

Амгалан Будаев



# ПУТЬ ЛЕКАРЯ



2019 г.

УДК 615.82  
ББК 53.54+53.59  
Б 903

**Рецензент:** Ц.Д. Туртуев,  
иглорефлексотерапевт, врач высшей категории,  
кандидат медицинских наук.

**Будаев А.А.**  
**Путь лекаря.** – Улан-Удэ: Издательство ИП Бальжинимаев А.Б.,  
2019. – 80 с.

Данная книга предназначена для начинающих познавать фундамент буддийского пути – «Панча Шилу», «Пять нравственных законов» и основы массажа. В книге подробно описаны техника и методика массажа, а также описано о вреде курения беременными, которая часто встречается в повседневной жизни. После прочтения книги у вас появится возможность помогать себе и близким. Массаж спины, рук, ушей и шеи снимает стресс и боли, избавляет от недомоганий и омолаживает.

ББК 53.54+53.59

© Будаев А.А., 2019  
© ИП Бальжинимаев А.Б., 2019

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В последние десятилетия в России и во всем мире возрос интерес к немедикаментозным методам лечения, таким как массаж, иглорефлексотерапия, мануальная терапия и кинезитерапия. Рост аллергизации населения, токсичность и дороговизна многих фармакопрепаратов обуславливает востребованность данных методик в настоящем и будущем времени среди врачей и больных. Зародившись много столетий назад, массаж и в наши дни показывает высокую эффективность при практически полном отсутствии побочных явлений. Безвредность, относительная простота, комфортность, способность дополнять и даже заменять некоторые современные методы лечения делают его особо актуальным. В отличие от иглотерапии, точечный массаж не повреждает кожу. Во многих клинических ситуациях он более предпочтителен для пожилых, ослабленных больных и детей. Важным преимуществом массажа является его способность воздействовать как на местном уровне, так и на весь организм, стимулируя его защитно-компенсаторные и приспособительные механизмы. Уникальной особенностью данной книги является то, что автор сочетает массаж с духовной практикой «Панча Шилы» («Табан хахил»), позволяющей, на наш взгляд, более полно раскрыть терапевтический потенциал специалиста.

**Надеемся, что книга будет полезна массажистам, как начинающим, так и со стажем, и всем тем, кто интересуется немедикаментозными методами лечения.**

*Туртуев Цыбикжар Доржиевич,  
иглорефлексотерапевт, врач высшей категории,  
кандидат медицинских наук.*

## ОБ АВТОРЕ



Амгалан Будаев – массажист-костоправ, целитель, ведет приём в городах Иркутск и Братск. В 2008 г. окончил Международную академию традиционной тибетской медицины. Известный лекарь традиционной бурятской медицины.

Член Союза писателей Бурятии и России с 1999 г. Лауреат премии Комитета по делам молодежи Правительства Респу-

блики Бурятия (1999). Лауреат гранта «Мир литературы» Министерства культуры Республики Бурятия (2012). В 2014 г. удостоен звания лауреата II-го Международного фестиваля «Подношение десяти драгоценностей XII-му Пандито-Хамбо ламе Даши-Доржи Этигэлову».

Автор девяти книг, пишет в жанре современной и традиционной бурятской поэзии.

## ПАНЧА ШИЛА

Пять нравственных обетов для мирянина-буддиста (упасака). Эти обеты следующие: не убивать, не лгать, не прелюбодействовать, не красть, не пьянствовать. Обеты принимаются на всю жизнь.

## ТАБАН НАХИЛ САХИН ЯБЫТ

Бурхан багшын «Табан нахилые» хамаг тэнгэринэр магтадаг, хүндэлдэг юм. Энэ наһандаа «Табан нахил» сахиһанай һайгаар хүн нүгөө түрэлдөө тэнгэрийн жаргалыс эдлэдэг. «Табан нахилда» хүртэжэ, сахижа ябаһанай ашаар хүн муу юумэндэ оронгуй, элүүр энхэ бэстэй, уга наһатай, энэ юртэмсын жаргалыс үзэдэг байна. «Табан нахилда» хүртөөд, сахижа ябаһан хүниие юртэмсын орон хийдэй, хада уулын эзэд дэмжэн үргэжэ, амгалан тайбан байдал түхөөдэг. «Табан нахилда» хүртэгшэ, сахигша хүн Будын шажаниие баримталдаг хүн болодог юм.

*Автор*

## ПРЕИМУЩЕСТВО «ПАНЧА ШИЛЫ»

*Прямой последователь учений Будды – Бикшу имеет полномочия посвящения «Пяти нравственным законам». После посвящения «Панча Шилу», «Табан нахил» распространяют учения Будды. В России и Бурятии Бикшу не очень распространено, а простой лама Тибетской школы буддизма такой же мирянин, так как имеет семью и живет мирской жизнью. А такие учителя школы Ринпочей будут давать учения в своей Тибетской школе буддизма. И очень многие из них ведут мирской образ жизни. В старину буряты предпочитали получать посвящения у своих Сааду, Бикшу. Поэтому буряты-миряне были знатоками буддизма. А тот, кто вступает на путь лекаря, желательно получить*

посвящение, благословение «Панча Шилы», «Табан хахил». Если Ваш путь освящает Бикшу, имеющий высшие монашеские посвящения, то Ваш путь в медицине всегда будет успешным. Где бы Вы не находились в этой Вселенной, Ваш путь будет освящен «Пятью нравственными законами», Возвышенного Повелителя Будды. Преимущество «Панча Шилы» заключается в том, кто посвящен и соблюдает «Пять нравственных законов» Возвышенного Повелителя Будды Гаутамы Шакьямуни, – к тому человеку относятся с уважением все земные духи.

И есть также «Атмха Сила», «Найман хахил», – «Восьмеричные обеты мирянина» соблюдается только в день «Упосота» (дуйсэн удэр, 8-ой, 15-ый, 30-ый лунный день каждого месяца). Человеку посвященного восьмеричным обетам относятся с уважением все земные духи и даже вредоносные демоны, и они не смогут причинить вреда.

Возвышенным Повелителем Буддой сказано:

*Иэрикко оттана – стыд и совесть являются гарантом этого мира, мирового порядка, высших человеческих ценностей.*

В течении двадцати пяти лет занимаюсь массажем и бурятской народной медициной и у меня есть ученики придерживающихся разных религий, традиций. Среди них есть люди буддийского, христианского, православного, католического, шаманского направления, и даже с способностями белого колдовства и магии. Я уважаю их приверженность к своей вере, традиции, религии, и не осуждаю кого бы то не было.

С радостью им рассказываю и восхваляю «Панча Шилу», «Табан хахил», «Пять нравственных законов» Возвышенного Повелителя Будды. Каким бы не был мастер, он невольно начинает задумываться об основах этого учения. Приведем выдержку из «Панча Шила», «Табан хахил», «Пять нравственных законов».

Нэгэдэхи хахил:

*«Паанаати паатаа верамаани сизгкһа падам самаадияами» (на палийском).*

*Ами таһалангуй байхые арга шадал соого оролдожо ябахаб (на бурятском).*

*Я, во что бы то ни стало буду стараться соблюдать заповедь воздержания от убийства (на русском).*

В этом контексте «Воздержание от убийства» означает полное воздержание от убийства любого существа. Буддизм, основывая свое религиозное здание на таких понятиях, как причина и следствие, карма и перерождение, непостоянства и страдание и другие не дает веского основания для предположения, что мы можем при некоторых обстоятельствах вызвать смерть какого-либо живого существа. В отличие от других религиозных систем, где животные и другие считаются рабами воли человека и специально созданы для того, чтобы обеспечить людей едой и питьем, Буддизм ясно не дает никакого права кому-нибудь убивать. Далее, Буддизм особенно убеждает нас отказаться от убийства, так как жизнь дорога всем: «...все дрожат перед наказанием, жизнь дорога всем; таким вот образом сравнивая себя с другими, не следует не убивать, не вызывать чье-либо убийство». Это наставление Будды. Мы наблюдаем поэтому, что во времена, когда в Индии практиковались жертвоприношения людей и животных, Будда имел убеждения и личную храбрость проповедовать против этой бесчеловечной и бессмысленной практики...

Такая святость жизни должна быть порожденной сострадательным отношением любви и симпатии к каждому живому существу, которое должно рассеять все формы ненависти и враждебности. Следует не только воздержаться от убийства и не быть причиной убийства, но также следует помогать жить и быть причиной жизни в положительном смысле. В человеческой истории со времен

Будды это положительное приближение к воздержанию от убийства было, вероятно, впервые на деле достигнуто императором Ашукой Дэванамприя, который приказал образовывать больницы и лечебницы даже для животных на обширной территории империи Маурья.

Бурхан багшын «Табан хахилда» хуртэжэ, сагта ами таһалангуй ябахые оролдохоо гадуур, амитанда туһатай юумэ хэхые оролдожо ябахын тула хунэй наһан угтэнэ.

**Хоёрдохи хахил:**

*Однинадая верамани сигкһа надам самаадияами (на палийском).*

*Үгөөгүй юумые абангуй байхые оролдохоб (на бурятском).*

*Я, буду стараться соблюдать заповеди воздержания от воровства (на русском).*

Это предполагает справедливое право собственности и запрещение незаконного присвоения или воровства имущества другого. В обществе ясно признается, что личность имеет право владеть имуществом и собственностью, ставя конечным условием то, что такие имущества и собственность приобретены законным путем.

Возвышенный ПОВЕЛИТЕЛЬ Будды во многих примерах утверждал полезность богатства и его значение для ведения счастливой и удовлетворенной жизни. Относительно экономии Будда указал 4 вида счастья, которые могут происходить от богатства:

**«Атгхи сукһа»** – счастья обладания. Знание или вера, что Вы владелец по отношению к богатству, дает приятное чувство удовлетворенности.

**«Бхага сукһа»** – удовлетворение, проистекающее от использования богатства. Имея богатство, не следует накапливать его как скряга, чье богатство не приносит владельцу непосредственной пользы, но следует использовать его для оплаты цены всего необходимого в жизни.

**«Анана сукһа»** – великое счастье, или счастье не за долженности. Следует также быть способным прини-

мать во внимание свою трудоспособность и планы по расходованию средств и быть способным поддерживать разумное равновесие.

Возвышенный Повелитель Будда посоветовал нам не делать долгов, поскольку такая ситуация является вредной и деморализующей для человека.

**«Анавалжа сукһа»** – счастье справедливой жизни. Богатство же приносит с собой и все манеры разнузданности в поведении. Мудрый должен остерегаться такого образа жизни и быть способным оберегать свою собственность от использования в антиобщественных и недолжных целях.

Будда подчеркивает, что в поисках богатства и успеха необходимо стойкое усилие, Уттхана сампада, а также желательность защиты и охраны того, что справедливо приобретено. Аракки сампада: на человека налагается также обязанность пользоваться богатством осмысленным и социально полезным образом. Кроме использования богатства для своего собственного блага, следует расходовать его и для блага своих друзей и родственников, помогать бедным и религиозным людям. Таким образом, собственность налагает определенную обязанность на владельца. Его моральный долг – использовать богатство и для общего блага. Имея в виду этот фактор, является совершенно безнравственным и антирелигиозным воровать или присваивать чужое...

Семья и институт семьи являются священным общественным соглашением, которые дошли до нас с незапамятных времен. Культурное и социальное развитие человечества в очень большой степени зависит от устойчивости и величия этого основного образования.

**Гурбадахи хахил:**

*Каамесу мичһа чаара верамании сигкһа надам самаадияами (на палийском).*

*Буруу хурилсалаар ябангуй байхыг оролдохоб (на бурятском).*

*Я, буду стараться соблюдать заповеди воздержания от неправильного поведения в сексуальных отношениях (на русском).*

Соответственно гарантирует честь и достоинство семейной жизни. Согласно этой заповеди никакой человек, не имеет права беспокоить гармонию и безмятежность семейной жизни, основанных на вере и доверии, предаваясь непристойной и ошибочной половой связи. Не стоит, видимо, отрицать тот факт, что беспокойство семейной жизни может причинить неисчислимый вред социальной структуре как целому. Неправильная и непристойная сексуальная деятельность не только влечет за собой потерю богатства, но также и духовную дегенерацию человека. Дхарма Будды поэтому советует всем справедливым людям воздерживаться от этого социального проступка.

Речь является социальным средством понимания и общения, когда она используется с добрыми целями. Высказанное слово может принести как великое благо, так и разрушительный вред обществу. Социально сознательный гражданин должен поэтому пользоваться своей способностью речи для блага общества.

*Дурбэдэхи нахил:*

*Муссаа ваада верамаани сигкһа падам самаадияами (на налийском)*

*Хардаха гурдэхыг хэнгуй байхыг оролдохоб (на бурятском).*

*Я, буду стараться соблюдать заповеди воздержания от лжи (на русском)*

– эта заповедь обязывает человека всегда говорить правду. Это имеет жизненное значение, так как ложь может создать и создает много проблем в социальной сфере. При перечислении условий, ситуаций, практик, являющихся достойными рассмотрения, речь или наша

способность выразить мысль является благословением. Будда говорит о мягкой и правдивой речи как о достойной благословения.

Одним из пунктов Святого Восьмиричного Пути является Самма вача – истинная или совершенная речь. Эта Совершенная Речь, согласно объяснениям, должна быть незапамятной в 4-х смыслах: она не должна быть ложью, она не должна быть сплетней, она не должна быть грубой, и она не должна быть лишенной содержания, смысла. Того, кто говорит правду, уважают в обществе, к нему относятся как к образцу доверия и правды. Конечно, нет необходимости объяснять, что было бы напрасным ожиданием для любого обнаружить в обществе таких людей, у которых эта склонность преобладает, имея в виду современное положение дел. Здесь достаточно лишь сказать, что обман в обществе вызывает современное неподобающее расстройство планов, которое обнаруживается во всех областях. Взаимная честность и доверие среди человечества требуют правдивой речи как жизненной и существенной общественной предпосылки. Сегодня в обществе проявляются, главным образом, явное недоверие и подозрительность, которые проистекают, в основном, от неискренности в речи и поступках. Если бы общество постаралось соблюдать эту заповедь высказывания правды, то было бы не так трудно излечить это непривлекательное состояние. Самая первая глава в «Дхаммападе-2» указывает на важность умственных способностей: «Умственной активности предшествует ум, она имеет ум своим главным деятелем и является производным ума». Когда ум осквернен, то все, что исходит от него, является греховным и беспорядочным: то же самое верно относительно доброго ума, который излучает мир и гармонию. Даже незагрязненный и совершенно уравновешенный ум при нормаль-

ных условиях может стать искаженным и неустойчивым под влиянием опьяняющего питья.

***Табадахи хахил:***

***Сураамэрия маддэжса намаадааттһаанаа верамаани сиккһа падам самаадияами (на палийском).***

***Хунэй толгой эрьюулдэг, һогтоодог, мэдээ алдуулдаг хорото хоро эдээн, зуйлнуудһээ холо байхые оролдохоб (на бурятском).***

***Я, буду стараться соблюдать заповеди воздержания от принятия опьяняющих напитков (на русском).***

– обеспечивает нам здоровый ум и здоровое тело. «Сигала Сутра» в «Дигха Никайя» перечисляет 6 губительных следствий, проистекающих от принятия опьяняющих веществ, а именно – потеря богатства, ссоры, болезнь, плохая репутация, небрежное одяение и неуравновешенный ум. Живой, бодрствующий и здоровый ум необходим для развития и процветания личности. Под влиянием опьяняющих напитков человек не в состоянии отличить правду от лжи, хорошее от плохого и добродетельное от греховного.

Такое краткое объяснение заповедям «Пятеричной нравственности» для мирянина-упасаки (бур. Уваш сахил), гэнем согласно учению Совершенного Будды.

.....

С древних времен буряты воспринимали и предпочитали «Панча Шилу», «Табан хахил», «Пять нравственных законов» – Возвышенного Повелителя Будды». Поэтому до настоящего времени осталось у бурят культура доброты, любви, и гостеприимства.

## ДЕСЯТЬ БЛАГИХ ДЕЯНИЙ КАРМЫ

*Кусала: 10 добродетелей, А кусала: 10 недобродетелей – по буддийским правилам и законам разъясняется отдельно. (10 – сагаан уйлэ, 10 – хара нугэл).*

Главной основой соблюдения нравственности является воздержание от десяти неблагоприятных действий, три из которых касается тела, четыре – речи и три – мыслей.

### Три дурных действия

#### в отношении тела таковы:

**Убийство** – преднамеренное лишение жизни живого существа – человека, животного или даже насекомого;

**Воровство** – присвоение чужой собственности без согласия владельца вне зависимости от ценности объекта кражи;

**Сексуальный проступок** – совершение распутных действий.

#### Четыре словесных дурных действий таковы:

**Лжесвидетельство** (клевета), (зэмэгуй хүниие худалаар хардаха, гүрдэхэ) – обман других словом или действием;

**Злословие** – раздувание вражды, чтобы согласные не соглашались, а несогласные разошлись во мнениях еще больше;

**Грубая речь** – словесное оскорбление других;

**Пустословие** – разговоры о глупостях, мотивированные вожделением и т.п.

#### Три мысленных дурных действий таковы:

**Алчность** – желание обладать тем, что принадлежит другому;

**Злонамеренность** – желание навредить другому, неважно, сильно или нет;

Моральные принципы, положенные в основу нравственного образа жизни, регулируемого некоторыми

наставлениями, получили название «Запита освобождения» – «Пати Маккха сугта».

Соблюдение нравственных принципов, т.е. охрана своих трех «дверей»: тела, речи и ума от неблагоприятных действий вооружает нас внимательностью и сознательностью. Эти две черты помогают нам избегать грубых негативных физических и словесных действий, т.е. поступков, которые разрушительны, как для себя, так и для других. Таким образом нравственность – это основа буддийского пути.

**Подборка материала была сделана на основе Палийского канона Тхероведы и личных бесед Сумаана Сааду.**

Разъяснение «Панча Шилы» – помогает будущим медикам, традиционным лекарям и массажистам сохранить достоинство Гишпократа.

*Статистика МВД и Минздрава говорит о том, что на первом месте по преступности, заболеваниям и смертности, стоят опьяняющие одурманивающие вещества.*

Сила вантан, гуна вантан  
Даяалу сасанай ратан  
Намами сангхан саддая  
Һонту – ниббана паччаё!

*(на палийском)*

Сахил – Санвартай, Сагаан замтай,  
Хүндэтэ шажанай орондо  
Мүргэнэб би Сангхадаа хүзэгөөрөө  
Нирваан олохым уг болохой.

*(на бурятском)*



*У массажиста есть десять обязанностей, которым он должен следовать в своей профессиональной деятельности*



*В массажном кабинете должно быть чисто, тепло и уютно*

## ДЕСЯТЬ ОСНОВНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ МАССАЖИСТА

В традиционной восточной медицине для каждого уровня посвящения существуют определенные обязанности. Сам я лично получил 75 обязанностей от своего пекинского Наставника. Как мы знаем, врачи современной медицины дают клятву Гиппократу, которой следуют на протяжении всей своей профессиональной деятельности.

В этой книге разъясняются десять основных обязанностей массажиста. Думаю, что мои коллеги, прочитав эту книгу, будут уважать свою профессию и работать ради блага пациентов.

1) Массажист должен любить свою профессию, постоянно совершенствовать свои знания и практические навыки.

2) Массажист не должен переманивать клиентов у своих коллег.

3) Массажист не должен вступать в сексуальные отношения с клиентом ни до, ни во время, ни после массажа.

4) Массажист не должен выписывать рецепты, ставить диагнозы в отличие от врачей мануальной терапии, терапевтов и врачей других специальностей.

5) Массажисту противопоказано употребление любых психотропных препаратов, алкоголя, токсических веществ ни до, ни во время и даже после массажа.

6) Любая информация о клиенте, доверенная массажисту, должна оставаться в стенах массажного кабинета.

7) Массажист должен уметь слушать и слышать пациента. Это очень важный навык в его профессии.

8) Если массажист понимает, что его уровня квалификации не хватает для оказания пациенту помощи, то обязан направить его к нужному специалисту.

9) Массажист всегда должен работать на благо клиента, а не ради собственных материальных интересов.

10) На 15-ый лунный день постарайтесь делать выходной. В этот день в обязанности лекаря входит отказ от половой связи, даже с мужем или женой. Нельзя убивать любое живое существо, постарайтесь не наступать на мелких беззащитных насекомых. Даже дезинсекция тараканов и обработка от педикулеза в этот день строго запрещены лекарю традиционной восточной медицины.

### МЕТОДИКА

Массаж, как правило, проводится непосредственно в пораженной области или выше нее при отеках, резких болях, а также симметрично очагу поражения при невозможности проведения непосредственных манипуляций в этой области (гипс, фиксирующая повязка, нарушение целостности кожного покрова).

**Процедура массажа**, как и самомассажа, состоит из 3 этапов: 1) вводный – в течение 1-3 минут щадящими приемами подготавливают массируемого к основной части процедуры; 2) основной – в течение 5-20 минут и более применяют дифференцированный целенаправленный массаж, соответствующий клинико-физиологическим особенностям заболевания; 3) заключительный – в течение 1-3 минут снижают интенсивность специального воздействия, при этом нормализуются все функции организма, проводят дыхательные упражнения, пассивные движения, при необходимости (при лечении неврита лицевого нерва, наличии гипсовой повязки) применяют идеомоторные движения с посылом волевых импульсов, артикулярную гимнастику.

Массаж не должен вызывать усиления боли. После него должны появиться ощущение тепла, комфорта, расслабленности в массируемой области, улучшение общего самочувствия, увеличение подвижности суставов, сонливость, дыхание становится легче и свободнее. Длитель-

ность сеанса в зависимости от показаний может быть от 3 до 60 мин. Массаж назначают ежедневно или через день в зависимости от возраста и состояния пациента, а также области тела, подвергаемой массажу. По показаниям массаж проводят 2-3 раза в неделю, сочетая с ваннами, ультрафиолетовым облучением и другими видами комплексного лечения.

Курс массажа включает от 5 до 25 процедур в зависимости от тяжести заболевания и состояния пациента. Перерывы между курсами могут длиться от 10 дней до 2-3 мес, в каждом случае это решается индивидуально. Число процедур после перерыва в зависимости от состояния пациента может быть уменьшено или увеличено.

**Курс массажа** условно делится на 3 периода: 1) вводный – 1-3 процедуры, необходимые для выяснения ответной реакции организма на массаж (уменьшение боли, появление сонливости, легкости и свободы движений); в этом периоде выясняют переносимость отдельных массажных манипуляций, стремятся воздействовать на весь организм в целом, не выделяя рефлекторные области; 2) основной – начиная с 3-4-й и до 20-23-й процедуры применяют строго дифференцированную методику массажа с учетом клинической картины, физиологического состояния массируемого и особенностей его заболевания, обращая при этом внимание на функциональные изменения в массируемых областях тела; в этом периоде постепенно от процедуры к процедуре увеличивают интенсивность воздействия; 3) заключительный – состоит из 1-2 процедур, если это необходимо, можно обучить пациента самомассажу, показав рациональный комплекс и последовательность приемов для отдельных областей тела, выполнению дыхательных упражнений, а также рекомендовать физические упражнения для самостоятельных занятий с применением массажеров, массажных аппаратов и бальнеологических процедур.

Норма времени по массажу определяется продолжительностью в минутах или по количеству массажных единиц на данную процедуру.

Массаж и самомассаж показаны при различных заболеваниях, а также в профилактических целях всем здоровым людям. Массаж и самомассаж могут быть применены как отдельно, так и в сочетании с другими видами лечения. Показания к назначению массажа в различные периоды заболевания или состояния человека широки и переменчивы. Здесь привожу общие показания.

#### **Показания к массажу:**

– заболевания опорно-двигательного аппарата: остеоартрозы, анкилозирующий спондилоартрит, остеохондроз различных отделов позвоночника, искривление позвоночника, плоскостопие, нарушение осанки, а также последствия травм.

– заболевания сердечно-сосудистой системы;

– заболевания органов дыхания;

– заболевания нервной системы: последствия нарушения мозгового кровообращения, остаточные явления после перенесенного полиомиелита со спастическими и вялыми параличами, детские церебральные параличи, невралгии, невриты, радикулиты при дегенеративных процессах в межпозвоночных дисках, полиневриты;

– заболевания органов пищеварения вне фазы обострения;

– заболевания мочеполовой системы вне фазы обострения;

– заболевания кожи: себорея волосистой части, головы, угревая сыпь лица и туловища, псориаз, красный плоский лишай, склеродермия, ихтиоз, выпадение волос, нейродермит.

– заболевания при нарушениях обмена веществ: ожирение, сахарный диабет, подагра и т.д.

Массаж также применяется по показаниям при голов-

ных болях, нарушениях сна, половой слабости и повышенной раздражительности.

#### **Противопоказания к массажу:**

– **относительные противопоказания** к определенной области тела. Например, нельзя массажировать при кожных ранах, места перелома трубчатых костей конечностей в первые дни после травмы. Противопоказан массаж живота при грыжах, множественных камнях в желчном пузыре, мочевом пузыре и почках, в период менструации. Рекомендуется делать массаж не ранее чем через час после еды.

– **абсолютные противопоказания:**

1. инфицированные раны;
2. острые респираторные заболевания (грипп и др.), при температуре выше тела выше 37,5 градусов;
3. грибковые и гнойничковые заболевания кожи;
4. фурункулез;
5. артриты в стадии обострения;
6. онкологические заболевания;
7. различные кровотечения и кровоточивость;
8. болезни крови;
9. ангины;
10. острое воспаление, тромбоз и варикозное расширение вен с трофическими нарушениями;
11. эндартериит, осложненный трофическими нарушениями и гангреной;
12. атеросклероз периферических и мозговых сосудов, сопровождающийся церебральными кризами;
13. аневризмы сосудов;
14. активная форма туберкулеза;
15. воспаление лимфоузлов;
16. язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения;
17. хронический остеомиелит;

18. острейшие боли различной этиологии, требующие назначения наркотических анальгетиков;

19. психические заболевания с чрезмерным возбуждением и значительно измененной психикой;

20. послеоперационный период;

21. острая сердечно-сосудистая недостаточность;

22. почечная и печеночная недостаточность;

23. острые гинекологические заболевания.

Необходимо подчеркнуть, что в ряде случаев противопоказания к назначению массажа и самомассажа носят временный характер и имеют место в остром периоде болезни или при обострении хронического заболевания.

Вопросы, связанные с назначением массажа, требуют соблюдения медицинской этики, такта. При назначении массажа врач должен указать, в каком сочетании с другими процедурами следует применять его разновидности, должен постоянно наблюдать за больными, а массажист должен сообщать обо всех отклонениях. Такой подход к применению массажа делает этот метод наиболее эффективным при лечении различных заболеваний и повреждений.

### **Требования к массажисту**

Грамотный массажист обязан знать основы анатомии и физиологии человека. Он должен уметь визуально отличать болезненное состояние тканей от нормального.

Массажисту необходимо владеть методикой проведения массажных приемов, знать конкретное воздействие каждого приема, показания и противопоказания к процедуре.

Массажист обязан иметь представление о клинических проявлениях болезни, чтобы наблюдать реакцию пациента.

Очень важен психологический контакт между массажистом и пациентом. Массажист должен быть вежливым, терпеливым, доброжелательным и располагать к дове-

рию. Однако очень важно не допускать фамильярности и панибрательства, поддерживая авторитет.

Во время работы массажист обязан снимать часы, кольца и браслеты. Кожа рук должна быть здоровой, без мозолей, ссадин и гнойничков. До и после проведения массажа необходимо мыть руки, желательнее на глазах у пациента. Не рекомендуется пользоваться одеколоном или духами во время работы, так как некоторые больные не переносят резких запахов.

### **Требования к массажному кабинету**

В массажном кабинете должна быть тишина, по желанию массируемого можно включить музыку или вести беседу, учитывая при этом его состояние, не вызывая отрицательных эмоций, не утомляя и прислушиваясь ко всем ответным реакциям организма пациента на различные манипуляции.

Помещение должно быть идеально чистым, изолированным для исключения посторонних раздражителей массируемому.

При проведении массажа мышцы пациенты должны быть полностью расслаблены, для массажиста должна быть обеспечена твердая опора; массажист и массируемый должны находиться в удобном положении.

### **Массаж спины, рук, ушей и шеи**

Мышцы человека делятся на несколько больших групп. К одной из этих групп относятся мышцы спины. Все мышцы расположены симметрично и парно. На спине расположены крупные широчайшие и трапецевидные мышцы. Они связаны с верхним плечевым поясом и играют перво-степенную роль в работе мышц рук. Спинные мышцы выполняют также вспомогательную роль в дыхании. Поэтому массаж спины с переходом на руки нормализует тонус

мышц, улучшает кровообращение, обменные процессы в хрящевых тканях межпозвоночных дисков и суставов верхних конечностей.

На спине нужно прорабатывать подкожную мускулатуру. И самое главное – никогда не задействовать сам позвоночник. Работа с позвоночником является прерогативой мануального терапевта, так как для ее выполнения необходимы другие техники и специальное образование.

### **Внимание! Запомните!**

Нужно помнить, что массажист работает с мышцами спины, рук и шеи. Выполняя слегка надавливающие движения, но при этом не затрагивает позвоночник.

### **МАССАЖ СПИНЫ И РУК.**

Заранее специально подготовленное масло наносим на правую сторону спины в направлении от поясницы к плечу легкими надавливающими движениями (как короткие лыжи). (рис 1, 2)



*Рис. 1*



*Рис. 2*

Длинными движениями ладоней обеих рук, имитирующими движения лыжника при беге, разогреваем правую сторону спины. Постепенно чередуя длинные «лыжики» с короткими, переходим на плечо и предплечье. (рис. 3 «а», рис. 3 «б»)

Рис. 3 «а»



Рис. 3 «б»



## ТЕХНИКА МАССАЖА

В настоящее время различают четыре основных приема массажа:

- 1) Поглаживание;
- 2) Растирание;
- 3) Разминание;
- 4) Вибрация.

### ПОГЛАЖИВАНИЕ

Поглаживание – это манипуляции, при которых массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания.

**Физиологическое влияние.** При поглаживании кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи. Трофика кожи значительно изменяется – усиливаются обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, кожа становится гладкой, пластичной, упругой, усиливается микроциркуляция за счёт раскрытия резервных капилляров (гиперемия). Поглаживание оказывает значительное действие и на сосуды, тонизируя и тренируя их. При поглаживании облегчается отток крови и лимфы, что способствует уменьшению отека. Данный прием способствует также и быстрому удалению продуктов обмена и распада.

В зависимости от методики применения приема и его дозировки поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на нервную систему. Например, поверхностное плоскостное поглаживание успокаивает, а глубокое и прерывистое – возбуждает.

Используя поглаживание в области рефлексогенных зон (шейно-затылочная, верхнегрудная, надчревная), можно оказывать рефлекторное терапевтическое действие

на патологически измененную деятельность различных тканей и внутренних органов. Поглаживание оказывает обезболивающее и рассасывающее действие на организм.

**Техника.** При *плоскостном* поглаживании кисть без напряжения с выпрямленными пальцами и сомкнутыми, находящимися в одной плоскости, производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, как одной рукой, так и двумя).

Такой метод применяется при массаже области спины, шеи (рис. 4).



*Рис. 4*

*Плоскостное глубокое* поглаживание выполняется с отягощением одной ладони другой, с различной степенью надавливания, движения идут к ближайшим лимфатическим узлам. Применяется при массаже области таза и спины, шеи.

*Обхватывающее* поглаживание – кисть и пальцы принимают форму желоба: I палец максимально отведен и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам (II-V). Кисть обхватывает массируемую поверхность, может продвигаться как непрерывно, так и прерывисто, в зависимости от задач, поставленных перед массажистом. Применяется на боковых поверхностях груди, туловища, ягодичной области и на шее. Прием проводится по направлению к ближайшему лимфатическому узлу, отягощением для более глубокого воздействия (рис. 5).



*Рис. 5*

Правая сторона спины и правая рука разогреты.

От нижнего конца лопатки провожу растирание зигзагообразными движениями по направлению к плечу, предплечью, доходим до кисти, и так же в обратном направлении (рис. 6 «а», 6 «б»).

Рис. 6 «а»



Рис. 6 «б»



### Переходим к массажу правой стороны спины



Рис. 7. Переход от плеча к спине методом растирания.



Рис. 8. Растирание с разминанием вдоль правой стороны, от позвоночника.

### **Внимание!**

Переходим к массажу левой стороны тела пациента. То, что делали на правой стороне, повторяем на левой стороне спины, плеча, предплечья, ладони, кисти (вся техника повторяется).

## РАСТИРАНИЕ

Растирание – массажный прием, при котором рука массажиста, производя надавливание, не скользит, а смещает кожу и подлежащие ткани в различных направлениях. Этот прием оказывает более глубокое воздействие на ткани, чем поглаживание. Проводят данный прием по ходу крово-, лимфотока, а мышцы спины растирают от пояснично-крестцового отдела к шейному и от нижних углов лопатки к пояснице. Выполняют ладонной поверхностью кисти, основанием ладони, подушечками пальцев, тыльными поверхностями кисти, костными выступами фаланг пальцев, согнутых в кулак, локтевым краем кисти. Растирание бывает поверхностное и глубокое, непрерывное и прерывистое. Виды растирания: попеременное, пиление, строгание, штрихование, гребнеобразное, спиралевидное и щипцеобразное.

Растирание улучшает подвижность тканей, способствует растяжению рубцов и спаяк, разрыхлению и размельчению патологических отложений, улучшает кровообращение, повышает сократительную функцию мышц. Является основным приемом при массаже больных или здоровых суставов, перегрузках, травмах микротравмах, приводящих к болезненности и уменьшению движений в суставах. Растирание значительно уменьшает нервную возбудимость центральной нервной системы, уменьшает болевые ощущения и широко используется при невритах, невралгиях и радикулитах.

Растирание проводится перед разминанием, со скоростью 60-100 движений в минуту. Чередуются также с поглаживанием и другими приемами. Желательно, без необходимости, не задерживаться на одном участке больше 8-10 секунд. Силу давления увеличивают в местах, покрытых толстым слоем мягких тканей, плотных фасций, и уменьшают на участках с тонким слоем мягких тканей, в болезненных местах.

## **Виды растирания:**

- *растирание подушечками пальцев;*
- *растирание основанием ладони;*
- *растирание и разминание костными выступами пястно-фаланговых суставов и тыльной поверхностью кисти;*
- *пилообразное растирание.*

Растирание действует значительно энергичнее поглаживания, способствует увеличению подвижности массируемых тканей по отношению к подлежащим слоям. При этом усиливается приток лимфы и крови к массируемым тканям; прием можно проводить тыльной стороной полусогнутых пальцев или отдельными пальцами, например I. Можно проводить растирание с отягощением одной или двумя руками попеременно. Применяется прием на спине. (рис. 9, рис. 10).

*Спиралевидное* – выполняется основанием ладони, локтем или локтевым краем кисти, согнутой в кулак, участвуют одна или обе руки попеременно и в зависимости от массируемой области, можно использовать с отягощением одной кисти другой. Применяется на спине и области таза. (рис. 11, 12, 13, 14, 15, 16).

**Вспомогательные приемы.** *Штрихование* – производится подушечками концевых фаланг II – III или II – V пальцев. Они при этом выпрямлены, максимально разогнуты и находятся под углом 30° к массируемой поверхности, надавливая короткими поступательными движениями, смещая подлежащие ткани, передвигаясь в заданном направлении как продольно, так и поперечно. Применяют в области рубцов кожи, атрофии отдельных мышечных групп, заболеваниях кожи, вялых параличах. (рис. 17, 18).

## Переходим к общему массажу спины



*Рис. 9. Растирание с надавливанием подушечками запястья.*



*Рис. 10. Длинное растирание реберной стороной кулака.*



*Рис. 13. Круговое растирание основанием ладони.*



*Рис. 14. Левая ладонь держит. Основанием правой ладони вытягивающее растирание.*



*Рис. 11. Спиралевидное растирание основанием ладоней.*



*Рис. 12. Круговое растирание подушечками пальцев.*



*Рис. 15. Спиралевидное растягивание с растиранием локтем вдоль лопатки.*



*Рис. 16. Спиралевидное растягивание с растиранием локтем вдоль позвоночника.*



Рис. 17. Штрихование по межреберьям.



Рис. 18. Круговое растирание подушечками пальцев.

*Зигзагообразный вид.* Выполняется быстрыми плавными движениями ладоней правой и левой стороны спины, успокаивает нервную систему и вызывает ощущение тепла. Способствует улучшению кровообращения, увеличивается объем кислорода, попадающего в ткани (рис. 19)

*Зажим.* Физиологическое действие сводится к энергичному опорожнению лимфатических и кровеносных сосудов, к быстрому прогреванию мышечной ткани и кожных покровов (рис. 20).



Рис. 19. Зигзагообразные движения с правой и левой стороны.



Рис. 20. Зажим с правой и левой стороны.

*Сдвигание* – зафиксировав массируемую поверхность, производят короткие, ритмичные движения, сдвигая ткани друг к другу. Противоположные движения называются *растяжением*. Применяются при рубцах на тканях, при лечении кожных заболеваний (псориаз и др.), при сращениях, парезах. Чаще выполняется двумя руками, двумя пальцами или несколькими пальцами (рис. 21).

*Надавливание* – выполняется пальцем или кулаком, основанием ладони, можно с отягощением. Применяется в области спины, вдоль паравертебральной линии, в области ягодиц, в местах окончаний отдельных нервных стволов (рис. 22, 23).

*Щипцеобразное* – выполняется I–II или I–III пальцами захватывая, оттягивая, разминая локальные участки, применяя 2-3 фазы приема. Применяют на шее, на местах расположения важнейших нервных стволов, в области спины.



*Рис. 21. Сдвигание и растяжение.*



*Рис. 22. Надавливание.*



*Рис. 23. Легкое надавливание подушечками большого пальца вдоль позвоночника.*

### **Методические указания:**

1. Мышцы должны быть максимально расслаблены, с удобной и хорошей фиксацией.
2. Прием проводить медленно, плавно, без рывков, до 50–60 движений в 1 мин.
3. Движения проводить как в восходящем, так и в нисходящем направлении, центробежном и центростремительном, без перескакивания с одного участка на другой, с учетом характера патологического процесса.
4. Интенсивность массажа наращивать постепенно от процедуры к процедуре, чтобы не было адаптации (привыкания).
5. Прием начинать от места перехода мышцы в сухожилие и кисти располагать на массируемой поверхности с учетом ее конфигурации.

### **Наиболее часто встречающиеся ошибки:**

1. Сгибание пальцев в межфаланговых суставах в 1-й фазе (фиксация). При этом массажист начинает «щипать» больного.
2. Скольжение пальцев по коже во 2-й фазе (сдавление), что очень болезненно и неприятно, к тому же массажист теряет мышцу, при этом образуется просвет между массируемой поверхностью и кистью и полноценное разминание не производится.
3. Сильное надавливание концевыми фалангами пальцев, что вызывает болезненность.
4. Массирование напряженной рукой и пальцами, что утомляет массажиста.
5. Недостаточное смещение мышц в 3-й фазе (раздавливание), что ведет и резкому выполнению приема.
6. Одновременная работа рук при продольном разминании, массажист как бы разрывает мышцы в разные стороны, что очень болезненно, особенно для лиц пожилого возраста.

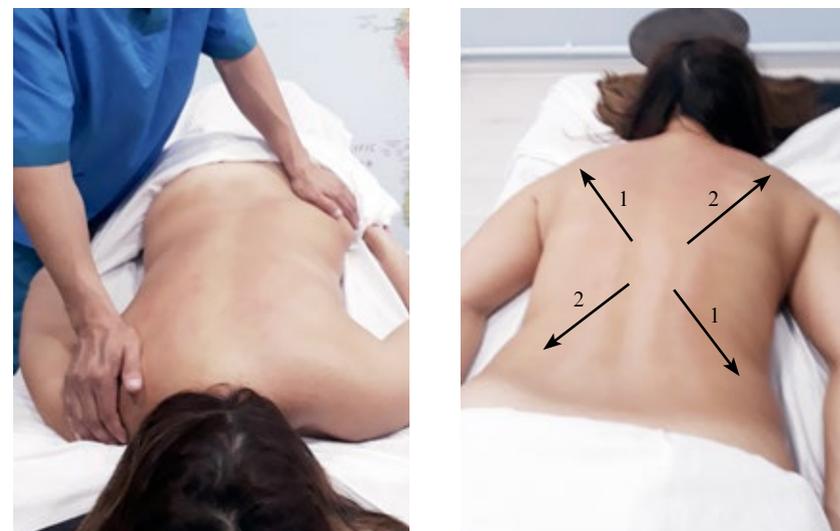
*Растягивание* – процесс механического растяжения мягких тканей. Все мягкие ткани обладают определенным набором специфических свойств, в числе которых растягиваться под медленным и длительным воздействием тянущей силы. Правильное растягивание способствует поддержанию силы и выносливости мышц спины (рис. 24 «а», «б», рис. 25 «а», «б», рис. 26 «а», «б»).



*Рис. 24 «а», 24 «б». Растягивание основанием ладоней вдоль лопаток.*



*Рис. 25 «а», 25 «б». Растягивание попеременно двух сторон.*



*Рис. 26 «а», 26 «б». Надавливание с растягиванием на обе стороны (правую и левую).*

## РАЗМИНАНИЕ

Разминание – это прием, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы: 1) фиксация, захват массируемой области; 2) сдавление, сжимание; 3) раскатывание, раздавливание, саморазминание.

**Физиологическое влияние.** Разминание оказывает основное воздействие на мышцы больного, благодаря чему повышается их сократительная функция, увеличивается эластичность сумочно-связочного аппарата, растягиваются укороченные фасции, апоневрозы. Разминание способствует усилению крово- и лимфообращения, при этом значительно улучшается питание тканей, повышается обмен веществ, уменьшается или полностью снимается мышечное утомление, повышаются работоспособность мышц, их тонус и сократительная функция. Надо отметить, что разминание – это прием, по которому можно судить о технических способностях массажиста. Разминание – пассивная гимнастика для мышц.

### **Техника основных приёмов:**

*Продольное* – проводится по ходу мышечных волокон, вдоль оси мышц. Выпрямленные пальцы располагаются на массируемой поверхности так, чтобы первые пальцы обеих кистей находились на передней поверхности массируемого сегмента, а остальные пальцы (II-V) располагались по сторонам массируемого сегмента – это 1-я фаза (фиксация). Затем кисти поочередно выполняют остальные 2 фазы, передвигаясь по массируемой области. Применяется на конечностях, в области таза, спины, боковых поверхностей шеи, плеча, предплечья (рис.27, рис. 28).



*Рис. 27. Продольное разминание мышц плеча.*



*Рис. 28 Продольное разминание мышц предплечья.*

*Поперечное* – массажист устанавливает кисти поперек мышечных волокон, чтобы I пальцы были по одну сторону массируемого участка, а остальные – по другую. При массаже двумя руками кисти эффективнее устанавливать друг от друга на расстоянии, равном ширине ладони и затем одновременно или попеременно выполнять все 3 фазы. Если попеременно, то одна кисть смещает мышцы, выполняя

3-ю фазу от себя, а другая в это же время выполняет 3-ю фазу к себе, т.е. разнонаправленно. Можно одной с отягощением. Применяют на спине, области таза, шейном отделе, конечностях и других областях (рис. 29, рис. 30).



Рис. 29. Поперечное разминание двумя руками (однонаправленное).



Рис.30. Поперечное разминание двумя руками (разнонаправленное).

**Техника вспомогательных приемов.** *Валяние* – выполняется чаще на конечностях. Руки массажиста ладонными поверхностями обхватывают с обеих сторон массируемую область, пальцы выпрямлены, кисти параллельны, движения производятся в противоположных направлениях с перемещением по массируемой области (рис. 31).



Рис. 31. Валяние.

*Массаж кисти.* Производят поглаживание плоскостное, щипцеобразное по тыльной поверхности кисти начиная от кончиков пальцев до средней трети предплечья, затем массируется отдельно каждый палец по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Растирание – по ладонной и боковой поверхностям каждого пальца и кисти круговое, прямолинейное, штрихование, пиление, гребнеобразное; разминание – щипцеобразное, надавливание, сдвигание, растяжение; вибрация – пунктирование, поколачивание, встряхивание, приемы точечного массажа; пассивные и активные движения (рис. 32, рис. 33).



Рис. 32. Разминание каждого сустава пальцев.



Рис. 33. Разминание каждого пальца.

## Лечебный массаж биологически активных точек на ладони

Ладони человека являются входом в его энергетическое поле. Знания о том, что существуют биологически активные точки на ладонях, отвечающие за определенные органы и системы, пришли к нам из Древнего Китая. Точечный массаж и в наши дни остается одним из самых эффективных методов лечения и профилактики заболеваний из арсенала традиционного восточного врачевания.

### Биологически активные точки ладони

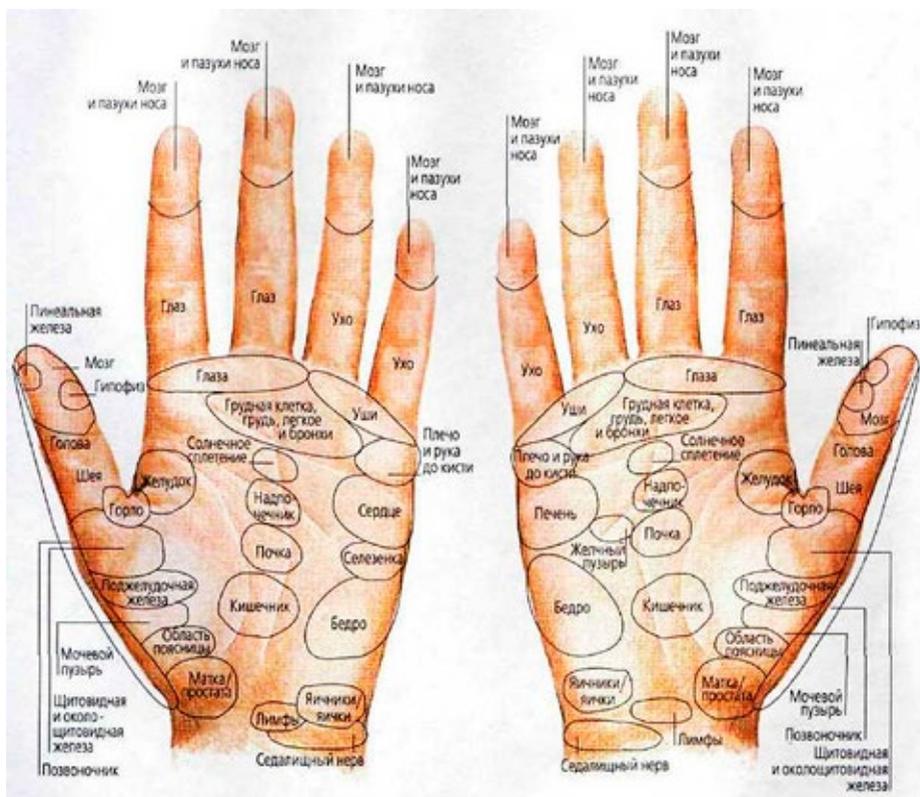


Рис. 34

Это специфические точки на ладонях, являющиеся своеобразными индикаторами функционального, а также общего состояния организма.

Увидеть их невооруженным глазом просто невозможно, но если нажимать и медленно ощупывать свою ладонь, то вскоре вы обнаружите на ней небольшие углубления. При нажатии на эти ямки, как правило, человек испытывает боль или как минимум, неприятные ощущения (рис. 34).

При воздействии на конкретную биологическую точку происходит передача сигнала в головной и спинной мозг, а они, в свою очередь, переадресовывают ответ «нужному» органу. Если научитесь самостоятельно находить эти точки, то сами сможете регулировать свое физическое и эмоциональное состояние, снимать нервное напряжение и противостоять стрессу.

В центре ладони находится точка, «отвечающая» за надпочечники и общее состояние организма. Если при нажатии на нее вы испытываете резкую боль, то это значит, что в организме произошла энергетическая разбалансировка, что является поводом для целенаправленного обследования с целью выявления возможных заболеваний на ранних стадиях.

Здесь я выбрал рисунок акупунктурных точек на ладонях, которые действительно помогли многим моим пациентам при точечном массаже. При массаже слегка надавливаем на эти точки, а также слегка разминаем по три раза по часовой стрелке, и три раза против часовой стрелки движениями кончиками большого пальца, тем самым улучшая самочувствие пациента.

### Внимание!

Здесь я указал именно т.е. точки, широко применяемые при точечном массаже. Поскольку раздражение иглой или массажем качественно различно, не рекомендуется

использовать для массажа точки, указанные в рецептах иглоукалывания, так как многие из них для массажа непригодны. В отличие от иглотерапии для массажа наибольшее практическое значение имеют около 100 меридианных и внемеридианных точек, некоторые из которых я указал на рисунках.

### **Массаж верхних конечностей**

*Плечевой пояс (лопатка и ключица)* и свободная верхняя конечность (плечевая кость, кости предплечья, кисти) взаимосвязаны при различных движениях. Кровоснабжение верхней конечности обеспечивается подключичной артерией, а венозный отток совершается через подключичную вену. Лимфатические сосуды на пальцах по тыльной стороне идут поперечно до боковой и ладонной поверхностей, отсюда направляются к ладони, на предплечье и далее на плечо, к подмышечному и подключичному лимфатическим узлам. Иннервация верхней конечности осуществляется нервами плечевого сплетения.

*Техника массажа.* Поза массируемого – сидя или лежа. Массаж производят одной или двумя руками. При массаже одной рукой другой фиксируют массируемую конечность и помогают захватывать мышцы, на которые воздействуют. Массажные движения следует проводить по ходу лимфатических сосудов по направлению к лимфатическим узлам (область локтевого сгиба, подмышечной впадины). Вдоль лучевой кости, по задней поверхности плеча и через дельтовидную мышцу завершить обхватывающее поглаживание в области надключичного лимфатического узла, затем обхватывающее поглаживание по локтевой кости, по передней поверхности плеча и завершить движения в области подмышечного лимфатического узла.

*Массаж предплечья.* Производят поглаживание области локтевого сгиба, плоскостное, обхватывающее,

гребнеобразное, щипцеобразное, граблеобразное, глажение; растирание прямолинейное, круговое, спиралевидное, пиление, пересекание, штрихование, строгание; разминание продольное, поперечное, валяние, надавливание, сдвигание, растяжение; вибрация – поколачивание, похлопывание, рубление, встряхивание, непрерывистая лабильная, стабильная, приемы точечного массажа линейного, локального.

*Массаж локтевого сустава.* Производятся поглаживание круговое, плоскостное; растирание – прямолинейное, круговое, спиралевидное, штрихование, надавливание; вибрация – точечная, пунктирование; разминание – щипцеобразное, сдвигание; растягивание, надавливание; движения пассивные и активные.

*Массаж плеча.* Производятся поглаживание в направлении подмышечной ямки – плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное; растирание – прямолинейное, круговое, спиралевидное, пересекание, пиление, штрихование, строгание; разминание – валяние, поперечное, продольное (сгибатели и разгибатели разминают отдельно), растяжение, сдвигание, щипцеобразное, надавливание; вибрация – сотрясение, пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление, встряхивание, точечный массаж.

*Массаж плечевого сустава.* Производят поглаживание – плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное, глажение, граблеобразное; растирание – круговое, прямолинейное, спиралевидное, штрихование; разминание – надавливание; вибрация – точечная, пунктирование; движения – пассивные, активные.

Массируют сначала дельтовидную мышцу, а затем плечевой сустав. Если массажист находится перед пациентом, то для лучшего доступа массируемому предлагают заложить руку за спину, если сзади, то больной кладет руку на другое плечо. Нижняя поверхность суставной сумки

становится более доступной для массажиста при отведении руки в сторону или помещении ее на плечо массажиста.

*Показания:* заболевания и травмы мягких тканей, костей, суставов верхних конечностей; заболевания сосудов, периферических нервов; кожные заболевания.

*Методические указания* при массаже верхних конечностей.

1. До массажа необходимо максимально расслабить мышцы больного.

2. При массаже отдельных областей проводить подготовительный массаж всей руки.

3. Кисть и предплечье отдельно не массировать (при массаже предплечья надо воздействовать и на кисть).

4. При массаже плеча – массировать весь плечевой пояс.

5. При массировании мышц плеча не воздействовать на внутреннюю борозду двуглавой мышцы.

6. При травмах начинать массаж с выпележающей области или с подготовительного массажа всей конечности.

7. Продолжительность процедуры зависит от цели массажа и может быть 3-10 мин при массаже отдельных областей и 12-15 мин – при массаже всей конечности.

Руку опускаем от стола вниз, плечо остаётся на столе. Массажный стол фиксирует руку и локтевой сустав. От локтевого сустава сверху вниз до запястья зажимаем предплечье, участвуют при этой технике большой и указательные пальца обеих рук – 3 раза от локтевого сустава до суставов запястья (рис. 35 «а», рис. 35 «б»).



Рис. 35 «а». Зажим от локтевого сустава до суставов запястья.



Рис. 35 «б». Зажим от локтевого сустава до суставов запястья.

От локтевого сустава до кончиков пальцев производим зажимающее вытягивание вниз 3 раза – при вытягивании слегка зажимаем (рис. 36).

Катальное вытряхивание на ладонях в этом же положении, слегка приподнимая и опуская руку (рис 37).

Слегка приподнимая предплечье, при этом чуть отталкивающим движением отпуская руку, делаем волнообразное движение (рис. 38).



Рис. 36. Вытягивание зажимом.



Рис.37. Катальное вытряхивание.



Рис. 38. Волнообразное вытряхивание.

## ВИБРАЦИЯ

При вибрации массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу массируемого колебательные движения.

**Физиологическое влияние.** Разновидности приема обладают выраженным рефлекторным воздействием, вызывая усиление рефлексов. В зависимости от частоты и амплитуды вибрации происходит расширение или сужение сосудов. Значительно понижается артериальное давление. Уменьшается частота сердечных сокращений, изменяется секреторная деятельность отдельных органов. Значительно сокращаются сроки образования костной мозоли после переломов.

**Техника основных приемов.** *Непрерывистая вибрация* выполняется концевой фалангой одного или нескольких пальцев в зависимости от области воздействия, при необходимости – одной или обеими кистями, всей ладонью, основанием ладони, кулаком (пальцами, сжатыми в кулак). Этот прием применяют в области гортани, спины, таза, на мышцах бедра, голени, плеча, предплечья, по ходу важнейших нервных стволов, в месте выхода нерва.

*Прерывистая вибрация* (ударная) заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони (локтевым краем), тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, а также сжатой в кулак кистью. Движения выполняют одной, двумя руками попеременно. Применяют на верхних и нижних конечностях, спине, груди, в области таза, живота (рис. 39, 40, 41, 42).

**Техника вспомогательных приемов.** *Сотрясение* – выполняется отдельными пальцами или кистями, движения производятся в различных направлениях и напоминают как бы просеивание муки через сито. Применяют – на спастических мышечных группах, на гортани, животе, отдельных мышцах.



Рис. 39. Прерывистая вибрация (слегка) кулаком.



Рис. 40. Прерывистая вибрация («пальцевой душой»).

**Встряхивание** – выполняется обеими кистями или одной с фиксацией кисти массируемого или суставов запястья, кисти. Это прием проводится только на верхних конечностях, производят «рукопожатие» и встряхивание в горизонтальной плоскости.

**Рубление** – выполняется локтевыми краями кистей, ладони при этом располагают на расстоянии 2-4 см между собой. Движения быстрые, ритмичные, вдоль мышц.

**Похлопывание** проводится ладонной поверхностью одной или обеих кистей, пальцы при этом сомкнуты или согнутые, образуя воздушную подушку для смягчения удара по телу массируемого. Применяют на груди, спине, в области поясницы, таза, на верхних конечностях.

**Поколачивание** выполняется локтевыми краями одной или обеих кистей, согнутых в кулак, а также тыльной стороной кисти, применяют его на спине, в поясничной, ягодичной областях, на верхних конечностях.

**Пунктирование** выполняется концевыми фалангами II – III или II – V пальцев, подобно выбиванию дроби на барабане. Можно проводить прием одной кистью или двумя – «пальцевой душой». Применяют на местах выхода важнейших нервных стволов, в области живота, груди, спины в других областях тела.



Рис. 41. Ложкообразной ладонью прерывистая вибрация («ветер»)



Рис. 42. Прерывистая вибрация (слегка постукиваем правым кулаком тыльную сторону левой ладони).

### **Массаж области шеи**

Кожа переднего и боковых отделов шеи нежна и легко смещается.

В области затылка кожа более толста и менее подвижна. При пальпации во время поворота головы легко определить грудиноключичнососцевидную мышцу. Между этой мышцей и трахеей можно прощупать пульсацию общей сонной артерии, а в подключичной ямке – пульсацию подключичной артерии. Лимфатические сосуды, проходящие

в области шеи, впадают в лимфатические узлы, расположенные группами на границе головы и шеи (затылочные, заушные, околоушные, нижнечелюстные, язычные, заглоточные, щечные, подбородочные).

Производят поглаживание (больной сидит или лежит на спине, плоскостное, обхватывающее, гребнеобразное, щипцеобразное, направление всех движений – сверху вниз; растирание прямолинейное, круговое, пересекание, штрихование; разминание – поперечное, продольное, надавливание, щипцеобразное, сдвигание, растяжение (рис. 43, 44, 45, 46, 47).



Рис. 43



Рис. 44

**Показания:** заболевания сердечно-сосудистой системы, центральной и периферической нервной системы, органов дыхания, внутренних органов, травмы и заболевания позвоночника, заболевания кожи и ее повреждения, после операции, а также в косметических или гигиенических целях.



Рис. 45. Вытягивание кулаком



Рис. 46. От ушей, по шее, вдоль плеча кулаком двух рук, легкое растягивающее вытягивание.

#### **Методические указания:**

1. Массаж шеи проводится от 3 до 10 мин по показаниям.
2. Каждый прием массажа чередовать с поглаживанием.
3. Соблюдать осторожность при массаже передней поверхности шеи, области сонных артерий.
4. При массаже больной не должен задерживать дыхание.

#### **Массаж ушных раковин**

Производится поглаживание мочки уха, плоскостное, воздействовать последовательно, переходя с мочки уха на нижнее, среднее, верхнее углубление, после чего массируют заднюю поверхность ушной раковины; растирание – прямолинейное, круговое, щипцеобразное; разминание – надавливание щипцеобразное; вибрация, в основном приемы точечного массажа с использованием приспособлений

(палочки, стерженьки, иглы различного диаметра с шарообразно закругленными концами).

**Показания.** Одностороннее воздействие при неврите, радикулите. Аурикулярные точки являются микрizonaми проекций отдельных органов, воздействие на них широко используется при лечении заболеваний нервной системы, для снятия болевых синдромов.

**Методические указания:**

1. Для выявления зон болезненности на ушной раковине провести прием сдавливания между I и II пальцами по 8-10 раз, фиксируя ответную реакцию.

2. При выборе воздействия необходимо отметить, что правое ухо соответствует правой половине тела, левое – левой.

3. Для достижения лечебного эффекта необходимо детальное изучение строения и расположения точек воздействия (картография наружного уха) [Табеева Д.М., Клименко Л.М. Ухоиглотерапия. – М., 1976].

4. Локализовав точку на внешней наружной стороне ушной раковины, ее «проецируют» на внутреннюю (обращенную к черепу) сторону ушной раковины. Пальцами правой руки проводят массаж, левой поддерживают ушную раковину.

5. Массаж по ходу часовой стрелки усиливает, возбуждает функции, дает тонизирующий эффект, а против нее – тормозной, успокаивающий эффект.

6. В процессе массажа ушной раковины вначале усиливается местная болезненность уха, затем появляются ощущение тепла, жжение, болезненность уменьшается, периферическая боль затихает, наступает лечебный эффект.



*Рис. 47. Повторно спиралевидными движениями доходим до ушей*



*Рис. 48. Точечный массаж кончиками большого, и указательного пальца.*

Массаж ушей избавляет от многих болезней; метод основан на активации биологически активных точек, расположенных на поверхности уха. Эти точки имеют связь со всеми органами и системами организма, поэтому массируя определенные участки, значительно улучшаем здоровье человека. На кончики двух пальцев чуть-чуть наносим масло. Кончиками большого и указательного пальцев, слегка прижимая с двух сторон, круговыми движениями массируем уши. Одновременно массируем оба уха, начиная от мочек ушей идем вверх и завершаем вблизи от ушной раковины. В заключение растираем от нижней ножки противозавитка вниз до мочки уха. После точечного массажа ушей легким растиранием 3 раза активируем все точки, что усиливает эффект от массажа (рис. 48).

Врачи-знатоки древней восточной медицины великолепно владели всеми тонкостями точечного массажа

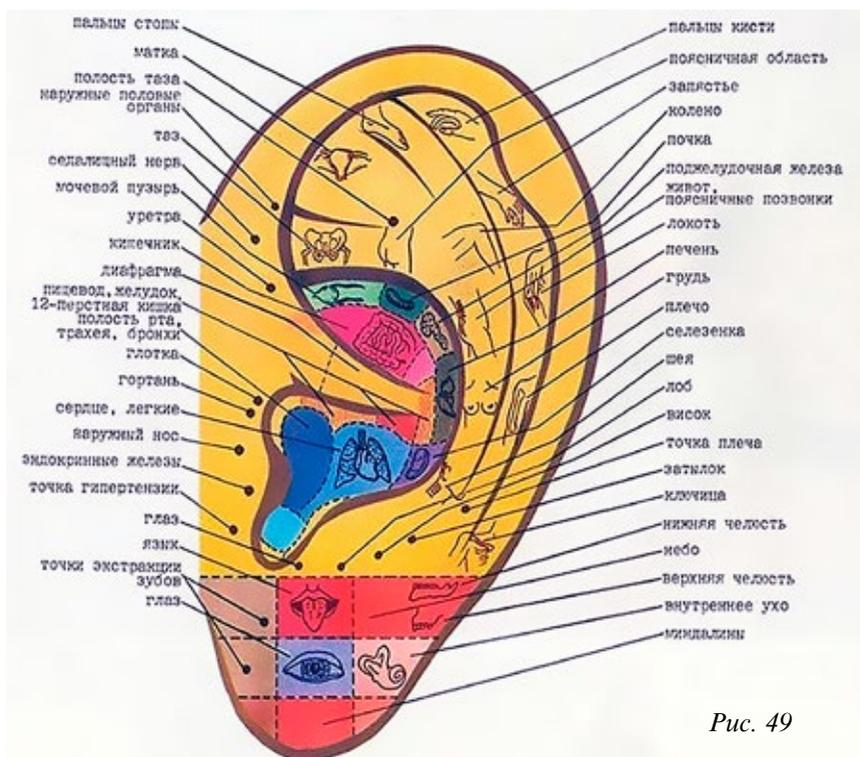


Рис. 49

и передали знания последующим поколениям врачей-терапевтов. Благоприятные результаты позволили данному методу лечения без труда вписаться в наши реалии и в практику современного здравоохранения.

Теоретическое обоснование точечного массажа ушей заключается в том, что на поверхности наружного уха расположено 175 биологически активных точек, каждая из которых связана с конкретным органом энергетическими меридианами, общей иннервацией и сетью кровеносных сосудов (рис. 49). В практике применения массажа целесообразнее говорить не о точках, а об их зонной проекции, поскольку трудно, а часто невозможно массировать одну точку ввиду ее ничтожных размеров. Но в этой книге не могу детально написать о всех тонкостях и деталях, ведь

книга рассчитана на начинающих массажистов, а также массажистов со средним медицинским образованием и для семейного пользования.

Рекомендуется периодически массажировать уши и здоровым людям. Аурикулярный массаж является прекрасным средством для профилактики заболеваний у взрослых и детей. Эффективно борется с плохим настроением и усталостью, укрепляет иммунную защиту организма, активизирует мозговую деятельность, обостряет внимание и память.



Рис. 50 «а»



Рис. 50 «б»

*Обязательно завершаем лёгким разминанием шеи, мягким вытягиванием от ушей вдоль шеи, до плечевого сустава. Вытягивание должно быть легким и безболезненным, оставляя приятные ощущения (рис. 50 «а», 50 «б»).*

### **Внимание! Запомните!**

Во избежание осложнений на барабанной перепонке нельзя массировать при остром отите, при обострениях хронического отита, в раннем периоде после баротравм.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы спину массируют в положении сидя. Руки согнуты в локтевых суставах и упираются на массажный столик.

### **Важно знать!**

Применение при массаже масел, бальзамов и трав за счет содержания в них биологически активных веществ позволяет быстрее и эффективнее достичь поставленных целей.

## **СЛОВА МОЕГО ПЕКИНСКОГО НАСТАВНИКА**

Чтобы вступить на путь лекаря, узкого специалиста, и даже массажиста, тебе нужно освободиться от своей собственной «внутренней раны». А этот клещ сидит в каждом человеке. И каждый день приносят вред внутренним органам и циркуляции энергии.

*Гнев* – запускает в организме процессы сжатия. В стрессовом, гневном состоянии под ударом оказываются сердце и сосуды. У вспыльчивых людей повышается риск развития инфаркта, инсульта, гипертонии.

Люди, которые держат гнев внутри себя, тоже страдают. У них могут появиться проблемы с пищеварением, неспецифический язвенный колит и застой желчи.

*Страх* – может привести к болезням суставов, нижних конечностей, проблемам с кишечником вызывая спастические запоры и расширение сигмовидной кишки. Неважно, страх отрицательный или положительный (т.е. сильная любовь или сильная злость), он также может вызвать аллергические реакции.

*Ревность* – это у слабых людей неуверенность в самом себе. Вызывает сосудистые нарушения в головном мозге. В последующем, причиной ревности могут стать плохое зрение, слух, снижение мужской потенции, гормональные всплески, особенно у женщин – климакс (бесплодие), бессонница, головные боли, головокружение, и желудочно-кишечные заболевания.

Ревность отнимает жизненную энергию у обоих влюблённых, и как червь разрушает цветущее дерево.

*Привязанность*. Сильная привязанность одного человека к другому человеку или животному может проявить такую патологию как почечная недостаточность.

*Радость* – должна быть умеренная. Слишком сильная продолжительная радость лишает сердце энергии.

*Подавленность* – энергия легких опустошается. Поэтому в местах заключения многие болеют туберкулезом.

*Тревога* – наносит вред селезёнке. Когда слишком много думаешь о плохом страдают селезенка и желудок. Энергия уходит в застой.

*Жадность* – приводит к повышению артериального давления, к соматическим проблемам – гипертонической болезни, кардиопатии, а также заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Наш путь – это не путь алчных людей. Медик должен владеть всеми качествами бережности что на работе и дома. Бережность нас отучает что никогда не перепутаем то, или иное лекарственное средство. Мы должны уважать и ценить свою профессию то, что честным трудом заработанное научиться беречь.

*Гордость* – проистекает из-за незнания и чувства неуверенности в себе. У лекаря или массажиста не должно быть злопамятства, осуждения других, неумение просить прощение других и прощать.

Чтобы быть уверенным в себе медицину нужно зубрить, а также владеть практическими навыками.

Успокой свой ум. Наш ум возбуждает то, что поступает к нему через глаза, уши, рот, нос – то есть чувства.

Развивай в себе божественные качества, старайся быть борцом, отказываясь от этих чувств возбуждений ума, постепенно откроются все 32 канала и будет возможность вступить на тропу врачевания и бессмертия.

В данный момент, как бы я не старался, не смогу быть как мой пекинский Наставник. В день всего два раза принимать легкую пищу, при этом с раннего утра и до позднего вечера принимать тяжело больных. Перед сном два часа выделять йоге, медитации. В свои полных 68 лет выглядеть как 18-20-летний. Хотя некоторые женщины говорят про него, что он выглядит как 16-летний. Во время своего отдыха, один месяц провести на берегу океана или моря, принимая в месяц всего четыре драгоценных пилюли, без еды, отключиться от мира, находиться в медитации. И научиться не воспринимать при включенном телевизоре его речь и язык.

Я взял у него всего лишь одно качество – принимать пациентов с раннего утра и до позднего вечера, и никогда не отказывать пациентам.

### **ЗАДАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА**

Однажды в Республиканском базовом медицинском колледже мой преподаватель дал мне задание подготовить реферат по теме «Рак легких». Хотя заболевание, к сожалению, широко распространено в настоящее время, естественно, известно мне, тем не менее я решил искать по принципам восточной медицины корень, основу и причины заболевания. Тут я и столкнулся с курением. Причиной

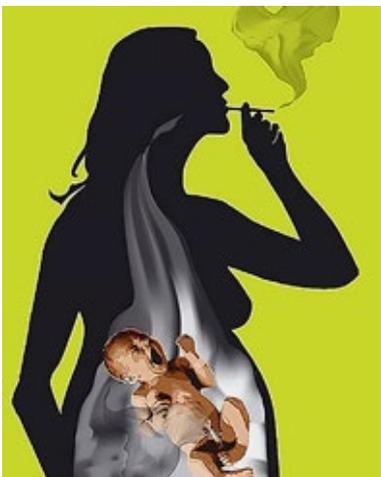
многих онкологических заболеваний оказались курение, алкоголь и неправильное питание.

Вот почему всё время говорил один из моих учителей, царь тибетской медицины, ректор МАТТМ – (Международной академии традиционной тибетской медицины) доктор Нида Ченагцанг – «Ищи всегда основу, причину и корень заболеваний». Его слова подтвердились здесь на сто процентов. Но самым страшным оказалось курение беременных женщин.

Не зря мои друзья с сурового Кавказа рассказывали, что в древности у них соблюдались такие правила, традиции, что молодая семейная пара, сыгравшая свадьбу, один год готовили организм к зачатию. Целый год вели здоровый образ жизни, не курили, не употребляли алкоголь. А молодой жене следовало пить сырые яйца и купаться в воде из семи родников, чтобы легко забеременеть, а сама беременность прошла удачно. Роды было принято принимать в доме мужа, из которого предварительно удаляли всех мужчин.

А я им рассказывал, что буряты в древности, как и у всех азиатских народов, сами не выбирали невесту, за них решали родители. Они выбирали ее из самых лучших родов и племен, ведь никто не хотел связываться узами родства со слабым родом. Слабый не означает, что не воин, а имеется в виду распространение какого-то заболевания или уродства в роду, из-за чего старались к ним не свататься. Наши далекие предки прекрасно знали, что многие болезни и уродства передаются по наследству и старались сохранить генетическое здоровье потомства. Во все времена и в любом народе каждый желает иметь здорового наследника. Современная жизнь такова, что высокоразвитая медицина позволяет нам выбирать невесту, не обращая внимания на национальность, расу и тем более на род.

## О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ БЕРЕМЕННЫМИ



Риски, которым подвергает себя и будущего ребенка беременная женщина, очевидны.

Огромный вред курения доказан многочисленными исследованиями. Курение опасно для любого организма и возраста. Опасные вещества, входящие в состав табака (никотин, угарный газ, смолы, радиоактивные вещества и бензопирен) спо-

способны спровоцировать развитие рака легких, хронических инвалидизирующих заболеваний легких и сердечно-сосудистые катастрофы. У курильщиков быстрее разрушаются зубы, чаще возникает остеопороз, развиваются нарушения слуха, катаракта, медленнее вырабатывается сперма и высок риск развития болезней сердца.

Вред от курения во время беременности увеличивается вдвойне. Попадая в кровь женщины, вся гамма опасных веществ, содержащихся в табаке, за считанные секунды достигает плаценты и попадает в формирующийся организм младенца. Никотин провоцирует спазм сосудов, что запускает процесс гипоксии, т.е. кислородное голодание плода.

### **Плод получает меньше полезных веществ.**

#### **Развитие замедляется**

В дальнейшем по причине длительного кислородного голодания наблюдается задержка развития, хуже обучаются, менее способны к концентрации внимания.

Нарушения в органах дыхания могут привести к бронхиальной астме, хронической обструктивной болезни легких и сердечной недостаточности.

У девушек в большей степени поражаются придаточные пазухи носа, ротоглотка, трахея и вся дыхательная система.

У мальчиков наблюдается недоразвитость репродуктивной системы, в будущем уменьшение выработки спермы.

Доказано, что если женщина курит во время беременности, то риск никотинозависимости у ее будущего ребенка возрастает почти в 5 раз. Статистикой отмечен тот факт, что наркозависимых детей больше среди тех, чьи матери курили во время беременности.

### **Другие болезни, передаваемые от курящей матери**

Курение во время беременности влияет на развитие у ребёнка следующих тяжелых врожденных пороков:

- заячьей губы (лицевая часть верхней челюсти и ткани носовой полости не срастаются полностью);
- волчьей пасти (в этом случае не срастаются две половины неба);
- косолапости;
- аутизма (расстройство, возникающее вследствие нарушения развития головного мозга).

### **Дети с дефицитом массы нередко гибнут в первые часы жизни, а во взрослой жизни часто страдают:**

- болезнями легких; в том числе бронхиальной астмой;
- болезнями печени, мочевыводящей системы;
- опухолями различной локализации, в том числе мозга;
- артериальной гипертонией, пороками сердца;
- патологиями метаболизма, приводящими к ожирению, диабету 2 типа;
- опущением почек;
- раком печени (если оба родители курили до зачатия плода).

### **Здоровье матери**

Сама курящая мать рискует:

- ухудшением остроты зрения, нарушением цветового восприятия;
- снижением слуха из-за утолщения барабанной перепонки, уменьшения подвижности слуховых косточек;
- полной или частичной утратой вкусовых ощущений, обоняния.

Повышенная скорость метаболизма у курящих во время лактации приводит к преждевременному изнашиванию организма и раннему старению.

### **Пассивное курение**

1. Курящие подвергаются опасности не только себя, но и окружающих людей.

2. В организме некурящих людей после пребывания в накурленном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

3. Табачный дым опасен не только тем, кто курит, но и всем, кто дышит этим дымом, прежде всего детям.

4. Некурящий вдыхает абсолютно нефилтрованный дым, который содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше дегтя и никотина, в 5 раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака.

### **Негативные последствия пассивного курения**

#### **для взрослых:**

- затруднение при работе рядом с курильщиком;
- раздражение слизистой оболочки глаз, носа;
- кашель, сухость в горле, чихание;
- обострение легочных заболеваний;
- ухудшение состояния сердечно-сосудистой системы;
- аллергия.

### **Последствия «пассивного курения» для детей:**

- расстройства сна и аппетита;
- нарушение деятельности желудка и кишечника;
- нарушение функции лёгких (бронхит и пневмония);
- развитие аллергии;
- повышенная раздражительность;
- плохая успеваемость;
- отставание в физическом развитии.

### **Важно знать о пассивном курении:**

1. Один час нахождения в накурленном помещении равен выкуриванию четырех сигарет.
2. Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, на 60% чаще болеют раком.

### **О незваном госте**

По словам моего пекинского Наставника, самая большая опасность курения и алкоголизма заключается в приходе незваного гостя. Он опасен тем, что никогда никого не предупреждает. Незваный гость – это болезнь и смерть, и как вор может забирать с собой наших близких. И ему по силе воровать даже твою собственную жизнь. Кто когда-то встречался с этим вором, прекрасно понимают, как он опасен. Поэтому единственный способ избежать встречи с незванным гостем, который ворует жизнь – это здоровый образ жизни. Если беременная женщина хочет избавиться от вредных привычек, ей следует знать всего лишь три правила:

1. Человек без воды сможет прожить три дня. Если он физически силен и тренирован – пять дней.
  2. Человек без еды, если масса тела 70 килограммов, проживёт 20-25 дней.
- Человек без сигарет проживет долгую счастливую жизнь.

**ВЫРАЖАЮ БЛАГОДАРНОСТЬ**



*С. Жамбаловой*



*Б. Батомункуевой*

**ОГБУЗ – Поликлиника №2  
г. Братск**



*М.Ю. Ильченко*



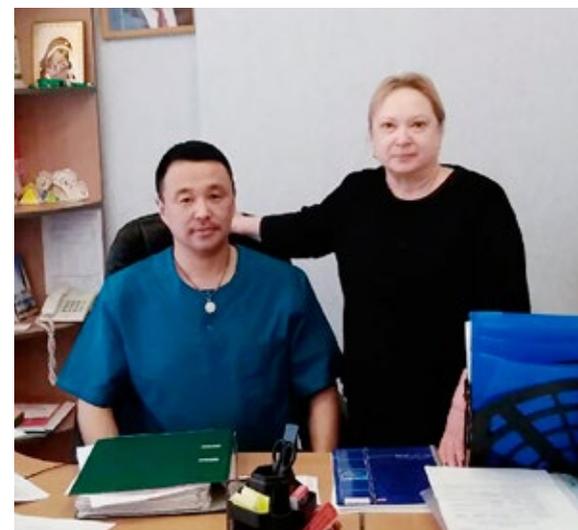
*Г.Н. Вахтиной, М.В. Моржовой*



*С преподавателями РБМК им. Э.Р. Раднаева  
Е.М. Болдохоновой, Л.П. Ринчиндоржиевой*



*С одногруппницей Р. Гармажаповой*



*С директором школы №4 Г.П. Анисимовой,  
г. Братск*



*Одногруппницы А. Рябова, О. Савинова, Г. Намдакова*

## Список литературы:

1. Васичкин В.И. Лечебный массаж / В.И. Васичкин. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005.
2. Дэсрид Санжай-чжамцо. Вайдурья онбо. Гирлянда голубого берилла / Дэсрид Санжай-чжамцо. Под редакцией Т.А. Асеевой. – М.: Наука – Восточная литература. 2014.
3. Лубсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной медицины / Г. Лувсан. – М.: «Московские учебники и картография», 2000.
4. Нида Ченагсанг. Тибетский массаж Ку Нье / Ченагсанг Нида. – М.: Ганга / Сватан, 2009. |
5. Пак Чжэ Ву. Большой палец – голова / Чжэ Вук Пак. – Сеул: О-Хенг издательская компания, 1994.
6. Тарнуев В.О. Точечный массаж биологически активных точек при различных заболеваниях / В.О. Тарнуев, И.М. Бальхаев, И.Н. Есаулова. – Иркутск: РИО ИГИУВ, 2008.
7. Тарнуев В.О. О классическом и восточном массаже / В.А. Тарнуев, И.Н. Есаулова. – Улан-Удэ: Издательство ГУЗ РЦМП МЗ РБ, 2010.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	3
Об авторе. . . . .	4
Панча Шила . . . . .	5
Табан хахил сахин ябыт . . . . .	5
Преимущество «Панча Шиль» . . . . .	5
Десять благих деяний кармы. . . . .	13
Десять основных обязанностей массажиста . . . . .	17
Методика. . . . .	18
Массаж спины и рук. . . . .	25
Техника массажа. . . . .	27
Поглаживание . . . . .	27
Растирание . . . . .	32
Разминание. . . . .	42
Вибрация . . . . .	53
Слова моего пекинского Наставника . . . . .	62
Задание преподавателя медицинского колледжа . . . . .	64
О вреде курения беременными . . . . .	66
Список литературы . . . . .	74

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

А.А. Будаев

## ПУТЬ ЛЕКАРЯ

Редактор: Т.К. Кушнарева

Набор текста: Е.М. Гельберг

Дизайн, верстка: Б.Б. Батуев

Подписано в печать 30.01.2019 г.

Гарнитура Times New Roman

Формат 60x84/16

Объём 5 усл.п.л.

Тираж 500 экз.

Заказ № 9

ИП Бальжинимаев А.Б.

г. Улан-Удэ, ул. Кирова, 28 А (БЦ «Садко»), оф. 32

zakaz@formatbur.ru

Тел.: 8 (9025) 646-120