



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

обычно, были зеленка и йод. Разве могут расти и мужать мальчишки без содранных коленок и фингалов?

По мнению Сергея Чалого - председателя профсоюза муниципальных работников Москвы, самым хорошим итогом лета стало то, что медицинские изоляторы в этом году пустовали. Если не считать одного небольшого инцидента. В лагере «Власьево» (МОЭК), рассказал Сергей Петрович, заболели ветрянкой двое детей и вожатый. Очаг заболевания был быстро погашен, а больные на время

- в целом, - считает Сергей Чалый, - детский отдых был организован на высоком уровне. С 20 по 25 августа заканчивается третья смена, и 26 августа мы поставим последнюю точку. Но возникают новые тревоги - за перспективы отдыха детей следующим летом. Закрылся, например, лагерь «Пламя» Мосгаза. Таким печальным итогом одна из лучших детских здравниц «отметила» свои полвека.

Причину Сергей Петрович объясняет тем, что предприятия ЖКХ меняют форму собственности - из ГУПов переходят в ОАО - и начинают избавляться от социальной сферы. Председатель профсоюза прогнозирует в ближайшее время потерю двух лагерей Мосводоканала.

Дальше, как говорится, по списку. Сначала лагерь отдадут в Москоммундество, потом они будут перепрофилированы под другие «недетские» нужды. Пока этот процесс совпадает с демографическим кризисом - в ближайшие года два три число школьников уменьшится на 5 млн. человек. Но потом синусоида наверняка пойдет вверх, и история повторится, как с детскими садами: сначала многие из них были закрыты, теперь детей детсадовского возраста прибавилось - и сады взялись возрождать. Не проще ли вовремя вспомнить народную мудрость про то, что скупой платит дважды?

**Елена ВОЛКОВА**

## ПОСЛЕДНЕЕ ЛЕТО В ЛАГЕРЕ?

«Московский родник», «Власьево», «Восток», «Радуга» - названия этих детских республик скоро появятся в школьных сочинениях ребят на тему «Как я провел лето». Родители этих детей работают в Мосводоканале, МОЭКе, «Гормосте» и других организациях ЖКХ столицы. Всего у предприятий этой сферы восемь детских оздоровительных лагерей.

Самой главной задачей взрослых было оправдать слово «оздоровительный» в названии каждого лагеря. Еще до начала заезда специальная комиссия проверила все здравницы. Врачи СЭС, профсоюзы, представители местных органов власти строго оценивали степень готовности лагерей, и потом профсоюзы делали это каждую смену. В зоне особого внимания были территория лагерей, их медицинские службы. Скажем, в бассейнах проверялись даже поручни для спуска, и, конечно, медики брали пробы воды.

Чтобы исключить возможность пищевых отравлений, все продукты поступали только с тех баз, у которых бы-

ли соответствующие лицензии. Доставляли съестные припасы только на специальных машинах. Ну а на продовольственной базе лагеря проверяющие смотрели, нет ли нарушений в хранении продуктов.

Во избежание травматизма боролись с сухими ветками деревьев и кустов, убрали коряги. Низко косили траву. Дело в том, что в последние годы из-за сильной жары в Подмоскovie появилось много змей. А ползуны гады, как известно, открытой поверхности предпочитают высокие травы.

В медпунктах комиссия проверяла наличие необходимых лекарств, инструментов и оборудования. Самыми ходовыми препаратами в лагерях, как

были изолированы от всей детворы. Выяснилось: родители одного мальчишки не предупредили медиков, что парень накануне начала смены переболел ветрянкой. Инкубационный период не был выдержан, и вспышка инфекции не заставила себя ждать.

Хотя нас и пугали накануне лета малярией, клещами - вся эта зараза прошла мимо лагерных ворот. Ну, а на случай опасности медики были вооружены всем необходимым. В том числе сывороткой от укусов змей. Слава богу, пронесло...



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

## ДЛЯ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ БЕССОННИЦЕЙ, НОЧЬ - СУЩАЯ ПЫТКА. ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ СОН ВСЕ ВРЕМЯ УБЕГАЕТ. НЕКОТОРЫЕ ПЫТАЮТСЯ УДЕРЖАТЬ ЕГО С ПОМОЩЬЮ СНОТВОРНЫХ И УСПОКАИВАЮЩИХ СРЕДСТВ. ИХ СЕЙЧАС МНОЖЕСТВО, НО ОЧЕНЬ БЫСТРО НАСТУПАЕТ ПРИВЫКАНИЕ К НИМ, И ТОГДА ТРЕБУЕТСЯ УВЕЛИЧЕНИЕ ДОЗЫ ИЛИ БОЛЕЕ КРЕПКОЕ ЛЕКАРСТВО. ЕСЛИ ПОДОБНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ИСПОЛЗУЮТ БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ, ЭТО НЕ РЕДКО ПАГУБНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ФОРМИРОВАНИИ ПЛОДА И ДАЛЬНЕЙШЕМ ЕГО РАЗВИТИИ. В СВОЕ ВРЕМЯ РАЗРЕКЛАМИРОВАННЫЙ ТАЛАМИД ОБЕРНУЛСЯ УРОДСТВАМИ У ДЕТЕЙ.

Не следует в качестве снотворного использовать и алкоголь. Знаю больных, которые начинали с рюмки для сна, а заканчивали галлюцинациями. Тем более недопустимо совместное применение снотворных и алкоголя - это прямой путь в реанимацию.

Многие больные сейчас увлекаются транквилизаторами. В отличие от снотворных они как бы готовят сон, снижая порог восприятия раздражителей. К сожалению, такие препараты тоже далеки от безупречных. У некоторых даже прием седуксена вызывает головную боль, дрожь тела, немотивированную ярость. Кроме того, препарат дает осложнения на печень, почки, поджелудочную железу.

Сон - это условный рефлекс, и его надо поддерживать. Ложиться спать необходимо в одно и то же время. Комната должна быть достаточно изолированной от шумов, проветренной, с комфортной температурой, без лишней мебели.

Если кровать стоит перпендикулярно силовым линиям земли, то и это может негативно сказаться на рефлексе сна. Иногда достаточно переставить ее головным концом на север, а ножным на юг - и сон нормализуется.

Сон можно отрегулировать с помощью «снотворной» подушки из смеси перетертых в порошок трав: душицы, кра-

## ЧТОБЫ НОЧЬ БЫЛА ДОБРОЙ



КОЛЛАЖ АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

пивы, хмеля, листьев березы и цветков календулы. Смесь равномерно насыпается на поролон под наволочку. Другой вариант - мешочек с этими увлажненными травами положить на теплую трубу отопления. Испаряясь, ароматы создадут определенный шарм в спальне. Приятная спокойная музыка, легкое чтение также способствуют наступлению сна. Некоторые фитотерапевты советуют класть под наволочку веточки

трав, но... они шуршат при поворотах головы.

В качестве снотворных и успокаивающих настоев применяют чабрец, мяту, душицу, Melissa, пустырник, кипрей, хмель, вереск, ноготки, полынь. Настоя лучше пить теплыми, с медом, за час до сна по половине стакана.

Римский врач Гален в старости лечился от бессонницы посевным салатом - и небезуспешно. В его время отдавали должное и белокочанной капу-

сте - не только за общеукрепляющее действие, но и за снотворное. Незаслуженно забыта русская репа. Ее отваривают, отжимают сок, смешивают с медом в равных количествах и на ночь принимают по две столовые ложки. Смесь из двух ложек толченого миндаля с истертой в порошок ложкой Melissa, двумя ложками сока калины и пятью меда выдерживают 3 дня в темном месте. Применять одну столовую ложку смеси. Состав хорошо сочетать с ваннами из мяты, ромашки, череды, хвоща, листьев черной смородины, хмеля. Берете по пять столовых ложек каждого составляющего и готовите отвар. После того как он настоялся, траву отжимаете в воду с температурой 36 - 38 градусов. Длительность ванны 20 - 25 минут. Количество: 10 - 15 на курс.

Хороши ванны с эфирными маслами из жасмина, лаванды, кипариса, чабреца, шалфея, ромашки, ладана, мирра. На процедуру требуется 3 - 5 капель одного из масел. Капли можно нанести на салфетку и положить ее под наволочку. Это успокоит нервы и поможет наступлению сна.

Некоторым больным помогает вдыхание настойки валерианы в сочетании с ее приемом внутрь. Лежа, закрыв одну половину носа, вдыхайте из флакона 10 - 15 раз, затем второй половиной такое же количество вдохов. Потом надо капнуть на кусочек сахара 30 капель настойки, медленно его рассосать.

Су-джок, иглоукалывание, легкий массаж, гипноз - также помощники в лечении бессонницы.

Помните! Нельзя на ночь принимать возбуждающие лекарства, напитки, переждать, смотреть ужастики, читать душещипательную литературу. Необходимо исключить из вечернего рациона газообразующие продукты: бобовые, кукурузу, свеклу, яблоки, редьку, укроп, сильно газированные напитки. Берегите свой сон - и он сбережет вам здоровье.

Еще 2500 лет назад Аристотель применял мумие для лечения глухоты, носовых кровотечений, Авиценна - при переломах костей, мигрени, вывихах, ушибах, ранениях.

## ИЗ КАМНЯ ПО КАПЛЕ

Находят это вещество в пещерах высоко в горах. Просачиваясь через горные породы, оно каплями падает на землю, минерализуется, образуя конгломераты. В нем обнаружено более 25 микроэлементов, витамины Р, В1, В12, гиппуровая кислота, даже 5 аминокислот, в том числе - глицин, широко применяемый в неврологии.

Качество мумие определяется степенью загрязнения. Чистое встречается редко и в труднодоступных горах. Это натёки без примесей животного и растительного происхождения

Первичнозагрязненное представляет собой вещество, которое упало на дно пещеры и смешалось с землей. Чем дольше оно лежит, тем больше в нем примесей, и тем оно тверже. Вторичнозагрязненное прошло через желудок животных, сдобрено их пищеварительными соками и ферментами.

Чем мумие чище, тем выше его лечебный эффект. То, что выдается за мумие на базарах, нередко нельзя использовать в лечебных целях. Куда разумнее мумие и препараты из него покупать в аптеках.

Мумие обладает антиоксидантным действием, стимулирует дыхание, сердечно-сосудистую систему, способствует рубцеванию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Регулирует обменные процессы в печени. Повышает иммунитет. Велико его противогоспалительное и противотрофическое действие. Его используют и для стимуляции сращения костей при переломах.

Чаще всего мумие применяют внутрь в виде гранул или настоек, но можно и наружно в виде спринцеваний и примочек. Вот некоторые рецепты.

- При переломах трубчатых костей мумие принимается внутрь по 0,2 г раз в день до еды на протяжении 10 дней. После такого же перерыва - снова десятидневка и так до выздоровления.

- При постравматических невритах принимать 0,3-0,4 г в течение 14 дней. Проводят несколько курсов с десятидневными перерывами, сочетая прием препарата с массажем.

- Невралгии, плекситы, радикулиты хорошо поддаются лечению при втирании 30-процентного раствора мумие по 5-10 минут в болезненные точки два раза в день.

- Для ускорения заживления послеоперационных ран мумие назначают внутрь по 0,1 г два раза до еды 20 дней. Курс повторяют после 10-дневного перерыва. Гнойные раны промывают 15-процентным раствором.

- С хроническим насморком можно справиться, если закапывать в нос по 3 капли следующего состава: в 20 г 10-процентного мумие добавляются четверть чайной ложки меда, две капли раствора глицерина.

- При бронхиальной астме мумие принимают внутрь по 0,2 г три раза в день до еды 15 дней, затем перерыв на 7 дней и снова прием. Курс надо проводить 3 - 4 раза в год. При хорошей переносимости меда его добавляют к каждому курсу по столовой ложке на ночь.

Практически мумие не дает осложнений, но аллергические реакции иногда возникают. Их стоит опасаться!