



ВАТАНПАРВАР

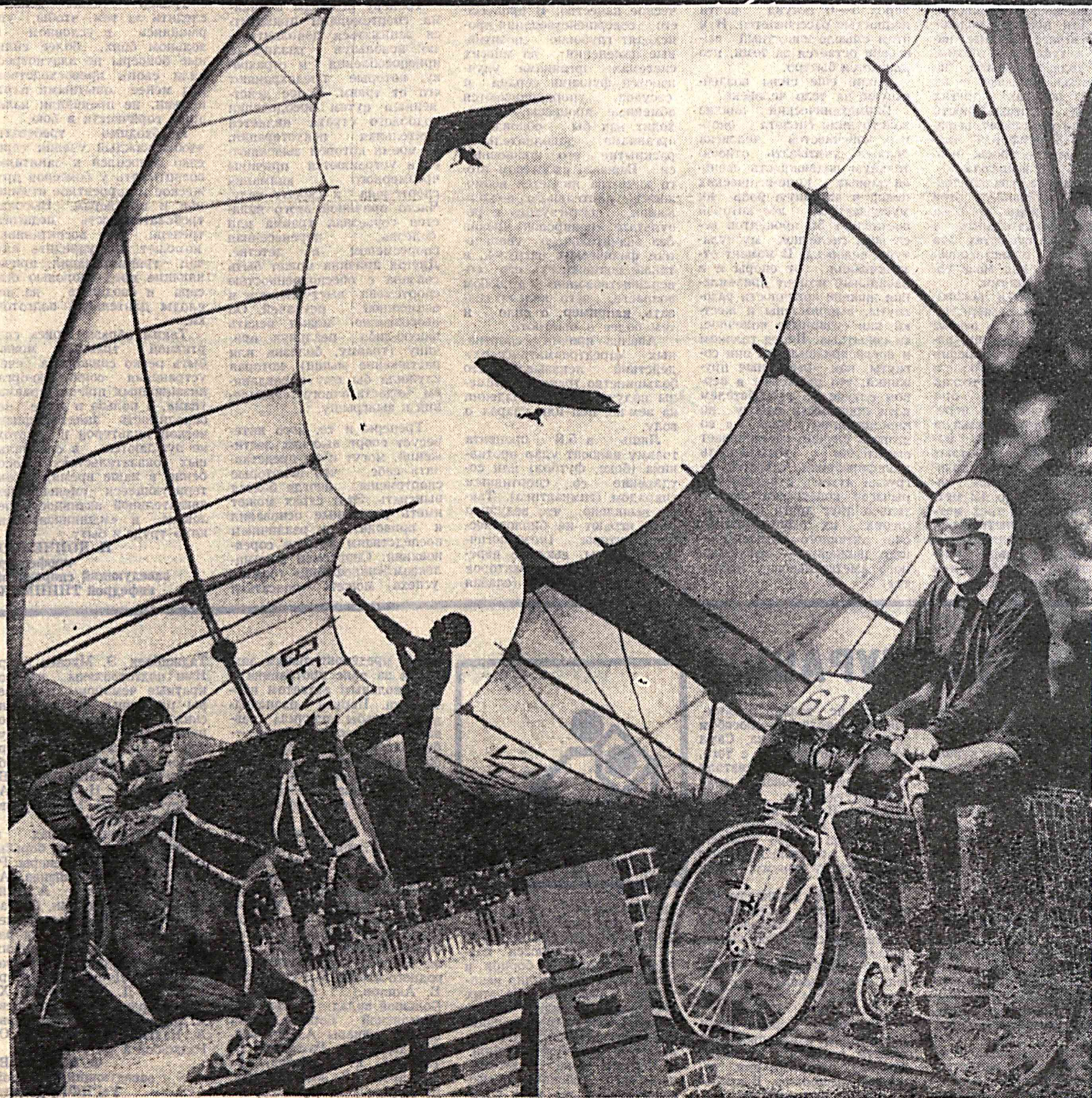
ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВА

Строители Визны

ВОСЬМОЙ (18) СПЕЦВЫПУСК ЦЕНТРАЛЬНОГО ПЕЧАТНОГО ОРГАНА МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН ГАЗЕТЫ «ВАТАНПАРВАР», КАФЕДРЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «АЛЬТАИР».

● СЕНТЯБРЬ 1994 г. № 119 (435)

● ЦЕНА
ДОГОВОРНАЯ



● НАУКА — СПОРТУ

(Окончание. Начало в предыдущем номере).

Способы противоударной защиты, а также активное изменение жесткости поверхности соударения тренеры используют и при техническом обеспечении безопасности других видов спорта. Вспомним, здесь защитные шлемы, «латы» и щитки хоккеистов, щитки футболистов, маски и плотные колеты фехтовальщиков, амортизирующие перчатки боксеров и т. п. — «наружный скелет». Специально рассчитанная кривизна горы приземления прыгунов с трамплина — «видоизменение энергии удара». Способствовало большей безопасности создание «плавающих татами» для дзюдоистов, специальных эластичных покрытий пола в залах для спортивных игр и для беговых дорожек (спартан, рикортан и т. п.), амортизация матами жесткости приземления гимнастов, прыгунов в высоту и с шестами и т. п.

Ту же цель преследуют, когда при изготовлении обуви стремятся улучшить ее амортизирующие свойства. Ведь каждая постановка ноги на опору при ходьбе или беге — своеобразный удар, особенно заметный при передвижении по жесткому покрытию — асфальту, бетону и т. п. Амортизирующие свойства обуви зависят от материала и толщины подошвы. Так, кожаная подошва не смягчает ударные нагрузки, а туфли на тонком, мягком ходу, например, из полиуретана, снижают их вдвое. В поисках других критериев оптимальности ученые, по образному выражению Э. Резерфорда, «задают природе вопросы, чтобы понять ее замысел».

Исследование, направленное на расшифровку этой тайной природы, — одно из самых увлекательных в биологии. По существу это чуть ли не единственный способ узнать, как мозг управляет движениями.

Чем объясняется рекордная экономичность передвижения кенгуру? В ее основе — явление рекуперации, повторного использования энергии, суть которого в следующем. Кинетическая энергия тела кенгуру при приземлении частично переходит в потенциальную энергию мышц нижних конечностей, которые работают подобно пружинам. Поскольку взрослое животное совершает прыжки до 12 метров в длину и до трех метров в высоту, кинетическая энергия при приземлении очень велика. Больше половины энергии, необходимой для следующего скачка, за-

пасается в «мышцах-пружинах» в конце предыдущего движения.

То есть, однажды произведенная механическая работа используется многократно, а потери ее незначительны. Малая потеря энергии объясняется еще тем, что у кенгуру почти нет лишних движений; работают только задние ноги, а короткие передние в это время прижаты к телу и неподвижны. Ее задние конечности «освободили» от монотонной ходьбы передние конечности.

Возникает вопрос: нельзя ли заимствовать у сумчатого его технику передвижения? В какой-то мере можно.

Повышение устойчивости спортивной техники по отношению к утомлению — одна из важнейших задач во многих видах спорта. Это достигается длительной специальной тренировкой (в том числе и в состоянии утомления). Например, у сильнейших велосипедистов-шоссейников техника в состоянии утомления практически не меняется.

Последний момент следует подчеркнуть особо. Пожалуй, ни одна составляющая физического потенциала современного человека не испытывала на себе отрицательных последствий недостаточной двигательной активности в

методическая и техническая подготовка спортсменов, плохая техническая оснащенность спортивных занятий и состязаний, нарушение техники безопасности и формальный медицинский контроль за функциональным состоянием и здоровьем спортсмена, недостаточность физической и психологической подготовки и т. п.)

Нельзя не остановиться на травмах и телесных повреждениях и их последствиях.

В некоторых исследованиях было показано, что спортсменов больше, чем неспортсменов, может волновать состояние их здо-

выиграть из-за зрителей и болельщиков, которые могут не так активно поддерживать его в будущем, предпочитая болеть за претендента, а не за обладателя титула сильнейшего.

Снятие подобного страха у спортсменов осуществляется при помощи беседы. Спортсмену следует сказать, что все чемпионы обычно испытывают подобный страх в различной степени, но настоящим чемпионом признаки страха не всегда мешают успешно выступать. Часто его отсутствие должно беспокоить спортсмена.

Исходя из анализа природы причин спортивных, предтравматических действий, учебно-тренировочные занятия должны всегда происходить в условиях, исключающих возможность травмирования. Тренер должен, например, проследить за правильной установкой ринга, проверить, на достаточном ли он расстоянии от стены, легок ли его настил, не выступают ли на боевую площадку металлические части и т. п.

Практические занятия в помещении с каменным или цементным полом должны быть категорически запрещены. Нельзя начинать поединок, если нет войлока или другого мягкого настила на ринге.

Тренер также должен следить за тем, чтобы, упражняясь в условном и вольном боях, более сильные боксеры не злоупотребляли своим превосходством над менее опытными партнерами, не проявляли излишней горячности в бою.

Необходимо требовать, чтобы каждый ученик серьезно относился к занятиям, воспитывать у боксеров дружеское и корректное отношение к партнерам. Высокая требовательность педагога-тренера к воспитаннику поможет предупредить случаи травмирования, причиняющие вред здоровью боксера и сводящие на нет плоды длительной подготовки.

Таким образом, риск спортивной травмы может быть резко снижен за счет устранения социально-организационных причин травматизма, а польза и даже необходимость занятий физической культурой и спортом не нуждаются в специальных доказательствах, особенно в наше время, характеризующееся уменьшением двигательной активности человека в «машинизированном» труде и быту.

П. ДОНЧЕНКО,
профессор,
заведующий спортивной
кафедрой ТИИМСХ.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ УДАРНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ. В ЧЕМ ИХ СУТЬ?

Рекуперация энергии имеет место у боксеров при передвижении по рингу («игра ног»), у прыгунов, бегунов, лыжников, гребцов, в прыжках на батуте и др. Возможность практического использования этого явления во многом зависит от скорости движения. Дело в том, что в отличие от стальной пружины запасенная в мышцах потенциальная энергия уже через 5—6 секунд почти полностью рассеивается. И в этом смысле известный выигрывает за тем, кто двигается быстро.

Какие еще силы воздействуют на тело человека?

Биомеханический анализ конструкции скелета опорных конечностей человека должен учитывать относительную подвижность звеньев данных кинематических цепей и активную роль их мускулатуры, вес которой составляет 50 процентов веса всей скелетной мускулатуры человека. В момент отталкивания от опоры и в начальный момент приземления нижние конечности разогнуты, выпрямлены и жестки, как «ударные» конечности копытных. Перед толчком и после приземления они согнуты, как рычажные пружинки, что позволяет в первом случае разгибателям ноги произвести работу по перемещению тела, а во втором случае обеспечивает сгибателям возможность демпфирования ударной нагрузки путем перемещения рычагов конечности относительно друг друга и уменьшения их деформации за счет активного относительного движения — своеобразного «металлического эффекта».

такой степени, как выносливость. Научиться как говорить, только по книжкам выносливости невозможно. Способность успешно противостоять утомлению достигается именно тренировками, привыканием (адаптацией) к физическим перегрузкам в состоянии относительного утомления организма.

Выносливость — очень нужное для человека физическое качество. В процессе его совершенствования происходят глубокие позитивные изменения во многих системах организма: улучшаются функции сердца и сосудов, упорядочиваются обменные процессы, происходит как бы обновление организма, дополнительное раскрытие его жизненных сил. Важным свойством этого качества является возможность длительной поддержания достигнутого в результате тренировок уровня без значительного увеличения физических нагрузок, а также возможность его совершенствования в любом возрасте, чего нельзя сказать, например, о силе и тем более о быстроте.

Анализ причин спортивных «предтравматических» действий показывает, что большинство травм спортсменов получают при падении на землю, пол или ударах о воду.

Лишь в 5,8 процента травм наносит удар противника (бокс, футбол) или соударение со спортивным снарядом (гимнастика). Также выявлено, что ведущую роль играют не биологические факторы (неэкологичность опоры, высокие перегрузки и пр.), а ряд факторов социальной природы (слабая

роль. Боязнь получить травму, съезжать что-нибудь неподходящее и другие заботы о своем организме в целом полезны в разумных пределах. Спортсмен, чрезмерно обеспокоенный состоянием своего здоровья, вполне может плохо выступать в контактных видах спорта и где требуется приложение значительных усилий.

Тренеру команды с такими спортсменами приходится заниматься дополнительно, используя различные приспособления и страховку, которые предохраняют его от травм. Более действенным путем преодоления подобного страха является длительная психотерапия, во время которой выясняются и устраняются причины чрезмерного внимания спортсмена к своему телу. Часто причиной этого является серьезная травма или болезнь, перенесенная спортсменом в детстве. Другая причина может быть связана с обеспокоенностью спортсмена выступлением и возможной неудачей. Он неосознанно может искать какую-либо реальную причину (травму, болезнь или растяжение мышц), которая служила бы ему оправданием недостаточного стремления к выигрыванию.

Тренеры и те, кого интересует спорт высоких достижений, могут и не представлять себе, что некоторые спортсмены иногда боятся выиграть. Этот страх может иметь различные основания и приводить к различным последствиям в ходе соревнований. Спортсмен с комплексом «никофобий» (боязнь успеха) может опасаться

● ИНФОРМБЮРО «СЕ»

БОРЬБА КУРАШ

Сегодня, уважаемые читатели, мы вкратце расскажем о борьбе кураш.

Узбекская борьба кураш зародилась в глубокие веки, что отражено в многочисленных исторических памятниках. Наиболее распространенные формы состязаний без оружия, сохранившиеся до наших дней, элементы их стиля хранят в себе школы народной борьбы. Древнее изображение приемов борьбы, включающих в себя способы захвата противника в плен, мирного урегулирования споров, когде — мотивы отборочных испытаний перед посвящением были обнаружены в археологических раскопках на территории нынешнего Узбекистана.

Состязаниям предшествовали упражнения, включающие в себя метание, прыжки, демонстрацию силы. Они

служили не только разминкой, но и являлись способом устранения соперника. Сама борьба начиналась с того, что борющиеся хватали друг друга за кожаный пояс или другую часть верхней одежды. При исполнении приемов и при броске соперника на землю большое значение отводилось работе ног и такому приему, как подножка.

У народов, проживающих на территории Узбекистана, схватка продолжалась до первого броска. Состязания проводились под звуки национальной мелодии, победитель соревнований пользовался большим уважением среди народа.

Поединки борцов были украшением различных праздников: по случаю победы, семейных торжеств или сезонных праздников. В произведениях выдающихся уче-



ных и поэтов, таких, как Абу Али ибн Сина (980—1037) и Алишер Навои (1441—1501), описываются поединки сильнейших борцов и приводятся описания некоторых приемов. Из этих произведений видно, что у узбеков существовала национальная борьба с довольно развитой системой приемов.

Издавна на территории нынешнего Узбекистана сформировались два вида бор-

бы: с предварительным захватом за пояс противника и произвольным захватом противника. Первая разновидность борьбы получила название ферганской, вторая — бухарской. Эти два вида борьбы развиты в республике. По этим видам проводятся республиканские и центральнорегиональные соревнования.

Многие знаменитые борцы республики начинали свой путь с национальной борьбы кураш. Это в первую очередь чемпионы и призеры мира Сайфутдин Ходиев, Сабир Курбанов, Бобомурод Файзиев, Рахим Машарипов, Эрали Махмарасулов, а также мастера спорта международного класса Х. Рузикулов, Б. Акилов, К. Юсупов. Большой вклад в развитие ферганской борьбы кураш внесли тренеры А. Атабаев, Т. Адылов, А. Рахмонов, Р. Тажиев, Р. Дехканов, Б. Хайдаров, З. Мамаджанов, Д. Нуршин, Н. Туйчиев, А.

Таджибаев, Э. Мусаев и др. Ими подготовлены неоднократно чемпионы и призеры различных республиканских и международных соревнований — А. Таракулов, З. Ульмасов, А. Шакиржанов, М. Ахроров, К. Ибрагимов, А. Саитбаев, Б. Махмудов, Н. Газиев, А. Пайзуллаев, Ш. Мирзакулов, И. Таштурдиев и др.

Значительный вклад в развитие бухарской борьбы кураш внесли тренеры Р. Фазылов, К. Файзиев, А. Атаев, А. Очилов, А. Таймуратов, А. Истомин, С. Расулов и др. Ими подготовлены чемпионы и призеры различных республиканских и международных соревнований — Т. Дурдыев, А. Пирматов, Д. Каландаров, Х. Худайбердыев, Р. Эргашев, А. Байтураев, Р. Абдиримов, А. Кадыров, А. Болтаев, О. Раджабов и др.

Ф. КЕРИМОВ,
заведующий кафедрой
УзГФК, доцент.

УРОКИ РУКОПАШНОГО БОЯ

ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

ЗАНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

Приемы рукопашного боя выкристаллизовывались путем их отбора, совершенствования и рационализации до наиболее доступного уровня. Вместе с этим целью было — обеспечивать их разнообразие, высокую результативность. Доктрина рукопашного боя позволяет в ситуациях реальной опасности нападения на человека злоумышленника в целях самообороны применять весь арсенал эффективных приемов единоборства. Ваша совесть при этом будет чиста, самооборона в таких случаях законна. Удары с целью самозащиты направляются в наиболее уязвимые места атакующего вас противника, которые расположены на трех уровнях.

Особенно уязвимые точки организма

(См. рисунки)

Уровень лица:

1. Лоб
2. Переносица
3. Глаза
4. Виски
5. Уши
6. Подбородок
7. Адамово яблоко (кадык)
8. Верхняя десна
9. Угол челюсти

Средний уровень:

10. Шея
11. Ключица
12. Подмышки
13. Солнечное сплетение
14. Ребра
15. Брюшная полость
20. Макушка

21. Первый шейный позвонок
22. 7-й шейный позвонок
23. 5-й спинной позвонок
24. 12-й спинной позвонок
25. Почки
26. Последний поясничный позвонок

Нижний уровень:

16. Пах
17. Большая берцовая кость
18. Изгиб ступни
19. Пальцы ног
27. Копчик
28. Подколенная впадина
29. Сухожилие.

Удары наносятся ударными частями кулаков. При этом надо не забывать, что, чем меньше поверхность ударного тела, тем больше сила удара, ибо она не рассеивается. Сила наносимого удара увеличивается за счет резкого отвода назад второй руки. И об этом тоже необходимо помнить. Удары должны наноситься в цель с большой скоростью.

Важно, чтобы энергия удара максимально сконцентрировалась в точке соприкосновения с противником. В правильном исполнении удара участвует все тело, которое перемещается в направлении удара, либо вращением бедер на месте, либо боковым перемещением. Бедро и живот играют здесь особую роль, ибо именно в этой области тела находится ваш центр тяжести и ваш наибольший резерв силы. Следовательно, нужно обязательно согласовывать движение руки или ноги с соответствующим движением остальных частей тела.

Как показывает практика, нанесенный с силой и должной скоростью удар на любую часть человеческого организма может нейтрализовать противника. Поэтому в общем-то нет необходимости изучать большое число приемов. Наиболее эффективными из них следует овладеть как следует, довести их четкость выполнения до автоматизма.

Столкнувшись с опасностью, нельзя проявлять нерешительность, следует трезво оценить ситуацию, выбрать способ реагирования и немедленно действовать. Всякая нерешительность может привести к трагическим последствиям. Преимущество в использовании приемов рукопашного боя заключается в возможности мобилизовать в каждом человеке максимальную физическую силу, чтобы уверенно противостоять.

Обычно обороняющийся использует имеющийся потенциал лишь частично. Лишь в безнадёжных, крайних условиях, при выборе — выжить либо погибнуть? — этот потенциал используется в полную мощь. Вспомним, что чем ниже гнешь бамбук, тем с большей силой он выпрямляется. Инструкторам рукопаш-

ного боя разрешено использовать свое искусство полностью лишь в безвыходных ситуациях. Тогда вся сила будет использована с единственной целью: повергнуть противника, чтобы выжить. Это и есть кратчайший путь к освоению этого искусства.

Но никогда не следует забывать, что повергнуть противника можно, сумев предотвратить столкновение, обходясь без ударов, блоков и бросков. Предлагаемые автором уроки по самозащите простым чтением этих строк не освоить. Искусство рукопашного боя требует от человека большой целеустремленности, упорства во время тренировок. Не нужно спешить, результат появится по мере вашей зрелости — не только физической, но и духовной.

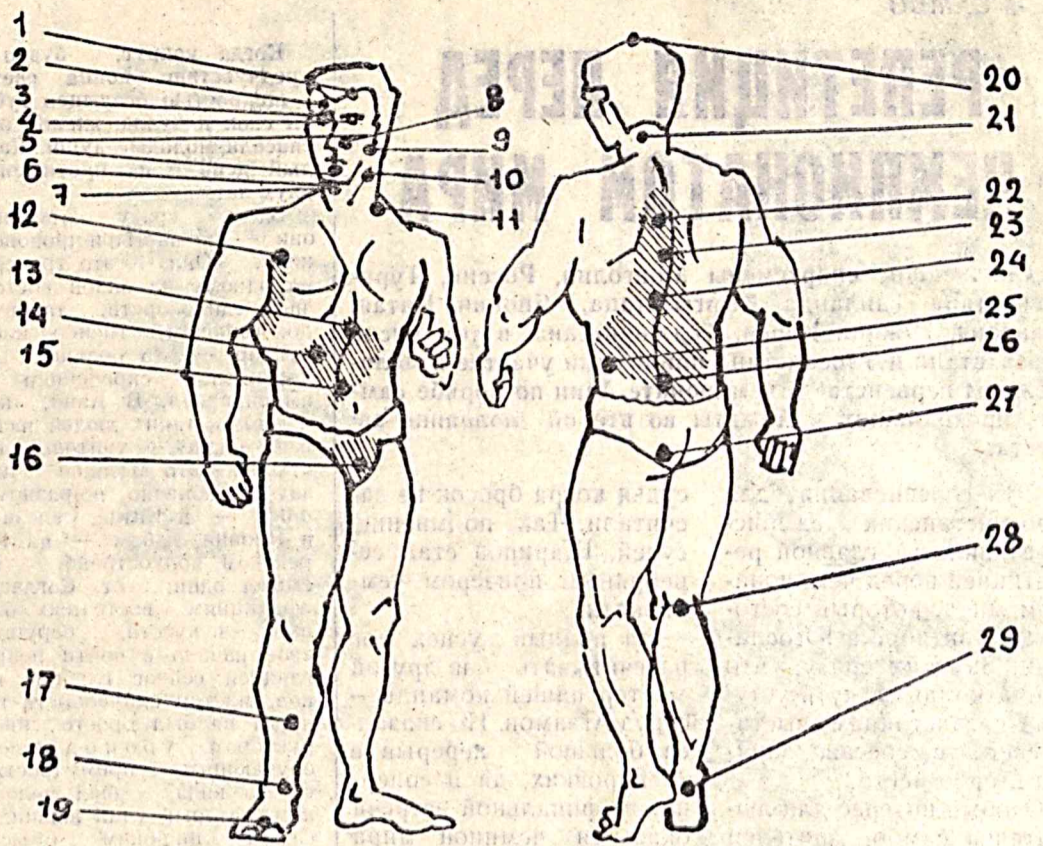
Будьте осторожны в использовании тех приемов и

действий, которыми обладаете. Тренируясь вдвоем с товарищем, не старайтесь ударить больно и сильно: для этой цели существуют специальные приспособления в виде боксерских груш, мешков, макивара и других.

Наберитесь терпения и не старайтесь скорее перейти к следующему этапу. Переходите к новым приемам только после того, как вы будете убеждены в том, что отлично изучили предыдущие. Учитесь анализировать свои движения. Только тогда приемы становятся по исполнению совершенно естественными и эффективными.

«Тот, кто мягко ступает, далеко продвигается на своем пути», — гласит мудрость.

Итак, успехов вам!
Г. ЛИ,
президент Федерации рукопашного боя Узбекистана.



САМБО

УСПЕХОВ ТЕБЕ, ЗАКИРЖОН!

В эти дни у самбистской дружины Узбекистана горячая пора. Идет подготовка к чемпионату мира. Хорошего результата ждут наши болельщики от одного из лидеров сборной команды республики прошлого года чемпиона мира, мастера спорта международного класса Закиржона Шарипова. Наш

корреспондент встретился с его тренером А. Р. Таймуратовым и попросил ответить на несколько вопросов. — Аман Расулович, ваш воспитанник на недавнем чемпионате Азии, проходившем в Алматы, занял второе место. Для Закиржона, конечно, это не лучший результат.

— Дело в том, что мы ведем планомерную тренировку. Поэтому для Шарипова на этих соревнованиях не обязательно было выкладываться до последнего. Вот почему он и выступал в непривычной для него весовой категории до 68 кг. — В каком же весе будет выступать ваш ученик

на чемпионате мира в Югославии?

— Его «боевой» вес до 62 кг. И пожалуй, пока нет надобности переходить в следующую весовую категорию.

— Как вы оцениваете его подготовленность к главным стартам года?

— Согласно учебно-тренировочному плану Закиржон в пике своей спортивной формы будет ближе к соревнованиям, то есть в начале октября.

— От имени читателей и болельщиков желаем вашему воспитаннику Закиржону Шарипову успехов на этих соревнованиях.

— Спасибо за пожелания.

Беседу вел
З. ХАЙРИТДИНОВ.

ТАЙЦИЦЮАНЬ

МЫСЛЬ ПЛЮС ДВИЖЕНИЯ

(Продолжение. Начало в № 2, 3, 5—10 «СЕ» 1993 г. и № 1—7 за 1994 г.).

Как обычно, перед началом выполнения очередной формы необходимо повторить предыдущие. Двадцать третья форма называется «Поворот тела влево и поднятие левой ступни».

Движение 1. Левая ступня делает «крюк назад» вовнутрь вниз, колено немно-

го поднято (или поднимается), ступня не касается земли. Поясница и тело быст-

ро поворачиваются влево назад, причем осью вращения служит правая пятка. Линия между грудью и животом встает прямо на север. Правое бедро расслабляется и опускается, правое колено немного сгибается, тело слегка приседает. Одновременно обе руки отворачиваются, обе ладони перекрещиваются, обхватывая, перед грудью. Левая ладонь лежит поверху, обе ладони смотрят вовнутрь. Большой палец правой руки — на уровне нижнего подбородка и отстоит от него на 3 кулака. Взгляд вслед за поворотом тела идет горизонтально и смотрит ров-

но на запад. (Рис. 113, 114).

Движение 2. Обе ладони поворачиваются и одновременно разводятся влево-вправо. Когда левое колено поднимается до уровня пояса, обе ладони как раз расходятся на ширину плеч, пальцы торчат вверх. Затем обе ладони распрямляются влево-вправо, опускаясь, кистевые суставы на уровне плеч, ребра обеих ладоней смотрят вовне, кисти посажены, пальцы торчат вверх. Одновременно левая пятка поднимается медленно влево вперед (прямо на запад), носок смотрит вверх. Когда пятка поднимается, правая нога постепенно выпрямляется, но коленный сустав по-прежнему согнут. Глаза смотрят ровно влево вперед. Взгляд слегка следит за отводом левой ладони. (Рис. 115).

Разъяснения

1. Движения «отвести ноги», «поднять ноги» изна-

чально были движениями быстрых пинков после поднятия коленей, сила исходила из носка или пятки ступни, в пинке слышится свист ветра (образное выражение; может означать и тревожную напряженность и др.).

2. «Крюк ступней в кружении» является сравнительно трудной в достижении успеха техникой ног — в технике ног искусство тайцзицюань сравни по сложности способу захвата при выставлении рук. Т. е. направить силу пяткой вовнутрь крюком схоже со способом захвата рукой, и может повалить противника вперед.

3. Когда ступня отводится и поднимается, тело стоит прямо и не наклоняется, оба плеча опущены. Задняя рука (рука сади) должна быть немного выше руки спереди.

Х. ИСМАИЛОВ,



Рис 113



Рис. 114



Рис. 115

● ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В дошедших до нас восточных рукописях встречается лекарство под названием «асиль» — «сохраняющее тепло». Это мумие, которое издавна используется в качестве лекарственного средства в странах Востока.

АСИЛЬ— ЭТО МУМИЕ

Встречается мумие преимущественно в пещерах и гротах на большой высоте в виде небольших образований от желто-коричневого до черного цвета. О происхождении асиля высказываются разные предположения, состав его изучен недостаточно. Известно, что в мумие содержится множество органических соединений и различных элементов — таких, как кальций, магний, фосфор, железо, калий и т. д.

Принимают мумие для лечения различных заболеваний, при этом надо помнить, что во время курса лечения запрещается употребление алкогольных напитков, даже пива, и лекарственных препаратов.

Подлинное, правильное мумие — отличное общеукрепляющее средство. Оно благотворно влияет на организм, стимулирует кровяную и секреторную системы. Регулярный, дозированный прием мумие способствует восстановлению нарушенных в тканях, органах (в том числе и выводящих гормонов) функций, стимулирует нервную систему, улучшает пищеварение, обмен веществ, снижает сенсibilизацию организма при аллергических заболеваниях.

Дозировка и применение мумие

Применяется вовнутрь приготовленное с соками, на воде, меде, чае, молоке. Применяется наружно смазыванием, закапыванием с различными мазями, соками, спиртом, медом.

В народе дозируют мумие величиной с пшеничное зерно (0,15—0,2 г) и принимают его 1—2 раза в сутки, чаще всего перед сном.

Противопоказаний по применению в умеренных дозах мумие не имеет. Его защитно-адаптационные свойства положительны, снимают чувство усталости и действуют на организм человека общеукрепляюще, способствуют прибавлению и восстановлению утраченной энергии, силы.

Хороший результат достигается при применении препарата мумие против ряда заболеваний.

При язвенной болезни желудка, желудочно-кишечного тракта, органов пищеварения (желудка, печени, селезенки), мочевого пузыря (при задержке мочи), колите, гастрите — прием вовнутрь, желателен натощак, 1—2 раза в день, утром и вечером перед сном в течение 25—28 дней — 1 курс лечения. Повторный курс лечения — через 10 дней (при запущенной стадии заболевания). Необходимое количество мумие для единовременного употребления — 0,2—0,5 г, в зависимости от веса тела: до 70 кг — 0,2 г, до 80 — 0,3 г, до 90 кг — 0,4—0,5 г.

Разводить желателен в молоке (1:20), можно в воде, добавить по вкусу мед; можно чередовать с разведением мумие соками (виноградным, огуречным), отварами петрушки, черники, тмина, с желтками яиц.

В период лечения язвенных болезней, желудочно-кишечного тракта и органов пищеварения необходимо соблюдать диету и умеренность в пище. Алкоголь противопоказан.

Изжога, тошнота, рвота, отрыжка — прием вовнутрь по 0,2 г мумие с молоком или медом, либо растворив в 1 ст. л. чая или кипяченой воды — 2 раза в день утром и вечером перед сном в течение 24—26 дней. Излечение наступает на 10—15-й день.

При заболеваниях периферических нервных стволов, опорно-двигательного аппарата (радикулитах, невралгиях, плекситах, невритах) — втирание (в течение 5—6 мин.) раствора препарата в болезненные участки (8—10% раствор, лучше всего спиртового) в течение 20 дней. Повторение через 10 дней. Одновременно принимать вовнутрь, лучше с молоком и медом.

При параличе конечностей — необходимо в бане пропарить конечности в 5—

6% растворе мумие. Одновременно прием вовнутрь по 0,2 г 2 раза в день утром и вечером перед сном с соком облепихи или смородины (пропаривание конечностей выполнять перед сном 30—35 мин.) в течение 25 дней. Продолжить после 10-дневного перерыва. Это заболевание требует методического регулярного лечения. Можно также вместе с пропариванием конечностей осуществлять натирание с масляным раствором мумие, облепиховым соком, спиртом и т. д.

Переломы костей, суставов, травмы грудной клетки, вывихи, ушибы, растяжения мышц, трофические кожные язвы, свищи, опухоли, ревматизм — прием препарата вовнутрь в дозах 0,2—0,5 г наряду с растиранием пораженного места (в зависимости от участка поражения). Курс лечения вовнутрь должен быть 25—28 дней; чередовать через 10 дней при необходимости: растирание продолжать весь период лечения.

Костно-туберкулезные процессы (тазобедренного, коленного суставов, позвоночника) — прием вовнутрь по 0,1—0,2 г 2 раза в сутки в течение 25 дней с повторением через 10 дней (в смеси с молоком, медом в соотношении 1:20).

Гнойно-воспалительные и инфицированные раны, ожоги, гнойные язвы — смазывание ран 1—10%-ным раствором мумие пораженных мест, либо 2—3%-ным раствором и мазью.

Тромбофлебит (а также тромбофлебит глубоких вен нижних конечностей) — прием вовнутрь по 0,25—0,3 г 2 раза в сутки в смеси с медом и молоком в частях 1:20 в течение 20—25 дней с 10-дневным перерывом на курс лечения.

Уменьшается чувство боли, степень отека и объема конечности, увеличивается количество эритроцитов, нормализуется РОЭ, а также лейкоцитарная формула, исчезают и другие симптомы заболевания, увеличивается содержание гемоглобина.

Гнойный отит, воспаление среднего уха, понижение слуха — закапывание мумие по 0,4 г в смеси с маслом в пропорции 1:19 по 2 раза в день (утром и вечером перед сном). Одновременно принимать вовнутрь — 0,2—0,3 г в смеси с молоком и медом. Усиливает отток гноя и противовоспалительную функцию.

При головной боли, мигрени, ознобах, головокружении, эпилепсии, параличе лицевого нерва — прием вовнутрь по 0,2—0,3 г в смеси с молоком и медом в частях 1:20 2 раза в сутки; утром натощак и вечером перед сном в течение 25 дней, а при запущенной стадии — с повторением через 10 дней отдыха.

При воспалительных и аллергических хронических заболеваниях, ангине, насморке, катаре верхних дыхательных путей, чихании, кашле, бронхите, астме — прием мумие по 0,2—0,3 г в смеси с молоком либо с коровьим жиром и медом вовнутрь натощак утром и вечером перед сном (1:20), а также смазывание на ночь поверхности воспаленного участка, ноздрей, горла тем же составом посредством тампона или же полоскания горла (при ангине).

Всего необходимы 1—3 курса лечения в зависимости от формы заболевания. Курс лечения продолжать 25—28 дней с 10-дневным перерывом.

При кровотечении из носа — закапыванием в каждую ноздрю смеси 0,1 г мумие с камфорным маслом в соотношении 1:5, 1:8, по 0,2 г за прием. Исчезает после двух курсов лечения в течение 25 дней на курс с 10-дневным перерывом.

При заикании — необходима смесь с медом в пропорции 1:5, 1:8 по 0,2 г экстракта. Лечение необходимо вести в течение 4—6 месяцев.

При воспалении молочной железы — то же, что и при воспалительных, хронических заболеваниях, только прием вовнутрь в первые дни по 0,2 г мумие 3—4 раза в день (5—6 дней, а далее — как говорилось ранее).

При кровотечении из легких — прием вовнутрь смеси 0,2 г мумие с сиропами (вишневым, персиковым и т. д.) в соотношении 1:20 при приеме 2—3 раза в сутки (вечером обязательно перед сном). Необходимы 3—4 курса лечения по 25 дней с 10-дневным перерывом. При тяжелой форме лечение продолжать. Возможна смесь мумие с медом и молоком в тех же пропорциях.

В. ВОСТОКОВ,
академик-востоковед.

● ИНФОРМБЮРО «СЕ»

БОРЬБА СЫРЫМ

Сырым — национальная борьба корейцев. История возникновения борьбы сырым своими корнями уходит в древнюю историю корейского народа. Начиная с нашего столетия борьба сырым официально была признана в Корее как вид спорта. На всех крупных турнирах, включая и первые Все-корейские соревнования в ее программу входила борьба сырым.

В данное время сырым получила свое развитие и в Узбекистане. Это стало возможным благодаря в первую очередь, проживающим в республике. По своим отдельным техническим характеристикам борьба сырым близка к узбекской национальной борьбе кураш (ферганские правила). Основное сходство в этих двух видах борьбы — это предварительный обоюдный захват борцами специального пояса перед началом поединка.

Большой вклад в развитие заслуженные тренеры Узбекистана В. А. Ким, Г. Г. Ким. Ими впервые подготовлены и изданы официальные правила этой борьбы.

Ф. КЕРИМОВ.

● К 100-ЛЕТИЮ МОК ОЛИМПИЙЦЫ УЗБЕКИСТАНА

Интересная брошюра, рассказывающая о спортсменах Узбекистана — участниках Олимпийских игр, издана в Самарканде. В ней впервые собрана полная информация о всех ведущих атлетах, которые достойно защищали честь республики на крупнейших спортивных форумах мира с 1952 по 1994 годы. Брошюра посвящена 100-летию Международного олимпийского комитета (МОК) и возрождению современного олимпийского движения. Эту юбилейную дату в нынешнем году отмечает вся мировая общественность.

Брошюра о спортсменах республики рассчитана на широкую аудиторию. В ней — история выступлений сильнейших атлетов республики в составах сборных бывшего СССР и СНГ на всех одиннадцати олимпиадах.

Новый отчет в истории узбекского спорта был начат в нынешнем году, когда атлеты нашей республики впервые выступили на олимпиаде самостоятельной командой и прошли по стадиону норвежского Лиллехаммера под государственным флагом своей страны. Здесь настоящую сенсацию произвела Лина Черязова из Ташкента, завоевавшая золотую медаль по фристайлу (лыжная акробатика).

А всего на крупнейших соревнованиях мира выступили 63 посланца Узбекистана. За эти годы ими завоевано 14 золотых, 11 серебряных и 11 бронзовых медалей. Они добыты в турнирах по боксу, вольной и греко-римской борьбе, велоспорту, водному поло, волейболу, спортивной гимнастике, гребле на байдарках и каноэ, конному спорту, легкой атлетике, плаванию, стрельбе из лука, пулевой и стендовой стрельбе, тяжелой атлетике, фехтованию, футболу, хоккею на траве, фристайлу.

Есть в брошюре материалы о Национальном олимпийском комитете Узбекистана, его сотрудничестве с МОК, помещены изображения эмблемы и положения устава НОК нашей республики.

(УзА).

БОИ, КОТОРЫЕ НЕ СОСТОЯЛИСЯ

В августе в Кыргызстане на матче звезд профессионального ушу-саньда и кикбоксинга спортсменов стран СНГ за титул чемпиона между нашим Анваром Ибраевым и российским спортсменом перенесен на октябрь.

Анвар Ибраев занимается боксом уже 11 лет, кандидат в мастера спорта. Два года назад перешел в профессиональный кикбоксинг и ушу-саньда. В конце прошлого года в Бишкеке он стал обладателем золотого пояса чемпиона Азии среди профессионалов ушу-саньда. Напомним, что тогда его соперником был чемпион СНГ, призер чемпионата мира по кикбоксингу Жабай Жуманиязов. Ибраев в первом же раунде нокаутом выиграл у своего соперника. Вот визитная карточка Ибраева перед первым международным турниром по ушу-саньда и кикбоксингу среди профессионалов.

Наш корр.



Рукопашный бой — это вид спортивных единоборств, который до, бокса, тэквон-до, бросковую — борьбы самбо, дзюдо. Прогресс в рукопашном бое — процесс очень длительный. На татами в спортивном зале пройдет много пота прежде чем спортсмен станет настоящим мастером. Дело в

том, что путь в рукопашный бой проходит через кропотливые тренировки по самбо и дзюдо, каратэ-до и боксу.

Наш фотокорреспондент побывал на одной из тренировок спортсменов-рукопашников и запечатлел момент отработки приема, взятого из спортивного искусства.

Фото В. ЛЕЩЕНКО.

● ГОСТИНАЯ «СЕ»: БЕСЕДЫ О НЕПОЗНАННОМ

В ГАРМОНИИ С КОСМОСОМ, ИЛИ ПУТЬ В ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНЫЙ МИР

Мы уже представляли нашим читателям цигунотерапевта Темирболата Шыныбек-улы и старшего тренера по цигуну Юлию Анатольевну Шинибекову. Сегодня они рассказывают, что такое медитация, как ее постичь, кому это доступно.

Темирболат Шыныбек-улы:
— Слово «медитация» в переводе с латинского языка означает «размышляю, обдумываю». Во всех случаях под медитацией подразумевается длительное размышление о каком-то предмете, явлении или процессе, происходящее в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума, при котором все остальные посторонние объекты не проявляются в сознании медитирующего. Первичным этапом во всех вариантах практики является достижение медитирующим состояния расслабленности, пониженной чувствительности к внешним объектам, отрешенности от них, а также — от других, второстепенных внутренних переживаний. Медитация — свойство, присущее всем религиозным, религиозно-философским, психотерапевтическим и другим медитативным практикам. С позиций восточной, тибетской медицины организм человека функционирует лишь при гармоничном взаимодействии сознания, энергии, циркулирующей по

энергетическим каналам, и правильного дыхания, потребления жизненной энергии. Именно это придает личности неповторимую внешность, телосложение, специфический обмен веществ и особенностей, присущий только данному конкретному индивидууму процесс мышления, уровень сознания. Стоя на позиции целостности, восточная медицина считает, что дисбалансы в физиологии человека возникают при нарушении естественных законов развития природы. Это стрессы, неправильное питание, нарушение распорядка дня, непомерные психические и физические нагрузки. Однако чаще всего они — лишь проявление дисбалансов в сознании. Поэтому первый и важнейший подход к восстановлению здоровья человека — устранение нарушений на уровне сознания. На помощь приходит методика психического саморегулирования организма и освобождения его от стрессов — трансцендентальная медитация (ТМ).

По данным 150 независимых научно-исследовательских центров, в 27 странах мира, изучавших влияние ТМ, у занимающихся медитацией снижается до нормальных границ уровень холестерина, увеличивается количество, как известно, ведет к развитию общего атеросклероза, и, как следствие, стенокардии и инфаркту миокарда, нарушению мозгового кровообращения, ишемическим изменениям других органов. Наблюдается улучшение состояния у больных ревматоидным артритом, бронхиальной астмой, экземой и другими заболеваниями, но для получения видимых результатов необходимо терпение. ТМ скоро входит в привычку, и через несколько недель регулярных занятий болезни начинают отступать, налаживается сон. Метод ТМ, и в этом его достоинство, позволяет расширить свои возможности, увеличить интеллектуальный, психофизический и энергетический потенциалы нашего организма. И, что очень важно, практически любой

человек может развить свои биоэнергетические способности.

Юлия Шинибекова:
— Согласно теории традиционной китайской медицины, помимо хорошо известной европейской медицине «телесной структуры», человек обладает тесно с нею связанной структурой энергетической, представленной сложной системой пересекающихся между собой на разных уровнях «энергетических каналов» (меридианов), главные из которых носят название каналов (меридианов) и коллатералей.

С точки зрения древних медиков, основной причиной заболеваний следует считать застой (переполнение) внутренней энергии (ци) в каких-либо меридианах и коллатералах в целом или лишь отдельных составляющих их элементах (точках), что неизбежно обуславливает возникновение дефицита энергии (пустоты) в других меридианах и точках. Таким образом, цель выполнения комплексов психофизических упражнений цигун есть, в самом общем виде, «пробивание» заблокированных участков системы, пополнение энергетических запасов организма за счет активизации энергообмена со средой и выравнивание нарушенного энергетического баланса организма.

Необходимость подобных занятий определяется тем, что для современного цивилизованного человека характерно состояние противостоит отчуждения как от «внутренней среды» своего собственного тела,

так и от среды внешней (окружающей природы). Образуется, в ходе становления «техногенного» общества человек вынужден подавлять естественные желания и потребности своего существа, подменяя их искусственными образованиями, основанными на стереотипных моделях поведения.

Очень немногие люди способны успешно противостоять характерной для нашей эпохи «информационной агрессии» и сохранять оптимальную энергетическую структуру. Именно ее искажение, то есть возникновение в различных ее участках состояний «переполнения» и «опустошения», и является основной причиной возникновения заболеваний. Комплексы психофизических упражнений цигун получили широкое распространение не только в Китае, но и во многих странах мира в качестве весьма эффективного лечебного и общеоздоровительного метода.

В странах СНГ методы цигунотерапии получили распространение сравнительно недавно. При этом практически полное отсутствие полноценных пособий и квалифицированных инструкторов создает большие трудности на пути освоения весьма специфических методов цигунотерапии. Любые же искажения основополагающих принципов цигунотерапии не просто ведут к утрате эффективности метода, но и способны причинить серьезный вред здоровью упражняющихся.

Записала С. ПАЗИЛОВА

● ТЕСТ КЛУБА «ЖЕНСКОЕ ОЧАРОВАНИЕ»

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ХРАНИТЬ СЕКРЕТЫ?

1. Вы хотите купить себе новый ковер. Среди понравившихся вам образцов есть три разного цвета. Какой вы предпочитаете?

- а) красный — 6 очков;
б) голубой — 2 очка;
в) желтый — 5 очков.

2. Вас пригласили в гости. Что вы намерены надеть?

- а) брюки и прозрачную блузку — 3 очка;
б) элегантно вечернее платье — 1 очко;
в) длинную юбку и плотную блузку с декольте — 2 очка.

3. Вы неожиданно встречаете близкого знакомого, которого не видели много лет. Как вы себя ведете?

- а) бросаетесь ему на шею, не обращая внимания на окружающих — 4 очка;
б) подаете руку с легкой улыбкой — 3 очка;
в) сдержанно здороваетесь, т. е. не уверены, вспомнит ли он вас — 1 очко.

4. В гостях у знакомых видите человека, который вам очень нравится. Как вы поступите?

- а) просите подругу познать вас с ним и заводите разговор о фильмах или пластинках — 6 очков;
б) сами заговариваете с ним и спрашиваете, чем он интересуется — 8 очков;
в) стараетесь, чтобы разговор завязался сам собой, и ждете, в каком направлении он будет развиваться — 4 очка.

5. Вы сидите вечером у телевизора и вдруг слышите

шум или крики в квартире соседа. Как вы реагируете?

- а) немедленно бежите к ним в уверенность, что сосед бьет жену — 5 очков;
б) не обращаете внимания — 3 очка;
в) приглушаете телевизор и прислушиваетесь, что там делается за стеной — 6 очков.

6. Кто-то из близких заранее сделал вам подарок к дню вашего рождения, просит развернуть пакет в день праздника. Что вы делаете?

- а) немедленно разворачиваете пакет — 7 очков;
б) делаете в день вашего рождения — 4 очка;
в) пытаетесь сквозь маленькую дырочку разглядеть, что же внутри — 5 очков.

7. Бывают ли у вас заботы с лишним весом?

- а) никогда — 3 очка;
б) вы иногда устраиваете разгрузочные дни, чтобы ликвидировать лишний вес — 6 очков;

в) да, т. е. вы едите много и с аппетитом — 7 очков.

8. Сколько вы выпиваете по случаю встречи с друзьями?

- а) столько, сколько хочется и нравится — 3 очка;
б) немножко, т. е. не любите подвыпивших людей — 1 очко;
в) перестаете, как только слегка закружится в голове — 2 очка.

Подсчитав подчеркнутые очки, можете прочесть результаты теста:

Меньше 25 очков:

Вы очень скрытны. Даже многие дипломаты были бы рады сотрудничать с вами. Умение хранить секреты — одно из ваших основных достоинств, и нет ничего удивительного в том, что, дойдя до вас, любая сплетня останавливается. А поскольку и о своих делах вы говорите редко и с неохотой, многие считают вас человеком холодным, даже бездушным. Но это несправедливо, т. к. для друзей у вас всегда найдется время, улыбка и добрый совет.

От 25 до 35 очков:

Вы очень быстро и легко устанавливаете новые контакты, ибо всегда хотите помочь людям. Вас называют открытой душой. О своих ошибках вы говорите без стеснения, рассказываете без утайки различные смешные истории из собственной жизни. Но если речь идет о делах друзей или знакомых, вы умеете промолчать. Хотя иногда вы любите лоболтать, но можете хранить и секреты, если вас попросят об этом.

От 35 до 45 очков:

Вы — человек очевидно, склонный при мало-мальской возможности поразвлекать окружающих. Услышав, что «о ком-то что-то там говорят — и такое...», мысленно вступаете в конфликт со своей совестью. Наверняка знаете, что упаси всех нас Бог — оказаться в роли сплетников. Вместе с тем не терпится вам щегольнуть перед знакомыми своими познаниями «обо всем». Надо полагать, поэтому те, кто вас знает, предпочитают не делиться с вами сокровенным. Так что, думайте сами, решайте сами — говорить много или не говорить.

● СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Красивые и блестящие волосы — это не только украшение женщины, но и свидетельство ее здоровья. Основой правильности ухода за волосами является содержание их в чистоте. Ежедневное расчесывание волос с помощью расчески или щетки — одно из обязательных условий ухода за волосами. Использование металлических расчесок и щеток нежелательно, так как они вырывают волосы и вызывают раздражение кожи.

СУХИЕ ВОЛОСЫ. Раз в месяц перед мытьем головы рекомендуется делать компресс из оливкового масла, который готовится следующим образом. В небольшую кастрюльку наливается немного масла, кастрюлька ставится в миску, наполненную горячей водой. В масло хорошо добавить чайную ложку лимонного сока. Подогретое таким образом масло тщательно втирается в кожу головы и волосы, затем голова покрывается пластиковым чепчиком и заматывается махровым полотенцем. Компресс держат в течение 1—2 часов.

Вместо оливкового масла можно использовать соевое или лецитиновое. После этого голову моют жирным мылом с добавлением яичного желтка либо шампунем, предназначенным для сухих волос.

ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ уже через 2—3 дня после мытья утрачивают свою пушистость, становятся липкими и склеиваются сосульками. Жирные волосы моют каждые 2—4 дня в зависимости от скорости их засаливания. Для мытья применяются следующие мыла и шампуни: серное и дегтярное мыло, хлорофилловый, горчично-хмелевый, пивной шампунь. После мытья волосы ополаскивают водой с добавлением настоя смеси лекарственных трав — хвоща, мяты перечной, коры дуба (по 2 столовые ложки каждой на 1 литр воды).

ДЛЯ СВЕТЛЫХ ВОЛОС — хвощ, ромашка, почки хмеля в такой же пропорции. Рекомендуется также через день втирать в кожу головы

жидкость против перхоти попеременно с «Березовой водой» при светлых волосах или «Крапивной водой» при темных.

Изменение цвета волос осуществляется с помощью окраски и обесцвечивания. Рекомендуется окрашивать волосы только в парикмахерской. Не следует делать химическую завивку окрашенных волос, нужно сначала сделать завивку, а потом уже красить волосы. В противном случае волосы будут ломаться и выпадать.

В домашних условиях, если мы хотим слегка изменить цвет светлых волос или придать им более яркий оттенок, можно применять римскую или обычную ромашку (две горстки высушенных цветов ромашки залить 1—2 стаканами воды, вскипятить и оставить под крышкой на 20 минут).

Для придания волосам золотистого оттенка их можно ежедневно (до получения желаемого цвета) протирать отваром из луковой шелухи (горсть шелухи кипятить в кружке в течение 10—20 минут, остудить и в растворе добавить 1 столовую ложку глицерина).

Сделать волосы более светлыми можно также с помощью осветляющих шампуней. Чаще всего для этих целей используется раствор перекиси водорода. Для того, чтобы придать осветленным волосам более естественный пепельный оттенок, можно прополоскать их в отваре корней петрушки (2 больших корня петрушки варят в 1 литре воды в течение 20 минут).

З. ИЛЬСОВА.

● СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «С»

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА СЕНТЯБРЬ 1994 ГОДА

ОВНЫ будут заняты интересной и оригинальной работой, связанной с внешней политикой, иностранной коммерцией. Вы измените свой имидж, улучшите репутацию, приобретете преданных друзей. Опасайтесь скандалов, зависти и обманов.

У **ТЕЛЬЦОВ** наступают благоприятные времена для занятий серьезными интеллектуальными и научными делами. Появятся возможности для общественного и творческого самовыражения, интерес к новым, необычным и прогрессивным методам высшего образования, а также к спортивным и оздоровительным занятиям.

БЛИЗНЕЦЫ проявят предпримчивость в бизнесе и профессиональных делах. Возможно получение денег и приобретение имущества. Хлопоты об улучшении рабочих условий, доброта и

забота по отношению к подчиненным, особенно к женщинам. Тяга к улучшению здоровья, развлечениям, спортивным играм.

РАКИ — займутся усиленной общественной деятельностью, связанной с детьми, их образованием, проявят к ним щедрость, доброту и понимание. Хорошее время для общения с друзьями, сотрудничества, финансовых прибылей, заботы о семье, здоровье, порядке, романтических и светских дел. Неподходящее время для путешествий.

ЛЬВЫ будут решительно добиваться улучшения материального положения, найдут новые источники дохода, приобретут желаемое. Проявят большую творческую фантазию в работе, возможна работа по совместительству, по договору. Составляются планы на будущее, новое направление дея-

тельности с использованием электроники.

ДЕВЫ также будут ощущать творческий подъем, возросшую жизнеспособность, уверенность в своих силах, тенденцию к эгоцентризму и личному лидерству. Гармоничные отношения с близкими родственниками. Возможность идеального романа и брака с человеком старше по возрасту. Благоприятное время для заключения контрактов, преподавания, путешествий и публикаций, занятий групповыми видами спорта.

ВЕСАМ этот месяц принесет превосходные финансовые возможности: прибыль через новое применение старых вещей, изобретательность, банковские операции, наследство, страхование, домашний бизнес, искусство. Могут возникнуть неожиданные расходы. Не

следует первому побуждению в принятии решений, остерегайтесь расточительности.

СКОРПИОНЫ проявят интерес к мистицизму, телепатическому общению, медитациям, интуитивным и ясновидческим способностям, духовному самосовершенствованию. Остерегайтесь упрямства, агрессивности, самовлюбленности, тайных заговоров, экстравагантности.

СТРЕЛЬЦЫ испытают внутреннюю неудовлетворенность, эмоциональную депрессию, жалость к себе, сентиментальность, поиски духовного убежища и уединения. Могут появиться новые благоприятные возможности для работы, вовлечения в гуманитарную деятельность.

КОЗЕРОГИ проявят склонность оценивать идеи с точки зрения их практической ценности, тенденции к занятиям игровыми видами спор-

та, к доброму поведению, ответственности с близкими людьми, на работе.

У **ВОДОЛЕЕВ** вероятно сильное желание уединения, самоуглубленности. Возможно искушение использовать свой профессиональный статус для достижения личных материальных и общественных выгод.

У **РЫБ** наступает подходящее время для занятий спортом, общественной и благотворительной деятельностью, возрастает чувство духовной, этической, моральной ответственности, вовлеченность в группы, организации, занимающиеся научными исследованиями. Дружба с интересными, необычными, талантливыми людьми. Поиск новых направлений в жизни. Потребность в романтических отношениях.

С. АЗИЗОВА.

● ТУРИСТАМ СОВЕТУЕТ ВРАЧ

ЕСЛИ НЕТ МЕДРАБОТНИКА

В путешествии или туристском походе, рассчитанном на неделю и большей продолжительности, а также на дальнее расстояние, может случиться так, что кто-то заболел или получил ушиб, натрет ноги, пострадает от укуса змеи. Поэтому, как правило, в состав группы туристов подбирается профессиональный медицинский работник. Но если его не будет, то каждый турист может оказаться перед проблемой — оказать первую медицинскую помощь товарищу. Вот некоторые советы.

ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ. Первые признаки — тошнота, рвота, боль в подложечной области, головная боль, а потом — понос. Нужно немедленно промыть желудок. Для этого надо выпить один за другим 5—6 стаканов теплой воды и вызвать рвоту, раздражая корень языка пальцем. Процедуру повторить 4—5 раз.

ОЖОГ. В походе чаще всего случается ожог I степени (появление красноты и отечности) и II степени (образование пузырей). В первом случае обработайте кожу спиртом, водкой или одеколоном и наложите стерильную повязку. При ожоге II степени пузырь не вскрывайте! Наложите стерильную повязку на место ожога. При сильной боли нужно дать пострадавшему таблетку аналгина или амидопирин. Если пострадавший имеет обширные ожоги, срочно эвакуируйте его в больницу.

ФУРУНКУЛ. На коже появилась припухлость с рез-

ко выраженной краснотой, затем в центре возник небольшой гнойный стержень. Наложите повязку с мазью Вишневского. Если этой мази в аптечке не окажется, сделайте повязку, смоченную крепким раствором поваренной соли в кипяченой воде. После отторжения стержня накладывают стерильные повязки. Совершенно недопустимо раздавливать или выдавливать фурункулы, так как это может привести к общему заражению организма.

СОРИНКА В ГЛАЗУ. Любое инородное тело, попавшее в глаз, вызывает резкую боль и слезотечение. Попросите пострадавшего смотреть вверх и оттяните нижнее веко пальцем вниз. Обнаружив соринку, удалите его пусочком марли или жгутиком ваты, смоченными кипяченой водой. Если соринка за нижним веком не найдена, осторожно прижмите верхнее веко к верхнему краю глазницы и за ресницы оттяните нижнее веко, а затем поверните вверх. Пациент должен все время смотреть вниз. Если после удаления соринки боль сохранится, введите в глаз 2—3 капли жидкого вазелина.

В УХО ПОПАЛА МУХА. Чаще всего в ухо попадают семена растений, но может заползти и насекомое. Если есть хлопковое (подсолнечное, соевое) масло, закапайте 5—6 капель и попросите больного лечь (этим ухом вниз) на 20 минут. Вместо масла можно воспользоваться теплой водой. Не пытайтесь извлечь инородное тело из уха каким-либо инст-

рументом — можно разорвать барабанную перепонку. Те же, кто раньше болел гнойным отитом, должны сразу же обратиться к врачу.

РЫБЬЯ КОСТЬ В ГЛОТКЕ. Чаще всего рыбья кость застревает в миндалинах или слизистой задней стенки глотки. Если есть пинцет, можно попытаться осторожно извлечь кость. При неудавшейся попытке пострадавшего отправьте в больницу. Не предлагайте проглотнуть кость хлебной корочкой. Кость может застрять в пищеводе, и тогда потребуются операция.

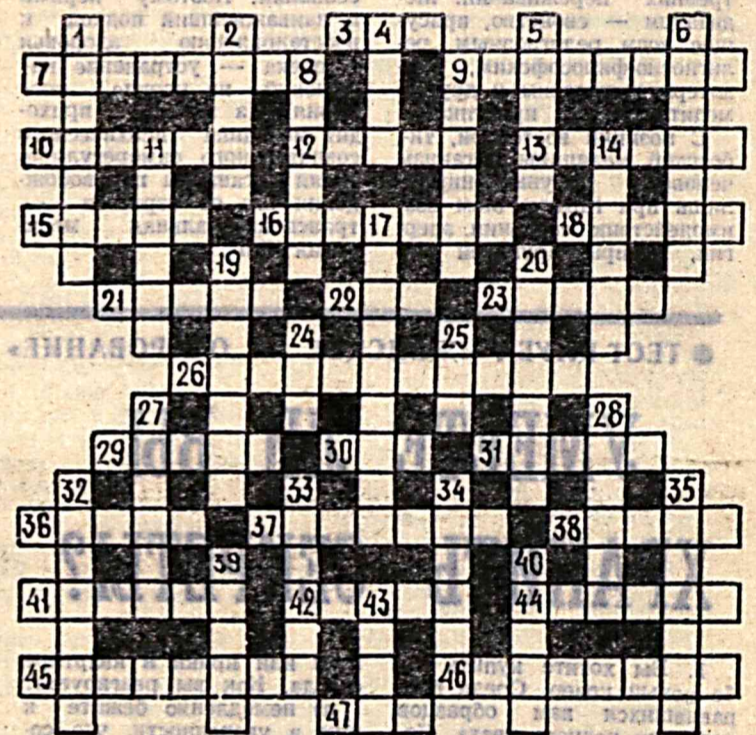
КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА. Иногда оно появляется при случайном ушибе, но может возникнуть и при некоторых заболеваниях. Посадите больного, слегка наклонив его голову назад. На переносицу положите холодный компресс. Больной должен воздержаться от кашля и сморкания. Через некоторое время кровотечение приостановится. Если этого не произошло, то в носовые ходы нужно вставить тонкие полоски из бинта, оставив концы снаружи. При продолжающемся кровотечении эвакуируйте больного в лечебное учреждение.

УКУС ЗМЕИ. Не мешкайте! Готовьте все для эвакуации больного в больницу. А тем временем постарайтесь высосать яд ртом в течение 7—10 минут. При этом нужно быть уверенным, что у оказывающего помощь во рту нет ссадин, царапин слизистой оболочки рта. Пострадавшему, пока идет транспортировка его в больницу, надо давать обильное питье — горячий чай, кофе, молоко, воду — часть яда через почки и потовые железы удалится из организма.

Подполковник
медицинской службы
А. НИКОЛАЕВ.

наул. 2. Тутак. 4. Арад. 5. Слуцк. 6. Армавир. 8. Амазар. 9. Сомали. 11. Абакан. 14. Наджин. 17. Соликамск. 19. Уральск. 20. Каракас. 24. Эде. 25. Иво. 27. Калуга. 28. Кагоас. 32. Коломна. 33. Самара. 34. Аннаба. 35. Андовер. 39. Варна. 40. Брест. 43. Абан.

КРОССВОРД



„ГОРОДА МИРА“

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Город в Таиланде. 7. Областной центр России. 9. Город в Афганистане. 10. Областной центр России. 12. Областной центр на Украине. 13. Город в Актюбинской области. 15. Город в Иордании. 16. Город в Ташкентской области. 18. Город в Венгрии. 21. Город в Челябинской области. 22. Город во Франции. 23. Город в Индии на реке Ганг. 26. Город в Луганской области. 29. Город на юге Китая. 30. Город в Псковской области. 31. Город в Чехословакии. 36. Город-порт в Карибском море. 37. Областной центр в Казахстане. 38. Город во Франции на берегу Ламанша. 41. Город в Польше. 42. Город в Западной Грузии. 44. Столица Татарии. 45. Город в Сепалатинской области. 46. Город на северо-востоке США. 47. Город в Кировской области России.

5. Город в Брянской области. 6. Город в Доминиканской Республике. 8. Областной центр в Казахстане. 9. Город в ФРГ. 11. Столица Хакасии. 14. Город в Польше. 17. Областной центр в Казахстане. 19. Город в Южной Америке (Шана). 20. Город в Англии. 24. Город во Франции. 25. Город в США, в штате Невада. 27. Столица Сирии. 28. Город в Крыму. 32. Город на западе Турции. 33. Столица Албании. 34. Столица Турции. 35. Город в Алтайском крае. 39. Областной центр в России. 40. Столица Ганы. 43. Город вблизи Харбина (Китай).

Составил Р. АЗИЗБЕКОВ.

Спецвыпуск подготовили:
Х. ЗАЙНИЛОВ и
М. НИКОНОВ.

Заместитель главного редактора
Х. ЖУМАНАЗАРОВ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД «ГОРОДА МИРА», ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 7

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Бад. 7. Калькутта. 9. Салехард. 10. Анкара. 12. Агдам. 13. Циндао. 15. Судак. 16. Марсель. 18. Адрия. 21. Гагра. 22. Или. 23. Париж. 26. Владикавказ. 29. Канск. 30.

Имп. 31. Калач. 36. Кокуй. 37. Ташкент. 38. Кутно. 41. Косака. 42. Анапа. 44. Ростов. 45. Знаменка. 46. Арсеньев. 47. Ана.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Бар

Типография газеты
«Ватанпарвар».

Письма, рукописи, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются

Газета зарегистрирована в Государственном комитете Республики Узбекистан по печати. Рег. № 50.

Заказ № 0384.