



**МЫ
ОКТАБРЯ
НАСЛЕДНИКИ!**

**МЫ
СТРОИМ
КОММУНИЗМ!**

**СЛАВЬСЯ,
ВЕЛИКИЙ
ОКТАБРЬ —
НАЧАЛО
РЕВОЛЮЦИОННОГО
ОБНОВЛЕНИЯ
МИРА,
ПОБЕДНОЕ
ЗНАМЯ
ЛЮДЕЙ ТРУДА!**

Здоровье 11 • 1973
Издательство «Правда» Москва

ВЕЛИКИЕ СВЕРШЕНИЯ, НЕОБОЗРИМЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Н А НАШИХ календарях — ноябрь. А настроение весеннее. Огни иллюминации высветили в вечернем небе цифру «56». Страна Советов празднует свою пятидесятую годовщину. Праздник на улицах и площадях, праздник — в каждом доме!

Минувшее лето было богато примечательными событиями. Оно войдет в память человечества, как пора, которую образно назвали порой потепления, оздоровления международного климата. Поставлен заслон вихрям «холодной войны», рассеиваются ее мрачные тучи над нашей планетой.

Советские люди с гордостью сознают, что и на этот раз инициатором смягчения международной напряженности выступила наша Родина, страна, первым законодательным актом которой был Декрет о мире.

Еще в самом начале создания Республики Советов В. И. Ленин научно обосновал принцип мирного сосуществования государств с различным общественным строем. И вот уже более полувека Коммунистическая партия и Советское правительство неуклонно и решительно проводят ленинский внешнеполитический курс, добиваясь превращения принципов мирного сосуществования в непреложную норму межгосударственных отношений.

Визиты Генерального секретаря ЦК КПСС Л. И. Брежнева в ФРГ, США, Францию и последовавшие за ними международные соглашения явились весомым вкладом в решение этой исторически важной задачи.

Заключенное СССР и США бессрочное соглашение о предотвращении ядерной войны — еще один крупный шаг на пути создания реальных гарантий международной безопасности, а значит — гарантий спокойствия и благополучия для миллионов людей на всем земном шаре.

Человечество все больше убеждается в том, что силы агрессии и войны можно обуздать! На

мировой арене мощно и авторитетно звучит голос Советского Союза, всего социалистического содружества, зовущий к прочному миру и дружбе народов.

Новый вклад социалистических стран в дело разрядки напряженности, улучшения международной атмосферы, в дело борьбы за мир, демократию и социальный прогресс внесла дружеская встреча руководителей коммунистических и рабочих партий социалистических стран, состоявшаяся летом нынешнего года в Крыму. В документе об этой встрече подчеркивается задача закрепления происшедших позитивных сдвигов, расширения зоны разрядки, усиления бдительности в отношении сил, которые продолжают действовать в духе «холодной войны».

Осуществляя Программу мира, Коммунистическая партия и Советское правительство делают все для того, чтобы благоприятные перемены, столь ощутимые в международной обстановке, приобрели необратимый характер.

Мирная внешняя политика Советского государства отвечает лучшим идеалам нашего народа. Она гармонически сочетается с внутренней политикой, суть которой выражена в Программе Коммунистической партии словами: «Все во имя человека, для блага человека».

Подходит к концу третий, решающий год пятилетки. Уже сейчас ясно, сколь плодотворен этот год, как много он дал для выполнения главной задачи пятилетки — обеспечить подъем материального и культурного уровня жизни народа на основе высоких темпов развития социалистического производства.

За первое полугодие промышленное производство увеличилось в сравнении с тем же периодом прошлого года на 7 процентов; почти на 4 миллиона гектаров стала больше нива страны.

Возросло производство товаров народного потребления, продуктов питания. На основе ро-

ста экономики продолжался неуклонный рост благосостояния народа.

Из общественных фондов потребления население страны получило 37 миллиардов рублей — на 4,5 процента больше, чем за первое полугодие прошлого года. За счет этих средств осуществлялись бесплатное обучение и медицинская помощь, выплачивались пенсии, выдавались стипендии, предоставлялись бесплатные и на льготных условиях путевки в санатории и дома отдыха, оплачивались отпуска, содержались детские дошкольные учреждения. Это значит, что свою долю из общественной копилки получила буквально каждая советская семья, каждый человек.

В первом полугодии строители сдали 605 тысяч благоустроенных квартир. За счет государственных капитальных вложений построены новые школы на 96 тысяч мест, дошкольные учреждения на 72 тысячи мест, больницы на 12 тысяч коек, поликлиники на 23 тысячи посещений в смену.

Весомо, оптимистично звучат эти цифры! Ведь за ними — радость новоселий, улыбки детей, хороший отдых, благоустроенный быт. За ними — здоровье!

Уверенно смотрят советские люди в свой завтрашний день. Эта уверенность стала одним из факторов, способствующих постоянному росту населения нашей Родины.

С 1950 по 1973 год число жителей СССР увеличилось более чем на 71 миллион человек. Свыше 80 процентов советских граждан — люди, родившиеся после Октябрьской революции. Это те, кого с самой колыбели охраняли гуманные и мудрые советские законы, о чьем здоровье, воспитании, образовании неустанно заботилось государство.

За годы Советской власти средняя продолжительность жизни возросла с 32 до 70 лет. У наших сегодняшних малышей прекрасные перспективы: они будут жить долго, радостно и полно, будут здоровыми и крепкими. Ведь страна, где они родились, занимает по обеспеченности врачами первое место в мире и находится в числе стран с наиболее низкой смертностью.

Перед юными гражданами страны раскрываются все более широкие возможности для всестороннего, гармоничного развития. С каждым годом наша Родина становится богаче, а рост общественного богатства, прогресс науки, достижения культуры в условиях социализма в конечном итоге служат тому, чтобы предоставить трудящемуся человеку больше материальных и духовных благ.

В сознании нашего народа неразделимы два высоких и емких понятия — мир и труд. Мирная жизнь создает благодатную атмосферу для творчества, для вдохновенного и плодотворного труда. А труд народный, умножая экономи-

ческую мощь Родины, подымая ее престиж, укрепляет фундамент мира.

Советские люди сердцем своим ощущают эту связь. И потому так велика их созидательная энергия, так горячо стремление работать лучше, продуктивнее, каждодневно вносить свой личный вклад в великое дело строительства коммунизма.

Наше государство заинтересовано не только в том, чтобы каждый человек работал добросовестно, производительно, а и в том, чтобы труд доставлял ему моральное удовлетворение, был для него радостным, интересным, становился не только средством существования, но и глубокой внутренней потребностью.

Широко проводятся в нашей стране меры оздоровления условий труда. Где бы ни работал человек — у станка, в поле, на стройке, в лаборатории, за письменным столом, — ему на помощь приходят достижения современной науки и техники. Задачу облегчения труда инженеры, конструкторы, экономисты решают в тесном сотрудничестве с физиологами, психологами, гигиенистами, врачами различных профилей.

Совершенствуется техника безопасности на предприятиях, с позиций охраны здоровья человека пересматриваются технология производственных процессов, ритм рабочего дня, его организация. Все — от рекомендаций ученого при выборе профессии до рационализации рабочего места, от создания машин, облегчающих труд, до высадки цветов в заводских дворах — помогает людям испытать подлинную радость труда.

Страна Советов вступает в 57-й год своего существования, успешно претворяя в жизнь социально-экономическую программу, разработанную XXIV съездом КПСС. Ленинская партия раскрывает перед тружениками страны необозримые горизонты, вдохновляет на великие свершения.

Здоровье

№ 11 (227) 1973

Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерств здравоохранения
СССР и РСФСР

Основан 1 января 1955

© «Здоровье» 1973 г.

МИЛЛИОНЫ лет минули с тех пор, как на нашей планете появилась жизнь. В процессе длительного эволюционного развития возникло то огромное многообразие животного мира, которое мы наблюдаем сегодня. Науке известно около 1,5 миллиона существующих ныне видов, из которых одних только видов насекомых около миллиона. Десятками тысяч видов исчисляются позвоночные.

Населяя верхнюю часть земной коры, воды и нижнюю часть атмосферы, живые существа активно воздействуют на биосферу. Мелкие массовые землерои — кроты, полёвки, слепыши, сурски, сурки... Казалось бы, что могут они изменить в природе? Но кроты, например, прокладывая ходы в дерново-подзолистых почвах, выносят на поверхность большое количество окислов кальция и магния. А это в конечном

взяты под защиту. Леопард уничтожает диких свиней и обезьян, разрушающих поля, а крокодил — сеющих заразу больших рыб и ракообразных.

К сожалению, история знает немало фактов, когда люди наносили природе и непоправимый ущерб.

Очень назидательна, например, история открытия и уничтожения стеллеровой коровы. Это морское млекопитающее полностью приспособилось к жизни в воде. Внешне оно отдаленно напоминало тюленей. Длина его превышала 7 метров, а вес — 3 тонны. Это животное открыл на острове Беринга в 1741 году ученый Стеллер, участник экспедиции Беринга.

Позднее было установлено, что стеллерова корова обитала еще лишь на одном острове — Медном. Держались эти животные только в прибрежной зоне, на мелководье, были медлительны

к людям, от которых получали корм, жилье, защиту.

За всю свою историю человек одомашнил лишь немногих зверей. Между тем база для приручения огромна. Вот, например, крупная антилопа канна. У нее вкусное мясо и ценное молоко, и в ее родной африканской саванне она могла бы, вероятно, оказаться более пригодной в качестве домашнего животного, чем многие породы завезенного туда крупного рогатого скота. Наши ученые в степном заповеднике Аскания Нова (Херсонская область) доказали, что одомашнивание канны вполне реально.

Сейчас делаются попытки приручить лосей. Если они увенчаются успехом, то лось окажется весьма ценным домашним животным. Ведь он легко преодолевает целину по глубокому снегу, где не пройти лошади. Не являются

ЖИВОТНЫЙ



Член-корреспондент АН СССР
В. Е. Соколов

счете приводит к увеличению продуктивности почвы.

Биосфера никогда не оставалась постоянной. За последнее же столетие и особенно за последние десятилетия изменения в ней стали происходить особенно энергично. Причина — вмешательство человека.

В ходе эволюции между разными видами животных и растений установилось естественное равновесие. Всякое неразумное вмешательство человека в мир живой природы таит в себе угрозу нарушить это равновесие. В штате Калифорния (США) вокруг одного живописного озера решили истребить мошкару, досаждавшую туристам. К делу были привлечены мощные силы, использовались химические средства. Это обеспечило успех. Но он никого не обрадовал: скоро в озере исчезла рыба, перевелись и птицы, которые питались мошкарой.

В другом штате США уничтожили муравейники. А в результате стал гибнуть лес, для которого муравьи были санитарями.

Или взять вопрос о хищниках. Было время, когда с ними не церемонились и беспощадно уничтожали за одну лишь принадлежность к этому отряду. Однако наука доказала, что природе хищники необходимы, что их нужно охранять так же, как и безобидных животных. Хищники оздоравливают обстановку в природе. Поэтому во многих странах леопард, кое-где и крокодил

и питались водорослями. Очень миролюбивые, они почти не боялись человека (Стеллер специально писал о возможности их приручения).

Мясо морской коровы по вкусу напоминало говяжье, а жир — миндальное масло. Эти качества животного и послужили его гибели. Все промысловые суда, находившиеся поблизости, заходили на острова Беринга и Медный, и команды били морских зверей себе на пропитание. Хищнический промысел стеллеровой коровы привел к тому, что всего через 27 лет после ее открытия она была полностью истреблена.

А может быть, в этом нет ничего страшного? Ведь не только стеллерова корова исчезла с лица земли. В одном лишь XIX веке вымерло 70 видов животных и 40 видов — за последние пятьдесят лет. Так, может быть, это закономерный процесс и постепенно большинство диких зверей будет истреблено? По глубокому убеждению ученых различных стран мира, это было бы для человека огромной, невозможной потерей.

С древних времен люди используют животных, и главным образом млекопитающих, как мощную производительную силу. Животные, кроме того, — источник пищи и промышленного сырья.

Общеизвестно, что предки нашей собаки, коровы, лошади были когда-то дикими. Тысячи лет назад их стали ловить и приручать. Постепенно они привыкли

преградой на пути лосей ни болота, ни буреломы, ни реки. Он очень неприхотлив, в любое время года находит себе корм, не нуждается в утепленном помещении.

Очень давно у человека появилось стремление изменять окружающий его животный мир. Полезными животными люди обогащают фауну с помощью акклиматизации, то есть вселения новых для данной местности видов, или реакклиматизации, то есть восстановления исчезнувших, ранее живших здесь животных.

На территории нашей страны за годы Советской власти проведены многочисленные опыты по акклиматизации млекопитающих. С 1924 по 1944 год в различных районах СССР выпущено около 76 тысяч животных 26 видов.

Удачной оказалась, например, акклиматизация североамериканского грызуна ондатры, американской норки и южноамериканской нутрии. Все они хорошо прижились и широко распространились по стране. Их красивые и прочные шкурки идут на изготовление шапок, шуб и других меховых изделий.

В СССР ежегодно заготавливаются также миллионы шкурок белки, крота, сотни тысяч шкур лисицы. В последние десятилетия все большее значение приобретает звероводство — разведение пушных зверей на фермах.

Продукты животного происхождения служат исходным материалом для многих лекарственных средств. Всем известный гематоген, например, готовится из крови убойного скота, а инсулин — из поджелудочной железы, желчь медицинская консервированная содержит натуральную желчь животных.

Но для нашего здоровья животные играют подчас и отрицательную

роль. Одна пятая всех наиболее распространенных инфекционных заболеваний — это зоонозы — заболевания, которыми человек заражается от животных. Сибирская язва, столбняк, чума, туляремия, бруцеллез, сальмонеллез, сезонные энцефалиты, желтая лихорадка, ящур, орнитозы...

Многие зоонозы — природноочаговые заболевания. Их возбудители способны длительное время существовать в условиях природы. Если не проведены профилактические меры, человек может заболеть, попав в подобный природный очаг во время путешествия, экспедиции, освоения новых территорий. Специальные меры защиты существуют для тех, кто ухаживает за больными животными, занимается их убой или разделкой туш, обработкой кожи, шерсти, щетины.

Против многих зоонозов есть на-

дежные прививочные препараты, разработаны эффективные методы лечения. Словом, уберечься от заболеваний такого рода — в руках человека. В его руках и дело защиты животных, охраны их от вымирания, от бессмысленного истребления.

В нашей стране природа, включая и мир животных, находится под защитой государства. В октябре 1960 года Верховный Совет Российской Федерации принял закон «Об охране природы в РСФСР» (аналогичные законы действуют и во всех других союзных республиках). Закон обязывает строго соблюдать установленные правила охоты и рыболовства, содействовать улучшению условий жизни животных, обогащать полезную фауну.

Для сохранения некоторых редких и ценных видов государство создает специальные заповедники. В 1927 году был организован Воронежский заповедник для охраны бобра, в 1935 году — Хоперский заповедник для сохранения выхухоли. Для охраны соболя создан еще в 1916 году и действует до сих пор Баргузинский заповедник.

Государственные меры по защите животных приносят свои плоды. Например, численность бобров, которые к началу нынешнего столетия были почти полностью истреблены, сейчас настолько увеличилась, что начат их отлов. Из-за хищнического промысла были близки к полному уничтожению соболь, сайгак. Усиленная работа многих зоологов и охотоведов, специальные законодательные акты достигли цели: численность этих ценных зверей восстановлена.

Области распространения некоторых видов животных не укладываются в границы одного государства, и для их охраны бывают необходимы усилия двух или нескольких стран. Соглашения о разработке мер по охране природы (в том числе и диких млекопитающих) существуют, например, между странами СЭВ, между СССР и США. В Швейцарии находится штаб Международного союза охраны природы (МСОП). Представители нашей страны принимают активное участие в его работе. Одной из важных акций этого союза было издание так называемой Красной книги. В ней перечислены все виды и подвиды животных, которым угрожает вымирание и к спасению которых ученые призывают мировую общественность.

Но, пожалуй, наибольшее значение в охране зверей (да и природы в целом) имеет бережное отношение к ним всех людей от мала до велика. Ведь чаще всего человек и животное хорошо уживаются рядом. Тому пример — многочисленные лоси в Подмосковье. Сколько счастливых минут доставляют нам и нашим детям встречи с обитателями лесов! Мы должны быть непримиримы к браконьерам, губителям природы!

Пусть множится число людей, которые приходят в лес или в степь не с ружьем, а с фотоаппаратом или кинокамерой; пусть ваш сын, увидев белку на дереве, не целится в нее камнем, а протягивает ей кусок хлеба.

Если с малых лет прививать каждому любовь к природе, любовь к животным, природа сторицей воздаст за доброе к ней отношение.

МИР

Подружились...



«КАЗНИ ВРАГОВ моей страны зубною болью!» — восклицал Р. Бернс в «Оде к зубной боли». Стала крылатой фраза Г. Гейне: «У меня зубная боль в сердце». Случайно ли поэт именно с зубной болью ассоциировал самые мучительные свои переживания? Тот, кто хоть раз в жизни страдал от зубной боли, знает, как тягостно ее ощущение и сколь велик порой страх, испытываемый при одной только мысли о лечении зубов! Можно привести немало примеров, когда пациенты в панической боязни бормашины затягивали обращение к врачу, а расплачивались за это потерей зубов, тяжелыми осложнениями.

Любая боль, а зубная особенно, лишает человека сна, аппетита, угнетает его психику. Дело в том, что в ответ на болевое раздражение возникают сложные и многообразные изменения в отдельных органах и физиологических системах человеческого организма. Доказано, что во время стоматологического вмешательства у многих пациентов обнаруживаются, в частности, сдвиги в функциональном состоянии коры головного мозга, нарушения деятельности эндокринной системы.

С древних времен человечество стремилось выйти победителем в борьбе с болью. И не случайно честь открытия первых обезболивающих средств принадлежит именно зубным врачам.

Середину XIX века можно считать началом эры анестезиологии в медицине. В 1844 году американский зубной врач из Гардфорда Уэлс использовал закись азота при удалении зубов, а спустя два года Мортон из Филаделфии впервые осуществил общее обезболивание эфиром, вскрывая больному подчелюстной абсцесс. Приоритет использования хлорэтила в качестве анестетика также принадлежит их коллеге — зубному врачу Карлсону.

За последние сто лет предложено более 300 методов и способов устранения боли при лечении зубов. Техническое оснащение современных зубо-врачебных кабинетов, внедрение в практику нового оборудования и инструментария также позволяют уменьшить болезненные ощущения во время лечения и удаления зубов. И все же проблему обезболивания в стоматологии нельзя считать окончательно решенной.

Почему? Поиски универсальных и эффективных способов подавления боли затрудняются тем, что чувствительные ткани зуба, частично заложены глубоко под эмалью — самой твердой тканью организма. Нельзя сбрасывать со счетов и многообразие индивидуальных реакций. Поэтому надежный для одного больного метод анестезии может оказаться неэффективным для другого и третьего. Сдержанный, волевой человек не проронит

ни звука, когда врач вскрывает, к примеру, кариозный зуб, а нервный, легко возбудимый начинает дрожать уже при виде бормашины.

Очень точно и образно передает свои детские переживания во время посещения зубного врача писатель В. Катаев: «...тончайшая изогнутая игла еще не коснулась обнаженного нерва, а уже все мое существо испытывало грядущую адскую боль, и опять она, эта боль, как бы окрашенная в ярко-красный огненный цвет, пронзала меня, как раскаленная проволока».

Обычно опытный стоматолог не дает впечатлительным больным сосредоточиться на болевых ощущениях.

ПРОБЛЕМА

поиски • перспективы

ОБЕЗБОЛИВАНИЕ В СТОМАТОЛОГИИ

Кандидаты медицинских наук

**Т. В. Никитина,
О. Ф. Конобевцев**

Для нервных пациентов у врача в запасе фармакологические препараты с успокаивающим и некоторым обезболивающим действием. Местно в качестве обезболивающих средств применяются различные пасты, аэрозоли, жидкости.

Наиболее распространенным методом обезболивания в стоматологии по-прежнему остается инъекционная анестезия. И вместе с тем все увереннее внедряется в практику общее обезболивание.

Не правда ли, весьма заманчиво «отсутствовать» на лечении собственного больного зуба?

Но следует знать, что в наркозе нуждаются не все. Рекомендуются он страдающим некоторыми заболеваниями нервной системы, органов дыхания и кровообращения. В ряде случаев используют общее обезболивание в практике детских стоматологических кабинетов. И хотя современная анестезиология располагает действенными анестетиками, десятилетиями отработанными методами их введения, вопрос о применении общего обезболивания в каждом конкретном случае требует совместного решения стоматолога и анестезиолога.

В широкой печати не раз мелькали сообщения об обезболивании с по-

мощью музыки. Какова же природа этого воздействия с точки зрения физиологии? Музыка создает в коре головного мозга активный очаг возбуждения, который ослабляет или подавляет болевой очаг; она как бы маскирует неприятные звуки бормашины, притупляет ощущения, вызванные вибрацией бора.

Хорошую оценку заслужили современные стереофонические аппараты «ЭВАН-1-ВМ», «ЭВАН-3-ВМ», «ЭВАН-4-ВМ», созданные ленинградскими стоматологами. Такими аппаратами уже оснащен ряд поликлиник нашей страны.

Практические врачи и исследователи положительно оценивают также

возможность подавлять боль с помощью электрического тока. В Центральном научно-исследовательском институте стоматологии (ЦНИИСе) разработан новый аппарат «ЭЛОЗ». Он прост в применении, абсолютно безопасен для врача и пациента. Благодаря действию постоянного тока «ЭЛОЗ» обеспечивает обезболивающий эффект в процессе лечения у 76 процентов взрослых, страдающих кариесом, и у 90—95 процентов детей. Специалисты рассчитывают, что «ЭЛОЗ» найдет широкое применение в лечебной практике. Серийный выпуск аппарата налажен новгородским заводом «Волна».

Среди методов устранения боли при лечении зубов определенное место занимают электросон, гипноз как в сочетании с другими способами обезболивания, так и самостоятельно. Эффективным оказалось введение анестетиков в ткани зуба и челюстей с помощью вакуумэлектрофореза.

Специалисты считают весьма перспективными попытки воздействовать на ткани больного зуба сверхнизкой температурой, а также использовать лазерное излучение для безболезненного лечения кариеса.

Как видите, стоматология располагает множеством способов и средств



укрощения зубной боли. Результаты теоретических и экспериментальных исследований с каждым годом дают в руки врача все новые и новые возможности избавлять своих пациентов от мучительных ощущений.

Ученые ищут новые, более действенные и физиологичные пути подавления боли, основываясь на углублении наших знаний о природе и механизмах возникновения болевых ощущений. Перспективы развития проблемы во многом определяются также плодотворностью сотрудничества медиков, инженеров, изобретателей, разрабатывающих новые образцы высокоскоростных бормашин, сверхпрочных боров и другого оборудования и инструментария.

Сейчас уже ясно, что нет и не может быть универсального способа подавления зубной боли. И все же это отнюдь не значит, что она неустранима! Входя в зубокабинет, пациент может и должен быть уверен в том, что в каждом конкретном случае специалист сумеет подобрать самый действенный способ обезболивания. Люди не должны терять зубы и тем наносить ущерб своему здоровью из-за страха испытать при лечении нестерпимую боль!

Ингаляционный наркоз.

Фото Б. Зайцева



**Что такое
внутриглазное давление?
Об этом спрашивает читатель
Г. Ольман (Днепропетровск).**

**Отвечает офтальмолог,
кандидат медицинских наук
В. И. Поздняков**

ГЛАЗ, как известно, имеет шаровидную форму, которая сохраняется благодаря внутриглазной жидкости, заполняющей его переднюю и заднюю камеры. Давление этой жидкости на стенки глаза и называют внутриглазным. Оно зависит от степени эластичности стенок (оболочек) глаза и объема его содержимого.

У разных людей эластичность оболочек неодинакова. И у одного и того же человека она не остается неизменной — уменьшается, например, с возрастом. Еще более непостоянен объем внутриглазной жидкости. Количество ее зависит от кровенаполнения внутриглазных сосудов, образования и оттока водянистой влаги, от обменных и других процессов, происходящих в глазу.

На короткий срок внутриглазное давление, или, как говорят врачи, офтальмотонус, может изменяться из-за различного кровенаполнения сосудистой оболочки. А вот нарушение равновесия между образованием и

оттоком водянистой влаги, вызванное каким-либо заболеванием, может привести к стойкому изменению давления.

Нормальные величины внутриглазного давления колеблются в пределах 15—28 миллиметров ртутного столба, причем утром оно несколько выше, а к вечеру обычно снижается на 2—4 миллиметра. Резко изменяется давление при некоторых заболеваниях, возрастая иногда до 70—80 миллиметров или, наоборот, значительно снижаясь. Известно, например, что длительное повышение офтальмотонуса — один из основных признаков глаукомы.

Измеряют внутриглазное давление тонометром Маклакова. На роговицу ставят цилиндрок весом 10 граммов. На нижнюю его поверхность нанесена особая краска, которая остается на роговице в области сплюсывания. Соответственно этому на нижней площадке цилиндрика получается светлое пятно: его отпечатывают на бумагу, слегка смоченную спиртом. Такого рода оттиск носит название тонограммы.

Чем выше давление в глазу, тем меньше сплюсывается роговица и тем меньше оказывается светлый кружочек на цилиндрике. По его диаметру, пользуясь специальной расчетной таблицей, определяют величину внутриглазного давления.

**ОТВЕЧАЕТ
СПЕЦИАЛИСТ**

ВИРУС С ПОВАДКАМИ

Директор Всесоюзного
научно-исследовательского института гриппа,
профессор

М. П. Зыков

Атака за атакой

В МИРОВОЙ печати каждый год появляются сообщения о все новых эпидемических вспышках гриппа в различных странах, на различных континентах. Особенность последних эпидемий состоит в их бурном развитии и быстром распространении, в поражении всех возрастных групп. Все чаще наблюдаются осложненные формы заболевания.

Почему же так трудно остановить распространение этой инфекции?

Возбудители гриппа в отличие от других вирусов характеризуются периодическим изменением строе-



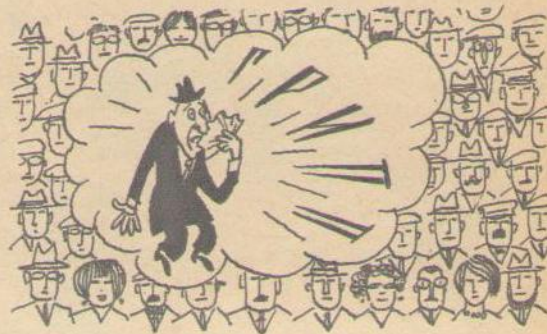
ния белковой оболочки. Благодаря этому вирус гриппа способен быстро менять свои свойства, и вакцины, которые еще вчера использовались для борьбы с ним, сегодня могут оказаться недостаточно эффективными.

Так, например, вариант вируса, получивший название А2 (Англия, 1972 год), значительно отличается от своего предшественника — А2 (Гонконг, 1968 год). В связи с изменением вируса люди, естественно, оказываются не защищенными против нового его варианта.

Откуда идет опасность?

ОСНОВНЫМ источником инфекции при гриппе является больной человек. Заразиться от него можно не только в разгар заболевания, но и в начальном периоде, когда вирус только проник в организм, а также в период выздоровления. Особенно опасны люди, которые переносят грипп «на ногах» и поэтому широко общаются с окружающими.

Замечено, и это, очевидно, никого не удивит, что в тех отраслях промышленности, где рабочие места расположены плотно (швейная, обувная, текстильная, кондитерская), наблюдается наиболее высокая



заболеваемость. Предрасполагают к заболеванию охлаждение или перегревание организма, высокая относительная влажность и запыленность воздуха. Влажность способствует более длительному сохранению вируса в воздухе, а запыленность приводит к развитию хронических заболеваний органов дыхания, ослабляет сопротивляемость слизистых оболочек верхних дыхательных путей.

Для одного и для всех

В НАШЕЙ СТРАНЕ давно проводятся прививки против гриппа живой ослабленной гриппозной вакциной. Скептикам, которые сомневаются в их эффективности, мы должны сказать, что многое зависит от соблюдения правил, указанных в наставлении по применению вакцины, и от своевременности ее введения.

При хорошей реакции температура у привитого может повыситься до 37,2—37,3 градуса, держится она в течение одного дня, самочувствие при этом изменяется незначительно. Такая реакция свидетельствует о том, что в организме вырабатываются антитела, способные защитить человека от заболевания гриппом в течение ближайших 4—6 месяцев.

Наибольший успех от иммунизации наблюдается на тех предприятиях, в учреждениях, где полноценные прививки получило максимальное количество людей, — по данным исследований, проведенных на некоторых предприятиях, примерно 80 процентов коллектива.

Если при дифтерии, кори, туберкулезе и других инфекционных заболеваниях человек, которому сделана прививка, может считать себя застрахованным от заболевания, то при гриппе, повторяю, очень важна коллективная защита. Тогда заболеваемость в период эпидемии снижается в 2—3 раза.

Положительное влияние вакцинации против гриппа сказывается еще и в том, что вакцинированные болеют менее продолжительно и осложнения возникают у них в 3—5 раз реже, чем у людей непривитых. Естественно, противогриппозная вакцина не за-

ХАМЕЛЕОНА

Рисунки Ю. Черепанова

щищает от похожих на грипп острых респираторных заболеваний (парагриппа, аденовирусных заболеваний, респираторно-синтициальной инфекции). Поиск новых эффективных препаратов для защиты от гриппа и других острых вирусных заболеваний верхних дыхательных путей не прекращается.

Для индивидуальной защиты от гриппа во время эпидемии с профилактической целью используется оксолиновая мазь, которая продается в аптеках. Перед выходом из дома мазь следует ввести в небольшом количестве в каждый носовой ход и равномерно распределить, надавив пальцами на крылья носа.



Эффективным оказался лейкоцитарный интерферон. К нему прибегают с профилактической целью в период уже начавшейся эпидемии гриппа. Вводится он два раза в день по 3—4 капли в каждый носовой ход в течение всего периода, пока длится эпидемия.

Больной рядом

В СЕМЬЕ или общежитии больного гриппом необходимо изолировать от окружающих, следить за тем, чтобы он соблюдал постельный режим. Питание его должно быть преимущественно молочно-растительным, богатым витаминами. Полезно обильное



питье (теплое молоко, горячий чай с малиной, морс, фруктовые соки). Следует периодически споласкивать рот; следить за регулярным опорожнением кишечника.

Комнату, где находится больной, следует часто проветривать, ежедневно проводить влажную уборку.

Посуду, которой он пользуется, лучше всего прокипятить или обдать крутым кипятком.

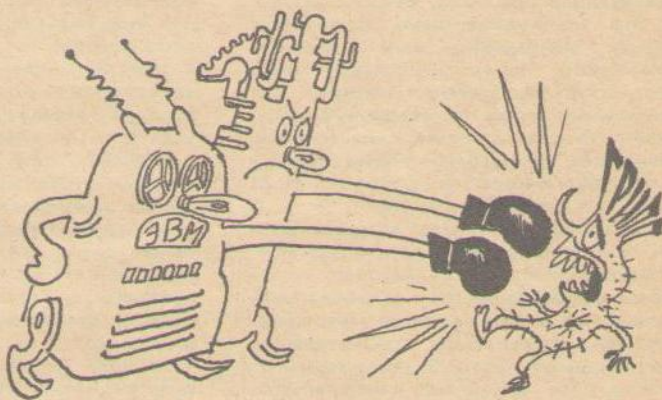
Без назначения врача лекарственные препараты и особенно антибиотики и сульфаниламиды давать больному запрещается!

Окружающим — членам семьи или соседям — рекомендуется пользоваться оксолиновой мазью, которая предохраняет от возможного заражения.

Если у выздоравливающего ухудшается самочувствие, вновь повышается температура, появляется кашель, боль в груди, в ушах, судороги, это может быть началом серьезных осложнений. Надо немедленно вызвать врача!

Возрастающее внимание

СЕГОДНЯ все ученые мира сходятся во мнении, что наряду с сердечно-сосудистыми заболеваниями и злокачественными опухолями грипп является важнейшей и труднейшей проблемой современной медицины. Это инфекционное заболевание, несмотря на все усилия, еще не удалось взять под надежный контроль.



Не случайно для борьбы с гриппом у нас в стране создан Всесоюзный научно-исследовательский институт гриппа в Ленинграде. Он выполняет функции Всесоюзного центра по гриппу. А это значит, что сюда поступают оперативные сводки о заболеваемости со всех концов страны. Они анализируются, обрабатываются с помощью современных счетных машин, и центр составляет прогнозы о возможном распространении заболевания. Институт является ведущим в стране по проблеме «Грипп, гриппоподобные заболевания, их профилактика и лечение», координирует исследования на эту тему, оказывает помощь ученым других вирусологических лабораторий. В его клиниках апробируют новые средства против гриппа.

Огромный ущерб, который наносит грипп и здоровью людей и экономике, требует все большей концентрации научных и практических усилий для борьбы с этим опасным заболеванием.

Ленинград

Идет сварка

Член-корреспондент АМН СССР,
лауреат Государственной премии

Е. И. Воронцова



**КУЛЬТУРА
ПРОИЗВОДСТВА,
ГИГИЕНА
ТРУДА**

СКЛОНИВШАЯСЯ фигура человека в защитной маске, ослепительная дуга, сноп искр. Идет сварка металла... Одни видели эту картину, наблюдая за строительством дома, другие в цехе завода. Пожалуй, нет сейчас ни одной отрасли промышленности, где бы не применялась сварка.

Несмотря на широкое внедрение автоматизированных и механизированных способов обработки металла, ручная дуговая сварка благодаря своей универсальности до сих пор остается одним из ведущих технологических процессов. Облегчить условия труда сварщиков, уберечь их от воздействия неблагоприятных факторов — задача важная и очень ответственная.

Во время горения сварочной дуги происходит излучение не только ярких световых, но и невидимых ультрафиолетовых и инфракрасных тепловых лучей. И если видимые световые лучи лишь ослепляют и неприятные ощущения, возникающие при этом, быстро проходят, то ультрафиолетовые лучи могут вызвать заболевание глаз — электроофтальмию. Через несколько часов после того, как рабочий смотрел без специальных очков на сварочную дугу, появляется резь в глазах, слезотечение, спазмы век, покраснение слизистой оболочки. Заболевание это продолжается от одного до нескольких дней.

Чтобы уберечь глаза, сварщик должен пользоваться шлемом или щитком, в смотровые отверстия которых вставляются специальные темные стекла (светофильтры), задерживающие ультрафиолетовые, инфракрасные и значительную часть видимых лучей. В зависимости от яркости дуги применяют светофильтры различной степени прозрачности (ГОСТ 9497—60).

Отрицательное воздействие на организм рабочего оказывает и поток тонкодисперсной пыли и газов — так называемый сварочный аэрозоль, который возникает над электрической дугой. Его химический состав зависит от того, какой сваривается металл, из какого металла сделан стержень и каково покрытие электродов.

В промышленности чаще всего используют стержни из железа, поэтому пыль, образующаяся при сварке, на 56—70 процентов состоит из окислов железа. Обычно в аэрозоле содержится и двуокись кремния. Она поступает из покрытия электродов. При сварке электродами руднокислого типа с высоким содержанием в их покрытии соединений марганца выделяется также большое количество окислов марганца. Если же сварка ведется электродами фтористокальциевого типа, в аэрозоле присутствуют фтористые соединения.

Исследование пыли, образующейся при сварке, с помощью электронного

микроскопа показывает, что преобладающее число ее частиц не превышает десятых и сотых долей микрона (1 микрон — 0,001 миллиметра). Такая мелкая пыль легко проникает в легкие. Оседая в них, частицы пыли, особенно двуокиси кремния, могут привести к разрастанию в легких соединительной ткани. Так развивается пневмокониоз. К окислам марганца наиболее чувствительна нервная система.

Для профилактики интоксикаций и пневмокониоза проводится целый комплекс технологических и санитарно-технических мер.

Одна из них — снижение содержания марганца, фтора и других вредных компонентов в составе покрытий электродов.

Инженеры и техники в содружестве с медиками в результате многочисленных исследований и экспериментов предложили рутиловые покрытия для электродов. Сварка такими электродами сопровождается значительно меньшим образованием пыли и окислов марганца. Это позволило коренным образом улучшить условия труда и сварщиков и тех, кто создает электроды, повысить производительность их труда. Работа получила высокую оценку: в 1971 году она была удостоена Государственной премии.

Однако, применяя даже электроды с новыми покрытиями, полностью избавиться от вредной пыли нельзя. Вот почему эффективной вентиляции принадлежит очень важная роль в комплексе оздоровительных мер, направленных на профилактику пневмокониозов, марганцевых и других интоксикаций у электро-сварщиков.

В цехе, в большом помещении, где ведется сварка, должна быть общеобменная приточно-вытяжная вентиляция. Кроме этого, у каждого стационарного поста, где работает сварщик, нужна вытяжка в виде широкого бокового отсоса, расположенного над столом, напротив рабочего. Иногда стационарный пост в цехе ограждается металлической кабиной. Это делается для того, чтобы излучение сварочной дуги не воздействовало на других рабочих цеха. В кабине рекомендуется вентиляционное устройство также в виде бокового отсоса. Если свариваемые детали не слишком велики, лучше всего использовать вытяжной шкаф.

На некоторых производствах применяются вытяжные устройства типа зонтов — от них нужно категорически отказаться. Они расположены над сварщиком и отсасывают загрязненный воздух уже после того, как он пройдет через зону дыхания рабочего.

А теперь представьте себе, что сварка ведется внутри цистерны, бака, блока, рамы шагающего экскаватора, в магистральном трубопроводе или в отсеке судна. Вытяжной шкаф здесь не при-

способишь. В этих случаях можно применять специальную маску, в которую компрессором прямо к лицу рабочего подается чистый воздух.

Для профилактики профессиональных заболеваний электросварщикам необходимо тщательно следить за своим здоровьем, особенно за состоянием верхних дыхательных путей — этого своеобразного барьера на пути движения воздуха в легкие. Помните: лечение гриппа, насморка, катара и других заболеваний верхних дыхательных путей надо обязательно доводить до конца!

Не избегайте профилактических медицинских осмотров: они позволяют не только выявить заболевание, но и предупредить его.

Несколько слов о курении. Хотелось бы убедить вас в том, что для сварщика оно особенно вредно. Постоянное раздражение слизистой оболочки дыхательных путей снижает ее защитную роль и этим способствует беспрепятственному проникновению пылевых частиц в легкие.

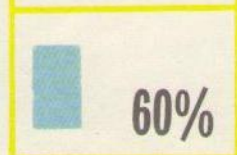
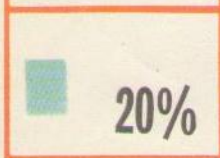
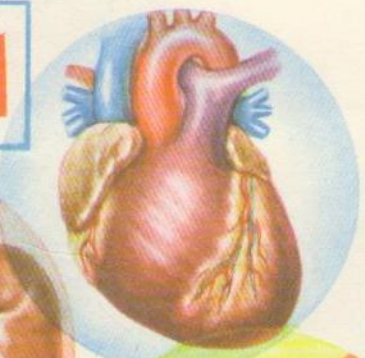
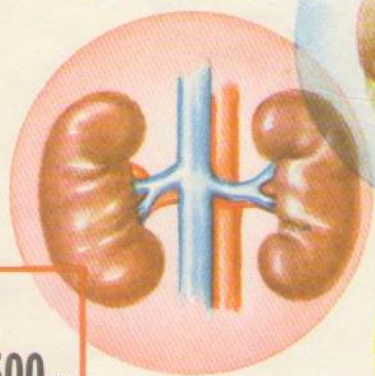
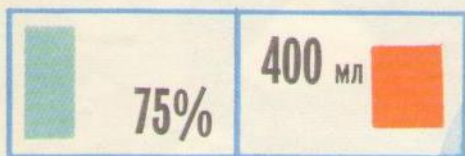
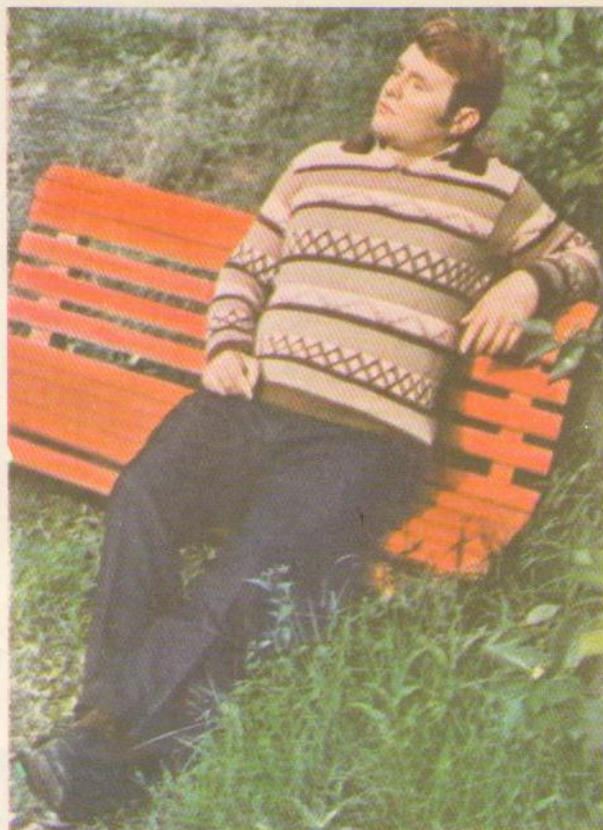
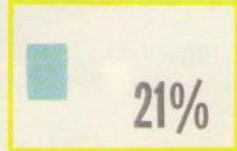
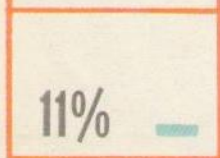
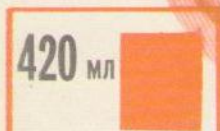
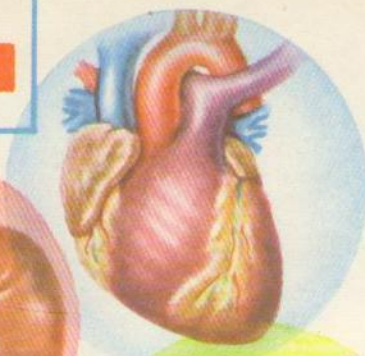
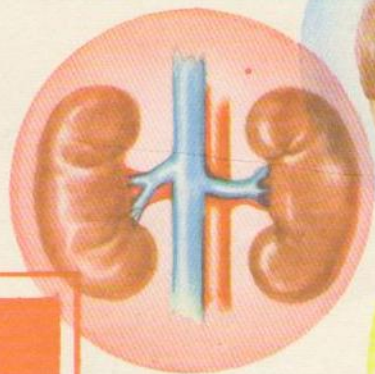
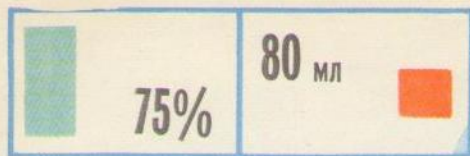
И еще одно напоминание: защитные силы организма тем активнее, его сопротивляемость действию различных токсичных веществ тем выше, чем здоровее человек. Соблюдайте правильный режим, старайтесь больше бывать на свежем воздухе, не уходите на работу без горячего завтрака, систематически закаляйте свой организм.

НА ВКЛАДКЕ

В ремонтно-механическом цехе автомобильного завода имени И. А. Лихачева. Сварщик работает на нестационарном посту. Сюда подведен гофрированный шланг с металлическим всасывающим патрубком. С помощью этого передвижного местного отсоса удаляется сварочный аэрозоль.

Фото Вл. Кузьмина





СРАВНИВАЯ верхнюю и нижнюю схемы, можно увидеть, как отличаются кровоток и экстракция кислорода в сердце, почках и скелетных мышцах в покое и при значительной физической нагрузке. Синими столбиками обозначен процент экстракции кислорода из крови, красными квадратами — кровоток в миллилитрах.

Цифры, заключенные в синие рамки, свидетельствуют, что когда человек работает, сердечная мышца обеспечивает кислородом главным образом благодаря увеличению коронарного кровотока.

Рисунки А. ГУРЕВИЧА,
фото Вл. КУЗЬМИНА

СЕРДЦЕ — своеобразный живой насос, непрерывно совершающий жизненно важную работу, и поскольку он живой, ему самому необходимо питание. Оно осуществляется целой системой артерий, оплетающих сердце наподобие венца или короны (отсюда и название этих артерий — венечные, или коронарные). От них отходит густая сеть мелких ветвей, пронизывающих всю толщу мышцы сердца, — миокарда.

О том, какую огромную работу выполняет сердце, можно судить по такому сопоставлению: в момент, когда человек не совершает никаких физических усилий, его сердечная мышца работает с большей интенсивностью, чем скелетные мышцы человека, бегущего с максимальной скоростью! Для этого требуется много кислорода: в нем «сгорают» (окисляются) питательные вещества, давая энергию для работы сердца.

Усиление сердечной деятельности требует еще больших расходов энергии, а следовательно, и поступления в миокард все большего количества кислорода.

Как же организм справляется с этой задачей? Любая его ткань, в том числе и мышечная, либо увеличивает захват (экстракцию) кислорода из притекающей крови, либо

По-видимому, физиологически невыгодно иметь в толще стенок постоянно сокращающихся желудочков сердца большое количество крови — материала несжимаемого и, следовательно, способного затруднить сокращения. В покое кровотока в сердце остается относительно небольшим: 60—80 миллилитров в минуту на 100 граммов веса сердца. Однако при увеличении нагрузки сердечная мышца использует единственную возможность увеличить доставку кислорода — повышение коронарного кровотока. И это происходит главным образом за счет расширения коронарных сосудов. Таков, по существу, общий закон, ибо к каждой усиленно работающей ткани притекает больше крови, чем в покое.

Подобное расширение сосудов физиологи рассматривают как местную реакцию саморегуляции. Местной она называется потому, что на сосуды действуют определенные местные факторы, местные механизмы.

Усиление деятельности органов сопровождается усилением в них обмена веществ, образующиеся при этом продукты обмена выходят в межклеточные пространства. Считается, что именно эти продукты и вызывают расширение сосудов. Итак, повторяю, это очень важная местная при-

КАК ПИТАЕТСЯ МИОКАРД

Доктор биологических наук

А. В. Трубецкой

увеличивается сам этот приток при той же степени экстракции. Подавляющее большинство органов и тканей при увеличении нагрузки обычно используют обе эти возможности одновременно. Но для сердечной мышцы практически возможна только вторая — увеличение кровотока по коронарным сосудам. Постараемся объяснить, почему это так.

Все органы и ткани, кроме сердца, в покое экстрагируют из крови немногим более двадцати процентов содержащегося в ней кислорода; несколько больше — мозг. А почки значительно меньше — около одиннадцати процентов. Это не случайно: кровоток через них огромен (примерно 400—420 миллилитров в минуту на 100 граммов веса почечной ткани!), и он с лихвой перекрывает потребность почек в кислороде. Такое, я бы сказал, чрезмерное кровоснабжение почек понятно. Почки очищают кровь от шлаков, поддерживают постоянство солевого состава в нашем организме, и для этого необходимо, чтобы через них в единицу времени протекало много крови.

Через скелетные мышцы, когда они бездействуют, протекает всего 2—3 миллилитра крови в минуту (расчет опять-таки на 100 граммов их веса) — очень мало. Но для обеспечения обмена веществ в состоянии бездействия этого вполне достаточно. Однако как только скелетные мышцы начинают работать, кровоток через них увеличивается, достигая 50—60 миллилитров в минуту, одновременно растет и экстракция кислорода.

У сердечной мышцы другие энергетические режимы. Даже в полном покое она экстрагирует из притекающей крови очень много кислорода — 70—75 процентов. Повысить его поступление в миокард за счет дальнейшего усиления экстракции практически невозможно: она и так максимальна. Оставшиеся в крови 25—30 процентов кислорода экстрагировать уже не удастся. И для этого есть своя причина. Оказывается, гемоглобин — главный переносчик кислорода в крови — тем труднее отдает кислород, чем меньше его остается.

У читателей может возникнуть вопрос: почему же большинство органов и тканей получают кровь по потребностям и даже в избытке, а миокард, что называется, в обрызг?

способительная реакция, когда увеличение деятельности органа или ткани автоматически повышает доставку продуктов питания и кислорода с кровью.

Точно так же и в миокарде: возрастает ли частота сокращения мышцы, поднимается ли артериальное давление — желудочку для изгнания крови надо преодолеть большее сопротивление. Иными словами, всякое увеличение работы миокарда сопровождается расширением коронарных сосудов. Тогда возросшая потребность в кислороде быстро удовлетворяется.

Вот почему вполне правильно было бы сказать, что благополучие сердца покоится на соответствии потребности в кислороде и доставки его. А это определяется способностью коронарных сосудов расширяться. Действительно, здоровое сердце в условиях больших нагрузок может пятикратно увеличивать коронарный кровоток. Но, повторяю, здоровое сердце.

Совсем иначе ведет оно себя при атеросклерозе: просвет коронарных сосудов в некоторых случаях начинает «зарастать» атеросклеротической бляшкой. Вследствие этого затрудняется доставка необходимого количества крови — возникает коронарная недостаточность. А при выраженном атеросклерозе даже в состоянии полного физического покоя миокарду не хватает кислорода.

Но к коронарной недостаточности приводит не только закрытие просвета сосудов. Врачам известно, что иногда она наступает при почти не пораженных атеросклерозом коронарных сосудах. Почему?

Чтобы понять это, обратимся прежде всего к нормальной физиологии. Если сердце в покое перекачивает в минуту примерно пять литров крови, то при сильных нагрузках у спортсменов — 30—35!

Это возможно благодаря усилению сердечной деятельности, мобилизации крови из так называемых депо (например, из кровеносных сосудов селезенки). И, наконец, происходит перераспределение крови в сосудах организма таким образом, что неработающие органы начинают получать меньше крови. Такое перераспределение осуществляется при участии нервной системы. И оно просто необходимо! Неработающие же органы не страдают от нехватки кисло-

рода, так как нужное количество его они теперь получают, увеличив экстракцию.

Давно было подмечено следующее интересное и своеобразное физиологическое явление. Сосуды скелетных мышц не только расширяются, когда мышцы начинают работать, но и перестают подчиняться поступающим к ним по нервам сосудосуживающим импульсам. Иными словами, в действующих мышцах нервы не могут вызвать спазм сосудов: местные механизмы регуляции кровотока оказывают на них более сильное влияние.

Поэтому не удивительно, что даже очень сильные нервные возбуждения (страх, гнев и другие) не могут подавить местную реакцию саморегуляции и вызвать в здоровом сердце сужение коронарных сосудов.

Следовательно, в норме коронарные сосуды не подчиняются сосудосуживающим импульсам. А что произойдет при изменении обменных процессов в миокарде? В экспериментах, которые производили на собаках, удалось искусственно понизить интенсивность кислородного обмена в сердце. Благодаря этому местные механизмы регуляции ослабли, перестали противодействовать нервным сосудосуживающим импульсам, создались условия для возникновения спазма коронарных сосудов и, как следствие, коронарной недостаточности.

Хорошо известно, что с возрастом интенсивность кислородного обмена в сердце ослабевает. Подавляют его и

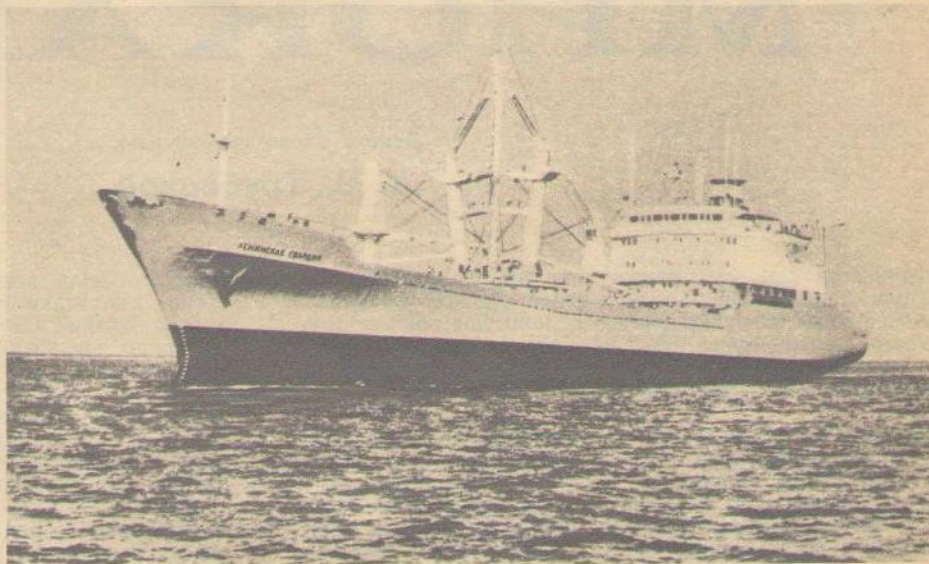
физическая пассивность, повышенное содержание сахара в крови. Интенсивность кислородного обмена в сердечной мышце под влиянием этих факторов может снизиться до такого критического уровня, когда сильное волнение, нервное возбуждение, которое в норме не вызывает сужения коронарных сосудов, даст их спазм — возникает коронарная недостаточность. Физическая же активность способствует усилению окислительного обмена в сердце. В результате усиливаются природные местные защитные механизмы, которые блокируют сосудосуживающие импульсы нервной системы и тем самым предупреждают спазм коронарных сосудов.

О пользе систематической физической нагрузки говорят очень много. И не случайно: она способствует улучшению кровоснабжения сердечной мышцы, противодействует спазму коронарных сосудов, снижает количество сахара в крови, замедляет развитие атеросклероза, повышает общую устойчивость организма.

Хочется, чтобы все помнили: сильная физическая активность позволяет поддерживать на должной высоте, совершенствовать наши внутренние защитные и приспособительные реакции. Это, конечно, не означает, что все люди независимо от состояния их здоровья должны начинать интенсивную, неограниченную физическую тренировку.

Разумнее всего режим физических нагрузок согласовать с врачом.

ИМЕНЕМ ЛЕНИНСКОЙ ГВАРДИИ



ПРОСТОРЫ Атлантического океана бороздит корабль под алым флагом Страны Советов. Романтикой революции веет от его гордого имени — «Ленинская гвардия».

Предложение увековечить в кораблях память ближайших соратников вождя революции поступило в президиум XXIV съезда КПСС от старых коммунистов Ленинграда. Предложение одобрили. Было решено присвоить имена ветеранов партии тридцати пяти судам-сухогрузам. «Ленинская гвардия» — головное в этой серии.

Восемь судов получают названия в честь большевиков-врачей. Пер-

вым поднимет флаг сухогруз «Николай Семашко». Его спуск на воду приурочен к 56-й годовщине Великого Октября.

Николай Александрович Семашко — видный деятель нашей партии. Он был с В. И. Лениным еще в трудные годы эмиграции и внес большой вклад в разработку марксистских положений социальной гигиены. В июле 1918 года по предложению В. И. Ленина Н. А. Семашко был назначен первым народным комиссаром здравоохранения РСФСР. Выдающийся ученый-врач, он закладывал фундамент советского здравоохранения, создал замечательную школу организаторов борьбы за здоровье трудящихся.

В начале будущего года со стапелей сойдет корабль «Леон Попов».

Короткой, но яркой была жизнь Леона Христофоровича Попова, члена Коммунистической партии с 1904 года. Он рано включился в подпольную революционную работу. Весной 1918 года врач-большевик был избран председателем центральной коллегии Российского общества Красного Креста. В грозный 1919 год, когда над страной нависла опасность эпидемий, Л. Х. Попов формирует эпидемиологические отряды, не щадя себя, налаживает медицинскую помощь воинам молодой Красной Армии. В декабре 1919 года Леон Попов скончался от сыпного тифа.

В памяти людской навсегда останутся те, кто отдал жизнь за счастье народа. Умирая, они воплощаются «в пароходы», в строчки и в другие долгие дела».

РЕЗУС-ФАКТОР — так назвали ученые особое вещество, обнаруженное в эритроцитах крови. Открыть его удалось относительно недавно — в 1940 году. Было установлено, что этот фактор присутствует в крови не у всех людей, а примерно у 85 процентов. Их кровь называют резусположительной. У 15 процентов мужчин и женщин кровь резусотрицательная. Ребенок наследует эту особенность от родителей.

Наличие или отсутствие резус-фактора в крови не сказывается на

кровью забеременела и ее будущий ребенок унаследовал резус-положительную кровь отца.

Через плацентарный барьер резус-фактор крови ребенка может проникнуть в материнскую кровь, и ее организм начнет вырабатывать антитела — разрушители чужеродных эритроцитов.

Если бы «полем боя» оставался только организм женщины, это было бы не так страшно. Но тем же путем, через плаценту, антитела попадают в кровь плода, и здесь атакуют ее эритроциты. Возникает

В этом случае ребенок может явиться на свет уже с «опознавательным знаком» заболевания — желтой окраской кожи. Бывает и так, что поначалу он выглядит совершенно здоровым, имеет нормальный вес и ведет себя как положено новорожденному. Но уже через несколько часов вся кожа принимает шафранно-желтую окраску. Ребенок становится вялым, малоподвижным, плохо сосет или вовсе отказывается от груди.

Если заболевание протекает неблагоприятно, то на второй-третий

РЕЗУС — КОНФЛИКТ

Академик АМН СССР

Л. С. Персианинов

На приеме у акушера-гинеколога

здоровье человека и ничего не меняет в его состоянии. Но в жизни возможны такие ситуации, когда резус-принадлежность приобретает весьма серьезное значение.

Если человеку, у которого кровь резусотрицательная, перелить хотя бы небольшое количество резусположительной, в его организме начинают вырабатываться своеобразные защитные антитела, как это бывает почти всегда при введении чужеродного вещества.

Резус-антитела обладают способностью склеивать и разрушать появившиеся в организме несвойственные ему эритроциты. Концентрация антител, или, выражаясь принятым в медицине языком, их титр, нарастает при повторном введении несовместимой крови.

А теперь представим себе, что женщина с резусотрицательной

так называемый резус-конфликт, влекущий за собой заболевание плода и иногда даже его внутриутробную гибель.

К счастью, далеко не всегда события разворачиваются именно по этой схеме. Антитела образуются не у всех женщин с резусотрицательной кровью, а лишь у 8—10 процентов из них. В значительной мере это зависит от проницаемости плаценты, которая не всегда и не у всех одинакова, от реактивности организма и других условий.

Если женщина, имеющая резусотрицательную кровь, забеременела впервые, антитела обычно образуются еще не в таком количестве, чтобы плод мог пострадать, и ребенок рождается здоровым.

Но поскольку во время родов резус-фактор плода проникает в организм роженицы, то при каждой последующей беременности чувствительность к нему усиливается, количество антител нарастает, а вместе с этим нарастает и угроза для ребенка. У него может развиться гемолитическая болезнь.

В основе этой болезни лежит усиленный распад эритроцитов, влекущий за собой образование больших количеств так называемого непрямого билирубина. Это вещество можно назвать ядом для тканей: блокируя некоторые ферменты, оно понижает тканевое дыхание.

Еще одно опасное свойство непрямого билирубина — он способен накапливаться в ткани мозга, поражая ее и приводя впоследствии к тяжелому расстройству центральной нервной системы — так называемой ядерной желтухе.

Различают три формы гемолитической болезни: общий врожденный отек; тяжелую желтуху новорожденных; врожденную анемию. Первая из них — наиболее опасная, но и наиболее редкая. Чаще всего развивается желтуха.

Течение болезни может быть более легким, но и в этих случаях у детей развивается малокровие, правда, не сразу после рождения, а несколько недель спустя.

Наименее опасна гемолитическая болезнь без отека и желтухи: она выражается в основном в анемии.

В настоящее время наука разработала действенные методы борьбы со всеми формами заболевания. Хорошие результаты дает заменное переливание крови. При этом из организма выводятся токсический непрямо билирубин и антитела. Иногда возникает необходимость провести переливание повторно.

Но, чтобы лечение было успешным, его надо начать в первые же часы жизни ребенка или даже еще до его рождения. А это во многом зависит от матери. Если женщина посещала консультацию еще до беременности, а предположив беременность, не откладывая, обратилась к врачу, у него будет достаточно времени, чтобы провести все исследования, необходимые для профилактики.

Прежде всего у будущей матери исследуют кровь на резус-фактор. Если он окажется отрицательным, а у мужа положительным, то в дальнейшем периодически проверяется наличие антител и определяется их титр.

Врачи учитывают, что, помимо резус-несовместимости, возможна несовместимость крови матери и плода по некоторым другим индивидуальным факторам. Поэтому даже если у женщины кровь резусположительная, но предшествующие беременности протекали неблагоприятно, иногда приходится допол-

нительно исследовать ее кровь и кровь мужа, чтобы предпринять необходимые профилактические меры.

Женщинам, у которых отмечается рост антител, проводят специальное предупредительное лечение в начале, середине и конце беременности. Применяют различные медикаменты, ультрафиолетовое облучение, кислородотерапию, назначают специальную диету. Обычно это делают в условиях родильного дома.

В последние годы был испытан, и часто с успехом, новый метод профилактики: беременной женщине подсаживали кусочек кожи, взятой от мужа. Процессы, происходящие в организме после такой несложной операции, способствуют уменьшению титра антител.

В течение всей беременности врачи внимательно наблюдают за состоянием будущей матери и плода. Особенно большие возможности созданы для этого в специализированных родильных домах.

Современная аппаратура позволяет производить фоно- и электрокардиографию плода; с помощью исследования околоплодной жидкости и ряда других методов удается составить точное представление о развитии плода, обо всех возникающих отклонениях и возможных опасностях. Если его состояние резко ухудшается, врачи могут счесть целесообразным досрочно (за 4—5 недель) вызвать роды. Недошенность в данном случае будет для ребенка меньшим злом, чем возможность прогрессирования гемолитической болезни.

Благодаря разработанным эффективным мерам удалось в несколько раз снизить гибель детей от этого заболевания и предотвратить развитие его тяжелых форм.

Открываются возможности и для предупреждения резус-конфликта с помощью специального препарата — антирезусиммуноглобулина.

Очень хочется, чтобы читательницы (и их мужья!) сделали из всего рассказанного два вывода:

Предположив наступление беременности, женщина должна обратиться к врачу и находиться под его наблюдением.

Прерывать абортom первую беременность всегда опасно, а для женщины с резусотрицательной кровью — просто недопустимо!

Ученые в нашей стране и во всем мире работают над профилактикой резус-конфликта и его последствий. Успехи современной науки дают основания для оптимизма.

Повторяем — резусотрицательная кровь матери не означает фатальной неизбежности рождения больного ребенка. Это относится и к тем женщинам, у которых несколько предшествовавших беременностей заканчивались неблагоприятно.

ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ из предыдущей статьи, что дети, у которых диагностирована гемолитическая болезнь, получают в родильных домах в течение первого месяца жизни активное комплексное лечение.

Как ухаживать за малышом, когда вы вернулись домой? Как закрепить результаты, достигнутые усилиями врачей?

Сразу же возникает вопрос: можно ли кормить ребенка грудью? Если исследование показало, что в молоке у матери нет резус-антител, то грудное вскармливание не только желательно, но и обязательно.

Известно, что материнское молоко — самая идеальная пища для ребенка первых месяцев жизни. Оно не только прекрасно усваивается и содержит все необходимые вещества, но и способствует повышению устойчивости против инфекционных заболеваний. А для детей, перенесших гемолитическую болезнь, это особенно важно, так как естественные защитные силы организма у них снижены.

Гемолитическая болезнь повлекла за собой падение уровня гемоглобина в крови. Чтобы судить о степени этого нарушения и своевременно принять необходимые меры, врач должен регулярно следить за содержанием гемоглобина и эритроцитов. Поэтому пусть не вызывают излишней тревоги еже-

месячные анализы крови, которые в течение всего первого года жизни будут назначать вашему малышу.

В случаях, когда выявляется малокровие, а иногда и с профилактической целью, детям назначают некоторые препараты, улучшающие кроветворение. Давайте ребенку лекарства точно в соответствии с рекомендациями врача!

Повышению содержания гемоглобина способствует и правильное питание, в частности, своевременное (с трех недель) применение овощных и фруктовых соков. Отдавайте предпочтение сокам морковному, лимонному, яблочному, гранатовому. Начинайте с нескольких капель, и, постепенно увеличивая дозу до 1—2 чайных ложек на прием, доведите общее количество сока к шестимесячному возрасту до 50 и к году — до 100 граммов в день.

Как бы полезно ни было грудное молоко, наступает время, когда его одного уже недостаточно и необходим прикорм. Это касается всех детей, а перенесших гемолитическую болезнь — тем более.

Таким детям очень полезны овощи, содержащие большое количество витаминов и минеральных солей: цветная и белокочанная капуста, морковь, картофель, кабачки и шпинат, после года — свежий зеленый горошек. С четырех с по-

НУЖЕН ТЕРПЕ

Доктор медицинских наук

И. П. Елизарова

На приеме у педиатра

ловиной месяцев давайте ребенку овощное пюре, с семи месяцев — овощной суп, с восьми — мясные бульоны и протертое отварное мясо. Уменьшению анемии способствуют также блюда из печени — ее можно готовить в виде паштета.

Иногда врач рекомендует гематоген — сначала по несколько капель, а затем и по чайной ложке два раза в день. Нередко ребенку назначают витамины группы В. Они наиболее эффективны при внутримышечном введении, поэтому ни в коем случае не отказывайтесь от инъекций! Боль от укола совсем незначительна, и ради того, чтобы скорее укрепить силы ребенка, несомненно, стоит пренебречь этой маленькой неприятностью.

Какие бы процедуры, вплоть до переливания крови, ни назначались ребенку, нельзя забывать, что

их эффективность тем выше, чем лучше уход за малышом.

Повышению уровня гемоглобина способствуют прогулки и сон на свежем воздухе, ежедневное купание, закаливание.

С первых месяцев жизни ребенку необходим правильный режим; важно заботиться о том, чтобы он не отставал по развитию от своих сверстников.

Если к полутора месяцам ребенок не удерживает головку, не улыбается в ответ на ласковую речь взрослого и если к трем с половиной — четырем месяцам он не агукает и не захватывает погремушку, это должно вас насторожить. Обязательно посоветуйтесь с участковым педиатром, проконсультируйте ребенка и у психоневролога.

Нередко в первые месяцы жизни у малышей может быть понижен тонус мышц рук и ног, а иногда бывают и легкие парезы (ослабление функции, частичный паралич) конечностей. Заподозрив эти явления, обратитесь к врачу, ибо в таких случаях очень важно своевременно начать лечебный массаж и гимнастику.

Непрямой билирубин, появляющийся в крови новорожденных при гемолитической болезни, может оказать токсическое влияние на слуховой нерв. Поэтому необходимо следить за развитием слуховых

реакций у ребенка. Как он реагирует на звуки? Поворачивает ли головку в вашу сторону и ищет ли вас взглядом, когда вы издали разговориваете с ним?

В определении остроты слуха вам помогут специалисты и, если слух у ребенка действительно понижен, назначат лечение.

Наблюдайте и за развитием голосовых реакций малыша. Отставание в развитии речи тоже должно привлечь ваше внимание. Посоветуйтесь с логопедом: возможно, он найдет нужным проводить специальные занятия.

Дети, перенесшие тяжелую форму гемолитической болезни, нуждаются в постоянном наблюдении психоневролога, отоларинголога и окулиста. Этим специалистам удастся вовремя выявить малейшие нарушения в нервно-психическом развитии, а если сроки не упущены, то успешно провести лечение. Как видите, связь с детской поликлиникой должна быть очень тесной!

Следует знать, что дети, перенесшие гемолитическую болезнь, обладают повышенной чувствительностью к некоторым лекарственным веществам. Поэтому сами ни в коем случае не давайте ребенку никаких медикаментов.

Все профилактические прививки детям, перенесшим гемолитическую болезнь, делают по индиви-

дуальному календарю и начинают их обычно лишь после года-полутора, когда организм уже достаточно окреп.

Некоторые родители опасаются, что гемолитическая болезнь оставляет последствия на всю жизнь. Это неверно! Если своевременно провести необходимое лечение, то в дальнейшем ребенок развивается нормально. Мы знаем ребят, доставивших в свое время немало тревог и врачам и родителям. Были тяжелые дни, когда им проводили заменное переливание крови, корректировали нарушения в развитии движений, слуха, речи. А сейчас это здоровые, веселые и крепкие дети.

Восстановительные возможности детского организма огромны. Надо только не терять времени и не жалеть усилий!



Обхватив ножку ребенка, большими и указательными пальцами мягко, слегка надавливая, поглаживают ее, постепенно продвигаясь от стопы к колену. Аналогичными движениями массируют предплечье — от кисти к локтю.



Спинку легко поглаживают ладонями от шеи к ягодицам и тыльной стороной кисти — от ягодиц к шее. Грудь малыша массируют от шеи к животу.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ

Кандидат медицинских наук

И. С. Хорол

ИЗВЕСТНЫЙ АКТЕР накануне ответственной премьеры не может отделаться от мучительного ощущения скованности; ученый, ожидая результатов ответственного эксперимента, теряет покой; способный студент после упорных занятий вдруг «заваливает» экзамен...

Каждый из нас может привести немало примеров, свидетельствующих о том, сколь печальную роль в нашей жизни играет умственное перенапряжение — неизбежный, к сожалению, спутник интенсивного интеллектуального труда.

Конечно, в большинстве случаев состояние перенапряжения быстро и бесследно проходит, особенно если работа успешно завершена, эксперимент удался, премьера имела успех. Ну, а если результат заставляет долго себя ждать и перенапряжение систематически повторяется? Последствия могут быть далеко не безобидными — человек расплачивается болезнями, нарушением деятельности сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем. Известно, что среди перенесших инфаркт миокарда больше всего людей, занимающихся умственным трудом.

Казалось бы, умственный труд, даже длительный и напряженный, не требует такой затраты сил, как труд физический. И вместе с тем для исследователей давно уже стало аксиомой, что в процессе интенсивной интеллектуальной деятельности все жизненно важные системы организма работают с большим напряжением. Обратимся для примера к одному из показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы — частоте сердечных сокращений. Она увеличивается не только у человека, выполняющего физическую работу. У переводчика во время синхронного перевода сердце бьется со скоростью 160 ударов в минуту!

Профессор одного из японских университетов Р. Торикаи проделал такой опыт: он определял содержание адреналина — гормона надпочечной железы у человека, который с большой скоростью считал в уме. В течение часа содержание гормона в крови увеличилось более чем в два раза. Такой сдвиг свидетельствует, что организм испытал значительное напряжение.

Конечно, люди столкнулись с проблемой умственного перенапряжения не в XX веке. Но лишь в наши дни она стала поистине злободневной. Бурный темп жизни, шум большого города, лавина информации, обрушивающаяся на человека, необходимость согласовывать свою деятельность с усилиями других, вечерний «отдых» у телевизора — все эти и многие другие причины вызывают и усиливают нервное напряжение. И вот итог: конструктор, который не уложился в сроки сдачи очередного проекта, ищет спасения в лекарствах; молодой человек, не выдержав двойной нагрузки — произ-

водственной и учебной, уходит из заочного института, а иной здоровяк в сорок с небольшим оказывается в рядах «сердечников».

Обвинять в этом только лишь стремительный наш век было бы несправедливо. Во многих случаях тяжелых ситуаций могло и не быть, умеет человек правильно распределить умственные нагрузки, составить рациональное «расписание» умственной деятельности, четко и безоговорочно придерживаться правильного распорядка дня.

Проблемы борьбы с умственным переутомлением, повышения творческой работоспособности столь актуальны, столь и сложны. Преждевременно считать, будто они уже близки к разрешению. Исследования расширяются, в них включаются представители самых различных отраслей науки. Созываются конференции, симпозиумы, на которых ученые намечают подходы к изучению точных механизмов и последствий умственных перегрузок, ищут оптимальные режимы интеллектуальной деятельности для людей разных возрастов и профессий.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКУЮ ОСНОВУ целенаправленного поведения составляет, как известно, деятельность особых «ансамблей» нервных элементов головного мозга, объединяемых при помощи временных нервных связей в сложные системы. В процессе переработки информации, поступающей в мозг из органов чувств, организуются все новые и новые функциональные «ансамбли» и системы нервных элементов.

Формирование в головном мозге одновременно двух или более высокоактивных конкурирующих и взаимоотношающихся функциональных систем — это и есть физиологическое содержание умственного напряжения. Оно тем выше, чем выше активность конкурирующих систем, чем продолжительнее их борьба.

Почему же головной мозг становится ареной столкновений, порождающих утомление? Отнюдь не потому, что человек не в состоянии решить ту или иную конкретную проблему. Дело в том, что он зачастую берется за разрешение сразу двух или нескольких сложных задач. Отсюда непрерывная тревога, чрезмерное напряжение. Это трудное, порой весьма утомительное и мучительное состояние у многих людей возникает изо дня в день. Стоит ли удивляться, что нервная система резко истощается и человек жалуется на упадок сил, раздражительность, бессонницу? Несомненно одно: чем скорее он сосредоточится на чем-то одном, тем легче справится с переутомлением.

Предвижу вопрос: а нельзя ли избежать перенапряжения, ну, скажем, путем дозирования умственной деятельности? Вряд ли это возможно. Ведь процесс творчества не поддается, как правило, самоконтролю. Учителя и в свобод-

ное время не покидают мысли о завтрашнем уроке, а к поэту самая удачная строка приходит порой... во сне. Да, интеллектуальная деятельность тем и характерна, что плоды ее бывают возвращены длительной и упорной сосредоточенностью.

Наука ищет ресурсы для отдыха нервной системы не в снижении умственной деятельности. Более того, совершенно очевидно, что по мере дальнейшего развития научно-технической революции интеллектуальная нагрузка будет повышаться.

Ученые едины во мнении: в профилактике умственного перенапряжения



нельзя оставлять без внимания резервные силы организма, резервные силы нашего мозга, которые поистине неисчерпаемы. Магистральный путь повышения интеллектуальной работоспособности лежит в правильной, рациональном использовании возможностей мозга. Многого можно добиться, чередуя различные виды умственной деятельности.

Известно, что умственная нагрузка, какой бы значительной она ни была, всегда приходится на сравнительно малую часть нервных клеток коры головного мозга. Когда математик после длительного напряженного труда чувствует усталость, это отнюдь не означает, что утомились все участки коры головного мозга. Если он немедленно переключится на другой вид умственной деятельности, усталый участок коры придет в состояние покоя, признаки утомления исчезнут. Не случайно ведь физиологи советуют время от времени отрываться от письменного стола, чтобы сыграть, скажем, партию в шахматы или перелистать

ПЕРЕГРУЗКИ

юмористический журнал. Такая разрядка отнимает совсем немного времени, пользу же приносит весьма ощутимую.

Для улучшения функционального состояния мозга велико значение мышечной нагрузки. Физиологи знают, в частности, что при сокращении скелетной мускулатуры в окончаниях чувствительных нервных волокон, расположенных в мышцах и сухожилиях, возникает множество импульсов. Устремляясь в утомленный головной мозг, они оказывают тонизирующее влияние на кору больших полушарий.

Известный русский художник В. Д. Polenov заметил однажды, что в периоды творческой усталости самые «главные медикаменты» — чистый воздух, холодная вода, лопата, пила и топор». Посильная физическая нагрузка, особенно такая, которую человек выполняет с интересом,



создает в мозге столь сильную и стабильную функциональную систему нервных «ансамблей» и связей, которой подчиняются все конкурирующие. Тем самым острота неразрешенных конфликтов в значительной степени сглаживается и чрезмерное умственное напряжение устраняется.

НУ, А ПРАВЫ ЛИ ТЕ, кто в неблагоприятных жизненных ситуациях прибегает к помощи «успокоительных» лекарств, и в частности транквилизаторов? Прежде всего надо помнить, что лекарства предназначены для больных. Разумеется, врач может назначить психотропное средство и практически здоровому, но переутомленному, издерганному человеку. Такая временная мера спасает порой от серьезных заболеваний. И все же врачи совершенно обоснованно категорически возражают против самодетельного ежедневного употребления транквилизаторов. Почему? Прежде всего эти лекар-

ства, как, впрочем, и другие, не безобидны. Постоянное их применение демобилизует, расслабляет волю человека, снижает его интеллект.

...Бывает и так, что ни партия в волейбол, ни прогулка по лесу не снимают апатии, внутреннего беспокойства. Проверьте, нет ли серьезных упущений в вашем меню. Усталость, упадок сил нередко бывают обусловлены неправильным питанием, дефицитом в организме витаминов, минеральных веществ.

О каких же продуктах не должны забывать люди, занятые интенсивным умственным трудом? Назовем вначале растительное масло — подсолнечное, оливковое и другие. Они содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые совершенно необходимы для функционирования клеток мозга.

Очень полезны богатые фосфором мясо, сыр, творог, гречневая и овсяная крупы, фасоль, горох, молоко.

Мозг нуждается и в галактозе. Хорошие источники этого углевода — коровье молоко, творог, сыр.

Давно замечено, что дефицит кальция в организме может повлечь за собой расстройство деятельности нервной системы. А кальций содержится в молоке, сливках, сыре, твороге, капусте, картофеле, петрушке.

Мозг нуждается также в марганце, который входит в состав гречневой и ов-

сяной круп, грецких орехов, картофеля, мяса, печени, рыбы, яиц. Источником железа, еще одного необходимого компонента «меню для мозга», являются мясо, субпродукты — печень, легкие; фрукты — персики, яблоки, сливы, дыня; цветная капуста, картофель. Много железа и в грибах — свежих и сушеных.

Нервная ткань очень чувствительна к недостатку витамина Е (он содержится, в частности, в нерафинированных растительных маслах) и витаминов группы В: они входят в состав дрожжей, хлеба из муки грубого помола, круп, молока, сыра, творога, яиц, мяса, печени, бобовых.

Стоит ли объяснять, как необходим мозгу кислород? Но мало кто знает, что он содержится и в некоторых продуктах: картофеле, петрушке, мяте, хрене, луке, помидорах.

Дело, конечно, не только в том, чтобы снабжать мозг всеми нужными веществами. Не менее важно, и в каком количестве они поступают в организм. Человек, занятый умственным трудом, должен получать около 3 000 килокалорий в день. Нельзя забывать и о режиме питания. Известно, например, что «голодный» мозг работает с меньшей интенсивностью. Поэтому утром перед работой следует обязательно съесть горячий завтрак. А вот на ночь не наедаться: причиной бессонницы может быть не только переутомление, но и переполненный желудок.

В устранении нервного перенапряжения, столь часто сопутствующего интеллектуальной деятельности, нет мелочей. Постарайтесь отрегулировать режим труда, отдыха и питания, избавиться от вредных привычек, и работать вам станет легче, радостней.

ЮМОР



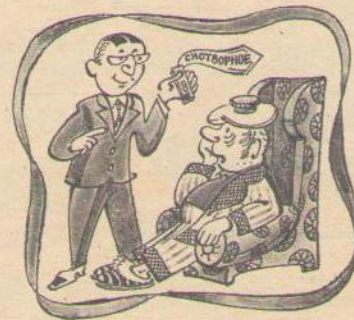
- Где ты провел свой отпуск?
- Половину в горах.
- А другую половину?
- В гипсе...

— Мне до зарезу нужна тысяча франков до конца месяца! Я из-за этого потерял сон.

— Не волнуйся, я тебе помогу.

— Ты одолжишь мне тысячу франков?

— Нет, я дам тебе прекрасное сновторное.



Точка одного дня

1

«Я пью очень много чая и особенно в вечернее время. А может быть, это вредно!»

Г. ИВАНОВ

ЧАЙ НА НОЧЬ

Южно-Сахалинск

ЧАЙ любят многие. Приятный аромат ему придают эфирные масла. В чае содержатся витамин С, витамин Р и никотиновая кислота, а также дубильные, экстрактивные вещества и кофеин.

Как известно, кофеин тонизирует центральную нервную систему, повышает работоспособность, бодрит. Он воздействует и на аппарат кровообращения, усиливает деятельность сердечной мышцы.

Однако в повышенных дозах кофеин может вызвать учащенное сердцебиение, бессонницу, поэтому от слишком крепкого чая надо воздерживаться.

Следует также знать, что кофеин иногда повышает артериальное давление. Отсюда вывод: людям пожилым, а также страдающим гипертонической болезнью, атеросклеротическим поражением сосудов, заболеваниями центральной нервной системы лучше пить чай средней крепости и только в первой половине дня. Разумеется, мера нужна во всем. Любителям чая хочу напомнить: даже здоровый человек не должен употреблять более полутора литров жидкости в сутки.

Кандидат медицинских наук
Е. А. ТОЛОКНОВА

2

ФЛЮОРОГРАФИ-
ЧЕСКОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ

«Опасны ли флюорографические обследования, зачем их делают и как часто?»

С. ТИХОМИРОВ

Челябинск

ФЛЮОРОГРАФИЯ — научно обоснованный метод массового профилактического рентгенологического обследования. Она позволяет выявить ранние или скрыто протекающие формы заболевания сердечно-сосудистой системы и легких, новообразования в органах грудной клетки.

У нас в стране флюорографические обследования делают всем достигшим 12-летнего возраста. Такой контроль желательно повторять каждые два года.

Обязательное флюорографическое обследование при поступлении на работу, а в дальнейшем раз в полгода должны проходить работники детских учреждений, педагоги, воспитатели и технический персонал школ, работники лечебно-профилактических учреждений и предприятий торговли и общественного питания.

Каждому человеку, впервые явившемуся в текущем году в поликлинику, рекомендуется пройти флюорографическое обследование. К сожалению, этот разумный порядок подчас вызывает недовольство некоторых людей, которые избегают флюорографию, считая ее опасной.

Тревога эта совершенно необоснованна. Многолетняя практика и научные данные свидетельствуют, что доза ионизирующего излучения при этом виде рентгеновского исследования незначительна. К тому же специалисты заботятся о максимальном снижении лучевой нагрузки. Снимки производятся при коротких выдержках и ограниченном поле освещения.

Доктор медицинских наук
А. И. БУХМАН

3

САХАРНЫЙ
ДИАБЕТ И
НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

«Объясните, пожалуйста, передается или нет по наследству сахарный диабет!»

С. ЛИКИНА

Магнитогорск

ПРИ САХАРНОМ диабете наследственность, несомненно, играет роль, но далеко не решающую. По наследству передается не сама болезнь, а лишь предрасположенность к ней, выражающаяся в ослаблении функции той части поджелудочной железы, которая вырабатывает инсулин. Именно недостаточная продукция этого гормона, сопровождающаяся нарушением многих видов обмена веществ, и характерна для сахарного диабета.

Надо сказать, что наследственная предрасположенность к диабету сильнее проявляется у детей, подростков, молодежи, а не у людей пожилых.

При нормальных условиях жизни ослабление функции поджелудочной железы может и не привести к заболеванию. Однако человек, который знает, что его отец, мать или кто-то из близких родственников страдал или страдает диабетом, должен остерегаться переедания, не злоупотреблять сладкими и мучными блюдами. Этим людям надо стараться избегать чрезмерных волнений, вести правильный образ жизни, рационально используя свободное время для закаливания и укрепления организма. Почему? Любая психическая или физическая травма, инфекционное заболевание или оперативное вмешательство могут оказать именно тем дополнительным толчком, который спровоцирует развитие сахарного диабета.

Кандидат медицинских наук
Т. И. ТИРКИНА

4

ПОЛОВОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ

«Как влияет на организм молодого человека длительное половое воздержание!»

Василий Г.
Архангельск

ЖИЗНЕННЫЕ наблюдения и исследования сексологов показывают, что воздержание не оказывает отрицательного воздействия на здоровье молодого мужчины.

Природа позаботилась и выработала своеобразный «предохранительный клапан» — так называемые ночные поллюции. Это непроизвольное семяизвержение, происходящее обычно во время эротических сновидений, значительно улучшает психофизиологическое состояние юноши. Опасаться или стесняться поллюций нет оснований.

Преодолеть субъективные неприятные ощущения при длительном воздержании помогает правильный образ жизни. Молодым людям, внимание которых часто фиксируется на мыслях эротического содержания, особенно настоятельно рекомендуется регулярно заниматься физической культурой и спортом.

*Старший научный сотрудник
отделения сексуальной патологии
Московского научно-исследовательского
института психиатрии
Г. С. ВАСИЛЬЧЕНКО*

5

БИГУДИ ДЛЯ ВОЛОС

«Просим специалиста-косметолога ответить, не портит ли волосы завивка на бигуди».

Н. и Т. МАРГОЛИСОВЫ
Москва

ХОЛОДНАЯ завивка волос на бигуди почти окончательно вытеснила горячую, с помощью щипцов. Промышленность выпускает бигуди разных видов — пластмассовые, металлические, термические и другие. Благодаря им женщина легко и довольно быстро может сделать себе модную прическу. Например, для действия термобигуди «Турист» достаточно десяти — пятнадцати минут.

Перед накручиванием на бигуди волосы обычно смачивают, от этого они становятся более «покорными» и лучше завиваются. Укладка дольше держится, если смочить волосы пивом, концентрированным раствором ромашки, чуть подслащенной водой или специальным лосьоном типа «Красота».

Спору нет, бигуди — приспособление удобное. Но лишь для тех, у кого волосы крепкие, эластичные, какими они бывают обычно у людей молодых. А если волосы хрупкие, ломкие, истонченные частым крашением, то систематически пользоваться бигуди, особенно металлическими, не следует. Нельзя при накручивании сильно натягивать волосы на бигуди и оставлять их на голове на ночь.

Обычно волосы сушат под феном или с помощью сушильного аппарата. Но надо соблюдать осторожность, не допускать, чтобы голове было горячо: от перегревания волосы теряют блеск и эластичность. Целесообразно во время сушки чередовать горячий воздух с холодным.

*Заслуженный врач РСФСР,
косметолог
Л. К. СЛЕПКОВА*

6

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

«Мне бы хотелось узнать о скипидарных ваннах по методу врача А. С. Залманова. Можно ли принимать их в домашних условиях!»

Е. КИРИЧЕНКО

Кагул,
Молдавская ССР

РЕКОМЕНДАЦИИ, приведенные А. С. Залмановым в книге «Тайная мудрость человеческого организма», применять скипидарные ванны высокой температуры (до 42 градусов) при таких болезнях, как тяжелые формы гипертонии, стенокардии, а также перенесшим инфаркт миокарда вызывают серьезные опасения. В нашей бальнеотерапевтической практике методика Залманова признания не получила.

Советские ученые разработали свои методики применения скипидарных ванн, отличительная особенность которых — использование воды умеренной температуры (37—39 градусов) и сравнительно небольшая концентрация раствора. Назначаются такие ванны только по строгим медицинским показаниям, а лечение проводится обязательно под наблюдением врача.

Считаю своим долгом предупредить, что не только несоблюдение дозировки, но даже некоторые отступления от техники приготовления раствора и самой ванны могут вызвать ожоги кожи. Поэтому применять скипидарные ванны в домашних условиях мы не рекомендуем.

*Доктор медицинских наук
В. Т. ОЛЕФИРЕНКО*

7

МОРСКАЯ КАПУСТА

«На прилавках магазинов можно увидеть различные консервы с морской капустой. Оказывается, ее добавляют и в кондитерские изделия. Что же она собой представляет!»

Е. КРУПНИК

Ленинград

ЧИТАЙТЕ статью о морской капусте в следующем номере нашего журнала.

ВОСПАЛЕНИЕ мочевого пузыря — цистит может развиться у человека любого возраста. Возбудители заболевания чаще всего поднимаются в мочевой пузырь по мочеиспускательному каналу. Реже инфекция попадает в мочевой пузырь из верхних мочевых путей и почек, если они воспалены; болезнетворные бактерии могут быть занесены также с током крови и лимфы при заболевании близлежащих органов.

Предпосылкой для воспаления слизистой оболочки мочевого пузыря в некоторых случаях становится местное расстройство крово- и лимфообращения при беременности, гормональных нарушениях, запорах. К циститу предрасполагает также бессистемное применение некоторых лекарств, повреждающих стенку мочевого пузыря, употребление суррогатных напитков — таких, как самогон, денатурат, метиловый спирт.

Цистит нередко развивается на фоне переутомления, длительного голодания, болезней, ослабляющих организм, недостатка в пище витаминов.

Как начинается заболевание? Человека беспокоят болезненное и частое (до 20—30, а в редких случаях 50 и 100 раз в сутки) мочеиспускание, появление в моче слизи и гноя. Если моча становится красной, это признак очень серьезный!

Позывы на мочеиспускание иногда настолько повелительны, что лишают больного отдыха и сна. Нередко, стесняясь своего недуга, человек замыкается в себе, становится раздражительным.

Общее состояние больного обычно не нарушается, температура остается нормальной. Она повышается преимущественно при осложненных формах цистита.

Острый неосложненный цистит лечат, как правило, в амбулаторных условиях. Но, и находясь дома, больной должен по возможности меньше двигаться — **соблюдать постельный режим**. Это благоприятствует выздоровлению, предупреждает возможные осложнения, и инфекция в таких условиях не распространяется на глубокие слои мочевого пузыря и соседние органы.

В остром периоде цистита должна быть прекращена половая жизнь. Очень важно следить за нормальной, ежедневной функцией кишечника.

Из привычного рациона надо **исключить продукты, раздражающие слизистую оболочку мочевого пузыря**, — алкогольные напитки, соленья, пряности, острые соусы и приправы, различного рода консервы, маринады.

Неоценимо целительное значение обильного питья — **2—3 литра в сутки!** Оно способствует промыванию мочевого пузыря, удалению из него гноя и слизи, токсических веществ. Однако пить много жид-

ростей грелки на область мочевого пузыря (низ живота, над лобком).

Полезны общие или сидячие теплые ванны с температурой воды не ниже 37—38 градусов.

Женщинам иногда рекомендуются паровые ванны. Для этого надо сесть на ведро, до половины наполненное горячей водой, и хорошо закутаться одеялом. Длительность процедуры — 10 минут.

Многим больным помогают **горячие микроклизмы**, объемом в половину стакана. Воду для них нагревают до 41—42 градусов. Микроклизмы с ромашкой, ректальные свечи действуют не только болеутоляюще, но и противовоспалительно.

Обычно все эти процедуры рекомендуются делать вечером, перед сном.

Клиницистам известно: прогноз заболевания тем лучше, чем раньше исчезнет боль. Неосложненный цистит, если больной лечится под наблюдением врача, заканчивается примерно через 3—7 дней. В зависимости от особенностей заболевания врач назначает противовоспалительные, сульфаниламидные препараты, некоторым больным — физиотерапевтические процедуры. В отдельных случаях встает вопрос о необходимости стационарного лечения.

Острый неосложненный цистит обычно не оставляет последствий. Другое дело — цистит, неоднократно повторяющийся или долго не поддающийся лечению. Тогда

ЦИСТИТ

Кандидат медицинских наук

В. Г. Горюнов

Н

а приеме у уролога

кости можно не всем. Категорически противопоказана такая тактика людям, страдающим сердечно-сосудистой недостаточностью, склонным к отекам.

Хорошим мочегонным действием обладают чай с молоком, минеральные воды. Пить их лучше подогретыми. Минеральную воду назначает врач в зависимости от реакции мочи. Если она кислая, целесообразно применение ошелачивающих вод — Боржоми, Славяновской, Ессентуки №№ 4, 17, 20. При щелочной реакции мочи благоприятно действуют Нарзан, Арзни, Саирмэ № 1.

В качестве мочегонного и противовоспалительного средства можно употреблять почечный чай.

Мучительные позывы ослабевают после тепловых процедур — го-

нужно тщательное обследование.

Ведь **воспаление мочевого пузыря может оказаться следствием ряда серьезных заболеваний других органов и систем** — сужения мочеиспускательного канала, камней и дивертикула мочевого пузыря, аденомы и воспалительных заболеваний предстательной железы, заболеваний и травм спинного мозга, пиелонефрита. В таких случаях лечение основного заболевания помогает справиться и с циститом. Вторичный цистит значительно чаще приобретает хронический характер.

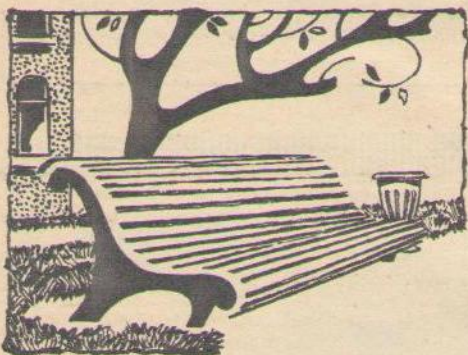
В профилактике цистита имеет значение **предупреждение охлаждения ног, низа живота, поясницы**. Особо следует обратить внимание на **соблюдение личной гигиены, гигиены половой жизни**.

О СКАМЕЙКЕ,

На это выступление журнала (№№ 1 и 6, 1973 год) продолжают поступать отклики. В частности, в редакцию пришли сообщения из тех городов, жители которых жаловались на недостаточное количество скамеек на улицах и отсутствие их в магазинах.

Горький

«Затронутый в журнале «Здоровье» вопрос о необходимости установки скамеек для отдыха покупателей в крупных продовольственных магазинах города вполне правильный.



В универсальных магазинах и крупных специализированных предприятиях такие скамейки нужны, и торгующие организации принимают по этому поводу необходимые меры.

В магазинах города Горького, открытых и реконструированных за последние годы — «Универсам», универмаг «Детский мир», «Дом обуви» и других, — в торговых залах отведены места для отдыха посетителей, где установлены скамейки. Есть также детские уголки, кафетерии.

Однако такие возможности имеются далеко не во всех магазинах. Магазины старой постройки, с узкой специализацией, располагают малыми площадями и не имеют возможности для размещения скамеек.

Проектной организации «Гипроторг» предложено при проектировании новых магазинов и перепланировке действующих предусмотреть выделение уголков отдыха в торговых залах.

Одновременно сообщаем, что во всех скверах, садах, на бульварах города спецуправлением зеленого строительства установлено свыше 600 диванов. Начато изготовление скамеек без спинок для установки их на территории вновь создаваемых объектов зеленого строительства.

Заместитель председателя исполкома горсовета
Л. Соколов.

Харьков

Отвечает главный архитектор города И. Алферов:

«Вопросы, которые затрагивает статья, очень актуальны, так как они направлены на создание максимума удобств, своеобразного комфорта для горожанина за пределами дома.

Архитекторы нашего города это учитывают. В парках, садах, скверах, на набережных, бульварах и проспектах установлены удобные для отдыха скамьи. Площадки ожидания общественного городского транспорта оборудованы, а новые маршруты оборудуются павильонами ожидания со скамьями.

Архитектурной группой Управления главного архитектора разработаны но-

Харьков не имеет достаточного количества крупных торговых предприятий, а в магазинах с малыми производственными площадями возможности установки скамеек нет. В проектах новых крупных магазинов вопрос о зонах отдыха будет решаться.

Рязань

Выступление журнала «О скамейке, простой скамейке» обсуждалось на совещании работников торговли и коммунального хозяйства города.

Как сообщил нам заместитель председателя исполкома горсовета П. Тимошин, в парках и садах города установлено вполне достаточное количество скамеек. Они имеются также на каждой автобусной и троллейбусной остановках. Но в магазинах, к сожалению, скамеек нет. Управление главного архитектора города разрабатывает проект скамейки для установки в крупных магазинах.

Тула

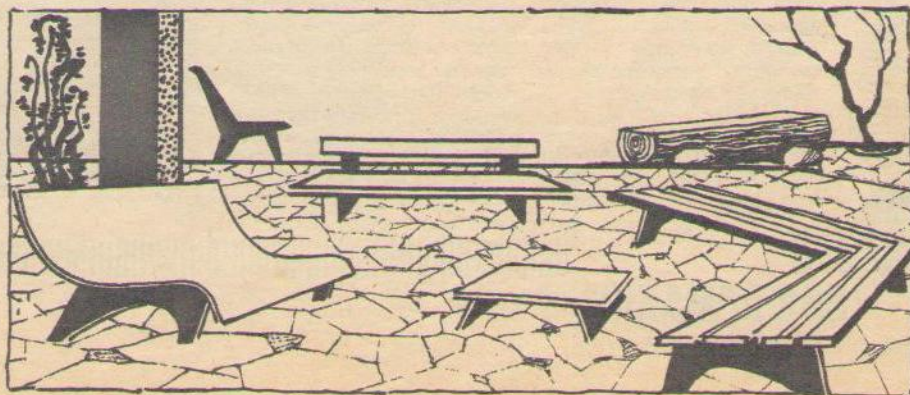
Заместитель председателя исполкома городского Совета депутатов трудящихся Б. Ардаманов сообщил редакции, что в городе имеется свыше 800 диванов

ПРОСТОЙ СКАМЕЙКЕ...

вые современные скамьи, первая партия которых установлена по улицам центральной части города в августе сего года. Харьковским филиалом института «Укржилремпроект» разработаны интересные формы и варианты скамеек для реконструируемых в настоящее время скверов, в частности сквера на площади Руднева, Детского парка по Плехановской улице, а также для парков, садов, бульваров...

и скамеек для отдыха, а в текущем году дополнительно изготавливаются и устанавливаются скамейки на магистральных улицах, в местах отдыха внутри кварталов и во дворах жилых домов. К сожалению, в тульских магазинах устанавливать скамейки не предполагается. Горсовет считает это нецелесообразным. «Недостаточна, — пишут нам, — площадь торговых залов в большинстве магазинов». И ставят точку. Правильно ли это?!

Итак, судя по редакционной почте, «лед тронулся»: во многих городах внимание к скамейке стали проявлять и местные Советы и архитекторы. И все-таки нам пишут больше о добрых намерениях, чем о практических делах. Хочется пожелать, чтобы хорошие планы были скорее реализованы.



Можно ли 17-летней девушке работать в ночную смену? Какие имеются льготы для работающей молодежи?

В. А. Казаков
Ст. Кулунда-2, Алтайский край.

ОСНОВЫ законодательства Союза ССР и союзных республик о труде, Кодекс законов о труде РСФСР, введенный в действие с 1 апреля 1972 года, и другие законодательные акты содержат нормы, которыми регламентируется труд молодежи до 18-летнего возраста.

Прием на работу юношей и девушек моложе 16 лет, как правило, не допускается. Только в исключительных случаях можно принимать на работу молодежь 15-летнего возраста и в основном для производственного обучения. При этом необходимо согласие фабричного, заводского или местного комитета профсоюза. Профсоюзный орган обязан учитывать обстоятельства, в связи с которыми подросток намерен работать.

Общим требованием является медицинское освидетельствование юношей и девушек, не достигших 18 лет и желающих поступить на работу.

В целях постоянного контроля за здоровьем подрастающего поколения закон предписывает ежегодное медицинское обследование несовершеннолетних рабочих и служащих.

Охраняя здоровье подростков, действующее законодательство запрещает

Юридическая консультация Здоровья

применение их труда на тяжелых работах, на всех видах подземных работ и на работах с вредными для здоровья или опасными условиями труда.

Подробный перечень таких работ, профессий и специальностей по согласованию с ВЦСПС утвержден постановлением Государственного комитета Совета Министров СССР по вопросам труда и заработной платы № 629 от 29 августа 1959 года с последующими дополнениями.

Администрация учреждений, предприятий и организаций не имеет права привлекать рабочих и служащих моложе 18 лет к сверхурочным работам и в выходные дни.

В соответствии с Основами законодательства Союза ССР и союзных республик о труде и вновь принятым КЗоТом РСФСР рабочим и служащим, не достигшим 18 лет, нельзя работать в ночное время.

Несовершеннолетние рабочие и служащие пользуются сокращенным рабочим днем без уменьшения оплаты их труда.

Для подростков в возрасте от 15 до 16 лет установлена 24-часовая рабочая неделя, а в возрасте от 16 до 18 лет — 36-часовая рабочая неделя. У всех подростков в возрасте до 18 лет ежегодный отпуск продолжается один календарный месяц. Этот отпуск нельзя переносить на следующий год или заменять денежной компенсацией, кроме случаев увольнения. Если по каким-либо основаниям подростку полагается дополнительный отпуск, то он присоединяется к ежегодному отпуску.

В соответствии со статьей 79 Основ законодательства Союза ССР и союзных республик о труде несовершеннолетним рабочим и служащим ежегодные отпуска предоставляются в летнее время, а в другие месяцы — только по их желанию.

В случаях увольнения подростков требуется согласие не только заводского, фабричного или местного комитета профсоюза, но и районной или городской комиссии по делам несовершеннолетних.

Как видите, тов. Казаков, несовершеннолетним рабочим и служащим советское законодательство предоставляет много льгот.

Юрист Л. И. ЦАРЕВА

См. Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о труде — статьи 22, 32, 33, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 82; Кодекс законов о труде РСФСР — статьи 43, 67, 74, 75, 173, 175, 176, 177, 178, 180, 183.



ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ТРУДА

В НАШЕЙ СТРАНЕ более тысячи восьмисот санаториев - профилакториев, где люди укрепляют здоровье, проходят необходимый курс лечения, не прекращая работы на производстве. Широкое распространение таких здравниц — еще одно свидетельство большой заботы, которая проявляется в Советском государстве о здоровье трудящихся.

На этих фото новый санаторий - профилакторий «Белая береза», построенный в нынешнем году Стерлитамакским заводом синтетического каучука имени 50-летия Башкирской АССР. В комплексе — три спальных корпуса на 200 мест каждый, двухэтажное здание водогрейно-лечебницы, административное здание, столовая на 600 мест. Строятся клуб и корпус для занятий лечебной физкультурой.

Фото С. Трибунского



**ФОТО
ИНФОРМАЦИЯ**

ОСТРАЯ НЕПРОХОДИМОСТЬ КИШЕЧНИКА

Профессор

Ю. Е. Березов

Это одно из самых тяжелых заболеваний органов брюшной полости. Грозные осложнения — омертвление кишечных петель, разлитое воспаление брюшины — угрожают жизни больного.

НАИБОЛЕЕ опасна механическая непроходимость. Она может быть обусловлена ущемлением кишки в грыжевых воротах при паховой или бедренной грыже, опухолью как самой кишки, так и близлежащих органов, закупоркой инородным телом, например, камнем, вышедшим сквозь пролежень в стенке желчного пузыря, клубком глистов.

Часто непроходимость кишечника бывает вызвана спайками, возникающими после различных операций на органах брюшной полости. Непроходимость может развиваться как в ближайшие сроки после хирургического вмешательства, так и спустя многие месяцы и годы.

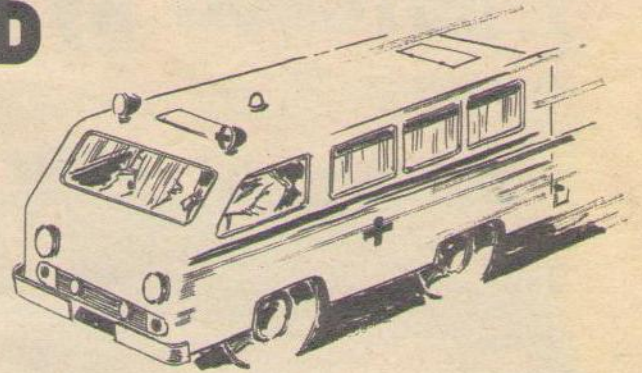
Спаечная непроходимость обнаруживается иногда и у людей, не перенесших операций, но страдающих тем или иным воспалительным заболеванием. При этом спайки в виде тяжей, нитей могут вызвать перегиб или перехлест кишки, образовать просвет, в который проскальзывает одна или несколько кишечных петель.

Если кишечная петля перекручивается, иногда вместе с брыжейкой, происходит заворот кишок. Нередко его непосредственной причиной становится бурная перистальтика после приема большого количества пищи на голодный желудок или внезапного повышения внутрибрюшного давления при сильном физическом напряжении.

К острой непроходимости кишечника приводит и внедрение одной из кишечных петель в просвет другой, так называемая инвагинация кишок.

Наряду с механической различают и функциональную, динамическую непроходимость, обусловленную нарушением двигательной функции кишечника. В одних случаях продвижение содержимого кишечника прекращается вследствие резкого ослабления перистальтики, в других — в результате сильного сужения просвета кишки при ее спазме.

Наиболее ранние признаки непроходимости — острая приступообразная боль в животе, тошнота, рвота; пульс учащенный, артериальное давление пониженное. Человек мечется в постели, не находя положения, облегчающего боль. Важными симптомами служат также задержка стула и газов, вздутие живота.



Если путь кишечному содержимому прегражден в нижних отделах толстого кишечника, особенно когда в процесс не вовлечена брыжейка, в первые часы и даже дни может и не быть острых симптомов непроходимости. Больной жалуется на тупую боль в животе, у него с трудом отходят газы. Но постепенно боль усиливается, прекращается отхождение газов и каловых масс, нарастает чувство распираания. Состояние больного резко ухудшается.

Не медлите! При появлении первых же симптомов «острого живота» обратитесь за медицинской помощью. Лишь врач может судить, чем вызвано ваше состояние — банальным отравлением, кишечной непроходимостью или какой-либо другой причиной.

При острой непроходимости кишечника обязательна госпитализация. Жизненно важно предпринять неотложные лечебные меры своевременно, до того, как развились необратимые нарушения в организме. А это возможно только в лечебном учреждении, где врач при необходимости сделает рентгеновские, лабораторные исследования, обратится к опыту коллег.

Острая механическая кишечная непроходимость подлежит немедленному оперативному лечению. Лишь при функциональной непроходимости в некоторых случаях обходятся без операции. Но разграничить эти формы заболевания, наметить тактику лечения доступно только специалисту.

Как бы плохо вы себя ни чувствовали, до прихода врача не принимайте никаких лекарств. Это опасно: слабительные, например, усиливая перистальтику, усугубляют нарушение кровообращения в кишечной стенке. А болеутоляющие препараты, уменьшая боль, затушевывают, смазывают истинную картину заболевания и затрудняют тем самым его диагностику.

Не откладывайте вызов врача, если почувствовали приступообразную боль в животе, если вас беспокоят задержка стула и газов, вздутие живота, а также тошнота и рвота, после которых не наступает облегчения. Помните: чем скорее начато лечение, тем меньше опасность неблагоприятного исхода.

Рецепты детской кухни



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

БОЛЬШИНСТВО ПЕРВЫХ блюд для детей готовится на бульоне — мясном, курином, рыбном, овощном. И чтобы суп получился вкусным, надо прежде всего правильно сварить бульон.

Вот некоторые общие рекомендации.

Поскольку в процессе длительной варки жидкость выкипает, воды для бульона берите с запасом (стакан воды для получения $\frac{1}{2}$ стакана бульона). Если готового бульона все-таки оказалось недостаточно, долейте его крутым кипятком. Пену с бульона удаляйте, когда она поднимется и укрепитесь. Соль лучше всего добавить за полчаса до того, как снять кастрюлю с огня. Готовый бульон обязательно процедите через влажную салфетку и снова прокипятите.

Супы, особенно овощные, должны быть приготовлены не ранее чем за час-полтора до обеда.

Количество овощей в раскладках мы указываем, исходя из расчета, что картофелина, морковка и помидор весят примерно по 100 граммов, луковица — 20 граммов, капустный лист — 50 граммов.

Для ребенка 7 месяцев

Мясной бульон

Мясо — 30—40 граммов, сахарная или мозговая косточка — 20—30 граммов, по $\frac{1}{10}$ морковки и корня петрушки, $\frac{1}{4}$ луковицы, зелень петрушки.

Залейте холодной водой мелко раздробленную косточку и мясо, накройте крышкой, поставьте на огонь примерно на 3 часа. Кипение должно

быть едва заметным. За 40 минут до окончания варки положите морковь, корень петрушки, лук, а в самом конце и зелень. Можно опустить мясо в бульон и спустя час-полтора после начала варки, тогда оно будет более вкусным, и вы сможете использовать его для второго блюда.

Так же варят куриный бульон (из тушки или нарубленных мелкими частями лапок, шейки, крылышек и потрохов, кроме печени). Длительность варки примерно 2—3 часа.

Овощной бульон

Для вегетарианского супа

По $\frac{1}{5}$ картофелины, морковки, корня петрушки, брюквы или репы, $\frac{1}{4}$ луковицы, чайная ложка зеленого горошка.

Очищенные нашинкованные овощи положите в эмалированную кастрюлю, залейте холодной водой, накройте крышкой и варите на слабом огне, пока они не разварятся полностью. Полученный навар процедите и вскипятите.

Для ребенка старше 9 месяцев в бульон добавьте $\frac{1}{3}$ чайной ложки масла.

Овощной суп-пюре

По $\frac{1}{5}$ морковки, корня петрушки, брюквы или репы, картофелины, $\frac{1}{4}$ луковицы; зеленый горошек и сливки — по чайной ложке.

Очищенные овощи мелко нарежьте. Морковь и брюкву (репу) залейте горячим мяс-

ным бульоном или горячей водой, накройте крышкой и варите 10—15 минут. Добавьте картофель, петрушку, лук, зеленый горошек и варите до мягкости. Овощи горячими откиньте на сито, протрите, разведите наваром, прокипятите. Перед тем как снять с огня, влейте сливки.

Рисовый суп

с цветной капустой

Рис и сливки — по чайной ложке, 2—3 кочешка цветной капусты, $\frac{1}{5}$ морковки.

Перебранный и промытый рис отварите в подсоленной воде; откиньте на сито и, когда немного стечет, протрите.

Отдельно отварите и протрите сквозь сито (для ребенка старше года — через дуршлаг) цветную капусту и морковь. Соедините их с протертым рисом, разведите горячим мясным или овощным бульоном, дайте закипеть и заправьте сливками. Ребенку старше полугода лет давайте суп протертым.

Для ребенка полутора лет

Куриная лапша

По $\frac{1}{10}$ морковки и корня петрушки, $\frac{1}{5}$ сырого яйца, мука — столовая ложка, сливочное масло — $\frac{1}{3}$ чайной ложки.

Приготовьте лапшу: муку смешайте с яйцом и водой (чайная ложка), посолите и круто замесите. Тесто раскатайте в тонкий корж, слегка

посыпьте мукой, нарежьте на полоски и, сложив их стопкой, нашинкуйте. Оставьте лапшу на столе, чтобы она немного подсохла.

Морковь и корень петрушки, также нашинкованные, слегка обжарьте в масле, опустите в процеженный бульон ($\frac{1}{2}$ стакана), доведите до кипения, всыпьте лапшу, варите 15—20 минут.

Борщ

из свежей капусты

$\frac{1}{10}$ морковки, по $\frac{1}{4}$ свеклы и луковицы, $\frac{1}{2}$ картофелины, $\frac{1}{3}$ капустного листа, $\frac{1}{2}$ помидора (или томат-пюре — $\frac{1}{3}$ чайной ложки), сахар — $\frac{1}{4}$ чайной ложки, сметана — чайная ложка, сливочное масло — $\frac{1}{3}$ чайной ложки.

Мелко нарезанный и обжаренный в масле лук, натертые

на терке свеклу и морковь, помидор (или томат-пюре) залейте горячим мясным бульоном (2—3 столовые ложки), накройте крышкой и тушите до мягкости. В кипящий бульон ($\frac{1}{2}$ стакана) опустите мелко нашинкованную капусту, через 5 минут добавьте нарезанный кубиками картофель и еще варите минут 10. Заправьте тушеными овощами и снова варите 5—8 минут. Перед тем как снять с огня, добавьте сахар и сметану.

Рыбный суп

Рыба — 50 граммов, $\frac{1}{4}$ луковицы, $\frac{1}{5}$ морковки, $\frac{1}{2}$ картофелины. Смесь из измельченной зелени петрушки, ук-

ропа, лука — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, сливочное масло — $\frac{1}{3}$ чайной ложки.

Сварите рыбный бульон: залейте холодной водой раздробленную рыбу голову (без глаз и жабер), кости. До-

бавьте нарезанные корни, лук, доведите до кипения и варите на слабом огне час-полтора. За 15—20 минут до окончания варки положите в бульон кусочек рыбы и посолите.

В процеженный кипящий бульон опустите нарезанный

брусочками картофель. Через 10—15 минут добавьте обжаренные в масле лук и тертую морковь. Варите до готовности. Перед тем, как снять с огня, опустите зелень. В тарелку с супом положите отваренную рыбу, предварительно сняв с нее кожу и вынув кости.

Для ребенка двух лет

Рассольник

По $\frac{1}{4}$ картофелины и луковицы, по $\frac{1}{5}$ морковки и соленого огурца, перловая крупа и сметана — по чайной ложке, сливочное масло — $\frac{1}{3}$ чайной ложки, измельченная зелень петрушки и укропа $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Перебранную и промытую перловую крупу отварите в воде. Очищенный огурец с удаленной сердцевиной натрите

на терке, потушите в бульоне ($\frac{1}{4}$ стакана) в течение получаса. Нарезанный лук обжарьте в масле, добавьте тертую морковь, 1—2 столовые ложки бульона и, накрыв крышкой, доведите до готовности. В кипящий бульон переложите сваренную крупу, добавьте нарезанный кубиками картофель и варите 15 минут. Соедините с овощами и жидкостью, в которой они тушились. Минут через 5 положите сметану, зелень и снимите с огня.

Для ребенка 7 месяцев

Сухое печенье

Пшеничная и картофельная мука — по чайной ложке с верхом, молоко (сливки) — чайная ложка, сливочное масло и сахарный сироп (см. «Здоровье» № 3 за 1973 год) — по $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Разотрите масло с сахарным сиропом, разведите молоком (или сливками), всыпьте муку, тщательно размешайте

и на полчаса поставьте на холод. Затвердевшее тесто тонко раскатайте, переложите на сковородку и поставьте в умеренно горячую духовку минут на пятнадцать. Готовое остывшее печенье натрите на мелкой терке. В таком виде его можно добавить в любое блюдо — овощное пюре, кашу, кисель.

Ребенку, достигшему года, давайте печенье целиком, не натирая на терке.

Для ребенка, которому исполнился год

Сдобное печенье

Пшеничная мука — столовая ложка, сливочное масло и сметана — по $\frac{1}{2}$ чайной ложки, сахарный сироп — чайная ложка, $\frac{1}{10}$ сырого яйца (примерно $\frac{1}{2}$ чайной ложки).

Готовят сдобное печенье так же, как и сухое (см. предыдущий рецепт), но вместе с

маслом и сиропом растирают еще яйцо и сметану.

Для ребенка старше двух лет сдобное печенье можно выпекать в гофрированной формочке и наполнять (после того, как остынет) джемом или вареньем (разумеется, без косточек), а летом — свежими ягодами (тоже без косточек) и посыпать сахарной пудрой.

Для ребенка полутора лет

Бисквитный рулет

Пшеничная мука и сахарный песок — по $\frac{1}{2}$ столовой ложки, картофельная мука и сахарная пудра — по $\frac{1}{2}$ чайной ложки, $\frac{1}{3}$ сырого яйца, повидло (варенье) — 2—3 чайные ложки.

Разотрите добела яйцо с сахаром и взбейте так, чтобы масса вдвое увеличилась в объеме. Всыпьте, помешивая, пшеничную и картофельную

муку. Вылейте тесто на сковородку (лист), покрытую промасленной бумагой, и поставьте в умеренно горячую духовку минут на 10—15. Когда бисквит испечется, сразу же выложите (опрокиньте) его на чистую сухую доску, намажьте повидлом и сверните рулетом. Чтобы рулет сохранил приданную ему форму, заверните его в пергаментную бумагу. Остывший рулет разверните и посыпьте сахарной пудрой.



ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ пекут преимущественно из дрожжевого теста: достигшим года — булочки и рогальки без начинки; с полутора — булочки с изюмом, рогальки с джемом, после двух лет — ватрушки с творогом, пироги с яблоками, кулебяки с рисом и мясом, кексы с изюмом, оладьи.

Изделия из теста без начинки желательно давать детям слегка зачерствевшими, на следующий день после выпечки. С начинкой — только свежеспеченными.

Эти изделия, как и само дрожжевое тесто, можно готовить по общезвестным рецептам. Отличие заключается в том, что из жиров используют только сливочное и растительное масло и исключают специи (корицу, ванилин) и эссенции.

Кроме изделий из дрожжевого теста, детям можно давать сухое песочное и сдобное печенье, бисквит, а также вареники.

Для ребенка двух лет

Вареники

с творогом

Пшеничная мука — полторы столовые ложки, $\frac{1}{10}$ сырого яйца, соль — на кончике ножа. Для начинки: творог — 3 чайные ложки, сахар — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, $\frac{1}{10}$ сырого яйца.

Взбейте яйцо, добавьте к нему полторы чайные ложки воды с растворенной в ней солью и муку. Замесите крутое тесто, тонко раскатайте и нарежьте из него маленькие кружочки. На середину каждого положите чайную ложку на-

чинки из протертого творога, смешанного с яйцом и сахаром, и плотно соедините края. Отваривайте в кипящей слегка подсоленной воде в течение 8—10 минут. Всплывшие вареники шумовкой переложите на блюдо и полейте растопленным сливочным маслом ($\frac{1}{2}$ чайной ложки) или сметаной (2 чайные ложки).

Летом вареники можно приготовить с вишнями и, когда остынут, полить фруктовым сиропом.

Диетсестра

Л. А. ПРОТАСОВСКАЯ

Труд ВОСПИТЫВАЕТ,

Д. Еленина

РАНИЕЕ утро. Ваш сын еще спит. До чего жаль его будить, до чего хочется, чтобы он поспал еще хоть немного! Но ведь опоздает в школу... Впрочем, можно выгадать еще минут 10—15, если помочь ему побыстрее одеться, а пока он будет завтракать, уложить его ранец, почистить ботинки и разрешить ему уйти, не убрав постели. Только сегодня!

Но «только сегодня» не получается. Это обязательно повторится и завтра, и послезавтра, и через неделю. Так день за днем родительская опека, готовность взять на себя любую тяготу, любую обязанность своего чада будут приносить ему... облегчение? Нет, зло. Настоящее зло.

Ваш ребенок пошел в первый класс и против ваших ожиданий не сделал за первые два месяца особых успехов. Он получает немало замечаний от учителя, и, что для него еще горше, над ним частенько подтрунивают товарищи.

Он не умеет сам как следует зачинить карандаш, обернуть тетрадь или книгу. Даже тугие петли нового пальто, скользкие завязки шапки, шнурки ботинок плохо слушаются его. Он обязательно замешкается в раздевалке, последним встанет в строй на уроке физкультуры, что-нибудь потеряет, куда-нибудь опоздает.

Непривыкший держать в руках ножницы, иглу, молоток, он очень неловок и неудачлив на уроках труда. Впрочем, и те задания, которые, казалось бы, требуют только умственных усилий, несмотря на хорошие способности, подчас получаются у него хуже, чем у других, потому что он ничего не делал самостоятельно и его тяготит необходимость сосредоточиться, приложить к чему-то свое старание.

О вреде излишней опеки сказано и написано немало. Кто из родителей не знает этого, кто не согласится с этим теоретически, в принципе? Но одно — теория, принцип, и совсем другое — вот он, ребенок, такой еще, кажется, маленький, такой беспомощный. Руки сами тянутся ему помочь...

Нет, давайте вспомним мудрое правило педагогики: никогда не делайте за ребенка того, что он может и должен сделать сам!

А что может и должен, к примеру, семилетний?

Раздеваться и одеваться, аккуратно складывать свою одежду, застелать постель приучают ребят уже в средней и даже младшей группе детского сада, то есть на третьем — пятом году. А к семи годам надо уже уметь самому следить, чтобы платье было всегда в порядке, пришить оторвавшуюся пуговицу, вешалку, заштопать носок. Стирать свои чул-

ки, воротнички, носовые платки ребята этого возраста должны сами.

Совсем неплохо, если девочка не хуже мальчика сумеет забить гвоздь, знает, как управляться с клещами, плоскогубцами, маленькой пилой-ножовкой, а для мальчика вполне привычно помыть посуду или поджарить себе яичницу.

Дать ребенку навыки самообслуживания необходимо. Но беда, если он приучится делать только то, что нужно для него самого. Нет, он обязательно должен и хотеть и уметь делать что-то для других! Ведь, собственно, в этом и есть нравственный смысл труда, его воспитывающее, облагораживающее значение.

Маленькие дети всегда страстно стремятся участвовать в работе взрослых, помогать им. И если их «помощь» пока только помеха, не отсылайте малыша прочь, не заглушайте этого чудесного порыва!

Семилетний уже может быть вам действительным помощником, хотя главное опять-таки не столько в конкретных результатах его труда, сколько в том настроении, которое рождает часы совместной работы, в тех воспитательных возможностях, которые они дают. Ребенку приятно видеть отца или мать умелыми, ловкими, почувствовать себя на равных со взрослыми, что-то у них перенять.

В каждом деле, самом как будто пустяковом, есть свои, отработанные вековым опытом приемы, свои маленькие секреты и догадки. Показывая ребенку, как удобнее отжать белье или почистить картофелину, как подмести комнату, чтобы не поднять пыли, или вышивать, не оставляя на изнанке узелков, вы тем самым учите его рациональным приемам работы вообще, учите искать наиболее экономное, красивое решение любой трудовой задачи. А это понадобится ему всегда; это и есть то самое «соединение головы с руками», которое великий физиолог и знаток человеческой души И. П. Павлов считал одной из лучших радостей жизни.

Конечно, ребенок должен добросовестно выполнять и обязанности, которые кажутся ему неинтересными, скучными. И тем не менее надо стараться, чтобы все, что ему приходится делать, принимало облик интересного.

Обращаясь снова к опыту физиологии, можно сказать, что у ребенка «корни мысли лежат в чувствовании». И чтобы к нему пришло сознание необходимости труда, сначала должно прийти ощущение его радости.

Работать вместе — с папой, с мамой, со старшим братом или сестрой — интересно и весело! Особенно если старшие умеют раскрыть ребенку именно увлекательную, радостную сторону труда.

Одна и та же работа может показать-ся ребенку и обременительной и радостной в зависимости от того, как она будет обставлена.

Помните забавную историю о том, как Том Сойер белил забор? Тетя Полли заставила его сделать это в качестве наказания. И он действительно изнывал, вода кистью вверх и вниз, пока его не осенила блестящая идея. Завидев своего приятеля Бена, он притворился, что крайне увлечен и обрадован своей работой: «Ведь не каждый день нашему брату достается белить забор».

После этого «дело представилось в новом свете», и мальчишки со всей улишь, прибегавшие подразнить Тома, стали умолять, чтобы он разрешил им хоть немного поработать, отдавая ему за это лучшие свои «сокровища»...

Никогда не превращайте труд в наказание! Он скорее должен быть поощрением, выражением вашего доверия. Помогите ребенку ощутить, что только труд дает возможность узнать истинную цену самому себе, увидеть, на что ты способен, заслужить признание окружающих.

Даже форма, тон, какими вы даете ребенку какое-нибудь поручение, определяют его отношение к предстоящей работе. Можно сказать:

— Хватит играть! Бросай все и сходи за хлебом!

А можно сказать, к примеру, и так:

— Послушай-ка! Считать ты уже умеешь, кто у нас какой хлеб любит — знаешь. Возьми-ка деньги, сходи в булочную и выбери сам, что нужно!

Можно вообще сделать ребенка «ответственным за хлеб», «за молоко», поручить ему какие-то другие несложные покупки, какую-то домашнюю работу. И уж, конечно, похвалить за добросовестность, не оставить без внимания небрежность, но излишне не укорять.

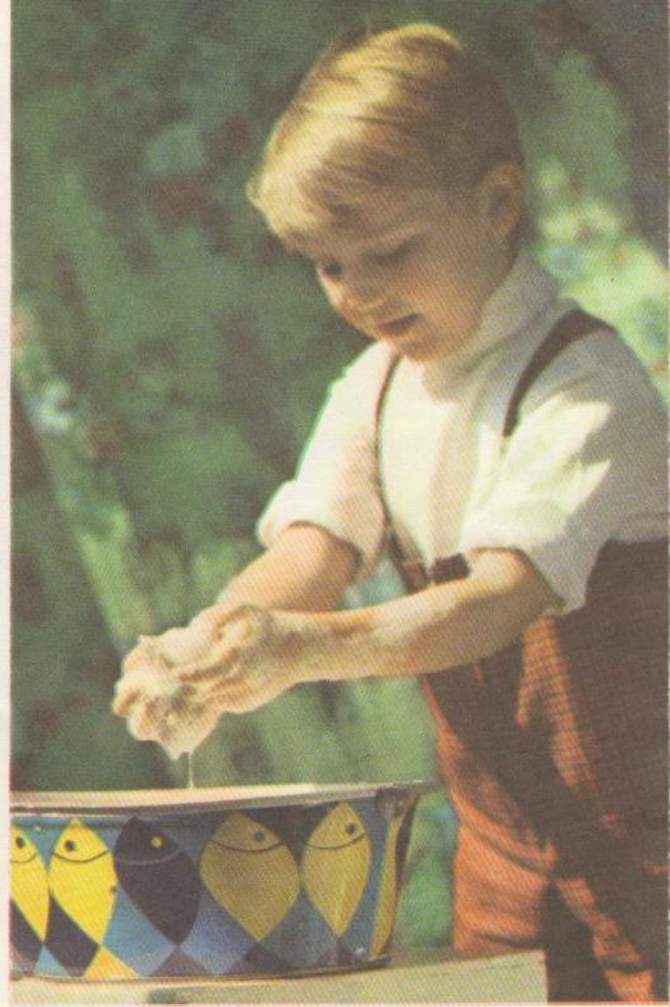
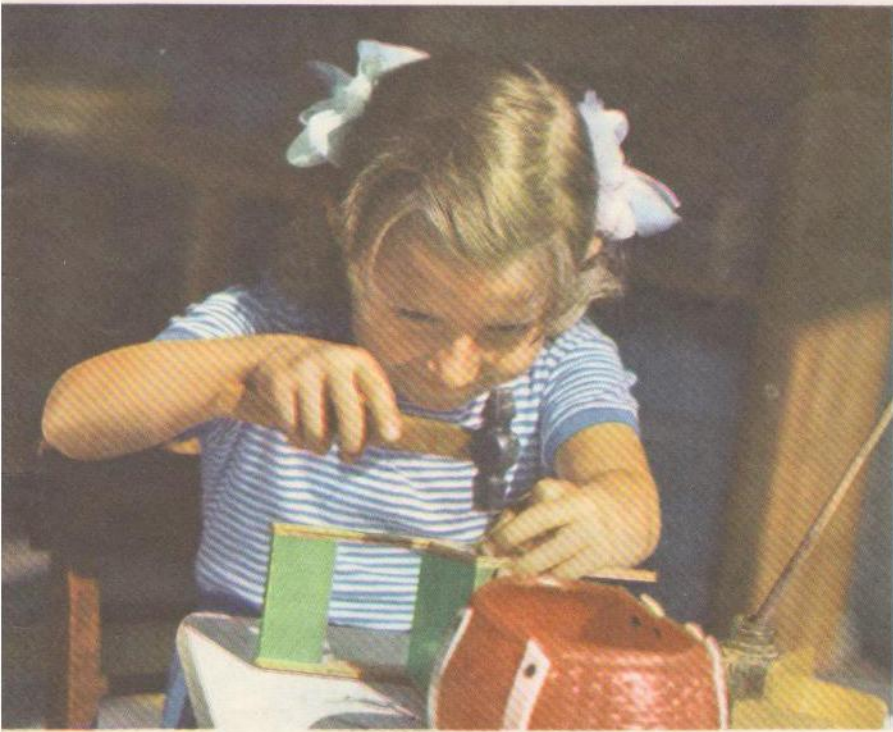
Нельзя считать хорошо проведенным тот день в жизни ребенка, когда он не гулял на свежем воздухе, не играл. Но и день без самостоятельного труда — это тоже в чем-то потерянный день!

НА ВКЛАДКЕ

Кто сказал, что не женское дело орудовать молотком? У Алены это получается неплохо — не хуже, чем у Максима стирка или у Андрея уборка кожных.

Фото Вл. Кузьмина

УКРЕПЛЯЕТ, УЧИТ





ПРЕДСТАВЬТЕ, сколько надо теста, чтобы выпечь 37 500 «столичных» булочек? Именно столько их выпускают за час на хлебозаводе № 3 в Москве, где и сделаны эти фото.

Тестовод-оператор на пульте управления только задает дозировку муки, воды, дрожжей, сахара, соли, жира, а машина за одну минуту вымешивает 30 килограммов теста. Сплошной лентой поступает оно на транспортер **(фото слева)** и за 17 минут доставляется из тестомесительной машины в тсторазделочную.

Оттуда выходят уже пятидесятиграммовые булочки, но еще не печеные, и транспортер переносит их в специальный шкаф, в котором они «отдыхают» 8—10 минут. Затем им надо пройти через наминочную машину **(фото внизу)**, где их «украшают» поперечным разрезом, или намином. Дальше — в специальные люльки, где булочки подходят. Наконец, конвейер подает их в печь, — и вот, горячие, румяные, они готовы.

*Фото Н. МАТОРИНА,
Вл. КУЗЬМИНА*



ХЛЕБ

Кандидат медицинских наук

Г. А. Дунаевский

Всеми голова

НАШ ДАЛЕКИЙ предок растер зерна, смешал муку с водой и на раскаленных камнях испек свой первый хлеб. Многие тысячелетия прошли с тех пор. Вместо жестких пресных лепешек люди научились выпекать хлеб из кислого теста. Со временем он стал самым главным продуктом, символом достатка и благополучия.

Хлеб славят и землепашцы, и художники, и поэты.

Буханка хлеба — это настоящий Осколок солнца на моей земле, Огонь обогревающий, горячий Извечно на обеденном столе... — так образно и лирично сказал о хлебе советский поэт Эдуардас Межелайтис.

Задача нашей статьи — рассказать о питательной ценности хлеба, о том, какие его сорта полезны здоровому человеку, а какие — больному.

Тайны хлебопекарного искусства

ВЫ ВХОДИТЕ в булочную... На прилавках длинные столичные батоны, посыпанные маком халы, вкусно пахнущий тмином рижский хлеб, аппетитные маленькие булочки. Как разобраться во всем этом великолепии, какой хлеб выбрать?

Начнем с пшеничных хлебобулочных изделий. Их ассортимент чрезвычайно велик. Батоны, плетенки, сайки, городские булки, сдоба, калачи — всего не перечислишь. Отличаются они главным образом сортом муки, а также формой и весом.

Сорт муки зависит от ее помола. Чем более высокого сорта мука, тем лучше усваиваются ее питательные вещества — углеводы и белки.

Однако и в муке грубого помола есть свои достоинства. Дело в том, что преимущественно в оболочке и в зародышевой части зерна содержатся витамины группы В. Поэтому в хлебе из муки грубого помола, в которой сохраняются почти все части зерна, например, в пшеничном хлебе второго сорта, витаминов гораздо больше, чем в хлебе из муки мелкого помола.

Кроме обычного пшеничного хлеба, выпекаются и сладкие, сдобные изде-

лия — в них добавлены сахар, жир, яйца, молоко, пряности, изюм.

А теперь о ржаном хлебе. Без добавления пшеничной муки его выпекают мало, пожалуй, только всем известный хлеб из обойной, то есть ржаной, муки грубого помола. Обычно же пекут так называемые улучшенные сорта из смеси ржаной и пшеничной муки, взятых в разных соотношениях. Ассортимент пшенично-ржаного хлеба с разнообразной рецептурой очень большой.

Расскажем о некоторых сортах, наиболее популярных. Для приготовления орловского хлеба идет 70 процентов обдирной, то есть ржаной, муки мелкого помола, 30 процентов пшеничной муки второго сорта и патока. В подмосковный хлеб вместо патоки добавляют сахар-сырец. Когда замешивают тесто наполовину из обдирной муки и наполовину из пшеничной второго сорта и добавляют сахар, — получается столовый хлеб. Новоукраинский хлеб пекут тоже из обдирной муки и пшеничной второго сорта, но взятых уже в других пропорциях.

Некоторые сорта пшенично-ржаного хлеба изготавливаются заварным способом. В тесто добавляют специ-

альную заварку, для приготовления которой используют солод, красный или белый. Красный солод — проросшие, высушенные и размолотые зерна ржи, белый — зерна ячменя. И то и другое придает хлебу особый сладковатый вкус.

Среди заварных сортов — рижский, минский, бородинский. Рижский хлеб пекут из пеклеванной — ржаной муки самого тонкого помола и пшеничной муки первого сорта, в тесто добавляют белый солод, патоку, тмин. Для приготовления бородинского хлеба идет ржаная обойная мука, пшеничная мука второго сорта, красный солод, сахар, патока, кореандр (вид специй).

Позаботились о каждом

ЕСЛИ ВЫ не хотите полнеть, то в первую очередь сокращайте в своем рационе количество хлеба, особенно сдобного и из пшеничной муки высшего сорта. Такого хлеба надо меньше есть и людям пожилым, а также страдающим гипертонической болезнью, атеросклерозом.

Большим язвенной болезнью, хро-

РАЗНООБРАЗИЯ РАДИ

ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ

Белый черствый хлеб нарезать ломтиками и высушить. Сухари замочить в молоке, смешанном с яйцами и сахаром. Нарезать тонкими ломтиками яблоки и смешать с сахаром. Кастрюлю или форму смазать маслом и обсыпать толчеными сухарями. Дно и бока кастрюли выложить намоченными сухарями, а затем рядами, чередуя, класть яблоки и сухари, на каждый ряд сухарей положить по кусочку масла. Верх посыпать толчеными сухарями, а лучше размельченными грецкими орехами и запечь.

На 1/2 килограмма сухарей — 3 яйца, 2 стакана молока, 1 килограмм яблок, 50 граммов сливочного масла, 1 стакан сахарного песка, 50 граммов очищенных грецких орехов.

ПУДИНГ ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА

Натереть на терке черствый ржаной хлеб, чтобы получилось 1 1/2 стакана, влить в него растопленное масло, растереть, добавить сметану, желтки, корицу, сахарный песок и размешать. Затем влить взбитые белки и всю массу переложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Варить на пару 1 час или запекать в духовом шкафу 30 — 40 минут. Готовый пудинг выложить на блюдо и полить растопленным маслом.

На 1 1/2 стакана тертого ржаного хлеба — 4 ложки сметаны, 1/2 стакана сахара, 1 1/2 ложки сливочного масла, 6 яиц, корица — на кончике ножа. Для того, чтобы смазать и обсыпать форму, — по 1 столовой ложке сливочного масла и молотых сухарей.

СУП ХЛЕБНЫЙ С ФРУКТАМИ

Хорошо высушенные ломтики черного хлеба залить кипятком, закрыть крышкой и оставить на 1 — 1 1/2 часа набухать. Размокший хлеб протереть через дуршлаг. Отдельно отварить очищенные от кожицы яблоки, изюм или чернослив, добавить сахар, корицу; хлебную пюреобразную массу разбавить охлажденным фруктовым отваром до консистенции жидкой сметаны. Подают в холодном виде со взбитыми сливками.

На 4 порции — 6 крупных сухарей, 6 — 8 штук свежих яблок или 100 граммов изюма или чернослива, 8 столовых ложек сахарного песка, корицу — на кончике ножа, сливки — 1/2 стакана.

ническим гастритом, холециститом не рекомендуется ржаной хлеб, потому что он имеет более высокую влажность и кислотность по сравнению с пшеничным, хуже переваривается, способствует повышенному газообразованию.

А вот при упорных запорах предпочтительней хлеб из ржаной или пшеничной муки низкого сорта: он содержит больше клетчатки.

Те, кто страдает сахарным диабетом и должен ограничивать количество углеводов, охотно покупают специальный белково-пшеничный и белково-отрубный хлеб. В отличие от обычного они содержат мало углеводов и больше белков. Белково-отрубный хлеб можно также рекомендовать пожилым, полным людям и страдающим запорами.

Для больных, которым нужно ограничивать потребление соли, выпекается бессолевой (ахлоридный — пшеничный и обдирный — ржаной) хлеб.

Появились первые партии ржаного хлеба, в котором не только нет соли, но и сведено до минимума содержание белков. Он так и называется —

безбелковый, бессолевой хлеб. Он «скрашивает» диету больных, позволяет им сохранить привычку есть с хлебом и не причинять себе вреда.

Хлеб «Здоровье» содержит грубодробленое зерно, богат витаминами, минеральными солями, клетчаткой. «Барвихинский» выпекают по такой же рецептуре, только добавляют яйцо; в «Докторский» добавляют 25 процентов пшеничных отрубей. Эти виды хлеба рекомендуются страдающим запорами, пожилым людям и тем, кому необходимо повышенное количество витаминов.

Распространенный диетический сорт хлеба — булочки с пониженной кислотностью из муки первого сорта. Они предназначены для страдающих язвенной болезнью, хроническим гастритом или другим заболеванием органов пищеварения.

Детям, беременным и кормящим женщинам хорошо (конечно, в разумных количествах) использовать в питании молочные булочки. Их приготавливают на чистом молоке без добавления воды. Это значительно увеличивает содержание в хлебе белков.

Выпускаются также булочки повы-

шенной калорийности (калорийные). В них больше сахара и жира. Они очень вкусные и полезны тем, кому необходимо усиленное питание.

Если батон зачерствел

БЕЗУСЛОВНО, свежий хлеб вкуснее. Многие не едят даже слегка зачерствевший. Однако надо помнить, что свежий, тем более еще теплый хлеб отягощает деятельность желудка, плохо переваривается. Его не рекомендуют даже здоровым людям, и он должен быть совершенно исключен из питания тех, кто страдает заболеванием желудка или кишечника. Им полезен хлеб вчерашней выпечки или подсушенный.

Для того, чтобы хлеб дольше не черствел, лучше держать его в пакете из полиэтиленовой пленки или в специальной хлебнице.

Зачерствевший хлеб можно «освежить», сбрызнув водой и нагрев в духовке. Из черствого хлеба очень вкусны многие блюда.

ВАШЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

УМЕЛЕЦ ИЗ ПОЧИННОЙ СОПКИ

КАК-ТО в клубе села Починная сопка проходила выставка прикладного и изобразительного искусства, организованная местными энтузиастами. Свои изделия представили десять умельцев. Один из них — самодеятельный мастер чеканки по серебру и резьбы по кости А. М. Иванов из совхоза «Боровичанин».

Домашний музей Анатолия Михайловича своеобразный музей художественных поделок. Вот миниатюрный столик размером со спичечную коробку и на нем — крошечный самовар и чайный сервиз. Вот шкатулка, отделанная самоцветами, и фигурки на темы русских народных сказок.

Золотые руки у Иванова. Он вмонтировал в перстень совсем маленькие часы; из кусочка прибалтийского янтаря, подаренного друзьями, сделал изящную булавку для галстука. Все инструменты для филигранной работы Иванов тоже изготовил сам.

— Увлечение художественными поделками и другая тонкая работа приносят мне истинное удовольствие, — говорит Анатолий Михайлович. — Это занятие приучило меня к усидчивости, терпению, оно отвлекает от лишних житейских волнений, успокаивает нервы.

Свое мастерство сельский умелец передает сыну-школьнику. В этой семье никто не знает ни безделья, ни скуки!

Текст и фото Н. МАМКИНА

Боровичи, Новгородская область



ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА. КАК ЕЮ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

ОСНОВНЫЕ декоративные средства, которые сейчас «в ходу», — тональная пудра и тени для век.

Тональная пудра, отечественная и импортная, бывает жидкой, прессованной и в виде крема. Пудра удобна в обращении и хорошо маскирует недостатки кожи лица. Пользоваться ею просто. Людям с сухой кожей надо предварительно смазать лицо каким-нибудь питательным кремом, а с жирной — нанести пудру непосредственно на кожу.

Как и любой косметический препарат, тональную пудру перед сном удаляют. Тем, у кого кожа сухая, рекомендуется делать это с помощью ватного тампона, слегка смоченного растительным мас-

лом. Людям с жирной кожей достаточно обычного умывания.

Некоторые женщины подводят глаза карандашом, предназначенным для рисования. Этого делать не следует: ведь такие карандаши не проверяются на токсичность. Между тем косметическая промышленность выпускает специальные карандаши для век.

Нельзя также красить ресницы и брови урсолом — это может вызвать дерматит, экзему.

Тени для век подбирают в тон глаз, волос, туалета. На ночь их надо обязательно удалять ваткой с питательным кремом.

Не забывайте, что наносить и удалять любой косметический препарат надо по направ-



лению кожных линий (см. рисунок) легкими прикосновениями пальцев, чтобы не смещать и не травмировать кожу.

Доктор
медицинских наук
А. С. ГУСАРОВА

ПОДКОВА НА СЧАСТЬЕ

Я РАБОТАЮ библиотекарем в нотно-музыкальном секторе Центральной череповецкой библиотеки имени В. В. Верещагина. Очень люблю музыку и увлекаюсь лошадьми — этому занятию отдаю все свое свободное время.

Конным спортом я занимаюсь три года. У меня есть «собственная» лошадь — четырехлетний полукровный жеребец Гипноз. Я хожу к нему каждый день в одно и то же время. Ипподром в шести километрах от моего дома. Значит, каждый день — подъем на рассвете, часовая прогулка по свежему воздуху, два часа верховой езды. Отличная зарядка перед работой! Привыкаешь к самодисциплине: ложишься спать и встаешь всегда в одни и те же часы, вовремя завтракаешь и ужинаешь.

Иной раз, в непогожее утро, так не хочется вылезать из теплой постели. Но встаешь, потому что знаешь: Гипноз ждет, ему нужны твоя забота и ласка.

Едва услышав мой голос издали, он приветствует меня ржанием. А когда здороваюсь с ним, изящно поднимает переднюю ногу, потом обнюхивает меня и с удовольствием берет кусочек сахара из ладоней.

Летом, после соревнований, мы с ним частенько совершаем прогулки в поле — ничего не знаю приятнее! Мне кажется, что и природа в эти часы выглядит по-особому. Гипноз охотно бежит за мной на свободе, и тут он просто неутомим.

Гипноз очень любит воду и... пылесос. Да, я чищу своего любимца с помощью пылесоса, а в жаркую погоду мою из шланга, потому что поблизости нет ни речки, ни озера.

Никогда не забыть первой в моей жизни скачки. Для Гипноза она тоже была первой. И к финишу мы пришли пер-

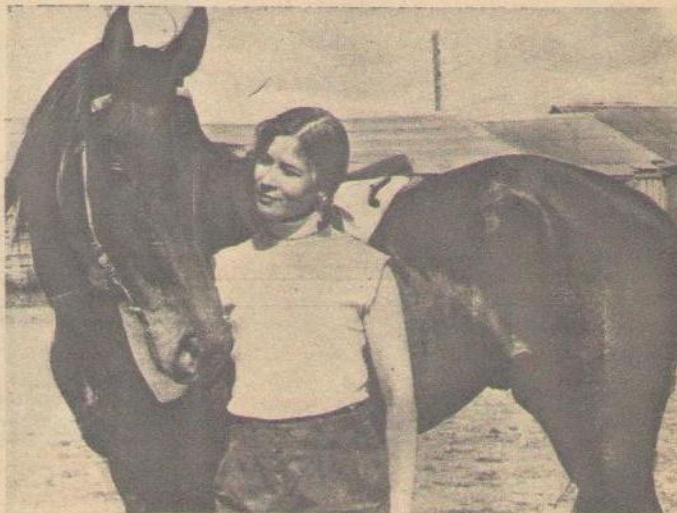
выми. В память об этой победе в моей комнате висят его старые подковы — «на счастье».

Каждый год Гипноз уезжает в «командировку» в Москву — на чемпионат русских троек, на фестиваль «Русская зима»: мой конь выступает и в этом амплуа. И как же мы бываем рады друг другу после месячной разлуки!

Н. ВАСИНА

Череповец

Фото С. Кирилловой



ПЬЯНИЦ - К ОТВЕТУ!

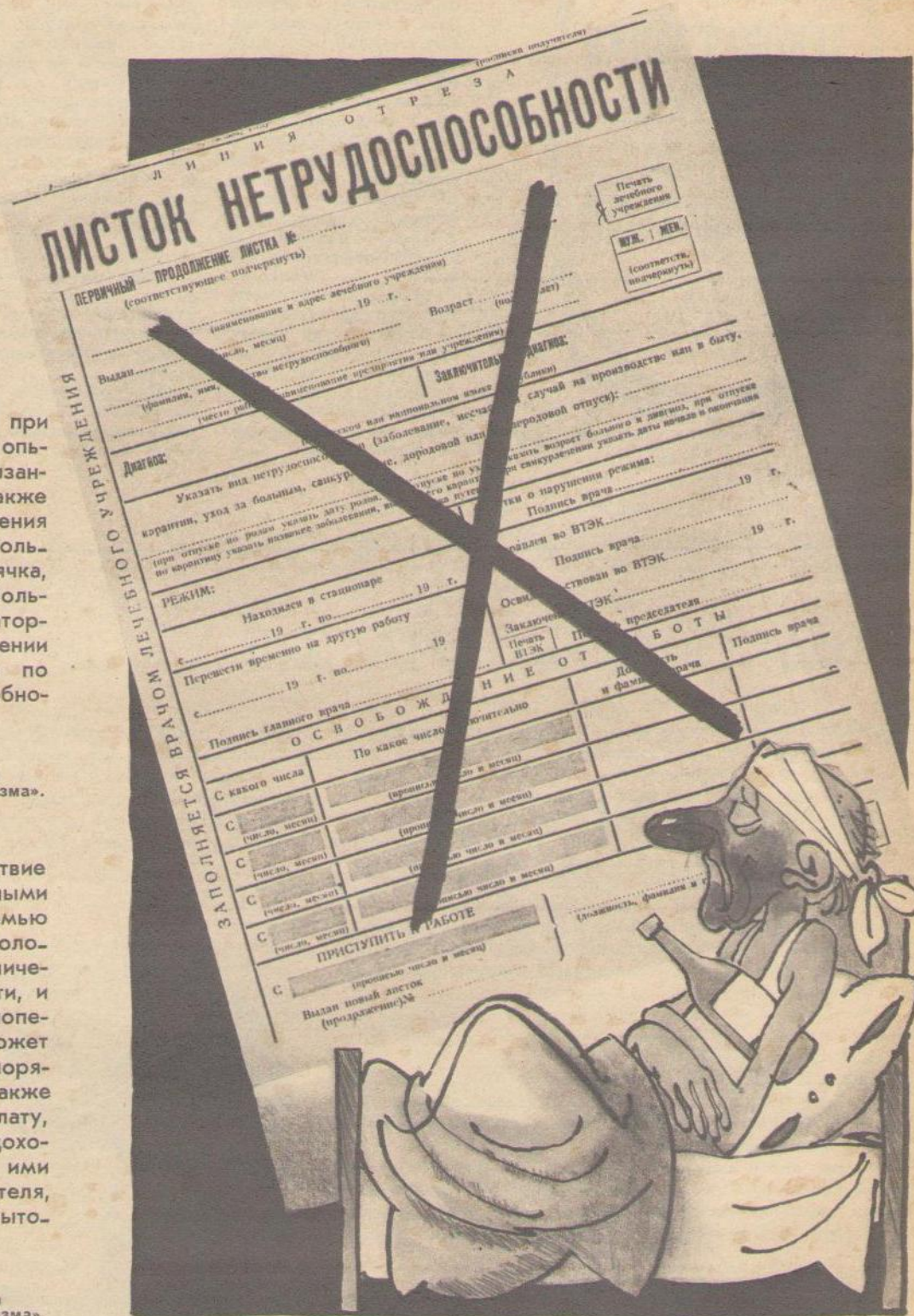
Рисунок Л. Самойлова

УСТАНОВЛЕНО, что при заболеваниях вследствие опьянения или действий, связанных с опьянением, а также вследствие злоупотребления алкоголем (травмы, алкогольный психоз, белая горячка, хронический алкоголизм) больничные листки при амбулаторном и стационарном лечении не выдаются и пособия по временной нетрудоспособности не выплачиваются.

Из постановления Совета Министров СССР «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма».

ЛИЦО, которое вследствие злоупотребления спиртными напитками ставит свою семью в тяжелое материальное положение, может быть ограничено судом в дееспособности, и над ним устанавливается попечительство. Это лицо может совершать сделки по распоряжению имуществом, а также получать заработную плату, пенсию или иные виды доходов и распоряжаться ими лишь с согласия попечителя, за исключением мелких бытовых сделок.

Из Указа Президиума Верховного Совета РСФСР «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма».





Вглядитесь в этот кинокадр и задумайтесь, курильщики! С каждой затяжкой вы вытягиваете в себя опасные для здоровья вещества, среди которых — радиоактивный полоний.



РАДИОАКТИВНЫЙ ПОЛОНИЙ

УЖЕ САМО название этого санитарно-просветительного фильма, созданного по заказу Министерства здравоохранения СССР, говорит за себя. Автор сценария — Д. Полонский, режиссер — Н. Харин, производство киностудии «Молдова-фильм».

Фильм построен на эпизодах, снятых скрытой камерой, на интервью и кинонаблюдениях.

...На скамейке бульвара расположилась группа подростков лет 13—15, похихивающих сигаретами. Мимо них — поток людей. И в этом потоке нет никого, кто обратил бы внимание на парнишек. Но вот к ним приближается молодой мужчина. Может быть, хоть он остановит курильщиков? Увы, ничего подобного: он сам просит у ребят закурить.

Почему ни один из прохожих не одернул подростков? Или все убеждены, что сигарета не так уж вредна?

Репортер киногруппы обратился с вопросом «Вредно ли курение?» к работницам табачного комбината. Вот некоторые их ответы:

— Нет, не вредно.

— Хотя врачи и говорят, что вредно, да выдумка все это.

— Я считаю, что нет.

И только одна сказала: «Немного вредно».

„Дело-табак“

Немного вредно? Зрителям показывают двух мальчиков одного возраста и с одинаковой физической подготовкой. Оба некурящие. Одному дают выкурить сигарету. После этого мальчики делают по тридцать приседаний, а затем врач выслушивает их обоих и измеряет им артериальное давление крови.

Что же оказывается? У выкурившего — учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное артериальное давление.

Объяснение элементарно. После каждой выкуренной сигареты происходит сужение кровеносных сосудов, мозг хуже снабжается кислородом. Это ведет и к снижению работоспособности. Не случайно же курящие подростки хуже учатся, у них ослаблены внимание и память, ниже спортивные результаты.

«Тот, кто курит, отравляет свой организм и сокращает свою жизнь», — слышим мы голос с экрана. Это

говорит семидесятивосьмилетний Николай Иванович Золотов. Годы не лишили его бодрости, подтянутости. Он до сих пор участвует в соревнованиях бегунов.

Демонстрируется опыт, который позволяет увидеть, какие «лакомства» вытягивает в себя курильщик с каждой затяжкой. Более тридцати вредных веществ! Вот бензпирен — одно из самых страшных канцерогенных веществ. А радиоактивный полоний, никотин, синильная кислота, аммиак, окись углерода? Недаром же статистика подтверждает, что заболеваемость раком легких среди курильщиков значительно выше, чем среди некурящих. Курящие более подвержены заболеванию стенокардией, инфарктом миокарда, язвой желудка.

На экране человек без ног. В голосе его звучит горечь:

— Вначале я почувствовал боль в ногах, бегая на длинные дистанции в армии. Но обратился к врачу не скоро.

Диагноз — облитерирующий эндартериит. Мне категорически запретили курить, но я не придавал этому значения, курил по-прежнему. В семидесятом году мне отрезали ногу, полступни... А я продолжал курить... После этого мне отрезали обе ноги... Но я... и сейчас курю.

Страшный рассказ! Человек, даже будучи тяжело болен, так и не бросил папиросу: слишком глубоко пустила корни вредная привычка. Но если курильщик еще молод, он обязан расстаться с сигаретой, пока забава не перешла в привычку.

Конечно, авторы фильма не рассчитывают на то, что все зрители тут же бросят курить. Но он, безусловно, заставит многих задуматься. А главное — привлечет внимание взрослых к назревшей проблеме курящего подростка.

В. Я. ЛАГУТИНА



Учитывайте особенности своей кожи

Умываться по утрам, независимо от особенностей кожи, лучше холодной водой без мыла, а вечером — с учетом того, какая у вас кожа: нормальная, сухая или жирная.

Нормальная кожа лица имеет матовый оттенок, не блестит, не лоснится. Сухая — шелушится, иногда даже появляется ощущение зуда. Жирная — блестит, лоснится, поры ее расширены.

Избыточная жирность кожи чаще бывает у молодых людей. Им можно на ночь умыться теплой водой с мылом «Детское», «Косметическое» или «Русский лес», а потом ополоснуть лицо холодной водой. Если на лице угревая сыпь, следует ежедневно протирать его также одним из лосьонов — «Старт», «Арктика», «Флорена», «Утро» (для жирной кожи) или «Розовая вода».

В более зрелом возрасте людям, имеющим жирную кожу, вечером лучше не умываться, а воспользоваться

лосьоном «Арктика», «Утро», «Кемери», «Рижский». Теплой водой с мылом можно мыть лицо не чаще одного раза в неделю во время общей гигиенической ванны (бани).

Нормальную кожу перед сном рекомендуется ополоснуть холодной водой. Если вода жесткая, вскипятите ее или добавьте (в расчете на литр) две чайные ложки питьевой соды или буры. Два-три раза в неделю можно умыться на ночь с мылом «Спермацетовое», «Глицериновое», «Детское».

Тем, у кого салоотделение снижено, вечером рекомендуется очищать лицо туалетной водой «Лилия», «Утро» (для сухой кожи), растительным маслом или жидкими кремами «Бархатный», «Расцвет», «Вималан», «Любава». При чрезмерной сухости кожи утром лучше умыться молоком пополам с водой.

Врач-косметолог
З. Н. МЮЮР

ву к различным мясным, рыбным и овощным блюдам.

Этот соус представляет собой густую концентрированную эмульсию. В ее состав входят очищенное растительное масло — подсолнечное или арахисовое, хлопковое или кукурузное, яичный порошок, сухое молоко, горчица, а также соль, уксус и некоторые специи. Майонез обладает хорошими вкусовыми качествами и высокой калорийностью. Содержащийся в нем жир находится в виде мельчайших шариков и поэтому легко усваивается.

Наиболее популярен майонез «Столовый». В нем около 65 процентов растительного

масла; вкус острый, слегка кисловатый.

Майонез «Ароматный» имеет тот же состав, что и «Столовый», но отличается специфическим ароматом, который ему придают экстракты укропа, петрушки и сельдерея.

В майонезе «Дружба» около 60 процентов растительного масла, 10 процентов пюре из красного сладкого перца. Есть в нем также экстракты укропа, петрушки, сельдерея, лаврового листа.

Майонез «Молочный» — десертный, с пониженной жирностью. Он содержит 40 про-

центов растительного масла, 25 процентов сгущенного молока, а также лимонную кислоту, ванилин, экстракт корицы.

Поскольку во все майонезы (кроме «Молочного») входят в тех или иных соотношениях уксус, горчица, экстракты пряных овощей и зелени, эти соусы усиливают выделение желудочного сока. Поэтому страдающим желудочно-кишечными заболеваниями майонез не рекомендуется.

Технолог
М. Я. БРЕНЦ

В вашу аптечку



Нашатырный спирт — незаменимое средство первой помощи при обмороке, при отравлении алкоголем.

Эта прозрачная, бесцветная жидкость с резким, характерным запахом представляет собой десятипроцентный водный раствор аммиака (а не спиртовой, как можно ошибочно заключить, исходя из названия этого лекарства). Аммиак — газ, резко раздражающий слизистые оболочки дыхательных путей. Раздражение рефлекторно передается в центральную нервную систему, активизируя деятельность дыхательного и сосудодвигательного центров. На этом действии аммиака и основано применение нашатырного спирта в случаях, когда человек внезапно теряет сознание.

Пострадавшего надо уложить, расстегнуть воротник, пояс и осторожно поднести к его носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. Эффект наступает очень быстро: дыхание становится более частым и глубоким, сознание прояс-

няется, кожа лица розовеет.

Однако следует помнить, что в больших концентрациях нашатырный спирт может вызвать остановку дыхания. Поэтому его дают нюхать несколько раз по две-три секунды с двух-трехминутными перерывами. Следите, чтобы капли спирта не попали на слизистые оболочки губ, носа или в глаза, иначе может произойти ожог.

При острых отравлениях алкоголем нашатырный спирт рекомендуют принять внутрь: 10—15 капель (не больше!) на четверть стакана воды.

Им можно смазывать кожу после укусов насекомых, например, комаров. Сначала он вызывает жжение, а затем притупление болевой чувствительности, уменьшается отек, прекращается зуд.

Хранить нашатырный спирт полагается в пузырьках с притертой пробкой и в таком месте, которое не доступно детям.

Врач
Б. Н. МЕДВЕДЕВ

Полезно и вкусно



Майонез, или соус провансаль (так его называли раньше), используют как припра-

НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ НА УЛИЦЕ...



СИЛЬНАЯ БОЛЬ В СЕРДЦЕ

Профессор
А. П. Голиков

МУЖЧИНА средних лет спешил к автобусной остановке. И вдруг остановился, побледнел, в глазах — страдание и страх. Он с трудом сделал несколько шагов до скамьи, медленно опустился на нее и полупшепотом сказал остановившемуся возле него прохожему: «Сильная боль в груди...»

Внезапная острая боль в области сердца может быть обусловлена разными причинами. Вызывает она при эмболии (закупорке) легочной артерии, надрыве или разрыве аорты, миокардите, перикардите, грудном радикулите, холецистите, панкреатите и других заболеваниях. И неотложная помощь в каждом конкретном случае имеет, разумеется, свои особенности.

Как показывает опыт, приступ острой боли в области сердца или за грудиной у людей среднего и пожилого возраста чаще всего свидетельствует о грудной жабе (стенокардии), проявлении ишемической болезни сердца.

Что же делать в таком случае?

Больному надо немедленно дать нитроглицерин: две-три капли однопроцентного раствора или одну таблетку под язык. Если же этого препарата под рукой не окажется, его можно заменить валидолом. Постарайтесь уложить пострадавшего или хотя бы усадить и сразу же вызовите машину скорой помощи.

Нитроглицерин снимает приступ стенокардии за 3—5 минут. Чем раньше он принят, тем быстрее восстанавливается нормальный кровоток в коронарных сосудах, питающих мышцу сердца. Если в течение пяти минут

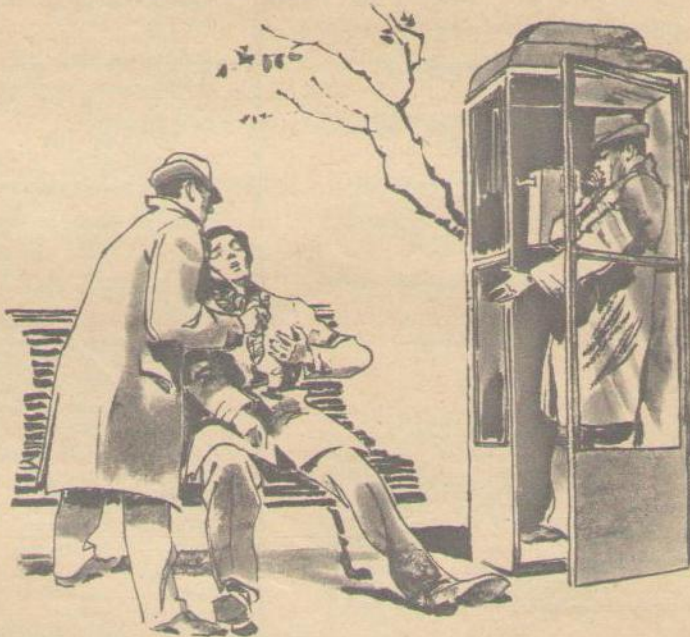
нокардии, продолжающийся 15—20 минут, может привести к неблагоприятным, порой непоправимым последствиям.

К тому же более действенное лекарство, чем нитроглицерин, в условиях уличной да и домашней обстановки трудно найти. Его можно купить в любой аптеке, попросить у прохожих, не говоря уже о том, что, как правило, страдающие стенокардией всегда имеют нитроглицерин при себе. Дома можно поставить горчичники на грудь. Но эффективность их обезболивающего действия намного меньше. Лучше ставить их после купирования (прекращения) тяжелого приступа грудной жабы нитроглицерином. Помните, что потеря драгоценного времени при сильной боли в сердце может стоить больному жизни.

До приезда машины скорой помощи нитроглицерин и валидол следует давать столько раз, сколько необходимо для снятия повторных болевых приступов.

Зимой и осенью человека с острой болью в сердце не оставляйте на улице в ожидании прибытия машины скорой помощи. Постарайтесь перенести его в теплое помещение, укрыть, согреть.

Даже если боль отступила и человек чувствует себя лучше, не следует отпускать его домой, надо непременно доставить его в лечебное учреждение. Ведь такой сердечный приступ может сигнализировать и об инфаркте миокарда. А поставить правильный диагноз сумеет только врач.



боль не прошла, еще раз дайте больному нитроглицерин.

Однако не все хорошо переносят этот препарат. У некоторых возникает сильная головная боль, прилив жара к голове, шум в ушах: ведь нитроглицерин расширяет сосуды не только сердца, но и головного мозга.

Из-за появления неприятных ощущений многие считают, что нитроглицерин наносит организму вред, и предпочитают мириться с болью в сердце. Они очень рискуют! Головная боль ничем не грозит и минут через 15—20 проходит. А вот спазм сосудов при сте-

Болевой приступ у страдающих стенокардией бывает иногда спровоцирован холодной, особенно ветреной погодой. Если на улице сильный ветер или мороз, больному перед выходом из дома надо обязательно принять таблетку валидола. Лекарство, снимающее боль в сердце, надо всегда иметь с собой. Это должно стать правилом для каждого, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. Однако не делайте больших запасов нитроглицерина, со временем он теряет эффективность, поэтому через два-три месяца таблетки надо менять.

Несчастный случай на улице. Сильная боль в сердце

Сильная боль в сердце
Несчастный случай на улице.

Несчастный случай на улице. Сильная боль в сердце

Великие свершения, необозримые горизонты БИОСФЕРА И ЧЕЛОВЕК. В. Е. СОКОЛОВ. Животный мир	2
ПРОБЛЕМА. ПОИСКИ ПЕРСПЕКТИВЫ. Т. В. НИКИТИНА, О. Ф. КОНОБЕВЦЕВ. Обезболивание в стоматологии	4
Отвечает специалист	5
М. П. ЗЫКОВ. Вирус с повадками хамелеона	6
КУЛЬТУРА ПРОИЗВОДСТВА, ГИГИЕНА ТРУДА. Е. И. ВОРОНЦОВА. Идет сварка	8
А. В. ТРУБЕЦКОЙ. Как питается монард	9
Фотоинформация	10
Л. С. ПЕРСИАНИНОВ. Резус-конфликт	11
И. П. ЕЛИЗАРОВА. Нужен терпеливый уход	12
И. С. ХОРОЛ. Интеллектуальные перегрузки	14
Юмор	15
ПОЧТА ОДНОГО ДНЯ	16
В. Г. ГОРЮНОВ. Цистит	18
ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ. О скамейке, простой скамейке...	19
Юридическая консультация «Здоровья»	20
ПРОМЕДЛЕНИЕ ЧРЕВАТО КАТАСТРОФОН. Ю. Е. БЕРЕЗОВ. Острая непроходимость кишечника	21
Л. А. ПРОТАСОВСКАЯ. Рецепты детской кухни	22
Д. ЕЛЕНИНА. Труд воспитывает, укрепляет, учит	24
РАССКАЗЫВАЕМ О ПРОДУКТАХ. Г. А. ДУНАЕВСКИЙ. Хлеб	25
ВАШЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ. Н. МАМКИН. Умелец из Починной сопки; Н. ВАСИНА. Подкова на счастье	26
А. С. ГУСАРОВА. Декоративная косметика. Как ею пользоваться?	27
Пьяниц — к ответу!	28
В. Я. ЛАГУТИНА. «Дело — табак»	29
«Здоровье» советует	30
НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ НА УЛИЦЕ. А. П. ГОЛИКОВ. Сильная боль в сердце	31
А. Н. ВОРОБЬЕВ. ГТО. Штанга	32

На первой странице обложки: Плакат художника В. Механтьева. Москва, 1973 год. «Изобразительное искусство».

На четвертой странице обложки: Ленинград. Золотая осень в Летнем саду.

Фото В. ЧЕРЕМИСИНА

К сведению читателей

НАПОМИНАЕМ: поскольку заочно нельзя ни поставить диагноз, ни лечить больного, на письма, содержащие просьбы такого характера, редакция отвечать не может.

Редакция лишена возможности и вызывать больных на лечение в Москву и другие крупные города, а также направлять на санаторно-курортное лечение, на консультацию или на лечение к тому или иному специалисту.

Главный редактор М. Д. ПИРАДОВА.

Редакционная коллегия:

Я. Г. БАРАНОВ, О. В. БАРОЯН, М. И. ВОСКРЕСЕНСКАЯ (заместитель главного редактора), В. А. ГАЛКИН, С. М. ГРОМБАХ, С. А. ЗУСЬКОВ (главный художник журнала), Ю. Ф. ИСАКОВ, Г. Н. КАССИЛЬ, И. А. КРЯЧКО, М. И. КУЗИН, С. П. ЛЕТУНОВ, Т. Е. НОРКИНА (ответственный секретарь редакции), Д. С. ОРЛОВА, М. А. ОСТРОВСКИЙ, Л. С. ПЕРСИАНИНОВ, П. А. ПЕТРИЩЕВА, А. А. ПОКРОВСКИЙ, А. Г. САФОНОВ (заместитель главного редактора), В. С. САВЕЛЬЕВ, М. Я. СТУДЕНИКИН, М. Е. СУХАРЕВА, Н. В. ТРОЯН, А. П. ШИЦКОВА, П. Н. ЮРЕНЕВ.

Технический редактор З. В. ПОДКОЛЗИНА.

Адрес редакции: 101454, ГСП-4, Москва, А-15, Бумажный проезд, 14. Тел. 253-32-95; 251-44-34; 253-70-50; 253-37-09; 253-34-67; 250-24-56; 251-94-49.

Перепечатка разрешается со ссылкой на журнал «Здоровье».

Рукописи не возвращаются.

Сдано в набор 21/IX 1973 г. А 02680. Подписано к печати 10/X 1973 г. Формат 60 × 90¹/₁₆. Усл. печ. л. 4,59. Уч.-изд. л. 7,58. Тираж 11 200 000 экз. (1-й завод: 1 — 10 256 880 экз.). Изд. № 2414. Заказ № 1221.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина. 125865. Москва, А-47, ГСП, улица «Правды», 24.

ГТО

ШТАНГА

Профессор,
заслуженный мастер спорта СССР

А. Н. Воробьев



В НОРМАТИВЫ комплекса ГТО для мужчин 19—39 лет входит толчок штанги. Но если позволяет состояние здоровья, то с разрешения врача заниматься штангой могут и люди постарше. Начинать следует с посильной нагрузки и постепенно, по мере тренированности, ее увеличивать.

Толчок штанги — упражнение для развития не только силы мышц, но и быстроты движений. Выполняют его в два приема: сначала подъем на грудь, затем толчок от груди.

ПОДЪЕМ НА ГРУДЬ. Остановитесь за 2—3 метра от лежащей штанги, точно перед ее центром. Затем, приблизившись к ней, поставьте ступни на ширине таза, согните ноги и наклонитесь вперед (рисунок 1 а). Кистями рук захватите гриф примерно на ширине плеч, но относительно строго симметрично относительно центра грифа.

Существует три разновидности захвата: «в замок», «простой» и «односторонний» (рисунок 2 а, б, в). Предпочтительнее захват «в замок», когда большой палец зажимают указательным, — так гриф удерживается более прочно. Перед захватом натрите ладони канифолью или магнезией — это помогает крепче держать штангу.

Энергичными разгибаниями ног, а затем туловища штангу поднимают как можно ближе к голеням, а затем и бедрам (рисунок 1 б, в, г, д).

Когда гриф штанги достигает нижней трети бедра, делают энергичное, мощное движение — подрыв. В заключительной фазе подрыва поднимаются на носки (рисунок 3). При этом движение снаряда вверх ускоряется, что дает возможность выполнить следующий элемент подъема штанги — подсед.

Существует две разновидности подседа — «ножницы» (рисунок 4) и «разножка» (рисунок 5). Когда делают «ножницы», вперед на расстояние в одну ступню обычно выдвигают сильнейшую ногу, а другую отводят на 2—3 ступни назад. При «разножке» ноги расставляют в стороны несколько шире плеч.

Любой подсед выполняют с максимальной быстротой, чтобы успеть сделать его прежде, чем поднятая штанга начнет опускаться. Затем быстро поднимитесь и

примите исходное положение для толчка штанги.

ТОЛЧОК ШТАНГИ ОТ ГРУДИ. Полностью выпрямите ноги и туловище. Вся тяжесть грифа лежит на груди у ключиц (рисунок 6 а), руки не напряжены, голова чуть откинута назад, подбородок приподнят. Ступни ног — на ширине таза, носки несколько развернуты.

Энергичным движением слегка согните ноги (рисунок 6 б, в, г). Быстро остановитесь и резко разогните ноги (рисунок 6 д, е).

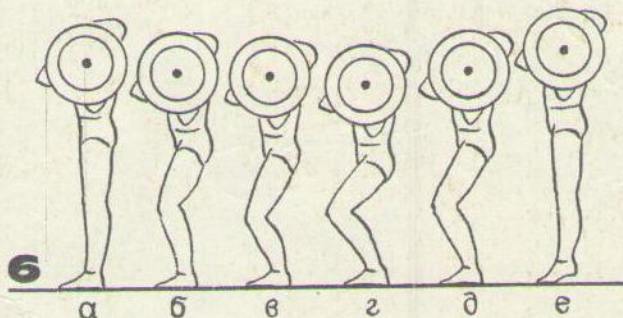
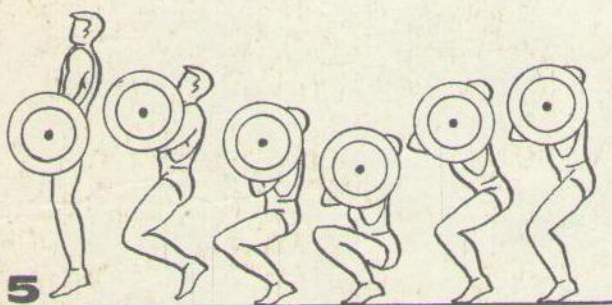
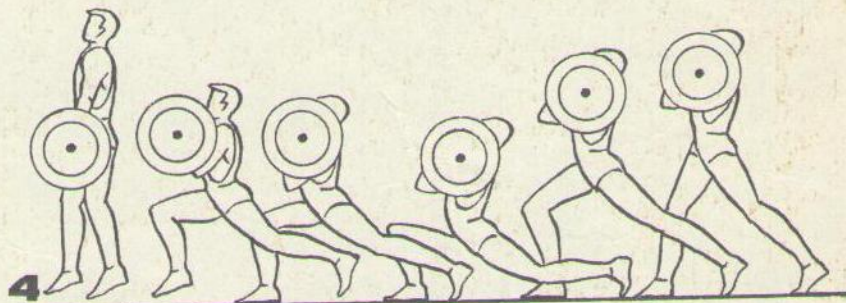
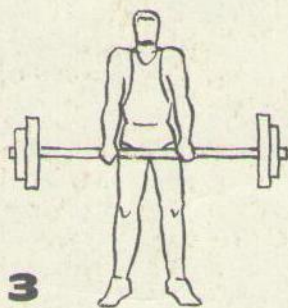
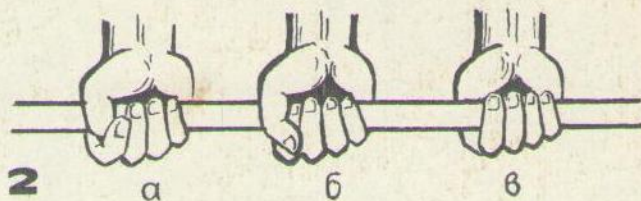
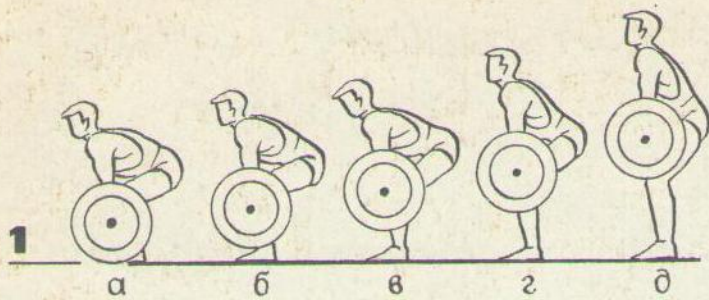
Когда гриф штанги отрывают от груди, делают подсед «ножницы» (рисунок 7 а, б, в, г) с максимальной скоростью. Наконец штанга на выпрямленных руках, и вы удерживаете ее прочно. Теперь встаньте из подседа, выпрямив вперед стоящую ногу, затем другую. Примите положение для фиксации упражнения: ступни ног примерно на ширине плеч, носки на одной линии (рисунок 7 д).

Штангисту особенно важно отработать дыхание. Перед началом упражнения ни в коем случае нельзя дышать глубоко и часто. При форсированном дыхании — гипервентиляции — и большом мышечном напряжении можно потерять сознание. Непосредственно перед подъемом штанги сделайте не очень глубокий вдох и, задержав дыхание, выполните упражнение. Толчок длится не более 7—11 секунд. Поэтому задержка дыхания на такое короткое время совершенно безвредна. Выдох и последующий вдох сделайте, когда штанга уже зафиксирована сверху.

Ходите на тренировки не реже 1—2 раз в неделю; продолжительность занятия не менее часа. Через 1,5—2 месяца вы осилите вес, указанный в нормативах ГТО.

Заниматься следует в бандане или тугих плавах. Обувь — специальные тяжелоатлетические ботинки или кеды. Для предотвращения растяжений запястий их бинтуют или используют напульсниками.

После тренировки рекомендуется принять теплый душ.



УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ КОМПЛЕКСА ГТО

IV СТУПЕНЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО»

Вид упражнения	мужчины			
	19 — 28 лет		29 — 39 лет	
	На серебряный значок	На золотой значок	На серебряный значок	На золотой значок
Толчок штанги от груди (в % от собственного веса)				
Собственный вес до 70 кг	55	75	50	55
Собственный вес 70 кг и больше	65	85	60	65

