

Вот что по этому поводу думает лауреат премии Ленинского комсомола композитор **Олег ИВАНОВ**, известный вам по песням «Товарищ», «Талая вода», «Олеся», «Горький мед» и другим.

— Еще до того, как начал сочинять музыку, я окончил лечебный факультет Алтайского медицинского института и некоторое время работал врачом «скорой помощи». Вот почему веду разговор не только о музыке, но и о ее лечебных свойствах. Давным-давно, три тысячи лет тому назад, игрой на арфе, например, лечили царя Саула от меланхолии. Бах отмечал, что в обязанности городского трубача входило успокаивать душевнобольных людей. Писательница Жорж Санд в прошлом столетии общалась в письме к композитору Мейерберу, что она лечится музыкой от депрессии. А Гомер, если вы помните, описал, как в Трое была подавлена эпидемия с помощью музыки. Так что, как видите, она может не только приносить удовольствие, но обладает и способностью лечить.

Тем, у кого «скачет» давление, могу сказать: мажорная музыка повышает кровяное давление, а минорная, наоборот, понижает его. Если вы устали и вам хочется покоя, лучше слушать классику, к примеру одну из сонат Бетховена. Чтобы состояние стало бодрым и энергичным, неплохо послушать музыку ритмическую, жизнеутверждающую, веселый марш.

Музыка способна творить чудеса. Правда, кроме положительных эмоций, она может вызывать и отрицательные. Воздействуя, скажем, на подкорку головного мозга, вызвать и гнев, когда она звучит слишком громко. Не секрет, что громкая музыка разрушительно действует на слуховой аппарат. Особенно от этого страдают любители рока.

Музыка помогает сосредоточиться, ускоряет процесс мышления. Подсказывает выход из кажущегося безвыходным положения, вдохновляет на творчество, дает силы. Ведь недаром с незапамятных времен в армии всегда были оркестранты и зачастую противники старались в первую очередь избавиться именно от них.

Мой совет: обязательно посвятите хоть один вечер в неделю хорошему концерту. Можно пойти в филармонию, можно дома послушать пластинку или радиоприемник. Конечно, я не могу вам «предписать» один-единственный музыкальный рецепт. Вы лучше знаете себя и по-

КЛУБ «ЗДОРОВЬЕ»

Рецепт

на... музыку

Если у вас разболелась голова, вы вполне можете обойтись без таблетки анальгина. И нервный стресс можно вполне снять без успокоительных капель...