

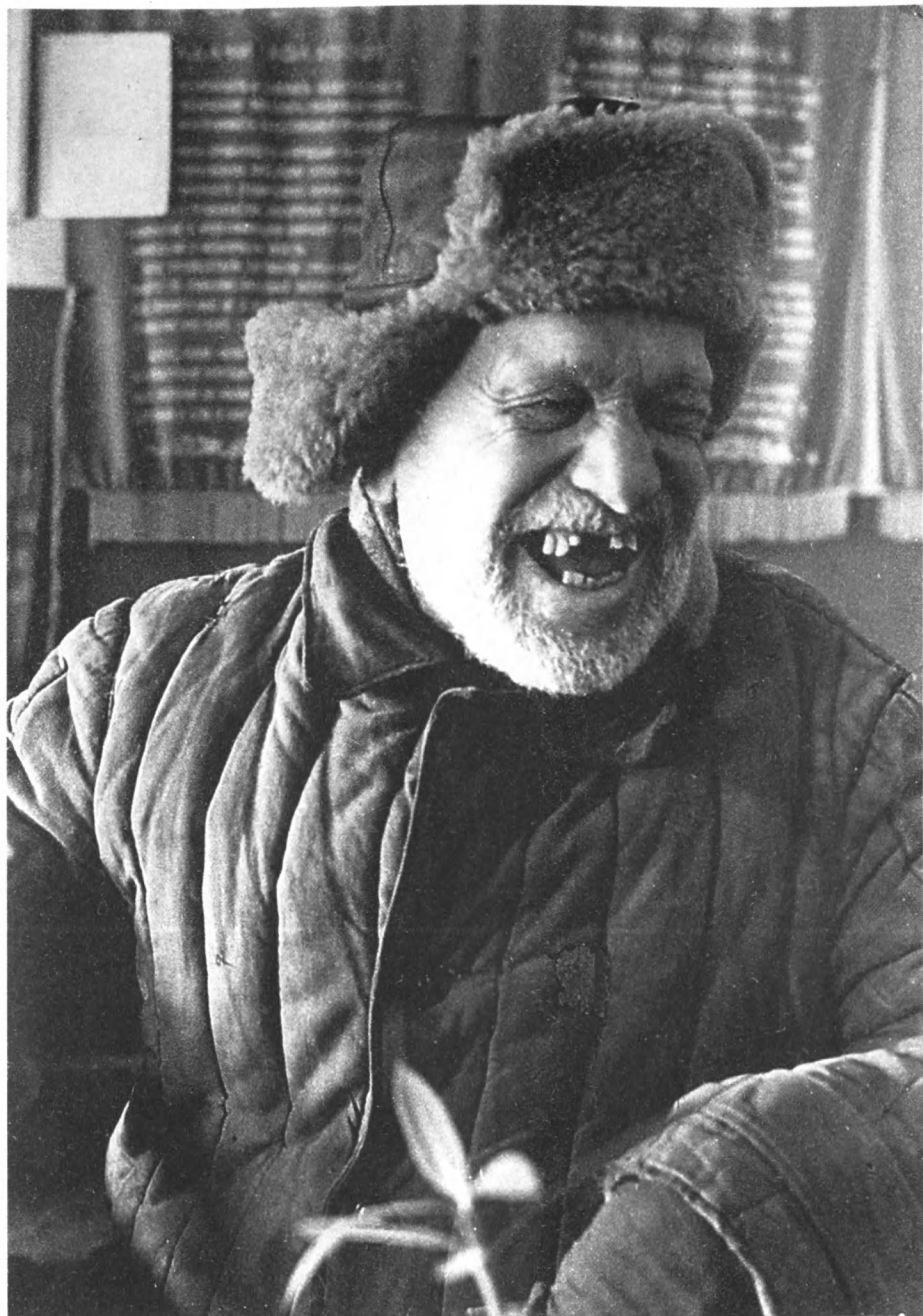
# БУДЬ ЗДОРОВ!

№10  
1996

100  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ



- НЕКТАР - ПИЩА БОГОВ
- ПРЕОДОЛЕНИЕ АСТМЫ
- ПРОГРАММА  
АНТИ-АТЕРОСКЛЕРОЗА
- ВАСИЛЬЕВА СЛОМАЛА НОГУ
- ПОСЛЕДНЯЯ ОШИБКА  
КОТЛЯРОВА



*ОПТИМИСТ*

*Фото Виктора Ахломова*

Ежемесячный журнал  
№ 10 (40), октябрь, 1996 г.  
Основан 5.1 1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

Главный редактор  
**Стив Шенкман**

Редакционный совет  
**Николай Амосов**  
**Ирина Васильева**  
**Рафаэль Перловский**  
**Игорь Тер-Ованесян**  
**Галина Шаталова**

Заместитель главного  
редактора  
**Вера Шабельникова**

Обозреватель  
**Татьяна Абрамова**

Научный редактор  
**Алла Юнина**

Младший редактор  
**Татьяна Сыромятникова**

Художник  
**Олег Айзман**

Технический редактор  
**Нина Суровцова**

Администратор  
**Ян Шенкман**

Фото на обложке  
**Эдуарда Алесина**

Фото в номере  
**Виктора Ахломова**

## В НОМЕРЕ:

<b>ИРИНА ЛАПШИНА</b> «Я справлюсь!»	3
<b>СТИВ ШЕНКМАН</b> Последняя ошибка Михаила Котлярова	7
Экстремальная ситуация	11
<b>А. А. ФЕТ</b> Стихотворения	12
<b>АЛЕКСЕЙ АКИФЬЕВ</b> Евгеника, элита, маргиналы	14
<b>АЛЕКСАНДР АФАНАСЬЕВ</b> Мое лекарство от всех скорбей	18
<b>АЙСЕДОР РОЗЕНФЕЛЬД</b> Бронхиальная астма	23
<b>Н. М. АМОСОВ</b> Клиника астмы	28
<b>ЛЮДМИЛА РОМАНОВА</b> Преодоление астмы	30
<b>АНАТОЛИЙ АСТАПЕНКО</b> Чайник — ингалятор	31
<b>МАРК ЖОЛОНДЗ</b> Умасливаем атеросклероз	33
<b>ВАЛЕНТИН СЕРГЕЕВ</b> Программа анти-атеросклероза	36
<b>БОРИС БОЧАРОВ</b> Патентованное голодание	37
<b>ИРИНА ВАСИЛЬЕВА</b> Перелом	38
<b>ТАТЬЯНА АБРАМОВА</b> Квантовая терапия — прорыв в будущее	45

Адрес редакции:  
107140, Москва,  
Давыдовский пер., 6

Телефоны: 266-77-76,  
266-77-16  
Для рекламы: 972-15-07

Журнал «Будь здоров!» —  
член Ассоциации  
«Здоровье и питание»

Индекс для подписки:  
73035

<b>РИММА ЛЕНСКАЯ</b>	
Растения против рака	50
<b>ВАСИЛИЙ ГОЛОВИН</b>	
Знаете ли вы дальневосточную капусту?	54
Рецепты немецких бабушек	56
<b>ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА</b>	
Нектар — пища богов	58
<b>ЕЛЕНА КОНЬКОВА</b>	
Пень, а не рысь	59
<b>ВАСИЛИЙ КУЗНЕЦОВ</b>	
Серебряная вода	60
<b>ТАТЬЯНА АБРАМОВА</b>	
Исцеление по-английски	62
<b>ЗОЯ КОТЛЯРЕНКО</b>	
Приручение гипертонии	67
<b>МАРГАРИТА ЛОМУНОВА</b>	
Жизнь Ибн Сины	68
<b>ВЛАДИМИР НИКИТИН</b>	
Аутизм лечится спортом	71
<b>ВЛАДИМИР БОРИЛКЕВИЧ</b>	
Аэрофитнес	77
<b>ВИКТОР ВАСИЛЬЕВ</b>	
Олимпиада — как наша жизнь	79
<b>АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ</b>	
Честь очень дорого стоит	85
Коэффициент эрудиции	90
Притчи мудрецов	92

Продолжается подписка на I полугодие 1997 года  
на журнал

**«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

Обращаем внимание читателей на то, что наша цена за подписку  
на I полугодие осталась той же, что была в 1996 году, —  
15 тысяч рублей (без учета доставки)

Подписной индекс 73035

Общий каталог газет и журналов, стр. 83



# «Я СПРАВЛЮСЬ!»

«Добровольная жертва кораблекрушения» — так назвал свой смелый эксперимент западногерманский врач и ученый Ханнес Линдеман, автор широко известных книг по аутогенной тренировке. В 1952 году он работал в Касабланке и был одержим идеей переплыть Атлантический океан без воды и питания. Он считал это возможным, так как был глубоко убежден в том, что жертвы кораблекрушения погибали не от голода и жажды, что кажется самым естественным, а от испуга и неуверенности в себе

Главная цель, которую ставил перед собой Ханнес Линдеман, заключалась в том, чтобы найти путь к решению психологических проблем, поместив себя в экстремальную ситуацию. Он уже предчувствовал свое открытие — выработку определенной словесной «формулы выживания», своеобразного позитивного самонастроения, который может применить к себе любой человек, попавший в критические условия.

Линдеман ходил под парусом еще в школьные годы, а позже плавал на яхте-одиночке через Атлантику. В 1952 году он выбрал для своего эксперимента африканский челнок, который называют «кру», и за шестьдесят пять дней доплыл до Гаити. Он собрал уникальный материал о том, как выжить в экстремальных условиях, используя лишь один, но чрезвычайно важный

«инструмент» — формулу позитивного самовнушения.

В любом, даже самом рискованном предприятии, утверждает вот уже более сорока лет доктор медицины Ханнес Линдеман, нужно уметь гибко управлять своей психикой, иными словами, настраивать свое мышление на позитивный лад и предельно концентрироваться на своей цели. Словесной формулой доктора Линдемана стала установка: «Я справлюсь!».

«Эта формула так прочно закрепилась в моем сознании и подсознании, что у меня просто не осталось другой возможности, кроме успеха. Победа пришла, потому что не могла не прийти. «Пусть ты перевернешься хоть десять раз, — говорил я себе перед стартом, — ты все равно справишься и придешь к цели». Это убеждение помогло мне преодолеть предельные

трудности и спасло жизнь в критические моменты», — пишет Линдеман в своей книге «Система психофизического саморегулирования».

Магическую власть словесной формулы «Я справлюсь!» он почувствовал, когда его лодка перевернулась в первый раз. Это случилось ночью во время шторма. словно электрический ток пронзил его: «Я справлюсь!». Формула самовнушения взбудоражила его настолько, что все тело наполнилось невиданной и неосязаемой им доселе энергией. Вторично это случилось в момент новой катастрофы — на 57-й день плавания, когда лодка перевернулась еще раз. Опять из темноты штормовой ночи прозвучало: «Я справлюсь!».

Но ведь просто так ничего на свете не случается. Формула самовнушения должна прочно войти в плоть и кровь, как это произошло с Ханнесом, поскольку его рискованному эксперименту предшествовали недели упорных тренировок на концентрацию внимания. «Я неоднократно спрашивал себя: «Останусь ли я в живых?». Ответом было чувство безбрежной уверенности, некоей космической безопасности, которое можно сравнить с непоколебимостью глубоко верующего человека.

На свое рискованное предприятие я решился окончательно только после того, как уверенность в успехе захватила меня целиком, не осталось ни тени сомнений».

Позитивная формула намерения, считает ученый, должна стать не только смыслом жизни, но и самой жизнью, содержанием личности человека, его вторым «Я». В этом случае идея цели проникает буквально в каждую клетку организма, в самые глубокие подкорковые слои мозга. Все в человеке должно победно ликовать: «Я справлюсь!».

Итак, первый шаг к любому успеху,

в том числе и к возможности исцеления от тяжелого недуга, — твердая уверенность в победе. Вера в свои силы и в положительный конечный результат необходима для всякого начинания. Если вы усомнитесь в успехе и утратите хоть на миг свой ориентир — добровольно выбранную цель, вы проиграете битву до ее начала. Определив цель, смело и спокойно идите к ней. Достойная цель всегда сопряжена с трудностями. Важно лишь не бояться их и не позволять временным неудачам поколебать веру в себя.

Второй шаг к успеху — забыть раз и навсегда о былых неудачах. Пусть вашим девизом будет: «Ничто не приносит успеха, кроме успеха, только победа над поражением в прошлом принесет успех в будущем!». Рано или поздно каждому дается ровно столько, сколько он себе пожелал — здоровья, любви, успеха.

Чтобы установка на успех была действенной, в памяти должен начисто стереться образ самого себя как неудачника. Победитель отличается от неудачника тем, что умеет забывать отрицательный опыт. Стоит вам хотя бы на миг отождествиться со своим негативным «Я», как неудачи последуют одна за другой, потому что пессимист как бы заранее ждет их.

Большинство людей тратят свою жизнь на то, что стараются свести к минимуму потери, а не свести к максимуму приобретения. Другие люди тратят дорогое время, без конца взвешивая все «за» и «против», опасаясь сделать неверный шаг. Совершение ошибок может очень сэкономить время. Вы легко обнаружите, какие идеи «работают», а какие — нет, и избавитесь от нереальных планов. Лозунг «Я справлюсь!» должен помочь обернуть поражение в победу. То, что на первый взгляд выглядит поражением, на самом деле несет в себе конструктивное начало.





Исследования психологов показывают, что люди, которые надеялись и пытались добиться успеха, были более счастливы и достигли большего, чем те, кто боялся и ожидал провалов.

Жизнь следует строить по принципу «Я сделал все, что было в моих силах». Оглядываться назад и говорить: «Я мог бы сделать лучше», — не конструктивно. Поэтому пусть неудача не остано-

вит ваши попытки. Не тратьте напрасну времени на размышления о том, что у вас что-то не получилось. Вы стали старше и мудрее с тех пор, как имели дело с подобной ситуацией, даже если это было пятнадцать минут назад.

Ваши привычки нельзя изменить за несколько дней. Для этого требуется время. Но для того чтобы вы смогли взять под контроль вашу жизнь, существуют волшебные слова: «Я справлюсь!». Трехнедельное самовнушение по системе Ханнеса Линдемана способно полностью стереть представление о самом себе как о неудачнике. После возвращения из плавания доктор Линдеман организовал психологический тренинг, на котором его ученики за три недели обретали веру в свои силы. Хранить в памяти негативные воспоминания равноценно медленному самоубийству. Утверждайте это каждое утро, а также то, что вы чувствуете себя лучше, чем вчера. Повторяйте это наяву и во сне, каждую минуту, пока уверенность не превратится в действительность.

Можно заболеть от представления о болезни. Почему же не представлять себя здоровым, чтобы выздороветь? Итак, третье звено в системе Линдемана — визуализация положительного образа самого себя. Каждый из нас — то, что он о себе думает, как себя представляет. Чем больше вы видите себя слабым и вспоминаете неудачи, тем больше погрязаете в них.

Уверенность в успехе позволит вам сконструировать новый образ самого себя. Как можно чаще вспоминайте свои победы и достижения. Представляйте их как можно более ярко и говорите себе: «Я стану таким, каким себя представляю. Я справлюсь!»

## Мог ли наш долгожитель жить еще дольше?

**З**наменитый Михаил Михайлович Котляров в своей жизни, как и каждый из нас, наделал массу ошибок. Особенно в молодом возрасте, о чем часто и весьма образно рассказывал в последующие годы. Речь, разумеется, шла в данном случае об ошибках, связанных со здоровьем. Пил, курил, неправильно питался, пренебрегал физкультурой и т. п. Все эти неправильные действия подорвали организм Котлярова настолько, что уже в 60 лет под влиянием тяжелых болезней он стал задумываться о близкой смерти. Но погибать не хотелось, и Михаил Михайлович разработал свою систему оздоровления, включавшую бег, закаливание, рациональное питание (в том числе голодные дни) и оптимистический психонастрой.

Довольно скоро Котляров обрел прекрасную форму и забыл о своих болезнях. Он продолжал совершенствоваться, пробежал марафон, с моржами купался зимой в проруби. А поскольку Михаил Михайлович был выраженным экстравертом, то есть человеком, склонным к активному общению с окружающими, то он много и увлеченно рассказывал о своем новом образе жизни и своем методе оздоровления. Его выступления звучали по радио, его охотно демонстрировали телевизионщики, печатали в газетах и в журналах. Котляров чувствовал себя настолько хорошо, что на 79-м году жизни женился, а свой метод оздоровления, который он назвал «суворовским закал-бегом» (поскольку наш великий полководец тоже закаливался и бегал в исподнем), посчитал омолаживающим средством. Подтверждением тому, между прочим, была справка, выданная Котлярову специалистами Института профилактической медицины. В ней подтверждалось, что



Стив Шенкман

СУДЬБА

# Последняя ошибка Михаила Котлярова



показатели артериального давления, пульса, уровня холестерина, другие параметры соответствуют показателям молодого мужчины. Эту справку я сам видел и даже держал ее в руках.

А Михаилу Михайловичу, надо сказать, шел уже девяностый год. Казалось, его вечной молодости конца не будет... Как вдруг стало известно, что он тяжело заболел. Рак. Не дожив месяца до своего 90-летия, Котляров умер.

Спустя полтора года наш журнал опубликовал очерк Валентина Братенко «Заветы Котлярова». Так сказать, отдали дань...

И вот приходит письмо из Кишинева от Р. Г. Гриншпана. Привожу это письмо почти полностью (за вычетом несущественных фраз).

«Опубликовав очерк «Заветы Котлярова», журнал, мне кажется, существенно отступил от своей принципиальной позиции: быть стопроцентно откровенным с читателями. Очерк полон славословий, но о главном в нем старательно умалчивается. А главное — почему человек, который переборол множество тяжелых недугов, обрел завидное здоровье, человек, осуществлявший долго и успешно собственную систему омоложения и ставший примером для подражания, неожиданно погиб от рака. Что не сработало? Применял ли он то, что помогало многим, в частности пропагандируемые вашим журналом системы преодоления рака? Может быть, причиной его болезни и смерти стали пороки его собственной системы оздоровления, и в частности чрезмерные для его возраста физические нагрузки или другие «пережимы», часто сопутствующие увлеченности?»

Понятно, что от рака панацеи нет, но согласитесь — умолчание о главном в таком вопросе не укрепляет веру ни в возможности натуропатии, ни в правильность «заветов Котлярова», за которые ратует автор статьи.

Если это возможно, опубликуйте, пожалуйста, в журнале «Будь здоров!» объективный и обстоятельный анализ причин последней болезни Котлярова и ее рокового исхода. Это помогло бы рассеять недоумения, которые возникли у многих читателей журнала в связи с упомянутой публикацией».

Вынужден признать, что претензии справедливые. То, что не понравилось читателю, бросилось в глаза и мне еще задолго до публикации очерка. Потому он долго не появлялся в журнале. Но автор, человек, влюбленный в Котлярова, не был тогда готов ответить на главный вопрос. Ему хотелось отметить заслуги этого замечательного человека, достойно с ним проститься. Понять Валентина Братенко можно. Но издается-то журнал для читателей...

То, чего не знаем о Котлярове мы, скорее всего должна была знать его жена Антонина Николаевна.

— Чтобы ответить на интересующие вас вопросы, — начала Антонина Николаевна, — мне придется рассказать о том, что прежде не было известно никому. Когда мы поженились с Михаилом Михайловичем — а это был 1982 год — меня удивили его частые ночные визиты в туалет. («Частые — это сколько?» — переспрашиваю я Антонину Николаевну. — «Раз пятнадцать за ночь», — отвечает она).

— Что это вы все бегаете? — спросила я.

— Пустяки, — сказал Михаил Михайлович, — аденома.

— Надо же принимать меры!

— А я говорю, пустяки! У каждого мужчины такая радость.

Так сказал Михаил Михайлович и позднее пресекал всякие разговоры на эту тему.

Потом я поняла, что все неприятности начались как раз с аденомы. Но обращаться к врачам он отказывался категорически. Морочил мне голову какими-то сказками, а сам понимал,

что любой врач сразу же безоговорочно запретит моржевание и зимний бег в одних трусах. А бегал он в своей, как он говорил, «героической наготе» и в 30-градусный мороз, и в пургу. Помню, в Паланге в сильный холод он много раз нырял в озеро вместе с литовскими моржами. Конечно, такое не могло пройти бесследно.

В 1994 году я наконец заставила его пойти на обследование. Проверили его на хорошей аппаратуре и дали заключение: «Аденома, в левой почке опухолевое образование». Врачи, как ни странно, не всполошились. Он — тем более. Самым страшным для Михаила Михайловича было прекратить публичные тренировки и выступления. И все-таки я уговорила его лечь в больницу. В больнице мне сказали, что у Котлярова рак. Уже и метастазы пошли. Мне велели молчать. Но Михаил Михайлович уже и сам чувствовал неладное. Он прямо спросил профессора: «У меня рак?» Тот подумал и сказал: «Нет, киста». «Давайте вырежем ее, — предложил мой муж. «Нет, — возразил профессор, — возраст у вас неподходящий». «Сколько я проживу?» — продолжал наседавать Михаил Михайлович, потому что ему важнее всего было знать, как вести себя со своими последователями, с журналистами. Профессор усмехнулся и сказал: «Еще сто лет!» Как хочешь, так и понимай.

(Слушая Антонину Николаевну, я подумал: вот и ответ на вопрос читателя, почему Котляров не лечился методами, которые предлагают авторы нашего журнала. Потому что от него скрыли диагноз. Обычай наших медиков врать раковым больным лишает инициативы многих из них, готовых отчаянно сражаться за себя. На Западе говорят, в таких случаях правду. Да, это жестоко. Но зато позволяет бороться за себя не зажмурившись, а трезво оценивая опасность и

своя возможности противостоять ей.)

— Последние полгода оказались ужасными, — продолжает Антонина Николаевна. — Лечения никакого не было. Только снимали боль. В сентябре пришлось ввести катетер, так как совершенно отказал мочеточник. С этого момента жизнь стала уходить от него. 31 октября 1994 года ушла...

(Мы молчим. Тихо наматывается пленка диктофона. Я хочу все-таки уточнить и спрашиваю: «Антонина Николаевна, значит, Михаил Михайлович никогда не лечился от аденомы простаты?» — «Никогда, — отвечает она. — По крайней мере, за те 12 лет, что мы были женаты». — «Вы считаете, что купание в ледяной воде ему вредило?» — «Бесспорно. Только значительно позднее я узнала, что холод при аденоме противопоказан. Конечно, надо было бы поинтересоваться раньше. Простить себе не могу! Но он уверял, что это совершенно обычное дело». Мне жалко эту женщину, но я хочу определенности и спрашиваю: «Вам не кажется, что и «закал-бег» вредил ему?» На этот раз она ответила немного осторожнее: «Очень возможно. В Воркуте, когда он 15 минут бегал в трусах и майке при 50-градусном морозе, вред был несомненно. Такая холодовая нагрузка и для здорового непосильна. А ему почти 90 лет и аденома! А встречи Нового года в 42-градусный мороз, да с прорубью!»)

Да, Михаил Михайлович Котляров воспрянул с помощью своей замечательной системы оздоровления. И мечтал сделать ее достоянием каждого соотечественника. Он понимал, что пример особенно заразителен тогда, когда вызывает удивление, восхищение, восторг. Вот он и удивлял нас! Ну а если бы его система не включала моржевания и зимнего бега в трусах? Если бы она была менее экстравагантной, но зато более надежной? Восхищения было бы, конечно, мень-

ше. А значит, меньше и последователь. Но зато среди моржей скорее всего не оказалось бы тех, у кого не в порядке предстательная железа. По крайней мере, подвергавших себя опасности было бы меньше, если бы Котляров, зная по собственному опыту, что это такое, предостерегал от излишнего риска. Он этого не сделал. И в этом, я уверен, была ошибка Котлярова. Очень серьезная ошибка. Он дезориентировал многих своих последователей и самому себе повредил несомненно. Вот ответ еще на один вопрос читателя.

Сам Котляров, хотя, как мы сейчас видим, и ошибался, но все-таки молчал. Берег свою тайну! Вправе ли мы

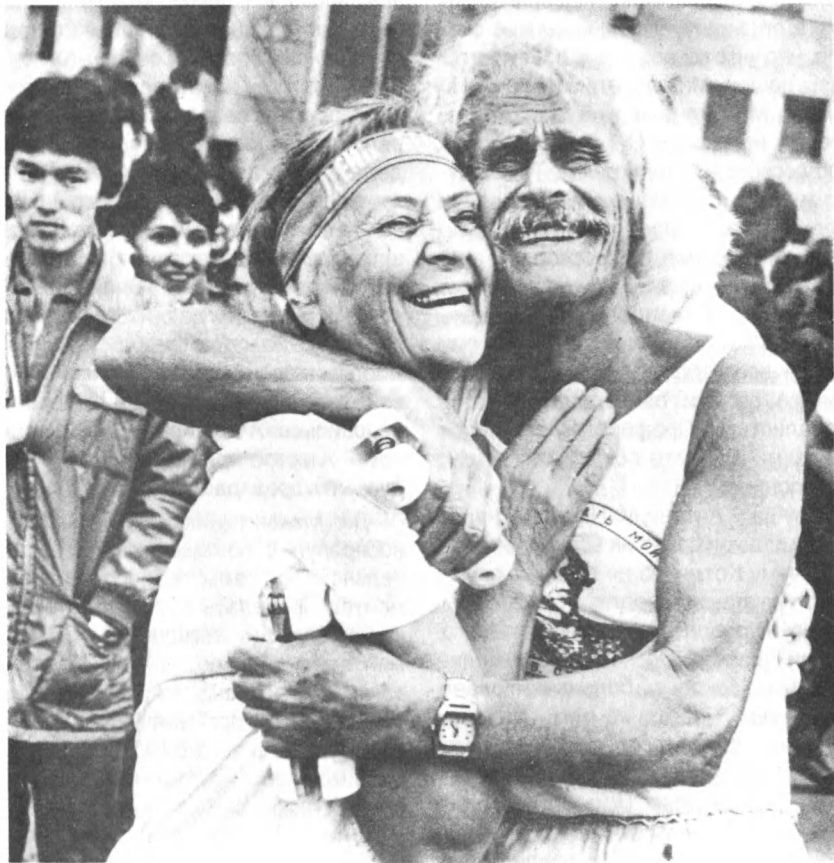
сейчас, когда два года как его нет, раскрывать эту тайну?

Я говорю Антонине Николаевне:

— Все последние годы вы были рядом с Михаилом Михайловичем, по праву делили с ним его славу. Но, выходит, и ответственность тоже! Без вашего согласия не хотелось бы публиковать информацию, которую Михаил Михайлович тщательно скрывал.

— Пусть люди знают всю правду, — сказала вдова Котлярова. — Пример, который показал людям Михаил Михайлович, многим тысячам помог обрести здоровье. Здесь заслуга его не вызывает сомнений. А ошибку надо исправить, хотя бы и с опозданием.

На том и порешили.



## ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ

Представьте себе такую ситуацию. Поздно вечером вы возвращаетесь домой и вдруг обнаруживаете, что ваша дверь открыта. Ключ вы никому не давали, следовательно, можно предположить, что квартира подверглась нападению. Если грабители остались внутри и вы застанете их врасплох, это может грозить вам серьезной опасностью. Как же поступить?

Или — еще страшнее. Вы прогуливаетесь с ребенком по улице днем. Ничто не омрачает вашего настроения. И вдруг вы слышите резкие отрывистые щелчки, крики людей, и вашим вниманием завладевает человек, который как-то странно, боком пробирается вдоль стены ближайшего дома. В руках у этого безумца армейский карабин, и он, как заводной, нажимает спусковой крючок, направляя ствол в разные стороны: в кусты, на пробегающую мимо собаку. Он уже совсем близко, расширенные глаза

маньяка, кажется, гипнотизируют вас...

Попасть в экстремальную ситуацию можно не только на улице. Предположим, вы решили вскипятить чайник на газовой плите — и надо же такому случиться, что именно в тот момент, когда вы включили газ, у вас в руках разламывается пластмассовая ручка конфорки. Спичку к ней вы поднести еще не успели и от неожиданности затушили. Что делать? Выключить конфорку невозможно — нечем повернуть металлический стержень, оставшийся от сломанной ручки. Зажечь газ новой спичкой уже опасно...

Чтобы спасти себя и окружающих от опасности, надо быть к ней готовым.

Книга «Энциклопедия экстремальных ситуаций», написанная известным писателем и журналистом Анатолием Гостюшиным, содержит множество полезных сведений о том, как вести себя в минуту опасности. Например, если вас преследуют вымогатели, если террористы взяли вас заложником, если ваш ребенок не пришел ночевать или вы обнаружили в его школьном рюкзаке наркотики...

Книга вышла в свет в 1996 году в издательском доме «Техника — молодежи» (320 стр., твердый переплет).

Москвичи могут приобрести ее в редакции журнала «Техника молодежи» по адресу: Москва, 125015, ул. Новодмитровская, 5а, 9-й этаж, комн. 906. Тел.: 285-20-18.

Можно получить книгу по почте — для этого необходимо перевести 15000 рублей (цена указана с учетом почтовых расходов) на счет редакции «Техника — молодежи».

Для иногородних платежей: Р/с 608994 в Тихвинском отд. МББ, к/с 169161100 в РКЦ ГУ ЦБ РФ Москва, МФО 201791, уч. 83 ИНН 7715127537.

Для платежей по Москве и Московской области: Р/с 608994 в Тихвинском отд. МББ, МФО 201553, уч. Д9 ИНН 7715127537.

Не забудьте отправить в адрес редакции квитанцию об оплате.



Что, вотъ бже судьбы и сердца чужды,  
А души нетъ, какъ, и все, кто-то иная  
Как только берется въ озадаченъ звуки  
Тебѣ любить



Рисунок Кати Козловой

Сияла ночь. Луной был полон сад; лежали  
Лучи у наших ног в гостиной без огней.  
Рояль был весь раскрыт, и струны в нем дрожали,  
Как и сердца у нас за песнею твоей.

Ты пела до зари, в слезах изнемогая.  
Что ты одна — любовь, что нет любви иной,  
И так хотелось жить, чтоб, звука не роняя,  
Тебя любить, обнять и плакать над тобой.

И много лет прошло, томительных и скучных,  
И вот в тиши ночной твой голос слышу вновь,  
И веет, как тогда, во вздохах этих звучных,  
Что ты одна — вся жизнь, что ты одна — любовь.

Что нет обид судьбы и сердца жгучей муки,  
А жизни нет конца, и цели нет иной,  
Как только веровать в рыдающие звуки,  
Тебя любить, обнять и плакать над тобой.

\* \* \*

Какая грусть! Конец аллеи  
Опять с утра исчез в пыли,  
Опять серебряные змеи  
Через сугробы поползли.

На небе ни клочка лазури,  
В степи все гладко, все бело,  
Один лишь ворон против бури  
Крылами машет тяжело.

И на душе не рассветает,  
В ней тот же холод, что кругом,  
Лениво дума засыпает  
Над умирающим трудом.

А все надежда в сердце тлеет,  
Что, может быть, хоть невзначай,  
Опять душа помолодеет,  
Опять родной увидит край,

Где бури пролетают мимо,  
Где дума страстная чиста —  
И посвященным только зримо  
Цветет весна и красота.

\* \* \*

Я долго стоял неподвижно,  
В далекие звезды вглядясь, —  
Меж теми звездами и мною  
Какая-то связь родилась.

Я думал... не помню, что думал;  
Я слушал таинственный хор,  
И звезды тихонько дрожали,  
И звезды люблю я с тех пор...

\* \* \*

Облаком волнистым  
Пыль встает вдали;  
Конный или пеший —  
Не видать в пыли!

Вижу: кто-то скачет  
На лихом коне.  
Друг мой, друг далекий,  
Вспомни обо мне!





# Евгеника, элита, маргиналы

— Слово «евгеника» буквально означает «хорошее происхождение», — говорит профессор Алексей Павлович Акифьев. — Основателя этой науки английского психолога и антрополога Фрэнсиса Гальтона интересовали условия, которые способствуют появлению потомства, удачного по физическим и духовным признакам. В своей знаменитой книге «Наследственность таланта» ученый исследовал множество родословных и пришел к выводу, что вероятность иметь талантливого сына у талантливого отца в 500 раз превосходит среднюю по популяции. Гальтон призывал оберегать генофонд высшей расы, к которой он относил англосаксонскую элиту. Поэтому тогдашние сторонники евгеники выступали против смешанных браков с представителями других, менее качественных, с их точки зрения, рас, призывали к стерилизации преступников, слабоумных и душевнобольных. Они видели путь к улучшению расы в поощрении браков между выдающимися людьми, а поскольку выдающихся на всех не хватит — то в

искусственном осеменении. Негативная евгеника, готовая во имя процветания расы уничтожить «посторонних», культивировалась в гитлеровской Германии под названием «расовая гигиена». Евреи, цыгане, преступники, больные — все они были опасны для борцов за чистоту нордической расы. В результате люди отвернулись не только от расовой гигиены, но и от евгеники.

— Что же в ней изменилось с тех пор?

— Прежде всего цели. Из негативной она становится позитивной. Сейчас евгеника ставит своей задачей оптимизацию генофонда человечества в целях его долголетия, процветания, здоровья. Как видим, тут уже нет речи ни о чистоте расы, ни о селекции. Кстати, селекция вовсе не гарантирует процветание нации. Подобная селекция проводилась, например, в Спарте. Некая комиссия решала, получится из новорожденного хороший воин или нет. Бесперспективных сбрасывали в пропасть. А какой результат? Действительно, спартанцы были сильными вои-

нами. Но среди них не было даже выдающихся полководцев, не говоря уж о том, что по интеллектуальному уровню Спарта безнадежно отставала от остальной Греции.

— Благополучные европейские страны, которые мы так стремимся догнать, в том числе та же Греция, теперь увязывают свои успехи с упорным трудом и умным правительством, а вовсе не с отбраковкой убогих соотечественников. Почему же у нас возрождаются симпатии к еврике? Неужто советская власть отразилась и на качестве наших генов?

— Во-первых, интерес к еврике в мире никогда не исчезал, хотя и переживал спады и подъемы. Что же касается советской власти, то она создала проблемы и на генетическом уровне. Речь, конечно, не идет о смелых публицистических образах вроде «страха, загнанного в наши гены». В стране был поставлен невиданный по размаху и жестокости социальный эксперимент, когда широкая элита общества — дворяне, офицеры, купцы, богатые крестьяне — была уничтожена, изгнана или деклассирована. То есть налицо противоестественный отбор, который направлен на отсеечение лучших.

Эффект в таких случаях зависит от количества жертв. Можно убить самых гениальных людей в стране — скажем, 5-6 человек, но генофонд нации при этом не пострадает, потому что тот набор генов, из которых образуются уникальные комбинации, сохранится. Если же планомерно уничтожать всех, кто выделяется из толпы, то наступит генетический кризис. В селах исчезали трудолюбивые люди и множились люмпены. В результате сейчас в тех местах, где террор был особенно силен, доля маргиналов, то есть лиц с психикой, пограничной между нормой и слабоумием, достигает 20—50%, а то и выше.

Я своим студентам во время хасбулатовских съездов говорил: «Хотите посмотреть, что такое антиэлита? Включите завтра телевизор — и все увидите». Нашему генофонду нанесен непоправимый ущерб, и мы идем на выборы без выбора. Думаю, что резкое понижение интеллектуального уровня высшего руководства компартии стало одной из причин ее стремительного ухода с политической арены. Но и преемники коммунистов не далеко от них ушли. Напомню отзыв академика Г. Арбатова о нынешних руководителях России: «Это правительство самое неорганизованное. Не отвечают на письма, не отвечают на звонки по специальности, не выполняют договоренностей». Все, что мы сейчас наблюдаем: падение дисциплины и нравственности, рост преступности, пьянство, жестокость, лень (перечислять можно долго!) — все это не только результаты пороков системы, но и явные признаки генетической деградации нации. Советский человек хочет жить «как у них», а работать «как у нас». Перспективы тоже сомнительны, потому что по уровню интеллекта нынешняя российская молодежь (согласно данным ЮНЕСКО) занимает 53-е место в мире. К сведению национал-патриотов замечу, что не стоит преувеличивать и наши национальные достоинства, которых осталось немного, да и те обнаруживаются далеко не у каждого.

— Так ли все безнадежно? В конце концов наши предки и нашествие Батые пережили...

— Пережить-то пережили, но мы платим за это хроническим отставанием от Европы. Россия, конечно, возродится, но от нас потребуются восстановить элиту нации, а это потруднее, чем в космос слетать. Как восстановить? Для начала остановить эмиграцию интеллигенции. Лучшие специалисты тысячами покидают страну из-за

недальновидной политики властей, не умеющих дорожить талантами. У нас больше печалются о вывезенных за рубеж ценностях, чем о людях, эти ценности создающих. Кто вспоминает, что сейчас в мире около 30 миллионов русских эмигрантов и их потомков? Вернуть хотя бы часть из них домой — вот вам генетический резерв. Но и о новой элите нужно заботиться. Государство должно стремиться, чтобы талантливый человек получил хорошее образование. Смог раскрыть свои способности. Не зря сказано: талантам надо помогать, бездарности пробьются сами.

— Но растет не только элита. Куда быстрее множится потомство алкоголиков, душевнобольных. Немало детей рождается в тюрьмах, и судьбы этих детей печальны. Даже если вполне нормальная мамаша оставит ненужного ей новорожденного в роддоме, то ясно, что шансы использовать свои возможности у этого ребенка очень невелики.

— Неблагополучные семьи — отдельная проблема, и подобные примеры описаны в учебниках евгеники. Например, немецкий ученый Пельман опубликовал историю потомства бродяги, воровки и пьяницы Ады Юрке, родившейся в 1740 году. Ученый проследил жизненные вехи около 700 ее потомков. 142 из них были нищими, 181 — проститутками, 76 — преступниками. Да и остальные, мягко говоря, не украсили нацию, а все вместе нанесли стране огромный материальный и моральный ущерб. Верно заметил поэт: «Есть соль земли, есть сор земли...» Кстати, браки между алкоголиками довольно устойчивы, а семьи порой многодетны.

— А какова тут роль социальных условий? Нам говорили: поместите обездоленных детишек в хорошую семью — и убедитесь...

— Убедимся, что дети, как прави-

ло, становятся похожими на своих биологических родителей. Тут уже не осталось места никаким фантазиям, потому что жизнь поставила множество таких экспериментов. В свое время было принято брать детей неблагополучных родителей в хорошие семьи. Ожидания не оправдывались, потому что социальное поведение человека связано с его биологическими особенностями. Любое общество, опираясь на закон, вправе защитить себя от деструктивных личностей и даже от их появления.

— А что предлагает евгеника по части оптимизации генофонда? Запретить пьяницам рожать? Некоторые врачи предлагают подвергать алкоголиков принудительной контрацепции. Имеет ли это отношение к евгенике?

— Убежден, что нет. Все евгенические акции должны находиться в рамках культуры и права, иначе их нужно немедленно запретить, подобно тому, как было запрещено применение ядерного оружия. Если же говорить о практике, то евгеника может помочь в профилактике наследственных болезней. Достижения медицины, снижая детскую смертность, в то же время помогают сохранять патологические гены. А рождение ребенка с наследственным заболеванием — это пожизненный крест. Такое нередко происходит лишь из-за беспечности родителей. Поэтому я бы начал с просвещения. Скажем, молодые люди приходят в загс подавать заявление, а им вручают памятку, предлагая поинтересоваться у родителей, не было ли в роду наследственных болезней (другое дело, что в наше время не многие помнят свои родовые корни). Специалисты подсказывают молодым, что для рождения ребенка существует оптимальный возраст, и не стоит этим пренебрегать. Ведь в том, что у нас рождается много детей с синдромом

Дауна (1 на 650 рождений) виноваты не только женщины, но и мужчины, у которых пора, благоприятная для отцовства, осталась далеко позади. Короче говоря, науке известно много такого, что следует знать будущим родителям, если те хотят, чтобы дети стали счастьем, а не бедой. В случае сомнений молодожены смогут проконсультироваться у генетиков, а потом, взвесив все, сознательно решать, стоит ли иметь ребенка. В некоторых случаях специалисты достаточно категорично могут сказать, что риск очень велик. Но решать должны только сами родители.

— Речь пока идет о предупреждении нежелательных рождений. А где же оптимизация?

— Генноинженерные методы молекулярной биологии позволят корректировать наследственные дефекты, обнаруженные у плода. Можно даже расширить границы природного иммунитета, сделав так, чтобы человек стал наследственно невосприимчивым к столбняку, бешенству, СПИДу, раку и другим болезням. Вот тут и поможет геновая инженерия. Но это лишь одно направление работы. Другое ведет нас к избавлению человека от тяжелых врожденных пороков. Скажем, от способности к спланированному, массовому убийству себе подобных, чего не знает животный мир. Но ведь есть и люди, совершенно лишенные способности убивать, такова их генетическая программа. И если бы она была такая у всех, мы жили бы в другом мире. Так же можно избавить людей от страха смерти, мук голода... Всю свою историю человечество боролось с этими изъянами нашей природы, но безуспешно, потому что все заключено в генах.

— Алексей Павлович, в книге «Гены, человек, общество» вы пишете, что никаким чиновникам нельзя доверять коррекцию генофонда, они всего лишь наплодят себе подобных. Решать, кому жить, а кому нет, может лишь природа, Бог, если хотите. Говорил же выдающийся генетик Тимофеев-Ресовский, что свинья не может быть свиноводом. Тут требуется некая высшая сила, которая отбирает не то, что свиньям кажется лучшим, а то, что ей больше нравится в свиньях.

— Совершенно правильно. Поэтому книжку я заканчиваю вопросом: будет ли когда-либо такое общество, которое осознает истинный смысл нашего пребывания на земле? Только на таком планетарном уровне можно понять, насколько мы соответствуем своему назначению и можно ли сделать человека лучше.

Впрочем, я вполне допускаю, что генетическую коррекцию можно использовать для решения некоторых частных задач. Например, известно, что долгожительство определяется на генетическом уровне и, наверное, коррекция поможет продлить наши земные сроки. Или, скажем, космонавтам будущего, обреченным на долгие перелеты в небольшом коллективе, хорошо бы избавиться от агрессивности, иметь крепкую иммунную систему...

В конце концов, всегда были и будут люди, стремящиеся к совершенству. Но и евгеника стремится к совершенствованию человечества, поэтому я уверен, что эта наука нам еще пригодится.

*Беседу вел*  
**Евгений Крушельницкий**

# Мое лекарство от всех скорбей

## Частный опыт омоложения мозга

### Фактор первый: кровь

Начну с короткой цитаты из «Популярной медицинской энциклопедии»: «Емкость кровеносной системы (артерий, вен, капилляров) значительно больше общего объема крови в организме».

Вопреки расхожим представлениям, кровь отнюдь не заполняет нашу кровеносную систему полностью, лишь передвигаясь из одного отдела в другой. С большим или меньшим постоянством она обретается лишь в какой-то части организма, оставляя значительную долю сосудистой системы пустой.

Пренебрежение этим фактом ведет к печальным последствиям. Когда Мао Цзэдун умер, его соратники приняли решение мумифицировать тело вождя. Такого рода традиции в китайской культуре похорон отсутствовали, обращаться за помощью к советским ревизионистам власти не хотели, и медикам был отдан приказ: обойтись собственными силами. Как рассказывал врач, участвовавший в этом проекте, китайцы пошли по самому простому пути: выкачав из тела кровь, стали закачивать на ее место формалин,

логично предполагая, что объем кровеносной системы сам собой ограничит количество закачиваемого консерванта. Каков же был ужас неопытных мумификаторов, когда на их глазах труп Мао начал вздуваться, принимая форму шара. Остановив все процедуры, они решили скрыть произошедшее и подождать, предоставив времени решение проблемы. Такое заключение оказалось разумным: две недели труп вождя потел формалином, и, наконец, тело китайского лидера вернулось к первоначальному размеру и виду.

Из этой поучительной истории можно сделать несколько существенных выводов. Во-первых, если бы наша кровеносная система была целиком заполнена кровью, то мы бы имели совсем иной — шарообразный вид. Во-вторых, судя по тому поту, что исторгался телом Мао, полное заполнение системы кровоснабжения неприемлемо даже для физиологии мертвого организма, не говоря о живом. Наконец, в неполноте этой системы есть свой резон: если, как мы знаем, существуют обстоятельства, требующие особого притока крови к органам, то оттекает ей тоже куда-то нужно,

нужны пустоты для возможного отступления.

Вместе с тем в наличии пустот в системе кровоснабжения ничего особенного хорошего нет: без питания и кислорода, приносимых кровью к органам, они быстрее старятся и погибают.

Движение крови по нашему организму — отдельная тема. Предположим лишь, что постоянно курсирует она только от сердца к легким и обратно.

Судя по размерам сосудов, можно отчасти представить себе географию мест, кровью постоянно посещаемых. Калибр артерий и вен органов находится в прямой зависимости от функционального назначения органов. Такие органы, как почки, железы внутренней секреции, несмотря на сравнительно малые размеры, снабжаются крупными артериями, так как отличаются интенсивной функцией. То же относится к некоторым группам мышц. Интенсивный приток крови к другим органам вызывается обстоятельствами: после еды кровь приливает к желудку, сексуальная ситуация вызывает приток крови к гениталиям и т. д.

Рассуждая чисто логически, можно предположить, что меньше всего крови поступает в органы, находящиеся в наибольшем отдалении от сердца, на периферии. Проще говоря, прежде всего страдает от голода то, что снабжается капиллярами.

### **Фактор второй: мозг**

Особенно разветвлена капиллярная система мозга. Причем чем важнее участок мозга, тем сильнее ветвление. Вопрос о нормальном питании важнейших отделов головного мозга — вопрос «капиллярный», то есть третьестепенный, зависящий от прихотей отдающего специальный приказ организма!

С головой у кровеносной системы особенно много проблем. У большин-

ства млекопитающих мозг и сердце находятся на одном уровне, и потому снабжение мозга происходит самотеком, что значительно облегчает работу кровеносной системы и делает ее надежной. Чего нельзя сказать о человеке. После перехода к прямохождению рассчитывать на самотек уже не приходится, организм вынужден нагнетать кровь в мозг под давлением, причем понадобился специальный механизм управления этим давлением.

Еще одна особенность природы мозга заключается в том, что его система кровоснабжения очень слабо тренируема. Для других органов существуют те или иные приемы, интенсифицирующие их деятельность и тем вызывающие усиленный приток крови. С мозгом сложнее, хотя именно он управляет организмом в целом и, значит, отвечает за здоровье вообще.

Однако есть некоторые обнадеживающие наблюдения. Недавно я прочел в «Московских новостях» такую заметку: «После долгих лет исследований Американская ассоциация хирургов опубликовала результаты своих экспериментов: образ мыслей влияет на физическую структуру мозговых тканей. Люди, которые в детстве недостаточно хорошо развили способности к познанию, в старости подвержены гораздо большей опасности заболеть болезнью Альцгеймера, выражающейся в резком снижении мозговой деятельности, в том числе в потере памяти.

Американские исследователи поставили эксперимент в большом женском католическом монастыре США. Они нашли и прочли школьные сочинения пожилых ныне монахинь. Те, чьи детские сочинения отличались сложностью предложений, изяществом стиля, глубиной мысли, гораздо реже (на 90%) страдали старческим слабоумием, чем монахини, чьи детские сочинения были примитивны и

малограмотны. То есть, грубо говоря, плохо учась в начальных классах, человек недоразвивает свое серое вещество и оно подводит его гораздо быстрее!»

Еще одно наблюдение. Как известно, нервные клетки не восстанавливаются. Но в русском издании «Ридерс дайджест» (июль, 1996) читаем: «В отличие от других клеток организма нейроны не делятся. Они стареют, и определенная часть их съезживается или отмирает...

Впрочем, остаются еще миллиарды нейронов. И даже несмотря на то, что мозг не способен вырастить новые клетки, нейроны, скорее всего, могут в течение жизни образовывать новые синапсы («скрепки» между нейронами — А. А.) и, соответственно, формировать новые связи между собой. Исследователь Уильям Гринаф из Иллинойского университета ежедневно давал отдельным подопытным крысам новые игрушки и менял горки и туннели в их клетках. Вскрытие их мозга показало, что у них насчитывалось намного больше синапсов, чем у крыс, не имевших новых игрушек и смены обстановки». Проще говоря, в мозге много невостребованных клеток, способных заменить умершие, надо их только подтолкнуть к такой замене.

Итак, развивать интеллект полезно для здоровья. Но похоже, этому доброму делу можно посодействовать и еще кое-чем...

### **Фактор третий: точка «фэн-фу»**

Есть на теле человека одна совершенно уникальная точка. В китайской акупунктуре она названа очень выразительно — «фэн-фу» («отец ветра»). Расположена она на средней линии головы под затылочным бугром, то есть в том месте, где сходятся сзади голова и шея. Согласно учебнику

Э. Д. Тыкочинской («Основы иглорефлексотерапии», М., 1979 г.), показания к воздействию на «фэн-фу» иглой или прижиганием такие: кровоизлияния в мозг, головная боль, боль в шейно-затылочной области, носовое кровотечение, ларингит, лихорадочное состояние (как жаропонижающее воздействие).

«Фэн-фу» — единственная точка на теле человека, где мозг доступен напрямую, непосредственному воздействию, не прикрыт костью: череп уже кончился, позвоночник еще не начался. Это обстоятельство делает «фэн-фу» одним из самых уязвимых мест на теле человека. В восточных боевых искусствах удар по этому месту считается наиболее опасным.

Здесь расположен продолговатый мозг. Он представляет собой переходный отдел между головным и спинным мозгом. В продолговатом мозге находятся регулирующие центры дыхания, кровообращения — так называемые «жизненные центры». Поражение продолговатого мозга патологическими процессами приводит к смерти.

Как центр управления кровоснабжением продолговатый мозг не только направляет кровь к тем или иным органам, но и волен открывать и закрывать артериолы — «краны», стоящие между артериями и капиллярами, то есть манипулировать чрезвычайно важным для мозга в целом капиллярным кровоснабжением. Кроме того, ему подчинен тот манометр, который регулирует давление крови, усиливая его или ослабляя в зависимости от атмосферного давления. Гипертоники и гипотоники, думаю, лучше других поймут теперь значение продолговатого мозга.

К сказанному остается добавить, что через «фэн-фу» проходят две из четырех основных снабжающих мозг артерий. Они сходятся как раз в этой точке.



В районе «фэн-фу» расположено еще несколько чрезвычайно важных для жизнедеятельности человека отделов мозга. Один из них — мозжечок. Нервные импульсы, идущие от него, оказывают регулирующее и координирующее влияние на мышцы, участвующие в стоянии, ходьбе, в удержании равновесия. Эти импульсы оказывают влияние и на мышечный тонус.

Там же расположен гипоталамус, в котором находятся центры вегетативной нервной системы. Он регулирует обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой, пищеварительной, выделительной систем и желез внутренней секреции, механизма сна, бодрствования, эмоций, осуществляет связь нервной и эндокринной систем.

Гипоталамус тесно связан с гипофизом, составляет с ним единую систему. Гипофиз ведает выработкой гормонов самого разного назначения, в том числе эндорфинов, обладающих морфиноподобным действием, оказывающих болеутоляющий и седативный (успокаивающий) эффект.

Последнее время вокруг эндорфинов поднялась невиданная в истории исследования гормонов шумиха. Журналисты не вполне обоснованно назвали эндорфины «гормонами счастья», так как они представляют собой природный, как бы сверхчистый наркотик. Эндорфинная теория алкоголизма и наркомании предполагает, что источник обоих заболеваний — в эндорфинном голоде. Если гипофиз вырабатывает их недостаточно, человек пытается алкогольными или наркотическими суррогатами утолить этот голод.

Такая вот чрезвычайно интересная анатомическая картина открывается, когда мы обращаемся к точке «фэн-фу». Да, самураи знали куда бить. Но воздействием на эту точку можно не

только уничтожить, но и лечить. Все дело в мере и способе воздействия. Китайская медицина, как мы знаем, не без успеха лечила, укалывая иглой или прижигая «фэн-фу».

Последним методом китайцы пользовались реже, но сам факт температурного воздействия заставляет задуматься. На холод человеческий организм реагирует быстрее и энергичнее, чем на тепло. Значит, можно попробовать воздействовать на точку «фэн-фу» не прижиганием (теплом), а холодом. Например, льдом. Лед вообще имеет особую способность благотворно манипулировать кровью: уместно вспомнить, что боксеры после поединков прикладывают к разбитому лицу именно лед. Лед используют и при сильных кровотечениях.

Осталось главное — рассказать о том, как, воздействуя на точку «фэн-фу», я избавился от неуправляемой тяги к алкоголю и обрел универсальное «лекарство от всех скорбей». Эта непростая и, надеюсь, поучительная для многих читателей история будет изложена в двух следующих номерах журнала «Будь здоров!».



Задумывая большой материал о

## **БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ,**

от которой жестоко страдают многие люди, мы вначале остановили свой выбор на известном американском враче Айседоре Розенфельде.

Его обстоятельные статьи знакомы нашим постоянным читателям.

В это же время Н. М. Амосов прислал в редакцию рукопись своей книги, одна из глав которой посвящена бронхиальной астме.

Нам показалось интересным сопоставить два взгляда на астму крупных специалистов, придерживающихся несколько различных подходов к лечению болезней.

Действительно, основной своей задачей Айседор Розенфельд считает облегчение состояния больного, снятие приступов. «Сегодня ни один больной бронхиальной астмой не должен испытывать страданий, связанных с приступом». Им движет сострадание к больному и вера в помощь лекарств. При этом одни лекарства он рекомендует, от увлечения другими предостерегает. И в конечном счете утешает больного тем, что долгосрочный прогноз при таком лечении бронхиальной астмы в целом благоприятный. Этот человек помог многим людям, к его мнению стоит прислушаться.

Академик Амосов в острых случаях тоже рекомендует лекарственную терапию. Но его пафос направлен, как всегда, прежде всего на профилактику. У него свое видение механизмов болезни («нарушение регуляторов») и кроме лекарственной помощи тяжелым больным — свои предложения по «наладке» регуляторов («малое дыхание»).

Когда обе статьи были уже готовы, в редакцию пришло письмо от читательницы Людмилы Романовой, лечившейся у доктора Коновалова. Используя системный подход, В. В. Коновалов помог своей пациентке избавиться от приступов и обходиться без лекарств. Будет ли этот эффект долговременным? Доктор и его пациентка надеются на это.

К какой методике лечения прибегнуть, могут решить только сами больные. Перед вами три разных взгляда на болезнь, три подхода к исцелению. Человек должен иметь право выбора.



# Бронхиальная астма

За плечами известного американского терапевта Айседора Розенфельда громадная практика. Ему свойственны взвешенный подход к болезни, умение увидеть общую картину заболевания и рассказать обо всем этом так, чтобы читатель сумел понять механизмы своего недуга и учесть разные способы его преодоления

Около 3 млн американцев (женщин вдвое больше, чем мужчин) страдают бронхиальной астмой. В 60—65% случаев заболевание начинается в возрасте 5 лет; у некоторых оно впоследствии внезапно проходит, у других — остается. Несмотря на существование множества лекарственных средств от астмы, это заболевание в США продолжает уносить ежегодно 5000 жизней, причем во многих случаях смертельного исхода можно было избежать.

## **Одновременно острая и хроническая**

Сужение дыхательных путей (бронхов) по любой причине, будь то спазм, инфекция, аллергия или повышенное отделение слизи, приводит к удушью. При бронхиальной астме такое сужение носит характер приступов, между которыми обычно бывают различные

по длительности периоды нормального самочувствия. В одних случаях приступы возникают внезапно и без видимой причины, в других — провоцируются хорошо известными факторами. Они могут протекать сравнительно легко или, напротив, крайне тяжело. Проявлениями приступа бронхиальной астмы являются кашель, затрудненное и шумное дыхание, повышенное отделение слизи, ощущение нехватки воздуха. В результате лечебных мероприятий дыхание нормализуется. Иными словами, острый приступ бронхиальной астмы — это полностью обратимое состояние.

## **Причины бронхиальной астмы**

Для того чтобы лучше понять принципы лечения астмы, необходимо знать причины ее развития. Различают две основные формы заболевания. Одна из них называется *экзогенной* —



она вызывается внешними факторами, непереносимостью того или иного вещества, находящегося в окружающей среде. Эта форма бронхиальной астмы часто возникает у детей при наличии в воздухе пылицы растений, определенных загрязнений, пыли или других раздражителей. Иногда приступ астмы может быть реакцией и на какой-либо вид пищи. В противоположность этому при *эндогенной* форме астмы внешние провоцирующие факторы отсутствуют. Данная форма заболевания обычно наблюдается у взрослых, причем приступы астмы сочетаются с хронической инфекцией дыхательных путей, частыми простудами или синуситом.

Хотя такое разделение на эндогенную и экзогенную формы носит условный характер и отражает несколько упрощенный подход к этому сложному

биологическому процессу, на практике оно вполне применимо. Следует, правда, иметь в виду, что достаточно часто наблюдаются смешанные формы бронхиальной астмы.

При воздействии внутреннего или внешнего «пускового» или «разрушающего» фактора дыхательные пути сжимаются и начинают продуцировать больше слизистого секрета для нейтрализации возможных вредоносных агентов. Это приводит к приступу удушья (в результате спазма дыхательных путей) и кашля (вследствие усиленной секреции). Постепенно приобретая печальный опыт, больные начинают опасаться некоторых мест или наступления определенного времени года (представляющих для них провоцирующие факторы), предпочитают не ходить в гости к друзьям, которые держат дома собак, кошек и др.

У людей, страдающих бронхиальной астмой, внезапное развитие приступа может быть спровоцировано сильными эмоциональными переживаниями — страхом, гневом или огорчением, а также значительным физическим напряжением (особенно в холодную погоду) или резким охлаждением организма. Возникновение бронхиальной астмы может быть связано с профессиональной деятельностью (контакт с различными испарениями, пылью и другими потенциальными аллергенами — «профессиональная астма») и даже с приемом лекарств. В своей практике я наблюдал больных хронической бронхиальной астмой, у которых на фоне приема аспирина развились тяжелейшие приступы астмы, едва не закончившиеся роковым образом. (Имеются описания подобных реакций на аспирин и у людей, ранее не страдавших бронхиальной астмой.) Таким образом, если у вас бронхиальная астма, будьте осторожны с любыми медикаментами, включая и такие «безобидные», как аспирин.

Как бы ни была классифицирована болезнь, каждый астматик должен точно знать, чем именно провоцируется у него развитие приступа. Иногда это не представляет сложности, например, при аллергической реакции на шерсть кошек, собак, на цветочную пыльцу или травы. В других случаях может возникнуть необходимость тестирования для выявления таких аллергенов, как домашняя пыль, пыльца, перхоть домашних животных (это лишь некоторые из возможных аллергенов, попадающих в организм с воздухом), а также при аллергии к орехам, морским продуктам, томатам, пищевым красителям, например тартразину, используемому при изготовлении сосисок и маргарина, сульфитам (их запретили применять при изготовлении пищевых продуктов, но они все еще являются ингредиентами ряда алкогольных напитков и лекарственных препаратов) и другим веществам. У многих больных отмечается переносимость сразу нескольких веществ.

В любом случае астматикам следует избегать воздействия провоцирующих факторов. Если это практически невыполнимо, необходимо иметь при себе эффективные средства для предупреждения или купирования приступа.

### **Отдам в хорошие руки либо собаку, либо сообразительного мальчика шести лет»**

Много лет назад, когда мои дети были еще совсем маленькими, я купил им щенка немецкой овчарки. Кристофер (так мы его назвали) вырос в исключительно надежного и дружелюбного пса. Он был очень крупным, и его шерсть летала по всему дому. У моего старшего сына, прежде абсолютно здорового, стали часто возникать «простудные явления» — кашель,

хриплое дыхание, одышка, причем наблюдались они, как правило, после игр с его любимцем. Никому из нас не приходило в голову (и менее всего мне, врачу!), что в этих неприятностях виновна собака. Это казалось таким же немыслимым, как предположения об аллергии к собственному ребенку.

Между тем приступы участились, стали более тяжелыми и длительными; я решил проконсультироваться со своими коллегами о возможных причинах дыхательных расстройств у сына. Все они не сговариваясь обвиняли собаку. Семь аллергологов один за другим повторили тот же диагноз и рекомендацию избавиться от собаки. Перепробовав всевозможные липкие, пахучие и бесполезные аэрозоли, я был вынужден капитулировать.

Интересная деталь: лишенный возможности общения с собаками и всякими животными с пушистой шерстью, мой сын серьезно увлекся пресмыкающимися. Он стал известным герпетологом и недавно опубликовал книгу о безшерстных домашних животных.

### **Окружающая среда не всегда поддается контролю**

Первая задача в лечении аллергической бронхиальной астмы — выявление аллергена и исключение контакта с ним. Но существует множество внешних факторов, не поддающихся нашему контролю: сложно уберечься от воздействия вредных промышленных выбросов, пыли или цветочной пыльцы.

При легком течении астмы приступы возникают нечасто, не сопряжены с тяжелыми расстройствами; болезнь, как правило, не прогрессирует. Впервые обратившись к врачу по поводу недавно возникшего заболевания, попытайтесь детально проследить всю историю развития вашего заболевания с целью точного определения

фактора, провоцирующего приступы. Это особенно важно при заболевании ребенка, поскольку в таком случае в основе астмы, вероятнее всего, лежит аллергия.

Врач должен тщательно исследовать носовую полость с целью выявления полипов (они обнаруживаются у каждого пятого больного эндогенной астмой). Следует также проверить функцию цитовидной железы, поскольку ее чрезмерная активность может обусловить спазм бронхов. Необходимо исследовать легкие, в частности сделать рентгеновский снимок грудной клетки и околоносовых пазух, так как примерно у 50% больных неаллергической бронхиальной астмой обнаруживается хронический синусит. Короче говоря, если вы заболели бронхиальной астмой, к этому нужно относиться весьма серьезно и ответственно, не сводя все к 5-минутному визиту к врачу и получению 2—3 рецептов.

### **Различные способы лечения бронхиальной астмы**

При типичном приступе бронхиальной астмы организм испытывает воздействие раздражающего фактора (аллергена), который вызывает иммунную (т. е. защитную) реакцию. Одной из составляющих этой реакции является высвобождение определенных физиологически активных веществ, в том числе гистамина, что приводит к сужению бронхов и развитию астмы. Лечение заключается в подкожном введении мизерных количеств аллергена. При этом его доза рассчитана таким образом, чтобы она не вызывала астматического приступа, но вместе с тем являлась достаточной для ослабления патологической реакции на аллерген.

Такое лечение занимает несколько лет, это весьма дорогостоящая и не

всегда приятная процедура. При сенной лихорадке, вызываемой цветочной пылью, шерстью животных или пылью, положительный эффект достигается в 80% случаев. Однако не ждите результатов раньше чем через 2 года после начала лечения. Что касается пищевых аллергенов, то такие продукты, видимо, следует просто исключить из рациона.

В качестве одного из методов лечения эндогенной бронхиальной астмы, в основе развития которой находится не столько аллергия, сколько хроническая инфекция легких или придаточных пазух носа, иногда пытаются вводить больному вакцину, изготовленную из аналогичных бактерий. Несмотря на внешнюю логичность этой методики, практических доказательств ее эффективности не получено.

Итак, желая справиться с болезнью, вы сделали все от вас зависящее. Вы постоянно избегаете контактов с аллергенами, бросили курить, установили точно, какие пищевые продукты способны вызвать у вас астматический приступ, и теперь не употребляете их, с осторожностью относитесь к физической нагрузке, приему аспирина и ряда более новых нестероидных противовоспалительных средств (ибупрофен, напроксен, клинорил). Вы также стараетесь воздерживаться от приема бета-блокирующих препаратов типа анаприлина (используемого главным образом при повышенном артериальном давлении, нарушениях сердечного ритма и стенокардии) или тимолола (в виде глазных капель, назначаемых при глаукоме), поскольку они могут спровоцировать приступ. Однако несмотря на соблюдение предосторожности во всем, у вас случаются приступы удушья, явно требующие врачебной помощи. В области разработки эффективных методов лечения острого приступа бронхиальной астмы в настоящее время достиг-

нут значительный прогресс. Сегодня ни один больной бронхиальной астмой не должен испытывать страданий, связанных с приступом.

По моему мнению, лучший путь лечения астмы — предотвращение развития приступа. Если же вы оказываетесь в ситуации, когда приступ неотвратим, необходимо прибегнуть к лекарствам, арсенал которых довольно обширен. Я предпочитаю назначать бета-миметики. Применять их лучше всего в виде ингаляций, используя аэрозольный распылитель. Эти препараты снимают бронхоспазм в течение нескольких секунд и особенно эффективны у детей в случае приступов астмы, спровоцированных физической нагрузкой. Они выпускаются и в виде таблеток, однако, по моим наблюдениям, при пероральном применении этих средств сильнее проявляется их побочное действие.

Стероидные гормоны обладают мощным бронхорасширяющим действием, ввиду чего они являются весьма эффективным средством лечения бронхиальной астмы. К ним, однако, следует прибегать лишь при безуспешности всех остальных методов. Их длительное применение чревато серьезными осложнениями. Однако в некоторых случаях бронхиальной астмы состояние больного может быть настолько плохим, что у врача не остается другого выхода. При необходимости приема стероидных препаратов курс лечения должен быть непродолжительным (не более 7—10 дней) при постоянном уменьшении дозы. В первые 2 дня вводится максимальная доза препарата; это почти немедленно сказывается на проявлениях заболевания (при сочетанном применении с другими бронхорасширяющими сред-

ствами), что дает возможность, начиная с 3-го дня, постепенно сокращать дозировку. Курс рассчитывается таким образом, что самое позднее к 10-му дню вводимая доза снижается до нуля. Обычно этого бывает достаточно. В случае назначения вам стероидных гормонов на более длительный срок обратитесь за вторым мнением, особенно если у вас часто повышается давление или наблюдаются нарушения со стороны сердца, язва желудка или двенадцатиперстной кишки.

После непродолжительного лечения стероидными препаратами в виде таблеток можно продолжить применение кортизона в виде аэрозоля, который воздействует непосредственно на стенки бронхов, не проникая в кровоток. Этот препарат эффективен при остром приступе.

Если вы больны бронхиальной астмой, вам необходимо свято соблюдать следующие два правила: во-первых, надо отказаться от курения (табачный дым раздражает слизистую оболочку дыхательных путей); во-вторых, при инфекции в дыхательных путях следует немедленно принимать меры для ее скорейшей ликвидации. Иначе, начав с «простуды», вы закончите отхаркиванием гнойной (желтоватой или зеленоватой) мокроты; при этом у вас появятся хрипы, кашель и вы выйдете из строя на многие недели. Врачи нередко колеблются, решая вопрос о назначении антибиотиков в случаях простуды. Если у вас астма, такие сомнения к вам не относятся.

Наконец, помните, что долгосрочный прогноз при бронхиальной астме в целом благоприятный, поскольку это заболевание как таковое не ведет к развитию эмфиземы легких или хронической деструкции легочной ткани.



# КЛИНИКА АСТМЫ

Новая книга Николая Михайловича Амосова, подготовленная к печати в редакции «Будь здоров!», содержит описание ряда наиболее распространенных заболеваний, методов их лечения и (что особенно важно!) профилактики

Академик Амосов выделяет целую группу заболеваний, приобретенных человеком на пути к комфорту. Бронхиальная астма — одно из них.

По происхождению и по механизму развития выделяют два типа бронхиальной астмы. Одну из них вызывают внешние аллергены, другую — внутренние, которые связаны с инфекцией легких и бронхов (так называемая инфекционно-аллергическая астма).

Все аллергики знают о внешних аллергенах, правда, редко у кого удается их выявить. Это — бытовая пыль, пыльца растений, некоторые ягоды, домашние животные, продукты химии и лекарства. Существуют почти детективные методы обнаружения аллергенов. Бывает, что люди меняют квартиру, отдают собаку и даже переезжают в другой город. И иногда этим спасаются. Но далеко не всегда.

«Внутренняя» бронхиальная астма развивается или как продолжение запущенной «внешней», или после длительного бронхита, хронической пневмонии, когда они осложняются трудно объяснимыми приступами удушья. Есть даже диагноз «астмати-

ческий бронхит». Вinovаты в повышении чувствительности (иммунизации), видимо, микробы, поддерживающие хроническое воспаление бронхов и легких.

Бронхиальная астма проявляется приступами одышки с затрудненным выдохом. Чаще всего они возникают не на пустом месте — им предшествуют хронический насморк, бронхит с кашлем, воспаление легких, гайморит. Однако внешние аллергены могут вызвать приступ внезапно, без предвестников. Так же быстро он может и проходить. (В медицине всегда так: правил меньше, чем исключений!)

Бронхиальная астма — болезнь хроническая, протекает волнами, с улучшениями и обострениями. Они бывают связаны с погодой и со многими другими обстоятельствами. Тяжесть состояния — разная. В легких случаях (чаще от внешних аллергенов) — просто небольшая одышка с затрудненным выдохом. Врач услышит сухие

хрипы в легких. Если не пугаться, то экстренной помощи не требуется.

При астме средней тяжести отмечаются приступы выраженного удушья. Лицо бледное, даже с синюшным оттенком. Дыхание шумное, слышно на расстоянии. В этом случае медицинская помощь необходима. Вызывают «скорую помощь», если родственники еще не научились справляться с приступом самостоятельно.

Тяжелые приступы пугают даже врачей. Больной сидит, упершись руками, подняв плечи. Грудь как бы застряла в положении вдоха. Холодный пот. Хрипы слышны и без трубки. Снять такой приступ не всегда легко.

Наконец, в самых тяжелых случаях дело доходит до так называемого «астматического статуса», когда приступ длится долго, его не удается остановить иногда в течение суток. Больной изнемогает, не может есть, даже отказывается от питья. Нарушение вентиляции легких приводит к кислородному голоданию (гипоксии), учащению пульса. Если сердце не в порядке, то есть прямая опасность для жизни.

В легких случаях приступ снимается эуфиллином, или эфедрином, или каким-нибудь другим препаратом, производным от адреналина, стимулирующего симпатический нерв. Приступы средней тяжести требуют подкожных инъекций адреналина с эфедрином. Культурный больной с опытом овладевает этой техникой.

Тяжелые приступы не обходятся без помощи врача. Приходится прибегать к внутривенным вливаниям этих же и других лекарств.

Больного с астматическим статусом «скорая помощь» забирает в больницу, даже в реанимацию. Дело очень серьезное, особенно если у больного уже полный набор осложнений: эмфизема легких, пневмосклероз или «легочное сердце» с декомпенсацией (так врачи называют осложнение, при котором в

результате болезни легких страдают легочные сосуды и вторично поражается правый желудочек). При лечении астматического статуса к обычным препаратам добавляют преднизолон. Теперь им пользуются довольно широко, хотя он не безвреден.

Тяжелый астматик не может работать, он живет в ожидании приступа, не расстается с лекарствами.

Поэтому очень важно не допускать развития заболевания, бороться с ним с самого начала. При бронхиальной астме происходит нарушение регуляторов. В данном случае это касается повышенной активности дыхательного центра. Именно он задает глубину и частоту дыхания, чтобы поддерживать в крови нормальное содержание как кислорода, так и углекислоты. Именно углекислота — важнейший регулятор всякого рода «затворов» в организме — просвета артерий, бронхов, кишечника. Недостаток углекислоты ведет к их спазмам. В свою очередь, углекислота вымывается при избыточном дыхании. И опять цепочка приводит к «неотработанным эмоциям». Человек волнуется, дышит глубоко, чтобы выгнать углекислоту и набрать кислорода — для мышц. А драки нет, а спасаться бегством не нужно. Если это повторяется достаточно часто, то дыхательный центр переходит на такой режим управления дыханием, при котором постоянно поддерживается низкое содержание углекислоты. В этом — причина множества разных болезней, связанных со спазмами.

Астма хорошо лечится дыханием по К. П. Бутейко. Он рекомендует научиться дышать поверхностно («малое дыхание»), чтобы дыхательный центр восстановил свою природную малую чувствительность к углекислоте. Правда, методика Бутейко непростая и далеко не всем дается. Однако последить за своим дыханием может каждый.

# ПРЕОДОЛЕНИЕ АСТМЫ

Мне 58 лет, работаю инженером-проектировщиком.

Целых 4 года я болела страшной болезнью — астмой. Диагноз этот мне поставили в июне 1992 года.

Началась моя болезнь с некоторой тяжести и першения в области щитовидки. Потом появились хрипы в бронхах и удушье. Дошло до того, что путь от дома до работы, занимавший раньше 25 минут, я стала преодолевать почти за час.

В таком состоянии я первый раз попала в больницу, где и был поставлен диагноз: бронхиальная астма инфекционно-аллергического характера. Лечение зуфиллином, теопаком, тавегилом облегчения не принесло, и только после внутривенного капельного вливания гормонального препарата — гидрокортизона наступило улучшение.

Через год, опять в июне, снова началось резкое ухудшение самочувствия. Опять «скорая», внутривенные вливания гормонов, вдыхания лекарственных препаратов и т. п. Подлечили.

Выйдя из больницы, я пыталась лечиться и нетрадиционными методами. Прошла несколько курсов у разных целителей. Больше других мне помог Миронов — почти весь 1994 год не болела. Но, видимо, болезнь все-таки прогрессировала, и с тяжелейшим при-

ступом в самом конце года я попала в больницу. От внутривенных вливаний гормонов меня колотило в ознобе, как наркоманку. Когда близилась ночь, я теряла покой в ожидании приступа, заранее договаривалась с дежурной медсестрой. Для успокоения нервов врач назначила мне курс amitриптилина. Наконец, состояние мое несколько улучшилось, и в январе 1995 года меня выписали.

Но уже в феврале с тяжелейшим приступом я была доставлена в Боткинскую больницу. Удушье не купировалось ни ингаляциями беротека, ни зуфиллином, ни преднизолоном. Появились свистящие и жужжащие хрипы, стала отделяться гнойная мокрота. В результате исследований были выявлены эмфизема легких, диффузный пневмосклероз. Повысилось давление. В марте меня выписали, назначив обычное лечение: таблетки ретафил, кетатифен и ингаляторы на выбор (какие лучше подойдут). Я пользовалась сальбутамолом — он как-то помягче.

Хорошего я уже не ждала. Муж взял на себя семейные заботы, работал за двоих на даче — он уже и не надеялся, что я поправлюсь.

Мне очень повезло, что в таком состоянии я попала на прием к Владимиру Васильевичу Коновалову. Это

произошло в январе 1996 года. Меня поразило, что всего за несколько минут ему удалось поставить точный диагноз с учетом всех моих патологических изменений. Подтвердились данные лабораторных исследований (щитовидки, надпочечников, почек, желчного пузыря). О наследственной слабости гипофиза я услышала от него впервые.

Со всей серьезностью я отнеслась к назначениям доктора и активно начала лечиться. Продолжаю придерживаться этих рекомендаций и сейчас, хотя чувствую себя хорошо. Воздерживаюсь от жареного, жирного. Постоянно пью назначенные мне чаи из трав (два состава) — противовоспалительного, желчегонного, спазмолитического, общеукрепляющего, успокаивающего действия. Регулярно перед едой принимаю желчегонные таблетки на основе растений. После еды ставлю грелку на печень (на 15—20 минут). Во время пищевых нагрузок пью энзистал. Из средств, улучшающих обмен веществ и повышающих иммунитет, принимаю поливитамины, микроэлементы (и параллельно — полифепан). Для восстановления кишечной флоры

пью капли хилак-форте (были нарушения в работе кишечника).

Кроме того, мне назначено такое курсовое лечение: курс мумиё, курс сока алоэ, курс стугерона.

Раньше каждую ночь в 3—4 часа я просыпалась и не могла больше уснуть, опасаясь приступа. Теперь ночью я уже не ишу ингалятор.

Для стимуляции кровотока и обмена веществ регулярно делаю самомассаж воротниковой и надпоясничной зон. Ежедневно выполняю упражнения хахта-йоги (асаны) и точечный массаж. С каким трудом мне далась гимнастика! Даже «березка» первое время не получалась. Я подползала к стене и, опираясь на нее, поднимала ноги. Сейчас это уже не проблема.

Начав лечение у доктора Коновалова, первые месяцы я продолжала принимать бронхолитические таблетки и пользоваться ингалятором. Со временем отказалась от таблеток, а теперь (в течение уже нескольких месяцев) обхожусь и без ингалятора. Сон улучшился, боли в области печени прошли, желчный пузырь не беспокоит, давление нормализовалось.

---

## ЧАЙНИК - ИНГАЛЯТОР

Очень хорошо помогает при заболеваниях дыхательных путей сухая ингаляция. Ее легко можно делать дома. Вам понадобятся небольшой заварной чайник, лоскут хлопчатобумажной марли размером 50×50 см, терка и любые фитонцидосодержащие растения: репчатый лук, чеснок, редька, хрен, почки тополя или сосны. Можно использовать и вьетнамский бальзам «Золотая звезда», живичный скипидар, настойку мяты или эвкалипта.

Натрите на терке несколько (3—8)

долек чеснока и немедленно (пока не улетучились фитонциды), смажьте кашицей всю поверхность марли. Быстро опустите марлю в пустой, холодный, но чистый и сухой чайник и закройте его крышкой. Возьмите носик чайника в рот, зажмите ноздри пальцами и медленно вдыхайте чесночный «аромат» в течение 3—10 минут. Выдыхайте через нос, чтобы выдыхаемый воздух не попал в чайник.

Очень скоро вы убедитесь в высокой эффективности этой незамыслов-

вазой процедуры. Эффект ингаляции достигается тем, что в качестве носителя фитонцидосодержащего вещества выбрана хлопчатобумажная марля. Это, по сути дела, сетка с ворсистыми нитями, имеющая огромную поверхность испарения фитонцидов. Через нее почти беспрепятственно проходит воздух. А чайник не что иное, как резервуар, не позволяющий фитонцидам рассеиваться.

При повторных ингаляциях используйте новый (или выстиранный с мылом и высушенный) лоскут марли и свежую порцию фитонцидной кашицы. Естественно, чайник каждый раз должен быть чистым и сухим.

Если вы будете настойчивы и делаете 3—6 ингаляций в течение дня, отступят такие изнурительные недуги, как насморк, кашель, ангина, бронхит, пневмония и бронхиальная астма. Пахучее вещество подбирайте индивидуально, по возможности меняйте.

Очень эффективны при ангине фитонциды репчатого лука, а чеснок лучше действует при заболеваниях легких. Редька и хрен — универсальные целители — показаны почти всем. Зато измельченные в ступке или кофемолке сосновые почки или хвоя, обладающие сильными бактерицидными свойствами, могут и ухудшить состояние больных, склонных к аллергии.

Если под рукой нет нужных растений, попробуйте вдыхать пары эфирных масел бальзама «Золотая звезда», летучие компоненты настойки эвкалипта или мяты. Для этого растворите в столовой ложке воды частичку бальзама величиной со спичечную головку либо 30—40 капель пахучей настойки и увлажните этим раствором марлю с помощью кисточки. Что делать дальше, вы уже знаете.

В случае тяжелой инфекции дыхательных путей советую раздобыть живичный скипидар, слегка увлажнить им марлю и осторожно вдыхать его

пары, следя за своим состоянием: у астматиков, к примеру, может возникнуть непереносимость паров скипидара. Но если этого не произошло, успех может превзойти все ожидания.

Старайтесь лишь увлажнять марлю, а не вымачивать ее в соке растений или в растворе. Став мокрой, она превратится в маленький комочек и эффективность ингаляций снизится. В оптимальном варианте марля должна занимать весь объем чайника.

При ангине вначале вдыхайте пары луковой кашицы не более трех минут. При большей длительности процедуры возможны ожоги слизистой горла, особенно если лук «злой». Фитонциды репчатого лука настолько бактерицидны в отношении микроорганизмов — возбудителей ангины, что после трех десятиминутных ингаляций с интервалом между ними в два часа исчезают основные симптомы болезни: нормализуется температура, устраняются гнойные фолликулы. Выздоровление наступает через 1—2 дня. После такого лечения рецидивы заболевания могут не возникать долгие годы.

И наконец, совет страдающим от насморка: подберите фитонцидосодержащее вещество и вдыхайте целебный аромат из носика чайника поочередно через левую и правую ноздрю, а выдох делайте через рот.

Но и этим не ограничиваются возможности использования простейшего ингалятора. Страдающие сердечными недугами могут вдыхать пары валидола (в растворе), мяты (сока или настойки) для доставки летучего сосудорасширяющего ментола через легкие непосредственно к сердечной мышце. При вдыхании паров через малый круг кровообращения, контур которого образуют легкие и сердце, ментол будет достаточно быстро доставлен к сосудам сердца, блокированным спазмом, и вам будет легче справиться с ситуацией.

# УМАСЛИВАЕМ АТЕРОСКЛЕРОЗ

На мой взгляд, в подавляющем большинстве случаев причиной атеросклероза (и инфаркта миокарда, стенокардии) является преобладание в артериальной крови человека липопротеидов низкой плотности (НП) и очень низкой плотности (ОНП). Исключительно мощным ускорителем развития инфаркта миокарда становятся физические и психические перегрузки, характерным признаком которых является увеличение объема дыхания в 8—10 раз и более («изнеможение» — словами Авиценны). В то же время постоянные нормальные физические нагрузки ведут к долгожительству, развивая систему кровеносных сосудов сердца и этим уменьшая возможность инфаркта миокарда и стенокардии. К такому же результату приводит просто проживание в высокогорных районах. Постоянные нормальные физические нагрузки при постоянном проживании в высокогорных районах увеличивают вероятность долгожительства.

Основной причиной, приводящей к увеличению количества липопротеидов НП и ОНП в артериальной крови

человека, являются получившие широчайшее распространение в XX веке отклонения от выработанной эволюцией нормы питания. Эти отклонения выражаются в недопустимом увеличении доли жиров в питании, а также уменьшении в нем доли белков. В результате заболеваемость инфарктом миокарда и стенокардией приобрела эпидемический характер: от инфаркта миокарда погибает каждый второй взрослый человек.

Не только жители высокогорий, но и жители равнин могут стать долгожителями. Для этого им прежде всего необходимо привести в порядок соотношение белки — триглицериды артериальной крови. А это значит, что необходимо изменить соотношение в питании жиров и белков. Это — путь к обратному развитию атеросклероза для тех, у кого он уже есть, и профилактики атеросклероза для тех, у кого его еще нет. Обызвествление бляшек в артериях — необратимые изменения, но эти рекомендации остаются в силе для той части артерий, которая еще свободна от известковых отложений.

Атеросклероз эволюционно не свойствен человеку. Наши не очень далекие предки практически не знали атеросклероза. В специальной литературе часто приводится такой пример: еще в прошлом столетии при тысячах вскрытий известные патологоанатомы К. Рокитанский и Р. Вирхов крайне редко наблюдали желтоватые пятна на внутренней поверхности аорты.

Затем наступило время рафинированных пищевых продуктов и их промышленного производства, доступности и неумеренности потребления жиров. Во второй половине XX века несоблюдение в питании человека исторически сложившегося соотношения белков и жиров в сторону преобладания жиров стало массовым и привело к резкому росту заболеваемости атеросклерозом и инфарктом миокарда. Эпидемическое распространение инфаркта миокарда и стенокардии порождено цивилизацией, бездумным использованием ее возможностей во вред человеку.

Цивилизация же и обязана вернуть человека на правильный путь. Необходимо разумное сочетание достижений цивилизации и интересов здоровья людей. Правильный путь пролегает не через отказ от достижений цивилизации, но и не в стороне от здоровья людей.

Наши подсчеты показывают, что каждому среднему жителю нашей страны, который не хочет болеть атеросклерозом и стать жертвой инфаркта миокарда, необходимо сократить потребление жиров примерно на 80% при сохранении обычного количества белков. Если же по каким-либо соображениям такое снижение покажется чрезмерным, можно сочетать менее интенсивное уменьшение количества жиров с одновременным увеличением количества белков в пище.

В течение долгого времени Финляндия лидировала в мировой статистике

по числу сердечно-сосудистых заболеваний. Два профессора — К. Пяеряля и П. Пуска, проводившие специальные исследования по заданию министерства социального обеспечения и здравоохранения, стали авторами программы, которая предусматривала резкое снижение жирности продуктов питания, введения в школах курса лекций о культуре питания, борьбу с курением и т. п. На призыв медиков откликнулись владельцы предприятий пищевой индустрии Финляндии. Они значительно обновили ассортимент мясомолочных продуктов. Все это создало предпосылки для перелома в печальной статистике. С 1980 года количество инфарктов в отдельных районах Финляндии уменьшилось наполовину. За пять последних лет количество сердечно-сосудистых заболеваний в целом по стране сократилось на 15 процентов.

В нашей стране, к сожалению, картина другая. Производятся миллионы тонн перенасыщенного жиром мяса, нашпигованные салом колбасы, изобретено шестипроцентное молоко и паста «Океан». Балую себя копченой грудинкой и салом «по-домашнему», наваристыми щами со свининой, мы поступаем так, словно законы природы на нас не распространяются.

Уместно напомнить, что плотоядные животные с преимущественно белковым характером питания (например, собаки) надежно защищены от атеросклероза. Попытки искусственно вызвать у них атеросклероз требуют особых приемов и ухищрений. А все дело в высоких значениях соотношения белки — триглицериды артериальной крови, которое у собак даже при искусственно извращенном жировом кормлении не приводит к уменьшению в артериальной крови липопротеидов высокой плотности (ВП) ниже 65% и увеличению липопротеидов НП выше 35%.



Травоядные животные (например, кролики) имеют очень неустойчивое соотношение белки — триглицериды артериальной крови, основанное на малом количестве белков в пище. Даже небольшие погрешности в кормлении (искусственные отклонения от эволюционно сложившейся нормы) приводят у них к развитию атеросклероза. У кроликов в экспериментах обычно количество липопротеидов ВП в артериальной крови составляет 35%, а количество липопротеидов НП — 65%.

К большому сожалению, в артериальной крови современного жителя нашей страны соотношение количества липопротеидов ВП и липопротеидов НП такое же, как у травоядных кроликов.

## КРОМЕ ТОГО...

Предлагаем читателям несколько рецептов лечения атеросклероза, опубликованных известным этнографом В. К. Тотровым. Более сорока лет посвятил Виссарион Константинович изучению народного опыта лечения. Кроме того, он сам разработал и внедрил в практику ряд ценных лечебных средств.

1. 300 г корня девясила высокого настоять в 0,5 л водки в течение 10 суток, процедить. Принимать по 25 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

2. 10 грецких орехов и 2 дольки чеснока растереть с 1 ст. ложкой растительного масла (нерафинированного). Употреблять как пасту для бутербродов, можно с добавлением сыра.

3. Свежий сок репчатого лука и меда в равных частях перемешать и принимать по 1 ч. ложке 3—4 раза в день до еды.

4. 2—3 свежие луковицы измельчить и залить 300 мл чуть теплой кипяченой воды, настоять 7—8 часов, процедить. Пить настой по 100 г 3 раза в день за 20 минут до еды. Помогает не только при атеросклерозе (как диуретическое средство), но и при диабете, и для улучшения пищеварения.

5. Лук — 50 г, омела белая и боярышник — по 25 г. 5 ч. ложек сбора залить 600 мл кипятка и оставить на ночь. Процедить и пить по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

6. Земляника лесная — 5 г, хвощ полевой — 10 г, зверобой (трава) — 10 г, мать-и-мачеха (листья) — 10 г, чабрец (трава) — 20 г, укроп (семена) — 20 г, сушеница лесная (трава) — 30 г, пустырник (трава) — 30 г.

5—6 г сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.

7. При сочетании атеросклероза с заболеваниями печени, желчевыводящих путей, почек хорошо помогает отвар цветков тмина песчаного (бессмертника). 10—15 г цветков бессмертника залить 400 мл кипятка, нагревать на кипящей водяной бане в течение 25 минут. Охладить при комнатной температуре (45 минут), процедить, отжать. Принимать по 100 мл 3—4 раза в день до еды.

При избыточной массе тела в сборы можно добавлять кукурузные рыльца, снижающие аппетит, и растения, активизирующие обмен веществ в организме: траву тысячелистника, корень одуванчика, корень цикория, лист шалфея.

Задерживает развитие атеросклероза подсолнечное и другие растительные масла за счет содержания в них ненасыщенных жирных кислот.



# ПРОГРАММА АНТИ-АТЕРОСКЛЕРОЗА

Давно известно: атеросклероз — бич современного человека. Им в той или иной форме страдает большинство взрослых людей. Начинается с легких спазмов, а кончается инфарктом или инсультом. Зачем обреченно ожидать рокового удара? Мы разработали программу, которая способствует предотвращению тяжелых проявлений этого заболевания.

Как только человек начинает подзревать, что с кровеносными сосудами у него не все в порядке, он должен всерьез включиться в программу анти-атеросклероза.

Начать следует с аутогенной тренировки, которую следует проводить по 2—3 раза в день. В расслабленном состоянии на выдохе повторяйте про себя: «Я спокоен. Никаких тревог. Я совершенно спокоен». То же самое во время приступов, связанных с психоэмоциональными нагрузками, — внушите себе: «Сосуды моего мозга (или сердца) расслабляются. И спазмы проходят. Чувствую приятную легкость в голове (или в сердце)».

Аутотренинг лучше проводить в сочетании с сегментарно-зональным массажем. Изучите для начала несколько простых упражнений:

1. Поглаживание ладонями лба (от переносицы к вискам).
2. Поглаживание лица (от темени к подбородку).
3. Поглаживание затылка (от темени к лопаткам).
4. Поглаживание шеи (сбоку).
5. Поглаживание левой лопатки правой рукой через плечо (ладонью левой руки помогать, подталкивая локоть правой) и наоборот.
6. Разминания плечевого и запястного суставов.

Каждый прием повторять 20—30 раз в течение трех минут.

Другой совет — последите за режимом. Как можно больше гуляйте. Спать следует не менее 7 часов в сутки при открытой форточке. Постарайтесь постепенно приучать себя к холоду: утром после зарядки примите душ, чередуя очень теплую (35—40°) воду с холодной. Одеваться следует полегче.

Не забывайте по возможности заниматься спортом — бег трусцой, плавание в бассейне, зимой — лыжи и коньки, невзирая на возраст.

Следующие советы касаются питания. Употреблять пищу следует малыми порциями, но достаточно часто. Резко ограничивайте количество

соли, животного жира, сладостей и копченостей. Как можно больше ешьте овощей и фруктов. В вашем ежедневном рационе должно быть не менее 150 граммов сырой моркови, можно сделать «французский салат» (пять грецких орехов с двумя яблоками), хорошо пить отвар шиповника, заваренного в термосе. Помните, что среди продуктов, способствующих снижению холестерина в крови, на первом месте — свекла, баклажаны, арбузы, дыня, красная смородина, чеснок и лук. В

первое и второе блюда вместо соли можно положить половину столовой ложки сушеной морской капусты.

Для разгрузки выделите два дня в неделю. В эти дни рекомендуется обходиться лишь отваром шиповника или ягодами боярышника, смородины. Вообще же поститься следует 3—4 раза в год.

Если спазмы повторяются достаточно часто, можно приготовить настой из цветков боярышника, травы сушеницы (две чайные ложки на стакан кипятка) и фейхоа.



## ПАТЕНТОВАННОЕ ГОЛОДАНИЕ

Врачи А. И. Луценко и В. Н. Джеваго с коллегами разработали эффективный метод лечения острых простудных и кожных заболеваний с помощью пищевой разгрузки в течение трех дней. На этот метод ими уже получено авторское свидетельство. Он очень прост. Вот его суть.

В первый день натощак надо выпить слабительное, например сернокислую магнезию (2 чайные ложки на стакан воды). Затем в течение часа выпить еще три стакана такого раствора с интервалом 20 минут. В течение остального дня следует пить щелочную минеральную или просто кипяченую воду (в которую надо лишь добавить немного соды). Выпить следует примерно 2—3 литра воды, чтобы с мочой вышли токсины и шлаки. Обильное питье также притупляет чувство голода. В течение второго дня можно съесть 1—2 яблока (ослабленным

больным лучше печеное), пюре из 2—3 средних картофелин, приготовленное на воде без соли (при здоровом желудке картофель можно сварить в мундире или лучше испечь), 100—150 г отварной или свежей капусты. Всю пищу надо распределить на целый день. В перерывах между едой выпивать по 1—2 стакана воды. На третий день добавить к рациону второго дня 1—2 моркови (натереть и смешать с кефиром или простоквашей). Кроме того, в течение дня надо выпить пол-литра кефира (простокваши, йогурта) и съесть около 100 г несдобных сухарей. Не забывайте пить воду. На этом основная часть лечения заканчивается. В последующие дни можно переходить на обычную пищу, однако сладкое, жирное и жареное следует ограничивать.

**Борис Бочаров**

# ПЕРЕЛОМ

Я ехала на велосипеде и упала. Оказалось — перелом ноги в лодыжке с подвывихом. Пока ждала «скорую», сделала холодный компресс. Врач наложил гипс выше колена, после чего меня ждала неподвижность и полная беспомощность. А наутро — еще одна неожиданность: сообщили, что необходима операция.

Так я, целитель, подготовленная, казалось бы, к тому, чтобы оказывать помощь больным в самых разнообразных ситуациях, ощутила себя не у дел. От меня пока ничего не зависело.

Оперировал меня замечательный хирург Иван Васильевич Бауэр. Он скрепил сустав болтом (суставная сумка не держала) и сшил все разорванные сухожилия. Получились три громадных шва.

Ночью меня разбудила боль. Так могут болеть сразу пять зубов. Что делать? От обезболивающего я отказалась наотрез, на помощь звать некого — больница, ночь. Я села, ввела под кожу два кубика Т-активина, потом взяла ногу, как ребенка, и стала ее тихонько баюкать. Я просила прощения у разрушенных клеточек, уговаривала их не плакать так громко. Постепенно ревуший и мятущийся дикий зверь в моей ноге успокоился и



дал мне уснуть. А утром я сняла шину, наклеила мостики поверх повязки и ушла из больницы, решив жить дальше, как ни в чем не бывало.

Ирина Михайловна каждый день по часу делала мне массаж позвоночника и ног — то с медом и морской солью, то

с Т-активинном. Она работала в травматологии и хорошо знала свое дело. Но главное, от нее шла волна сочувствия и тепла. Выяснилось, что она сама пережила подобную травму почти три года назад. Беременная, собравшись с шестилетним сыном на прогулку, на ступеньке лестницы подвернула ногу. Пришла в себя на площадке: проехала весь пролет. Хорошо, что была в шубе и сапогах. Соседи вызвали «скорую»: перелом лодыжки, гипс выше колена. А до родов оставался всего месяц!

По квартире передвигалась с табуретом. Через три недели сняла гипс и стала активно разрабатывать ногу в воде. Вскоре наложила тугую повязку и стала потихоньку ходить. В родильный дом пошла, опираясь на руку мужа. Родила совершенно здоровую девочку. Потом пришлось много крутиться, но нога все вынесла. А через полгода и отек спал.

Валентина Александровна находит доброе слово для каждого, кто приходит к ней в физиокабинет. Когда она работала в госпитале, молодые ребята ждали ее, как ждут родную сестру. Помогали больным не только ее умелые руки, но и ласковый голос, и сердечные слова.

Безногий солдат не хотел жить, она подолгу сидела у его постели, писала во все инстанции, добиваясь, чтобы ему сделали протезы. Однажды пришел ответ — берут на протезирование! А солдат сказал: «Знаете, я придумал себе работу — буду сапожником. Ну, как?» Она ответила: «Замечательно! Будешь людей обувать, любить тебя все будут».

Ее сестра сломала ногу — не упала, не ушиблась, просто испытала сильнейший стресс (в медицинской литературе описаны случаи переломов, вызванных запороговым нервным напряжением). Она почувствовала боль в

ноге, но и представить не могла, что это перелом. Сделала несколько шагов и упала. Наложили гипс, но боль не уходила: обнаружилось, что смещена пяточная кость. Пришлось делать операцию и вставлять штырь. Была нарушена чувствительность пальцев, нога сильно распухла. Валентина Александровна стала разрабатывать ей сначала здоровую ногу, через месяц подключила ЛФК, массаж и магнит.

Зажатый нерв подает сигналы бедствия. Отсюда и реакция нервной системы: закрыть больное место колпаком отека! Такие нервы-«паникеры» могут быть где угодно, они вызывают отеки, опухоли, воспаления и даже водянку. Его немножко ущемили (травма, операция, полиартрит или остеохондроз, шлаки или застой крови), а он дает сигнал прямо-таки о конце света! Нужно освободить нервные окончания. Но как? После сильной травмы некоторые ответвления нерва как бы усыхают, вянут. Чтобы возродить их к жизни, Валентина Александровна (она еще и фармацевт) решила делать сестре электрофорез с прозерпином (лекарство, улучшающее проводимость нервных волокон). Очень скоро сестра поднялась.

Для меня Валентина Александровна принесла из дома три ампулы прозерпина (остались с тех времен, когда лечила сестру, сейчас ленинградский завод почему-то прекратил выпуск этого замечательного препарата) и после одобрения врача стала делать мне электрофорез. Она накладывала электрод не на ступню, как предписано, а вокруг стопы ниже шва, чтобы «прозванивались» самые маленькие нервные окончания. Уже после второй процедуры пальцы обрели чувствительность, судороги прекратились, проявился рисунок вен; после третьей — отек практически исчез, ранка затянулась.

Доктор Елена Федоровна меня понимает. «Движение! Тренировка! Массаж! Разработка ноги!» — слышала я от нее постоянно. Она помогла мне решиться встать на ногу и начать ходить, вначале опираясь на один костыль, а потом и вовсе без него, лишь с тугой повязкой. Она назначала мне магнитное и ультразвуковое лечение, иглоукалывание и КВЧ-терапию. Мы вместе искали замену прозерпину — лучше всего оказался Т-активин.

Ее племянницу, возвращавшуюся с выпускного бала, сбила машина. Ушиб головы, перелом со смещением обеих костей голени правой ноги. Сделали операцию, вставили металлический штырь и выписали домой. Долго держался отек, нога болела при перемене погоды, а хирург настаивал: как можно раньше отставить костыли и ходить, ходить. На первых порах с палочкой. Девочка красивая, длинноногая, а после операции остался рубец безобразный. Помог ацемин (его в Новосибирске выпускают) — примочки делали и внутрь принимала. Теперь и следа от швов не найти, как ни старайся.

Ее подруга гуляла с ребенком. Разворачивая коляску, оступилась и упала, да так, что заработала лодыжечный перелом в трех местах, сложнее некуда. Восемь месяцев провела в больницах, перенесла девять операций: то сустав неправильно сложат, то инфекцию занесут. Начинался остеомиелит — температура за сорок, лихорадка, интоксикация. Долго свищ не зарастал. Нога изуродованная — вся в рубцах, сустав не гнулся. Помогли мостики на меридианы: стоило заклеить операционные швы, как они вскоре исчезли. Несколько раз Лариса чистила печень; компрессы из шерсти с солью носила постоянно. Физиопроцедуры, гидромассаж и массаж способствовали восстановлению кровообращения и трофики сустава. Прошло 5 лет, сейчас у нее все в порядке.

Мой друг, профессор, сломал руку: по пути на лекцию поскользнулся в переходе — что-то хрустнуло в плече. Прошло полгода, рука как будто зажала, но в электричке задела это плечо, и... сустав рассыпался. Снова операция, но на этот раз со штырем. Месяц носил шину. Прошло пять лет. Не страшны физические нагрузки, перемены погоды, только в аэропорту при досмотре приходится долго объясняться. А в войну с ним же, тринадцатилетним, приключилась такая история. Он работал на оборонном заводе и, упав с автокара, сломал в двух местах ногу. Мама упросила принять его в госпиталь. И надо же, туда приехал главный хирург армии Вишневский. Он лично сделал мальчику операцию, скрепив кости металлическими скобами. Через одиннадцать дней парень поднялся и стал ухаживать за больными. Прошло полвека, нога не тревожит.

У другого моего знакомого была операция на коленном суставе. Однажды он сильно ударился — колено распухло. На ночь приложил компресс с пантокрином (спиртовая вытяжка из пантов — рогов марала), и утром опухоль прошла. Вначале я использовала пантокрин для повязок, а потом при массаже стала понемножку наносить его на кожу. Он впитывался моментально, у меня было приятное ощущение, что клетки, как дети, получали еду и поддержку. Я и здоровую ступню стала кормить и лечить.

Я привыкла в течение дня отжиматься, приседать, много бегать и ходить, ездить на велосипеде и плавать. Уже лет пятнадцать движение давало мне силы для работы. А теперь у меня выбили главную опору. Я лежала, держа, как было велено, ногу на подушке. Так прошел день, другой, и я

взвывала от тоски. Шевеления пальцами и сжимания рук перед грудью явно не хватало. Я поставила себе задачу укрепить «центр» (позвоночник, сердце, живот) и уберечься от большого воспалительного очага. Я сползла на пол и стала проверять, что мне доступно. Выяснилось, что доступно мне много.

Йоговские асаны стала делать раз по двадцать в день. «Кобру», правда, пришлось выполнять, задрав одну ногу вверх.

Сложнее оказалось с моим любимым упражнением — раньше я отжималась в опоре на носки прямых ног, а теперь пришлось искать новую опору. Встала на колени. Обнаружилось, что, если принять позу трапеции, далеко отодвинув колени и руки, серия из тридцати отжиманий дает приличную нагрузку. Две-три серии ежедневно — и сердце восстановилось за неделю (а через месяц после операции я вернулась к отжиманиям в опоре на носки прямых ног).

Для укрепления мышц живота я лежа на спине держала ноги на высоте спичечного коробка трижды по минуте. Описывала круги двумя ногами (здоровая нога поддерживала больную), делала наклоны к согнутым ногам, «березку», «плуг» и даже стойку на голове!

С первого дня мне стали делать массаж спины и ног с кремом, содержащим Т-активин. Я и сама раз десять в день массировала обе ноги по всем правилам спортивного и лечебного массажа. Я колотила себя бутылкой по всем мышцам и костям, до которых могла дотянуться. Я растирала стопы, уши и пальцы. Снова выручил старый массажер с вращающимися острыми шестеренками. Роликовая лента с ручками снимала напряжение с деревенеющей спины (очень трудно было сидеть за компьютером с задранной вверх ногой!).

В 1989 году на конференции в Москве я прослушала доклад доктора Цзяна о био-СВЧ-терапии. Он снял биогенетическое поле с утки-донора и обработал им 500 куриных яиц. Более 80 процентов вылупившихся цыплят имели «утиные» признаки: перепонки на лапах, плоский клюв и длинную шею. С помощью СВЧ-носителя он переносил информацию с дыни на огурец, с арахиса на подсолнух, с пшеницы на ячмень. Добровольцы в его группе, облученные полем ростков, избавлялись от слабости и старых болезней. У его отца вырос новый зуб и появились черные волосы на месте лысины.

Мне показалось интересным использовать в качестве «донора» вторую — здоровую — ногу, а вместо СВЧ-носителя — наш «шарик», о котором рассказывалось в № 5 журнала «Будь здоров!» за 1996 год. При травме одного из парных органов другой не только берет нагрузку на себя, но и хранит информацию нормы. Я сделала «шарик», поднесла его к целой ноге и попросила: «Запомни, как стоят кости, как связаны жилы и суставы, как кровь течет!». Потом перенесла «шарик» к больной ноге и стала делать бесконтактный массаж со словами: «Напомни норму костям, жилам, суставам и сосудам!». Снова фотографирую «шариком» здоровую: «Как здесь крепки кости, сосуды, суставы, нервы и мышцы...», переношу «шарик» к поврежденной ноге: «...так тут они крепнут!»

Несколько раз в день правая нога «лечила» левую: и подпорку ей делала, и массировала ее, и помогала растягивать сухожилия. Я сложила бинт вдвое и завязала узлом. Получилась петля длиной около 80 см; просунула в петлю больную ступню, держа ногу выпрямленной. Другой конец я накинула на бедро здоровой ноги, согнутой в колене. Покачиваясь и понемножку

увеличивая усилие, я тянула ступню к себе до упругого сопротивления.

На меня не действуют гипноз, внушение, пассы экстрасенсов и рекламные ролики. Наверное, это просто нормальная защита целителя и преподавателя от обратного воздействия аудитории. И в детстве я проявляла высокую чувствительность и слабую подверженность внешнему влиянию. На выступлениях А. Игнатенко, А. Кашпировского, Ю. Тарасова, А. Чумака, В. Гершмана, Х. Алиева никакого, даже малейшего намека на гипнотическую я у себя не отмечала: все, что предлагал лектор (сплестать руки в замок, закрывать глаза), я делала исключительно из вежливости. Не действовало! Но дела мои со сломанной ногой пошли на лад после короткого звонка из Москвы. Торопясь и проглатывая половину слов, доктор Петр Васильевич Борисовский сказал мне что-то вроде: «Даю установку на выздоровление... нога станет лучше прежнего... ваш организм справится с болезнью сам!» Доктор! Пусть у вас будет побольше учеников...

Мостики, идущие параллельно меридианам, зарекомендовали себя очень хорошо при самых разных поражениях. Одно плохо — приходится лепить пластырь на больное место, где кожа избыточно чувствительна. Я попробовала усовершенствованный вариант, когда мостик «переброшен» через зону повреждения и закреплен на здоровой коже. Лучше менять мостики каждый день (использованные выбрасывайте, потому что они накапливают отрицательную информацию). Мне больше всего нравится делать мостики шириной 3—4 мм, расстояние между ними должно быть 5—10 мм; длину выбираю такой, чтобы перекрыть больное место, и закрепляю каждый мостик отдельно кусочком пластыря (желательно делать их чуть разными по длине, чтобы не пере-

жимать сосуды в местах прикрепления).

Еще один вариант: на мягкую шерстяную ткань, вымоченную в отваре трав с солью и высушенную, надо наклеить полосочки фольги или елочный «дождик» параллельно друг другу; затем приложить ткань куда надо и закрепить. Проследите только, чтобы полоски шли точно вдоль меридианов тела.

Компрессы я накладывала поверх мостиков. Они помогли мне снять первый, самый сильный отек. Я использовала три вида компрессов: 1) на основе урины; 2) солевую повязку (льняную ткань, пропитанную 8%-ным раствором соли, я накладывала непосредственно на кожу); 3) повязку с пантокрином. В течение двух недель я наматывала на ногу мягкий сухой шерстяной шарф, вымоченный в солевом растворе и отваре трав, и укладывала ногу в гипсовую лангету.

С первого дня я стала делать по два кубика Т-активина под кожу левого бедра. Академик В. Я. Арион рассказывал о коллеге из Курска, доказавшем в своей докторской диссертации, что кость с помощью Т-активина срастается быстрее и без костной мозоли. Я делала уколы ежедневно (ушло три упаковки). Потом решила, что можно обойтись мазью «Астрон», которая содержит пептидов не меньше. Мазь я наносила на голеностопный сустав, позвоночник и поясницу.

Солкосерил улучшает дыхание клеток, открывает капилляры и содействует восстановлению тканей; его применяют при лечении язв, ожогов и тяжелых нарушений кровообращения. Я вспомнила о нем только недели через две после операции (он когда-то помог маме!). Уколы стали делать утром и вечером по два кубика сразу. Мне полегчало, а через неделю перешла на мазь. Она хорошо впитывалась и хорошо переносилась, швы стано-



влились мягче и меньше сдавливали сосуды.

Мумиё помогает кости зарастать. У меня был запас в холодильнике (храниться он может неограниченно долго) и вот пригодился. Я начала его пить в первые десять дней по две таблетки утром и вечером, а потом две недели — только вечером.

Антибиотики я не переносю. Но отек вначале держался большой, и И. В. Бауэр посчитал, что без них не обойтись. Согласилась на три укола. И две ночи спать не могла: возникли боли и судороги, в мышце долго держались болезненные уплотнения. На мой взгляд, эффективнее стрептоцид: в поликлиниках его не назначают, поэтому для безвредных бактерий он гораздо действеннее — они к нему не адаптировались, как к какому-нибудь «цилину» или «мицину». Я стала пить его трижды в день через час после еды по таблетке, и за три дня площадь покраснения и жар заметно уменьшились, ступня «похудела» и стала похожей на другую — здоровую.

Йода часто не хватает в воде, тогда страдает щитовидная железа, костная ткань и иммунная система. Он оказывает замечательное влияние на суставы, особенно осенью и весной. Я советую наносить его вечером яркими полосами вдоль меридианов на кожу тревожащего сустава. Очень полезно рисовать такие штрихи на слабых участках позвоночника. Если утром следа не осталось, значит, йод нужен, он полностью усвоился, и вечером стоит повторить процедуру. В случае, если след остался, имеет смысл сделать перерыв и применить что-нибудь другое.

Валериану я начала пить еще в больнице — полколпачка в рот, подержать минут пять, запить водой и проглотить. Сердцу сразу становится тепло, спокойно, хорошо; голубые волны

легкой дремы уносят туда, где я была счастлива. Иной раз — в детство, в домик на холме у больших снежных гор, иногда — на Сахалин или к теплему морю... Проснувшись ночью от боли, я массировала ногу, укладывала ее поудобнее, а потом просто вдыхала несколько раз целебный успокоительный аромат валерианы.

С венами пришлось труднее всего: как раз в тех местах ноги, где тонкие голубые веточки сливаются в один ствол (по центру и по бокам), у меня расположились рубцы. Как крови подняться? Структура вен в ногах напоминает бамбук: стаканчик — доньшко с клапаном. На каждой ноге таких клапанов — двадцать три. Открывается доньшко, заполнится кровью стаканчик, потом оно закроется, откроется дно верхнего стаканчика, и стенки резко сожмутся, толкая кровь вверх. Этот удивительный механизм действует безупречно, если клапаны и стенки сильные. А сила их — в поперечно-полосатой мускулатуре бедра, голени, стопы — нужно бегать, плавать, ходить, тогда вся венозная кровь будет доставлена к сердцу. Почки почистят ее, легкие насытят кислородом, печень — питательными веществами, поджелудочная — инсулином, тимус и спинной мозг — иммунными пептидами. И кровь понесет все это богатство живой клетке, где бы она ни была, — накормить, защитить и очистить.

У меня нижняя часть бамбукового стволика была пережата при операции. Я не просто делала массаж, а старалась освободить упругий стебель. В детстве я пробегала через бамбуковую рощицу у самого дома. Он был высоким и необыкновенно гибким, при сильном ветре гнулся до земли, но я никогда не видела сломленного или поникшего растения. Бамбук очень любит тепло и влагу. Пальцы длинными спиралевидными движениями скользили вдоль

вен, пританцовывая возле преград. Я втирала сюда пантокрин и солкосерил, прося их напитать тоненький ствол и залечить швы. Я без конца делала разнообразные мышечные упражнения, чтобы не завяла рожица моих вен.

Но главные сдвиги появились после того, как удалось запустить лимфосистему. Я давно знала, что даже при инфаркте стимуляция лимфосистемы дает превосходный результат. Но как заставить ее работать, я не знала. Окружающие утешали: отек с полгода подержится и пройдет, дело хитрейское. Но я не хотела с этим мириться и продолжала искать. Улучшение началось после проработки суставов больших пальцев на руках: по их наружной поверхности проходит меридиан легких (лимфосистемы — по Фоллю). Вспомнила разговор с В. Я. Арионом, когда он показал мне путь главного лимфопотока у плеча и на стопе. А вспомнив, нашла нужную точку чуть ниже внутренней стороны лодыжки и стала мягко массировать ее. К этому я добавила массаж зон, расположенных спереди от обеих лодыжек. Отек стал таять на глазах! Создавалось впечатление, что эта точка — ключ для всей лимфосистемы. Я поднялась и сделала несколько шагов по комнате, слегка опираясь на палочку. Нога не изменила цвет, не покраснела, как обычно, не набрякла — она осталась такой же!

Еще три недели я провела на природе. Со мною рядом были друзья, за окном катилось лето, шумело теплое Обское море, и кузнечики звенели все ночи напролет. Малины, крыжовника и укропа, что мне привозили, хватило бы на взвод новобранцев. Домой я вернулась на своих ногах.

**Н**а Международном конгрессе, проходившем в Женеве, где были представлены лучшие мировые достижения в науке и технике 1995 года, российский прибор квантовой терапии, о котором и пойдет речь в статье, был удостоен золотого диплома. Его закупают крупнейшие медицинские фирмы США, Канады, Италии, Швеции, Израиля, Германии, Греции, Швейцарии, Аргентины, за лицензией на его производство охотятся. «Он творит чудеса! — заявил американский бизнесмен Джеймс Хенк. — Благодаря ему моя семья и мои друзья сэкономили кучу денег на лекарствах и визитах к врачам». Теперь этот уникальный прибор стал доступен каждому россиянину.

Протоколы клинических испытаний прибора свидетельствуют, что его применение способствует быстрому излечению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатита, невралгий, остеохондроза, ишемии, астмы, радикулита, опухолей.

В число 150 недугов, поддающихся по клинической оценке лечению уникальным прибором, входят также простатит, импотенция, женское бесплодие, воспаление придатков, миома матки, воспаление желчного пузыря, бронхо-легочные заболевания, астма, варикозное расширение вен, кожные болезни.

Под воздействием аппарата заживают трофические язвы, сложные послеоперационные швы, исчезают «шпоры» на пятках, пропадает отложение солей в суставах. И своеобразную «раковую опухоль» многих семей — алкоголизм, равно как и другие виды токсикомании, прибор лечит. Успешным оказывается и использование его при детском церебральном параличе и старческом слабоумии.

Московский ученый Альберт Грабовщинуер более тридцати лет отдал космическому приборостроению. Тем

# **Квантовая терапия - прорыв в будущее**

не менее он никогда не чувствовал полного удовлетворения от того, что создавал колоссальным напряжением своего творческого ума. Он осваивал макромир, а ему хотелось познать тайны микромира человека.

Сейчас Альберт Яковлевич счастлив. Он занимается делом, к которому, вероятно, стремился всю жизнь, — квантовой медициной. Это новое направление в медицине, по его мнению, будет определять и физическое, и духовное развитие человечества в наступающем веке. Оно связано даже не столько со здоровьем человека как таковым, сколько с гармонизацией его взаимоотношений с окружающей средой.

Квантовая медицина — это воздействие на живой организм искусственно созданными человеком полями. Она использует такие давно известные виды природного излучения, как магнитное, солнечное и лазерное.

Здоровый человеческий организм — саморегулирующаяся система, находящаяся в динамическом равновесии с окружающей средой. Он имеет сверхчувствительные приемники информации от окружающего мира и датчики информации о внутреннем состоянии самого организма. Одни из таких датчиков — так называемые системы

соответствия, то есть участки человеческого тела, на которые проецируется определенный орган или система. Они расположены на тех участках тела, которые чаще всего подвергаются стимуляции в процессе естественных движений — глаза, язык, уши, стопы, ладони. Любое болезненное состояние организма приводит к нарушению информационно-энергетического обмена органов, тканей, клеток тела с окружающей средой. Эти нарушения мгновенно фиксируются всеми органами чувств, и малейшая патология органа отражается в точке или зоне его проекции, а соответствующее воздействие на такую зону вызывает быстрый нормализующий эффект в состоянии заболевшего органа.

В этом, собственно, и состоит суть квантовой терапии: стимулирование собственных жизненных сил организма к самоизлечению путем воздействия весьма малыми уровнями природных излучений, незначительно превышающими естественные воздействия, к которым человек хорошо приспособился в процессе длительного эволюционного развития.

— Что же тогда с точки зрения квантовой медицины болезнь? — спрашиваю я у Альберта Яковлевича.

— Человеческий организм доста-

точно грубо можно представить себе как систему энергоинформационного взаимодействия, которая управляется центральным процессором — корой головного мозга, — объясняет Грабовщикер. — В мозговой центр стекается информация от всех органов и систем. В зависимости от того, какая информация получена, вырабатывается сигнал, который управляет деятельностью сердца, либо процессами пищеварения, либо дыхательной системой. И если где-то нарушилась связь в передаче информации или забарахлили самые чувствительные сенсорные датчики, которые подают сигналы о процессах, происходящих, например, в сердце или печени, наступает болезнь. Если научиться высококачественно и быстро «восстанавливать» эти сложнейшие связи, то можно избавиться от любой болезни. На это и направлена новая методика лечения, которую мы назвали квантовой терапией.

Проиллюстрирую свои слова небольшим примером, — продолжает Альберт Яковлевич. — У человека язва желудка — заболевание, доставляющее большие страдания больному. В основе этого заболевания лежит нарушение механизма секреции желудка — выделения соляной кислоты. Это означает, что те системы организма, которые отвечают за концентрацию соляной кислоты и за передачу центру управления информации об уровне ее концентрации, перестали выполнять свои функции. Система управления получает искаженную информацию и продолжает побуждать желудок вырабатывать много кислоты. В результате избыточная соляная кислота переваривает не только пищу, находящуюся в желудке, но и собственные ткани, в частности стенки желудка.

Сегодня радикальный способ лечения язвы — хирургическое удаление двух третей желудка, в результате

количество желез, которые вырабатывали кислоту, резко уменьшается и наступает процесс стабилизации. Мы же без хирургического вмешательства, только с помощью аппаратуры квантовой терапии за три-пять сеансов воздействия на ткани, отвечающие за секрецию желудка, восстанавливаем систему регуляции выработки соляной кислоты. Содержание кислоты приходит в норму, и язвы начинают быстро рубцеваться. Ни о какой операции больше не идет и речи.

То, что рассказывал Альберт Яковлевич Грабовщикер, для меня звучало как самая смелая фантазия. Я хорошо знаю, какие страдания испытывает человек с кровоточащей язвой желудка, какой тяжести операцию он переносит и как долго потом восстанавливает свои функции оставшаяся небольшая часть желудка. А здесь предлагают всего лишь несколько безболезненных сеансов! Невероятно...

И тогда я решила поближе познакомиться с работой коллектива Производственно-конструкторского предприятия гуманитарных технологий, который возглавляет А. Я. Грабовщикер. И то, что я узнала, сделало меня приверженцем квантовой терапии.

Цель у новой терапии — самая что ни на есть благородная: не лечить, а гармонизировать, то есть внести гармонию в отношения «человек — природа», исцеляя его тем, что природа припасла.

Однако невозможно увести горожан на пастбища, в луга, в горы, нельзя воскликнуть, как Бальмонт: «Голые ступайте в объятья солнца!». Поэтому ученые должны были изобрести корректное средство доставки концентрированных природных факторов человеку на дом.

Это новое уникальное достижение российских ученых назвали МИЛ-терапия. Оно расшифровывается так: магнито-инфракрасно-лазерная терапия,

иными словами, лечение магнитным полем, красным и инфракрасным излучением, а также лазерным излучением — самими что ни на есть природными факторами.

— Примерно сто лет назад человек научился создавать искусственные источники электромагнитных волн и использовать их. Сегодня нами практически освоена вся шкала электромагнитных волн — от сверхнизкочастотных до гамма-волн, — рассказывает Альберт Грабовщинуер. — В процессе жизнедеятельности сам человек тоже излучает в окружающее пространство достаточно мощное электромагнитное излучение — около 100 вт в инфракрасном диапазоне. Установлено также, что различные электромагнитные процессы в окружающем мире нашли отражение в биоритмах человека.

Но магнитное поле Земли в своем естественном проявлении рассеяно, — продолжает Грабовщинуер. — В городе оно заглушено колоссальным количеством наведенных магнитных полей; трамвай, метро, радио, телевидение, пейджер — все это не что иное, как источники патогенных электромагнитных излучений. И естественный магнитный фон земли этими источниками подавляется, искажается, разрушается. А нам необходимо то поле, которое производит сама Земля. Мы знаем все его параметры и можем их воспроизвести.

Другая составляющая МИЛ-терапии — инфракрасное излучение. Еще древним грекам была известна исцеляющая сила солнечного света. Правда, они не раскладывали белый солнечный свет на спектральные цвета. Впервые попытался сделать это Архимед, как, впрочем, и сконцентрировать солнечный свет в пучок. Известна легенда о поджоге римских кораблей при осаде Сиракуз. Гениальный Архимед велел защитникам Сиракуз отпо-

лизовать до блеска свои медные щиты и выстроил их на стенах города. Щиты поймали солнечный свет, воины направили его на вражеские корабли — и в считанные минуты загорелся весь римский флот...

Герой повести Михаила Булгакова «Роковые яйца» профессор Персигов заметил, что в красном луче инфузории размножаются безумно быстро, и этот факт послужил толчком к многим сюжетным перипетиям романа. Это была гениальная интуитивная догадка писателя. Действительно, красное и инфракрасное излучение стимулируют окислительно-восстановительные реакции, резко ускоряют все биохимические процессы. Они являются уникальным природным катализатором сложнейших процессов, которые протекают как в одной клетке, так и во всем организме в целом.

О лазере разговор особый. Многие люди относятся к лазерному излучению с предубеждением. Действительно, есть лазеры, которые могут оказывать, скажем мягко, повреждающее действие на ткань человеческого организма и на любую другую материальную структуру. До знакомства с командой Грабовщинуера, признаться, я тоже побаивалась любого лечения, где применялся лазер. И как выяснилось, напрасно.

Оказывается, лазерное излучение существует в живой природе, а вовсе не придумано человеком. Жизнедеятельность клетки как составляющей любой живой материи прежде всего связана с поглощением и испусканием особых лучей, посредством которых клетки передают друг другу информацию и энергию. Это явление было открыто в 1923 году советским ученым А. Гурвичем, который, исследуя воздействие одноклеточных простейших друг на друга, установил, что они обмениваются между собой как энергией, так и информацией с помощью некоего

излучения. Более поздние исследования доказали, что это излучение сродни лазерному. Таким образом, именно посредством лазерного луча клетки передают друг другу важнейшую информацию, даже находясь на большом расстоянии друг от друга.

Значит, лазерное излучение изначально присуще всему живому. Получается, что мы лечим подобное подобным. Доказано, что длина волны 860—920 наннометров соответствует природному излучению живой ткани.

Итак, чем больше естественных факторов вы можете сконцентрировать в единицу времени на единице пространства, тем выше гармонизирующий эффект. В МИЛ-терапии соединились воедино важнейшие для всего живого на планете факторы: солнечное излучение в его наиболее благотворном для человека виде (не всей спектральной гаммы, а лишь ее инфракрасного и красного спектра), магнитное поле Земли и лазерное излучение, присущее любой живой клетке. Вот это многообразие гармонизирующих природных факторов и заключено в уникальном приборе, созданном А. Я. Грабовщиным и его коллегами, который называется «МИЛТА» — магнито-инфракрасно-лазерный терапевтический аппарат. По мысли его создателей, этим аппаратом должен пользоваться не только врач, но и каждый грамотный человек.

Идея «МИЛТЫ» представляется достаточно революционной — доставить человеку домой в сконцентрированном виде набор естественных природных факторов и заставить их исцелять больного и не давать заболеть здоровому.

Прибор помогает больной ткани использовать скрытые в ней ресурсы, благодаря которым она может вернуться в свое изначальное, здоровое состояние. Вот почему «МИЛТА» отлично помогает при любом заболе-

вании, каким бы тяжелым и запущенным оно ни являлось.

Сейчас в «МИЛТЕ» собраны четыре мощнейших природных фактора, а скоро добавятся еще и пятый — крайне высокие частоты. «МИЛТОЙ» можно воздействовать целенаправленно на больной орган, а можно профилактически гармонизировать все физиологические процессы в организме. И вот в этом и заключена чрезвычайная привлекательность «МИЛТЫ»: не нужно ждать, когда заболеешь. Проводи сам себе сеансы оздоровления четыре раза в год, и будешь здоров практически всегда.

Получается, что человеку, как больному, так и здоровому, хорошо бы иметь в своем доме «МИЛТУ» (так же, как хорошо бы иметь в своем доме люстру Чижевского или фильтр для очистки воды). «МИЛТА» поможет снять усталость после трудового дня, осенью и весной проводить сеансы противогриппозной терапии. В сезон цветения трав человек, предрасположенный к аллергии, защитит свой организм, а язвенник заранее проведет сам себе противоязвенный курс. Ну а если уж болезнь, к несчастью, наступит, да еще внезапно, «МИЛТА» окажет срочную помощь.

Потому-то, вместо того чтобы тратить деньги на врачей и лекарства, имеет смысл приобрести «МИЛТУ». Ведь аппаратом можно пользоваться всю жизнь — лечить себя, детей, родственников, друзей, соседей, домашних животных и даже растения.

Отдельный разговор о лечении рака. Здесь слово Грабовщиному.

— Несколько лет наше предприятие гуманитарных информационных технологий сотрудничает с Онкологическим центром Академии медицинских наук. Там МИЛ-терапия успешно используется при лечении онкологических больных. Сейчас методикой лечения онкобольных с помощью

«МИЛТЫ» заинтересовались медицинские центры США и Германии. Полученные ими результаты также обнадеживают. Ну а такие типичные заболевания, как гипертония или гипотония, излечиваются «МИЛТОЙ» за 5—7 сеансов, но даже после одного-двух сеансов наблюдается стойкая нормализация давления.

Аналогов этому прибору в мире нет, поэтому его целыми партиями закупают специалисты-медики разных стран мира. Сегодня 8 тысяч клиник по всему миру обладают этой современной технологией, и официально «МИЛТА» применяется, как уже было сказано, при 150 заболеваниях. Многие из них могут быть излечены в домашних условиях.

В специально созданном консультативном Центре «МИЛТА» всегда к услугам больных квалифицированные врачи, которые придут на помощь в сложных и запущенных случаях, подскажут, как лучше провести лечение.

Да, современные возможности медицинской техники способны привести в изумление даже много повидавших на своем веку врачей и больных. Но, пожалуй, еще не было медицинского прибора, который бы обеспечи-

вал полное выздоровление 94 процентам страдающих людей. Да еще при сокращении срока лечения в два-три раза.

Панацеи всегда вызывают сомнения. Но от фактов никуда не деться. Может быть, надежность этого метода объясняется тем, что создатели МИЛ-терапии и «МИЛТЫ» — крупные ученые конверсионного филиала всемирно известной космической фирмы, особого конструкторского бюро Московского энергетического института. Они разработчики и единственные изготовители этого чуда медицины. Словом, Россия стала мировым лидером квантовой терапии — экологически чистого, безвредного, безмедикаментозного метода лечения. И как это уже повелось, «МИЛТОЙ» лечатся в Европе и Америке, Азии и даже Африке, а у нас по грустной традиции о ней если и знают, то в основном понаслышке.

Кстати, об Африке. По данным западной прессы, «МИЛТА» была использована при лечении 28 человек, больных СПИДом. Как сообщалось в газетных статьях под сенсационными заголовками, несколько человек, ожидавших смерти, излечились полностью.

Производственно-конструкторское предприятие гуманитарных информационных технологий (ПКП ГИТ) предлагает приобрести аппарат «МИЛТА» по адресу:

111250, г. Москва, Красноказарменная ул, д. 14, ОКБ МЭИ ПКП ГИТ

Телефоны: (095) 362-84-92, 362-75-00.

Квалифицированные специалисты консультируют и лечат, применяя МИЛ-терапию  
Справки по телефонам: (095) 362-73-83, 362-75-00

Врачи и все желающие приглашаются на постоянно действующие пятидневные курсы по МИЛ-терапии.  
Телефоны: (095) 362-84-92, 362-75-00.

Контрольную диагностику и лечение аппаратом «МИЛТА» можно пройти в медицинском Центре «МИЛТА»  
Телефон: (095) 231-04-36

# РАСТЕНИЯ ПРОТИВ РАКА

Фитосоединения — это вещества, содержащиеся в растениях. В последние годы выделено много фитосоединений, помогающих организму предупредить рак или замедлять его развитие. Более всего фитосоединений с противораковым действием содержится в овощах, затем следуют соевые, зерновые и фрукты. Практически все продукты вегетарианской кухни оказываются в той или иной мере полезными в борьбе с раком.

Из **капусты** получено вещество, названное *сульфорафаном*, которое стимулирует продукцию противораковых ферментов. Более всего сульфорафана содержится в капусте брокколи и цветной, за ними следуют белокочанная капуста, брюссельская и кольраби. Во всех сортах капусты также содержатся *индолы*, ослабляющие действие эстрогенов и тем самым снижающие риск заболеть раком молочной железы. Индолы содержатся также в шпинате и салате-латуке. Эти соединения легко разрушаются при нагревании, поэтому содержащие их овощи лучше есть сырыми или слегка отваренными.

В **томатах** найден *ликопен* — красный пигмент, который защищает мембраны клеток от повреждающего дей-

ствия кислородных радикалов. Ликопен не разрушается при нагревании, и гораздо лучше усваивается именно из вареных или тушеных томатов.

В **моркови, сельдерее, пастернаке**, а также в темно-зеленых овощах и фруктах содержится *β-каротин*. Он оказывает прямое разрушающее воздействие на раковые клетки, а также снижает активность свободных радикалов и стимулирует выработку иммунных веществ, убивающих раковые клетки. В организме *β-каротин* может превращаться в ретиноевую кислоту, которая способствует созреванию лейкоцитов, осуществляющих первую линию иммунной защиты у человека. Оказывается, *β-каротин* можно запастись впрок: он откладывается в печени, почках и жировых клетках про запас. Организм легче усвоит его, если овощи слегка отварить.

Кладовой серосодержащих соединений, чрезвычайно полезных для человека, является **чеснок**. Эти соединения оказывают антимуtagenное, антиоксидантное, антисклеротическое, антитромботическое (противосвертывающее), желчегонное и противовоспалительное действие. Антираковая активность чеснока, возможно, связана с присутствием в нем герма-



ния, цинка, селена, аллиина. *S-аллилцистеин* снижает содержание наиболее вредных для организма фракций холестерина в крови — липопротеидов низкой плотности и триглицеридов. Этим объясняются противосклеротические свойства спиртовой настойки чеснока, рецепт которой приписывается тибетским монахам-целителям. В Древней Греции это растение называли «вонючей розой» за сочетание прекрасных лечебных свойств и отталкивающего запаха. В последние годы появились прекрасные препараты чеснока, сохраняющие его лечебные свойства, но лишенные его неприятного запаха, такие как, например, «киолик». Основные активные соединения, выделенные из чеснока, — это *аджоин* и *диаллилсульфиды*, прямо разрушающие опухолевые клетки. В организме эти соединения блокируют самые страшные канцерогены, такие как нитрозамины и афлатоксин, способствующие развитию рака желудка, легких и печени. Активные соединения чеснока действуют как антибиотики, а также являются иммуностимуляторами, усиливающими противораковые функции Т-лимфоцитов и макрофагов. Очень важна также способность чеснока выводить из организма через кишечник соли тяжелых металлов — свинца, ртути, кадмия.

Близки к чесноку и другие овощи из семейства луковых, в том числе **черемша** и различные виды **лука**. Следует заметить, что обычный репчатый лук содержит больше *органосульфидов*, чем его сладкие сорта. Органосульфиды поступают в печень и участвуют в процессе детоксикации канцерогенов, в том числе и поступивших из окружающей среды. Органосульфиды лучше сохраняются и усваиваются при кратковременном обжаривании овощей в масле. Эпидемиологические исследования показывают, что люди, не отказывающие себе в чес-

ноке и луке, имеют более низкий риск заболеть раком желудочно-кишечного тракта. Так что внесите лук и чеснок в список самой лучшей вегетарианской продукции.

**Соевые** также очень целебны. Они содержат *фитостеролы*, препятствующие репродукции клеток в толстой кишке, что предотвращает рак толстой кишки. Гормоноподобные вещества — *фитоэстрогены*, найденные в соевых, снижают риск возникновения рака молочной железы и яичников. Кроме того, в состав соевых продуктов входят *салонины*, которые препятствуют размножению раковых клеток.

Чтобы эти активно действующие соединения хорошо усвоились, фасоль, бобы, горох, чечевицу, люцерну надо употреблять либо сваренными, либо в виде проростков, так называемого спраутса. Проращивать их надо в течение 4—5 дней. Они являются прекрасным источником витаминов С, Е и группы В, обладают антиоксидантными свойствами. Люди, регулярно употребляющие спраутс, то есть живые целые растения (корень, стебель и лист), лучше защищены от вредных воздействий извне и изнутри. Например, японцы, которые едят много соевых продуктов, редко болеют раком. Сейчас эти продукты появились и на наших прилавках. Они производятся московской фирмой «Новь».

Разнообразные первые и вторые блюда можно приготовить из бобов, фасоли, чечевицы и гороха. Сырые бобовые (в виде спраутса) можно добавлять в салаты, что еще более полезно.

Активные соединения соевых продуктов подавляют деление раковых клеток и убивают их, повышают иммунитет и останавливают образование нитроамина, одного из самых страшных канцерогенов.

**Зерновые** — самый богатый источник витаминов группы В. Из их зерен

выделена *фитиновая кислота*, которая, связываясь с железом, может препятствовать образованию вызывающих рак свободных радикалов. Издавна хлеб на Руси был всему голова. Но немногие знают, что на Руси ели и пророщенную пшеницу: при зимнем хранении пшеница прорастала, хозяйка слегка подсушивала ее и выпекали из нее хлеб. Ели пророщенную пшеницу и в сыром виде.

Пророщенная пшеница классический продукт из группы спрута (проростков), который богат антиоксидантами, витаминами группы В и Е. Она очень хорошо усваивается в сыром виде. Пшеничные отруби — также богатейший источник витаминов В, С, Е, кроме того, отруби участвуют в выведении эстрогенов из организма, что снижает риск заболевания раком молочной железы.

Много противораковых фитосоединений содержится во **фруктах**. В цитрусовых, например, обнаружено 58 таких соединений: *каротиноиды, флавоноиды, терпены, димонориды, глутатион, кумарины* и т. д.

Из цедры апельсинов и лимонов выделено соединение, названное *лимоненом*. Оно очищает печень от накопившихся канцерогенов. Поэтому не следует выбрасывать цедру. Ее можно добавлять в разные блюда, например, в тесто; цитрусовым повидлом можно мазать хлеб или блины; цедрой можно ароматизировать сливочное масло, которое используют для приготовления бутербродов.

В винограде присутствует *эллаговая кислота*, выводящая канцерогены. Она содержится также в вине и в лесных орехах.

Кроме того, в состав многих фруктов входит *кофеиновая кислота*, способствующая продукции ферментов, облегчающих избавление от канцерогенов, и *ферруловая кислота*, связывающая нитраты, в результате чего они

не превращаются в канцерогенные нитрозамины.

Отдельно надо сказать о *полифенолах*, которые найдены практически во всех свежих фруктах и овощах, а также в зерновых и в чае (в зеленом чае их в 10 раз больше, чем в черном). Растения синтезируют эти вещества для защиты от повреждения ультрафиолетовым облучением, от окисления и от насекомых. Все полифенолы являются антиоксидантами и нейтрализуют свободные радикалы. Некоторые из них замедляют процесс развития рака, другие блокируют этот процесс на начальной стадии, предотвращая повреждение генетического материала. Хэрольд Ньюмарк, который изучает полифенолы *рутин, кверцетин, кукумин*, считает, что эти соединения способны тормозить развитие рака толстого кишечника, 12-перстной кишки, желудка и кожи.

Таким образом, правильная диета дает шанс успешно противостоять раку любого вида. Поскольку развитие рака протекает долго (от момента мутации в одной клетке до появления опухоли может пройти не одно десятилетие), времени для борьбы с этим заболеванием достаточно. По оценке Национального ракового института США, 1/3 всех случаев рака связана с неправильным питанием.

Поэтому ешьте сырые фрукты и овощи не менее пяти раз в день, тем самым ежедневно корректируя метаболизм своего организма, постоянно живущего в канцероопасных условиях.

### **Аптека из леса, сада и огорода**

**Аджоин** — содержится в чесноке, активно разрушает опухолевые клетки.

**β-каротин** — содержится в большом количестве овощей и фруктов, обладает прямым и косвенным действием на злокачественные клетки.

**Диаллилсульфиды** (их более 100) — содержатся в чесноке и других луковых, обладают широким спектром действия, в том числе противораковым, противовоспалительным, иммуностимулирующим, антисклеротическим.

**Изофлавоноиды** — содержатся во фруктах, обладают противораковым действием.

**Индолы** — содержатся в овощах, более всего в капусте, ослабляют канцерогенное действие животного эстрогена.

**Катехины** — содержатся в чае (особенно в зеленом), препятствуют развитию рака.

**Кофеиновая кислота** — содержится во фруктах, способствует продукции ферментов, облегчающих избавление от канцерогенов.

**Лимонен** — выделен из цедры citrusовых, помогает печени очиститься от канцерогенов.

**Ликопен** — антиокислитель, содержится в томатах, препятствует развитию рака не менее, чем  $\beta$ -каротин.

**Лютеин** — каротиноид, содержится более всего в темно-зеленых овощах, обладает канцеропротекторным действием.

**Полифенолы** — большая группа фитосоединений, содержащихся во многих овощах, фруктах, в чае и обладающих широким противораковым действием.

**Ретиноиды** — производные  $\beta$ -каротина, способствуют созреванию лейкоцитов крови.

**Сапонины** — содержатся в соевых продуктах, обладают широким антиканцерогенным действием.

**Сульфорафан** — более всего содержится в капусте, стимулирует продукцию противораковых ферментов.

**Ферруловая кислота** — содержится во фруктах, препятствует превращению нитратов в канцерогенные нитрозамины.

**Фитиновая кислота** — содержится в зерновых, препятствует образованию свободных радикалов, вызывающих рак.

**Фитоэстрогены, фитостеролы** — содержатся в соевых продуктах, блокируют рост раковых клеток, стимулируют иммунитет.

**Эллаговая кислота** — содержится в винограде, вине, лесных орехах, выводит из организма канцерогены.

---

---

## Диалоги

---

---

- Доктор, у меня стало плохо со слухом.
- Курите?
- Да!
- Пьете?
- Да!
- Женщины?
- А как же!
- От всего этого придется отказаться!
- Это для того, чтобы лучше слышать всякие глупости? Ни за что!

- Дед, у тебя зубы есть?
- Увы, внучек, все выпали.
- Тогда поддержи мой бутерброд, а я с ребятами в футбол поиграю.
- 
- Позволь тебя поцеловать.
- Ни за что! Мама против поцелуев.
- А я и не собираюсь ее целовать.
- 
- Дорогой, я купила занавески.
- С ума сойти! В доме ни капли спиртного, а она скупает мебель!



# Знаете ли вы дальневосточную капусту?

Японцы традиционно с крайним подозрением относились к европейскому обычаю есть сырые овощи. Теперь, правда, в любой комплексный обед в токийской закуской входит мисочка с салатом, сдобренным майонезом или уксусом со специями. «Однако это не более чем дурное влияние Запада, вроде гамбургеров или хрустящей картошки, — говорила мне одна из искушенных в кулинарии токийских знакомых. — И опыт предков, и научные исследования показывают, что сырые растения трудно перевариваются, а это дает дополнительную нагрузку на желудок. Ну, а суп не только легко усваивается, но и выявляет особые целебные свойства овощей».

Действительно, при кипячении в овощах в основном снижается содержание витамина С, что японцы легко компенсируют зеленым чаем. Другие же вещества гораздо легче усваиваются именно из отваров, среди которых японцы особо почитают суп из «хакусая» — близкого родственника российской кочанной капусты. Сейчас этот заграничный овощ все чаще встречается и на наших рынках, где его именуют листовой дальневосточной или корейской капустой. Узнать ее

легко по характерному удлинённому кочану.

«Хакусай» — одна из основ национального японского рациона, похлебка из него ежедневно появлялась на столах местных жителей и в голодные довоенные и военные годы, когда даже рис был доступен далеко не каждому. На 96 процентов эта капуста состоит из воды, а остающиеся 4 процента насыщены кальцием, железом и витаминами. Найдено в ней и все более привлекающее внимание медиков химическое соединение индол, которое, по мнению японских врачей, активно способствует нейтрализации в организме канцерогенных веществ, препятствует старению клеток.

Длительные наблюдения показали, что дальневосточная капуста к тому же благотворно действует на пищеварение, улучшает работу кишечника. Наконец, сок этой капусты хорошо снимает особую болезненную жажду, возникающую при диабете. Японцы уверяют, что по своим целебным качествам «хакусай» далеко опережает как обычную кочанную капусту, так и капусту салатную, латук.

При выборе «хакусая» нужно, как говорится, «смотреть в корень». Срез

кочерыжки должен быть белым и сочным, а не желтоватым или мягким. Выбирайте увесистый плотный кочан с плотно закрученными листьями. Рецепт супа из «хакуся» предельно прост: порежьте эту капусту крупными кусками и отварите в воде. Можно добавлять порезанную репу, редьку, морковь, курицу или рыбу, специи. Японцы уверяют что их капуста сохраняет свои целебные свойства при любой комбинации, советуют только избегать ее сочетания с мясным бульоном.

Этим супом в Японии лечат разные заболевания. Например, простуду. Однажды я поделился с японскими знакомыми нашим традиционным рецептом от простуды — чай с малиновым вареньем. С присущей им дотошностью японцы выспросили рецепт варенья из экзотической ягоды, а потом уверенно заявили, что у них есть нечто похожее. Имелся в виду все тот же суп из листовой капусты.

Как установлено в медицинском центре при университете «Тамагава гакуэн», в кочерыжке этого овоща содержатся потогонные вещества, особенно эффективные при лечении простуды у детей.

Для приготовления супа нужно как следует проварить в воде половину кочана листовой капусты с кусочками репы и зеленым и слить получившийся густой отвар в бутылку. После того как он остынет, в него можно добавлять немного сахара и давать детям как потогонное средство при простуде. Если же эту жидкость смешать с отваром из грушевых шкурок, то получится отличное средство от кашля и болей в горле, уверяют японцы.

Капустное снадобье обладает и профилактическим действием. Знакомая журналистка крупной токийской газеты уверяла меня, например, что только с его помощью она избавилась

от бесконечных мучительных простуд с кашлем, насморком и «красным горлом», которые одолевали ее каждую зиму. Обычные лекарства давали только временное облегчение, однако ситуация кардинально изменилась, когда девушке посоветовали обратиться к народному средству. В данном случае отвар в течение двух часов готовится из дальневосточной капусты с добавлением редьки, репы, моркови и корня лопуха. Затем его сливают в бутылку и ежедневно пьют после еды. Японцы уверяют, что после трех-четырех месяцев такой профилактики о простудах можно забыть. Причем эффект от этой меры может сохраняться не один сезон, что, по мнению японцев, ставит их капусту куда выше нашей любимой малины. Медики из «Тамагава гакуэн» объясняют такой долговременный эффект комплексным воздействием содержащихся в дальневосточной капусте веществ на систему пищеварения, где, по их мнению, кроются корни очень многих совершенно разных заболеваний.

Известны также многочисленные случаи, когда прием отвара из дальневосточной капусты за несколько месяцев надолго избавлял людей от частых и неожиданных приступов подъёмов кровяного давления, сопровождающихся тошнотой и характерной «мутью» в глазах. По мнению экспертов медицинского центра «Тамагава гакуэн», такой эффект опять же объясняется нормализацией системы пищеварения, легко реагирующей на чрезмерные стрессы и нервные перегрузки, а также мочегонной системы. Короче говоря, японцы считают, что их капуста заслуживает того, чтобы ее признали и полюбили на других континентах, тем более что употребление этого овоща в отличие от лекарств совершенно безвредно.

# РЕЦЕПТЫ НЕМЕЦКИХ БАБУШЕК

«Большая книга о простой жизни» — так называется издание, выпущенное в 1985 году в Лейпциге. Его авторы Л. и Х. Банкхофер приводят ценные сведения из народной немецкой медицины. Вот некоторые из них

## Рецепты

Жеванием *анисового семени* можно прекратить икоту.

*Чай из очанки* помогает облегчить приступ сенной лихорадки.

*Настой валерианы* успокаивает нервы, способствует здоровому сну. *Отвар валерианового корня* — хорошее средство от головной боли.

*Базилик* помогает при болях в желудке.

*Корни и листья окопника* в виде отвара приносят облегчение при кашле и бронхиальных заболеваниях.

*Чай из листьев алтея* применяют для дезинфицирования горла. *Примочками* из его цветов и листьев лечат местные воспаления.

*Отвар семян фенхеля* в виде компресса снимает воспаление век. *Чай* из них — хорошее мочегонное и противосудорожное средство.

*Сироп из ягод бузины* смягчает горло при кашле и охриплости. *Отвар цветков бузины* делает кожу мягкой и эластичной; кроме того, это эффективное средство от веснушек и солнечных ожогов.

*Чай из хмеля* помогает при бессоннице.

*Настой ромашки* в виде паровых ванн смягчает простудные заболевания, в виде питья налаживает пищеварение, а также является идеальным средством для промывания глаз. Подслащенный медом чай из ромашки — прекрасное общеукрепляющее средство.

## Способы приготовления отваров и настоев из лечебных трав

Для приготовления отвара небольшое количество сухой травы заливается кипящей водой и на слабом огне выдерживается некоторое время. Затем жидкость сливается и охлаждается, после чего процеживается через марлю или волосяное сито.

Чай (настой) из лечебных трав готовится способом заварки. В небольшой емкости траву надо залить кипятком и плотно накрыть крышкой. Некоторое время чай настаивается, затем процеживается.

Чай из лечебных трав лучше пить неподслащенным. В крайнем случае,

его можно пить с медом (но не с сахаром).

Лечебный чай рекомендуется пить медленными глотками.

### **Практические советы**

*При выпадении волос.*

Каждые два дня мойте голову отваром крапивы, после мытья массируйте ее полотенцем и втирайте в корни волос несколько капель репейного масла.

Массируйте голову отваром из пшеничных отрубей. Четыре столовые ложки отрубей всыпать в 1 литр воды и прокипятить в течение 15 минут.

*При перхоти*

Приготовьте шампунь от перхоти: смешайте 50 г семян люпина, 30 г венерина волоса и 30 г ивовой коры, прокипятите смесь в 1 литре воды в течение 10 минут. Этим отваром мойте волосы каждый вечер на протяжении 2 недель. Делайте также массаж головы.

*При угрях*

Приготовьте два настоя: из листьев и цветов мать-и-мачехи и из листьев тимьяна. Чередуя их, каждый день делайте компресс на соответствующие места кожи.

Хорошее средство от угрей — компресс из отвара корня лопуха.

*При пробках в ушах*

Укладываясь спать, подложите под ухо горячую грелку, обернутую в холст. Тепло расплавит пробки, и они вытекут.

*При боли в ушах*

Заложите в ухо кусочек ваты, смоченный в смеси из 1 чайной ложки оливкового масла и двух капель камфорного масла.

*При головной боли*

Бросьте горсть анисовых семян в кастрюлю с кипятком и вдыхайте через нос пар.

Приготовьте чай из можжевельника: залейте 1 чайную ложку зерен

можжевельника кипятком, дайте настояться в течение 15 минут. Пейте чай медленными глотками.

Сделайте 20-минутную горячую ванну для ног, после чего обдайте ступни холодным душем.

Смешайте взятые в одинаковом количестве корень валерианы, листья мяты, Melissa и цветы лаванды и заварите эту смесь кипятком. Затем 2 чайные ложки полученной заварки добавьте в стакан с кипятком и, остудив этот чай в течение 10 минут, выпейте медленными глотками.

Попробуйте перейти на сырую растительную пищу.

*При мигрени*

Намочите чистый платок в отстоянной воде, выжмите его и наложите на глаза. С таким компрессом на глазах полежите примерно час в темноте.

Выпейте утром натощак ликерный стаканчик сока петрушки.

Примите противомигреновую ванну. Для этого смешайте горсть цветов лаванды с горстью листьев Melissa, залейте эту смесь капятком и дайте 15 минут настояться. Затем вылейте этот настой в наполненную ванну. Принимайте ванну не более 20 минут (температура воды — около 37°).

*При бессоннице*

Собираясь заснуть, накапайте на кусочек сахара 1 чайную ложку валериановой настойки, положите сахар на язык и дайте ему раствориться.

Перед тем как отправиться спать, примите теплую ванну для ног, предварительно растворив в воде 3 горсти соли. Длительность ванны — 30 минут.

Перед сном согрейте на слабом огне стакан молока, положив в него разрезанную на две части луковицу. Не доводя до кипения, снимите молоко с огня, остудите в течение нескольких минут и выпейте.

Перевел с немецкого  
**Юрий Осадчий**

# НЕКТАР - ПИЩА БОГОВ

В греческой мифологии нектаром назывался напиток олимпийских богов. Позже это слово приобрело метафорическое значение — напиток превосходного вкуса. В биологии этим термином обозначают сахаристый сок, выделяемый нектарниками растений, привлекающий к цветкам опылителей — бабочек, пчел.

Из растений можно приготовить разнообразные напитки, обладающие не только превосходным вкусом, но и приносящие большую пользу. Такими свойствами обладают общеукрепляющие чаи из плодов шиповника, веточек смородины или листьев Melissa, ромашки, липы. Их проще всего заварить в термосе (1 ст. ложка высушенного растительного сырья на 0,5 л крутого кипятка).

Можно приготовить себе и такой нектар для повышения тонуса: смешать 150 г сока алоэ, 250 г майского меда и 350 г красного вина (лучше всего кагора). Настаивать смесь в темноте при температуре 4—8°C в течение недели. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

В народной медицине есть удивительный рецепт — нектар из одуванчика. Принимать его рекомендуется по чайной ложке за 20—30 минут до еды (лучше размешать нектар в 1/4 стакана

воды), что заметно улучшает пищеварение (а значит, помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта) и оказывает общее тонизирующее действие.

А готовят его так. Ранним утром собирают цветы одуванчика в стеклянную банку. Каждый слой цветков пересыпают слоем сахара. Время от времени деревянной палочкой утрамбовывают массу. На дне банки образуется осадок из пыльцы одуванчиков. В прохладном месте такой нектар может храниться всю зиму.

Цветочная пыльца — ценнейший продукт растительного происхождения, обладающий ярко выраженным общеукрепляющим действием. По мнению известного специалиста по пчеловодству И. П. Йориша, «40 г пыльцы содержит такое количество витамина Р (рутина), которое может предохранить несколько человек от кровоизлияния в мозг, в сетчатку глаза и сердце». Общеизвестно, что рутин укрепляет стенки сосудов, улучшает сердечную деятельность.

Собирая пыльцу, пчелы добавляют в нее немного нектара и слюны, благодаря чему ее свойства улучшаются — она перестает быть аллергеном даже для тех людей, которые не переносят ее в распыленном виде.



В цветочной пыльце есть все основные вещества, необходимые для существования живого организма: белки, жиры, углеводы, витамины, аминокислоты. В ней найдены и антибиотики, и стимуляторы роста.

Цветочную пыльцу можно приобрести в готовом виде — в смеси с медом и в виде гранул. В гранулах пыльца сохраняется лучше, только держать ее надо в сухом прохладном месте, поскольку она очень гигроскопична, для нее опасна сырость.

Продукт этот — концентрированный, поэтому достаточно принимать пыльцу по 1 ч. ложке в день (лучше

всего натошак, смешивая ее с медом и запивая водой) в течение месяца несколько раз в год, особенно в начале каждого сезона.

Пыльца обязательно должна быть свежей — через год она почти полностью теряет свои целебные свойства.

При приеме пыльцы надо уменьшать количество потребляемой пищи, особенно белков животного происхождения. Йорис с успехом применял цветочную пыльцу в лечении гипертонической болезни по такой рецептуре: пыльцу смешивают с медом (1:1 или 1:2) и принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

**Елена Конькова**



**СЛУЧАИ**

## Пень, а не рысь

Мы с Олегом шли по узкой тропинке к небольшому болотцу. Впереди бежали наши немецкие легавые. «Смотри, рысь!» — вдруг произнес Олег, указав на темную фигуру на тропинке. Поскольку дело происходило рано утром, ошибиться было легко. С озера поднимался утренний туман, от деревьев протянулись неясные тени. Я знала, что на этой тропе есть пень, который часто обманывает охотников. Мы подошли ближе. Бедный пень был весь изуродован следами от пуль. Представляю разочарование охотников после меткого выстрела!

Для нашей климатической зоны характерны длинные сумерки. Это время традиционно выбрано охотниками для разных видов охот, так как большинство лесных животных в эти часы наиболее активны.

Зрение людей в сумерках значительно отличается от зрения в светлые часы суток. У врачей-окулистов

даже принят специальный термин «сумеречная миопия (близорукость)».

Что это такое?

В сумерках луч света не обладает достаточной силой для возбуждения специализированных клеток сетчатки глаза человека. Поэтому резко снижается четкость изображения предметов и острота зрения. Врачи при подсчетах потери зрения в сумерках используют такую формулу:

$$D \times \Phi^3 = X,$$

где  $D$  — зрение человека,  
 $\Phi$  — «фактор зрения» (0,8),  
 $X$  — величина «сумеречной миопии».

Например, при 100%-ном зрении «сумеречная миопия» равна 51,2%. Значит, даже человек с прекрасным зрением имеет достаточно ощутимую потерю зрения в сумерках. Это важно знать не только охотникам.

**Елена Конькова**

# Серебряная ВОДА

Серебряная вода — это из сказки? Журчащие прозрачные струи. Или из песни? Романтика, чистые помыслы.

На самом деле чистота и журчание тесно увязаны с прозаическими ионами серебра, которые подавляют все, что портит воду. Благородные металлы потому и называются благородными, что отторгают чуждые элементы. Наблюдательные предки понимали это лучше нас.

Персидский царь Кир, живший две с половиной тысячи лет назад, отправляясь в поход, воду держал только в серебряных кувшинах. В таких сосудах она могла годами сохранять чистоту и свежесть. Его примеру следовали многие путешественники, моряки и полководцы. Индийские магараджи очищали воду, погружая в нее раскаленные серебряные стержни. Серебряные чаши и серебряные ложки — не столько дань моде, сколько проверенное средство профилактики инфекционного заражения. Во многих странах сохранился обычай при освящении колодцев бросать в них серебряные монеты.



Как утверждает посвятивший серебряной воде большую научную работу академик Л. А. Кульский, в настоящее время нет консерванта, который по надежности, экологической адекватности, экономичности и технологичес-

Эти приборы можно приобрести в  
**«МАГАЗИНЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ»**

(Дербеневская ул., 11а, проезд: м. «Павелецкая»,  
авт. 632, 13 до ост. «Детский сад».)  
Телефоны: 235—77—64, 235—77—62 и 235—06—68

кой простоте получения мог бы сравниться с водным раствором серебра, полученным анодным растворением этого металла. Л. А. Кульский считает, что серебро — это единственный препарат, который позволяет сохранять высокое качество питьевой воды в течение многих месяцев.

По мнению академика, серебро, в малых дозах растворенное в воде, благотворно влияет на физиологические процессы в организме, омолаживающе действует на кровь.

Серебряная вода и растворы солей серебра эффективны при лечении желудочно-кишечных заболеваний, язвенной болезни, холецистита, воспалительных процессов кожи, глаз, носа. Успешно применяют серебро дерматологи и венерологи.

Цветы, поставленные в вазу с серебряной водой (разбавленной в 2-3 раза) не вянут в течение месяца. Семена овощных культур, промытые перед посадкой серебряной водой, прорастают быстрее обычного и дают максимальные урожаи.

Наиболее удачен электролитический способ приготовления серебряной воды. Метод электролиза использовал и Г. Я. Власенко при создании прибора, который можно приобрести в «Магазине экологической техники». Прибору этому дали название «Георгий». Полученная с его помощью серебряная вода

может быть использована как лечебное средство и как особо чистая питьевая вода.

В течение нескольких секунд «Георгий» выдает полтора литра воды с концентрацией серебра 0,036 мг на литр. Это оптимальная концентрация для лечебных и профилактических целей. Именно такая концентрация серебра придает воде бактерицидные и антисептические свойства.

Всего же «Георгий» содержит около 1 грамма серебра и рассчитан на приготовление примерно 16 тысяч литров серебряной воды. При среднестатистическом потреблении это позволяет прибору работать около 5 лет.

«Георгий» имеет современный дизайн, предельно прост в использовании и стоит 250 тысяч рублей.

Гораздо более дешев компактный вариант «Георгия». Выглядит он как обычная шариковая ручка и может быть использован в командировке, в походе, на даче. Особенно удобно то, что работает он не от сети, а от встроенного аккумулятора. Понятно, что ресурс маленького «Георгия» более ограничен. За два года работы он может посеребрить 10 тонн воды. Боюсь, правда, что тем, кто долго собирается, маленький «Георгий» не достанется: спрос превышает предложение.

---

---

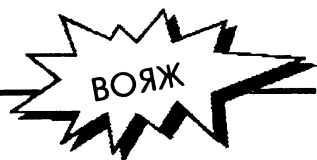
## Диалоги

---

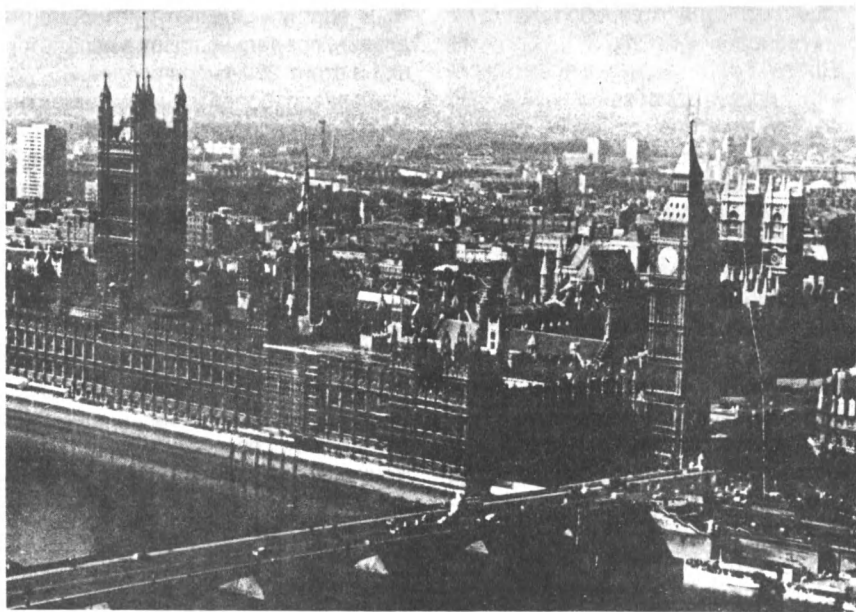
---

- 
- Чем торгуете?
- Барабанами, трубами, пистолетами.
- Странное сочетание.
- Наоборот! Вчера один купил трубу. Сегодня его сосед — пистолет.

- 
- В молодости я мечтал стать художником.
- Почему же стали врачом?
- Я понял, что все ошибки художника видны на картине. А ошибки врача остаются в могиле.



# ИЩЕЛЕНИЕ ПО-АНГЛИЙСКИ



Во время короткой поездки в Великобританию я с удивлением обнаружила, что едва ли не самое любимое чтиво чопорных и прагматичных англичан — это гороскопы. Что ожидать от предстоящего месяца, как будут развиваться события в «горячих» точках планеты, стоит ли назначать бракосо-

четание единственной дочери на сентябрь, если Меркурий находится в Водолее? С гороскопами сверяются все планы, корректируются поездки, деловые встречи, подписание важных контрактов.

В мучительных поисках ответов на многочисленные вопросы обывателей

денно и ночью трудится целая армия английских астрологов, предсказателей и ясновидящих. Глядя в туманное английское небо, они пытаются давать опережающую информацию практически по любому вопросу, влияя на судьбы английской экономики и политики, а также на судьбы простых граждан. Астрология в конце второго тысячелетия переживает феноменальный бум не только в Англии, но и во многих западных странах. Этот факт подтверждает и работающий в Париже мой коллега Юрий Коваленко, подготовивший статью об астрологических пристрастиях французов.

Коваленко поразила та популярность, которой пользуется астрология во Франции в наш просвещенный век. Девяносто три процента французов знают свой знак Зодиака. И если раньше среди приверженцев астрологии две трети составляли особы женского пола, то теперь двенадцать зодиакальных созвездий все больше и больше привлекают мужчин. Причем, как правило, они не довольствуются гороскопами, которые публикуются в прессе, или прогнозами которые выполнены на компьютерах, а регулярно консультируются у специалистов-астрологов.

Астролог официально состоял на службе у американского президента Рональда Рейгана, и госпожа Нэнси Рейган обязательно советовалась с ним перед тем, как ее супруг принимал какое-либо серьезное решение, которое могло повлиять на международную политику.

Мне не удалось узнать, как относятся к астрологии горячо любимая англичанами королева Елизавета II и герцог Эдинбургский и есть ли у королевской семьи личный астролог. Могу лишь сказать, что астрология популярна в среде лондонской интеллектуальной элиты, ею увлечены политики и бизнесмены. Похоже, что астро-

логия действует как наркотик: однажды вкусивший ее плоды, уже не может без нее обойтись. Мне также не удалось выяснить, сколько гадалок и астрологов официально зарегистрировано в Лондоне. А вот во Франции, по данным Ю. Коваленко, десять лет назад насчитывалось уже 30 тысяч астрологов, общий оборот от деятельности которых составлял примерно 4 миллиарда долларов. Предполагается, что с тех пор их число удвоилось — и это не считая тех, кто не регистрировал свою деятельность.

Наш гид в путешествии по Лондону Ирина Пойнтон, много лет живущая в Англии, рассказала, что сегодня каждый пятый англичанин навещает астролога. А если к ним прибавить тех людей, которые серьезно относятся к гороскопам, публикуемым в прессе или передаваемым по телевидению, то получается, что астрологией интересуется почти вся страна.

Сегодня у предсказателей появилась новая клиентура — подростки, которые живо интересуются своим будущим, особенно когда приходит время выбирать профессию. Визиты к астрологам в Англии стоят от 40 до 150 фунтов и больше напоминают сеансы психотерапии. Многочисленная армия предсказателей теперь все больше именуется врачами-астрологами.

— Около 40 процентов нашей клиентуры приходят за психологической поддержкой, — рассказывает один из британских врачей-астрологов. — Другие хотя бы с моей помощью выбирают наиболее подходящий день для операции. Сейчас многие люди начинают обращаться к помощи «электронных» астрологов. Практически каждому по карману приобрести электронную приставку к телефону. За несколько секунд можно связаться с одной из астрологических служб, не выходя из дома, и узнать с вероятностью 50 процентов, каких радостей или неприятно-

стей следует ждать от предстоящего дня.

Спрос на профессию астролога настолько возрос, что в Англии и Франции появилась целая сеть школ, готовящих специалистов в этой области. В Лондоне их насчитывается около десяти, и почти в каждом городе Англии имеется своя «кузница кадров». Занятия ведутся в вечернее время, и каждый человек может освоить вторую профессию. Правда, для того чтобы получить диплом и право на работу, потребуется три-четыре года учебы.

Конечно, есть уникальные, одаренные от природы люди, которым не нужны никакие курсы. Известнейшая ясновидящая француженка мадам Солей начинала свою карьеру с гаданий на ярмарках. В 70-е годы она стала вести на радиостанции «Европа — 1» собственную передачу и сразу же приобрела известность. Ее не менее знаменитая коллега Элизабет Тессье недавно выпустила гороскоп, который разошелся тиражом 60 миллионов экземпляров. У нее своя высокопоставленная клиентура — политические деятели, директора крупных компаний и фирм. Говорят, что к ней обращаются за советами даже испанский король, который пользуется услугами астрологов с 16 лет.

Деятельность ясновидящих по обслуживанию политических деятелей достигает своего апогея во время избирательных компаний. По словам Элизабет Тессье, в эти периоды у нее консультируется каждый второй депутат обеих палат французского парламента.

Чего же тут удивляться, что простые граждане так жаждут общения с астрологами и зачитывают до дыр очередные гороскопы! Большие неприятности недавно обрушились на американский журнал «Космополитен», который теперь читают и многие росси-

яне. По техническим причинам из тиража выпала страничка с гороскопом. Читатели потребовали, чтобы им немедленно выслали по почте недостающую страницу или, в крайнем случае, прочитали по телефону все, что касается их знака Зодиака. Кстати, для многих изданий в Европе и Америке гороскоп стал столь же обязателен, как кроссворд.

Вместе с повальным увлечением астрологией вновь обнаружился интерес к трудам известного предсказателя Мишеля Нострадамуса, жившего в XVI веке. Его «Центурии», написанные рифмованными четверостишиями, до сих пор не до конца расшифрованы. Самый известный в настоящее время толкователь трудов Нострадамуса француз Жан-Шарль де Фонбрюн тридцать два года своей жизни посвятил расшифровке его пророчеств. Только что Фонбрюн издал очередную книгу, которая в Англии продается на каждом шагу. Согласно Фонбрюну, а следовательно, и Нострадамусу, в 2025 году, когда человечество вступит в эру Водолея, наконец-то кончатся все войны и наступит эпоха мира, благоденствия и всеобщего процветания. Но никак не раньше...

Что еще бросилось мне в глаза во время короткого визита в Лондон, помимо пристрастия англичан к астрологии, — так это повальная забота каждого человека о своем здоровье. Складывалось такое впечатление, что по утрам в парки и сады выбегали на утреннюю зарядку все жители столицы. Пожилые и молодые, мужчины и женщины в ярких тренировочных костюмах бегали по дорожкам и траве, никого не стесняясь, делали упражнения. Затем обязательно кормили уток, лебедей, белок и кроликов, которые не боясь сновали тут же, и бодрые, улыбающиеся, отправлялись домой, чтобы переодеться и отправиться на работу.



На улицах с картами в руках и озабоченными лицами оставались одни туристы, стремящиеся во что бы то ни стало посетить все лондонские достопримечательности. Огромной популярностью у туристов пользуется знаменитый «Музей восковых фигур мадам

*Леди и джентльмен*

Тюссо», расположенный на Бейкер-стрит. Об этом музее хочется рассказать особо хотя бы потому, что сама мадам Тюссо — личность легендарная. Здание музея даже по английским

меркам великолепное. Оно было выстроено в 1941 году после того, как немецкие бомбы превратили в руины прежний музей. Очередь сюда нужно занимать с шести часов утра. Однако еще раньше приходят служители музея, каждый из которых имеет диплом скульптора. Они обязаны привести все восковые фигуры в идеальное состояние после предыдущего посещения.

По британским законам в музеях позволено делать все, что не запрещено. Здесь разрешается трогать руками любые экспонаты. Можно обнять Элизабет Тейлор и сфотографироваться рядом с ней, посидеть на диване в компании знаменитых «битлов», пожать руку адмиралу Нельсону или Борису Ельцину. Мальчишки подрисовывают фигурам усики, угощают их жвачкой, которую потом приходится отдира́ть пинцетом. Девчонки пытаются примерить на себя пышные платья всех шести жен английского короля Генриха VIII, дергают за волосы Сильвестра Сталлоне и пытаются обменяться поцелуем с Элвисом Пресли. А однажды в музей пришли американские матросы. Когда они громко смеялись и приплясывали, служители еще терпели, но когда brave морячки решили закурить в компании всех американских президентов, включая и Билла Клинтона, с одной из служительниц случился обморок. Любой из посетителей может в полный голос высказать той или иной фигуре все, что он о ней, то есть фигуре, думает. Излить накопившийся гнев, бросить в лицо любую угрозу. Особенно это касается политических деятелей.

Экспонаты в музее постоянно пополняются. Каждый месяц прибавляется к имеющимся десять новых фигур. Здесь бывает более двух миллионов человек в год, и персоны с кратковременной славой их не интересуют. Иногда случается и

так, что готовая скульптура из мастерской, где она была изготовлена, сразу отправляется в запасник — мода на этого человека прошла.

Создание восковой фигуры — кропотливая работа. Да и кандидату на восковое бессмертие приходится нелегко, но помучиться соглашаются все — столь велик соблазн стать экспонатом этого легендарного музея. Сначала знаменитость зарисовывают в разных ракурсах, затем делают массу цветных снимков и, наконец, обмеряют вплоть до кончика носа. После всех мытарств нужно еще подарить своему восковому двойнику собственный костюм. Бывает и так, что знаменитости звонят в музей и просят сменить платье или шляпку на своей восковой фигуре в соответствии с требованиями моды. Есть и такие, которые требуют их омолодить!

Двести лет назад, когда только начиналась эра восковой скульптуры, предварительная процедура была еще более тяжелой. Маски делали из сырой глины, и бедному «натурщику» приходилось дышать через гусиные перья, вставленные в ноздри. Чтобы не падать в обморок от недостатка воздуха, надо было специально готовиться к таким сеансам — делать упражнения типа йоговских для укрепления органов дыхания. Хочешь стать экспонатом музея восковых фигур — имей хорошее здоровье!

...Однажды в одном из швейцарских музеев восковых фигур появилась ученица, которая хорошо и быстро рисовала, умела подмечать характерные детали и воплощать их в воске. Это и была будущая мадам Тюссо. Она родилась в 1761 году, и звали ее Мари Гроссхольц.

Вскоре музей переехал в Париж, и Мари отправилась за ним. В 1780 году на ее акварели обратила внимание сама Мария Антуанетта, и Мари стала придворной художницей в Версале.



Она рисовала не только придворных дам, но и Бенджамина Франклина, и Вольтера, которого боготворила.

Мари пережила бурные события французской истории и участвовала в них самым необычным образом. Она лепила восковые головы Мольера, Руссо, герцога Орлеанского, а также многих французских аристократов.

Перед взятием Бастилии восставшие разгромили музей и пронесли восковые головы аристократов по всему Парижу, а затем сожгли. Вскоре якобинцы заставили бедную Мари делать слепки с окровавленных голов казненных Людовика XVI и Марии Антуанетты, к которым Мари была близка. Ей также пришлось делать восковые портреты казненных революционеров Робеспьера, Дантона и многих других.

В 33 года Мари вышла замуж за парижанина Франсуа Тюссо. Брак оказался неудачным, к тому же жить в потрясенной революционными событиями Франции для Мари уже не представлялось возможным. В 1802 году, разоренная, она навсегда покидает эту страну и перебирается в Англию. С собой мадам Тюссо везет только чемоданы с чудом спасенными тридцатью ее работами. Она снимает помещение на Бейкер-стрит рядом с будущим домом знаменитого Шерлока Холмса и снова начинает работать. За

несколько лет напряженного труда небольшой кабинет превращается в известнейший музей. Творчество и только творчество принесло ей славу, богатство, долголетие. В 90 лет она еще трудилась, создавая новые шедевры.

Ее дело продолжили дети и внуки. Сейчас музей бережно хранит традиции мадам Тюссо. Особым интересом у посетителей музея из разных стран пользуется так называемый подвал ужасов, расположенный под музеем. В экспозиции представлены знаменитые английские воры, убийцы, мошенники, маньяки, включая легендарного Джека-потрошителя. Поговаривают, что подземелье заколдовано, так как однажды, когда случился сильный пожар и весь музей сгорел, ни одна из фигур злодеев не пострадала. Так вот, целых сто фунтов должен заплатить тот, кто захочет провести в одиночестве ночь в этом помещении. Желających — огромная очередь! Говорят, все дело в том, что ужас, пережитый в компании убийц и преступников, за одну ночь и навсегда излечивает самых закоренелых алкоголиков. Они больше не притрагиваются к рюмке и начинают вести праведный образ жизни. Правда, кое-кто седеет за эту ночь, но вряд ли седина — чрезмерная плата за избавление от такой страшной болезни.

## ПРИРУЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ

Мне 72 года, почти 40 из них мучаюсь с гипертонией. Чем только не лечилась, что только не принимала! Все впустую! Надоело! Решила ограничиться одним — настойкой боярышника. Пью на ночь. Стала лучше спать, прошла аритмия. Давление стало стабильным на уровне 160 на 90—80 (а раньше, при лекарствах — 220 на 120). Почувствовала себя здоровой. Может быть, мой опыт пригодится и другим?

**Зоя Котляренко,**  
Самара

# ЖИЗНЬ ИБН СИНЫ

Пусть в Джурджан шел через безводную пустыню Каракум. Масихи не выдерживает тяжелого путешествия, умирает в дороге. Но в Джурджане, куда с огромным трудом добирается Ибн Сина, его ожидает удар: правитель, к которому ученый вез рекомендательное письмо, заточен в крепость. Ибн Сина отправляется в Дахистан.

И здесь его настигает лихорадка. Ибн Сина сам лечит себя, записывает наблюдения над этой изнуряющей организм болезнью. Позже он напишет книгу «О лихорадке»...

Но куда ему податься теперь? Знаменит Ибн Сина. Но нет у него на земле пристанища. Преследования гонят его из города в город... До нас дошла его касыда (стихотворение), в которой есть такие строки: «Когда я стал велик, не стало страны, вмещающей меня. Когда возросла моя цена, не нашлось для меня покупателя».

Горькие строки. Горькое изгнание. Он возвращается в Джурджан, скрывается у хозяина караван-сарая, сына которого излечил от чесотки. Его выслеживают, Ибн Сина прячется в доме доброго человека аш-Ширази и в благодарность за приют пишет для него две книги: философскую — «По-

явление и возвращение» и книгу о явлениях, «которые он сам наблюдал».

И все-таки судьба порой одаривала его: здесь, в Джурджане, он встретит юношу, столь же одержимого страстью к наукам, по имени Джузджани. Он станет верным, преданным учеником Ибн Сины. Вместе пройдут они путь длиною в четверть века. Потомки благодарны Джузджани: он продолжит и закончит начатую великим ученым автобиографию — его «Жизнеописание».

Живя в Джурджане, Ибн Сина весь отдается работе, пишет много книг, иные по несколько томов. Здесь приступает к своему знаменитому «Канону врачебной науки», труду, обессмертившему его имя, ставшему медицинской энциклопедией на многие века.

О чудесном врачевателе ходят легенды. Но известность оборачивается печальной стороной. Махмуд Газневийский разыскивает его. Сорок портретов Ибн Сины разосланы по разным городам, немалая награда обещана тому, кто «найдет и пригласит» ученого в Газну. Но что сулило ему это «приглашение»? У всех на слуху печальная история с Фирдоуси.

Великий Фирдоуси всю жизнь писал книгу о благородных делах предков, писал 30 лет в надежде построить на обещанные в награду деньги канал для

Продолжение. Начало в № 9, 1996 г.

родного города Тус. Но Махмуду Газневийскому не понравилась «Шахнамэ», и он заплатил автору гениальной «Книги царей» смехотворную цену. На эти гроши Фирдоуси сходил в баню, выпил щербета, а оставшееся разделил между банщиком, продавцом щербета и гонцом, принесшим мизерную плату. Узнав об этом, разгневанный султан велел бросить поэта под ноги слонам. Но Фирдоуси скрылся. Пройдет еще 20 лет, «Шахнамэ» станет известна всему народу, и Махмуд вынужден будет «простить» Фирдоуси, направит ему в дар караван с драгоценностями. В тот час, когда караван войдет в родной город поэта, из ворот его вынесут тело умершего Фирдоуси...

Эту историю хорошо знал Ибн Сина. Он снова отправляется в изгнание. На

О, если бы познать, кто я! Хотя бы раз  
Постигнуть, для чего скитаюсь я сейчас?..

Но — прочь сомненья! Впереди жизнь:

Плохо, когда сожалеть о содеянном станешь,  
Прежде чем ты, одинокий, от мира устанешь,  
Делай сегодня то дело, что выполнить в силах,  
Ибо возможно, что завтра ты больше не встанешь.

К правителю Ибн Сину не допустили, он и Джузджани поселились в караван-сараяе.

По утрам Абу Али принимал больных и даже делал операции: снимал катаракты, бельма, удалял камни из мочеочника... А вечерами продолжал писать «Канон». Его уже знает весь Восток. Он переписывается со знаменитыми учеными в других государствах. Аш-Шейх-ур-Раис называют теперь Ибн Сину, что значит «князь мудрецов».

Узнали о нем и во дворце эмира. У самого Шамса ад-Даулы случились колики, и Абу Али позвали во дворец. Он провел у постели больного 40 дней и ночей и вылечил его. Эмир приблизил аш-Шейха к себе и попросил принять пост визиря. Тот согласился.

Но вельможи завидовали ученому.

этот раз в Рей (он был расположен в нескольких километрах от современного Тегерана), где за малолетнего больного сына правила его мать вдова Сайида. Абу Али вылечил мальчика от тяжелой формы меланхолии. По преданию, правительница Рея вдова Сайида благосклонно относилась к молодому красивому врачу. И кто знает, как бы сложилась его судьба, но войско Махмуда Газневийского приближалось к стенам Рея. И вновь предстоит бегство — теперь уже в Хамадан. Он отправился туда с рекомендательным письмом от Сайиды к самому правителю.

Невеселые мысли гнали его в дорогу. Ему уже 34 года. Где его «высокое здание»? Зачем он живет? И пришли стихи:

Его объявили еретиком, дом разграбили, самого арестовали и стали требовать его казни. Эмир отказался казнить мудрейшего, но, чтобы как-нибудь успокоить его врагов, отстранил Абу Али от должности визиря.

Аш-Шейха спрятал у себя зажиточный человек, которого тот в свое время излечил от лихорадки. Сорок дней скрывался Ибн Сина в этом доме. А тем временем у эмира вновь начались колики, и он потребовал найти и привести знаменитого целителя. «Всячески извинялся перед ним, — свидетельствует Джузджани, — аш-Шейх занялся его лечением и вернул себе уважение и почтение эмира, и ему была возвращена должность визиря».

И снова, пусть недолгое время, врач и ученый лечит людей и спокойно работает. Закончена первая книга «Ка-

нона врачебной науки». Он продолжает писать и философские книги. И вот начат новый труд «Книга исцеления» — 18-томный философский трактат, который впоследствии окажет огромное воздействие на умы людей. Великий Омар Хайям не расставался с «Книгой исцеления» всю жизнь...

В этот труд Ибн Сина мечтает внести все достижения научной мысли того времени — по геологии, геофизике, метеорологии, физике и оптике, химии, ботанике, зоологии... Отдельно предполагает рассмотреть математические науки и теорию музыки. Все свои знания, научные и философские, он вложит в эту книгу.

Когда он спал? И нужен ли был этому титану, гению сон?..

«Каждую ночь в его доме собира-

Вино враждует с пьяницей, а с трезвым дружит, право!  
Немного пьем — лекарство в нем, а много пьем — отравы!  
Не пейте неумеренно: наносит вред безмерный.  
А будешь пить умеренно, поможет нам на славу!

Впрочем, о лечебных свойствах вина мы прочтем, когда будем говорить о советах Авиценны.

...Непродолжительна была спокойная жизнь и на этот раз. Шамс ад-Даула умер, власть перешла к его

Вход мой в эту крепость как будто достоверен,  
Но все сомнения в том, выйду ли я отсюда.

Он провел в крепости четыре месяца. На его счастье, у коменданта крепости болели уши, глухота с каждым годом усиливалась. Великий целитель вылечил начальника тюрьмы, а в благодарность тот снял цепи с Ибн Сины и принес ему из своей канцелярии бумагу, чернила и тростниковое перо. Теперь можно было работать.

За эти четыре месяца Ибн Сина написал «Книгу о правильном пути», заново переделал «Книгу о коликах», сочинил философскую повесть «Живой, сын Бодрствующего». Так переводилось имя коменданта — Хайн ибн

любители знаний, — пишет Джунджани. — Я читал им книги «Аш-Шифа» («Книгу исцеления»), а кто-нибудь другой из «Канона»... Когда мы заканчивали чтение, приходило множество различных певцов, и начинался вечер винопития со всеми его атрибутами. Нашим обучением аш-Шейх занимался по ночам, ибо днем у него не было свободного времени, поскольку он был занят службой у эмира».

Не удивляйтесь, читая эти строки о вечерах винопития. Ибн Сина считал вино лекарством. «Надо уметь пить вино», — говорил он. Более того, у него, прекрасного поэта, чьи рубаи (четверостишия) вошли в сокровищницу мировой литературы, есть немало строк о веселящем, поднимающем дух напитке.

малолетнему сыну, а на деле сосредоточилась в руках вельмож, врагов ибн Сины. Его обвиняют в предательстве, заковывают в цепи и бросают в крепость Фараджан. Там, в крепости, он сочинил касыду:

Якзан, ибо в основу повести легла жизнь этого доброго человека, старого солдата, которую тот рассказывал узнику. Вечно бодрый старик делится тем, как он познавал мир, его душа проникает всюду: спускается в ад, поднимается в высшие сферы.

Эту повесть будут читать люди во многих странах, писатели станут подражать ей, не беда, что минули столетия... Данте напишет под ее воздействием свою «Божественную комедию».

*Продолжение следует*



# **АУТИЗМ**

## **лечится спортом**



Вот уже более двух лет в Москве работает Центр психофизической реабилитации «Сполеч», в котором по оригинальной, официально запатентованной методике мы помогаем людям избавиться от разных психических рас-

стройств, в том числе эпилепсии, шизофрении и др. Для многих из них характерно состояние аутизма — патологического отчуждения от окружающего мира.

Есть разные трактовки аутизма.

Некоторые специалисты считают его самостоятельным заболеванием, иногда этим термином обозначают даже слабоумие. Однако большинство современных ученых сходятся в том, что аутизм — это форма проявления многих психических и психосоматических заболеваний. Разделяя эту точку зрения, мы направляем свои усилия на то, чтобы вывести больных из такого состояния.

Во всем мире существуют ассоциации помощи больным с синдромом аутизма, что само по себе хорошо, так как создаются приемлемые условия существования для людей, испытывающих огромные трудности в общении. Но беда в том, что, получая некоторое облегчение, эти люди не преодолевают свою болезнь, а только адаптируются к ней. В США, например, дети, находящиеся в состоянии аутизма, могут вообще не вступать в речевой контакт с воспитателями. Для того, чтобы выразить свое желание, им достаточно поднять карточку с надписью: «Хочу есть» или «Хочу смотреть телевизор».

Я же совершенно уверен, что человек с синдромом аутизма должен жить, а не выживать. Он должен почувствовать, что болезнь — это хаос, а здоровье — порядок, что совершенно необходимо выбраться из болезни, победить ее.

Лечение психических заболеваний, исходя из нашей концепции, опирается на обязательное изменение мировоззрения пациента, включая изменение отношения к близким, к работе, к окружающему миру и даже еще шире — к добру и злу. В результате излечения семья и общество получают не просто здорового человека, но человека, твердо и уверенно стоящего на ногах, способного заботиться не только о себе, но и о других, имеющего свое отношение к жизни. Этот процесс мы называем реабилитацией.

Одна из форм психотерапии в нашем Центре — интенсивные физические упражнения. (Название «Сплеч» расшифровывается так: «спорт лечит»). У нас физическая нагрузка выступает не как поддерживающий и укрепляющий фактор, а как способ лечения.

Отсутствие движения (к чему, как правило, приговаривает аутистов официальная медицина) — первый враг больного. Прикованный к постели, оглушенный большими дозами лекарств или электрошоком (давно запрещенным во многих странах), он совсем теряет веру в свои возможности. Болезнь лелеется бездействием, равнодушием к окружающему миру. Мы же через дозированное лечебное движение меняем самоощущение больного, он учится самостоятельно преодолевать свою немощь. Кроме того, в коллективных упражнениях неизбежно появляется мотивация двигательного и речевого контакта.

Аутизм обычно формируется в результате искажения внутреннего образа человека (зеркального образа «Я»). Поэтому так важно изменить отношение больного к самому себе, вернуть ему высокую самооценку. Когда-то, около пятнадцати лет назад, выкарабкиваясь из заболевания, приносившего мне тяжелые душевные муки, я нащупал для себя сильнейшую, действующую прием лечения, который позже назвал физиошоком. Я задавал себе очень большую физическую нагрузку, работал до изнеможения, а, добившись поставленной цели, чувствовал себя чуть увереннее. И так — каждый день. Этот прием стал одним из основных в методике нашего Центра психозической реабилитации.

К нему позже добавился такой: занимаясь с группой пациентов, я «провоцировал» их на тактильно-двигательный контакт — некоторые упражнения необходимо было делать в паре,

помогая друг другу. С тех пор прошло немало времени, методика лечения аутизма обогатилась, пополнилась новыми приемами. Довольно подробно она была описана в статье «Контакт? Есть контакт!» («Будь здоров!» № 5/6, 1993 г.). Чтобы не повторяться, опишу, как мы усовершенствовали ту же методику, перенеся занятия в бассейн и назвав их «водной акробатикой».

При занятиях в воде появляется еще одна возможность изменить представление больного о самом себе. В воде резко уменьшается вес, благодаря чему исчезает страх перед некоторыми трудными упражнениями. У многих моих пациентов легко получается в воде сальто, даже двойное, чего они не могут сделать в гимнастическом зале. И это укрепляет их веру в свои возможности. А прыжки в воду дают им ощущение свободного полета.

При определенной, очень тонкой психологической подготовке, при постоянном, точном психотерапевтическом воздействии можно с помощью «водной акробатики» буквально перевернуть представление больного о себе. В воде также повышается и мотивация контакта, ведь если не схватить вовремя партнера за руку, можно и ко дну пойти.

Я с большой опаской отношусь к «заочным» советам и рекомендациям. Они должны быть не только предельно точными и ясными, но и подходить конкретному человеку. А значит, надо учитывать его реакцию, способность к фантазии, готовность к выполнению указаний.

Однако я ежедневно получаю письма, наполненные отчаянием, болью, безысходностью, и просто не могу не откликнуться на них. Советы, которые я буду давать, — это плод многолетних наблюдений над своими пациентами и над самим собой. Ведь я вижу болезнь не со стороны. Я сам бывший больной,

я находился в такой же яме отчаяния. За два года упорной работы я преодолел недуг, считавшийся неизлечимым. Поэтому мои слова — не умозрительные рассуждения, каждое из них выстрадано.

Какой бы страшный диагноз ни поставили вам врачи, не считайте его пожизненным приговором!

Какое бы отчаяние вами ни овладело, постарайтесь честно ответить себе на такой вопрос: устраивает ли вас статус тяжелобольного, смиритесь ли вы с ним или положите все силы на борьбу с заболеванием?

Если вы твердо решили бороться, то настойчиво, не стесняясь, стучите во все двери. Ищите людей, которые смогут вам помочь в лечении. Выбирая себе наставника, придерживайтесь таких основных критериев:

а) истинное лечение — это большой труд, большие жертвы и самого пациента, и его близких, их не заменят ни таблетки, ни экстрасенсорное воздействие;

б) истинное лечение не может быть быстрым, так как должны произойти большие изменения не только во всем организме, в психике, но и в мировоззрении, во взглядах на самого себя и на окружающий мир;

в) попав к новому врачу или целителю, попросите его познакомиться вас с теми людьми, которых он вылечил или которые заканчивают лечение. Не стесняйтесь этого, истинному врачу-целителю это только приятно;

г) любое настоящее лечение обычно проходит через кризисы. Надо быть к этому готовым.

Лечение психических заболеваний — дело семейное. Больной человек нуждается не только в материальной поддержке, надо с ним вместе пострадать, потрудиться, «подраться» с болезнью.

Старайтесь вносить в ваш дом чувство уверенности, бодрости. Как можно больше обсуждайте с больным (или просто в его присутствии) любые проблемы, которые истинно волнуют вас. Тема разговора может быть любой — о политике, о театральном спектакле, о моде, наконец. Если больной отказывается от контакта — затыкает уши или в грубой форме пытается прервать вас, обращайтесь при нем к любому другому человеку — к бабушке, маленькому ребенку.

Очень полезно завести домашнее животное.

Ни в коем случае не превращайте свой дом в крепость. Не отказывайтесь от гостей, устраивайте праздники, даже если вы опасаетесь нелепых выходов больного.

Старайтесь как можно чаще бывать вместе с больным на свежем воздухе. Если он трудно соглашается на это, спровоцируйте выход на улицу под каким-нибудь предлогом. Особенно полезно устраивать лыжные или велосипедные прогулки, катание на лодке. Если больной категорически отказывается отдыхать активно, делайте это сами, но так, чтобы он это видел и слышал.

Отказ больного от совместного времяпрепровождения ни в коем случае не должен вызывать у вас чувство обиды на него. Это показатель не плохого характера, а болезни! Нудные упреки, а тем более оскорбления в адрес больного недопустимы!

В Центре психофизической реабилитации мы тщательно подбираем способы поведения с каждым больным в каждый данный момент в течение всего процесса лечения. Эту часть работы мы называем родительским лечением и считаем его чрезвычайно важным, так как именно оно может обеспечить психологическую защиту пациентов!

Следующая часть моих коротких

советов относится ко взаимоотношениям с официальной медициной. Наша методика не только не отрицает, но даже органично включает медикаментозное лечение, которое под моим руководством проводит опытный психиатр. Это всегда очень индивидуальное лечение, основанное на подборе щадящих медикаментов, дозы которых постоянно корректируются так, чтобы к определенному моменту они были сведены к нулю.

Работая в своем Центре, мы до сих пор не оставляем попытки найти формы сотрудничества с представителями официальной медицины, хотя и у меня, и у многих моих пациентов остались тяжелые воспоминания о лечении в психиатрических клиниках. Хочется верить, что и там можно найти прогрессивно мыслящих врачей.

Если близкий вам человек попал в такую клинику, постарайтесь понравиться (честно говоря, мне самому претит такой подход) лечащему врачу. Уговорите его отнестись к больному неформально, не накачивать его сильными психотропными средствами. Но будьте осторожны, а то получите «гуманный» совет лечить своего родственника самостоятельно.

Как я уже говорил, психотерапия в нашем Центре частично облечена в форму спорта. Но это не лечебная физкультура. Наши занятия насыщены сильнейшими эмоциями, как и настоящий спорт. Только в мире спорта борьба за победу ведется с соперником, а у нас — с болезнью. Приступая к упражнениям, надо специально настроить себя на это.

Привожу простой комплекс упражнений, который можно выполнять дома, в парке, в больничной палате. Он дает хороший эффект только в том случае, если больной сумеет себя правильно настроить. Нужно говорить себе: «От того, как я буду заниматься, от того, насколько я буду беспощаден



к себе, зависит моя жизнь и жизнь моих близких! Я не имею права пропустить занятие или дать себе послабление, иначе — гибель!»

## **Комплекс упражнений**

**I. Для плечевого пояса** (мышцы расслаблены)

1. Развести прямые руки в стороны, кисти сжать в кулаки. С максимальной амплитудой делать махи руками назад.

2. Развести прямые руки в стороны, кисти сжать в кулаки. С максимальной амплитудой делать махи руками вверх-вниз.

3. Из того же исходного положения делать круговые вращения руками. Амплитуда движений — максимальная.

4. Вытянуть руки вперед перед грудью. С напряжением сжимать и разжимать кисти. Чередовать положение кистей: сначала ладони обращены вниз, потом — друг к другу.

### **II. Для корпуса**

1. Ноги на ширине плеч, прямые руки сжать в замок над головой. Пружинистые наклоны в стороны. Амплитуда движений — максимальная. Мышцы расслаблены.

2. Широко расставить ноги, кисти поднять к плечам, спина — прямая. Пружинистые наклоны вниз. Амплитуда движений — максимальная. Брови при наклонах поднимать как можно выше.

3. Ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях и сжать в замок перед грудью. Резкие повороты корпусом влево-вправо. Амплитуда движений — максимальная.

4. Ноги на ширине плеч, прямые руки сжать в замок над головой. Спина и руки — в одной плоскости. Круговые вращения корпусом. Амплитуда дви-

жений — максимальная. Когда корпус внизу, брови поднимать как можно выше.

**III. Растяжки мышц плечевого пояса и ног** (удобнее всего выполнять у шведской стенки)

### **IV. Силовые упражнения**

1. Отжимания от пола. 2—3 подхода.

2. Приседания. 2—3 подхода.

3. Подтягивания на перекладине (начинать с невысокой перекладины, чтобы после каждого подтягивания можно было опуститься на пятки).

4. Упражнения на пресс с фиксацией ног.

На каждом занятии в любых двух из указанных силовых упражнений необходимо заставить себя достичь максимального, «запредельного» для вас результата и от занятия к занятию стремиться увеличивать его.

После таких занятий хорошо бы принять контрастный душ или просто обтереться мокрым полотенцем.

В комплекс не стоит включать упражнения с отягощениями или с тренажерами, так как это может оказать отрицательное воздействие на больных. По этой же причине не стоит делать упражнения под ритмичную громкую музыку.

Хочу предостеречь и от широко рекламируемых эффективных гимнастических методик, попадающих к нам, как правило, с Востока. Среди них есть очень интересные и полезные, но заниматься ими можно лишь под руководством опытного инструктора, понимающего тонкости, связанные с «пересадкой» таких методик на русскую почву.

Начните ежедневные прогулки или пробежки не менее 40 минут. Время для них можно выбрать любое — утром или вечером. Но ничто: ни погода, ни настроение, ни состояние — не должно

выбивать вас из ритма занятий, а следовательно, влиять на вашу самодисциплину. Помните, болезнь — это хаос, а здоровье — это порядок.

Однако лечит, конечно, не только физическая нагрузка. Сама жизнь подвела нас к идее создания клуба. Наши пациенты и их родственники настолько сдружились, сроднились с сотрудниками Центра и друг с другом, что всячески пытались продлить это время. Так возник клуб, он существует пока не де-юре, но де-факто. Самое главное уже есть — дух клуба. В этом коллективе отсутствует возрастной, имущественный и образовательный ценз, в нем все равны: и больные и здоровые, и высокоталантливые и еще не успевшие раскрыть свои способности.

На новогоднем балу с елкой наши пациенты, еще недавно не проявлявшие никакого интереса к окружающей жизни, охотно преобразались в сказочных персонажей. Были у нас и Серый Волк, и Красная Шапочка, и Снегурочка, и гордая Испанка, и Ученый с портфелем, и Снежная Королева.

Поскольку аутизм формируется в результате обеднения, искажения, извращения зеркального образа «Я», такие превращения, конечно же, тоже становятся средством лечения. Ломается болезненное представление человека о себе как о хронически неизлечимом больном. Вместо пожизненного приговора (кстати, зачастую ошибочного), инвалидности, лежания на кровати, жалости родственников — спорт, музыка, танцы, маскарад, интересные занятия. Рано или поздно у пациента возникает вера, но не в сверхъестественные силы и не в супердорогие таблетки, а вера в себя, в свои собственные колоссальные возможности, данные ему от рождения.

*Об аэрофитнесе я узнала из передачи петербургского ТВ. Не мог бы ваш журнал более подробно рассказать об этой новой оздоровительной системе?*

Н. Баташева, студентка, г. Иваново

Слово «аэрофитнес» пока еще не вошло в наш обиход. По ассоциации с названиями «аэробика», «бодибилдинг» можно предположить, что эта система родилась за рубежом. Однако аэрофитнес создан у нас, в Петербурге.

Мы попросили рассказать о нем одного из его создателей Владимира Евгеньевича Борилкевича.

При всех достоинствах различных современных оздоровительных систем в них есть один недостаток — направленность на развитие каких-то определенных функций организма. Например, аэробика развивает преимущественно сердечно-сосудистую систему, стретчинг — гибкость, бодибилдинг — силу и т. д. Однако целью идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее физическое развитие. Поэтому, создавая аэрофитнес, мы взяли из существующих систем все, что в них есть наиболее эффективного и целесообразного.

Идея новой системы раскрывается в самом ее названии: фитнес — достижение высокого уровня физической подготовленности на базе аэробики — популярной во всем мире формы оздоровительных занятий.

В группу аэрофитнеса может записаться любой желающий, независимо от уровня его подготовки. Специальные упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, направленные на укрепление органов и систем организма, принесут ему огромную пользу.

Главное, что отличает эту систему

# Аэрофитнес

от других, — постоянный объективный контроль за эффективностью занятий.

Для определения физической подготовленности мы используем специальные двигательные тесты, оценивающие уровень развития основных физических качеств (выносливости, статической и динамической силы, гибкости). Такие тесты широко применяются в мировой практике.

На соревнованиях по программе аэрофитнеса оценивается физическое состояние занимающихся, и в этом их принципиальное отличие от других оздоровительных систем; например, аэробики, где оценивается лишь уровень двигательных навыков.

Соревнования в аэрофитнесе проводятся по четырем видам:

1. Форминг-класс (оценка физического развития). Критериями здесь являются биологические показатели нормы для определенного возраста и типа телосложения.

2. Фитнес-класс (оценка физической подготовленности). Критерии — показатели уровня развития основных физических качеств для определенного возраста.

3. Аэробик-класс (оценка двигательных навыков). Критерии — экспертные (судейские) оценки, полученные за выполнение танцевальной ритмической композиции, включающей обязательные элементы.

4. Универсал-класс. Исходя из суммы баллов, набранных в трех классах, определяется общий уровень физического состояния.

А теперь — подробнее о том, как производятся измерения отдельных частей тела и тестирование.

## Форминг-класс

Производятся измерения роста, веса, окружностей грудной клетки, талии, таза, бедра, голени, щиколотки, шеи, запястья.

В 100 баллов оценивается результат, если все измеренные показатели соответствуют норме для данного типа человека.

## Фитнес-класс

Степ-тест. Трехминутное восхождение на гимнастическую скамейку и спуск с нее (высота 20 см). Выполняется под метроном с частотой 96 циклов в минуту (т. е. 24 подъема в мин.). После минутного отдыха сидя тестируемые подсчитывают свой пульс по секундомеру.

## Статическая сила

Динамометрия кисти. Выполняется стоя. Сжать динамометр до предела кистью рабочей руки. Измеряется с точностью до 1 кг.

### **Гибкость**

Наклон вперед. Перед выполнением теста сделать несколько упражнений на растяжение позвоночника. Сидя на полу, развести стопы на 20 см и упереть их в гимнастическую скамейку, положенную на бок. Наклониться вперед не сгибая колен, без рывков дотянуться до линейки (длиной 30 см), расположенной на скамейке перпендикулярно сидению: ее нулевая отметка находится на уровне стоп. Удерживать наклон 3 с. Если пальцы не дотягиваются до уровня стоп (нулевой отметки), то результат не засчитывается.

### **Мышечная выносливость**

Подъем туловища. Исходное положение: лежа на спине, руки скрещены на груди, колени согнуты на 90°, стопы разведены на 30 см и зафиксированы. Поднимать верхнюю часть тела до касания локтями бедер и возвращаться в исходное положение, касаясь лопатками пола. Засчитывается число подъемов за 1 мин.

Отжимание. Упор стоя на коленях. Туловище и бедро составляют прямую линию. Руки на ширине плеч. Сгибать руки до касания пола грудью. Засчитывается число отжиманий за 1 мин.

В 100 баллов оценивается результат, при котором все показатели соответствуют высшим баллам по специальной шкале.

### **Аэробик-класс**

Выполняется индивидуальная ритмическая композиция под музыку.

Длительность — до 1 мин. 50 с.

Обязательные элементы, включаемые в композицию:

отжимания из упора лежа (4 раза);  
наклоны вперед из положения лежа на спине (4 раза);

махи ногами поочередно на месте (4 раза);

подскоки (ноги вместе, ноги врозь, 4 раза).

Высший балл — 100.

### **Универсал-класс**

Определяется по сумме набранных баллов в 3 классах. Высший балл — 300.

Для аэрофитнеса не характерно стремление занимающихся к беспредельному росту достижений. Эта оздоровительная система базируется на принципах разумного развития функций организма. Каждый занимающийся аэрофитнесом должен достичь оптимальных для себя показателей физического состояния. Когда эта цель достигнута, то достаточно их просто поддерживать на протяжении длительного времени. Поэтому, в отличие от любых других соревнований и конкурсов, в каждом из видов соревнований аэрофитнеса может выделиться не один победитель, а сколько угодно.

Для занятий аэрофитнесом разработана специальная компьютерная программа, в которую включены нормативные данные о физическом развитии человека с учетом пола, возраста и типа телосложения. Придя в группу аэрофитнеса, новичок получает объективную информацию о своих слабых местах и исходя из этого может поставить перед собой конкретные задачи. Повторное тестирование спустя 2-3 месяца даст ему возможность оценить результативность занятий.

Все справки по поводу новой оздоровительной системы «аэрофитнес» можно получить на кафедре физической культуры и спорта СПбГУ.

Адрес: С.-Петербург, 199034 Университетская наб., 7/9.

Тел.: (812) 218—17—37

# ОЛИМПИАДА - КАК НАША ЖИЗНЬ



Порой мне чудится, что на обеих сторонах олимпийской медали должно быть оттиснуто что-то вроде физиономии мифического бога Януса: на одной стороне он как бы торжествующе улыбается, на другой — смотрит жестким отчужденным взглядом. Такая награда соответствовала бы политической подоплеке олимпийского соперничества национальных сборных команд.

В эпоху «холодной войны» подсчитывались не только медали, но и очки

*Фото Игоря Уткина*

с зачетом по первым шести местам. Приведение разномастных наград к единому знаменателю позволяло нашим идеологам доказывать, что в «соревновании двух систем» побеждала наша, социалистическая! Именно та, в которой профессиональный спорт считался презируемым и был вне закона, а сверходаренные «любители» добивались выдающихся

успехов благодаря своим патриотическим чувствам, необыкновенной воле, и главное — заботе родной Партии и Правительства.

· Правда, Международный олимпийский комитет общий подсчет очков не очень поощрял, а наши спортивные руководители не злоупотребляли этой бухгалтерией только в тех случаях, когда дебет-кредит был не в нашу пользу.

Трудно сейчас поверить, но вслед за гонкой вооружений ни в чем ином лагерь социализма не пытался с такой страстью утереть нос капиталистическим странам (в первую очередь, конечно, Штатам), как в олимпийских играх. «Ну и что тут плохого? — может спросить наивно или с подковыркой мой собрат пенсионер. — Ведь какая радость народу была...»

Радость была, спору нет.

Но народные деньги, которые шли якобы на физкультуру и спорт, расходовались (непропорционально возможностям страны) сугубо на подготовку сборных команд и их резерва. А вот система физического воспитания молодежи, а тем более оздоровительная физкультура для среднего и пожилого возраста была поставлена очень плохо. Здоровье детей и взрослых ухудшалось, продолжительность жизни была ниже, чем во всех цивилизованных странах.

Но и самим спортсменам-олимпийцам от партийной заботы лучше не становилось. Забота простиралась лишь на сферу, обеспечивающую медали. Что же касается здоровья чемпионов, их жизни после ухода из спорта, материального обеспечения, то они были предоставлены сами себе.

В отличие от иностранных профессионалов, которым обеспечена безбедная старость, наши представители «большого спорта», перестав «защищать честь Родины» и потеряв при этом изрядную долю здоровья, выхо-

дили в тираж, причем, как правило, без профессии и без сбережений. Обратили ли вы внимание, что часто именно «большие спортсмены» оказывались недолговечными?..

Как читатель, конечно же, понял, я отношусь к олимпийским играм без всякого пиетета. Да, интересно. Иногда — очень. Да, торжественно. Но к Играм, в частности в Атланте, я еще вернусь. А пока мне хочется напомнить, что куда больше изъятий было у спартакиад народов СССР. И все горе было именно в том же — в командном зачете!

Но о каком соперничестве могла идти речь, если из семнадцати команд претендовали на призовые места лишь четыре — Москвы, России, Украины и Ленинграда? Доходило до абсурда: команды гребцов среднеазиатских республик готовились к спартакиадам в Прибалтике — своих подходящих водоемов у них не было, а, скажем, лыжники Грузии и Азербайджана ездили тренироваться на снежные просторы России...

Сама идея сопоставлять несопоставимое была антиспортивна и безнравственна. Во многих видах существуют весовые категории — без них соревнование попросту теряет смысл. В спартакиадах народов СССР «весовых категорий» не существовало. А потому сама идея состязания, где предполагается борьба относительно равных, если не по силам, то хотя бы по возможностям, извращалась.

Нет сомнения в том, что спартакиады народов СССР, с их нелепым ажиотажем и унижительной для аутсайдеров системой подсчета медалей, задолго до распада Советского Союза изрядно потрудились над тем, чтобы посеять рознь между нациями и народностями страны. Но если у взрослых это не очень бросалось в глаза, то в соревнованиях детей с их эмоциональностью, свойственной возрасту агрес-

сивностью, готовностью слепо подчиняться лидерам (тренерам, педагогам), ажиотаж принимал особенно уродливые формы.

В свое время ужасное впечатление произвели на меня Всесоюзные пионерские игры в Артеке. Вот уж где должен был царить дух романтики, не правда ли? В действительности там царил и безнаказанно свирепствовал его величество Ажиотаж. Иначе и быть не могло, потому что действовавшая на Играх система комплексного зачета делала каждого участника соревнования членом одной команды — «своей» республики.

Не зря же участников называли не представителями школы или спортивного интерната, как значилось в протоколе, а представителями республики... Мне приходилось слышать, как во время волейбольных матчей преподаватели физического воспитания — педагоги! — войдя в раж, не только кричали своим ученикам: «Бараны!», «Дубины!», но и пускали в ход матер-

ную брань. Да что там — толкали в спину «провинившихся», случалось, вlepляли и пощечину. Нужно ли удивляться, что вместо радостного азарта на площадках царила нервозность, доводившая игры чуть ли не до драк!

Чтобы помочь своим, то есть из «благородных побуждений», тринадцати-четырнадцатилетние мальчики и девочки сопровождали штрафные броски «чужих» basketболистов воплями: «Мимо!», «Не попади!». На волейбольных площадках во время подачи раздавался мощный клич: «В сетку!», «Не подай!». И что вы думаете — помогало! Оказавшись под шквалом враждебных голосов, подающий и в самом деле посылал мяч в сетку...

На спартакиадах с их комплексным зачетом особенно часты были случаи так называемых подставок. А почему, собственно, такой деликатный термин? Человек выступает по подложным документам, обманным образом получает призы, помогает тренеру пользоваться ворованной славой — да



Фото Игоря Уткина

разве это не обыкновенное мошенничество?

Почему же в советские время так чурались у нас понятия «профессиональный спорт»? Большой спорт или там спорт высоких достижений — да, профессиональный спорт — нет! А все дело в том, что спорт как профессия не укладывался в наш менталитет. Материальным вознаграждением спортсменов-профессионалов должно было бы официально заниматься государство — а кто еще? — и заработки спортсменов были бы, безусловно, выше, чем, скажем, у металлургов или шахтеров, чей труд был «делом чести, доблести и геройства»... Нет, никому эта головная боль была не нужна!

И все же крупные предприятия имели свои футбольные команды, игроки которых фиктивно зачислялись на какие-то производственные должности. Спортсмены рангом выше получали, конечно, не рекламируя этого, так называемые стипендии, то есть де-факто были как бы профессионалами. Почему «как бы»? А очень просто: кончались успехи — кончалась стипендия — кончался привычный образ жизни. Одиночкам удавалось стать тренерами либо спортивным функционерами. Для многих вынужденный уход из спорта был трагедией.

Вот почему надо радоваться, что у нас, наконец, появился и легализовался настоящий профессиональный спорт! Теперь спортсмены высокого класса с удовольствием продают себя за очень хорошие деньги. В контрактах оговорены их права на случай переходов в другие клубы, на случаи травм, болезней и прочих форсмажорных ситуаций. Многие стали миллионерами, и практически все спортсмены-профессионалы в состоянии обеспечить свое будущее.

Но, искренне радуясь за профессионалов, я раз в четыре года, а именно во время очередной олимпиа-

ды, испытываю все же какой-то дискомфорт! Я вижу: с олимпийскими играми происходит что-то не то!

Так случилось, что за почти полвека занятий спортивной журналистикой я побывал за границей только на одной Олимпиаде — в Риме (1960 год). Я так проникся тогда благородным олимпийским духом, что каждая следующая олимпиада казалась мне менее запоминающимся и не столь сказочным событием, чем предыдущие. Потому что олимпиады, попав в руки деловых людей, словно бабочки, все более утрачивают пыльцу романтики.

Олимпиада в Атланте побила в этом смысле все рекорды. И не только потому, что дух коммерции явно преобладал в атмосфере столицы Игр, подавляя все, в том числе и неповторимый дух спортивных состязаний.

После Олимпиады руководители американского спорта заявили, что Игры в Атланте были лучшими за всю историю, поскольку принесли организаторам самую большую прибыль. За деньги продавалось даже право пронести на небольшом этапе олимпийский факел!

Добавьте к этому безразличие американских зрителей к большинству гостей; добавьте давление на арбитров даже и в тех ситуациях, где решение могло быть только однозначным (обычные судейские ошибки пусть будут не в счет!); в свою очередь, давление арбитров на всех конкурентов американской команды, а также традиционную неприязнь некоторых судей к нашим спортсменам, которая тянется еще из советских времен; добавьте откровенно пристрастный тон телевидения и прессы, да помножьте все это на американский размах — и вы получите достаточно полное представление об этой Олимпиаде.

Мне все же кажется, что на стыке давних олимпийских традиций и финансовых новаций должна возник-



нуть зона отнюдь не ханжеской щепетильности, которая никому бы не помешала.

К чести спортсменов надо сказать, что финансовый ажиотаж и супервысокие премии не смогли подавить в них олимпийский дух. Сплошь и рядом долларовой стимул пасовал перед неукротимым естественным стремлением спортсмена к победе.

Вот пример: в кризисный момент схватки нашего Хаджимураза Магомедова с южнокорейским борцом президентом корейской Федерации борьбы господи Ли, владелец могущественной компании «Самсунг Электроникс», оповестил, что в случае победы кореец получит три миллиона долларов. Представьте себя в такой ситуации. Конечно, подобный допинг позволил бы едва ли не каждому из нас одолеть льва. Но Магомедов выстоял, несмотря на совершенно бешеную атаку соперника. Выстоял, доказав, что деньги, даже очень-очень большие, — это далеко не главное.

Перефразируя известный афоризм Черчилля «Демократия имеет массу недостатков и изъянов, но лучше демократического общества человечество пока не придумало ничего», можно сказать, что при всех изъянах профессионализма в современном спорте лучше пока ничего не придумали.

Хочу поделиться с читателем одним романтическим воспоминанием. В 1967 году будучи гостем болгарской газеты «Народен спорт» я шел в Софии по какому-то делу и вдруг заметил в окне то ли маленького магазина, то ли мастерской красивый кованый светильник из черного металла — под старину. Цена оказалась вполне скромной, я купил светильник и разговорился с мастером. Он был словоохотлив, я неистребимо любопытен, любил и умел слушать — словом, мы удачно совпали.

Моего нового знакомого звали Васил Венков, он был участником парижской Олимпиады 1924 года. Он рассказал мне смешную и грустную историю о том, как неожиданно для себя стал олимпийцем.

Весной 1924 года солдат Венков забрел на стадион, где проходили отборочные соревнования к Олимпиаде. У него и в мыслях не было поехать на Игры, но от нечего делать Васил попросился в забег на 5 километров. Он бежал босиком, в длинных до колен широких трусах, вызывая смех зрителей. Но смех скоро прекратился: выносливый от природы Венков обогнал всех. Его пригласили пробежать и вторую стайерскую дистанцию. В забеге на 10 километров он обогнал соперников на четыре круга. А через несколько дней победил и в марафоне...

Поезд, в котором ехали болгары, из-за снежной лавины простоял на границе Франции двое суток, и на стадионе «Коломб» Венков появился за несколько минут до открытия Игр. А спустя час после парада уже взял старт на 10 километров. На шестом круге он шел седьмым, но тут начался дождь... Дело в том, что Васил бежал в домашних матерчатых тапочках. На мокрой гравейной дорожке туфли разбухли, в них набился шлак. Словом, на 19-м круге наш герой был уже сорок восьмым, предпоследним...

И тогда он вдруг остановился, сбросил тапочки и побежал босиком. Почувствовав огромное облегчение, он летел как ветер. «Давай, братче!» — обрадованно кричали приунывшие было болгары, да и все трибуны подбадривающе гудели вслед. На шести оставшихся кругах Венков обошел 36 бегунов и финишировал тринадцатым.

Бурный финиш босоногого стайера произвел такое впечатление, что президент Франции Думерг тут же вручил Венкову памятную медаль «За волю и

мужество» и пригласил в Елисейский дворец на банкет по случаю открытия VIII Олимпийских игр. На банкете к Венкову подошел основатель олимпийского движения барон де Кубертен. Он поздравил спортсмена с мужественным выступлением и сказал, что он, Венков, был единственным, кто бежал так, как это было принято в Древней Греции, — босиком...

Да, я все понимаю. Теперь бегать босиком никого не заставишь, да и к чему? А все-таки приятно, что было такое время, когда олимпийцы не думали о денежных наградах, не рекламировали спортивную одежду, но готовы были на любое напряжение просто ради радости борьбы и победы.

Сейчас, вспоминая олимпийский девиз «Главное — не победа, а участие!», усмеваются. Действительно, нынче он кажется неуместным. Но раньше, когда олимпиады существовали прежде всего для самих спортсменов, эти слова были абсолютно точны и убедительны.

А для кого олимпиады сейчас? Это только кажется, что для зрителей. На самом деле — для бизнесменов, которые зарабатывают на Играх немислимые деньжищи. Превращение олимпийских игр в гигантский шоу-бизнес произошел на наших глазах благодаря стараниям президента Международного олимпийского комитета Х. Самаранча. Господин Самаранч любит поговорить о том, что спас олимпийское движение, бившееся до него в нищете. Боюсь, что, спасая Игры от нищеты, он убьет их богатством.

Да, дух наживы душит олимпийские идеалы. И в нашей повседневной суете, далекой от олимпийской Атлантиды, от медалей и чемпионов, тягостным набатом звучит одно и то же: деньги, деньги, деньги... Когда же про душу?

Дуэль была эффективным средством для защиты чести и достоинства, которое в определенной мере способствовало поддержанию высокого уровня нравственного здоровья общества. Однако непомерная цена, которую часто приходилось платить за такую защиту, вызывала понятный протест.

Уместно привести обширную цитату из «Былого и дум» А. И. Герцена: «Отказаться от дуэли — дело трудное и требует или много твердости духа, или много его слабости. Феодалский поединок стоит твердо в новом обществе, обличая, что оно вовсе не так ново, как кажется. До этой святыни, поставленной дворянской честью и военным самолюбием, редко кто смеет касаться, да и редко кто так самобытно поставлен, чтоб безнаказанно мог оскорблять кровавый идол и принять на себя нареkanie в трусости.

Доказывать нелепость дуэли не стоит — в теории ее никто не оправдывает, исключая каких-нибудь бретёров и учителей фехтованья, но в практике все подчиняется ей для того, чтобы доказать, черт знает кому, свою храбрость. Худшая сторона дуэли в том, что она оправдывает всякого мерзавца — или его почетной смертью, или тем, что делает из него почетного убийцу. Человека обвиняют в том, что он передергивает карты, — он лезет на дуэль, как будто нельзя передергивать карты и не бояться пистолета. И что за позорное равенство шулера и его обвинителя!

Дуэль иногда можно принять за средство не попасть на виселицу или на гильотину, но и тут логика не ясна, и я все же не понимаю, отчего человек обязан под опасением общего презрения не бояться шпаги противника,

---

Продолжение. Начало в № 9, 1996 г.

# Честь

## очень дорого стоит



а может бояться топора гильотины.

Казнь имеет ту выгоду, что ей предшествует суд, который может человека приговорить к смерти, но не может отнять права обличить мертвого или живого врага... В дуэли остается все шито и крыто — это институт, принадлежащий той драчливой среде, у которой так мало еще обсохла на руках кровь, что ношение смертоносных оружий считается признаком благородства, и упражнение в искусстве убивать — служебной обязанностью.

Пока миром будут управлять военные, дуэли не переведутся; но мы смело можем требовать, чтоб нам самим было предоставлено решение, когда мы должны склонить голову

перед идолом, в которого не верим, и когда явиться во весь рост свободным человеком и, после борьбы с Богом и властями, осмелиться бросить перчатку кровавой средневековой расправе...»

Эта исповедь Герцена тем более искренна и потрясающа, что она была связана с его личной судьбой: «На другое утро я взял свою старую повесть «Кто виноват?» и перечитал журнал Любеньки и последние главы. Неужели это было пророчество моей судьбы — так, как дуэль Онегина была предвещанием судьбы Пушкина?..» Жена Герцена Натали изменила ему с поэтом Гервегом, и разъяренный муж в ответ на вопрос друга, что он намеревается

делать, бросает: «Ехать и убить его, как собаку. Что он величайший трус, это вы знаете и все знают... Шансы все с моей стороны».

Здесь и впрямь неразрешимая дилемма, во всяком случае, для того времени. Особенно тяжела была она для России, которая потеряла на дуэлях двух своих величайших поэтов.

О дуэли и смерти Пушкина написано так много, что невозможно не повториться. Поэтому хочу остановиться лишь на некоторых малоизвестных деталях, которые дополняют хрестоматийную канву трагедии, начавшейся 4 ноября 1836 года с получения Пушкиным и его друзьями оскорбительных анонимных писем и завершившейся роковым выстрелом Дантеса 27 января 1837 года на Черной речке.

Прежде всего о количестве пушкинских дуэлей. Владимир Иванович Даль, языковед и врач, находившийся у постели умиравшего поэта, вспоминал позже: «Я слышал, что Пушкин был в четырех поединках, из коих три первые кончились эпиграммой, а четвертый смертью его. Все четыре раза он стрелялся через барьер, давал противнику своему, где можно было, первый выстрел, а потом сам подходил вплоть к барьеру и подзывал противника». Даль неточен как в числе пушкинских дуэлей, так и в описании кишиневского поединка поэта, о котором он также упоминает в своих воспоминаниях, с полковником Старовым: он называет его Старковым и сообщает, что «стрелялись в камышах придунайских». Свидетелем этого события был участник Отечественной войны 1812 года Иван Петрович Липранди, армейский подполковник, близкий сошедшийся с Пушкиным во время его кишиневской ссылки 1820—1823 гг.

Повод для дуэли со Старовым был не только ничтожным, но и, по сути, противоречил кодексу поединка. На балу Пушкин повздорил с молодым

офицером-распорядителем о том, что именно оркестру играть сначала — вальс или мазурку. Тот пожаловался командиру полковнику Старову, который и принял на себя вызов поэта. Стрелялись морозной, метельной зимой (какие уж там камыши!), оба дали по два промаха, страшно замерзли и, поддавшись на уговоры секундантов, мирно разошлись. Пушкин насмешливо продекламировал: «Полковник Старов, слава Богу, здоров!».

Тот же Липранди спас в Кишиневе поэта от дуэлей с еще двумя полковниками — Ф. Ф. Орловым и А. П. Алексеевым (первый тоже был участником войны против Наполеона и потерял ногу под Бауценом). Ссора произошла из-за того, что поэт настырно мешал офицерам в игре на бильярде и страшно обиделся, когда его назвали «школьником». Липранди удалось уговорить Пушкина взять назад свой вызов, тем более что оба полковника вовсе не жаждали драться со ссыльным поэтом.

Здесь интересно привести мнение И. П. Липранди о том, как вел себя Пушкин, когда дело все же доходило до дуэли: «Я знал Александра Сергеевича вспыльчивым, иногда до иступления; но в минуту опасности, словом, когда он становился лицом к лицу со смертью, когда человек обнаруживает себя вполне, Пушкин обладал в высшей степени невозмутимостью, при полном сознании своей запальчивости, виновности, но не выражал ее. Когда дело дошло до барьера, к нему он являлся холодным, как лед. На моем веку, в бурное время до 1820 года, мне случалось не только что видеть множество таких встреч, но не раз и самому находиться в таком же положении, а подобной природы, как у Пушкина в таких случаях, я встречал очень немного. Эти две крайности, в той степени, как они соединились у Алек-

сандра Сергеевича, должны быть чрезвычайно редки».

Вряд ли точно подсчитано, сколько всего Пушкин посылал и получал вызовов. Известно, что не состоялась его опасная дуэль с Федором Толстым-Американцем, о котором говорила и которого побаивалась вся грибоедовская Москва («Ночной разбойник, дуэлист, в Камчатку сослан был, вернулся алеутом, и крепко на руку нечист»). Известно также, что в 1836 году, последнем в жизни Пушкина, у него намечались, помимо дуэли с Дантесом, еще три — с племянником графа Ф. И. Толстого-Американца Семеном Семеновичем Хлюстиным, с князем Николаем Григорьевичем Репниным-Волконским, старшим братом известного декабриста С. Г. Волконского, и с графом Владимиром Александровичем Соллогубом, будущим известным писателем. Причинами всех этих столкновений, в отличие от случая с Дантесом, было предполагаемое их посягательство не на семейную, а на литературную и журналистскую честь Пушкина.

Приведу рассказ Соллогуба в записи известного литератора и либерального цензора А. В. Никитенко: «В последний год своей жизни Пушкин решительно искал смерти. Тут была какая-то психологическая задача. Причины никто не мог знать, потому что Пушкин был окружен шпионами: каждое слово его, сказанное в кабинете самому искреннему другу, было известно правительству. Стало быть: что таилось в душе его, известно только Богу... Разумеется, обвинения в связи с дуэлью пали на жену Пушкина, что будто бы она была в связях с Дантесом. Но Соллогуб уверяет, что это сущий вздор. Подозревают другую причину. Жена Пушкина была фрейлиной при дворе, так думают, что не было ли у нее связей с царем. Из этого понятно будет, почему Пушкин искал смерти и

бросался на всякого встречного и поперечного. Он в лице Дантеса искал или смерти, или расправы со всем светским обществом». Эта запись, несмотря на некоторые неточности (Наталья Николаевна никогда не была фрейлиной), свидетельствует, что Соллогубу был ясен скрытый смысл анонимного пасквиля, намекавшего не на Дантеса, а на царя, была понятна главная причина дуэли и смерти поэта.

Поединок на Черной речке и полтора века спустя опутан сетью недоумков, слухов, кривотолков, хотя немедленно было заведено «Подлинное военно-судное дело 1837 года. Дуэль Пушкина с Дантесом-Геккереном». Одним из главных свидетелей, дававших показания следователям, был лицейский товарищ поэта Константин Карлович Данзас. В ту пору он в чине подполковника служил в С.-Петербургской Инженерной команде и аттестовался по кондуктному списку «отлично-благородным». Благородство своего характера он доказал и в деле Пушкина.

По воспоминаниям В. А. Жуковского, А. И. Тургенева, П. А. Вяземского, Пушкин будто бы случайно встретил в то роковое утро на улице Данзаса, усадил в сани и, ничего не объясняя, повез его к секундantu соперника д'Аршиаку. На самом деле все было иначе: Пушкин специально послал за Данзасом. Правда, последний в своих показаниях Следственной комиссии тоже поддерживал версию нечаянной встречи на улице, но это объяснялось тем, что Данзасу предстоял ответ по суду за участие в дуэли. По закону, секунднты «при зачати драк должны были приятельски искать помирить ссорящихся и ежели того не могут учинить, то немедленно по караулам послать и о таком деле объявить».

При том объяснении, которое дал Данзас, было ясно, что если бы он и хотел, то не смог бы ни отказаться от

участия в дуэли, ни помешать ей. Его вина в значительной степени смягчалась таким объяснением. Однако в показаниях Данзаса, наряду с утверждением случайности встречи с Пушкиным, проскальзывают слова о том, что Пушкин остановил свой выбор (именно выбор!) на нем не случайно: «Я не иначе могу пояснить намерения покойного, как тем, что, по известному мне и всем знавшим его коротко высокому благородству души его, он не хотел вовлечь в ответственность по своему собственному делу никого из соотечественников; и только тогда, когда вынужден был к тому противниками, он решился наконец искать меня, как товарища и друга с детства, на самоотвержение которого он имел более права считать».

На Следственной комиссии Данзас так изложил события 27 января во французском посольстве (в записи чиновника этой комиссии):

«Александр Сергеевич Пушкин начал объяснение свое у д'Аршиака следующим: «Получив письма от неизвестного, в коих он виновником почитал нидерландского посланника, и узнав о распространившихся в свете нелепых слухах, касающихся до чести жены его, он в ноябре месяце вызывал на дуэль г. поручика Геккерена, на которого публика указывала; но когда г. Геккерен предложил жениться на свояченице Пушкина, тогда, отступив от поединка, он, однако ж, неизменным условием требовал от г. Геккерена, чтоб не было никаких сношений между двумя семействами. Не взирая на сие, гг. Геккерены, даже после свадьбы, не переставали дерзким обхождением с женою его, с которою встречались только в свете, давать повод к усилению мнения поносительного как для его чести, так и для чести его жены. Дабы положить сему конец, он написал 26 января письмо к нидерландскому посланнику, бывшее причи-

ною вызова г. Геккерена». За сим Пушкин собственно для моего сведения прочел и самое письмо, которое, вероятно, было уже известно секундданту г. Геккерена».

Прочитав копию с своего письма, Пушкин вручил ее Данзасу, отрекомендовал его д'Аршиаку как своего секунданта и удалился, предоставив оставшимся выработать условия дуэли. Вот они в русском переводе.

1. Противники становятся на расстоянии двадцати шагов друг от друга и пяти шагов (для каждого) от барьеров, расстояние между которыми равняется десяти шагам.

2. Вооруженные пистолетами противники, по данному знаку, идя один на другого, но ни в коем случае не переступая барьера, могут стрелять.

3. Сверх того, принимается, что после выстрела противникам не дозволяется менять место для того, чтобы выстреливший первым огнем своего противника подвергся на том же самом расстоянии.

4. Когда обе стороны сделают по выстрелу, то, в случае безрезультативности, поединок возобновляется как бы в первый раз: противники становятся на то же расстояние в 20 шагах, сохраняя те же барьеры и те же правила.

5. Секундантами являются неизменными посредниками во всяком объяснении между противниками на месте боя.

6. Секундантами, нижеподписавшись и облеченные всеми полномочиями, обеспечивают, каждый за свою сторону, своей честью строгое соблюдение изложенных здесь условий.

«К сим условиям (как показывал на следствии Данзас) д'Аршиак присовокупил не допускать никаких объяснений между противниками, но он (Данзас) возразил, что согласен, во избежание новых каких-либо распрей,

не дозволить им самим объясняться; но, имея еще в виду не упускать случая к примирению, он предложил со своей стороны, чтобы, в случае малейшей возможности, секунданты могли объясняться за них».

В памяти Данзаса сохранились подробности их поездки на место дуэли и возвращения домой. На Дворцовой набережной они встретили в экипаже Наталью Николаевну. Но Пушкин смотрел в другую сторону, а жена его была близорука. Был сезон великосветских катаний с гор, и друзья встретили много знакомых. Конногвардеец князь В. Д. Голицын закричал им: «Что вы так поздно? Все уже оттуда разъезжаются!» На Неве Пушкин шутиво спросил Данзаса: «Не в крепость ли ты везешь меня?» — «Нет, — ответил Данзас. — Через крепость на Черную речку самая близкая дорога».

Выехав из города, они увидели впереди другие сани: то был противник со своим секундантом. Подъехали к Комендантской даче одновременно с Дантесом и д'Аршиаком. Пошли пешком в сторону от дороги. Снег был по колена. Мороз небольшой, но ветрено. Место для дуэли секунданты нашли в густом кустарнике, который скрывал происходящее от глаз оставленных на дороге извозчиков. Пришлось протоптывать тропинку в снегу.

Отмерив шаги, Данзас и д'Аршиак отметили барьер своими шинелями и стали заряжать пистолеты. Пушкин нетерпеливо спрашивал своего секунданта: «Ну, готово?» Сигнал к началу поединка был дан Данзасом: он махнул шляпой, и противники начали сходитьсь. Пушкин сразу подошел почти вплотную к своему барьеру, Дантес сделал четыре шага и выстрелил первым.

Пушкин произнес: «Я ранен». Он упал на шинель Данзаса головою в снег. Дуло его пистолета наполнилось снегом. Секунданты бросились к нему,

сделал движение в его сторону и Дантес. После нескольких секунд неподвижности Пушкин немного приподнялся, опираясь на левую руку, и сказал: «Погодите, у меня достаточно сил, чтобы сделать свой выстрел».

Данзас дал ему новый пистолет взамен забитого снегом. Между прочим, впоследствии д'Аршиак утверждал, что это было против правил и что Пушкин якобы получил преимущество. Данзас категорически возражал против этого.

Пушкин прицелился и твердой рукой выстрелил. Дантес упал. Пушкин подбросил свой пистолет вверх и закричал: «Браво!», но тут же потерял сознание. Кровь из раны его лилась изобильно. Секунданты с помощью извозчиков разобрали забор, мешавший саням подъехать ближе. Пушкина усадили в сани. Полверсты до дороги раненого сильно трясло, но он страдал, не жалуясь.

У Комендантской дачи стояла карета, присланная на всякий случай старшим Геккереном. Дантес и д'Аршиак предложили перевезти Пушкина в город на ней. Данзас принял это предложение, но решительно отверг другую просьбу Дантеса — скрыть его участие в дуэли.

По дороге Пушкин, видимо, не очень страдал: во всяком случае, он был весел, даже рассказывал Данзасу анекдоты и истории о дуэлях, своих и чужих. В шесть вечера карета подъехала к дому князя Волконского на Мойке, где жил Пушкин. Он попросил Данзаса пройти вперед, позвать людей, чтобы вынесли своего барина из кареты, а жене, если она дома, сказать, что рана не опасна.

Пушкина внесли в кабинет. Он велел подать себе чистое белье, переоделся и лег на диван. Поэт был на смертном одре.

*Продолжение следует*

# КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

На этот раз предлагаем читателям проявить свою эрудицию в области антропонимики — науки об именах. Речь пойдет о фамилиях — «наследственных именах семьи, устойчивых не менее чем в трех поколениях». Именно такое определение фамилий принято Институтом этнографии Академии наук.

Антропонимика — очень увлекательная наука. Чтобы выяснить, откуда взялась и что означает та или иная фамилия, ученым приходится разгадывать часто непростые исторические и языковые загадки. Происхождение некоторых фамилий до сих пор остается предметом споров и обсуждений. Так что у вас, дорогой читатель, есть возможность предложить свою версию. Однако антропонимика, как и всякая наука, опирается на строгие факты и оперирует обоснованными доказательствами. Часто «прозрачность» фамилий бывает только кажущейся.

Чтобы не пойти по ложному следу, надо располагать специальными знаниями. Конечно, предлагаемый тест — лишь игра, участвуя в которой можно проверить свою догадливость, сообразительность, а заглянув в ответы, — пополнить свои знания.

Предварительно приведем вкратце несколько основных положений антропонимики, как они изложены известным ученым В. А. Никоновым, долгое время руководившим соответствующим отделом в Институте языкознания Академии наук.

В России становление фамилий началось поздно и растянулось на четыре столетия. Настоящие фамилии у русских начали формироваться только с XVI века.

Петр I потребовал фамилии от всех дворян. Большинство дворянских фамилий было образовано из отчеств (от имени отца — доцерковного или церковного), реже — по названиям их владений.

У российских аристократов конца XVIII в. вошло в обычай дарить своим внебрачным детям часть собственной фамилии.

В XVIII—XIX вв. в огромном масштабе придумывались и раздавались фамилии представителям русского духовенства. Делалось это по усмотрению епархиального архиерея, чаще всего исходявшего из названия церкви или села, в котором церковь расположена. Часто фамилии для священников черпались из греческого и латинского языков, иногда им давались



просто красивые и звучные фамилии.

Крепостным крестьянам фамилия не полагалась. Когда в 1861 г. пало крепостное право, потребовалось «офамилить» громадное количество русских крестьян. В канцеляриях прибегали для этого к трем способам:

1. Превращали в фамилию отчество.

2. Во многих местностях всем подряд записывали фамилию бывшего владельца-помещика.

3. В качестве фамилий брали прозвище (часто на слух, искаженно).

В абсолютном большинстве русские фамилии произошли от отчеств. Отчество отвечало на вопрос «чей?» и поэтому имело форму на -ов или -ин (Иван-ов, Волк-ов, Мух-ин). Отчество образовывалось от прозвища или нецерковного или канонического

имени отца. В русском, как и в других языках, много фамилий, этимологически связанных с названиями животных, птиц, растений. Они произошли от древних имен — Заяц, Козел, Баран, Щука и т. д.

Кроме того, среди сегодняшних русских фамилий есть немало «обрусевших» иностранного происхождения. У каждой из них — свой путь вхождения в язык.

Особенно интересно проследить историю знаменитых фамилий — как правило, в них отражаются интересные особенности биографий.

Мы отобрали из разных источников те фамилии, которые, как нам показалось, таят в себе какую-нибудь загадку. Попробуйте разгадать, как образовались и что означают следующие фамилии.

- |                 |                  |                |              |
|-----------------|------------------|----------------|--------------|
| 1. Бесфамильный | 8. Дерябин       | 15. Ипутатов   | 22. Курчатов |
| 2. Ванслов      | 9. Добровольский | 16. Карпов     | 23. Ларин    |
| 3. Волокитин    | 10. Долгов       | 17. Княжнин    | 24. Лындин   |
| 4. Второв       | 11. Дорожкин     | 18. Князев     | 25. Неёлов   |
| 5. Гагарин      | 12. Дураков      | 19. Краснов    | 26. Некрасов |
| 6. Герцен       | 13. Есенин       | 20. Кривоусков |              |
| 7. Голицын      | 14. Закатов      | 21. Кулагин    |              |

## **В Москве журнал поступает в продажу в магазины:**

«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;  
«Спортивная книга», Сретенка, 9;  
«Игра в бисер», Старобасманная, 15;  
«Путь к себе», 3-я ул. Ямского поля, 14/16;  
«Логос-М», телефоны: 200-23-28, 200-35-98,  
а также в киоски Роспечати

В редакции нашего журнала можно приобрести  
книгу академика Н. М. Амосова  
**«Преодоление старости»**

# Притчи мудрецов

**Зенон** (490—430 г. до н. э.)

Зенона считают основоположником диалектики как искусства постижения истины посредством спора, а также опровержения противника с помощью выявления противоречий в его суждениях. Этот основоположник как раз-таки и начал с противоречий. Он оставил после себя 45 апорий, что в переводе означает — трудности. Но до нас дошли из них лишь 9, да и то не в подлиннике, а в комментариях критиков и прежде всего — Аристотеля, жившего на сто лет позже Зенона.

Самая знаменитая из апорий Зенона — «Ахиллес и черепаха», имеющая форму своеобразной притчи.

Быстроногий Ахиллес устремился за медлительной черепахой. Как скоро он догонит ее? Об этом можно спорить. Бесспорно лишь, что легко догонит и, если захочет, перегонит. Но первый диалектик предлагает задуматься над сутью происходящего. Чтобы Ахиллесу пройти весь путь, ему надо прежде пройти половину пути, потом — половину оставшейся половины, затем — половину того, что осталось, и так далее. Но за это время черепаха тоже уйдет вперед, хотя и медленно, постоянно наращивая половинки оставшихся половинок. Вывод Зенона: Ахиллес никогда не догонит черепаху, поскольку, как он считает, нет движения, а есть преодоление расстояний. Абсурд! Но доказать, что это абсурд,



Рисунок Кати Козловой

средствами зеноновой диалектики непросто.

— Движенья нет! — сказал мудрец  
брадатый.  
Другой смолчал и стал пред ним ходить.

Это строки Пушкина. Они о споре Зенона с Антисфеном, который именно таким способом хотел опровергнуть оппонента. Но того интересовали не

факты, а убедительная логика доказательств. И в представлениях философов в этом споре верх взял Зенон.

Вот так довольно нелепо начиналась диалектика, которой спустя тысячелетия учили во всех наших школах и вузах. Впрочем, диалектика наших учебных программ хотя и не включала апорий Зенона, но тоже не отличалась безупречной системой доказательств.

### **Сократ (469—399 г. до н. э.)**

Если бы в Древней Греции существовало такое понятие, как рейтинг, то в списке самых именитых мудрецов, несомненно, лидировал бы Сократ.

Это тем более примечательно, что Сократ не оставил после себя ни одной строки. Он объяснял это тем, что письменная речь не может в полной мере воспроизвести устную. Более того, по мнению Сократа, письменная речь препятствует общению, так как с ее помощью запечатлено уже сказанное, а возможность продолжить мысль или спор есть лишь при живой беседе.

Сократ был очень авторитетен среди своих учеников и последователей. Многие из них оставили после себя записи диалогов, монологов и притч, связанных с Сократом. Особенно любопытны записи Аристофана, Платона, Ксенофонта, Алкивиада, Диогена Лаэртского.

Современники, восхищаясь умом Сократа, о его внешности и поведении отзывались без всякого почтения. Он был приземист, лыс, толстобрюх, с приплюснутым носом, одутловат. Обожал выпивку. Зимой и летом ходил босым, в старом хитоне. К одежде и домашней утвари был равнодушен. «Сколько же есть вещей, — говорил он, — без которых можно жить».

Любимое занятие — споры и дискуссии, в которых он, как было принято в те времена, не щадил самолюбие оппонентов. Те, не находя в таких спо-

рах достаточно веских аргументов, нередко колотили Сократа, таскали его за волосы, грубо оскорбляли. Сократ не обижался. «Если бы меня лягнул осел, — говорил он, — разве стал бы я подавать на него в суд?»

Немало натерпелся он и от жены Ксантиппы, которая с трудом переносила разглагольствование своего мудрого мужа, а также его нежелание работать «как все» и даже брать деньги за занятия с учениками. Однажды Ксантиппа отругала мужа, а потом в сердцах окатила его водой. «У моей Ксантиппы, — промолвил Сократ, — сперва гром, а потом дождь». Свое семейное кредо он определял так: «Женишься ты или не женишься, а все равно раскаешься».

А философским кредо Сократа было самопознание. Он не признавал олимпийских богов и утверждал: «Существует лишь один бог — знания и только один дьявол — невежество». Впрочем, для того чтобы быть нормальным человеком (по Сократу), одних знаний мало. «Знание, отделенное от справедливости и других добродетелей, — уверял он, — представляется не мудростью, а плутовством».

Природа человека мало изменилась за последние тысячелетия. Люди не очень-то жалуют тех, кто заметно умнее их, но не умеет себя защитить. Вот и на Сократа начались гонения, когда афинянам надоели разговоры о мудрости Сократа, который к тому же не скрывал своего презрения к соотечественникам. По доносу одного из сограждан Сократ был обвинен в том, что не признает богов, которых признает город, и в том, что своими речами развращает молодежь.

Демократический афинский суд 280 голосами против 220 приговорил его к смерти.

«Пора уходить отсюда, — сказал Сократ в последнем слове, — мне — чтобы умереть, вам — чтобы жить. А

Министерство связи  
Роспечать

73035

**АБОНЕМЕНТ** на журнал (индекс издания)  
**"Будь здоров!"**

(наименование издания)	количество комплектов
------------------------	-----------------------

на 1997 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

ПВ	место	ли-тер	на журнал	73035
				(индекс издания)

**"Будь здоров!"**

(наименование издания)

Стои-мость	подписки	_____ руб _____ коп	Количество комплек-тов
	пере-адресовки	_____ руб _____ коп	

на 1997 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

**В следующем номере:**

КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ПРОШЛОЕ  
МАССАЖ ТАЛОЙ ВОДОЙ  
ПРЕОДОЛЕНИЕ ВАРИКОЗА  
ПРОРОСШИЕ ЗЕРНА  
СРЕДСТВА ОТ ГЕМОРРОЯ  
РЕВНОСТЬ ПО ШЕЛТОНУ

Подписано к печати 24.09.96. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60×90/16  
Тираж 69 000 экз. Заказ № 2069  
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5





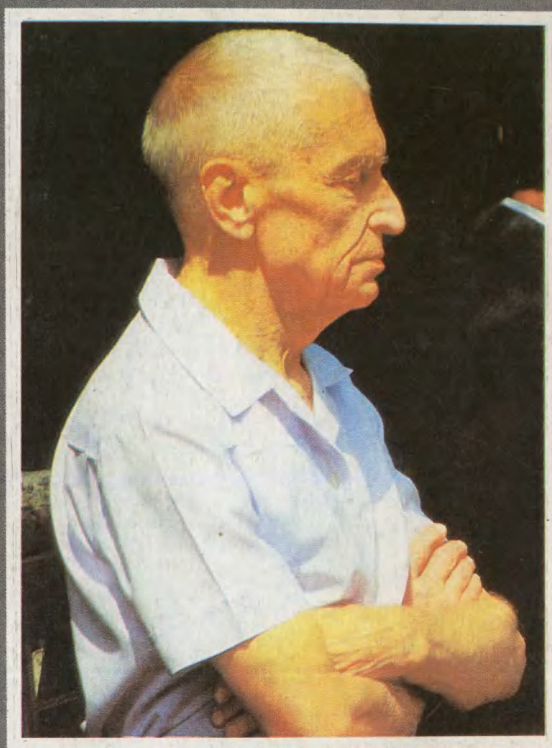
ОКТАБРЬ

Фото Виктора Ахломова

Индекс 73035

Библиотека журнала

**• БУДЬ  
ЗДОРОВ! •**



**АКАДЕМИК  
Н. М. АМОСОВ**

*Преодоление старости*

**Книга,  
которую ждут**