

# НАШЕ БОГАТСТВО

## Чаете ли вы, ГО МЕД...

мед даст вашему организму 60 важнейших для здоровья элементов: глюкозу, минеральные и ферменты, витамины, антибиотические вещества др.;

- повысит сопротивление вашего организма, увеличит процент гемоглобина у ваших детей;
- позволит вам хорошо выспаться если на ночь вы выпьете стакан с ложкой меда;
- организует деятельность вашего кишечника, если по утрам вы ите пить стакан воды с ложкой а. Мед с молоком или жиром волят избавиться от легочных юстудных заболеваний;
- придаст вашей коже бархатисть и свежесть, если вы будете зоваться медовой косметичесмаской, приготовленной из ратого яичного желтка или стоь ложки толочка и чайной ложеда.

## НОВОЕ В МЕДИЦИНЕ

В наш век технического и научно прогресса человек привык надеяться на могущество медицины, а не на защитные силы своего организма. Наука о здоровье возрождается и называется она теперь валеология.

Медицина является пассивным институтом здоровья, так как занимается возвращением больных людей к нормальному состоянию. Почти шаблонным стало отождествлять здравоохранение — дословно: охрана здоровья — с практической медициной.

Здоровье не индульгенция, выданная на многие годы, это даже не состояние человека, а совокупность процессов, протекающих согласованно, но с разной скоростью. Было бы метафизическим упрощением полагать, что количество и качество здоровья в течение жизни нуждается только в охране. Из-

менения здоровья зависят от желания и умения выработать разумное поведение в соответствии с условиями существования. Чтобы стать владыкой здоровья, следует научиться этому искусству.

В своем подходе к формированию здоровья как отрицания болезней уже содержится ущербность, ибо косвенно утверждается порочный принцип: «здоровье — это отсутствие болезней». Во введной части Устава Всемирной Организации Здравоохранения сказано: «Здоровье — это состояние, мерой которого является мера физического, социального, духовного благополучия, а не только отсутствие болезней». То есть здоровье определяют четыре составляющих: соматическое, физическое, нравственное и психологическое благополучие. Валеология является пограничной областью знаний

## Хозяева здоровья

на стыке медицины, физиологии, социологии и психологии.

Так чем же все-таки занимается валеология?

Здоровьем, изучением законов здоровья, преследует цель активного творения своего собственного здоровья. Занимается этим сам человек и он сам рассчитывает собственные силы. Медицина же занимается изучением болезней, законами течения и лечения болезней. Цель медицины — вылечить человека, а не учить его быть здоровым. Занимаются этим врач и вся система здравоохранения.

Что же гарантируют медицина и валеология?

Медицина — временную помощь при болезни, стремится понизить уровень заболеваемости, а валеология — укрепление своего здоровья и здоровья своих близких, жизнеутверждение и радость.

Что интересно: чем дальше развивается человечество, тем большие затраты идут на здравоохранение. Это — по принципу медицины. А по принципу валеологии — чем дальше развивается человечество, тем меньше затрат на охрану здоровья.

В заключение хочется отметить перспективность валеологии. Она определяется преимуществом здоровья человека в условиях рыночной экономики перед ослабленным и больным. Выгоднее вкладывать средства в первичную профилактику поддержания здоровья, чем в лечебную медицину. Изучение валеологии формирует образ жизни человека, направленный на гармонию с самим собой и окружающим миром.

**О. АНДРЕЕВА,**  
валеолог МСЧ АО ММК.

### ВТОРНИК ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ

**Если с душой...**

Нашлись в доменном цехе умные головы и сделали для своих ветеранов банный день: каждый вторник с 9 утра до 2-х дня собираются в оздоровительном центре девятой домны по 40 и более человек на свой «святой», как они сами называют, день. Попариться в парилке душистым березовым веничком, окунуться в бассейне, поговорить о житействе за кружкой чая с вареньем, бильярд, тренажерный зал... Посмотришь на их лица, распаренные, умиротворенные — сразу поймешь: отдыхают душой и телом. Где собираться людям, проработавшим бок о бок не один десяток лет?

— Для нас это день встреч и общения, — заявляют ветераны. — Встречаемся в бане, и не дай Бог, кто не приходит: сразу черные мысли, — возраст все-таки.

Частый гость банных вторников — председатель профкома Николай Васильевич Головин. Придет, расскажет о делах в цехе и на комбинате, спросит: может помочь чем? И надо отдать должное — слов на ветер не бросает. А уж о днях рождения, тем более — круглых датах, не забывают. Как бы ни было сложно, а подарки и посильную сумму денег найдут, не забудут.

Не хочется называть это почином. Это то, что должны делать и делают нормальные и здравомыслящие люди вместо трезвона с трибун.

**В. МАКАРЕНКО. Фото автора**

Есть поговорка: старый, что малый. Немного внимания — и человек рад, что о нем заботятся и помнят. И много ли надо нашему российскому ветерану, не избалованному ни в молодые годы, ни, тем более, в пожилом возрасте в наше время. А если еще и в цехе о нем помнят и по мере возможности заботятся — лучшего и не придумаешь.

**П. КУРЕННОВ:**  
«Отчего люди рано умирают, всегда болеют и не знают причин своих немощностей»

### Лечение ГОЛОДОМ

(по доктору М. Гартэну)

Одним из самых важных и наиболее понятных путей к сохранению и восстановлению здоровья является продолжительное добровольное голодание.

История указывает, что голодание, то есть полное воздержание от пищи, рекомендовалось издавна и является частью обрядов трех великих религий: христианской, буддийской и магометанской. Библия говорит нам, что Христос постился сорок суток, а у магометан ежегодный пост «рамадан» продлжается месяц. Даже теперь многие племена Востока придерживаются строгого поста.

Медицинская наука Запада осудила постничество на том основании, что оно было нужно только для чисто религиозных целей, но никакой пользы телу не давало. На самом же деле, голодание, без сомнения, может восстановить здоровье больного быстрее всего. Возможно, идея воздержания от пищи для борьбы с болезнью слишком проста, поэтому «правовверные» медики относятся к ней отрицательно.

Известный американский писатель Аптон Синклер собрал богатый материал по этому вопросу. Со страниц больших журналов Америки он обратился с предложением обменяться опытом по лечению голодом, задав людям следующие вопросы: сколько раз они постились, сколько дней продолжается пост каждый раз, советовались ли с доктором до и после поста и, наконец, каковы были результаты? Из ста семнадцати откликнувшихся сто улучшили после голодовки свое здоровье. Из семнадцати человек, кому голод не помог, некоторые сознались, что прерывали его или им что-то мешало.

Несмотря на то, что это произошло много лет назад, когда знания о пользе голодания были незначительными, столь высокий процент улучшения здоровья указывает на большую ценность такого способа лечения.

Рассмотрим так называемые «неизлечимые болезни». Голод совершенно вылечил проказу на 21 день, сердечные заболевания, малярия, различные виды нефрита, детский паралич, язву желудка, пиорея, синусит и катары — все облегчилось и совершенно излечиваются. От одного до четырех дней голодания достаточно, чтобы вылечить обыкновенную простуду, если позаботиться о гигиене толстой кишки и других оздоравливающих мерах, указанных в этом курсе.

(Продолжение следует)

## ОТВЕТ ВРАЧА

широкое распространение, воздушно-капельный путь пачи, частая видоизменчивость возбудителей, одновременный вывод из строя большого количества людей, наличие тяжелых осложнений стапроблему гриппа и респираторных заболеваний в одну из уальных проблем здравооохранения.

Заражение вирусными индями регистрируется круглый с подъемом в холодное время а, наносит серьезный урон здоо населения и экономике страа. К респираторным заболеваниям относятся болезни, вызванные им из множества вирусов этой пы. Это различные ОРЗ, адерусные инфекции и, конечно, ип, как наиболее серьезное звание. После перенесенных /сных инфекций остается некий, не более года иммунитет. дый случай ОРЗ или гриппа зт с собой снижение защитных организма, что очень не безично для жителей нашего гоа, где снижение защитных сил заранее обусловлено неприяэкологическими условиями. В ультате возникают множениые осложнения болезней горла, носа, легких, почек, серили обостряются уже имеющихронические болезни. Так, наый взгляд, легкое заболевали, как говорят в народе, праа, приносит много страданий

## Профилактика гриппа

человеку, надолго выводя его из строя.

На АО ММК ежегодно болеют ОРЗ и гриппом 230-300 человек на 10 тысяч работающих. Средние сроки нетрудоспособности — 10 дней, треть случаев протекает с осложнениями. Очевидно: проблема ОРЗ и гриппа на ММК существует.

Основное внимание каждого работающего должно быть направлено на профилактику этих инфекций. В старину русские люди славились своим здоровьем, были в ходу даже такое понятие, как «уральские здоровяки». Им ничем не холодно, ни болезни, это были сильные, закаленные и здоровые люди. В борьбе с социальными передрягами нынешние уральцы совсем забыли о своем здоровье. А ведь закалывание, плавание, зимние виды спорта — это прекрасные возможности повышения защитных сил организма. Закалывание и занятия физкультурой начинать никогда не поздно. Вначале необходимо обтирание влажным полотенцем, затем обливания с постепенным понижением температуры. Физические упражнения, прогулки на воздухе, правильное питание с достаточным содержанием витаминов и микроэлементов — растительная диета (квашеная и свежая капуста, морковь, свекла, местные яблоки) также способствуют повышению защитных сил. Мероприятия профилактики просты и не тре-

буют многих затрат. Главное — было бы желание быть здоровым.

В холодное время года с целью профилактики не лишне познакомиться с правилами точечного массажа активных точек. Правильное их раздражение приводит также к повышению защитных сил и в сочетании с другими мерами организм успешно борется с инфекцией. О способах проведения точечного массажа можно познакомиться в поликлинике у врача-физиотерапевта.

Из медикаментозных средств в холодное время года можно принимать дибазол по одной таблетке в день, настойку элеутерококка по 30-40 капель три раза в день, витамин «С» по 0,1 г три раза в день. При выходе на улицу хорошо смазывать носовые ходы оксолиновой мазью. В зимнее время необходимо насыщать организм витаминами. Хороши при этом чай с листьями смородины, с плодами шиповника, рябины, калины. Для профилактики необходимы чеснок, лук — эти овощи должны быть на столе ежедневно и ежедневно употребляться в пищу.

В случае возможной эпидемии необходимо иметь дома ремантодин, чтобы принимать его по одной таблетке в день — этот препарат действует непосредственно на вирусы и, в частности, на вирус гриппа. В это же время для профилактики можно принимать интерферон по пять капель в каждую ноздрю.

Одним из видов профилактики гриппа является вакцинация, но в этом году прививки проводить не будут, поэтому основными становятся рекомендованные вам методы профилактики. Какие из них выбрать — решайте сами.

В заключение напомним: ОРЗ и грипп начинаются с повышения температуры, першения в горле, насморка, сухого кашля. При появлении этих симптомов больного следует уложить в постель и вызвать участкового врача. До его прихода можно дать аспирин или парацетомол для снижения температуры. В поликлинику ходить не следует: не нужно забывать, что вы можете заразить окружающих.

При лечении дома больному надо выделить отдельную постель, посуду. Уборку в комнате проводить влажным методом. Больного не следует перекармливать, пища должна быть легкой, витаминизированной. Побольше жидкости: чай с малиной, молоко с медом, отвары трав, компоты. Основное лечение назначит врач.

Не затягивайте болезнь. За помощью обращайтесь в первый день заболевания. Рано начатое квалифицированное лечение поможет избежать осложнений и приведет к быстрому выздоровлению.

**А. ФУРСОВА,**  
врач кабинета инфекционных заболеваний ЦПМ АО ММК.