

У ЗЕРКАЛА

В ДЕТСКОЙ

Мы не можем помнить, когда впервые увидели свое отражение в зеркале. Тем не менее когда-то это первое знакомство произошло. Какие чувства оно вызвало: удивление, восхищение, страх — оказывается, имеет значение. Психологи считают, что для развития личности ребенка, для принятия и понимания себя надо знакомить малыша с зеркалом как можно раньше.

С 3 месяцев. Поднесите зеркало к лицу ребенка. Он будет смотреть на отражение, совершенно не понимая, что видит себя. Пока для него это игрушка, но не похожая на те, что висят над кроваткой, а значит, более интересная.

В 6 месяцев. Малыш начинает исследовать свое изображение в зеркале. Если вы приложите ко лбу ребенка наклейку, то увидите, что он будет пытаться

достать ее в зеркале. Если малыш остается безразличным к отражению в зеркале, задумайтесь — возможно, ему не хватает теплого общения с вами, возможно, вы не разговариваете с ним, как с «настоящим» человеком. Есть над чем поразмышлять и навестить упущенное.

Между 9 и 15 месяцами. Ребенок заинтригован зеркалом. Он протягивает к нему руки, пытается посмотреть, а что же на



обратной стороне. Он замечает, что может управлять движениями, происходящими на зеркальной поверхности, и постепенно осознает, что напротив — он сам.

15 — 18 месяцев. Зеркало

уже не настолько интересно, но оно еще расценивается как элемент игры. Встречаясь взглядом через отражение, малыш улыбается родителям.

После 3-х лет. Зеркало становится обычным предметом. Перед ним ребенок может поправлять одежду, рассматривать себя вполне осознанно.

Все эти этапы свойственны нормальному развитию малыша. Но если ребенок пугается отражения или сердится на него, значит, он еще не очень уверенно чувствует себя в этом мире. Тогда лучше убрать зеркало на некоторое время. Ни в коем случае нельзя дразнить или смеяться над ребенком за его «непонятливость». Другое дело, если страх перед зеркалом остается и после 3-х лет, тогда надо обратиться к детскому психологу за консультацией.

МЕДОСМОТР

Совсем недавно встретила на улице знакомую студентку, разговорились. Очень мне было интересно, что изменилось за время после окончания мною вуза. Как выяснилось из разговора — немного, а о медосмотрах можно поэмы писать! И я решила рассказать, как все происходило у нас несколько лет назад, тем более что место действия не изменилось, только одни герои этой истории стали уже старше, а другие (нынешние студентки) все такие же молодые.

Вторая половина дня. В поликлинике № 3 города Орла заметное оживление: студенты ОГУ пришли на медосмотр целым курсом. Сразу же потянулись в лабораторию для сдачи анализов, а уже потом всем предстояло хождение по врачам.

Для ожидавших своей очереди студентов было приятно, что их сокурсники, не успев войти в кабинет, тут же буквально вылетали оттуда и бежали в следующий.

Женщина-врач, взяв мою карточку и не спросив у меня ни слова, с чистой совестью написала, что я совершенно здорова. И на мой удивленный вопрос: «А смотреть разве не будете? У меня позвоночник искривлен в двух местах. Боли постоянные...» — последовал ответ:

— Девушка, сколько вам лет? А что вы хотите? После 18 лет это не наше заболевание, мы его не лечим. Вот если бы у вас была грыжа... Обратитесь к невропатологу.

Это была последняя фраза, которую я услышала, выходя из кабинета.

Дальше — больше. Не успела я подать карточку, как тут же невропатолог быстренько написала, что я абсолютно здорова. А на мой невинный вопрос: «А смотреть? У меня позвоночник хрустит...» — недоуменно и недоброливо ответила:

— Девушка! Да вы что! Вас за день столько проходит, и каждого смотреть?! Приходите в индивидуальном порядке на прием.

У кабинета лора всем было уже весело, беспокойства и озабоченности не наблюдалось: студенты поняли, что задерживать и осматривать их никто не собирается, а значит, медосмотр займет минимум времени. Признаться, лор поинтересовалась, нет ли жалоб, но смотреть тоже не стала. Зато я успела узнать, пока в моей карточке писали приятный моему сердцу диагноз: «Здорова», где в Орле продают красивые серебряные ложки и сколько они стоят.

Возле кабинета офтальмолога я уже с энтузиазмом рассказывала сокурсникам, что сейчас случится чудо: вместо одной строки без очков я увижу десять. Но чуда не произошло: зрение за год лучше не стало, скорее — наоборот. В прошлом году эта же врач еще любезно интересовалась: «Может быть, вам дать освобождение от физкультуры?» Нет уж, спасибо! К тому времени «физра» у меня давно закончилась, но два года до этого я добросовестно «отпахала» в основной группе. Вот тогда оно мне было действительно нужно...



ДИАГНОЗ: ЗДОРОВ, УЧИТЬСЯ МОЖЕТ

Терапевт произнесла только одну фразу: — Можно не раздеваться, просто поднимите одежду.

Она слушала мое сердце, которое к тому времени уже совершенно равнодушно и безучастно билось в груди в такт словам: «Ты здорова. Ты абсолютно здорова».

Выйдя из кабинета, посмотрела на часы: осмотр пятью врачами и флюорография заняли менее часа. (А ведь нас был целый курс!). Лихо работают в поликлинике, ничего не скажешь!

Оставалось посетить в родном медпункте последнего врача — гинеколога. В прошлые годы там принимала женщина, которая очень любила читать нравоучения молодым студенткам, и последние, выходя от врача, чувствовали себя, мягко говоря, не лучшим образом. А может быть, у человека в этот день настроение было плохое? И ты просто попала под горячую руку?

Одним словом, легко понять тех, кто всеми правдами и неправдами старался избежать визита к этому врачу. Но нас, решившихся в тот день на героический поступок, ждала приятная неожиданность: того доктора не было, а молодая внимательная врач дала почувствовать, что состояние нашего здоровья ей безразлично, что мы кому-то нужны и о нас готовы в нужный момент позаботиться и помочь.

Кстати, раньше медосмотры проводили в медпункте ОГУ, и студентов хоть как-то осматривали и что-то спрашивали. Непонятно, зачем мы вообще ходили в поликлинику, попросту теряя время. Чтобы подать персонально карточку на подпись? Так и медсестра бы могла взять все сразу и от-

нести врачам, а для экономии средств и энергии собрать их в одном кабинете. Тише было бы в коридорах, да и суеты заметно меньше.

К тому же по непонятной причине справки о прохождении медосмотра из районных поликлиник у иногородних студентов не принимаются.

И кому какое дело, что предупредить заболевание легче, чем вылечить? Господа, врачи! Не беспокойтесь, вы не останетесь без работы, если хотя бы студенты только ОГУ будут благодаря вам абсолютно «здоровы».

Яна ГОРЬ.

Комментарий редакции. Тема медицинского обслуживания в наших поликлиниках — болезная тема и в прямом, и в переносном смысле слова. То люди жалуются, что к окулисту попасть не могут, то к эндокринологу, поход к невропатологу вообще вырастает в жуткую проблему.

Как правило, журналисты, пытающиеся разобраться в данной теме, обращаются к руководству лечебных учреждений с вопросом: «В чем причина и что вы делаете для улучшения обслуживания?» Ответ звучит традиционный, вроде такого: «Люди болеть стали чаще». Искать причины внутри своей службы почему-то не принято.

А ведь руководство поликлиники, конечно же, внесло в список проведенных медицинских услуг и этот «галопный» медосмотр и оплату данной услуги потребует. А сколько таких никому не нужных и совершенно бесполезных медосмотров проходит за неделю, месяц, год. Студентов-то у нас много!

Думаем, управлениям здравоохранения и области, и города, службе обязательного медицинского страхования будет не лишним проверить целесообразность таких медицинских услуг.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

К лечению больного сердца надо подходить со всей серьезностью, но поддерживать сердечную мышцу возможно и народными средствами. Не помешают они и тем, кого сердце не беспокоит.

БЕСПОКОЙНОЕ МОЕ СЕРДЕЧКО

Этот чай хорошо укрепляет сердечную мышцу. Надо взять изюм без косточек, тщательно промыть его, мелко растолочь и залить кипятком из расчета 10 г изюма на 100 мл воды. Состав прокипятите в течение 10 минут. В полученный отвар добавьте столько же настоя шиповника. Пить надо по половине стакана несколько раз в день.

В домашних условиях можно приготовить бальзам, который ничуть не хуже известного «Биттнера». Возьмите 200 г крапивы и залейте ее 0,5 л водки. Один день держите настой на свету, следующие восемь дней — в темном месте. Принимать по 1 чайной ложке утром перед едой. Этот бальзам помогает от сердечных недугов и повышает иммунитет.

Если у вас стенокардия, то для ее лечения измельчите 150 г плодов инжира, 2 крупных лимона (вместе с кожурой), добавьте 250 г меда и стопку водки. Все хорошо перемешайте и принимайте по 1 чайной ложке после обеда и ужина. Смесь храните в холодильнике.

При гипертонии и атеросклерозе смешайте сок клюквы с медом в одинаковых пропорциях и принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При ишемической болезни сердца смешайте чеснок и мед в одинаковых пропорциях. Настаивайте в течение недели в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте, периодически перемешивая содержимое. Принимайте по чайной ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 2 месяцев. Это средство хорошо помогает и при варикозном расширении вен.

При аритмии накапайте на кусочек сахара 20 капель водочной настойки календулы (1:10) и пососите. Помогает даже лучше, чем валериана.

При выборе народного средства посоветуйтесь с врачом.

