

# Здоровье

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

№ 5 • 1982



С праздником 1 мая!



## ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ В ДУШАНБЕ

«Детей много—душе радость»,— говорят таджики. Поговорка эта подтверждается жизнью: Таджикистан—край высокой рождаемости. И неудивительно, что охране материнства и детства здесь уделяется особое внимание. Шестьдесят лет назад жители этого горного края не имели даже понятия о медицинской помощи, не говоря уже о службе охраны здоровья матери и ребенка. А сегодня здесь 140 женских консультаций. Опытные врачи ведут профилактические осмотры, заботливо готовят будущих матерей к их ответственной роли.

Душанбинская женская консультация № 8 расположена в центре современного жилого массива, объединившего несколько новых микрорайонов. Специалисты консультации проводят с будущими матерями беседы, дают рекомендации по режиму, питанию, физическим нагрузкам. А в школе молодой матери женщин обучают, как родить ребенка здоровым.

На фото:

Занятия в школе молодой матери.

Мать-героиня Р. Файзиева, воспитавшая десять детей, и Ш. Мамашарипова с участковой акушеркой Л. Торшиной.



Фото Г. ТРОПЫНИНА



Главный редактор  
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:  
О. В. БАРОЯН,  
Н. Н. БОГОЛЕПОВ,  
В. А. ГАЛКИН,  
С. М. ГРОМБАХ,  
Г. Н. КАССИЛЬ,  
М. И. КУЗИН,  
Д. Н. ЛОРАНСКИЙ,  
В. А. ЛЮСОВ,  
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,  
Д. С. ОРЛОВА,  
М. А. ОСТРОВСКИЙ,  
Н. М. ПОБЕДИНСКИЙ,  
В. С. САВЕЛЬЕВ,  
А. Г. САФОНОВ  
(зам. главного редактора),  
М. Я. СТУДЕННИКИН,  
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.

## В НОМЕРЕ

60 лет образования СССР	ДОЙТИ ДО КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА	2	Л. И. Новак	
	ТРУДОВОЙ ЭНТУЗИАЗМ	4	Ал. Лебедев	
	И НЕУСТАННЫЙ ПОИСК			
	СОЮЗ ГИГИЕНИСТОВ И ИНЖЕНЕРОВ	6	Ю. И. Кундиев, Е. П. Тупчий	
	ЗДЕСЬ ОКРУЖАЮТ ЗАБОТОЙ И ВНИМАНИЕМ	7	Т. Николаева	
	ПОРОЧНЫЙ КРУГ	9	Б. М. Коган	
	ПАССИВНЫЙ ОТДЫХ — НЕ ДЛЯ РЕБЯТ!	10	Л. Легков	
	ДЕЛЕГАТ С «ФАРМАКОНА»	12	Ю. Устинов	
Врач разъясняет...	ОБЛИТЕРИРУЮЩИЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ	13	А. Е. Дмитриев	
	ПРОСВЕЩЕННОЕ ЗНАХАРСТВО	14	В. П. Котельников	
	ПОЧТА ОДНОГО ДНЯ	16		
	ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА	18	Н. Н. Боголепов, Е. В. Кудрявцев, Т. А. Бракш	
	Врач разъясняет...	АМЕНОРЕЯ У ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ	22	Е. А. Богданова
		БУДЕМ ДОБРЕЕ!	23	Л. Коханская
Активный досуг	САДОВОДСТВО	24	Л. Г. Патутина А. И. Ицкова	
Зовут туристские тропы	КОММЕНТАРИЙ ГИГИЕНИСТА			
	ПО РЕКАМ ЗАПАДНОЙ СИБИРИ	25	В. М. Горбов	
Азбука выхаживания малыша	НАЧИНАЕМ ПРИКОРМ	26	Г. В. Яцык, С. Г. Грибакин	
	ЧТО ДЕЛАТЬ С ОСТАВШИМИСЯ БЛЮДАМИ?	28	В. В. Чумакова	
Врач разъясняет...	КАТАРАКТА	29	Л. И. Нудьга	
	«ЗДОРОВЬЕ» СОВЕТУЕТ	30		
Это должен уметь каждый уметь каждый	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ПРЕПАРАТАМИ БЫТОВОЙ ХИМИИ	31	Ю. Н. Остапенко	
Из истории	ОТЕЦ РУССКОГО АКУШЕРСТВА	32	Е. И. Данилишина	

На первой странице обложки: делегат XVII съезда профсоюзов СССР  
А. В. Теребов (см. стр. 12).  
Фото Ю. Устинова

На четвертой странице обложки фото В. Опалина.

© Издательство  
«Правда»,  
«Здоровье», 1982.

Сдано в набор 19.03.82. Подписано к печати 01.04.82. А 05062.  
Формат 60×90<sup>1/8</sup>. Глубокая печать.  
Усл. печ. л. 4,59. Уч.-изд. л. 7,58. Усл. кр.-отт. 7,75.  
Тираж 12650000 экз. (1-й завод: 1—8748386 экз.).  
Изд. № 1064. Заказ № 2260.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции  
типолиграфия газеты «Правда» имени В. И. Ленина.  
125865. ГСП, Москва, А-137, улица «Правды», 24.

# ДОЙТИ ДО

**С**остоявшийся в Москве в марте этого года XVII съезд профсоюзов СССР стал событием большого политического и социального звучания. Он проходил в исторически важный период, когда советский народ самоотверженно трудится над выполнением решений XXVI съезда КПСС и, полный творческой энергии и оптимизма, тесно сплоченный вокруг Коммунистической партии, ее ленинского Центрального Комитета, готовится встретить 60-летие Союза ССР.

В приветствии Центрального Комитета КПСС XVII съезду профессиональных союзов было подчеркнуто, что партия высоко ценит многогранную и плодотворную деятельность профсоюзов, видит в них влиятельную силу

XXVI съездом КПСС. Каждое ее положение проникнуто искренней заботой о благе и счастье советских людей. Неоценимое значение для судьб всего человечества имеют выдвинутые товарищем Л. И. Брежневым новые советские мирные инициативы, которые выражают добрую волю нашего народа сохранить и упрочить мир на земле.

XVII съезд профсоюзов СССР обратился к людям труда и профсоюзам всех стран с призывом преградить путь губительной гонке вооружений, сказать веское «нет» милитаристскому психозу, внести свой вклад в дело сохранения и развития разрядки, в борьбу за устранение военной угрозы.

В своем выступлении товарищ Л. И. Брежнев сформулировал конкретную программу деятельности профсоюзов на длительную перспек-

союзный работник нашего времени должен быть компетентным в своей области, обладать чувством нового, работать в тесном контакте с массами, знать человеческую душу.

«Дойти до каждого рабочего человека, сделать ему близкими и понятными требования экономической политики партии, убедительно показать, что именно эта политика отвечает его жизненным интересам и что поэтому долг каждого — своей инициативой, творческим поиском содействовать ееному успеху» — так конкретно и четко определил товарищ Л. И. Брежнев актуальнейшую задачу профсоюзов в одиннадцатой пятилетке.

Выступление на съезде товарища Л. И. Брежнева дало новый импульс всей профсоюзной работе и стало основой деятельности ВЦСПС, каждого ЦК профсоюза и совпрофа, каждой профсоюзной организации, надежным компасом во всех делах.

С отчетом о работе ВЦСПС и задачах профессиональных союзов СССР в свете решений XXVI съезда КПСС выступил на съезде председатель ВЦСПС С. А. Шалаев. Он отметил, что наши профсоюзы неразрывными узами связаны с партией. У них не было и нет иных целей, чем те, которые ставит Коммунистическая партия. У них нет иных интересов, чем те, которые отстаивает наше общенародное государство.



Встреча делегатов XVII съезда профсоюзов с министром здравоохранения СССР С. П. Буренковым.

Фото А. ЧЕМЕРИСА

советского общества, свою надежную опору в массах, мощное средство развития демократии, вовлечения трудящихся в управление государственными и общественными делами.

Огромное, неизгладимое впечатление произвела на всех делегатов и гостей съезда яркая, вдохновляющая речь Генерального секретаря ЦК КПСС, Председателя Президиума Верховного Совета СССР товарища Леонида Ильича Брежнева. Всем своим содержанием она нацелена на решение коренных задач экономического и социального развития, намеченных

ти, особо подчеркнул, что каждый этап развития выдвигает свои задачи, наполняет их конкретным содержанием, требует новых подходов к их решению.

Сейчас задача состоит в том, чтобы быстрее, энергичнее перестраивать работу профсоюзных организаций применительно к требованиям сегодняшнего дня. Профсоюзы должны смелее заниматься новыми экономическими и социальными проблемами, которые выдвигает жизнь, шире опираться на данные науки, постоянно повышать квалификацию своего актива. Проф-

**Р**уководствуясь решениями XXVI съезда КПСС, профсоюзы направляют свои усилия прежде всего на подъем социалистической экономики, на успешное осуществление главной задачи одиннадцатой пятилетки. Эта задача состоит в том, чтобы обеспечить дальнейший рост благосостояния советских людей на основе устойчивого, поступательного развития народного хозяйства, ускорения научно-технического прогресса и перевода экономики на интенсивный путь развития, более рационального использования производственного потенциала страны, экономии всех видов ресурсов и улучшения качества работы.

Благодаря постоянной заботе Коммунистической партии и Советского правительства народное здравоохранение за годы десятой пятилетки сделало значительный шаг вперед и по многим показателям занимает ведущее место в мире. И в текущей пятилетке предстоит решать большие и

# КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА

ответственные задачи. Нашим девизом, боевой программой являются слова товарища Л. И. Брежнева, сказанные им на XXVI съезде КПСС: «Надо сделать все, чтобы советский человек всегда и повсюду мог получать своевременную, квалифицированную и чуткую медицинскую помощь». Именно на том, как претворить это в жизнь, сделал акцент министр здравоохранения СССР С. П. Буренков, когда в канун XVII съезда профсоюзов встретился с его делегатами — медицинскими работниками.

В работе XVII съезда профсоюзов приняли участие 200 делегатов от профсоюза медицинских работников — труженики учреждений здравоохранения, медицинской промышленности, здравниц профсоюзов.

**3** задачи, стоящие перед здравоохранением на нынешнем этапе, были сформулированы в выступлении министра здравоохранения СССР. Он, в частности, обратил внимание на необходимость еще более усилить профилактическую и диспансерную работу, еще активнее внедрять наиболее рациональные ее формы и методы, сосредоточить усилия на укреплении первичного звена — амбулаторий и поликлиник, а также на улучшении работы станций и больниц скорой медицинской помощи.

Повышению уровня лечебной и диагностической работы поликлиник способствуют все более развивающиеся их связи с вузами и научно-исследовательскими институтами.

Немало предстоит сделать профсоюзным организациям и для улучшения деятельности стационаров. Эти учреждения должны работать в неразрывном единстве с поликлиниками, осуществлять преемственность в обследовании, диагностике и лечении больных. Надо сделать так, чтобы пребывание человека на больничной койке было максимально эффективным, а для этого есть все условия.

Чрезвычайно важное место в деятельности профсоюза медицинских работников отведено охране здоровья рабочих, сокращению потерь рабочего времени, сохранению трудовых ресурсов страны. Проблемы эти решаются комплексно, совместными усилиями отраслевых профсоюзов, промышленных министерств и ведомств.

Основным по-прежнему остается принцип преимущественного обслужи-

вания рабочих. Поэтому в числе первоочередных задач — дальнейшее развитие и укрепление медико-санитарных частей, санаториев-профилакториев промышленных предприятий, повышение качества диспансерного наблюдения, снижение заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

Большое внимание уделяется совершенствованию медицинского обслуживания сельского населения. Речь идет прежде всего о приближении квалифицированной медицинской помощи к сельским жителям. Для этого расширяются амбулатории, создаются межрайонные специализированные отделения, укрепляются центральные районные и участковые больницы, развиваются передвижные виды медицинской помощи. Все мероприятия, направленные на укрепление здоровья тружеников села, улучшение условий их труда, осуществляются совместными усилиями органов здравоохранения, комитетов профсоюзов медицинских работников и работников сельского хозяйства.

В последние годы партией и правительством был принят ряд постановлений, которые свидетельствуют о все возрастающем внимании государства к охране здоровья женщин и детей. Эти документы предусматривают многограновые экономические и социальные мероприятия, обеспечивающие укрепление здоровья женщин и детей, расширение профилактических мер, способствующих воспитанию здорового подрастающего поколения. Особое внимание обращается на работу родильных домов, женских консультаций, детских поликлиник и больниц, на дальнейшее снижение заболеваемости в дошкольных учреждениях и школах, на улучшение гигиенического воспитания детей и подростков.

В недавно принятом постановлении ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС «О мерах по дальнейшему улучшению санаторно-курортного лечения и отдыха трудящихся и развитию сети здравниц профсоюзов» изложена обширная программа развития санаторно-курортных учреждений, всестороннего совершенствования их работы. В реализации этой программы комитеты профсоюза должны принять самое деятельное участие.

Большие планы предстоит выполнить работникам нашего здравоохранения в одиннадцатой пятилетке. Около 7 миллионов человек трудится в учреждениях здравоохранения, на

предприятиях медицинской промышленности, в учебных заведениях и научно-исследовательских институтах, здравницах профсоюзов. От их квалификации и ответственности, дисциплинированности и добросовестного отношения к работе зависит успех дела. Поэтому так велика роль каждой профсоюзной организации в воспитательной работе, повседневном контроле за выполнением служебного долга членами коллектива. Совместно с руководством они должны развивать и стимулировать творческую активность медицинских работников, коммунистическое отношение к труду, социалистическое соревнование. И делать это не формально. «Профсоюзы должны иметь в поле зрения как трудовые коллективы в целом, так и каждого человека с его индивидуальными чертами и особенностями», — подчеркнул, выступая на съезде, товарищ Л. И. Брежнев. — Они должны проявлять постоянную заботу о создании такой атмосферы, такого социально-психологического, нравственного климата на производстве, при которых наиболее полно раскрывались бы лучшие черты советского характера, лучшие качества советского человека».



рофсоюз медицинских работников свою главную задачу видит в том, чтобы всеми доступными средствами и формами способствовать претворению в жизнь мероприятий, намеченных XXVI съездом КПСС, XVII съездом профсоюзов СССР, задач, вытекающих из речи на этом съезде Генерального секретаря ЦК КПСС, Председателя Президиума Верховного Совета СССР товарища Л. И. Брежнева. Всю нашу работу мы строим в тесном сотрудничестве с партийными и советскими органами. В этом единстве, согласованности действий — залог успеха в деле строительства коммунизма.

У партии, у ее ленинского Центрального Комитета профсоюзы учатся проявлять неустанную заботу о людях труда, беззаветно служить им. Полностью разделяя и поддерживая внутреннюю и внешнюю политику КПСС, под мудрым руководством ее ленинского ЦК медицинские работники, труженики индустрии здоровья, как и все советские люди, самоотверженно трудятся во имя процветания нашей социалистической Отчизны — счастливой семьи братских народов.



**В** трудовых коллективах страны набирает силу социалистическое соревнование в честь 60-летия образования СССР. Миллионы советских людей стремятся ознаменовать этот великий праздник дружбы и братства всех наций и народностей нашей Отчизны новыми трудовыми свершениями в борьбе за досрочное выполнение заданий второго года одиннадцатой пятилетки.

Рабочий человек... Это его трудом создаются все богатства общества. Жизнь, судьба каждого слита с судьбой Родины, ее делами, заботами и радостями. И ее процветание, благосостояние народа зависят от трудового вклада каждого участника общественного производства.

Коммунистическая партия и Советское правительство все делают для того, чтобы труд человека стал не только более производительным, но и содержательным, интересным и творческим. В социальной программе нынешней пятилетки придается первостепенное значение дальнейшему улучшению условий труда и быта, внедрению новой техники и технологии, сокращению тяжелого физического и ручного труда, совершенствованию техники безопасности и производственной санитарии.

О том, как решаются эти проблемы на фрунзенской Ордена Трудового Красного Знамени швейной фабрике «40 лет Октября», рассказывает публикуемая корреспонденция.

Ал. ЛЕБЕДЕВ

# ТРУДОВОЙ И НЕУСТАННЫЙ

Попробуйте спросить у любого жителя города Фрунзе: «Изделия каких предприятий легкой промышленности вам больше всего нравятся?» И наверняка всякий ответит: «С маркой фабрики «40 лет Октября». Престиж ее продукции, особенно детского ассортимента, весьма высок.

На сезонных выставках-продажах, в магазине «Детский мир» и Центральном универмаге столицы Киргизской ССР изделия с этой маркой раскупаются быстро. Добротные и красивые пальто для мальчиков и девочек школьного возраста, курточки из кожи инского меха ярких цветов для дошкольников. Элегантные женские пальто современного покроя с модной отделкой, плащи и другие товары массового спроса. Хорошая слава далеко слышна. Соседние республики с большой охотой берут изделия фрунзенских швейников.

Фабрика «40 лет Октября» по всем технико-экономическим показателям — одна из передовых в отрасли. В том числе и по созданию оптимальных гигиенических условий труда, что подтвердила М. И. Дуденко, заведующая отделом гигиены труда городской санэпидстанции, которая ведет постоянный санитарный надзор за промышленными предприятиями.

— Да, эту фабрику я хорошо знаю, — говорит Майя Ивановна. — Там проводится большая работа по всем направлениям охраны труда. Об этом свидетельствуют данные лабораторно-инструментальных исследований параметров внешней среды: запыленность в цехах за последние годы снизилась почти в полтора раза и намного ниже предельно допустимых норм. Такие же показатели уровня шума и вибрации. В течение пяти лет не было ни одного случая профзаболеваний и травматизма!

Вместе с Дуденко отправляемся на фабрику. Ее светлый четырехэтажный корпус на Ленинском проспекте вытянулся на весь квартал. Нас приветливо встречает председатель комитета профсоюза А. У. Усупова и предлагает посетить прежде всего комнату Трудовой славы. Там, говорит она, вы увидите живую историю фабрики. Художественно оформленные стенды, фотографии, документы, знамена победителей соревнования и дипломы рассказывают о трудных, но ярких годах ее становления. Фабрика была создана в 1958 году на базе эвакуированной из Харькова в годы войны фабрики имени Осавиахима.

— К 1964 году, — вспоминает Алиман Усуповна, — мы закон-

чили техническое перевооружение и специализировались на изготовлении детской верхней одежды, а затем стали выпускать и некоторые изделия для взрослых. В 1977 году коллективу присвоили звание «Предприятие коммунистического труда».

Работали хорошо, задание девятой и десятой пятилеток выполнили досрочно. Свой настрой не изменили и в одиннадцатой пятилетке. В прошлом году сверх плана выпустили изделий на 1 миллион 79 тысяч рублей: в связи с изменением заказов торговых организаций (фабрика поддерживает с ними контакты по изучению и прогнозированию спроса населения) освоили 160 новых моделей. Причем 43 процента изделий — с государственным Знаком качества. И сейчас у нас двойная радость. По итогам Всесоюзного социалистического соревнования за 1981 год коллектив фабрики награжден Красным знаменем ЦК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ с занесением на Всесоюзную Доску почета на ВДНХ.

— Что позволило добиться таких высоких показателей? — спрашиваю Алиман Усупову.

— Однозначно ответить трудно. Но, пожалуй, самое главное — это трудовой энтузиазм и неустанный поиск. В массовом движении за превышение личных пятилетних планов на фабрике участвуют более 300 лучших работниц, многие из них уже трудятся в счет 1983 года.

Можно сказать, что большой женский коллектив фабрики (более двух тысяч человек) — это наша многонациональная страна в миниатюре. На фабрике дружно трудятся представители более 30 наций и народностей СССР — киргизы, русские, украинцы, казахи, узбеки, татары, уйгуры и многие другие. Вместе, сообща отдают они все свои силы решению поставленной партией задачи об увеличении выпуска товаров массового спроса. Ведь как приятно видеть советских людей в красивой одежде отечественного производства!

И еще хочу остановиться на очень важном — заботе о создании хороших условий труда. Но об этом вам лучше всего расскажет старший инженер по охране труда и технике безопасности С. К. Тухватулина...

— Охране труда и здоровья работниц, — говорит Сания Калимовна, — администрация фабрики (директор Ш. Ш. Шеркулова), партийная организация (секретарь П. А. Карлова), профсоюз уделяют пристальное внимание. Ведь эти проблемы

затрагивают интересы каждого, обеспечивают рост производительности труда, и решаются они так же, как и вопросы развития экономики, идеального, трудового и нравственного воспитания людей.

Ежегодно на охрану труда расходуются большие средства. Реконструирована осветительная система в цехах, установлены более эффективная приточная вентиляция, кондиционеры с калориферами для подогрева воздуха зимой и охлаждения летом, обеспечивающие оптимальный микроклимат на каждом рабочем месте. В целях снижения уровня шума проведена рациональная расстановка оборудования.

Сейчас рядом с главным корпусом сооружается новый, в который перейдет один из швейных цехов, что позволит значительно улучшить условия труда закройщиков.

Весомый и постоянный резерв улучшения условий труда — его инженерное обеспечение. Достаточно сказать, что в результате создания двух комплексно-механизированных потоков по пошиву детских пальто, перехода на бригадный метод (им сейчас охвачено 74 процента работающих), внедрения

труда — это забота и о результатах его труда, и об экономии трудовых ресурсов. Кривая потерь рабочего времени из-за временной нетрудоспособности на протяжении последних лет неуклонно идет вниз.

Расширяются рамки диспансеризации. Ныне профилактическими осмотрами охвачены все работающие на фабрике, что дает полную картину состояния их здоровья.

Активная профилактика — в малом и большом. Это и физкультурные паузы, ставшие законом во всех цехах, и диетическое питание, и обучение рабочих методам самомассажа в целях предупреждения вибрационной болезни, и массовая вакцинация против гриппа (вот уже несколько лет фабрика не знает сезонных вспышек), и многое другое.

Встав на ударную вахту в честь 60-летия образования СССР, труженики фабрики «40 лет Октября» обязались досрочно выполнить план 1982 года, выпустить 45,5 процента изделий с государственным Знаком качества. И несут они вахту достойно.

Фрунзе — Москва

# ЭНТУЗИАЗМ ПОИСК

типовых проектов организации рабочих мест на основе эргономических исследований намного сократились затраты труда, получен ощутимый экономический эффект.

Комплексный план развития коллектива охватывает и такие социальные сферы, как удовлетворение культурно-бытовых потребностей, организация отдыха и санаторно-курортного лечения, медицинское обслуживание.

Многое уже на фабрике сделано. Здесь умеют и хорошо трудиться, и хорошо отдыхать. В курортной зоне живописного озера Иссык-Куль построили пансионат, затратив на него около миллиона рублей. Там благоустроенные коттеджи для семейного отдыха и два трехэтажных спальных корпуса на 420 коек, столовая на 700 мест. В летний период здесь отдыхает около двух тысяч работниц и членов их семей. Цена путевки 63 рубля, а отдыхающий платит за нее лишь 20 рублей и 10 рублей за каждого ребенка до 10 лет. Содержание пансионата обходится фабрике в 80 тысяч рублей в год. Фабком предоставил работницам в минувшем году около 200 бесплатных или льготных путевок в другие здравницы и на туристские базы.

Фабрика имеет три комбината ясли-детский сад, свой загородный пионерский лагерь на 320 мест. Каждое лето в нем отдыхает 1200 детей, треть из них — в условиях санаторного режима. Для молодежи построено общежитие с комнатами на два-три человека, бытовыми и подсобными помещениями, красным уголком и спортивной площадкой во дворе.

В общей сложности в 1981 году на социальные нужды (в том числе пособия по беременности и родам и на детей, лечебное питание, помощь инвалидам войны и пенсионерам, льготные путевки и т. д.) из средств профбюджета и социального страхования было израсходовано около 332 тысяч рублей.

В решение социальных проблем свой вклад вносит и медицинская служба. Она представлена расположенным на территории фабрики отделением городской поликлиники № 7, которое обслуживает и два соседних предприятия легкой промышленности. В любое время рабочий может обратиться к врачу-специалисту, принять физиотерапевтические и другие лечебные процедуры. Поликлинический прием ежедневно ведут цеховые терапевты, а также акушер-гинеколог, хирург, отоларинголог, окулист и зубной врач.

— Забота о сохранении и укреплении здоровья рабочего человека, — говорит заведующая отделением О. Д. Матве-



Более 32 лет трудится на фабрике «40 лет Октября» прославленная швея-мотористка Мусбира Турдалиева. Владея в совершенстве профессиональным мастерством, она постоянно добивается высокой производительности труда — за девятую и десятую пятилетки выполнила более двадцати годовых норм. Участвуя в соревновании под девизом «За XI пятилетку — два личных пятилетних плана», Мусбира уже в декабре 1981 года завершила два годовых задания и работает сейчас в счет 1983 года.

За свой трудовой подвиг М. Турдалиева награждена орденами Ленина и Трудового Красного Знамени, удостоена почетного звания «Заслуженный работник легкой промышленности Киргизской ССР». Много сил коммунистка Турдалиева отдает воспитанию вступающей в самостоятельную жизнь новой рабочей смены, обучает в школе передового опыта молодых швей рациональным приемам труда, умению экономить минуты на каждой операции.

На снимке: добрая наставница (в центре) среди своих учениц.

Фото В. ДОЦЕНКО

# СОЮЗ ГИГИЕНИСТОВ И ИН

Ю. И. КУНДИЕВ,  
академик АН УССР,  
член-корреспондент АМН СССР

Е. П. ТУПЧИЙ,  
начальник ОКБ Киевского  
института гигиены труда  
и профзаболеваний

Решением проблем оздоровления условий труда на производстве заняты на Украине четыре института гигиены труда и профзаболеваний: Киевский, Харьковский, Донецкий и Криворожский. Гигиенисты изучают влияние на организм работающих комплекса факторов производственной среды, устанавливают безопасные для здоровья уровни производственных вредностей и на основании проведенных исследований предлагают меры, направленные на профилактику профессиональных заболеваний, на улучшение условий труда.

В Киевском институте гигиены труда и профзаболеваний впервые в стране создано инженерное подразделение — опытно-конструкторское бюро. Работающие здесь инженеры — техно-

логи, механики, специалисты в области промышленной вентиляции, акустики, светотехники — воплощают рекомендации гигиенистов в конкретные технические решения.

В качестве примера можно рассказать о содружественной работе гигиенистов и инженеров Киевского института гигиены труда и профзаболеваний в процессе выполнения темы «Гигиена труда в производстве строительного и технического стекла». На основании длительных наблюдений ученые разработали рекомендации по оздоровлению условий труда на стекольных заводах, составили методические указания, касающиеся организации медицинских осмотров рабочих, подготовили «Санитарные правила по устройству и содержанию стекольных заводов».

Руководствуясь рекомендациями гигиенистов, сотрудники опытно-конструкторского бюро разработали различные технические устройства, позволяющие нормализовать температурный режим в цехах, снизить уровень запыленности воздуха. Например, на Керченском стеклотарном заводе и Уршельском стекольном заводе имени 10-й годовщины Октября (во Владимирской области) благодаря экраниро-

ванию печей, теплоизоляции труб и машин температура их нагревающихся поверхностей снизилась до 35 градусов, то есть до нормы. Внедрение специальных устройств, отсасывающих пыль, усовершенствование вентиляции дали возможность снизить запыленность воздуха цехов до допустимых гигиенистами уровней.

Многое делается конструкторами института и для реализации предложений гигиенистов по оздоровлению условий труда электросварщиков. Разработаны, в частности, устройства, способные предотвращать попадание токсичных веществ в зону дыхания сварщика. Причем эти технические устройства таковы, что могут использоваться при выполнении электросварочных работ в любой отрасли промышленности.

Созданы, например, безопасные в гигиеническом отношении горелки для электросварки в среде углекислого газа. Встроенные в держатели местные отсосы обеспечивают необходимую чистоту воздушной среды в зоне дыхания сварщика. Это позволило сократить затраты на устройство местной и обменной вентиляции, повысить культуру и производительность труда.

## В ЭТОМ КОЛХОЗЕ ЛЮБЯТ ФИЗКУЛЬТУРУ



В колхозе имени С. М. Кирова Каневского района Краснодарского края каждый второй приобщен к физкультуре. И это не преувеличение: из 2100 работающих физкультурой и спортом занимаются 1300 человек.

Кировцы создали все необходимые для этого условия: построили стадион на 2,5 тысячи зрителей, Дворец спорта с большим спортивным залом и крытым плавательным бассейном, ипподром, тир. Есть у колхозников и спортивный клуб «Кировец», ставший одним из ведущих в ДСО «Урожай», а также спортивно-оздоровительный лагерь, где введен необходимый режим и обеспечен медицинский контроль. Здесь спорт-

смены готовятся к соревнованиям, отымают.

Занятия в секциях ведутся по 15 видам спорта. Почти все тренеры закончили Краснодарский институт физической культуры, являясь стипендиатами колхоза. Теперь они и молодым и пожилым прививают любовь к физкультуре, воспитывают потребность в двигательной активности.

За годы десятой пятилетки каждый второй член колхоза сдал нормативы комплекса ГТО. Многие имеют спортивный разряд, а некоторые стали кандидатами в мастера и даже мастерами спорта.

Фото П. ЯНЕЛЯ



# ЖЕНЕРОВ

На творческом счету гигиенистов и инженеров опытно-конструкторского бюро института — комплекс предложений по совершенствованию организации труда электросварщиков, занятых на строительстве магистральных нефте- и газопроводов в условиях Сибири и Крайнего Севера. Четыре разработки были в 1981 году представлены на ВДНХ и удостоены дипломов и бронзовых медалей. Одна из этих разработок — кабина для электросварщика. На специальных роликах она передвигается по магистральному нефте- или газопроводу, снабжена вентиляцией и обогревом. Сварщик работает в теплом, удобном помещении, он защищен от мороза и жары, от осадков и лучей палящего солнца.

Немалый вклад в оздоровление условий труда на различных предприятиях Украины внесли опытно-конструкторские бюро, созданные во всех других институтах гигиены труда и профзаболеваний республики. В них работает более 350 специалистов. Как показал опыт, новая форма сотрудничества ученых с инженерами позволяет значительно быстрее внедрять рекомендации гигиенистов в практику.

Киев

## САНАТОРИЙ-ПРОФИЛАКТОРИЙ «РАССВЕТ»

Труженики Соколовско-Сарбайского ордена Октябрьской Революции и ордена Трудового Красного Знамени горно-обогатительного комбината имени В. И. Ленина (город Рудный Казахской ССР) имеют прекрасный санаторий-профилакторий «Рассвет» на 300 мест.

Все, кто получает путевку, проходят здесь полный курс оздоровления. В профилактории имеются грязелечебница, водолечебница, кабинеты подводного и лечебного массажа, электросветолечения, оксигенотерапии, ингаляторий.

За успехи во Всесоюзном социалистическом соревновании среди санаториев-профилакториев коллектива «Рассвета» удостоен Диплома ВЦСПС II степени.



9 МАЯ — ДЕНЬ ПОБЕДЫ



## ЗДЕСЬ ОКРУЖАЮТ ЗАБОТОЙ И ВНИМАНИЕМ

В светлых пятиэтажных зданиях на одной из московских улиц разместился Челюстно-лицевой госпиталь инвалидов Отечественной войны. Сорок лет назад здесь была школа, и в первый же день войны в ней развернули госпиталь для раненых с повреждениями лица и челюстей. Когда линия обороны приблизилась к столице, он считался прифронтовым. Раненым оказывали необходимую помощь и отправляли в тыл.

Постепенно фронт отодвигался на запад, и эвакогоспиталь стал тыловым. С 1944—1945 годов здесь начали делать пластические операции, сложное челюстно-лицевое протезирование. Еще через несколько лет организовали глазное и отоларингологическое отделения. Со всей страны съезжались сюда бывшие воины, получившие ранения лица и головы, последствия которых порой были очень тяжелы, требовали сложного и долгого лечения. Особенно нуждались эти люди в доброте и участии, в бережном внимании и сердечности. Морально они страдали подчас гораздо сильнее, чем физически. Были даже случаи, когда люди, считая себя неполноценными, не хотели возвращаться в семью, а молодые порывали с невестами. И врачам приходилось прилагать колоссальные усилия, чтобы вернуть им желание жить и работать. Нужно было ободрить, утешить, вселить надежду, веру. Нежная забота о пациентах стала традицией этого лечебного учреждения.

Минуло 37 лет после окончания Великой Отечественной войны. Уходят из жизни бывшие солдаты. Старе-

ют ветераны, и здоровье их начинает сдавать: слабеют слух и зрение, все чаще подает тревожные сигналы сердце...

И многие из них находят помощь в госпитале. До 600 писем в год приходит сюда. Их внимательно рассматривают и вызывают больных на консультацию или лечение. В течение года стационарную помощь в госпитале получают более 2 тысяч инвалидов и ветеранов войны — в челюстно-лицевом отделении, глазном, отоларингологическом. Все меньше становится пациентов с последствиями ранений лица, зато все чаще требуется сложное зубное протезирование. Для этого создано специальное ортопедическое отделение.

В поликлинике при госпитале тоже есть все условия для удобства ветеранов войны и оказания им стоматологической помощи. Инвалидов-москвичей, состоящих на диспансерном учете, раз в полгода вызывают для осмотра и обследования.

Одно ортопедическое отделение предназначено специально для обслуживания инвалидов, в том числе и на дому. Ежедневно два врача на машинах, имея при себе всю портативную технику, выезжают к тем, кто по состоянию здоровья не может добраться до поликлиники. Они и лечат зубы и протезируют.

Рассказывая о жизни и заботах коллектива, начальник госпиталя Г. З. Балянская заметила: «Мы не имеем права отставать от времени». В этом воочию убеждаешься, когда заходишь в лаборатории, операционные, кабинеты, беседуешь с врачами. Оф-



Сеанс рефлексотерапии.

Лечение зубов без боли.



тальмологи и отоларингологи уже не один год производят микрохирургические операции на органах слуха и зрения, ювелирно делают пластические операции. В челюстно-лицевом отделении постоянно ищут наиболее эффективные методы лечения острых воспалительных заболеваний и травм лица. Учреждение имеет необходимые лекарства, новые средства для обезболивания, самую современную технику, в том числе лазеры, ультразвук, световолоконную оптику.

Особое внимание уделяют здесь реабилитации больных: надо не только укрепить их здоровье, но и вернуть посильную трудоспособность, возможность общаться с людьми. В отоларингологическом отделении, например, выделено 10 логопедических коек, что позволяет оказать помощь в течение года 180 больным, утратившим способность говорить после удаления горлани или в результате других заболеваний или травм. Их обучают специальному дыханию, речевым и вокальным упражнениям, проводят курс психотерапии и лечебной физкультуры. А тех, кто полностью потерял слух, учат читать речь с губ.

Внедрять в лечебную практику все новое, передовое помогает тесное содружество с учеными столичных институтов. Хорошие творческие контакты сложились с кафедрами Московского медицинского стоматологического института имени Н. А. Семашко, с коллективом Московского НИИ глазных болезней имени Гельмгольца, Всесоюзного НИИ общей и судебной психиатрии имени В. П. Сербского.

Все это и позволило госпиталю стать городским консультативно-диагностическим и лечебным центром стоматологии. Из районных поликлиник сюда направляют больных со сложной патологией. Для более углубленных консультаций, точной диагностики и эффективного лечения в поликлинике созданы центры по основным разделам стоматологии — терапии, хирургии, анестезиологии, ортопедии, пародонтологии.

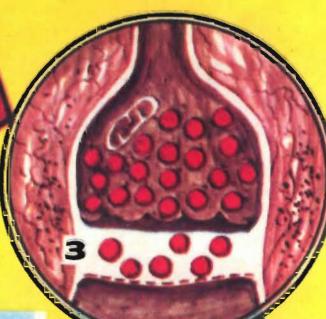
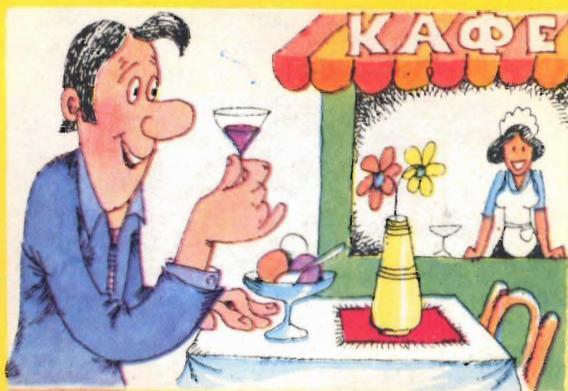
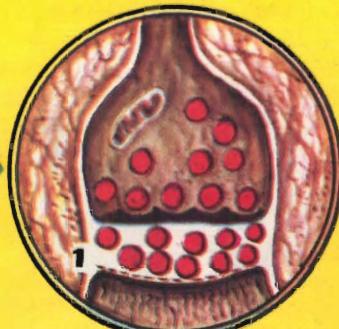
Заботой и вниманием окружены в госпитале участники Великой Отечественной войны, те, кто в жестоких сражениях завоевал Победу, отстоял мир на земле. Во имя их здоровья трудится большой коллектив, удостоенный звания коллектива высокой культуры.

Т. НИКОЛАЕВА.

Мемориальный комплекс «Украинский музей истории Великой Отечественной войны 1941—1945 годов». Монумент «Родина-мать». Комплекс создан по замыслу скульптора Е. В. Вучетича авторским коллективом архитекторов и скульпторов Москвы и Киева—В. Д. Елизаровым, Е. Н. Стамо, В. З. Бородаем, Ф. М. Согоряном, Г. Н. Кислым и другими.

Фото ТАСС



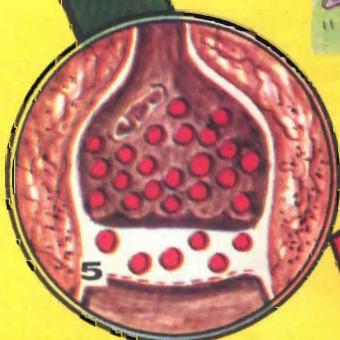
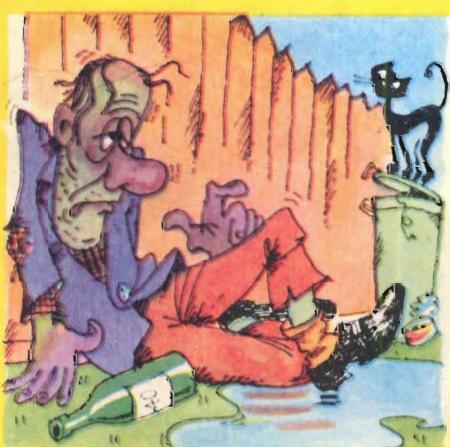


Под воздействием алкоголя (1) из синаптического окончания нервной клетки выбрасываются медиаторы катехоламиновой природы — норадреналин и дофамин (красные кружки).

Когда выпивки приобретают систематический характер (2), постоянный усиленный расход норадреналина и дофамина приводит к дефициту этих медиаторов.

Пытаясь восполнить недостаток, мозг активизирует синтез (3). Избыточный синтез катехоламинов требует усиленного их разрушения, что достигается при помощи алкоголя (4). Усиление распада еще больше активизирует синтез (5), и теперь уже нужны новые дозы алкоголя, чтобы разрушить избыток катехоламинов (6).

Так формируется порочный круг зависимости от алкоголя, вырваться из которого порой бывает крайне трудно.



# ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Известно, что в небольших дозах алкоголь возбуждает, как бы взбадривает: стоит выпить рюмку, другую — и кажется, настроение улучшилось, исчезла усталость. Следующие несколько рюмок одного человека оглушают, делают вялым, сонливым, а другого, наоборот, раздражительным и агрессивным. Это внешние признаки опьянения. Но чем они обусловлены? Каковы внутренние механизмы опьянения?

Вскоре после приема спиртного напитка алкоголь из желудка поступает в кровь и с ее током разносится по всему организму. Он легко проникает и в головной мозг. Здесь, как показали клинико-биохимические исследования, алкоголь и продукты его распада грубо вмешиваются в процессы обмена веществ, протекающие в нейронах. В частности, установлено, что самым неблагоприятным образом действие алкоголя оказывается на медиаторах — химических передатчиках нервных импульсов.

В качестве медиаторов в центральной нервной системе выступают многие химические вещества: ацетилхолин, серотонин, гамма-аминомасляная кислота, дофамин, норадреналин... Все они осуществляют передачу нервного импульса с одного нейрона на другой. Ведь как ни мала — примерно 20 миллимикрон — синаптическая щель (пространство между синаптическим окончанием одной нервной клетки и постсинаптической мембраной другой), нервный импульс не способен ее пересечь. Это могут сделать только молекулы медиатора. Под воздействием импульса они выделяются из синаптического окончания, преодолевают синаптическую щель и взаимодействуют со встроенными в постсинаптическую мембрану рецепторами, передавая таким образом информацию от нейрона к нейрону.

Не будь медиатора, нервные клетки стали бы «глухонемыми», потеряв возможность общаться друг с другом. Для нормального функционирования сотен тысяч нейронов, для того, чтобы они могли обеспечить сложнейшую деятельность мозга, необходима четкая и слаженная работа медиаторов. А ее-то как раз и нарушает алкоголь.

Как показали исследования, проведенные во Всесоюзном научно-исследовательском институте общей и судебной психиатрии имени В. П. Сербского, под воздействием алкоголя происходит резкий выброс в синаптическую щель норадреналина и дофамина.

Эти медиаторы катехоламиновой природы играют чрезвычайно важную роль в формировании и регуляции эмоционального состояния, поведения, психической деятельности. Поэтому

любой сбой в их работе влечет за собой развитие эмоциональных расстройств и психических нарушений. К тому же алкоголь вызывает усиленный выброс катехоламинов в гипоталамусе и среднем мозге — отделах центральной нервной системы, ведающих эмоциональной сферой. Чем больше медиаторов, тем больше нейронов включается в работу, тем в большей степени повышается активность гипоталамуса и среднего мозга. Именно этим объясняется кратковременное повышение настроения, двигательное и вегетативное возбуждение, которое наблюдается сразу же после приема небольших доз алкоголя.

Однако неизбежно возбуждение сменяется психической и двигательной заторможенностью. В значительной мере это обусловлено тем, что нервные клетки растрачивают большую часть имеющихся запасов катехоламинов. А для того, чтобы их восстановить, требуется время.

Что же происходит, если алкогольные атаки следуют одна за другой? Усиленно расходуются дофамин и норадреналин, образуется дефицит катехоламинов. Нетрудно догадаться, что в результате страдают в первую очередь мозговые структуры, где эти химические вещества используются в качестве медиаторов.

Стремясь ликвидировать недостаток важнейших медиаторов, мозг активизирует их синтез. Казалось бы, все хорошо: теперь центральная нервная система не будет испытывать в них недостатка. Но... вот тут-то и начинает формироваться порочный круг зависимости от алкоголя.

Итак, идет активный синтез катехоламинов и, естественно, концентрация их в нервных клетках возрастает. А теперь их непременно нужно израсходовать, иначе это отрицательно скажется на работе головного мозга. С нарушением нормальной концентрации дофамина специалисты связывают формирование таких психических расстройств, как депрессивные состояния, появление зрительных и слуховых галлюцинаций. Согласно современным представлениям, именно избыток дофамина в мозге является одной из причин развития состояний, характерных для похмелья: слабости, тяжести в голове, жажды, отсутствия аппетита и особенно трепора (мелкое дрожание) рук, языка, всего тела. Проведенные клинико-лабораторные исследования показали прямую связь между тяжестью этих состояний и концентрацией дофамина в крови.

Известно, что поступление алкоголя в организм несколько улучшает субъективные ощущения человека в состоянии похмелья. Очевидно, читатели уже сами могут объяснить поче-

му: алкоголь стимулирует усиленный выброс катехоламинов из клеток и их разрушение. Следовательно, концентрация норадреналина и дофамина понижается, и вместе с этим в какой-то мере улучшается функция центральной нервной системы. Но улучшение это очень кратковременное. Ведь усиленный распад еще больше активизирует синтез, а усиленный синтез требует вновь усиленного распада... Таким образом патологическая зависимость организма и прежде всего центральной нервной системы от алкоголя становится все сильнее.

Любая биологическая система имеет предел функциональных возможностей, за которым следует стадия истощения. Постоянно усиленный синтез катехоламинов при хроническом алкоголизме на каком-то этапе исчерпывает компенсаторные возможности мозга. В результате развивается не только истощение, но и извращение деятельности некоторых его структур, в частности адренергических. И начинает формироваться последняя стадия алкоголизма, характеризующаяся тяжелыми психическими нарушениями и деградацией личности. А за этим, как правило, следует алкогольный психоз, необратимые изменения в печени и безвременная смерть. Другого конца, увы, нет, если человек не найдет в себе силы бросить пить.

Специалисты активно стремятся познать интимные механизмы действия алкоголя на клетки головного мозга. Ибо только раскрыв их, можно научиться оказывать направленное действие на основные патологические звенья, обуславливающие развитие алкоголизма.

Немало уже сделано в этом направлении. Современная наркологическая служба располагает средствами для лечения людей, пристрастившихся к спиртному. Это и физиотерапия, и гипноз, и иглоукалывание, всевозможные медикаментозные препараты. Но, повторяю, даже располагая столь обширным арсеналом средств, разорвать порочный круг, вырвать человека из плены пагубной зависимости от алкоголя нелегко: слишком интимные механизмы работы мозга затронуты, слишком тонкий баланс нарушен.

ПОЭТУЮ Я ОБРАЩАЮСЬ К РОДИТЕЛЯМ, К НАСТАВНИКУ МОЛОДЕЖИ: НЕ УСТАВАЙТЕ ОБЪЯСНЯТЬ ПОДРОСТКАМ, ЮНОШАМ, ЧТО ОТ ПЕРВОЙ РЮМКИ ДО АЛКОГОЛИЗМА — ДИСТАНЦИЯ НЕ СТОЛЬ БОЛЬШАЯ, КАК МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ, ЧТО ПЬЮЩИЕ ЛЮДИ — ЭТО БЕЗУМЦЫ, ОБРЕКАЮЩИЕ СЕБЯ, СВОИХ БЛИЗКИХ НА СТРАДАНИЕ И ГОРОЕ, ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ РАЗРУШАЮЩИЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ И ПРИБЛИЖАЮЩИЕ СОБСТВЕННУЮ СМЕРТЬ.

В мае нынешнего года пионерская организация отмечает свой 60-летний юбилей. И примерно столько же времени прошло с тех пор, как было положено начало замечательной традиции — организации летнего отдыха детей в пионерских лагерях.

Можно без преувеличения сказать, что ежегодная летняя детская оздоровительная кампания сыграла немалую роль в укреплении здоровья подрастающих поколений. Как много взрослых людей и сегодня с благодарностью вспоминают пионерские костры, похо-



# Пассивный отдых

ды, знаменитую песню про картошку!

За прошедшие десятилетия в историю пионерских лагерей вписано немало ярких страниц. Кто не знает теперь об Артеке — всесоюзной и международной детской здравнице, в создании которой принимал активное участие З. П. Соловьев — заместитель первого советского народного комиссара здравоохранения.

За год до открытия Артека замоскворецкие пионеры, впервые отправившись в Крым, разбили свой палаточный лагерь на склонах Кара-Дага. Тем же летом был поднят флаг первого лагеря новосибирских пионеров, и состоялась их встреча с дорогим гостем — М. И. Калининым, который дал им много добрых советов о том, как строить режим, как приобретать трудовые навыки.

И сегодня актуально звучат слова Н. К. Крупской, сказанные полвека назад: «Быть пионером — значит принимать участие в улучшении окружающей жизни». Это она горячо призывала ребят к активному труду, возражая тем, кто считал пионерский лагерь местом бездеятельного времяпрепровождения.

Пассивный отдых — не для ребят! В пионерском лагере их день насыщен интересными и полезными делами: зеленые патрули, изучение местной флоры и фауны, охрана малых рек — все это расширяет кругозор, воспитывает, учит.

Очень популярным среди пионеров стало движение за санитарную культуру. Именно в пионерских лагерях уже в



предвоенные годы тысячи юных ленинцев овладевали нормами БГСО и ГСО, учились оказывать первую помощь. Именно здесь—и не случайно!—родились такие популярные и эффективные формы работы, как организация санитарных постов, праздников Майдодыра, «общества чистых рук и чистых тарелок», клубов юных санитаров.

Пионерские лагеря стали средоточием работы юных сандружинников и краснокрестовцев. Их слеты и ныне традиционно проходят в Артеке, в

по-иному. Там впервые увидел я разбросанные по территории легкие навесы, под которыми работали кружки шитья и вышивания, столярного дела и моделирования. И думается, этот опыт заслуживает самого широкого распространения!

Одна из важных задач пионерского лагеря—приюхотить детей к ежедневным занятиям физкультурой, увлечь интересными и полезными видами спорта. В подмосковном лагере «Мирный», например, настойчиво и продуманно обучают ребят плаванию. Зани-

Санитарная комиссия ежедневно определяет, какая из спален октябрят получит приз—куклу «Сашуля-чистюля», кто из старших завоюет право получить на линейке вымпел «Чистую».

Здесь никогда не пустует бассейн, здесь дорожат каждым часом, проведенным на воздухе, в общении с природой. Поутру все покидают территорию лагеря: никаких дежурных по спальням, все—в лес, на лужок, на речку!

И проводимый в лагере День здо-

# не для ребят!

«Орленок» под Новороссийском, в «Молодой гвардии» под Одессой.

Но не только эти, знаменитые, а и десятки, сотни других пионерских лагерей становятся школой полезных навыков, кузницей здоровья благодаря разработанному с помощью врачей режиму дня, чередованию различных видов деятельности, разумной дозировке труда, спорта. И главное—благодаря неограниченным возможностям пребывания на свежем воздухе.

Режим дня—закон лагеря. Но иногда можно и изменить его. Вот как это делают, например, в подмосковном лагере имени Н. К. Крупской. Здесь пионеры систематически работают на колхозных полях. И тот отряд, которому сегодня предстоит такой труд, поднимается рано поутру и, перекусив, отправляется в путь. Работают два часа—от шести до восьми или от семи до девяти. К завтраку, заряженные энергией и вовсе не страдающие отсутствием аппетита, возвращаются в лагерь. В таком случае ранний подъем и физический труд вместо зарядки—отнюдь не нарушение режима.

Когда-то пионерские лагеря начинались с палаток. Сегодня это в большинстве случаев добротные, удобные, благоустроенные городки. В некоторых есть специальные помещения для кружковой работы, мастерские со станками и сложным оборудованием. Увлекаясь интересным делом, ребята меньше бывают на воздухе. А вот в пионерском лагере имени М. В. Фрунзе в Подмосковье этот вопрос решили

маяются каждый день; утром—с теми, кто уже хоть немного умеет плавать, а после полдника особо с теми, кто не умеет совсем. Занятия проводятся в бассейне, а кроме того, купание в Москве-реке, в специально оборудованной купальне.

Проводятся соревнования по гребле, по плаванию, а чудесный праздник Нептуна с участием детей и взрослых привлекает гостей со всей округи. Каких только игр и веселых конкурсов на воде не увидишь!

У вожатых и воспитателей этого лагеря можно учиться продуманной организации дела, пунктуальности в соблюдении правил безопасности на воде, профилактике несчастных случаев. Занятия в бассейне, купание проходят в присутствии медицинских работников, начальника лагеря или старшей пионервожатой; кто-то из вожатых и воспитателей всегда вместе с детьми в воде, кто-то—на бортике или на берегу.

В этом лагере проводятся и массовые спортивные состязания. А именно массовость и есть самое ценное в спортивной работе пионерского лагеря.

Уже традиционными в лагерях Звенигородского района Московской области стали Малые Олимпийские игры с присуждением Кубка дружбы по многим видам спорта. Финальным стартам предшествуют отборочные соревнования в звеньях, отрядах, дружинах.

Интересен опыт лагеря «Ракета» Ростокинского камвольно-отделочного комбината (Москва).

ровья не формальное мероприятие, как, к сожалению, еще кое-где бывает, а итог большой, продуманной, повседневной работы.

Скоро снова взовьются лагерные флаги, затрубят горны, и для тысяч и тысяч ребят начнется веселое пионерское лето. На организацию летнего отдыха детей государство ассигнует немалые средства. И, чтобы они были затрачены с максимальной пользой, предстоит серьезно потрудиться начальникам лагерей, вожатым, воспитателям.

Многое зависит и от родителей. Обязательно придите на родительское собрание, которое проводится перед началом смены! Начальник лагеря, старший вожатый, врач расскажут о предстоящем распорядке дня, познакомят с основными направлениями воспитательной работы, перечислят, что надо дать с собой ребенку. И наверняка посоветуют не давать в дорогу и не присыпать в лагерь скоропортящиеся продукты, фруктовую воду, не привозить сумки с едой в родительский день.

Ведь бывает, что взрослые превращают этот день в пикник. Некоторые родители раскладывают в ближайшем лесу скатерть-самобранку и начинают усиленно кормить своего ребенка, будто он неделю не ел, а подростка, случается, и угостят спиртным.

Конечно, это крайности. Но почти везде в родительский день дети не притрагиваются к обеду, а изолятор назавтра «укомплектован» полностью. Если врач не строгий или удалось

обойти контроль, скропортищающиеся продукты, отданые ребенку родителями, появляются в спальнях.

Уважаемые родители! Детей в лагерях кормят хорошо. И не надо привозить им много гостинцев.

Если уж говорить об излишествах, то хотелось бы разразить и против стремления некоторых родителей давать детям в лагерь «престижную» одежду — дорогие куртки и джинсы, нарядные платья. Ни к чему это! А вот спортивная, туристская форма, легкая обувь, головной убор, защищающий от солнца, необходимы.

Не забудьте на собрании рассказать вожатым, врачу об особенностях своих детей, дополнить сведения, полученные при медицинском осмотре.

Сколько драм вызвано умолчанием родителей о том, что ребенка надо по ночам поднимать в туалет! Сам он едва ли подойдет к вожатому с такой деликатной просьбой. А если что случится ночью и ребята узнают, ведь засмеют...



Перед отъездом в лагерь совершенно необходим родительский разговор с детьми. Прежде всего надо убедить ребенка в том, что принятая в лагере дисциплина обязательна, что запрет на самовольное купание, существующий везде, продиктован тем, что с водой шутки плохи...

Опыт летней оздоровительной кампании свидетельствует, что даже в течение одной смены ребенок получает очень многое. Родители, отправляя детей в пионерский лагерь, могут быть уверены, что они вернутся посвежевшими, окрепшими, с запасом ярких впечатлений, новых знаний и умений.

Л. ЛЕГКОВ

НА НАШЕЙ ОБЛОЖКЕ

# Здоровье

ЕЖЕМЕСИЧНЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ



## Делегат с „Фармакона”

Когда на ленинградском Краснознаменном производственном химико-фармацевтическом объединении «Фармакон» решали, кого послать на XVII съезд профсоюзов, то кандидатура Александра Васильевича Теребова ни у кого не вызывала сомнений.

Двенадцать лет назад пришел Александр Васильевич на объединение, имея уже двадцатилетний трудовой стаж. Весь свой опыт Теребов вложил в новое для него дело — производство лекарственных препаратов.

Став высококвалифицированным аппаратчиком многостадийного синтеза, Александр Васильевич вскоре освоил работу на двух смежных участках. Он взял на себя обязательство освоить вторую специальность, и в трудовой книжке Теребова появилась запись: слесарь 5-го разряда по ремонту аппаратурного оборудования.

В коллективе не раз отмечали трудовые заслуги беспокойного и требовательного к себе аппаратчика Теребова. Ему присвоено звание ударника коммунистического труда. Он дважды награжден знаком «Победитель социалистического соревнования», занесен на цеховую Доску почета. А недавно Александр Васильевич был удостоен правительенной награды — медали «За трудовое отличие».

Мало свободного времени у наставника молодежи, члена цехового комитета профсоюза и активиста добровольной народной дружины А. В. Теребова. Особено мало теперь, когда он вернулся с профсоюзного форума страны. Надо поделиться впечатлениями с товарищами по работе, рассказать об интересном опыте, почерпнутом на съезде, а главное, подумать, как повысить культуру производства и эффективность труда на своем участке.

Ю. УСТИНОВ

Облитерирующий атеросклероз — весьма распространенное заболевание периферических сосудов — наблюдается главным образом у мужчин старше 55 лет. При этом заболевании постепенно закрывается (облитерируется) просвет артерий — настолько,

ровании заболевания усиливается боль в стопе, голени, что вынуждает периодически останавливаться во время ходьбы. Объясняется это тем, что нарушается кровоснабжение икроножных мышц и стоп. В результате посуженным сосудам кислород и пита-

Если вы курите, то во избежание прогрессирования болезни обязательно откажитесь от этой вредной привычки, так как никотин вызывает длительный спазм периферических сосудов. И, конечно, ни капли алкоголя! Ведь вслед за кратковременным рас-

# ОБЛИТЕРИЮЩИЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ

А. Е. ДМИТРИЕВ,  
профессор

что в некоторых случаях кровоток может полностью прекратиться.

Одна из причин облитерирующего атеросклероза — нерациональное питание. Если человек ест пищу, богатую холестерином и животными жирами, бедную витаминами (особенно витаминами А, С и Е), это может стать предпосылкой развития болезни. Склеротические изменения в сосудах усиливаются под влиянием алкоголя и никотина. Такие заболевания, как туберкулез, ревматизм, ожирение, диабет, а также постоянные нервно-эмоциональные перегрузки нередко способствуют ускоренному развитию патологического процесса. И, конечно, особую роль играет гипертоническая болезнь: повышенное артериальное давление да еще в сочетании с высоким уровнем холестерина в крови приводят к быстрому старению эластической ткани сосудов и, как следствие этого, к их склерозированию.

Замечено, что облитерирующий атеросклероз значительно реже наблюдается у тех, кто занимается физическим трудом. Такая же закономерность выявлена и в отношении атеросклероза коронарных сосудов, инфаркта миокарда. Отсюда вывод: чтобы предупредить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, надо систематически заниматься физической культурой и спортом.

Первые признаки облитерирующего атеросклероза — боль в икроножной мышце при ходьбе, ощущение ползания мурашек по коже. При прогрессии

тельные вещества в недостаточном количестве поступают к тканям, что вызывает жгучую боль в ногах, усиливающуюся по ночам. Стопы немеют, пальцы приобретают синюшный цвет, кожа голени и стоп истончается, становится мраморной, тыл стопы отекает. Постепенно мышцы голени и стопы атрофируются, появляются язвы на пальцах, в межпальцевых промежутках. Поводом для этого могут быть потертости, ушибы, но чаще язвы образуются без видимой причины и долго не заживают, покрываются гнойным налетом, очень трудно поддаются лечению и могут осложниться гангреной. И тогда только операция спасет больному жизнь!

Начавшиеся изменения в сосудах при атеросклерозе можно приостановить, если сразу принять необходимые меры. Поэтому как только вы заметили первые признаки заболевания, не откладывая, обратитесь к врачу и тщательно выполняйте все его лечебные назначения.

Очень важно также правильно питаться. Надо отдавать предпочтение молочно-растительной, богатой витаминами пище. А вот соленые и острые блюда, колбасы, бульоны мясные и рыбные необходимо ограничить. Сливочного масла в дневном рационе должно быть не более 20—30 граммов, сметану включайте в меню не чаще чем через день по 50—60 граммов. Страйтесь не переедать и не есть на ночь. Ешьте четыре раза в день, ужинайте не позднее 19 часов.

## ВРАЧ

разъясняет,  
предостерегает,  
рекомендует

ширением артерий он вызывает резкий и длительный их спазм. А это не только ухудшает кровоток, но и повышает артериальное давление, отрицательно сказывается на кровоснабжении сердца, на работе почек.

Одевайтесь по погоде, носите удобную обувь, на ночь ежедневно мойте ноги теплой водой с мылом.

Если кожа сухая, смазывайте стопы, особенно между пальцами, каким-либо питательным кремом. При появлении язв на ногах обратитесь к хирургу.

К санаторно-курортному лечению надо относиться очень осторожно. Насколько оно необходимо и куда лучше поехать, пусть решает врач.

Меру физической нагрузки также надо согласовать с лечащим врачом. Если нет язв, то можно совершать медленные пешие прогулки. При возникновении болевых ощущений во время ходьбы обязательно отдыхайте. Зимой длительность прогулок следует сократить.

Не принимайте по своему усмотрению или по совету друзей и знакомых какие-либо лекарства: это может привести к самым непредвиденным неблагоприятным последствиям. Ведь даже сосудорасширяющие препараты можно принимать не всем. Они противопоказаны, скажем, при сахарном диабете или при резком обострении облитерирующего атеросклероза. Будьте в контакте со своим лечащим врачом. Все возникающие вопросы, все сомнения разрешайте с ним.

апись в истории болезни: «ожог уксусной эссенцией». Ну что же, бывает! Иногда по небрежности сделает хозяинка слишком концентрированный раствор уксуса, глотнет на пробу — и пожалуйста, ожог губ, языка, горлани, и часто сильный! Или, переливая эссенцию из одной бутылки в другую, неосторожно капнет на пальцы — опять беда. Может, наконец, и разбиться бутылочка...

Но у этой большой обожжена пятка. Каким образом? Из-за какого немыслимого стечения обстоятельств?

ханизм их действия, усовершенствовались лекарственные формы, выяснились возможные побочные эффекты. И потому, скажем, тот же хинин современный врач применяет уже не так, как его применяли народные врачи-тари и даже специалисты-медициники 20—30 лет назад.

Постоянно растут, углубляются наши знания о тончайших особенностях организма, о его реакциях на различные воздействия внешней среды.

Благодаря успехам научной медицины мы сейчас располагаем совершен-

своим близким диагноз, назначать лечение.

Сталкиваясь с последствиями самолечения, порой очень тяжелыми, я каждый раз пытался понять: почему человек, бережно относящийся к своим вещам, предусмотрительный и аккуратный во всем, со столь непонятной небрежностью относится к своему здоровью? Почему считает себя вправе браться за врачевание?

Ведь, скажем, в тонкостях высшей математики, физической химии, кибернетики непосвященному трудно разо-

В. П. КОТЕЛЬНИКОВ,  
профессор

# Пробещенное

Оказывается, вовсе не случайно, вовсе не по небрежности или неосторожности. Вернее, по неосторожности, но совсем иного рода. Кто-то сказал ей, что сухие мозоли на пятке можно в два счета свести уксусной эссенцией. И она не стала долго раздумывать: взяла да и намазала. Такое легковерие обошлось дорого: пришлось терпеться боли и лечиться больше месяца.

Еще пример: у пожилой женщины ожог лица кипящим растительным маслом. Думаете, брызнуло со сковородки? Ничего подобного! Сама нанесла его себе на щеку, надеясь таким образом избавиться от небольшой добротической опухоли — папилломы.

Когда объясняешь пациентам опасность самолечения, в ответ нередко выдвигается провокационный вопрос:

— А вы в народные средства не верите?

Как не верить в народную медицину — праматерь медицины научной? Как отрицать, что она в давнем прошлом была единственной надеждой больного человека и, как могла, пыталась исцелять, а часто и исцеляла?

Выдающиеся отечественные учёные с великим уважением и интересом относились к народной медицине, бережно отбирая все лучшее, что дал опыт многих и многих поколений. Н. И. Пирогов, например, описал приемы дагестанских народных врачевателей, применяющиеся при переломах и вывихах. С. П. Боткин ввел в научную медицину народные средства — горицвет и ландыш. Население Кавказа, Закарпатья, Киргизии издавна использовало при лечении больных воды минеральных источников, дав тем самым толчок научному исследованию минеральных вод и широкому их применению.

Народной медицине были известны целебные свойства хинина, женьшеня, лимонника, ромашки, ревеня и многих других средств.

Но ведь входили они в научную медицину не так просто: изучался ме-

ными инструментальными и лабораторными диагностическими методами, эффективными, прицельно действующими лекарственными средствами. И многое из того, что когда-то за неимением лучшего считалось целебным, теперь сдано в архив.

Хороша была когда-то лучина: хоть и дымилась, и трещала, и светила слабо, но все-таки кое-как освещала избу. Но кто станет пользоваться лучиной сейчас, когда есть электричество? Точно так же обстоит дело и со многими народными средствами. Они принадлежат прошлому, и применять их в наше время не только нецелесообразно, но и во многих случаях крайне вредно. Ибо из-за слишком слабого воздействия они не могут подавить возбудителя болезни или восстановить какие-то нарушенные функции организма. В результате болезненный процесс затягивается, рецидивирует, приобретает хронический, а то и угрожающий характер.

Впрочем, средства, примененные нашими пациентами, не относятся и к народной медицине. Самолечение, к которому они прибегали, — это своего рода просвещенное знахарство, это плоды полузнания, поверхностной осведомленности.

Медицина — наука, интересующая всех. И вполне понятно, что проблемы, методы, новшества медицины так оживленно обсуждаются людьми разного возраста, разного уровня образования.

Современные врачи далеки от позиций своих предшественников, которые, подобно древним жрецам, окутывали свои действия покровом непроницаемой тайны. Мы убеждены сейчас в том, что больной должен знать причину своего заболевания, знать, что происходит в связи с этим в его организме, должен хотя бы в общих чертах представлять себе смысл и цель лечения, чтобы осознанно и скрупулезно выполнять назначения врача.

Но одно дело — понимать, что и зачем делает врач, и совершенно другое — подменять врача, ставить себе и

браться, да он и пытаться не будет. Но мало-мальски образованный человек, прочитав несколько научно-популярных книг или полистав специальное руководство, учебник, получит какие-то общие представления о том или ином заболевании, и у него может создаться даже иллюзия полной осведомленности.

Но это только иллюзия! В действительности медицина — чрезвычайно сложная наука. Если математика или физика оперируют точными величинами, постоянными закономерностями, то объект медицины — постоянно изменяющийся, всегда индивидуально своеобразный человеческий организм. Чтобы быть компетентным в медицине, надо посвятить ей всю жизнь, да и ее порой не хватает...

Вот и на такой простой, казалось бы, вопрос: полезно или вредно пользоваться грелкой — врач не ответит однозначно. Грелка, например, полезна при почечной колике и чрезвычайно вредна при остром аппендиците, ибо может стать причиной катастрофы, хотя временно и снимет боль. Прежде чем порекомендовать или отвергнуть грелку в каждом конкретном случае, врач мгновенно оценивает все доводы «за» и «против». То же самое можно сказать о местном применении холода. Пузырь с холодной водой, снегом, льдом принесет пользу, окажет обезболивающее действие при воспалительном процессе, например, в области пальцев кисти, а при невритах этой же локализации от холода боль, наоборот, усиливается. В состоянии ли дифференцировать, различать эти процессы неспециалист? Нет, конечно.

Поставить диагноз, выявить характер и особенности патологического процесса без специальных знаний невозможно. Только врач может разобраться во всех нюансах состояния организма, оценить данные исследований, назначить лечение. Требует специальных знаний и выбор лекарства. Современная фармацевтическая промышленность выпускает огромное количество различных препаратов; ча-

сто они схожи по составу, но имеют какие-то небольшие отличия, которые ведомы только врачу. Много и аналогичных лекарств, но с разными названиями. Есть, наконец, средства, прекрасно действующие при определенном заболевании, но категорически противопоказанные при его сочетании с другим каким-то недугом. Не ясно ли, что знать и учсть все эти особенности, не имея специального образования, невозможно?

Наконец, необходимо учитывать, что каждое лекарство имеет опреде-

лленный срок годности. Но мне приходилось видеть домашние аптечки, в которых хранились лекарства десятилетней давности. Они давно уже стали скорее вредными, чем полезными, а люди их принимали! И, конечно же, без ожидаемых результатов.

Вера в лекарство — великое дело. Но как доверчиво иные люди поддаются на удачу некомпетентных суждений и слухов, моды на то или другое лекарство! Всеведущая мольва время от времени начинает приписывать чуть ли не магические свойства модному препарату, объявляет его способным исцелять чуть ли не от всех болезней. Но такого универсального лекарства нет и быть не может!

Недавно мне пришлось осматривать 52-летнюю больную: ее встревожило появление крови в моче — симптом, действительно внушающий опасения. Как выяснилось, пациентка уже в течение трех лет страдает головной болью. Пробовала и то и это — не помогает. И вот неделю по совету знакомой она принимала эскузан. Это лекарство, как сказала знакомая, очень помогло ее отцу «от головной боли».

Эскузан — препарат, влияющий на свертываемость крови, назначается по строгим показаниям и под постоянным лабораторным контролем. При передозировке или просто неправильном применении могут возникнуть тяжелые осложнения, что и случилось с нашей больной. Эскузан был ей не только абсолютно не нужен, но и вреден. Ведь отцу ее знакомой этот препарат назначали в связи с расстройством мозгового кровообращения, ему каждые два дня делали биохимическое исследование крови, подбирали соответствующую дозу, а наша пациентка отважилась пить эскузан 7 дней подряд и в весьма больших дозах. Кстати, больная имеет высшее образование, работает директором предприятия.

Пришлось долгое время заниматься ликвидацией возникшего осложнения. А что касается головной боли, то она, как оказалось, была обусловлена

остеохондрозом шейного отдела позвоночника, и лечение в этом случае, конечно, требовалось совершенно иное.

Бесконтрольное, нерациональное применение лекарств, и в частности антибиотиков, имеет последствия, касающиеся уже не только того человека, который подвергает риску себя. Возникли поколения микробов, приспособившихся к воздействию этих препаратов, выработавшие относительную устойчивость к ним. И потому сейчас для получения необходимого

когда она явилась на прием с отекшей кистью и нагноившимся пальцем! Началось все с обычной заусеницы, потом на ее месте появилось небольшое воспаление, с которым женщина стала бороться сама, прикладывая припарки из смеси хлеба и меда. Терпела боль, к врачу обратилась лишь тогда, когда терпеть уже стало не под силу — раз-

# знако́чарство

ленный срок годности. Но мне приходилось видеть домашние аптечки, в которых хранились лекарства десятилетней давности. Они давно уже стали скорее вредными, чем полезными, а люди их принимали! И, конечно же, без ожидаемых результатов.

Вера в лекарство — великое дело. Но как доверчиво иные люди поддаются на удачу некомпетентных суждений и слухов, моды на то или другое лекарство! Всеведущая мольва время от времени начинает приписывать чуть ли не магические свойства модному препарату, объявляет его способным исцелять чуть ли не от всех болезней. Но такого универсального лекарства нет и быть не может!

Недавно мне пришлось осматривать 52-летнюю больную: ее встревожило появление крови в моче — симптом, действительно внушающий опасения. Как выяснилось, пациентка уже в течение трех лет страдает головной болью. Пробовала и то и это — не помогает. И вот неделю по совету знакомой она принимала эскузан. Это лекарство, как сказала знакомая, очень помогло ее отцу «от головной боли».

Эскузан — препарат, влияющий на свертываемость крови, назначается по строгим показаниям и под постоянным лабораторным контролем. При передозировке или просто неправильном применении могут возникнуть тяжелые осложнения, что и случилось с нашей больной. Эскузан был ей не только абсолютно не нужен, но и вреден. Ведь отцу ее знакомой этот препарат назначали в связи с расстройством мозгового кровообращения, ему каждые два дня делали биохимическое исследование крови, подбирали соответствующую дозу, а наша пациентка отважилась пить эскузан 7 дней подряд и в весьма больших дозах. Кстати, больная имеет высшее образование, работает директором предприятия.

Пришлось долгое время заниматься ликвидацией возникшего осложнения. А что касается головной боли, то она, как оказалось, была обусловлена

лечебного эффекта приходится применять все большие и большие дозы антибактериальных средств. К примеру, если 30 лет назад 200 тысяч единиц пенициллина в сутки оказывали целебное действие, то сейчас в аналогичных случаях необходимо вводить уже 20 миллионов единиц! А ведь ни одно лекарство не является абсолютно безвредным, и потому получение лечебного эффекта меньшими дозами всегда было и будет наиболее желательным.

Известно также, что дилетантское, без показаний, применение лекарств сделало распространенным явлением аллергические реакции, которые могут быть и очень тяжелыми.

Иногда думают, что с предосторожностью надо относиться лишь к «химии», а домашние средства, всяческие травы — дело безобидное, ими можно пользоваться без опаски.

Вот так решила одна наша пациентка, искусная молодая вышивальщица. Как же было жаль ее золотые руки,

вился распространенный воспалительный процесс.

И опять-таки не станем отрицать целебных качеств меда, алоэ, подорожника, масла шиповника, облепихового масла. Но ведь эффективны они лишь в тех случаях, когда применены с учетом стадии заболевания, характера его течения!

Не случайно эмблема медицины — чаша со змеей, мудрым и осторожным созданием природы. К осторожности призывает врача и первая заповедь, которую ему внушают еще со студенческих лет: прежде всего не повреди! И чем опытнее врач, чем богаче его эрудиция, тем чаще задумывается он над этим правилом. И какое же преступление совершает человек, берущийся за врачевание, не имея профессиональных знаний! Уж если что надо знать каждому из области медицины, так именно это: НЕ ПОВРЕДИ!

Рязань



Рисунок Л. САМОЙЛОВА

**ПОЧТА  
одного дня**

**СЕГОДНЯ  
ОТВЕЧАЮТ**

1. Кандидат медицинских наук М. М. ГУРВИЧ— В. В. Кисленко, Днепродзержинск
2. Кандидат медицинских наук Р. М. БИКБУЛАТОВ— И. В. Текуновой, Горловка
3. Кандидат медицинских наук Т. Н. СОРОКИНА— Викентьевым, Свердловск
4. Косметолог Н. П. ИСТОМИНА— Е. Н. Костриковой, Ухта
5. Кандидат медицинских наук М. В. САНДЛЕР— К. П. Семеновой, Курск

1. «Полезны семечки подсолнуха?»

**СЕМЕНА  
ПОДСОЛНУХА**

Семена подсолнуха— не только лакомство, это своеобразные, созданные природой «консервы», способные длительно храниться и поставлять организму необходимые пищевые вещества.

В ядрах подсолнечника содержатся ненасыщенные жирные кислоты (главным образом линолевая и олеиновая), способствующие нормализации холестеринового обмена. В семечках около 20 процентов белка, в состав которого входят все незаменимые аминокислоты, в том числе и метионин, принимающий участие в жировом обмене. Кстати, его в ядрах подсолнечника значительно больше (390 мг в 100 граммах), чем в арахисе (303 мг), грецких орехах (306 мг), фундуке (162 мг). В 100 граммах семечек содержится 311 мг магния— в 6 раз больше, чем, например, в ржаном хлебе. А магний, как известно, необходим для нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы.

50—60 граммов семечек равнозначны 25—30 граммам подсолнечного масла и полностью удовлетворяют потребность организма в ненасыщенных жирных кислотах, в витамине Е.

И последнее. Распространено мнение, будто употребление семечек способствует обострению хронического аппендицита. Это мнение ошибочное и лишено каких-либо оснований.



2. «Хотелось бы знать, что такое рецидивирующий герпес?»

**РЕЦИДИВИРУЮЩИЙ  
ГЕРПЕС**

Вирус герпеса, проникнув в организм человека и поселившись в нем, время от времени вызывает рецидив заболевания, которое проявляется пузырьковыми высыпаниями на губах, слизистой оболочке полости рта (стоматит), роговице глаз (кератит). Первичный острый герпес хорошо поддается лечению: иногда достаточно бывает смазать высыпания оксолиновой или другой назначенней врачом мазью.

Рецидивы герпеса наблюдаются раз в несколько лет, раз в год, а то и ежемесячно. Рецидив возникает обычно, когда ослаблен организм, снижены его защитные силы вследствие перенесенного заболевания, переохлаждения, интоксикации и даже эмоционального стресса.

Особо хотелось бы сказать о рецидивирующем герпесе половых органов. Это заболевание передается не только половым путем, но и через предметы обихода, белье, которыми пользовался больной. Поэтому возникновение герпеса не может служить основанием для обвинения супруга или супруги в неверности.

В профилактике рецидивов герпеса главное— повышение защитных сил организма путем закаливания, занятий физкультурой и спортом, соблюдения правил личной гигиены и рационального питания. Только при этих условиях лечение дает положительные результаты.

3. «Нашему сыну 4 года. Мы решили купить фильмоскоп и показывать ему диафильмы. Какие на этот счет существуют рекомендации?»

**ДИАФИЛЬМЫ**



Не торопитесь с покупкой фильмоскопа для такого маленького ребенка. Просмотр диафильмов, даже сравнительно непродолжительный, вызывает напряжение зрения значительно большее, чем то, какое возникает, например, при просмотре телепередач, рисований и т. д. А для детей дошкольного возраста это весьма нежелательно. Установлено, что после просмотра диафильмов у детей снижается острота зрения, устойчивость ясного видения. И чем меньше ребенок, тем быстрее наступают эти изменения.

Если все же вы захотите показывать сыну диафильмы, учтите: ему лучше смотреть кукольные и рисованные диафильмы с минимальным количеством текста и не больше одного за раз. Для демонстрации диафильмов необходимо приобрести стандартный экран типа ЭПП-3, ЭПП-С; недопустимо показывать их на стене, так как при этом снижается яркость и искажается цвет изображения. Центр экрана должен располагаться в 1—1,5 метра от пола. Проектор нужно ставить в трехчетырех метрах от экрана, а ребенка сажать в двух метрах от него. Демонстрировать диафильмы следует в неосвещенной комнате, так как дополнительное освещение уменьшает яркость изображения.

4. «Скажите, пожалуйста, как часто можно делать маникюр?»

## МАНИКЮР

Чтобы руки были красивыми и опрятными, рекомендуется делать маникюр раз в 7—10 дней. Не следует чаще и покрывать ногти лаком, эмалью — от этого они могут стать хрупкими и ломкими. Ведь лак содержит вещества, которые при частом применении неблагоприятно действуют на ногтевую пластинку. Если лак утратил свежесть, начал отслаиваться, лучше всего его снять и до следующего маникюра дать ногтям отдохнуть. Пользуйтесь специальной жидкостью для снятия ла-



ка, она содержит касторовое масло и в отличие от технического ацетона не пересушивает ногти.

Если ногти все-таки начинают ломаться, временно — на 3—4 недели — откажитесь от лака и ежедневно смазывайте их растительным маслом. А если они расслаиваются — 2—3 раза в день наносите на них крем, содержащий витамин А. Стирайте обязательно в резиновых перчатках.

Тем, кто хочет делать маникюр сам, советую предварительно опускать пальцы рук на несколько минут в теплую воду с душистым глицерином

(чайная ложка на литр) или питьевой содой (1/3 чайной ложки на литр). Кстати, такие ванночки, а также ванночки из отвара ромашки (столовая ложка на литр воды) полезно ежедневно делать для смягчения кожи рук. После ванночки смажьте кожу вокруг ногтя питательным кремом и только после этого вырезайте ее. Если кожа очень тонкая, нежная и легкоранимая, ее лучше не вырезать, а отодвигать к корню ногтя.

Подрезая и подпиливая ногти, старайтесь придать им

овальную форму, она наиболее красива и практична. Не слишком глубоко спиливайте ногти по углам — это может привести к ороговению прилегающей к ним кожи, а на такой коже легко возникают трещины.

Людям, у которых повышена чувствительность к веществам, обладающим резким запахом, не следует пользоваться лаком и жидкостью для его снятия, так как эти средства могут спровоцировать аллергические реакции: астматический приступ кашля, крапивницу, контактный дерматит.

5. «Как влияет на окружающую среду сжигание сухой травы?»

## СЖИГАНИЕ СУХОЙ ТРАВЫ

Сухую траву допустимо сжигать лишь в отведенных для этого местах: на мусорных свалках и мусорозаводах! Однако все чаще мы становимся свидетелями того, как «красный петух» весной и осенью совершают набеги на поляны, газоны, участки земли в придорожной полосе, в парковой зоне, скверах и даже в центре города. В результате на месте сухой травы появляются черные пятна — опалы, нарушающие красоту и гармонию пейзажа. А дым, образующийся при сжигании травы, сухих листвьев, загрязняет воздух.

За короткую летнюю жизнь сочной зеленой травы на ней, так же как и на листьях деревьев, оседают различные вещества из атмосферы. Среди них обнаруживаются свинец, бенз/а/пирен, смолы. В большей степени это характерно для городов, а также для территорий, прилегающих к аэропортам, автострадам. Когда сухая трава и листья горят, осевшие на них вещества частично попадают в воздушный бассейн, частично загрязняют почву.

В языке пламени сгорают семена, выжигаются узлы кущения злаковых трав. Вся почвенная микрофлора и насекомые, которые рыхлят почву и превращают ее в живой организм, на глубине до полутора сантиметров гибнут. Мертвая почва плохо плодоносит, на ней долго не растет трава.

К тому же огонь неразборчив. С горящей, сухой травы он может перекинуться на жилые дома, деревья и принести большую беду.

Аккуратно собранную сухую траву следует складывать в мусорные контейнеры, а в сельской местности — компостировать. И, конечно, надо строго следить за тем, чтобы траву не поджигали дети.

## КОРОТКО РАЗНОМ

«Как лучше сушить фрукты и ягоды — на солнце или в тени?»

Быстрее сушить на солнце, а качество сухофруктов при том и другом способе одинаковое.

«Для каких целей можно использовать дождевую воду?»

Предпочтительно для мытья головы, так как дождевая вода не содержит минеральных солей, она мягкая и хорошо промывает волосы.

«Можно ребенку пяти лет давать кумыс?»

Нет, кумыс назначают ослабленным детям, начиная с 8 лет. Кумыс — лечебный продукт, поэтому курс лечения и дозу напитка определяет врач.

«Правда ли, что рис, вымоченный и сваренный без соли, способствует выведению солей из организма?»

Таким свойством рис не обладает.

«Лимонная кислота заменяет уксусную при мариновании овощей или грибов?»

Вполне заменяет.

«В магазине спортивных купил напольный круг — грацию, почему он так называется?»

Потому, что систематически тренируясь на этом снаряде утром, вечером, а в выходные и днем, можно совершенствовать координацию движений, вернуть утраченную грацию.

# ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО

## НЕ ИСТОЩАЙТЕ РЕЗЕРВЫ МОЗГА

Н. Н. БОГОЛЕПОВ,  
профессор

Внешне даже самая интенсивная умственная работа не сопровождается видимыми усилиями, однако доказано, что в процессе интеллектуальной деятельности все жизненно важные системы организма работают с большой нагрузкой. У переводчика во время синхронного перевода, например, сердце бьется со скоростью 160 ударов в минуту (в состоянии покоя 70—75). Но наиболее интенсивно трудятся нервные клетки (нейроны) — основные структурные и рабочие единицы головного мозга.

Ученые установили, что в процессе переработки информации в головном мозге из нейронов различных его отделов организуются так называемые функциональные системы. Причем каждый нейрон может стать элементом бесконечного множества систем и участвовать в выполнении различных задач. Включенный в активно действующую систему, он воспринимает, перерабатывает информацию и передает ее другим нервным клеткам. Но в то же время он не забывает и о себе, то есть ни на минуту не прекращает биосинтез, направленный на поддержание структуры и жизнедеятельности клетки. Дело в том, что функционально активный нейрон расходует часть своего энергетического запаса и белков, резервы которых сравнительно невелики и требуют постоянного восстановления.

Понятно, что длительная функциональная активность нейрона, интенсивная его деятельность требуют повышенного расхода энергии и белков. До определенного предела нервная клетка справляется с трудностями, мобилизуя свои резервные возможности. К тому же в процессе умственной работы усиливается кровоснабжение головного мозга, за счет чего клетки получают дополнительное питание и строительный материал. Но длительное и чрезмерное напряжение приводит к истощению этих ресурсов, что может вызвать нарушение внутриклеточного обмена (метаболизма), а затем и гибель клетки.

Мозг в процессе эволюции за многие миллионы лет выработал многочисленные механизмы самозащиты. Наиболее эффек-

тивно предохраняет клетку от избыточного напряжения охранительное торможение, когда нейрон как бы автоматически выключается.

Но бывает, что человек усилием воли или применяя стимулирующие средства (крепкий чай, кофе, а порой и лекарственные препараты) выводит нейроны из состояния охранительного торможения и заставляет их трудиться, когда физиологические возможности уже исчерпаны. На какое-то время удается подхлестнуть нервную систему, но при этом нарушения внутриклеточного метаболизма, вызванные чрезмерным напряжением, все более усугубляются. А как уже говорилось, подобные нарушения грозят клетке гибелью.

Поначалу гибель отдельных нейронов ничем себя не проявляет. Это объясняется тем, как уже говорилось, что в функциональной системе заняты сотни тысяч нейронов, каждый из которых в случае необходимости способен взять на себя дополнительную нагрузку, продублировать погибшую клетку. Поэтому до поры до времени та или иная функция мозга не страдает, несмотря на то, что часть нервных клеток повреждена или погибла. Но потом наступает момент, когда, несмотря на все усилия, работа у человека не ладится, мысли путаются, и даже опытному специалисту не дается решение самой простой задачи, а способный студент неожиданно заваливает экзамен. Подобные срывы — результат умственного перенапряжения, избыточной нагрузки, приводящей к истощению и гибели нервных клеток мозга.

Я далек от мысли утверждать, что интенсивный умственный труд всегда приводит к таким плачевным результатам. Причиной различных нарушений деятельности центральной нервной системы, как правило, является труд нерегламентированный, неорганизованный. Умственный труд, подчиняющийся рациональному ритму, наоборот, способствует совершенствованию работы мозга, так как адекватная функциональная нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на формирование межнейрональных связей. А чем больше связей у каждого нейрона, тем шире возможности мозга в целом.

Надо сказать, что найти золотую середину, то есть плодотворно трудиться и при этом не переутомляться, непросто. Функциональная активность нервных клеток и возможности мозга у разных людей неодинаковы, и то, что для одного — адекватная нагрузка, для другого — чрезмерная. Кроме того, умственный труд плохо поддается дозированию. Нельзя сказать себе: «Все! Кончай думать!» — и тут же перестать думать. И в свободное время врача не покидают мысли о сложном больном, инженера

преследуют чертежи, планы, графики, а исследователь вновь и вновь мысленно анализирует результаты неудавшегося опыта, пытаясь отыскать допущенную ошибку.

Чтобы составить для себя оптимальный режим умственной работы, понадобится провести самонаблюдение. Прежде всего постараитесь проанализировать, какое время для вас наиболее продуктивно. Согласно многочисленным опросам и наблюдениям для большинства это — утренние часы. Но, как известно, нет правил без исключений, и для некоторых людей наиболее продуктивна вторая половина рабочего дня. Поэтому надо так распределить нагрузку, чтобы решение самой трудной задачи пришлось именно на те часы, когда мозг функционирует на полную мощность. При этом рекомендуется сконцентрировать усилия лишь на проблеме, которую надо решить.

Известная поговорка «За двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь» вполне уместна, когда речь идет об умственном труде. Ибо формирование одновременно высокоактивных конкурирующих функциональных систем в головном мозге приводит к перенапряжению центральной нервной системы, ее утомлению. А утомленный мозг не в силах успешно справиться с поставленными задачами. Это, в свою очередь, порождает мучительную тревогу, неудовлетворенность.

Бывает, и нередко, что обстоятельства вынуждают нас браться за несколько дел сразу, резко переключаться с одной проблемы на другую. Плохо, когда это становится закономерностью. Умственный труд, как и любой другой, необходимо планировать так, чтобы всегда выполнять намеченное. Тогда гарантирована высокая устойчивая работоспособность, а возможность развития нервного перенапряжения уменьшается.

Чередование труда и отдыха — еще одно важное условие плодотворности умственной деятельности. Причем отдых не предполагает полного бездействия, лучше переключиться на другой вид деятельности — умственной или физической. Ведь известно, что какой бы значительной ни была умственная нагрузка, она приходится лишь на часть нервных клеток, занятых в данной функциональной системе. И если после напряженной умственной работы чувствуется усталость, это вовсе не значит, что утомился весь мозг. Утомились только определенные его системы. Вот им-то и следует дать немедленный отдых. Для этого нужна умеренная физическая нагрузка, особенно такая, которую человек воспринимает с удовольствием. При этом в мозге создается сильная и стабильная функци-

# ТРУДА

ональная система, нейроны которой не в состоянии головного мозга восстановить свою активность. Кроме того, импульсы, поступающие в головной мозг от работающих мышц, сухожилий, суставов, оказывают тонизирующее влияние на кору больших полушарий.

К сожалению, большинство людей умственного труда тяготеет к пассивному отдыху: телевизор, шахматы, книги... Это не вызывает возражений, но при условии, что пассивный отдых не вытесняет полностью активный. Ничто не может заменить физической активности. Поэтому прогулки и занятия физкультурой на свежем воздухе, посильный физический труд не только желательны — обязательны!

Неплохим средством борьбы с умственным переутомлением могут стать рыбалка, работа на приусадебном участке, походы в лес в выходные дни, увлечение живописью, музыкой и многие другие интересные занятия. Это направляет ход мыслей по другому руслу, расширяет кругозор, обогащает, позволяет на время отключиться от служебных забот.

Проще всего обвинять в умственном перенапряжении двадцатый стремительный век, обрушающий на человека потоки информации, бурный темп жизни, предъявляющий нашему организму повышенные требования. Но не лучше ли каждому из нас научиться бережно и рационально управлять сложнейшей биологической машиной, имя которой — мозг? Именно в этом и заключаются резервы высокой работоспособности и продуктивности умственной деятельности.

## ФИЗКУЛЬТУРА — ЕЖЕДНЕВНО!

Е. В. КУДРЯВЦЕВ  
кандидат  
биологических наук

Двигательный голод отрицательно сказывается на деятельности всех систем организма, и прежде всего страдает сердечно-сосудистая система. Компенсировать недостаток мышечной нагрузки надо систематическими занятиями физкультурой. Ежедневный физкультурный минимум — 15—20-минутная утренняя гимнастика, две физиотерапевтические гимнастики вечером, которую желательно дополнять получасовой ходьбой со скоростью 4—6 километров в час.

Каких-то особых упражнений для работников умственного труда не требуется. За основу утренней и вечерней гимнастики можно взять комплексы упражнений, передаваемых по телевидению, радио или опубликованных в спортивных, научно-популярных изданиях. Упражнения, входящие в эти комплексы, активизируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; выполняемые регулярно, они повышают тонус центральной нервной системы, что в конечном счете способствует повышению умственной работоспособности.

Особое внимание следует уделить упражнениям, нейтрализующим те отрицательные воздействия, которые испытывают системы организма, когда человек долго сидит. Эта поза поддерживается главным образом статическим напряжением мышц туловища. Они и утомляются в первую очередь. Длительная статическая нагрузка приводит к ослаблению тонуса мышц спины, что способствует развитию сутулости.

У сидящего человека обычно расслаблены и мышцы живота. В результате развивается слабость брюшного пресса, и как ее следствие возникает один из самых неприятных недостатков телосложения — выпирающий живот.

Когда человек сидит, дыхание у него, как правило, неглубокое; поскольку нет энергичных сокращений мышц рук, ног, туловища, не работает так называемый мышечный насос, способствующий продвижению крови по венозным сосудам. К тому же кровоток затрудняет согнутое положение нижних конечностей. Все это, вместе взятое, создает условия для застойных явлений в системе лимфо- и кровообращения.

Поэтому в выполняемую утром и вечером гимнастику желательно включать больше упражнений для мышц спины и живота. Их много, я приведу лишь несколько, и вы можете выбрать из них доступные по степени трудности: под цифрой 1 — полегче, 2, 3 — сложнее.

1. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине, руки в стороны, ладонями вниз:

1) не сгибая колени, поднять ноги под не сгибая, опускать их то вправо, то влево;

3) прямыми ногами описать круги вправо, затем влево (рисунок 2).

II. И. п. — лежа на правом (левом) боку, правая рука создает опору перед грудью, левая на бедре:

1) не сгибая левую (правую) ногу в колене, поднять ее как можно выше, опустить (рисунок 3);

2) поднять прямую ногу и проделать ею круговые движения;

3) поднять обе ноги сразу, опустить (рисунок 4).

III. И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед:

1) прогнуться в пояснице, подняв голову и ноги (рисунок 5);

2) взявшись руками за лодыжки, прогнуться;

3) руки ладонями вниз вдоль тела, поднять прямые ноги (рисунок 6).

IV. И. п. — лежа на спине, руки на затылке:

1) перейти в положение сидя без помощи рук (рисунок 7);

2) перейти в положение сидя, наклон к полу;

3) перейти в положение сидя, вытянуть руки и коснуться пальцами носков (рисунок 8).

Если никогда раньше вам не приходилось делать таких упражнений, каждое вначале повторяйте 4 раза. Еженедельно число повторений увеличивайте на 3—4 и к концу месяца доведите до 15—16. После первых занятий возможна боль в мышцах. Не пугайтесь, это следствие нагрузки. Продолжайте занятия и, освоив простые упражнения, переходите к более сложным.

Тем, у кого есть сутулость, чрезвычайно важно регулярно делать корригирующие упражнения (см. «Здоровье» № 7, 1981 г.). Их можно включать и в утреннюю гимнастику и в физкультурные паузы во время работы.

Самое лучшее время для физкультурных пауз — за полтора-два часа до обеда и через полтора-два часа после него.

Физкультпаузы начинайте с потягивания (1) — это естественная потребность долго сидевшего человека. Затем выполняйте упражнения на растягивание мышц и связок, восстановление подвижности суставов (2—4). Сок-

ращение крупных мышц рук и ног (5, 6) тренирует венозные сосуды. Это облегчает работу сердца и устраняет застойные явления в конечностях. Прыжки на месте (7) усиливают кровообращение и дыхание. Заканчивайте физкультпаузу упражнением на расслабление (8).

## ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА

1. И. п.—ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Сплести пальцы, вывернуть кисти ладонями наружу; поднимая сплещенные руки над головой, подняться на носки и слегка прогнуться назад—вдох; расслабиться, уронить руки—выдох.

2. И. п.—ноги вместе, руки на поясе. Локти и голову отвести назад—вдох; наклониться вперед, коснуться пальцами носков—выдох.

3. И. п.—ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны ладонями вверх—вдох; поворот вправо—выдох. То же в другую сторону.

4. И. п.—то же. Через стороны поднять руки вверх—вдох, наклонить туловище вправо—выдох. То же влево.

5. И. п.—пятки вместе, носки врозь, руки на бедрах. Не отрывая ступни от пола, сделать 7—8 приседаний; сгибая ноги—выдох, выпрямляя—вдох.

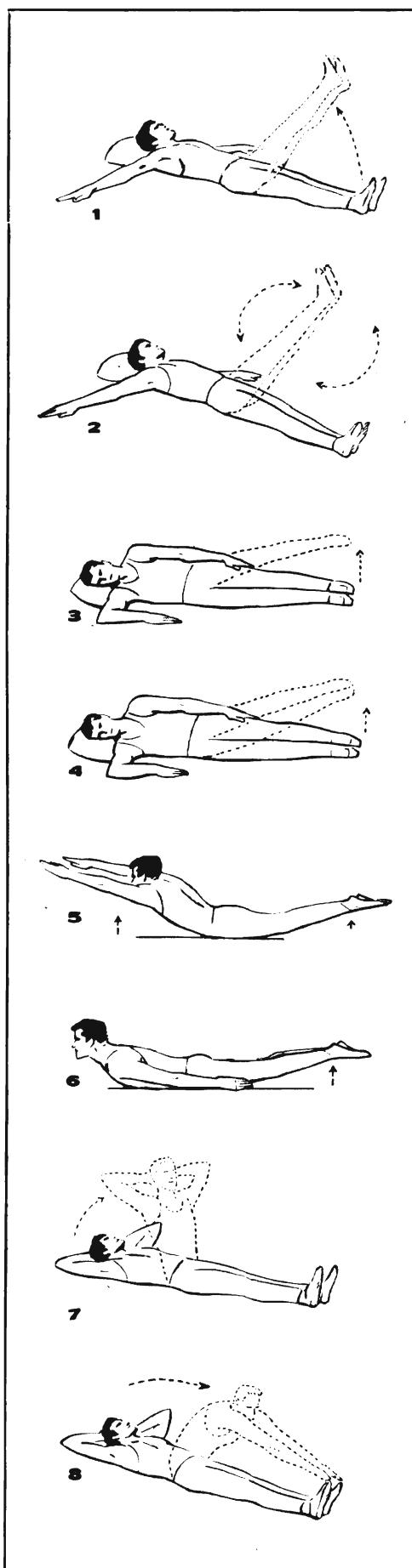
6. И. п.—стать лицом к спинке стула или к столу на расстоянии полутора шагов, руками опереться о спинку стула (стол). Согнуть руки в локтях, выпрямить (отжимание). Дыхание произвольное.

7. И. п.—ноги вместе, руки на бедрах. Подскоки на месте в течение 30 секунд. Дыхание произвольное.

8. И. п.—ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Уронить руки и свободно покачать ими—выдох, поднять в стороны—вдох.

Все упражнения повторять 4—5 раз.

Помимо ежедневного физкультурного минимума, необходимы упражнения, активизирующие деятельность всей скелетной мускулатуры, сердца, легких и нервной системы. К ним прежде всего относятся ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание. По своему физиологическому воздействию на организм все они примерно равны, но при прочих равных условиях полезней те упражнения, которые человек выполняет с большим желанием, с большим удовольствием. Поэтому выбирайте то, что вам нравится, и занимайтесь не реже 3—4 раз в неделю. Если есть возможность—ежедневно. Это будет только на пользу вашему здоровью.



## ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Т. А. БРАКШ,  
кандидат  
медицинских наук

Не все знают, как надо правильно питаться, и совершают поэтому ошибки, за которые приходится расплачиваться здоровьем. Обращаясь к людям, занимающимся умственным трудом, мне хотелось бы дать им несколько советов.

**ПЕРВЫЙ И, ПОЖАЛУЙ, САМЫЙ ГЛАВНЫЙ—НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!** Этот совет относится прежде всего к тем, кто не только рабочий день проводит за письменным столом, но и в свободное время предпочитает отдых за книгой, у телевизора или за шахматной доской.

Малая физическая активность, незначительный расход мышечной энергии несовместимы с потреблением обильного количества пищи, несущего с собой избыток калорий. Это неминуемо ведет к ожирению, а оно, в свою очередь, способствует развитию атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, заболеваний печени, суставов, диабета.

Общая калорийность суточного рациона не должна превышать 2500 килокалорий; людям, которым за шестьдесят, можно ограничиться 2200 килокалориями. А рацион склонных к полноте должен быть еще менее калорийным. Но такую диету уже назначает врач. Снизить калорийность рациона целесообразнее за счет ограничения мучных блюд, кондитерских изделий, а также сахара и меда.

**СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ:** даже при значительном объеме они низкокалорийны. Кроме того, овощи, как известно, источник витаминов, а во время интенсивной умственной работы потребность организма в них увеличивается. И, наконец, содержащиеся в овощах клеточные волокна (клетчатка) усиливают перистальтику и способствуют лучшему опорожнению кишечника. Это очень важно, так как сидячая работа предрасполагает к запорам.

**НЕ НАРУШАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ.** Не заменяйте завтрак стаканом чая или кофе, увлекшись работой, не забывайте об обеде, не переносите ужин на поздний час, ешьте не позднее, чем за полтора-два часа до сна.

Несоблюдение этих правил—прямой путь к болезням. Сначала нарушения режима питания отрицательно сказываются на ритме деятельности органов пищеварения. А затем создаются условия для развития гастрита, колита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кроме того, в соответствии с суточными биоритмами переваривание пищи ночью замедляется и менее активно протекает окисление пищевых веществ. В результате жир полностью не сгорает, а откладывается в депо. Стоит ли удивляться, что у любителей поесть перед сном, как правило, масса тела превышает норму.

**НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ВСЯКИЙ РАЗ ВОССТАНАВЛИВАТЬ УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ С ПОМОЩЬЮ КРЕПКОГО СЛАДКОГО ЧАЯ.** Хотя глюкоза—энергетический материал, в котором очень нуждается мозг, однако в избыточных количествах потреблять сахар вредно. Это ведет к усиленному выделению поджелудочной железой инсулина—гормона, преобразующего сахар в гликоген. Частое перевозбуждение инсулярного аппарата поджелудочной железы приводит к расстройству его функции, и тем самым увеличивается риск развития диабета.

Кроме того, злоупотребление сахаром может привести к нарушению жирового обмена, а затем и к ожирению. Поэтому количество сахара и сладостей в дневном рационе не должно превышать 80 граммов, для пожилых—50 граммов.

**НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ КОФЕ.** Содержащийся в этом напитке кофеин возбуждает сосудов двигателный центр головного мозга, увеличивает силу и частоту сокращений сердечной мышцы. Поэтому кофе противопоказан перенесшим инфаркт миокарда, страдающим гипертонической болезнью, ишемической болезнью сердца. Да и здоровым не стоит злоупотреблять этим напитком.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА НА 2500 КИЛОКАЛОРИЙ В СУТКИ

(первая цифра обозначает массу в граммах, вторая—энергетическую ценность в килокалориях).

### ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Салат из сырой моркови (75,0—25) и яблока (50,0—23), заправленный столовой ложкой растительного масла (30,0—270); 2 яйца всмятку (94,0—157); кофе с молоком и сахаром (200,0—150); ржаной хлеб (50,0—100) с сыром (20,0—74). Всего 799 килокалорий

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Апельсин или мандарины (150,0—57).

### ОБЕД

Винегрет с зеленым луком (100,0—57,5); борщ (500,0—230) со сметаной (20,0—41); курица отварная (100,0—126) с тушеной свеклой (200,0—176); компот (200,0—135); ржаной хлеб (50,0—100). Всего 865,5 килокалории

### ПОЛДНИК

Яблоко (100,0—46).

### УЖИН

Творог (100,0—226) со сметаной (20,0—41); рыба тушенная в томате с овощами (200,0—220); молоко (200,0—135). Всего 622 килокалории

### НА НОЧЬ

Стакан кефира (200,0—118).

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА НА 2200 КИЛОКАЛОРИЙ В СУТКИ

### ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Салат из свежих огурцов (50,0—7,5) и помидоров (75,0—14), заправленный столовой ложкой растительного масла (30,0—270); сырники (150,0—391); чай с сахаром (200,0—61). Всего 743,5 килокалории

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Свежие ягоды (200,0—80).

### ОБЕД

Холодный свекольник (250,0—128) со сметаной (20,0—41); отварная рыба под соусом (150,0—337); свежий редис (75,0—15); кисель из черешни (200,0—143); ржаной хлеб (50,0—100). Всего 764 килокалории

### ПОЛДНИК

Стакан обезжиренного кефира (200,0—60).

### УЖИН

Яичница с колбасой (125,0—301); чай с сахаром (200,0—61) и молоком (50,0—29); ржаной хлеб (50,0—100) с кабачковой икрой (30,0—17). Всего 508 килокалорий

### НА НОЧЬ

Яблоко (100,0—46).

**ЛЮБИТЕЛИ СЛАДКОГО, ПОМНИТЕ:** 100 граммов кондитерских изделий составляют по калорийности почти пятую часть суточного рациона!

**КАЛОРИЙНОСТЬ СЛАДОСТЕЙ В КИЛОКАЛОРИЯХ НА 100 ГРАММОВ:**



сахар—374,  
леденцовная карамель—362,  
молочный шоколад—547,  
шоколадные конфеты ассорти—544,  
ирис—393,  
пастila—305,  
тахинная халва—510,  
пирожное слоеное с кремом—544.

**ВРАЧ**

**разъясняет,  
предостерегает,  
рекомендует**

Е. А. БОГДАНОВА,  
кандидат  
медицинских наук

Когда девочке исполняется 12—13 лет, у нее появляются менструации—ежемесячные выделения крови из матки. Они могут наступить на год-два раньше или позже. Но бывает, что и в гораздо более старшем возрасте этого не происходит. Случается также, что, появившись один-два раза, менструации затем прекращаются. Отсутствие их (аменорея) у девочки старше 15—16 лет—явление ненормальное, свидетельство каких-то расстройств, возникших в организме.

В осуществлении менструальной функции участвуют многие звенья. Подкорковые образования головного мозга посыпают импульсы в главную эндокринную железу—гипофиз. И он в ответ начинает усиленно вырабатывать гормоны, стимулирующие функцию яичников. Причем гормоны этих несколько, и они должны в строго определенной последовательности воздействовать на яичники. Только тогда в яичниках начинают созревать яйцеклетки и вырабатываются гормоны, под влиянием которых слизистая оболочка матки готовится к восприятию оплодотворенной яйцеклетки. А если яйцеклетка не оплодотворена, беременность не наступила, слизистая отторгается. Это и есть менструация.

Прибегнув к сравнению, можно сказать, что все эти звенья взаимодействуют наподобие шестеренок в часовом механизме. И как поломка хотя бы одной из шестеренок, пусть самой малой, приводит к остановке часов, так и выход из строя любого из этих звеньев влечет за собой различные расстройства менструальной функции, в частности аменорею.

Выяснение ее причины врачи обычно начинают с проверки состояния матки. И порой оказывается, что у девочки нет этого органа. В таких случаях менструальная функция, естественно, невозможна. Но иногда матка нормально функционирует, а во влагалище имеется перегородка, препятствующая излиянию менструальной крови. Тогда она, не находя выхода,

# АМЕНОРЕЯ У ДЕВОЧЕК - ПОДРОСТКОВ

начинает давить на стенки матки, через маточные трубы проникает в брюшную полость, что вызывает сильнейшую боль внизу живота. Чтобы создать условия для оттока крови, требуется сделать операцию. После этого устанавливается нормальный менструальный цикл.

У некоторых девочек причина аменореи кроется в недоразвитии яичников: они не способны в достаточном количестве вырабатывать гормоны, необходимые для циклических изменений в матке. Кроме того, в них весьма невелик запас яйцеклеток, да и те, что есть, как правило, не созревают. Функцию таких яичников можно пытаться стимулировать современными гормональными препаратами. Но обычно врачи не делают этого до тех пор, пока девушка не выйдет замуж, чтобы скучный запас яйцеклеток не израсходовался преждевременно и она смогла забеременеть.

Чаще всего отсутствие менструаций связано с недостаточностью функции гипофиза или подкорковых центров головного мозга. Но лечение гормональными средствами не всегда дает желательный эффект.

Как видите, совсем не просто обнаружить, какое из звеньев, обеспечивающих менструальную функцию, вышло из строя. Поэтому надо стараться предотвратить «поломки», приводящие к аменорее. Из-за чего же они возникают?

Врожденное недоразвитие или отсутствие половых органов нередко наблюдается у девочек из семей, где родители злоупотребляют алкоголем—этот яд способен повреждать родительские половые клетки, и развившийся из них плод уже изначально неполноценен. Если, например, в оплодотворенной яйцеклетке не оказывается одной половой хромосомы, то у плода вообще не образуются половые железы (у девочки—яичники, у мальчика—яички). Если же гибнет не вся хромосома, а ее часть—развивается неполноценная половая железа. Так что, планируя беременность и рождение ребенка, супруги должны полно-

стью отказаться от алкогольных напитков. Хочу также напомнить, что аналогичные нарушения в развитии полового аппарата плода могут происходить и в тех случаях, когда женщины пытаются прервать наступившую беременность с помощью химических веществ. Как правило, сделать это не удается, а плод повреждается.

Аменорея может быть следствием и заболеваний носоглотки, печени, желез внутренней секреции, а также родовой внутричелюстной травмы, ушиба головы, сотрясения мозга, менингоэнцефалита, при которых страдает центральная нервная система, нарушается гормональное равновесие и регуляция деятельности яичников. При некоторых заболеваниях печени, например, тормозится выведение половых гормонов из организма и возникает их избыток. А при хронических заболеваниях носоглотки извращаются импульсы, исходящие от подкорковых образований головного мозга к гипофизу, резко уменьшается количество вырабатываемых им гормонов. В результате овуляция (созревание и выход яйцеклетки из яичника) не происходит, менструация не наступает. Только упорное и своевременное лечение заболевания, обусловившего аменорею, может восстановить менструальную функцию.

Особо хочу сказать о связи эмоциональных факторов и аменореи. Среди моих пациенток было немало девочек, у которых менструации появлялись с большим опозданием или внезапно прекращались после тяжелых переживаний—развода родителей, их смерти и даже острых обид, ссор в семье и школе, сильного испуга.

Способствуют возникновению аменореи также учебные перегрузки, которые неизбежно возникают, когда девочка учится в двух школах—общеобразовательной и музыкальной или художественной либо дополнительно занимается с преподавателями, помимо школы. Не успевая справляться с такими нагрузками, девочка находится в состоянии постоянного нервного напряжения.

Немалую роль в возникновении аменореи играет неправильное питание. Некоторые девочки-подростки в погоне за тонкой талией начинают голодать, принимают слабительные средства, а иные даже искусственно вызывают рвоту после еды. Постепенно рвота становится привычной, наступает истощение организма. На таком фоне менструации прекращаются. Обычно это происходит, когда вес девочки падает настолько, что приближается к тому весу, какой у нее был к началу менструаций, то есть чаще всего к 43—47 килограммам. Играет большую роль и скорость похудания. Ученые считают, что потеря 10—15 килограммов в течение одного-двух месяцев неизбежно приводит к аменорее. Однако не меньшую опасность представляет и переедание, поскольку при ожирении тоже нарушается менструальная функция.

Весьма неблагоприятно оказывается на становлении менструальной функции также резкая смена климата и избыточная солнечная радиация. Так что, если вы живете на севере или в средней полосе России, не стремитесь с дочерью на юг в жаркие месяцы. А коли уж решитесь на такую поездку, следите за тем, чтобы дочь не «жарилась» на солнце.

И последнее, о чем я хочу предупредить: внимательно наблюдайте за физическим развитием девочки. В норме за 2—3 года до менструаций, примерно в 10—11 лет, появляются первые признаки полового созревания. Сначала бурно увеличивается рост — на 10—12 сантиметров в год, затем начинают развиваться молочные железы, растут волосы на наружных половых органах, лобке, в подмышечных впадинах. Если же до 12 лет этого не происходит, девочку нужно показать детскому гинекологу.

Бывает, что вторичные половые признаки появляются своевременно, а менструации отсутствуют и в 14—15 лет. В подобном случае необходимо безотлагательно обратиться к врачу. И, конечно, нельзя медлить с этим, если у девочки периодически бывает боль в животе.

Откладывать обследование, выжидать, надеясь, что все образуется само собой, не советую. Когда аменорея длится долго, атрофируется слизистая оболочка матки, а порой и сама матка, возникает бесплодие. Кроме того, длительное нарушение ритма циклических превращений слизистой оболочки матки может способствовать развитию в ней злокачественных клеток.



## буду добрее!

Народу в автобусе много — час «пик». Впереди у окна сидит молодая женщина в пушистой меховой шубке. Ее красивые глаза задумчивы. На лбу, над верхней губой, — легкие блики желтизны.

С передней площадки в автобус поднялась крупная блондинка с мальчиком лет пяти.

— А я куда сяду? Хочу к окошку! — громогласно заявляет малыш.

— Ты видишь, место занято. Сидит тетя.

— Хочу к окошку!

В разговор вмешивается женщина с пакетами:

— Вот заняла детское место! Освободить бы можно для ребенка.

Блондинка обращается к женщине в шубке:

— А почему бы вам и в самом деле не уступить? Ведь это детское место.

Лицо сидящей покрывается красными пятнами. Она молчит. В автобусе поднимается шум. Кто-то кричит: «Молодая, здоровая, а ребенку уступить не хочет!» Кто-то упрекает: «Эгоистка! Только о себе думает!»

У женщины в шубке начинают дрожать губы. Краснея еще больше, она встает.

Мальчик моментально проскальзывает на освободившееся место и устремляет свой взгляд в окно.

А поднявшаяся женщина пытается ухватиться за спинку переднего сиденья, чтобы не упасть от толчка автобуса. Шубка ее распахивается, и всем становится виден огромный живот, уже опустившийся в предродовом ожидании.

И мне хочется крикнуть на весь автобус: давайте будем добрее и внимательнее друг к другу!

Л. КОХАНСКАЯ,  
учительница

# САДОВОДСТВО

Л. Г. ПАТУТИНА,  
кандидат  
сельскохозяйственных наук

Садоводство — прекрасный вид отдыха. Оно укрепляет физически, хорошо влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы, снимает усталость и нервное напряжение, создает хорошее настроение. И награда за труд — отличное самочувствие, спелые, душистые дары сада, урожай которых обязательно будет хорошим, если соблюдать необходимые правила.

Прежде всего постарайтесь, чтобы растения на садовом участке не мешали друг другу и для каждого было выбрано наилучшее место. Расстояния между деревьями должны быть такие: для яблони и груши  $4 \times 6$  метра, для смородины и крыжовника  $1,5 \times 1,5$  метра, для вишни и сливы —  $4 \times 4$  метра, для малины  $0,5 \times 1$  метр.

Очень важно, чтобы соответствовал норме и размер посадочной ямы: для семечковых культур глубина ямы 60 сантиметров, ширина 1 метр, для косточковых соответственно — 40 и 80 сантиметров, для ягодных кустарников — 40 и 50 сантиметров. На одну посадочную яму вносите 1—2 ведра перегноя, навоза или компоста, 200—300 граммов суперфосфата и 30 граммов золы. Все эти составные части перемешайте с верхним плодородным слоем почвы, засыпьте этой смесью яму на две трети глубины и сажайте деревья или кустарники.

Имейте в виду, что глубоко посаженные яблони дольше не плодоносят. Поэтому при их посадке старайтесь не заглубить корневую шейку — место перехода корня в ствол, где отходят первые боковые корешки. У правильно посаженной яблони корневая шейка должна находиться на уровне поверхности почвы.

В молодом саду в междурядьях можно выращивать землянику, овощи, картофель, цветы. Другие культуры будут отрицательно влиять на плодовые деревья.

Чтобы растения нормально прижились, росли и хорошо плодоносили, их надо поливать: в первый год — 4—5 раз за сезон из расчета 2—3 ведра под каждую яблоню и грушу и 1—2 ведра под вишню, сливу и кустарники. Лучше поливать реже, но обильнее, чем часто и понемногу: почву надо промочить на глубину 40—50 сантиметров, так как там расположена основная масса корней. Вода быстрее улавливается корнями, если ее лить в сделанные мотыгой кольцевые канавки глубиной

10—15 сантиметров, проложенные по периферии кроны дерева или куста. Поливайте деревья вечером, когда меньше теряется влаги на испарение. После полива почву пристволового круга присыпьте сухой землей.

В последующие годы вода особенно необходима растениям в фазе роста побегов и завязей, то есть в мае — июне — июле, а также осенью, до наступления морозов. Осенние поливы способствуют лучшей перезимовке растений.

Если посадочные ямы выкопали достаточных размеров и хорошо заправили удобрениями, то в год посадки молодые деревца можно больше не удобрять. В последующие годы вносите под каждое дерево как минимум одно ведро навоза или компоста осенью и 100—200 граммов минеральных удобрений (плодово-ягодной смеси) весной. В первый раз минеральные удобрения лучше всего вносить ранней весной, как только сойдет снег, второй раз перед началом цветения, а если почвы не очень плодородные, то и третий раз — в начале июня.

В год плодоношения растение больше расходует питательных веществ, следовательно, ему требуется больше удобрений. Очень хорошо сказываются на развитии плодово-ягодных культур подкормки, являющиеся дополнением к основным удобрениям. Из минеральных удобрений в качестве подкормки используйте плодово-ягодные и другие готовые смеси. Доза обычно указана на пакетах. Из органических удобрений годятся навозная жижа, птичий помет и коровяк, разбавленные водой в 10 раз, навоз — в 5 раз. На 1 квадратный метр площади, занятой растениями, достаточно ведра раствора. Лучше всего подкормку давать в кольцевые канавки. После подкормки канавку засыпьте сухой землей. Для ягодных растений достаточно одной кольцевой канавки, а для крупных плодовых деревьев, кроме кольцевой, сделайте еще несколько бороздок и под кроной в радиальном направлении.

Во влажную погоду бороздки не нужны, просто полейте раствором почву вокруг растения.

Когда садовые культуры начнут плодоносить, зависит от биологических особенностей сорта. Рано вступающие в плодоношение, скороплодные сорта яблони и груши при хорошем уходе дают урожай на 4—5-й год после посадки, позднеплодные сорта — на 7—8-й год.

Если плодовые саженцы были хорошо сформированы в питомнике, то в первые годы в особой обрезке они не нуждаются. Когда же плодовые деревья начнут хорошо расти (давать

ежегодно прирост не менее 30 сантиметров), следите, чтобы не было загущения ветвей. Обычно используют два способа обрезки: укорачивание — удаляется часть ветки и прореживание — удаляется вся ветка. Укорачивание ветвей ускоряет пробуждение спящих почек, усиливает рост нижерасположенных почек и плодовых веточек, уменьшает оголенность ветвей. Прореживают деревья, склонные к загущению, укорачивают длинные, малоизветвленные ветви. Крону формируйте постепенно в течение 4—5 лет.

Продолжайте это делать и когда дерево вступает в пору плодоношения. Прежде всего необходимо обеспечить активный прирост на концах скелетных ветвей, обеспечить хорошую освещенность внутренних частей дерева.

В плодоносящем саду выполняют в основном те же работы по уходу за почвой и деревьями, что и в молодом. Но есть и особенности.

Занимать междурядья под овощи, землянику, цветы можно до тех пор, пока деревья не затеняют всей площади. По мере разрастания корней и крон деревьев площадь под междурядными культурами сокращайте. Почву содержите либо под черным паром (перекапывайте), либо под задернением (сейте многолетние травы и несколько раз за лето скашивать их и оставляйте на месте). Если в междурядьях сада вы поселяли овсяницу луговую, тимофеевку или другие травы, поливайте деревья обильнее, иначе они будут испытывать недостаток влаги.

Требует ухода штамб дерева. Молодые растения осенью и весной, чтобы кора на них не растрескалась, белят известью (2—3 килограмма на 10 литров воды). Добавьте в раствор 5 килограммов глины. Это предохранит кору от перегрева днем и переохлаждения ночью.

На зиму стволики молодых яблонь обвязите толем, рубероидом для защиты от мышей и зайцев, которые любят лакомиться сочной корой.

Иногда в саду на растениях появляются вредители. Но не торопитесь применять ядохимикаты! Попробуйте обойтись без них. Не оставляйте лежать на земле упавшие с дерева яблоки, пораженные плодожоркой, собирайте больные паршой листья, вырезайте и уничтожайте поврежденные ветви, срывают долгносиков. Если все это вы будете делать тщательно и аккуратно, не возникнет нужды в ядохимикатах. Кроме того, есть растения, отвары и настои которых губительно действуют на возбудителей заболеваний растений, заменяя тем самым ядохимикаты. Таковы табак, чеснок, листья томатов.

# Комментарий гигиениста

А. И. ИЦКОВА,  
кандидат медицинских наук

Работа в саду требует немалых физических усилий. Ее надо так распределить между членами семьи, чтобы у каждого было дело по силам.



Оязанность выкапывать ямы для посадки деревьев и кустарников должны взять на себя молодые, здоровые люди. Больше подходит для такой нелегкой работы ранние утренние и предвечерние часы, когда температура воздуха невысока и не возникает опасности перегрева организма.

Наиболее трудоемкая операция — полив сада; ее приходится повторять несколько раз за сезон. Если вы носите воду ведрами, помните, что наполнять их следует в зависимости от того, сколько вы можете поднять; лучше носить ведра в обеих руках. Такое распределение тяжести будет способствовать равномерной нагрузке на позвоночник, позволит предотвратить возникновение или обострение пояснично-крестцового радикулита. Имейте в виду, что лучше лишний раз принести наполовину наполненные ведра, чем поднимать чрезмерную тяжесть. Поливайте сад в часы, когда спадает жара.

Работая на солнцепеке, не забывайте надеть кепку, шапочку или платок из светлой хлопчатобумажной ткани.

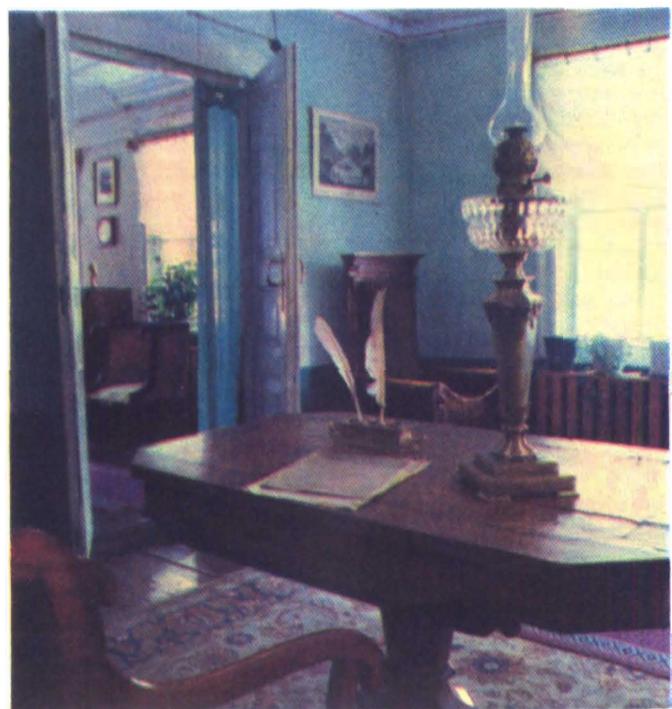
Если междуурядья в вашем саду засеяны многолетними травами, скашивать их многоократно, не давая зацвести. Следить за этим надо очень внимательно, так как пыльца многих трав, в том числе тимофеевки и овсяницы луговой, нередко служит причиной возникновения аллергического бронхита, конъюнктивита, ринита.

Что касается гигиенических правил, которые необходимо соблюдать при использовании органических, минеральных удобрений и ядохимикатов, то о них подробно рассказано в № 4 журнала «Здоровье» в комментарии гигиениста к статье «Огородничество».





Памятник композитору  
Александру Александровичу Алябьеву  
у здания филармонии в Тюмени.



Музей  
памяти декабристов  
в Ялуторовске.

У озера.

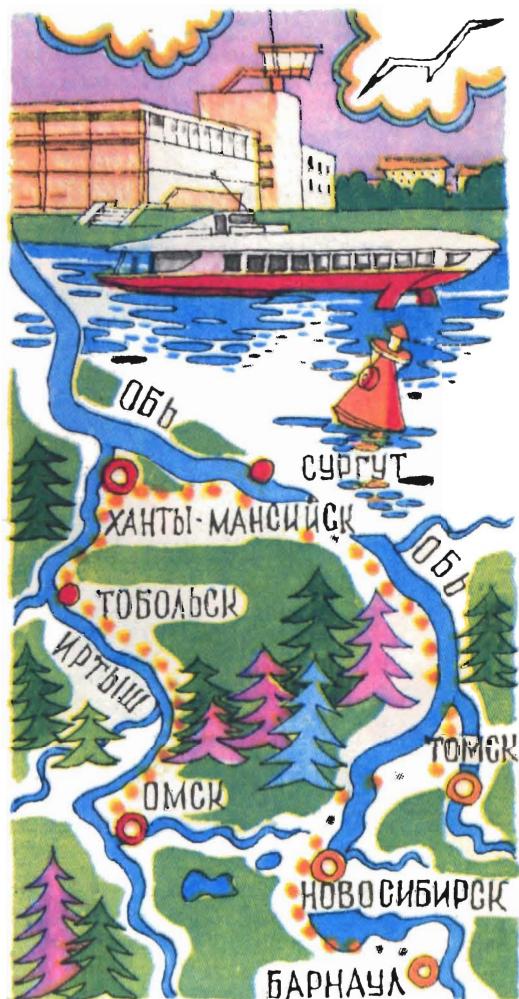


Фото Д. ЛУГОВЬЕРА



# По рекам Западной Сибири

Западная Сибирь, раскинувшаяся к востоку от Уральского хребта, славна лесами своими нехожеными, щедростью недр и пашен. И люди здесь замечательные, влюбленные в свой суровый край, приумножающие богатства родной земли.

Незабываемые впечатления оставят у туристов поездки по Тюменской, Курганской, Омской, Новосибирской, Томской областям.

**ПУТЕШЕСТВИЕ НА ТЕПЛОХОДЕ «ПО ИРТЫШУ И ОБИ»** — один из наиболее интересных маршрутов. Туристы познакомятся с замечательными памятниками старины, с жизнью современных городов и сел. Побывают они в Бийске, в Барнауле — административном и культурном центре Алтайского края. Теплоход пройдет водами Обского моря, во время стоянки в Новосибирске предусмотрено посещение достопримечательных мест города, а также Академгородка.

Далее — путь по Оби на территории Томской области. Томск — город славных революционных традиций, с ним связаны годы жизни декабриста Г. С. Батенькова, видных деятелей большевистской партии В. В. Куйбышева, С. М. Кирова.

У селения Соснина Обь вступает в пределы Тюменской области, самой большой в стране. Перед туристами открываются неоглядные просторы сибирской тайги, кристально чистые горные реки, голубые блюдца озер. В лесах водятся медведь и лось, рысь и росомаха. Пушниной, рыбой, лесом издавна славился этот край. В наши дни здесь найдены запасы нефти и газа, которые сейчас широко разрабатываются. Туристы смогут побывать в молодых городах Сургуте, Нижневартовске.

Недалеко от слияния Оби и Иртыша на живописных холмах раскинулся город Ханты-Мансийск — центр Ханты-Мансийского автономного округа: туристы знакомятся с историей и достопримечательностями этого края.

Иртыш — самый большой приток Оби, это река-труженик. Здесь туристов гостеприимно встретят города Усть-Каменогорск, Семипалатинск,

Павлодар, Омск. Путешествие оставляет незабываемое впечатление. То горы упираются в небо, то могучие деревья подбегают к самой воде. А то внезапно возникнет из тумана сказочный город — островерхие башни, крепостные стены, высокая колокольня. Это Тобольск, один из старейших городов Сибири, основанный в 1587 году.

Путешествия по Иртышу и Оби делятся 15 и 20 дней. На теплоходах «Михаил Калинин», «Мария Ульянова», «Урал» удобные каюты, прогулочные палубы, рестораны, библиотеки, музыкальные салоны. А сколько впечатлений оставляют «зеленые стоянки»! Теплоходы пристают к берегу в живописнейших местах. Туристы смогут поудить рыбу, искупаться, побродить по тайге, отдохнуть на речном песке.

Не только водные маршруты привлекают в Западную Сибирь. Местными советами по туризму и экскурсиям разработано немало маршрутов для любителей путешествий на автобусах, поездах, самолетах.

## МАРШРУТЫ

**ПО КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ**, расположенной на юго-западе Западно-Сибирской низменности, живописны и познавательны. Климат здесь мягкий, много солнечных дней. Территория области — равнина, испещренная бесчисленными реками и озерами. Главная водная артерия — Тобол.

В Курганской области немало исторических мест и памятников культуры. Туристы размещаются в гостинице «Курган». С мая по август открыта турбаза «Лесники». Она принимает старшеклассников в дни школьных каникул, рады здесь и родителям с детьми в возрасте от 7 лет и старше.

## МАРШРУТЫ

**ПО ОМСКОЙ ОБЛАСТИ** доставляют большое удовольствие не только любителям природы, но и тем, кто интересуется историей, фольклором, экономикой. К услугам туристов гостиница «Турист», а также турбаза «Иртыш», недалеко от города, где в комфортабельном четырехэтажном корпусе отдохивают сразу более 200 человек.

С июня по сентябрь эта турбаза принимает на отдых родителей с детьми, достигшими 7 лет. Для детей построен специальный городок, где они играют и занимаются под руководством воспитателей на открытом воздухе, совершают экскурсии. Полноводный Иртыш, красивый сосновый бор, чистый воздух, здоровый сибирский климат дают хороший заряд бодрости и энергии.

На турбазе «Иртыш» организуются увлекательные походы. Например, за пять дней похода к горячему источнику туристы преодолевают 44 километра. На маршруте они знакомятся со стоянкой древнего человека, обнаруженной археологами, посещают пасеку, фруктовый сад совхоза «Красный маяк», отдыхают на берегу Иртыша.

В Омске для гостей организованы интересные экскурсии: «Омск — родина Д. М. Карбышева», «Их именами названы улицы», «Навечно в памяти народной», «По местам боев гражданской войны», «Омск — столица иртышских речников».

## МАРШРУТЫ

**ПО ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ.** Для путешественников предназначены гостиницы «Турист» и «Тобол», турбаза «Верхний бор». Турбаза расположена в зоне отдыха города Тюмени, на берегу реки Туры, и работает круглый год. Туристам предоставляют удобные 2—3-местные номера. Есть столовая, кафе, летний кинотеатр, пункт проката туристского инвентаря и снаряжения. Турбаза принимает родителей с детьми в возрасте от 12 лет.

Решив отправиться в путешествие, посоветуйтесь с лечащим врачом, не повредит ли вам смена климата, по силам ли будут пешие походы. Это касается и детей.

По вопросам приобретения путевок на эти маршруты обращайтесь в местные комитеты профсоюзов, а также в областные советы по туризму и экскурсиям, бюро путешествий и экскурсий.

В. М. ГОРБОВ,  
инструктор Центрального совета  
по туризму и экскурсиям

Ваш малыш заметно подрос, стал более активным и деятельным. Он интересуется не только игрушками, но и другими предметами, попадающими в его поле зрения, внимательно разглядывает их, все чаще издает гортанные, певучие звуки, повторяя их с разными интонациями.

Значительно богаче стали эмоциональные реакции ребенка — он радостно улыбается матери, отцу, другим людям, которых часто видит, и настороживается при виде незнакомых, реагирует на интонацию взрослых.

После четырех месяцев ребенку уже недостаточно грудного молока и того сравнительно небольшого количества соков и фруктового пюре, какие он получал до сих пор. Ему необходим прикорм.

## ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ПРИКАРМЛИВАТЬ РЕБЕНКА НА 5-М МЕСЯЦЕ ЖИЗНИ?

Да, даже если молока у матери вполне достаточно! Ведь ребенок нуждается не в увеличении объема, а в обогащении пищи.

Прикорм повышает ее калорий-

ность, поставляет дополнительные количества столь необходимых в период интенсивного роста микрэлементов и витаминов, а также клетчатку, способствующую нормальной работе органов пищеварения. Прикармливая, вы постепенно приучаете малыша к непривычной пище, к новым вкусовым ощущениям, подготавливаете к отнятию от груди.

Начало прикорма — новая ступенька во вскармливании ребенка. Легко ли он ее одолеет? Это зависит от вас.

Блюда должны быть нежной консистенции, без комочеков. С ложечки кормите малыша терпеливо, осторожно, тогда он научится глотать густую пищу. Если блюдо ему не по вкусу — не настаивайте: насилие кормление недопустимо! Дайте ребенку привыкнуть сначала к одному блюду и лишь после этого вводите в его рацион другое.

## КОГДА ДАВАТЬ ПРИКОРМ?

Если ребенок находится на грудном вскармливании, прикорм начните в четыре — четыре с половиной месяца. А при искусственном вскармливании на

1—2 недели раньше (потому что у детей, лишенных материнского молока, быстрее наступает дефицит ряда необходимых для дальнейшего роста веществ).

Общее и обязательное правило: если ребенок болен или даже слегка недомогает, прикорм начинать нельзя. Дождитесь, когда малыш будет здоров.

На пятом месяце жизни ребенка уже следует кормить не 6, а 5 раз в день с промежутками в 3,5 часа и 10-часовым ночным перерывом. Прикорм лучше всего давать в обед, то есть в 13 часов. Если это почему-либо неудобно, то в любое другое кормление, но только не в первое и не в последнее. Оба эти кормления должны быть наиболее легкими. Почему? Во-первых, так ребенку проще будет отвыкнуть от первого кормления (в 6 часов утра), а во-вторых, на ночь есть много не стоит не только взрослым, но и детям.

Предлагайте прикорм перед кормлением грудью или молочной смесью, пока малыш еще голоден и пища его привлекает. Начните с 2—3 чайных ложек и постепенно в течение 10—12

## ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ И МАССАЖА (для ребенка 4—6 месяцев)

Начните, как всегда, с массажа. Помассируйте, поглаживая, руки ребенка, потом скрестите их на груди и разведите в стороны — это можно повторить 6—8 раз; затем помассируйте живот.

А теперь проделайте несколько новых упражнений.

Подведите под спину лежащего ребенка свои руки и слегка приподнимите его. В таком положении он чуть согнется, ноги поднимет, голову наклонит вперед. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы брюшного пресса, шеи и ног. Делать его можно в первые два-три дня — один раз, затем — 2—3 раза подряд (рисунок 1).

После этого малыш пусть отдохнет, лежа на спине, а вы помассируйте ему ноги.

Согните ноги ребенка в коленях и попеременно выпрямляйте и сгибайте их так, чтобы подош-



вы скользили по плоскости. Повторите 8—12 раз (рисунок 2).

Придержав ребенка за ноги, помогите ему повернуться на живот 1—2 раза.

Лежащему на животе малышу помассируйте спину.

Подведите руки под живот ребенка и 1—2 раза слегка приподымите его: в этом положении он прогнет спину, приподымет голову. Упражнение укрепляет мышцы спины, шеи, ног (рисунок 3).

Положите малыша на спину и помассируйте ему грудь.

Дайте ему обхватить ваши большие пальцы и, придерживая остальными четырьмя его кисти, попеременно сгибайте и разгибайте его руки (рисунок 4).

Придерживая выпрямленные руки ребенка за кисти и предплечья, разведите их в стороны и, слегка потягивая на себя, побуждайте его сесть. Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса (рисунок 5). Повторите его 2—3 раза и снова положите ребенка на спину, а затем помогите ему 1—2 раза повернуться со спины на живот.

# ПРИКОРМ

Г. В. ЯЦЫК,  
доктор медицинских наук,  
С. Г. ГРИБАКИН,  
кандидат медицинских наук

дней доведите количество прикорма до 150 граммов: это уже полная порция

## С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Либо с каши, либо с овощного пюре. В тех случаях, когда у ребенка есть признаки рахита, анемии, советуем начинать с овощного пюре. Кроме картофеля, используйте любые другие овощи — морковь, капусту, кабачок, свеклу, тыкву. Все это как следует вымойте, очистите, потушите до мягкости и протрите, добавляя овощной отвар. В готовое пюре положите 3 грамма (меньше половины чайной ложки) сливочного масла.

Весной, пока еще нет свежих овощей, можно дать малышу и консервированные овощные пюре промышленного производства, предназначенные для детского питания.

Из каш для начала предпочтительна манная, как наиболее нежная. Готовить ее надо в первые дни не на цельном молоке, а пополам с водой, 5-процентную — то есть 5 граммов крупы на 100 граммов воды с молоком.

В кипящую воду струйкой всыпьте

крупу и, непрерывно помешивая, разваривайте ее на слабом огне в течение 20—25 минут, а затем добавьте подогретое сырое молоко и вновь прокипятите в течение 2—3 минут.

Практически приготовить одну порцию каши трудно, так как малое количество жидкости быстро выкипит — придется вам сварить побольше, а уж ребенку дать нужную порцию.

Каша должна быть жидкой, такой, чтобы лилась с ложки; в следующие дни постепенно количество воды уменьшайте, а количество молока соответственно увеличивайте, и через 10—12 дней готовьте кашу на цельном молоке и более густую. В готовую кашу или пюре можно добавить 3 грамма масла и половину крутого яичного желтка.

А теперь о сахаре. Полагая, что сладкое должно нравиться ребенку, многие мамы стараются, особенно если малыш плохо ест, делать ему кашу послаще. Учтите, что сахара должно быть не более полутора чайных ложек на 150 граммов каши. Развивая у малыша пристрастие к сладкому, вы окажете ему плохую услугу; ученые установили, что избыток сладостей в

питании приносит вред здоровью! К тому же, привыкнув к сладкой каше, ребенок будет отказываться от овощного пюре и других необходимых ему блюд. К соленому тоже не приучайте — пюре и кашу солите чуть-чуть.

К концу пятого месяца дневное меню ребенка должно быть примерно таким:

6 часов — грудное молоко или молочная смесь

9.30 — грудное молоко или молочная смесь, фруктовое пюре

13.00 — овощное пюре или каша, фруктовый сок

16.30 — грудное молоко или молочная смесь, творог

20.00 — грудное молоко или молочная смесь

Конечно, дневную порцию фруктового пюре (40—50 граммов) и фруктового сока (50 граммов) можно разделить на два приема, перенести прикорм на второй завтрак или полдник, полжелтка дать не с кашей или пюре, а отдельно. Все зависит от особенностей ребенка, от его аппетита, от того, каков режим в вашей семье.



Обхватите руками стопы и голени лежащего на спине ребенка и поочередно сгибайте и разгибайте его ноги. Это можно проделать 6—8 раз, постепенно ускоряя темп (рисунок 6).

Положите ребенка на живот. Придерживая и слегка отводя его согнутые в локтях руки, побудите его встать на колени, а затем и на ноги. Это упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, ног и туловища, развивает опорную реакцию. Его можно повторить 2 раза (рисунок 7).

Помассируйте стопы ребенка и затем проделайте последнее упражнение.

Поддерживая ребенка под мышки, поставьте его лицом к себе. Побудите 3—6 раз переступить ногами, как бы шагая; это укрепляет мышцы ног и туловища (рисунок 8).

Общая продолжительность занятий — не больше 10 минут, иначе ребенок устанет. Если в эти сроки вы не укладываетесь, сократите число повторений.



# ЧТО ДЕЛАТЬ С ОСТАВШИМИСЯ БЛЮДАМИ?



В. В. ЧУМАКОВА,  
старший инженер-технолог  
Института питания  
АМН СССР

Если у вас остались макароны, карша, скишшее молоко, другие блюда, которые вы храните в холодильнике, не спешите их выбрасывать. Их еще можно возродить, но делать это нужно умело, тогда блюда будут аппетитными и вкусными.

**Холодный отварной картофель** можно не только обжарить, как делают почти все, но и приготовить из него пюре. Для этого залейте картофель небольшим количеством кипятка, закройте кастрюлю крышкой и прогрейте на огне в течение 3—5 минут. Затем разомните картофель или протрите через сито. Добавьте немного горячего молока, все тщательно вымешайте, заправьте сливочным маслом или майонезом.

**Любые холодные овощи** очень просто превратить в новое блюдо, если залить их томатным или сметанным соусом, потушить 10—12 минут, а при подаче на стол посыпать зеленью.

**Из каши** можно приготовить разнообразные запеканки и пудинги. В холодную кашу добавьте вымытый изюм, полстакана молока, взбитое с сахаром яйцо. Массу тщательно перемешайте, выложите на смазанную маслом сковороду и запеките в духовке или же выложите в форму и варите на пару. Готовое блюдо полейте вареньем.

**Макароны** могут быть вновь вкусным, красивым блюдом. Для этого мелко нарезанные морковь и лук надо спассеровать на растительном масле, добавить к ним томат-пасту, смешать с холодными макаронами, выложить их на сковороду с маслом и разогреть в

течение 10—12 минут. А можно макароны «обновить» по-другому: уложить их на смазанную жиром сковороду, залить смесью из одного яйца, щепотки соли, половины стакана холодного молока, посыпать тертым (можно плавленым) сыром и запечь в духовке до золотистого цвета.

**Скишшее молоко** не только кладут в тесто, замешивают на нем оладьи или блинчики. Мало кто знает, что из скишшего молока можно получить полноценный молочный белок и готовить из него различные очень полезные и вкусные блюда.

Для этого прокисшее молоко нагрейте в кастрюле на маленьком огне до того момента, когда появится белый плотный сгусток (белок) и светло-зеленоватая сыворотка. Затем кастрюлю с содержимым быстро охладите, после чего белок откиньте на сложенную вчетверо марлю и дайте стечь сыворотке в течение 1—2 часов. Полученный полуфабрикат — молочный белок — имеет приятный вкус и запах. Блюда, приготовленные из него, особенно полезны тем, кому нужно повысить долю белка в рационе, например, при малокровии или после перенесенной инфекции.

Надо использовать и сыворотку — прекрасный пищевой продукт. Она содержит минеральные соли, молочный сахар. Кроме того, сыворотка действует как послабляющее средство и рекомендуется страдающим запорами.

**Молочный белок** прекрасно сочетается с самыми разнообразными продуктами и блюдами. Очень хорош он в смеси с припущененной морковью, картофельным пюре, с кашей. Соедините молочный белок с любым из названных блюд, добавьте сырое яйцо, сахар, соль, уложите массу на смазанную маслом сковороду и запеките в духовке. Через 15—20 минут у вас на столе

свежеприготовленная аппетитная запеканка. Этую же массу можно сформовать и в виде котлет или биточек.

Молочный белок в смеси с рыбным фаршем дает прекрасный диетический продукт — белип, который надо включать в рацион больных атеросклерозом, язвенной болезнью.

Несколько рецептов приготовления блюд с молочным белком и сывороткой.

## ВАРЕННИКИ ЛЕНИВЫЕ

200—300 граммов молочного белка соедините со столовой ложкой манной крупы, яйцом, чайной ложкой сахара, щепоткой соли. Все тщательно перемешайте, раскатайте пласт толщиной 1—1,5 сантиметра, разрежьте на кусочки в виде ромбиков и прямоугольников и отварите в подсоленной воде. Подайте на стол с маслом, сметаной.

## БЕЛИП

200—300 граммов молочного белка смешайте с таким же количеством рыбного фарша (рыба любая), со 100—150 граммами белого хлеба, предварительно замоченного в воде и отжатого, и пропустите через мясорубку. Можно добавить репчатый лук, спассерованный на растительном масле, посолить. Из готового фарша сформуйте котлеты, поджарьте их или сварите на пару.

## НАПИТОК ИЗ СЫВОРОТКИ

На половину стакана охлажденной сыворотки взять столовую ложку сметаны, 1/4 стакана томатного сока, щепотку сахара, немного мелко нарубленной зелени и хорошо взбить.

Если есть капустный рассол, напиток можно приготовить так: взбить половину стакана сыворотки, половину стакана капустного рассола, щепотку сахара, немного зелени.

Л. И. НУДЬГА,  
кандидат  
медицинских наук

Катаракта — это стойкое помутнение хрусталика глаза или его капсулы. Поскольку хрусталик не имеет ни нервов, ни сосудов, он лишен возможности получать из крови необходимые для его нормальной жизнедеятельно-

Офтальмологи сейчас удаляют катаракту не только зрелую, но даже начальную. Благодаря широкому внедрению в практику лечения глазных заболеваний микроскопов и микрохирургических инструментов меньше травмируются оболочки глаза, скорее заживает рана, послеоперационный период протекает более спокойно и результаты хирургического вмешательства стали гораздо лучше.

И дома в течение месяца после выписки из больницы следует вести себя осмотрительно. Разрешается выходить на прогулку (оперированный глаз желательно прикрывать повязкой), но основное правило остается в силе: не делать резких движений, не наклонять голову. Спустя месяц разрешается принимать ванну, смотреть телепередачи, читать, поднимать до 3—5 килограммов груза.

# КАТАРАКТА

**ВРАЧ**

разъясняет,  
предостерегает,  
рекомендует

сти продукты. Источником питания хрусталика являются омывающие его жидкости — влага передней и задней камеры, а также стекловидное тело. Поэтому любые изменения в составе влаги или стекловидного тела (а они появляются вследствие глазного или общего заболевания) могут отражаться на состоянии хрусталика, его прозрачности.

Причиной старческой катаракты считают старение тканей глаза, в частности хрусталика. В результате нарушается проницаемость капсулы, изменяется химический состав хрусталика, в него усиленно поступает влага, он набухает, увеличивается в размерах, постепенно мутнеет, со временем приобретает серый цвет. По мере помутнения хрусталика, то есть созревания катаракты, в той или иной степени снижается и острота зрения. Никакие другие симптомы для этого заболевания не характерны.

Выделяют три стадии помутнения хрусталика: начальная катаракта, почти зрелая и зрелая. Сроки ее созревания различны, в среднем от трех до пяти лет.

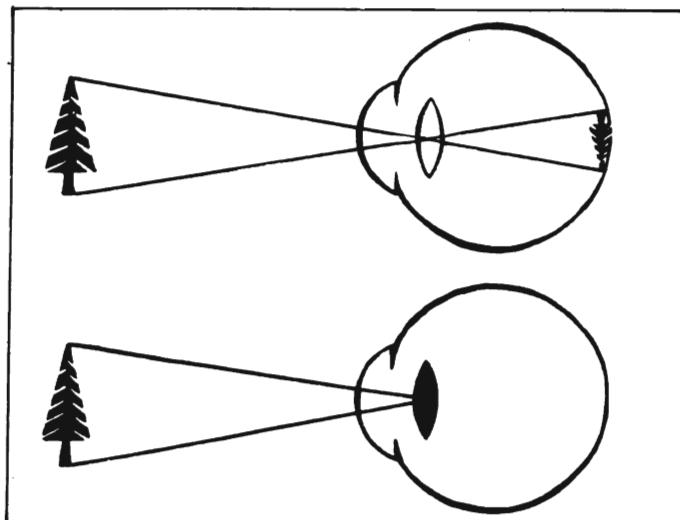
Катаракта развивается обычно на обоих глазах, но на одном глазу созревает несколько раньше, чем на другом.

В начальных стадиях заболевания с помощью лекарств в ряде случаев удается замедлить прогрессирование помутнения хрусталика. И все же это не избавляет от необходимости хирургического вмешательства в дальнейшем. По существу оно является единственным средством, возвращающим зрение. Поэтому если врач советует операцию, не откладывайте ее.

В наши дни уже нет необходимости ждать полного созревания катаракты.

В здоровом глазу лучи света свободно проходят через хрусталик, и на сетчатке получается изображение предмета.

Помутневший хрусталик не пропускает лучи света, и глаз не видит.



В последние годы для лечения катаракты при особых показаниях стали применять ультразвук: с его помощью разжигается содержимое хрусталика, а затем оно отсасывается.

Катаракту удаляют обычно под местной анестезией. Общий наркоз применяют лишь в отдельных случаях. Операция длится около 30-40 минут, и она совершенно безболезненна.

На оперированный глаз накладывают повязку, второй остается открытым. Больному рекомендуется покой, ограничение движений, ему дают полужидкую протертую пищу, чтобы избежать слишком активных жевательных движений. В первые дни такой режим надо соблюдать неукоснительно: резкие движения, наклоны головы, физические усилия могут привести к осложнениям, которые ухудшат результаты хирургического вмешательства.

После удаления катаракты глаз, лишенный хрусталика, нуждается в помощи, в «дополнительной детали», которая выполняла бы роль хрусталика и помогала хорошо видеть. Это либо очки, либо контактная линза.

Очки подбираются индивидуально. У пациента должно быть две пары очков: одни для дали или постоянного ношения и вторые для работы.

Для коррекции зрения контактными линзами существуют определенные показания. В первую очередь линзы нужны тем, у кого удалена катаракта одного глаза, если она появилась, например, после травмы, а второй, здоровый видит хорошо. Есть и профессиональные показания для применения контактных линз.

Иногда после удаления катаракты пациенту производят пересадку искусственного хрусталика.



## Кориандр

Не все знают, что пряная зелень — кинза и круглые коричневые семена, применяемые, например, при выпечке бородинского хлеба, одно и то же растение — кориандр. Зелень его называют кинзой (иначе коляндрой, колендрой, кишнецом, киндзи), а плоды — кориандром.

Кориандр — наиболее распространенная в нашей стране эфирномасличная культура. В диком виде он встречается на Кавказе и в Средней Азии, там же созданы его плантации. Культивируется это растение и в центрально-черноземных областях РСФСР, на Украине, в Краснодарском крае и в Крыму.

Из плодов кориандра добывают желтоватое масло со своеобразным запахом и вку-

сом. Семена и масло находят применение в пищевой, текстильной, парфюмерной, полиграфической промышленности.

В пищевой промышленности, например, кориандр используется как ароматизирующее вещество при выпечке хлеба и кондитерских изделий, изготовлении колбас, сыров, маринадов, пива. Кинзу в свежем и сушеном виде добавляют к различным блюдам (салатам, супам, мясным, блюдам из риса), а дробленые семена — в тушеное мясо и изделия из теста. Кориандр вместе с тмином применяют при засолке капусты и приготовлении кваса.

Широкое использование кориандра оправдано не только его вкусовыми достоин-

ствами. Эфирное масло усиливает деятельность пищеварительных желез, обладает желчегонным, антисептическим, болеутоляющим, отхаркивающим действием. В листьях кинзы содержатся витамины В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, С, провитамин А, рутин.

Насколько аппетитнее выглядит мясное или рыбное блюдо, если его посыпать мелко нарубленной зеленью! Не следует только увлекаться кинзой при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и холецистита. В период ремиссии можно есть кинзу, но в небольших количествах.

Э. Г. ПАРАМОНОВА,  
доктор  
медицинских наук

## Не затеняйте окна

Когда окна в квартире сверкают чистотой и на них висят красивые шторы и занавески, комната сразу приобретает праздничный вид. Однако не забывайте об их главном назначении — пропускать свет. Тяжелыми, плотными шторами закрывайте оконные проемы или балконные двери только вечером, а днем их раздвигайте.

Помимо плотных штор, принято вешать на окна занавеси из тюля. Но не надо забывать, что даже тонкий тюль значительно затеняет комнату, не говоря уж о тюле с плотным узором. Поэтому в комнатах, выходящих на север и северо-восток, раздвигайте днем не только плотные, но и тонкие занавески.

Для изготовления штор и занавесей используют различные драпировочные ткани из натуральных или синтетических волокон. Гардины из

капрона и нейлона легко стираются, хорошо чистятся и меньше, чем хлопчатобумажные ткани, задерживают солнечные лучи.

Сравнительно недавно стали шить шторы из стеклоткани. Она разрешена гигиенистами для широкого применения и в жилых и в общественных зданиях.

За чистотой штор и занавесок, конечно, надо следить. Периодически их вытряхивайте, стирайте или отдавайте в химчистку. Занавески стирайте отдельно от белья. Перед стиркой хорошо их вытряхните, а потом замочите в холодной воде, прополоските несколько раз, меняя воду. После этого постирайте в растворе стирального порошка, тщательно прополоските и слегка подкрахмальте. Не выжмайте и не выкручивайте ткани, а дайте воде стечь. Сушить тонкие занавески рекомендуется в расправленном виде.

В южных районах, а в жаркое летнее время — и в средней полосе нашей страны возникает необходимость защищать помещение от перегрева прямыми солнечными лучами. Особенно часто приходится прибегать к такой защите в современных общественных зданиях с окнами во всю стену.

Для этих целей применяются специальные полимерные пленки, способные отражать солнечную радиацию и таким образом препятствовать перегреву помещения. Их большое достоинство — проницаемость для ультрафиолетовых лучей, а также высокая химическая стабильность. А так как эти пленки воздухонепроницаемы, при пользовании ими помещение надо обязательно хорошо проветривать!

А. И. ИЦКОВА,  
кандидат  
медицинских наук





Это должен

уметь каждый

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ПРЕПАРАТАМИ БЫТОВОЙ ХИМИИ

В наш повседневный обиход вошло сейчас немало средств бытовой химии. Они облегчают домашний труд, помогают в быту. При этом надо соблюдать определенные правила и меры предосторожности. А вот если ими пренебречь, то препараты могут стать причиной несчастных, а подчас и трагических случаев.

Прежде всего соблюдайте правила хранения средств бытовой химии. Не переливайте их в посуду из-под пищевых продуктов, не держите их на кухне, в холодильнике, в шкафах с посудой или продуктами. Особенно тщательно следите за тем, чтобы эти препараты не попали в руки детей.

Частая причина несчастного случая — самоотравление. Это бывает, когда при работе с бытовыми химикатами превышается рекомендуемая доза вещества или не используются средства индивидуальной защиты (респиратор, перчатки).

Наиболее распространены отравления уксусной эссенцией, нашатырным спиртом, средствами для уничтожения насекомых (инсектицидами), моющими средствами. Вещества эти имеют разную степень токсичности.

Моющие препараты, например, стиральные порошки, средства для мытья стекол, раковин, как правило, не вызывают тяжелых отравлений. Их действие ограничивается раздражением слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта или дыхательных путей либо аллергическими реакциями (чиханье, слезотечение, заложенность носа).

Самые токсичные — инсектициды, содержащие в своем составе фосфор-органические соединения (ФОС): хлорофос, карбофос, дихлофос. Из этой группы препаратов менее всего токсичен азрозоль «Прима». Яды группы ФОС быстро вызывают тяжелые отравления. Первые их симптомы — рвота,

та, понос, сильная потливость, удушье, клоночущее дыхание. В наиболее тяжелых случаях человек теряет сознание. Это бывает, когда препараты попадают в организм через рот. А при вдыхании их токсичность проявляется слабо: отмечаются головная боль, головокружение, тошнота, что можно отнести за счет плохой переносимости неприятного запаха препарата.

Применяемая в быту уксусная эссенция (70—80-процентный раствор уксусной кислоты), попадая на кожу или слизистые оболочки, вызывает химический ожог. Если человек выпил уксусную эссенцию, то, помимо местного прижигающего, отмечается и общее действие на организм — начинается спад эритроцитов, в результате которого поражаются почки и печень. Если это произошло, то моча окрашивается в красный цвет. Тяжелые ожоги пищеварительного тракта могут привести к инвалидности, так как нередко при этом образуются рубцовые сужения пищевода и желудка, что нарушает проходимость пищи. В таких случаях требуются сложные восстановительные операции.

Отравление нашатырным спиртом может возникнуть, если его по ошибке выпить вместо алкогольных напитков или с целью вытрезвления. Иногда больному в обморочном состоянии подносят к носу не ватку, смоченную нашатырным спиртом, как это надо делать, а открытый пузырек. В результате неловкого движения пузырек может опрокинуться и жидкость попадет в рот и нос, вызовет ожог.

Случается, что вместо воды выпивают антиакипин или «Адипинку», растворенные в чайнике для удаления накипи. Эти вещества обладают умеренным прижигающим действием и, разведенные в соответствии с правилами применения, химических ожогов практически не дают.

Если жидкое химическое вещество попало в организм, надо прежде всего вызвать «Скорую помощь» и обязательно сказать, чем вызвано отравление. В этом случае к больному направят специальную бригаду (они есть во многих городах страны), которая окажет необходимую помощь.

До прибытия машины «Скорой помощи» следует самим принять неотложные меры.

**ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ПРЕПАРАТАМИ ГРУППЫ ФОС** промойте пострадавшему желудок, для чего дайте ему выпить сразу пол-литра водопроводной воды комнатной температуры и вызовите рефлексы, раздражая корень языка деревянной ложкой. Повторите эту манипуляцию несколько раз, что хотя и не даст полного очищения желудка, но поможет удалить из него значительную часть яда и уменьшит тем самым его всасывание в кровь.

Промывание желудка подобным методом допустимо только в том случае, если пострадавший в сознании. Больного в бессознательном состоянии следует положить на бок. Это необходимо для того, чтобы желудочное содержимое во время рвоты не затекало в дыхательные пути. Полость рта пострадавшего в этом случае надо очистить, повернув его голову набок.

**ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ЯДАМИ ПРИЖИГАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ** дайте пострадавшему выпить стакан холодной воды, чтобы уменьшить концентрацию вещества и соответственно его прижигающее действие. Промывать желудок, вызывая рвоту, таким больным нельзя: они могут поперхнуться, и кислота или щелочь попадут в дыхательные пути и вызовет ожог.

**ЧТОБЫ НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ КИСЛОТУ ИЛИ ЩЕЛОЧЬ**, дайте больному выпить стакан молока. Пить содовый раствор при отравлении кислотами не рекомендуется, так как в результате реакций нейтрализации выделяется большое количество углекислоты и тепла, которые способствуют усилиению болевых ощущений.

Ю. Н. ОСТАПЕНКО,  
врач

Октябрь 1782 года был одним из самых памятных в жизни Н. М. Максимовича-Амбодика. Медицинская коллегия оценила его выдающиеся заслуги в развитии акушерства в России, присвоив ему, первому из русских врачей, звание профессора акушерства.

Нестор Максимович Максимович-Амбодик (от греческих слов «Ambo dic» — «дважды скажи», указывающих на повторение слова «Максимович» в его отчестве и фамилии) родился в семье небогатого сельского священника в Полтавской губернии в 1742 году. (Это более точная дата, установленная по недавно найденным архивным документам.)

Тринадцатилетнего мальчика определили в Киевскую духовную академию: он изучал там не только богословие, но и философию, историю, иностранные языки. В 1769 году Максимо-



Ученый понимал, как необходимы эти словари врачам, переводчикам и самое главное — учащейся молодежи. На титульном листе «Анатомо-физиологического словаря» написано: «Для пользы российского юношества».

Хорошо владея французским, немецким и латинским языками, Н. М. Максимович-Амбодик перевел несколько медицинских работ популярного характера. Причем не останавливался перед материальными затратами и часть книг издавал на собственные средства, хотя не обладал большим капиталом.

Нестор Максимович был активным сторонником развития отечественного лекарственного растениеводства. Он понимал, что нельзя довольствоваться только «внешним познанием растений», а необходимо знать их строение, условия произрастания, особенности

# Отец русского акушерства

вич-Амбодик поступил в госпитальную школу при Санкт-Петербургском сухопутном госпитале. Однако обучение не удовлетворяло его, и, собрав небольшую сумму денег, Нестор Максимович через несколько месяцев уехал во Францию вместе со своим другом М. М. Тереховским, чтобы поступить на медицинский факультет Страсбургского университета. Друзья жили очень бедно. Только через год им была назначена стипендия княгини Е. Д. Голицыной-Кантемир, которая завещала большой капитал, как она писала, «для беспрерывного природных россиян акушерскому делу обучения в чужих краях».

В Страсбургском университете одаренный юноша проучился четыре с половиной года и 18 мая 1775 года успешно защитил диссертацию на тему «О печени человеческой». Ему был выдан докторский диплом. Затем он совершил путешествие по Германии, бывал в клиниках, слушал лекции, встречался с врачами, совершенствовал свои познания в немецком языке.

Вернувшись в Россию, Нестор Максимович получил право практики в Санкт-Петербургском адмиралтейском госпитале. Здесь он начал читать первые лекции по повивальному искусству, причем на русском языке, считая, что и другие науки во всех лекарских школах надо преподавать на родном языке.

В 1781 году Н. М. Максимович-Амбодик возглавил Санкт-Петербургскую бабичью школу. Анализируя причины материнской и детской смертности, он пришел к выводу: уровень подготовки повивальных бабок очень низок.

С необыкновенной энергией и энтузиазмом, не жалея ни времени, ни сил,

ни личных средств, Максимович взялся за реорганизацию подготовки повивальных бабок. Прежде всего он вводит обязательные практические занятия у постели рожениц. Он считает необходимым соединить теоретические знания с практическими навыками: «...умозрение с опытом действием сопряжено неразрывным союзом».

Н. М. Максимович-Амбодик первым в России начал проводить занятия на акушерском фантоме (модели женского таза и плода), используя его для изучения механизма родов и обучения различным акушерским приемам и операциям. Фантом и ряд акушерских инструментов он заказал на собственные деньги.

Основоположник русского акушерства стал автором и первого отечественного научного руководства по акушерству и педиатрии «Искусство повивания, или Наука о бабичем деле», по которому учились несколько поколений врачей и акушерок. Этот труд свидетельствует о прекрасном знании европейского акушерства и богатом личном клиническом опыте автора. «Искусство повивания» содержит обширные сведения по вопросам физиологического, патологического и оперативного акушерства; большое внимание уделено также физиологии, гигиене новорожденных, их вскармливанию, уходу за детьми раннего возраста.

Стремясь облегчить преподавание на родном языке, Н. М. Максимович-Амбодик много сил отдал созданию отечественной научной медицинской терминологии. Он составил и издал «Анатомо-физиологический словарь», «Медико-хирургический словарь», термины в которых приведены на русском, латинском и французском языках.

сбора и хранения. Подметил и такую важную особенность, имеющую большое практическое значение: целебная сила одного и того же растения может быть различной в зависимости от возраста растения, периода его развития, времени сбора и условий хранения.

Свои познания в области медицинской ботаники Н. М. Максимович-Амбодик изложил в нескольких трудах («Словарь ботанический», «Первоначальные основания ботаники», «Новый ботанический словарь»), которые позволяют считать его одним из основоположников отечественной фармакогнозии.

Научное наследие Н. М. Максимовича-Амбодика обширно и по количеству напечатанных работ и по тематике. Переведенные им книги популярного характера сыграли огромную роль в распространении медицинских и санитарных знаний среди населения.

Годы напряженного труда не могли не отразиться на состоянии здоровья Н. М. Максимовича-Амбодика. Особенno ухудшалось зрение. Возможно, что в связи с этим он в 1798 году ушел с практической работы. О последующей его деятельности почти ничего не известно, кроме того, что до конца своей жизни Нестор Максимович занимал скромное место консультанта в Калининской больнице.

Умер Н. М. Максимович-Амбодик в Петербурге 24 июля 1812 года. Истинный патриот, мечтавший о России как о центре мировой науки и культуры, он немало сделал для осуществления своей мечты. Вклад Н. М. Максимовича-Амбодика в отечественную науку по достоинству оценен потомками.

Е. И. ДАНИЛИШИНА,  
кандидат медицинских наук

НИ ДНЯ БЕЗ ФИЗКУЛЬТУРЫ

# Почин Лужников

Погожим зимним днем 1932 года на Воробьевых горах проходили соревнования лыжников. Среди их участников, студентов Московского станкоинструментального института, были и люди в годах. Тогда считалось, что физическая культура — удел молодых, а людям среднего и тем более пожилого возраста она «не к лицу».

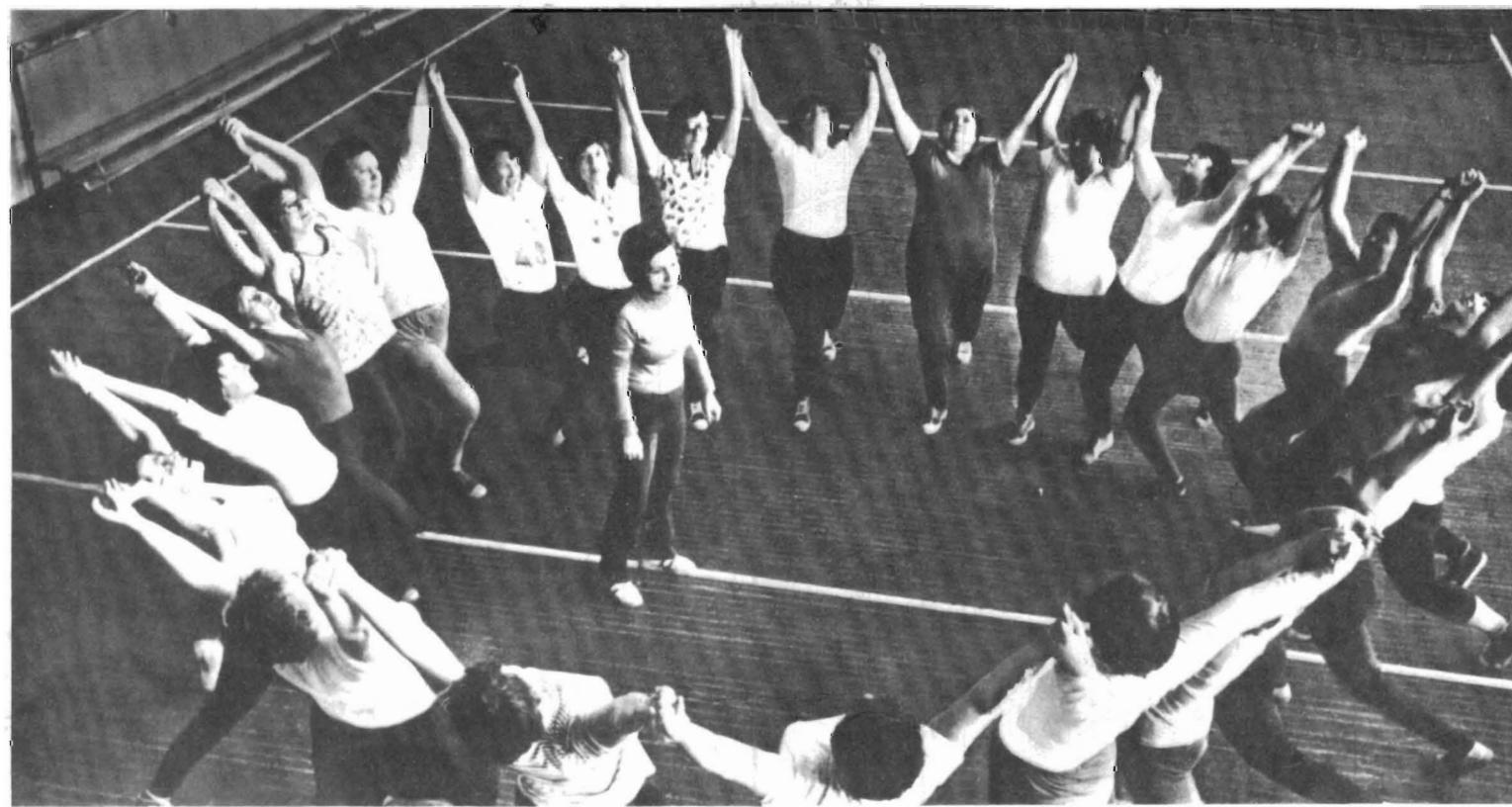
Этот предрассудок и развеяли сотрудники института, в стенах которого по инициативе заведующего кафедрой физкультуры Алихана Гусалова впервые была создана группа гимнастики для людей «неспортивного возраста», в которой занимались профессора и преподаватели. И на студенческой спартакиаде вузов Наркомтяжпрома

В. И. Ленина в Лужниках А. Х. Гусалов провел первое занятие группы здоровья. Пришло на него, правда, всего 12 человек. Но вскоре в Лужниках опытные методисты М. И. Иванова, М. П. Сотникова, Н. В. Трофимов занимались уже с сотнями пожилых людей, контроль за которыми осуществляли сотрудники второго врачебно-физкультурного диспансера.

Наблюдения и научные исследования, проводившиеся здесь под руководством известных специалистов спортивной медицины С. П. Летунова и Р. Е. Мотылянской, позволили обосновать методику занятий для людей среднего и пожилого возраста и показали, что систематические тренировки

ливости и общей сопротивляемости организма — непременное следствие систематических занятий в группах здоровья и ОФП.

Не менее важно и то, что занятия сплачивают людей. Они вместе ходят на экскурсии, в турпоходы, спрашивают коллективные именами, отмечают праздники. Это поднимает тонус, а людям пожилого возраста помогает преодолевать груз прожитых лет. Об этом хорошо знают и ленинградцы, которые посещают многочисленные группы здоровья ЦПКиО имени Кирова, и минчане, у которых особой популярностью пользуется школа закаливания при Дворце водного спорта, и кишиневцы — им представлена воз-



в 1934 году они показали неплохие для своего возраста результаты.

Гости спартакиады — челябинцы так откликнулись на это событие: «Мы привыкли к тому, что профессора и преподаватели смотрят на физкультуру, как на дисциплину, которая занимает время в учебном плане и не дает им возможности прибавить часы на специальные дисциплины. И вдруг эти серьезные профессора на турнике, на брусьях, играют в волейбол... Подлинная революция!»

Газета «Известия» расценила выход преподавателей на стадион в трусы и майках как «сигнал намечающихся сдвигов». И действительно, на спортивных площадках, в спортивных залах вузов Москвы, Ленинграда, Харькова все чаще стали появляться люди далеко не юного возраста.

Четверть века спустя, 15 мая 1957 года, на Центральном стадионе имени

повышают выносливость и работоспособность и в конечном итоге отодвигают старость.

Почин Лужников быстро подхватили другие города. Ныне группы здоровья и общей физической подготовки (ОФП) для разных возрастов функционируют на стадионах, во дворцах и парках культуры, на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях, по месту жительства.

И не спортивные результаты, выраженные в голах, секундах, метрах и килограммах, — главный критерий подготовленности их участников, а пульс, артериальное давление, вес, сон, аппетит, работоспособность. В процессе занятий члены групп здоровья не только развиваются свои физические качества, но и получают знания по личной гигиене и закаливанию, овладевают элементами самоконтроля. Улучшение осанки и походки, повышение выно-

межность тренироваться в спортивно-оздоровительных зонах, созданных в каждом районе, а также жители Красноярска, Горького, Ярославля, Салавата, Норильска, Баку и сотен других городов и поселков страны, где работают группы здоровья, приохотившие миллионы людей к радости физической культуры.

Двадцать пять лет прошло с первого урока здоровья в Лужниках. И сегодня рано утром и поздно вечером тянутся сюда вереница людей со спортивными сумками. И их уже не десятки и даже не сотни, а десятки тысяч, кому занятия на стадионе дают здоровье, помогают жить полноценной творческой жизнью.

М. В. КАНУННИКОВ,  
член президиума  
Всесоюзного совета ветеранов  
физической культуры и спорта

**Читайте в следующем номере:**

ДОЙТИ ДО КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА!

• НЕ МЕНЬШЕ ЧЕМ ТРОЕ...

• НЕВРОЗЫ У ПОЖИЛЫХ

• В ПЛЕНУ ИЛЛЮЗИЙ

Цена 40 коп.

Индекс 70328

