

## Доктора прошлого пришли бы в ужас

Наше столетие породило такие заболевания, что даже одни лишь их названия повергли бы в ужас докторов прошлого. Есть и вовсе необычные, их симптомы стали наблюдаться совсем недавно.

Что вы скажете, к примеру, о "слуховом дематите"? Это кожное заболевание ушей, вызванное длительными разговорами по телефону.

С телефоном связано и другое недомогание — "телефонный звон в ушах" — опять-таки удел тех, кто по долгу службы обязан часами разговаривать с дальними абонентами.

Частые полеты на авиалайнерах на большие расстояния могут вызвать разнообразные расстройства нижних конечностей, а стюардессы порой мучаются болезнью, которую называют "джет тамп" ("реактивный животик") — отек

## "Соням" на заметку

Приятно в выходные поспать лишний часок. Многие именно так и привыкли "восстанавливать" силы после трудовой недели. Однако исследования, проведенные группой американских психологов из Калифорнийского университета под руководством доктора Даниэля Крипке, свидетельствуют о том, что "лишний" сон не только вреден, но и опасен. Согласно собранным учеными данным, люди, которые любят всласть поспать, умирают раньше, чем те, кто спит семь-восемь часов в сутки.

Ну, а как же с "недосыпом"? Оказывается,

жизнью вследствие постоянного пребывания на больших высотах.

Телевизор тоже приносит проблемы. Телезрители-фанатики зарабатывают болезни глаз, ног и шеи. По классификации, предложенной американским врачом Э. Планкетом, эти заболевания так и именуются — "ТВ-глаза", "ТВ-ноги", "ТВ-шея".

И наконец, автомобилизм. Наиболее часто встречающиеся у водителей недомогания — боли в пятках, коленях, спине и... "мигрень от дворников".

Фармацевтических средств еще не придумали, но медицинские предписания просты: не увлекаться телефонными разговорами, меньше просиживать у телевизора, больше бывать на свежем воздухе и ходить пешком.

("МИР" / Филадельфия, США / — для "Санкт-петербургского эха").

сон менее четырех часов в день губителен для организма. Здесь статистика, полученная на основе обследования более миллиона американцев, дает соотношение два к одному — между продолжительностью жизни тех, кто спит нормально и недосыпает.

Большинство самоубийц в США — люди, которые либо недосыпали, либо спали свыше восьми часов в сутки. Ученые сделали вывод, что "ненормально" короткий или длинный сон подрывает психику.

## Переживший изобретателя

Если вам трудно встать и вы всегда рискуете проспять, то будильник Семьюэля Эплгейта — то, что вам нужно. Будильник механически связан с кроватью. Если вы не реагируете на звонок, то в следующую минуту с вас срывается одеяло и постель приходит в движение. Если вы и дальше продолжаете спать, то под металлический звон будильника на вашу голову с потолка падает доска, окончательно приводящая любого в чувство. Этот будильник изобретен 111 лет назад и не устарел морально до сих пор.

(По материалам российской печати)

## НА УРОКАХ У АННУШКИ

### Урок 3. Здоровье — красота

*У женщин, как опыт учит нас, здоровье с красотой неразделимы (Лопе де Вега).*

Привет! Как настроение? — "Так себе", — ответили вы. И очень плохо, что именно так. Поскольку именно настроение влияет на психику человека. А с психикой не шутят. Контроль для отрицательных эмоций сделаем умение контролировать свое настроение и применение способов саморегуляции. Говорят, все болезни возникают только от двух причин: одни — от любви, все остальные — от нервов. Значит, постараемся не поддаваться отрицательным эмоциям, сопротивляться им. Научимся радоваться самому незначительному, и тогда захочется жить, и даже делать для других что-нибудь хорошее.

Вся наша жизнь состоит из положительных и отрицательных эмоций. Порой, кажется даже, что плохого гораздо больше. Но найдите в себе силы не обращать на это внимание.

У вас испортилось настроение — неприятность на работе, обидел близкий человек? Отбросьте мысли о плохом, не пытайтесь "делать в сите еще большее количество дырок". Пойдите лучше в магазин, купите приятную безделушку, сделайте себе подарок. Или — сходите к приятельнице в гости. Или — пообщайтесь с человеком, умеющим делать комплименты.

Был такой случай: женщина пришла на съемку в фотостудию, и фотограф, выбирая ракурс, сказал ей несколько комплиментов. Произошло чудо — женщина преобразилась. Когда она возвращалась домой, на нее обратил внимание не один мужчина. Сама она признавалась позже, что такого с ней прежде не было — она буквально расцвела.

Объясняется все очень просто. Хорошее и приятное, поступающее извне, обязательно отражается на внешности. Значит, ищите больше положительного в жизни. Нередко оно бывает там, где и не подозреваешь. Чем больше хороших эмоций, тем здоровее и вы сами.

Ну, а нет здоровья — нет изящной походки, приятного цвета лица, блестящих волос. Посмотрите, как мудрая природа сделала все части нашего организма взаимозависимыми: красивая осанка способствует правильному расположению внутренних органов. А это вызывает работу организма, правильный обмен веществ. Чуть только появились отклонения — уже и цвет лица не тот, и ногти становятся ломкими, тускнеют волосы. Кожа — сухая, неэластичной, под глазами — синева, трещинки — в углах губ. Да мало ли еще какие неприятности могут

произойти с вашей внешностью... А уж коль появились подобные симптомы, подвергните самой пристрастной ревизии уклад вашей жизни.

Обратите внимание на то, что и как вы едите, каков ваш сон. Съели подгнившее яблоко и залежавшийся продукт — так сказать, сэкономили на кошельке — а в ваш желудок попали яды. Не поспали ночь — другую и в результате — вялость, красные глаза, морщинки на лице. А уже если накопили "недосыпы", то недалеко и до синдрома бессонницы, с которой очень трудно справиться. Так что уделяйте внимание сну, питанию и физкультуре, и вы будете здоровы. А значит — красивы.

Понимаю вашу ухмылку: разве можно быть здоровым, живя в экологически загрязненной атмосфере? Но давайте посмотрим, а не способствуем ли мы сами еще большему загрязнению нашего организма? Возьмем хотя бы курение. Да не спешите откладывать газету в сторону — я вовсе не собираюсь читать вам нотаций. Наоборот, "курите на здоровье". Только не удивляйтесь потом дряблости кожи, морщинам, желтизне зубов. Эти недуги не проходят даже через год-два. Они проявят еще себя, даже спустя какое-то время. Незаметно. Однажды вы посмотрите на себя в зеркало и ужаснетесь. Но уже будет поздно что-либо изменить.

Вы можете даже провести над собой такой эксперимент, употребляя несколько лет подряд никотин, и сами убедитесь в правоте моих слов. А вообще-то, если разобраться, то что за необходимость такая — курить? Мы что, решаем глобальные проблемы мирового масштаба, или ведем глубочайшие научные разработки, требующие максимальной работы мозга? Наверяд ли.

Кстати, я не встречала еще ни одной женщины, которая сказала бы: "Я очень люблю курить". Обычно при помощи никотина пытаются сгладить стрессы, хотя этим вряд ли поможешь. И кто сказал, что жизнь человека должна быть беззаботной? В ней должно быть все, причем во взаимно уравновешенном количестве. Если вам невмоготу, то попытайтесь успокоить себя, что скоро наступит светлая полоса. Поэтому, прежде чем взять сигарету, сделайте следующее: поделите лист бумаги пополам. На одной половине напишите — "Сигарета — морщинистое лицо", а на другой — "Молодость, привлекательность". И выбирайте: что для вас важнее.



## Загадка двух дубов

Каждый рисунок здесь и вправду источает тепло. Такого не бывает, скажете? Между прочим, и рыбы такие причудливые, что смотрят со стены на зрителя, могут существовать то только в воображении. Серия этих работ так и называется — «Морские фантазии». В черно-белом изображении они мгновенно потеряли бы свое очарование, поэтому создать их может только человек с незамутненным жизненным тяготами видением мира — ребенок. Впрочем, на занятия в изостудию «АУ» в городской дом детского и юношеского творчества к Лине Геннадьевне Демьяновой приходят не только те, кому от четырех до шестнадцати, но и те, кто заканчивает школу и даже студенты. А возраст у студии самый что ни на есть подростковый — в следующем году ей исполнится 15 лет.

Творчество здесь начинается с «болезни». Вернее, нет. Сначала они вдруг осознают, что хотят о чем-то рассказать другим, «болезнь» начинается позже. Вот сейчас они «болеют» Русью. Забвением ее традиций, набатом ее колоколов по ушедшему невозвратно, по разрушающимся храмам и разрушенной культуре.

А до этого было много серий. Например, «По Уралу». Ездили они с выставками своих работ по уральской глубинке и привезли оттуда в памяти своей неповторимую красоту рисунка горных пород и необъяснимое слияние с ним всей природы Урала.

Еще была серия автопортретов «Хотите верить?». Тогда каждый студиец должен был поместить себя в иную эпоху, иную культуру. Они и японками себя представляли, и древними китайцами. А перед этим горы литературы перерывали, чтобы «войти» в образ. Во многом это походило на «вселение» в картину, когда все они работали над серией «Наш театр». Какое-нибудь жутко академичное методическое пособие определило бы эти занятия как копирование шедевров мирового искусства. И оказалось бы на 90 процентов неправо. Каждый именно «вселялся» в картину, будь то «Портрет» инфанты Маргариты» Веласкеса или шедевры кисти Лукаса Кранаха, Эль Греко, Гогена.

Лина Геннадьевна хранит удивительные по искренности и философской глубине работы семилетнего Алешки Нестерова «Отец и сын», шестилетней Лены Черныш «Автопортрет с Панном», восьмилетней Нади Волчковой «Брейк...». Нет, и браться не хочу за попытку сухого инвентарного перечисления того, что создается на занятиях изостудии «АУ» под музыку XVII—XVIII столетий. Лина Геннадьевна давно заметила, что

именно под нее происходит в этих стенах взрыв творчества и фантазии.

А может, просто стены здесь особенные? Ведь на занятиях Демьянова рассказывает своим воспитанникам об учении Агни-йога, первая фраза которого: «Через искусство имеете свет».

Этот свет они несут через годы. Их выставки знают в Эстонии, Латвии, на Украине, в Петербурге и Москве. А весной их приглашает Америка. Туда отправятся рисунки, а авторы, увы, останутся дома, в Магнитке. Нет валюты на дорогу. А сколько бы впечатлений и новых маленьких шедевров привезли они из этой поездки! Но ребята остаются дома. В студии с легким и чуть забавным названием «АУ». Дело не только в том, что они готовы откликнуться на каждый зов ближнего. Две эти буквы, по Агни-йоге, несут в себе еще и тайный смысл «света» и «мысли». Свет мысли дарят они своим творчеством людям. А вы говорите, такого не может быть...

В. СЕРГЕЕВА,  
Фото Ю. ПОПОВА.

