

БУДЬ ЗДОРОВ!

№1
1997

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

- НАСМОРК ПРОХОДИТ ЗА ДЕНЬ
- ШЕСТЬ ПРИЗНАКОВ ПРОСТАТИТА
- ЧТОБЫ НЕ ОБЛЫСЕТЬ НАДО...
- ЛЮБОВЬ ПОСЛЕ ШЕСТИДЕСЯТИ
- ДЕТСТВО ЭКСТРАСЕНСОРИКИ





ЧТОБЫ БЫЛО ЧИСТО

Фото Виктора Ахломова

Ежемесячный журнал
№ 1 (43), январь, 1997 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

Заместители главного редактора
Вера Шабельникова
Ян Шенкман

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Фото на обложке
Эдуарда Алесина

Фото в номере
Виктора Ахломова

В НОМЕРЕ:

БОРИС БОЧАРОВ Психологическая броня _____	3
ОСИП МАНДЕЛЬШТАМ Стихотворения _____	4
НИКОЛАЙ ДАНИКОВ Насморк проходит за один день _____	7
НАТАЛЬЯ ПОЛОНСКАЯ Незрелый ребенок _____	11
ВЛАДИМИР СКРИПАЛЕВ Плавать раньше, чем ходить _____	15
ВЛАДИМИР КОНОВАЛОВ Глаза — зеркало тела _____	19
СЕРГЕЙ БОРОДИН Судьба спинального _____	23
СТИВ ШЕНКМАН «Американские штучки» профессора Иванченко _____	29
ВЕРА КОЗЛОВА «Муссон» против гриппа _____	34
ДЖО КОРИДИО Не хочу лысеть _____	36
ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА Для тех, кто не знал или забыл _____	41
Шесть признаков простатита _____	45
ЛИДИЯ ИВАНОВА Проживу 94 года _____	46

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

Телефон: 266-77-76
Факс 266-77-16
Для рекламы: 972-15-07

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

Индекс для подписки:
73035

РИЧАРД А. КЕЙЕ	
Поздняя любовь _____	50
НИКОЛАЙ ПЕРЕСАДИН	
Тридцать сортов меда _____	55
ЮРИЙ ДОЛЕТОВ	
Грибы на столе _____	59
ЮРИЙ РЮРИКОВ	
Детство экстрасенсорики _____	62
СЕРГЕЙ ДЕМКИН	
Кактус, похожий на человека _____	67
ВАЛЕНТИН СЕРГЕЕВ	
Картошка вместо лекарств _____	72
ЛЮБОВЬ ГАРКАВИ, ЕЛЕНА КВАКИНА	
Реакция антистарения _____	73
АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ	
Миссия матери Терезы _____	79
ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА	
Шедевр _____	83
КОНФУЦИЙ	
«Учитель сказал...» _____	86
ВИКТОР ВАСИЛЬЕВ	
Озвучивание увиденного _____	89
Коэффициент эрудиции _____	93

ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны.
Обращаем внимание читателей на то, что цена одного номера
без доставки осталась неизменной — 2500 рублей.

Подписной индекс 73035

Общий каталог газет и журналов, стр. 91.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БРОНЯ

Не так давно я ехал в дальнюю командировку. Единственным моим попутчиком в купе полупустого вагона оказался высокий подтянутый пожилой мужчина. Мы познакомились, разговорились. Обстановка в поезде всегда располагает к беседе, а к моему соседу очень подходили слова Тургенева: «Приятен старик, когда он приветлив и серьезен». Именно такое впечатление и произвел он на меня сразу, хотя назвать его вслух стариком я бы не решился. «Возможно, ему за семьдесят, — подумал я, — но выглядит хорошо и держится с достоинством».

С определением возраста я крупно промахнулся. «Мне восемьдесят с гаком», — сказал с улыбкой мой сосед. Я не стал уточнять, каков этот «гак», но не смог удержаться от удивления: «Как это вам удалось так сохраниться?» Я имел в виду не только внешний вид. От него исходило какое-то внутреннее спокойствие, уверенность в сочетании с доброжелательностью.

Меня вначале озадачило видимое отсутствие у него интереса к моим резким высказываниям о войне в Чечне, об экономическом положении. Я закипал, а он оставался сдержанным.

После того как я излил на него все, что у меня накопилось на душе, он попросил меня успокоиться, подумать и ответить на вопрос: как в его положении пенсионера можно реально повлиять на экономику, на войну в Чечне, на судьбу обездоленных людей и т. д.

Я стал говорить что-то про митинги, пикеты, голодовки и забастовки, про какие-то акции протеста и петиции...

Но вскоре сам почувствовал, что выдыхаюсь. Мои слова звучали неубедительно, ведь ни он, ни я ничего практически сделать не можем, кроме демонстрации бессильного ожесточения и недовольства.

Ничего не мог я посоветовать дельного моему соседу. И теперь уже я у него спрашивал: «Так что же делать?»

Он сочувственно улыбнулся и сказал: «Вооружиться психологической броней. Если бы у меня ее не было, думаю, я давно бы был на том свете. А ведь я уже более двадцати лет на пенсии, но, как видите, энергичен, не потерял интереса к жизни и веры в людей. Сейчас возвращаюсь с традиционной встречи выпускников нашей школы. Моих одноклассников осталось совсем немного, и все они так больны и беспомощны, что даже не смогли прийти на традиционный сбор. Так я их навещал у них дома».

Вот что он рассказал мне про свою психологическую броню: «Я ограждаю свой мозг от информации, вызывающей бесполезные переживания. Психологическая броня должна ограждать меня, как скафандром, от ненужной, вредной информации и в то же время оставаться проницаемой для нужной, полезной информации, пусть и не всегда несущей положительные эмоции. Это не башня из слоновой кости и не розовые очки, а разумный, трезвый подход к жизни. Зачем мне откликаться на чужую злобу, ненависть, зависть?»

Продолжение на стр. 6



Образ твой, мудреный и зыбкий,
Я не мог в тумане разгадать.
"Господи" — сказал я по ошибке,
Сам того же духа сказать.

Вот же имя, как большая птица,
Вылетело из моего гонимы.
Впереди твоей судьбы клубится,
И твоей клетка пояди.

— О. Мандельштам

* * *

Дано мне тело — что мне делать с ним,
Таким единым и таким моим?

За радость тихую дышать и жить
Кого, скажите, мне благодарить?

Я и садовник, я же и цветок,
В темнице мира я не одинок.

На стекла вечности уже легло
Мое дыхание, мое тепло,

Запечатлеется на нем узор,
Неузнаваемый с недавних пор.

Пускай мгновения стекает муть —
Узора милого не зачеркнуть.

1909

* * *

О временах простых и грубых
Копыта конские твердят.
И дворники в тяжелых шубах
На деревянных лавках спят.

На стук в железные ворота
Привратник, царственно ленив,
Встал, и звериная зевота
Напомнила твой образ, скиф! —

Когда с дряхлеющей любовью,
Мешая в песнях Рим и снег,
Овидий пел арбу воловью
В походе варварских телег.

1914

* * *

Образ твой, мучительный и зыбкий,
Я не мог в тумане осязать.
«Господи!» — сказал я по ошибке,
Сам того не думая сказать.

Божье имя, как большая птица,
Вылетело из моей груди.
Впереди густой туман клубится,
И пустая клетка позади.

1912

* * *

И Шуберт на воде, и Моцарт в птичьей гаме,
И Гёте, свищущий на вьющейся тропе,
И Гамлет, мысливший пугливыми шагами,
Считали пульс толпы и верили толпе.

Быть может, прежде губ уже родился шепот,
И в бездревесности кружились листья,
И те, кому мы посвящаем опыт,
До опыта приобрели черты.

1934

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БРОНЯ

Продолжение. Начало на стр. 3

Зачем допускать в свое сознание чуждые мне несправедливые поступки? Я часто вспоминаю слова моей бабушки: «Отринь несправедливое! Пестуй себя самого!» И вот я продолжаю пестовать себя до сих пор.

Практически в каждом случае я определяю для себя, отчего возникла та или другая неприятность. Если она естественна, рождена природой и касается самого меня: болезнь моя или близких, несчастный случай, неудачи в делах — я принимаю ее как независящее от меня, от моих усилий уже свершившееся событие. Не рву на себе волосы, не проклиная жизнь, не ищу виновных — этим горю не поможешь. Есть боль и горе, которым противостоять бесполезно, с которыми нужно смириться. Принять в себя, перестрадать, собрав все свои силы, перетерпеть. Преодолев неизбежное или неотвратимое горе, я выхожу из кризиса способным к продолжению жизни. Здесь психологическая броня мне не нужна — мой мозг, душа, чувства открыты для переживания.

Если же чья-то чужая злоба, чья-то несправедливая жизнь ищет у меня сострадания, вызывает к бесполезным, неоправданным и даже вредным переживаниям, то я ставлю перед ними психологическую броню и не допускаю этой отравы к своему мозгу, к своей душе, своим чувствам. На страже всегда стоит мой разум. Я не выступаю в роли судьбы, но и не болею болезнями чуждых мне людей. Предательство, обман, злоба, зависть — все эти болезни рождаются несправедливыми людьми. Они их порождают, пусть сами из-за них и переживают. Я не даю пробиться им через мою психологическую броню.

Я постоянно повторяю про себя: «Господи, дай мне терпение вынести то, что я должен вынести и не могу изменить, дай мне силы изменить то, что я должен изменить, и дай мне ум, чтобы не спутать первое со вторым». В разумном подходе и состоит отличие психологической брони от эгоизма.

С большой осторожностью я выбираю книги, телевизионные программы, радиопередачи. Фильтрую, отбрасываю убийства, насилие, ужасы, безысходные трагедии.

Гёте в своем дневнике признавался о собственной книге «Страдания молодого Вертера»: «Эта книга буквально начинена взрывчаткой. Мне от нее становится жутко, и я боюсь снова впасть в то патологическое психическое состояние, из которого книга возникла, когда я ее писал». Я стараюсь избегать такого воздействия искусства, разделяя наблюдение одного из шекспировских героев:

Не пой! Печальных песен звуки
Большой души не исцелят,
Они удвоят только муки
И раны сердца растравят.

Окружающая жизнь часто заставляет меня защищаться психологической броней от «печальных песен звуков».

Беседа с соседом по купе не прошла бесследно для меня. Прежде всего я понял, что надо расставаться со старыми привычками читать газеты от корки до корки и смотреть без разбора все новости, политические перебранки и диспуты по телевизору. Конечно, психологическая броня не панацея от всех информационных стрессов в нашем современном мире, но реальным свидетельством ее пользы был мой безымянный попутчик.

Насморк проходит за один день

Насморк (ринит) — это воспаление слизистой оболочки носа. Различают острый и хронический насморк.

Острый насморк может быть самостоятельным заболеванием или симптомом разных инфекционных заболеваний (грипп, корь, дифтерия и др.).

Предрасполагающим фактором является, главным образом, переохлаждение (простуда).

Вначале ощущается легкое недомогание, сухость в носоглотке, зуд в носу. Носовое дыхание затруднено, появляется чихание, слезотечение, значительно нарушается обоняние, изменяется тембр голоса, наблюдаются обильные жидкие выделения. В дальнейшем они приобретают слизистогнойный характер, при нарушении целостности мелких кровеносных сосудов становятся кровянистыми. Воспаление слизистой оболочки носа может распространяться и на другие отделы дыхательных путей. При благоприятном течении через 12—14 дней исчезает заложенность носа, восстанавливается обоняние.

Хронический гипертрофический насморк — следствие хронического

катарального насморка. Обычно развивается в результате длительного воздействия неблагоприятных факторов (пыль, газы, неподходящий климат и др.).

Причиной заболевания часто бывают хронический воспалительный процесс в придаточных пазухах носа или аденоиды. Характеризуется постоянными выделениями и закладыванием носа, тяжестью в голове и головной болью, снижением обоняния.

Хронический атрофический насморк. Причины: неблагоприятные климатические условия, вредное производство, часто повторяющиеся острые насморки, инфекционные болезни. Характеризуется атрофией слизистой оболочки. Наблюдается ощущение сухости в полости носа, трудное отсмаркивание, понижение обоняния и носовые кровотечения.

Вазомоторный насморк представляет собой нервно-рефлекторное заболевание. Наблюдается преимущественно у людей с общими вегетативными расстройствами. Малейшее раздражение нервных окончаний полости носа (охлаждение, резкий запах и т. д.)

ведет к бурной реакции со стороны слизистой оболочки носа.

Аллергический насморк рассматривают как местную анафилактическую реакцию на какой-либо аллерген. При сезонной форме насморка таким раздражителем является пыльца растений. При круглогодичной форме в качестве раздражителей выступают бытовые аллергены (домашняя пыль, косметика, шерсть домашних животных и др.). Эти формы насморка называют еще ринопатиями, при них обычно отсутствуют воспалительные изменения.

При всех видах насморка необходимо быть очень осторожными с химическими средствами лечения. Действительно, на какое-то время они облегчают дыхание носом, но просто терзают слизистую, значительно ее растягивая. Многие препараты, если использовать их часто и регулярно, высушивают слизистую носа и даже повреждают ее.

Очень часто причина хронических насморков — чрезмерное употребление капель от насморка!

Еще более опасны и менее эффективны антибиотики.

А самое эффективное средство — голодание, особенно сухое. Кто хочет быстрее избавиться от насморка естественным путем, должен сразу прекратить прием пищи, поставить очистительную клизму с одним из лекарственных растений (ромашка аптечная, листья березы, зверобой, тысячелистник, календула) и ничего не пить, чтобы купировать острое воспаление слизистой оболочки носа. Паровой ванной из настоя одного из лекарственных растений (шалфей, таволга вязолистная, манжетка, будра плющевидная, зверобой, ромашка аптечная, листья березы, дуба) и потением можно ускорить процесс выздоровления. Через 24 часа, не позднее, надо начать пить сырые соки, особенно

цитрусовых и черной смородины. Этот метод следует использовать прежде всего при частом насморке и хроническом воспалении носоглотки. Если начать голодание при первых же признаках насморка, он будет подавлен в течение первых же суток.

Особенно тяжело протекают воспалительные процессы придаточных пазух — *синуситы*, которые в легкой форме часто сопутствуют обычному насморку. Часто синуситы наблюдаются после перенесенного гриппа. Синусит — понятие собирательное. Это может быть воспаление только одной пазухи, например гайморовой (гайморит), или лобной (фронтит), или решетчатого лабиринта (этмоидит). Иногда в болезненный процесс вовлекаются несколько пазух — развивается полисинусит. И наконец, при тяжелом течении болезни поражаются все придаточные пазухи — возникает пансинусит.

Синуситы также бывают острые и хронические. Постоянный симптом синусита — головная боль: тупая или острая, ограничивающаяся определенной областью (лоб, затылок) или разлитая. При остром синусите часто бывает заложена соответствующая половина носа, снижается обоняние, человек не ощущает вкуса пищи. Выделения из носа, вначале слизистые, становятся гнойными. Иногда появляются светобоязнь и слезотечение, что связано с сужением или закупоркой слезного канала.

При фронтите беспокоит боль в области лба, иногда тупая, а большей частью стреляющая. Боль обычно усиливается при физическом или умственном напряжении, слишком ярком свете или охлаждении лица. Появляются гнойные или слизисто-гнойные выделения из носа, иногда — боль в глазах, светобоязнь, слезотечение. Затрудняется или полностью выключается носовое дыхание, резко

снижается обоняние, возникает общая слабость, иногда повышается температура.

Рекомендуется согреть область лба паровыми ваннами, компрессами, грелкой, на икры ног класть горчичники. Спать лучше на высоких подушках.

Сморкаться при остром фронтите, так же как и при остром насморке, надо очень осторожно — «выдувать» слизь из каждой ноздри поочередно, не делая при этом сильного выдоха, или «выдувать» слизь сразу из обеих ноздрей, наклонив голову над тазиком или ванной; затем полезно аккуратно смыть слизь настоями из лекарственных растений (ромашка аптечная, шалфей, зверобой и др.).

При хронических синуситах головная боль менее интенсивная, разлитая, но насморк не прекращается, иногда сопровождается неприятным запахом. Нередко утрачиваются вкусовые ощущения, а затем пропадает аппетит. Кроме того, постоянное затекание гнойных выделений в глотку и желудок может вызвать изжогу, скверный вкус во рту, тошноту и даже рвоту, снижается работоспособность, портится настроение.

Лечение хронических синуситов более длительное, чем острых. Довольно часто удается вылечить хроническое воспаление консервативными методами, не прибегая к хирургическому вмешательству. Но когда процесс в пазухах в течение длительного времени не поддается терапии, рекомендуется операция.

Предлагаем рецепты народной медицины для лечения и профилактики насморка, эффективность и отсутствие побочного действия которых проверены многими поколениями.

10 столовых ложек цветущих верхушек пижмы залить 10 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 30

минут, настоять час, процедить. Горячим отваром мыть голову при сильном насморке, одновременно промывая носовую полость отваром. Вытереть насухо голову, обмотать сухим полотенцем, лечь в постель, утеплиться.

10 сухих верхушечных цветущих частей багульника болотного залить 100 г растительного масла, настаивать при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, сырье отжать. Хранить в темном прохладном месте. Закапывать в каждую ноздрю по 1—3 капли 2—3 раза в день в течение недели при насморке и гриппе.

Оболочка (шелуха) лука репчатого применяется при аллергических и вазомоторных насморках. С этой целью ее измельчают и сжигают на плите или закрытой электрической плитке так, чтобы она не горела пламенем, а обугливалась. Образующийся дым вдыхают попеременно то одной, то другой ноздрей.

Лечение свежей луковицей проводят ингаляционным способом. Ингаляции применяются для лечения насморка, абсцессов, хронических бронхитов, при туберкулезных кавернах, бронхоэктазах. Луковицу быстро натирают на терке, готовую массу кладут на кусочки марли и вкладывают в ноздри на 15 минут, стараясь дышать через нос. Процедуру повторяют 3 раза в день. Следует помнить, что фитонциды лука быстро улетучиваются, поэтому применяют только свеженатертую луковицу. Такой способ показан для лечения гриппа. При этом больному полезно находиться в довольно жаркой комнате, одеться в теплую одежду и укутаться одеялами.

Кашица из чеснока назначается при насморке, подобно луку репчатому. Сок и водный настой луковиц и

листьев чеснока применяют в виде примочек и полосканий (2—3 измельченных зубца чеснока настоять, укутав, час, процедить.)

При насморке полезно закапывать в нос сок из листьев мать-и-мачехи. Листья мать-и-мачехи курят при кашле, гриппе, насморке. В этом случае дым с кончика сигареты вдыхают через нос попеременно то через одну, то через другую ноздрию.

Вареный или свежий свекольный сок закапывают в нос по 5—7 капель 2—3 раза в день при насморке или промывают нос 2—3 раза в день отваром свеклы, приготовленным в соотношении 1:2. К соку можно добавлять мед. Полезно также ватные тампоны смочить в свекольном соке и вкладывать их в ноздри на 15—20 минут 3—4 раза в день.

Сок каланхоэ рекомендуют закапывать при насморке в нос по 3—5 капель 3—4 раза в день или смазывать слизистую носа соком каланхоэ. Можно также вкладывать в ноздри ватные тампоны, смоченные этим соком.

При насморке закапывают в каждую ноздрию сок алоэ по 3—5 капель 4—5 раз в день. Можно к соку алоэ добавить мед.

При насморке полезно почаще втягивать в нос сок лимона.

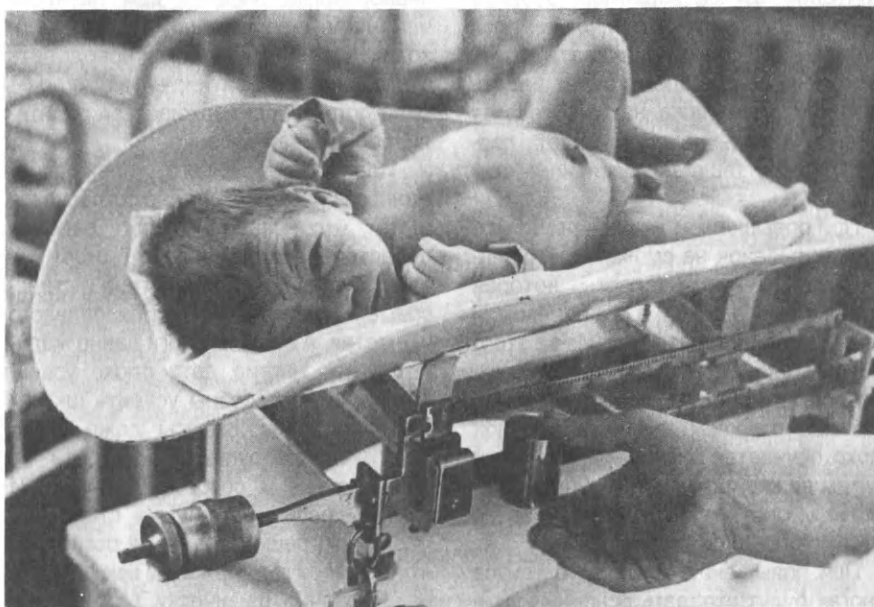
В самом начале насморка, если он не сопровождается гриппом, часто помогает питье $\frac{1}{2}$ стакана воды с пятью каплями йода или съедание нескольких зубков чеснока. При хроническом насморке полезно почаще втягивать в ноздрию и полоскать рот стаканом теплой воды, в котором растворены 4 чайные ложки питьевой соды и 5 капель йода.

Почти 98% детей, по статистическим данным, рождаются незрелыми, то есть беременностью, протекающей у современных женщин в неблагоприятной экологической ситуации, заканчивается рождением «несозревших» детей.

Эта незрелость прежде всего касается центральной нервной системы, поэтому даже нормальные роды являются травмирующими для таких детей. Что же тогда говорить о женщинах с патологией беременности или отягощенной наследственностью? О незрелости нервной системы новорожденного можно судить по многим признакам: это беспокойство или, наоборот, вялость ребенка, частый немотивированный крик, нарушения сна, упорные срыгивания, изменение мышечного тонуса (чаще всего его повышение), дрожание подбородка и кистей рук, не зависящее от того, замерз ребенок или нет, и усиливающееся при возбуждении, крике, плаче и т. д., цианоз (синюшность) носо-губного треугольника, мраморный рисунок кожи, что свидетельствует о нарушении регуляции сосудистого тонуса, кратковременные остановки дыхания, поперхивание во время еды и питья, судороги, глазодвигательные нарушения и др. Ребенок бурно реагирует на любое раздражение: звук, свет, перемену положения тела, кормление грудью, вздрагивает, вскидывает ручки, кричит, плачет. Он пуглив, всего боится.

При повышении тонуса мышц-разгибателей спины дети часто выгибаются лежа на спине или запрокидывают голову, как бы рассматривая что-то на потолке у себя за головой. При асимметрии мышечного тонуса могут появиться признаки кривошеи: ребенок все время поворачивает голову в одну сторону или изгибает туловище дугой вбок и не может лежать из-за этого на животе, так как все время

НЕЗРЕЛЫЙ РЕБЕНОК



заваливается на этот бок, не может переворачиваться со спины на живот в какую-то одну сторону, так как перетягивают мышцы, асимметрично натянутые. Лечение в этом случае, конечно же, отличается от лечения истинных мышечных кривошей, связанных с повреждением самой кивательной мышцы, и требует специальных расслабляющих приемов.

Вследствие повышения мышечного тонуса в руках кулачки у ребенка сильно сжаты, а ручки согнуты в локтевых суставах, и их с трудом можно развести в стороны. Позднее ребенок

испытывает затруднения, пытаясь взять игрушку в руки или целенаправленно двигать рукой. Когда такие дети лежат на животе, ручки у них чаще всего вытянуты в стороны или назад, а не согнуты перед грудью.

При повышении мышечного тонуса в ногах ребенок сильно вытягивает ноги, особенно в носочках, напрягая их. Когда его ставят на ноги, опирается не на всю стопу, а на носочки, как балерина. Он не может шагать, так как не сгибает ноги в коленных суставах, или идет, цепляя одну ногу за другую, перекрещивая стопы или косолапя и

поджимая пальцы ног. Лежа на спине ребенок сопротивляется, когда родители хотят согнуть его ноги в коленных и тазобедренных суставах и развести их в стороны. Совершенно очевидно, что повышение мышечного тонуса будет серьезным препятствием для освоения ребенком основных движений, которые, как правило, формируются до трех лет.

При повышенном тонусе мышц-разгибателей спины, например, ребенок не сможет самостоятельно сесть и сидеть — его будет покачивать назад, из-за чего он все время будет падать на спину, хотя лежа на животе этот ребенок очень рано начинает держать голову (еще до месячного возраста).

При повышенном мышечном тонусе в руках ребенок не сможет совершенствовать ручную умелость, которая играет важную роль и в его речевом, и в его умственном развитии. Из-за этого нарушается и познавательная деятельность ребенка через игрушки. В более старшем возрасте ребенок плохо обучается письму, рисованию и другим важным функциям ручной умелости. Понятно, что это серьезно затормозит его развитие.

При повышении мышечного тонуса в ногах будут страдать основные двигательные навыки по ползанию, ходьбе, бегу, прыжкам, лазанью, причем эти затруднения могут сохраниться и в более старшем возрасте в виде неловкости, неустойчивости, частых падений. У таких детей всегда возникают проблемы на уроках физкультуры, хотя, например, научаются стоять они довольно рано — в 5—6 месяцев.

У одних детей по мере созревания нервной системы безо всяких специальных методов коррекции эти симптомы исчезают. У других задерживаются довольно долго, мешая выработке правильных динамических стереотипов движения. А ведь двигатель-

ные стереотипы сохраняются всю последующую жизнь, лишь несколько совершенствуясь.

У грудничков движения являются основным действием, стимулирующим развитие всего организма, работу всех органов и систем. Поэтому справедливым будет наше стремление выявить у ребенка все его недостатки, не ожидая, чтобы они сгладились сами, и провести их коррекцию. Не выжидать пассивно, когда ребенок сам научится чему-либо, а заранее обучить его необходимому навыку, помогая преодолеть отставание в развитии, — такого правила должны придерживаться родители, воспитывая ребенка.

Идея опережающего, «преждевременного» развития вполне согласуется с тем, что незрелому мозгу ребенка предстоит вскоре ощутить огромное информационное воздействие и стрессовые факторы цивилизованного общества. А ведь педагоги давно жалуются, что многие дети плохо усваивают или неспособны усвоить школьную программу. Классы даже стали делить на подгруппы: умные дети, не очень умные и совсем не умные. И таких «совсем не умных» стало так много, что решено даже не оставлять их на второй год. При этом многие дети недостаточно физически развиты, со слабой развитой мускулатурой, с плоскостопием, нарушениями осанки, искривлениями позвоночника, плохим зрением, подвержены разным заболеваниям.

Все мы родом из детства. Поэтому так важно родителям научиться видеть, в чем их ребенок отстает от нормального развития, и уметь преодолеть это отставание через физическую культуру и психическое совершенствование с первых дней жизни ребенка, постепенно готовя его к нелегким, но счастливым годам школьного детства и юности.

Как же развивать двигательные

навыки у детей с первых дней жизни? Обязательно используя врожденные безусловные рефлексы. Например, хватательный. Когда ребенок крепко ухватится за мамы пальцы, его легко приподнять над столом или кроватью. Он повиснет на ваших руках, как на турнике (удерживать его будет нормальный физиологический мышечный гипертонус), потом расслабит мышцы. Все, упражнение окончено. Положите ребенка на стол или в кровать. Постепенно, по мере тренировки мышц время висов и раскачивания увеличивается. Скоро вы сможете раскачивать ребенка в воздухе довольно долго к его неопишуемой радости, которая проявляется в гулении, повизгивании, улыбке и смехе.

Кстати, о турниках. Подобное нехитрое приспособление можно устроить прямо в кровати ребенка и в коляске, закрепив круглую палочку на высоте его вытянутых ручек. Закрепить такой турничок можно жестко, привязав его к боковым стенкам кровати, или мягко, на резинках — получится подвижная трапеция и первый в жизни ребенка эспандер с резиновой тягой. Случайно дотронувшись до палочки, ребенок ухватится за нее и будет подтягиваться. Помогите ему в этом, подставив под спинку ладонь. Наступит время, когда, подтянувшись, ребенок сядет, встанет на колени, на ноги. Некоторые дети забрасывают на турничок ноги и делают «мостик» на лопатках или «полуберезку» — тоже полезные упражнения для мышц туловища. Во всяком случае, такое приспособление гораздо полезнее, чем погремушки, подвешенные перед ребенком. Если их повесить по правилам (на расстоянии 50 см от ребенка и под углом 30°), чтобы не нарушить зрение, он их достать никак не сможет, а если повесить так, чтобы их можно было достать, тогда будет страдать зрение, например, разовьется косоглазие.

Если ребенок очень слабенький, с пониженным мышечным тонусом, при поднимании за руки висит, как лапша, или у него откидывается назад голова, его все равно нужно тренировать в висе. Только делать это надо осторожно: чуть-чуть подтянуть за ручки, поддерживая под головку, слегка приподнять над столом на очень короткое время и отпустить. Таких детей очень полезно почаще держать на руках в вертикальном положении, прижимая спинку ребенка рукой к своему туловищу или положив его животом на свой бок. Пусть он рассматривает окружающий мир и тренирует заодно мышцы шеи и туловища.

Полезны также упражнения типа «самолет» — парение в воздухе на животе. Папа или мама поддерживают ребенка за туловище кольцеобразным захватом рук. Выполняя это упражнение, меняйте положение ребенка: покачивайте в стороны, вперед-назад, вбок, вращайте по кругу, переводите в положение на спине (ножки при этом упираются в живот родителя) или в вис вниз головой, вплоть до переворота через голову и возвращения в исходное положение.

Все эти упражнения не только укрепляют мышцы шеи, туловища и живота, но и развивают вестибулярный аппарат, который влияет на развитие интеллекта у ребенка. Посмотрите на малыша, который долго предоставлен самому себе (например, лежит без мамы в больнице): он раскачивается, как медвежонок, из стороны в сторону, мотает головой, становится на четвереньки — головой вниз. Ребенок сам себя тренирует, испытывая двигательный голод. Недаром маленькие дети так любят качели и карусели. Они готовы бесконечно кружиться и раскачиваться!

Для развития ручной умелости, для тренировки работы пальцами повесьте на боковых стенках кровати погре-

мушки так, чтобы ребенок мог дотянуться до них. Он будет тренироваться поворачивать сначала голову, а затем и туловище вбок (для симметричной тренировки укладывайте ребенка после каждого кормления головой в разные концы кровати, тогда он будет поворачиваться то вправо, то влево к игрушкам, источнику звуков).

Не бойтесь часто брать ребенка на руки во время его бодрствования. Это не избалует ребенка и не сделает его капризным. Он не «привыкнет к рукам». Получив достаточное количество информации и движения, он с удовольствием полежит в кроватке и отдохнет, позанимается сам с игрушками и турничком и заснет. Когда ребенок плохо засыпает и капризничает, тоже не бойтесь взять его на руки, успокоить, покачать, убаюкать песенкой. Ребенку необходим тесный контакт с матерью. Как внимательно он смотрит маме в глаза, а когда она отходит от него, каким умоляющим становится его взгляд, он будто просит: «Возьми меня на руки!» — и этот контакт нужен ребенку довольно долгое время — лет до 3—4, не менее.

Ребенок должен насытиться во время бодрствования движениями и впечатлениями, а это возможно только при условии, что он находится у вас на руках. Постарайтесь по возможности выполнять несложные домашние дела, держа ребенка на руках и рассказы-

вая ему обо всем, что вы делаете, что он видит вокруг. Так при максимальной экономии нашего дефицитного времени ребенок будет психически совершенствоваться, получая необходимую информацию для развития интеллекта.

Очень важно, чтобы буквально с пеленок ребенок учился получать удовлетворение от двигательных и эмоциональных нагрузок, а не только от принятия пищи. Ребенок от рождения видит, слышит, обоняет, осязает и чувствует, обладает эмоциями — все эти ворота для информации должны использоваться пропорционально, тогда можно рассчитывать на гармоничное развитие личности.

Для восстановительных процессов в утомленных мышцах (у грудных детей постоянно двигаются ручки и ножки и помимо нашей гимнастики), улучшения их питания, а также для нормализации выделительной функции кожи и способности ее принимать биоэнергетическую информацию из окружающей среды через биологически активные точки ребенка надо ежедневно купать и массировать, а также постоянно обнажать разные участки тела. Постарайтесь как можно раньше избавиться от пеленок и надевать на ребенка ползунки, трусики и рубашечки, причем у ползунков можно сразу же отрезать нижнюю часть, чтобы стопы были все время обнажены.

ДИАЛОГИ

- Нам в садике прививки делали.
- Ты не плакала?
- Нет, они меня не догнали.



- Дедушка, ты был маленьким?
- Конечно!
- Вот, наверное, смеялись ребята над твоей бородой и лысиной.



- Почему вы утверждаете, что мои рекомендации вам не помогли? Ваша жена говорит, что вы стали спать по восемь часов. Куда же больше?
- Доктор, но ведь каждую ночь мне снится, что я не сплю...

ПЛАВАТЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ ХОДИТЬ

«Как нежно бьется сердце мамы: тук-тук, тук-тук, тук-тук... Заслушался и... проголодался. А ну-ка, подвигаю ножками, попрошу есть. Ну вот, хватит... Спокойно. Сытно, тепло, уютно. Тело невесомо. Легко двигаться, замирая в любой позе...»

Читатель догадывается: я пытаюсь рассказать о чувствах еще не рожденного человечка. Даже цветок ощущает настроение хозяина. А любящие мамы расскажут о целых диалогах со своим пока неродившимся чадом.

Но вот подошло время родов... Что ощущает малыш? Это потом, отмечая день рождения, он превратит его в праздник. А в сам момент великого таинства никто не видел счастья на лице новорожденного. И есть от чего страдать.

«Почему-то уходит теплая упругая вода. Тело тяжелеет. Меня больно стискивают и толкают куда-то. Впервые становится холодно... (Еще бы, из +37°C в +20°C!) Приятная темнота прерывается резким ярким светом. Тело, слышавшее каждый шорох, становится глухим. Дыхания не хватает, сейчас закричу...»

Добавим к этому, что и дышать, и питаться ему теперь придется не через пуповину.

Еще ни один ребенок не засмеялся после родов. Он распластан, прикован



к постели. Очень много времени пройдет, прежде чем малыш окрепнет и сможет противостоять чудовищной для него силе гравитации.

«Но что это? Крепкие руки папы погружают меня в мягкое, мокрое, теп-

лое. Это вода! Как легко теперь двигаться, брыкаться, играть с соской, даже нырять за игрушкой...»

Жизнь зародилась в океане. Океаном становится будущему человеку лоно матери. Он находится в его водах неделя за неделей, месяц за месяцем... Пока не сформируется и не окрепнет. После рождения малыш в течение 3—4 месяцев сохраняет плавательный рефлекс. Если лицо спокойного ребенка погрузить в воду, то он инстинктивно затаит дыхание и не захлебнется. Точь-в-точь как утка, для которой достаточно попадания капли воды на нос, чтобы перекрыть доступ воде внутрь.

Если в этот период начать обучение ребенка плаванию (чем раньше это будет, тем успешнее), то он, находясь в состоянии, близком к невесомости, быстрее учится владеть своим тельцем, легче осваивается с гравитацией.

В короткие сроки приобретает способность самостоятельно держаться на поверхности воды за счет инстинктивных движений руками и ногами. Ребенок плывет и без особого труда ныряет по 6—8 и более секунд.

Во второй половине шестидесятых годов на базе педиатрической клиники Мюнхенского мединститута был создан Экспериментальный научно-исследовательский институт детского плавания. Известный педиатр профессор К. Битке, специалист по плаванию Х. Бауэрмайстер, а также физиологи, гигиенисты, биохимики, терапевты более трех лет обучали плаванию детей в возрасте нескольких месяцев. Толчком к этому послужил опыт родителей-энтузиастов в разных странах. У нас, например, обучением грудных детей плаванию успешно занимался Игорь Борисович Чарковский.

Под постоянным научным наблюдением в Мюнхене находилось 669 мальчиков и девочек, регулярно (от 4 до 7 раз в неделю) занимавшихся плавани-

ем. Прошло три года. Результаты эксперимента превзошли самые смелые предположения. Была доказана огромная оздоровительная роль регулярных занятий плаванием. Маленькие пловцы болели в три раза реже сверстников, не посещавших бассейн. Заметно улучшилось их физическое развитие. Они отличались повышенной двигательной способностью (раньше обычного срока начинали ходить и бегать), уравновешенным характером, у них были хороший аппетит, нормальное пищеварение и крепкий сон.

Исследования, проведенные в нашей и в других странах, подтвердили большую эффективность занятий плаванием грудничков. Профессор Пражского института физической культуры М. Хокх отмечал: «Младенцы-пловцы значительно реже подвергаются простудным, кишечным и кожным заболеваниям. Непрерывные движения в воде оживляют обмен веществ, поднимают общую выносливость ребенка, его жизненную активность и самостоятельность, улучшают физическое развитие, уравнивают нервную систему».

А доктор медицинских наук профессор И. А. Аршавский писал: «В воде снимаются статические нагрузки на скелетную мускулатуру и стимулируются ее динамические компоненты. Это не только полезно для развития организма, но и может служить одной из форм предупреждения таких отрицательных последствий акселерации, как астения и преждевременное половое созревание».

Те страны, где средства на методическое обеспечение этого перспективного направления профилактики выделяются, уже треть века пользуются его плодами. Среди них США, Япония, Великобритания, Голландия, Австралия и Германия.

Стартовав чуть впереди них (опыт И. Б. Чарковского), мы потеряли пре-

имущество, споткнувшись о систему медицины. Частная практика в те годы не развивалась. А у медицинских институтов руки доходили лишь до спасения больных.

Напоминанием о пловцах-грудничках тех лет являются, в частности, Иван Бурляев — сын Наталии Бондарчук и Николая Бурляева, Павел Буре, играющий за океаном в хоккей, а для меня собственная дочь — студентка МГУ.

Чтобы окончательно развеять сомнения, сообщим, что кажущееся экстравагантным новшество имеет довольно длинную бороду. В Каире в Музее древнего египетского искусства хранятся папирусы с изображением плавающих младенцев. Датированы эти папирусы вторым тысячелетием до нашей эры...

Столь далекий экскурс имеет сугубо практическую цель — убедить родителей воспользоваться шансом вырастить здорового ребенка. «Кто желает успеха — на полпути к нему» —

гласит английская пословица. Если вы с этим согласны, то половина цели достигнута. Остальное — дело техники. Настолько несложной, насколько инстинкт грудничка подстраховывается элементарными приемами.

Уже в следующем номере журнал планирует опубликовать методику обучения малышей плаванию. У желающих есть прекрасная возможность продвигаться шаг за шагом в ее освоении. Не пройдет и полугодя, как можно будет убедиться в чудодейственной силе плавания «с пеленок».

Чтобы завоевать доверие читателей, представляю: тренер с тридцатилетним стажем, не понаслышке знакомый с методиками И. Б. Чарковского и З. П. Фирсова — автора книги «Плывать раньше, чем ходить», в прошлом президента медицинского комитета ФИНА (Международной федерации плавания). Кстати, мне выпала честь быть рецензентом этой полезной книжки.

Итак, ваш малыш прибыл из род-



дома и практически здоров. Пора начинать подготовку к занятиям плаванием. Боже вас упаси готовить из своего малыша пловца-спортсмена. Это было бы преждевременным и вредным. Вы приступаете к урокам плавания, чтобы укрепить здоровье ребенка, помочь ему правильно развиваться, обучить его жизненно важному навыку — самостоятельно держаться на воде.

Это значит — обучать «самостоятельно» способу плавания, который «подскажет» сам малыш. Мюнхенские ученые насчитали около десятка разновидностей «техники» плавания у младенцев. Общими чертами являлись попеременные (реже одновременные, как у моей дочери) движения руками и ногами, выполняемые только под водой. Вперед ребенок продвигается главным образом за счет захлестывающих движений в конце гребков. За одну минуту руки успевают сделать 16—20 гребковых движений, ноги — 32—38.

Обычно ребенок начинает плавать на спине. Когда малыши уже могут самостоятельно держаться на воде, то предпочитают плыть лежа на груди или на боку. Хотя есть и исключения. Павел Буре сразу же упорно переворачивался со спины на грудь и придерживался этого способа плавания.

Следующий элемент подготовки — сделать единомышленниками близких. По крайней мере, тех, кто чаще контактирует с ребенком. Этот коллективный настрой на доброе дело (особенно мамы) создаст доброжелательную атмосферу, облегчающую занятие.

Чарковский продемонстрировал однажды такой опыт.

В большой прозрачной ванне плавали несколько грудничков. Их тренер в белом халате ловко погружал в бассейн новенького и вытаскивал накупавшегося. Один карапуз бултыхался на спинке, двое-трое под водой разыскивали блестящие предметы. Вот голу-

боглазый ухватил браслет, сел на дно и стал спокойно рассматривать его, пробовать на вкус.

Вдруг плавающий на поверхности малыш забеспокоился, начал вращать головкой, скорчил гримасу плача. Игорь сказал: «Ну вот, пришла мама, она боится, что ее дитя утонет. Надо вынимать Костика из воды». Мы были поражены. От ванны до двери не менее семи метров, и дверь к тому же закрыта. Но вот она приоткрылась — и появилось испуганное лицо мамы Костика.

Несомненно, найдутся читатели, которые захотят сразу приступить к обучению своего ребенка плаванию. Что ж, пожалуйста. Помыв ванну хозяйственным мылом, заполните ее до краев водой комфортной температуры (+34°C). В следующей статье я расскажу, почему вода с температурой +37°C, например, может привести... к простуде.

Не принимайте пока во внимание двигательную нагрузку. Сейчас важна лишь продолжительность плавания. Начните с 8—9 минут. Первый способ поддержки — «перестраховочный». Тело ребенка, расположенное вдоль ванны, поддерживается двумя руками: левая ладонь располагается снизу под головкой ребенка, ребро мизинца касается его плеча; правая поддерживает область таза и нижней части спины.

Второй способ поддержки называется «люлька». Она осуществляется только левой рукой. Туловище и таз малыша опираются на ваши предплечье и ладонь, а головка — на локтевой сустав. Ваша правая рука остается свободной. Как помогать ей в обучении плаванию, вы должны придумать сами.

Обратите внимание, как посветлело личико еще не умеющего улыбаться ребенка. Именно сейчас он подумал: «Как легко теперь двигаться...»

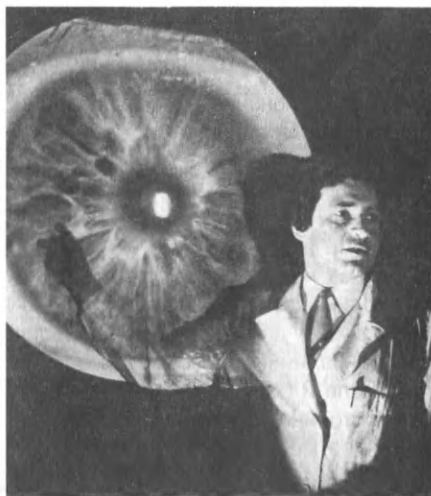
ГЛАЗА - ЗЕРКАЛО ТЕЛА

Проблема эта столь остра, что даже нет необходимости приводить данные статистических исследований о количестве носящих очки близоруких и дальнозорких людей, о количестве удачных и неудачных операций по поводу катаракты, глаукомы, отслойки сетчатки, о множестве дистрофических изменений глазного дна, о хронических вирусных и прочих конъюнктивитах и кератитах...

К сожалению, все перечисленные проблемы очень далеки от кардинального решения. Уж если у кого-то началась болезнь, то в лучшем случае она не очень прогрессирует. Не всегда помогают и искусные операции: слишком часто наступают рецидивы, да и осложнения бывают.

Мне хотелось бы поделиться своим видением проблемы больных глаз и плохого зрения, основанным на системном подходе к любым, в том числе и к глазным болезням.

Не устаю повторять, что в организме не бывает местных проблем. Получение питания, нормальный кровоток и лимфоток, регуляция сосудистого тонуса, обменных процессов в глазных тканях, освобождение этих тканей от продуктов обмена — все это зависит от функции всех органов. Именно от функции, а не только от



того, больны те или иные органы или нет, поскольку нарушения в органах могут отмечаться и при изменениях в них меньших, чем болезнь.

Например, печень после гепатита может восстановиться настолько, что по клиническим показателям будет считаться вполне здоровой. Но остаточные изменения в ней могут привести к тому, что она каждый день или периодически при особых нагрузках будет не совсем справляться со своей работой. Это в свою очередь неизбежно приведет к постепенному накоплению различных (вначале неболь-

ших, а затем все более и более выраженных) патологических изменений в различных органах, в том числе и в тканях глаза. В связи со снижением функциональных возможностей других органов глаза начнут недополучать и от них необходимые вещества. Представьте теперь, что у человека слаба не только печень, но и еще несколько органов, а некоторые даже больны (практически всегда так оно и есть — у каждого человека с детства немало всяких скрытых, а иногда и явных органических нарушений). Вот глаза и будут постоянно недополучать многое из того, что им необходимо.

Разве могут глазные капли, глазная физиотерапия и прочие глазные процедуры заменить слаженную работу организма? Конечно, нет, хотя и они вносят свой маленький вклад в лечение.

А ведь ситуацию можно изменить кардинально. Просто надо выявить в организме все нарушения, из-за которых глаза недополучают того, что им необходимо для нормального функционирования и для полной регенерации (восстановления). Обновление всех, в том числе и глазных, тканей происходит постоянно, и если оно происходит не полностью, то значит, им не хватает строительного материала, недопоставляемого различными органами, недостаточен кровоток и нарушена регуляция обменных процессов.

Хочу отметить, что улучшение зрения, быстрое или постепенное, полное (в легких случаях) или частичное (в запущенных), происходит практически у всех моих пациентов, более или менее добросовестно выполняющих мои рекомендации. При этом не имеет особого значения, пришел ко мне пациент именно с этой проблемой или совсем с другой, например, с кожной, гинекологической, сердечной, легочной, желудочно-кишечной. Ничего особенного непосредственно для глаз я не

назначаю, потому что волшебных глазных средств просто не существует. Волшебной я могу назвать только системную терапию.

Нередко пациенты вообще не делают акцента на своем плохом зрении. Их больше беспокоят кожный зуд, или упорные запоры, или головные боли, с чем они ко мне и приходят. Но через один-два месяца лечения они с удивлением замечают, что улучшилось и зрение. Так и должно быть, потому что моя цель — сделать человека здоровым во всех отношениях, а у здорового человека нет никаких частных заболеваний, все они постепенно — одни быстрее, другие медленнее, третьи очень медленно — проходят. Конечно, я не против местной глазной терапии и часто даю своим пациентам частные физиологические рекомендации, но лишь в качестве маленького дополнения к системной терапии.

Первый случай, о котором я расскажу, исключительный, такое в моей практике было лишь дважды. Ко мне обратилась пожилая женщина, в течение многих лет терявшая зрение, особенно катастрофически — в последние полтора-два года. У нее был целый букет глазных болезней: катаракта, глаукома, дистрофия и неоднократная отслойка сетчатки. Постоянное лечение, в том числе и несколько операций, приносило кратковременный успех. Обследование показало, что у этой пациентки масса нарушений в организме, о большей части которых ей не было известно. А установленные врачами болезни, как это принято, определялись как сопутствующие и окулистами в расчет не принимались. Я нашел у нее нарушения со стороны кишечника, печени, мочевыводящей системы, в сосудистой системе мозга, затрагивающей зрительный тракт, в шейном отделе позвоночника, затрагивающем вегетативные центры, которые регулируют кровоток и обменные

процессы в глазных структурах, изменения со стороны сердца, приводящие к хронической сердечной недостаточности и, соответственно, к нарушениям артериального и венозного кровотока во всех, в том числе и глазных, тканях, некоторые гормональные нарушения, приводящие к нарушению водно-солевого обмена, что, естественно, сказывается отрицательно на глазах, в значительной мере являющихся водно-солевой средой. Я очень подробно разъяснил своей пациентке, как каждое из выявленных нарушений отрицательно влияет на глаза, чего глаза недополучают от каждого из плохо функционирующих органов, что отрицательно влияет на внутриглазное давление. Кроме того, я объяснил, каким образом помогу каждому органу выполнять свою работу. Больная получила подробные рекомендации, к назначениям окулиста я добавил несколько простых методик (глазная гимнастика, промывание глаз настоем из сбора трав, гелиотерапия, точечный массаж для глаз и т. п.).

Больная была обескуражена. Зная, что она страдает выраженным общим атеросклерозом, снижающим ясность ума, я объяснил ей все еще раз, специально обращая ее внимание на то, что волшебных лекарств от болезней глаз не существует, в чем она могла убедиться за много лет постепенной потери зрения, несмотря на постоянное лечение. «Вот теперь, — сказал я, — несмотря на то, что заболевание запущено, мы непременно добьемся успеха, потому что будем лечить весь организм». Но мою пациентку это не убедило. Выслушав меня, она снова спросила: «Доктор, а для глаз-то вы что назначили?» В конце концов, я посоветовал пациентке, чтобы она просто выполняла все мои рекомендации, не пытаясь понять, что такое системный подход.

Через два дня она позвонила мне и

сказала: «Доктор, вот вы дали мне рекомендации для кишечника, для печени, почек, гормональной системы, а что для глаз-то?» Собрав все свое терпение, я опять подробно с новыми нюансами объяснил ей суть лечения и попросил просто аккуратно выполнять все рекомендации. Но через день она снова позвонила и сказала: «Я показала окулисту ваш листок с заключением и рекомендациями. Он посмотрел и спросил: а что же он для глаз-то вам назначил?»

На этом наши отношения прекратились, поскольку ситуация становилась абсурдной.

Думаю, что за прошедшие с тех пор несколько месяцев зрение у этой больной утрачено если не полностью, то почти совсем. Таково было ее состояние в тот период. И общее самочувствие вряд ли улучшилось — без системной терапии обнаруженные у нее множественные проблемы со здоровьем не исчезнут. В этой ситуации я сделал все, что от меня зависело. Я не жалел времени на объяснения, и ведь часто на приеме на «чтение лекций» у меня уходит времени больше, чем на непосредственную работу.

В связи с этой ситуацией вспоминаю другой случай из моей практики, начинавшийся с такого же недоумения, но закончившийся иначе. Ко мне привезли маленького ребенка из другого города с тяжелым, не поддававшимся лечению диатезом. Я провел диагностику и, поскольку мама ребенка не читала моих статей, нашла меня по рекомендации знакомых и не имела представления о моей системе, кратко объяснил суть болезни и дал рекомендации по лечению. Мама выказала недоверие и к диагностике и к рекомендациям. Ее насторожило, что я по пульсу и по радужной оболочке глаз выявил такие нарушения, о которых раньше врачи ей не говорили. Она удивилась, зачем давать назначения, свя-

занные с работой разных внутренних органов, когда они пришли по конкретному поводу — с кожным заболеванием. Видимо, она рассчитывала получить такую мазь, которая окажется лучше всех прежних.

Мне удалось убедить маму не ломать голову, а просто выполнять рекомендации. Через две с половиной недели я услышал по телефону радостный голос этой мамы: впервые за несколько лет кожа ребенка стала чистой. Она извинялась за недопонимание и благодарила за помощь.

Вернемся, однако, к нашей теме. В том, что тактика лечения потери зрения у моей недоверчивой пациентки была выбрана верно, убеждает аналогичный пример из моей практики. Пожилая женщина с похожим букетом глазной патологии, тоже лечилась многие годы. Ситуация была еще хуже, поскольку зрение она утратила почти полностью. Один глаз не видел совсем, в другом лишь иногда появлялись проблески света. Осмотр показал нарушения в работе многих органов. После моих разъяснений больная сказала, что, конечно, в деталях она не разобралась, но она слушала меня неоднократно по радио, прекрасно понимает, что лечить необходимо весь организм, поэтому ко мне и пришла, доверяет мне, все будет выполнять и надеется на успех.

Больную привела женщина, помогающая ей по хозяйству. Она сумела приобрести необходимые травы, некоторые лекарственные препараты, читала вслух мои записи.

Пациентка оказалась дисциплинированной, все тщательно выполняла, и результаты не замедлили сказаться. Уже через двадцать дней она позво-

нила мне и с радостью сообщила, что сначала у нее стали чаще появляться проблески света, а теперь она уже периодически видит пальцы рук одним, еще не полностью ослепшим глазом. Примерно через три недели после этого больная позвонила снова и сообщила, что увидела свою любимую чашку и золотую полоску на ней. Еще через полтора месяца мы разделили с моей пациенткой новую радость — она стала видеть свой ковер. Кроме того, у нее значительно уменьшились мучившие ее раньше аллергические проявления. Лечение продолжается. Думаю, успехи наши на этом не закончатся, улучшение зрения будет продолжаться. До какой степени — затрудняюсь предположить, поскольку это зависит от того, как велики патологические изменения в частично сохранившемся глазу. К сожалению, в определенной стадии патологического процесса некоторые грубые органические изменения уже не могут быть полностью обратимы.

А теперь представьте себе, что было бы, если бы эта пациентка обратилась ко мне в детстве и с детства корректировала бы все слабые места своего организма по системной методологии. Думаю, ей не пришлось бы так мучиться с глазами, у нее сохранилось бы зрение — в худшем случае с помощью очков. Ей не пришлось бы подвергаться неоднократным операциям на глазах, кроме того, она просто была бы сейчас намного здоровее. Хорошие результаты были бы даже в том случае, если бы она обратилась ко мне хотя бы несколько лет назад. Системное лечение позволяет существенно поправить или сохранить зрение.

«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА» —

так будет называться книга. В. В. Коновалова,
которая готовится к выпуску в издательстве «Будь здоров!»



СУДЬБА СПИНАЛЬНИКА

Спинальниками называют тех, у кого имеется какая-либо патология позвоночника. Чаще всего это наблюдается у людей после сорока, но иногда — уже в школьном возрасте.

Многие считают, что спинальниками следует называть только людей с самыми опасными поражениями позвоночника — со спондилитами (спондилоартритами), переломами позвонков и спондилолистезами.

Спондилит — это артрит позвоночника, а если точнее, то воспаление хрящевой ткани: сухожилий и межпозвонковых дисков. И идет это воспаление на фоне гормональных изменений, изменений в крови и появления в межсуставной жидкости твердых кристалликов. Чаще всего это кристаллики гидроксил-апатита.

Спондилолистез — это патология позвоночника травматического происхождения, когда оказываются раздавленными несколько межпозвонковых дисков. В результате продольные сухожилия становятся для всей «конструкции» слишком длинными, и позвонки на этом участке легко выходят из общего строя. Поэтому некоторые врачи предпочитают другой термин для этой патологии — «нестабильность» на участке таких-то позвонков.

Легко догадаться, что при спондилолистезе все виды физкультуры

запрещены, так как появляется опасность зажима, даже разрыва спинного мозга. Ездить куда-либо можно только лежа. И некоторое время необходим корсет, поддерживающий поврежденную часть позвоночника.

Но особенно трудно отказаться от привычного образа жизни: нельзя нагибаться, делать резких движений и вообще надо перестать торопиться и убедить себя и окружающих, что, мол, я уже отторопился — на несколько лет вперед отторопился. К сожалению, временами забываешься, делаешь запретные движения и потом из-за сильной боли с огромным трудом добираться до спасительной койки...

Если в результате травмы из межпозвонковых дисков были выдавлены кусочки хряща, они постепенно замещаются кристалликами все того же гидроксил-апатита. Можно это явление назвать спондилезом, можно разновидностью остеохондроза, но лучше передаст суть явления термин «посттравматический артроз».

Если же применить лечебное голодание с ежедневными теплыми свечковыми клизмами и обильным питьем*, то неприкаемые кусочки

* Подробнее об этом рассказано в журналах «Будь здоров!» № 1,2 и 5/6 за 1993 год.

хряща и образовавшиеся кусочки апатита как бы «съедаются», боли стихают и можно осторожно (даже очень осторожно!) начинать заново наращивать мышечный корсет, чтобы компенсировать конструктивный дефект позвоночника. Ведь пока больной отлеживался, а потом вынужден был ходить только в корсете, спинные мышцы стали дряблыми.

Поначалу оказывается, что и ходить-то надо совсем иначе — мягко, медленно, с мягким перекатом с пятки на носок или даже на носочках. Да и обувь можно носить не любую, а с мягкой, гибкой подметкой типа кед баскетболиста, но с войлочной стелькой зимой и с картонной в теплое время. И носки должны быть без синтетики. Ноги даже в шерстяных носках часто зябнут, и биоактивные точки на ступнях, соответствующие поврежденным отделам позвоночника, болезненны и припухают.

Надо как можно чаще, но осторожно нажимать на эти точки. Если нет возможности дотянуться к ним рукой, то делать это пяткой другой ноги. Весьма желательно, чтобы носки были чисто шерстяными, да и к телу вдоль всего позвоночника нужно приложить натуральный мех или шерсть — иногда через слой хлопка или льна. Первые признаки выздоровления — это не только исчезновение болей, но и чувство дискомфорта от недавно столь приятного меха.

Придется надолго забыть о закаливании!

А теперь вернемся к спондилоартритам. Иногда их все называют болезнью Бехтерева. Но, согласно более строгой терминологии, болезнью Бехтерева рекомендуют называть только так называемую «центральную» форму спондилоартрита, когда боли начинаются с какого-либо участка позвоночника.

Постепенно весь позвоночник ста-

новится подобен негнущейся палке, артритный процесс захватывает и другие суставы, в почках образуются патологические минералы, временами воспаление переходит на глаза, временами побаливает желудок от приступов язвенной болезни. Жизнь такого больного трудна, но это наименее опасная и самая вялотекущая форма спондилита. На лекарствах, физиотерапии и регулярном курортном лечении процесс может тянуться и десять, и двадцать, и даже, возможно, тридцать лет — больной выглядит ужасно, однако долго остается трудоспособным, хоть и со многими ограничениями.

При *кифозном* варианте болезни Бехтерева человек в профиль становится похож на знак вопроса. Ему могут предложить очень тяжелую операцию по некоторому исправлению осанки, но в результате артритный процесс только обостряется, так что через несколько лет осанка опять такая, что хоть снова иди на ту же муку...

При *ригидном* варианте спондилита больной выглядит так, будто шпагу проглотил, но все отличия от кифозного варианта чисто внешние.

Более опасными и более быстро протекающими формами спондилита являются так называемая *скандинавская*, когда боли начинаются с мелких суставов кистей и стопы, и *болезнь Мари*, когда болеть начинают «корневые», если так можно выразиться, суставы — тазобедренные или плечевые.

Но самой опасной и остро протекающей считается *болезнь Штрюмпеля*. В этом случае в первую очередь поражаются крупные суставы конечностей — коленные или локтевые. Болезнь Штрюмпеля описана в автобиографическом романе Николая Островского «Как закалялась сталь». Началось все с болей в коленях. Приятели отвезли Островского к маме в Шепетовку.

Мама его проявила редкую настойчивость и целеустремленность, и домашняя физиотерапия — ванны из овсяной соломы — сделали парня хоть на несколько месяцев, но все же трудоспособным.

Как видите, начинаться спондилоартрит может с разных частей скелета, но постепенно артритный процесс захватывает практически весь позвоночник и все суставы, и тогда говорят о болезни Бехтерева — Штрюмпеля — Мари.

Но самый ранний и самый показательный признак спондилоартрита — это воспаление в тазовых костях, а если точнее, воспаление в крестцово-подвздошном сочленении — так называемый *сакроилеит* (от греческого «сакрос» — крест). Это воспаление легко диагностируется по характерной осанке, по болезненности тазовых костей при простукивании, по резкой болевой реакции на холод и синтетику, но надежнее всего, конечно, — по рентгеновским снимкам. Причем сам больной может ощущать или не ощущать патологию в тазовых костях.

У меня боли начались с правого колена — его заковали в гипс, посчитали, что у меня менисцит (ущемление хряща под коленной чашечкой). Но, к удивлению врачей, через три недели заболело и левое колено, его тоже упрятали в гипс. Но ни обездвиживание, ни последующая физиотерапия не дали никакого улучшения, более того, еще через пару месяцев заболело правое плечо.

Вот тогда врачи поняли, что это никакой не менисцит и не бурсит, и направили меня к ревматологу. А та по осанке сразу поняла, в чем дело.

И действительно, хотя на рентгеновских снимках в местах болей изменения были незначительные, но в тазовых костях артритный процесс уже перешел от второй стадии к третьей. Так что недаром ревматолог еще

до рентгеновских снимков сказала:

— Вас ждет полная неподвижность...

Сказала и вдруг, к моему изумлению, заплакала. Я-то, конечно, тогда ничего не понял, но она, глядя на мое мускулистое (пока что!) тело, представила себе, каким же жалким оно вскоре будет.

Заболел я 1 июля 1972 года, а диагноз был установлен в середине октября.

Поскольку в моем случае лекарства и физиотерапия даже приостановить развитие болезни не могли, я стал изучать медицинскую литературу и убедился, что со времен Павки Корчагина медики научились лишь предотвращать слепоту.

Когда воспаление перекинулось и на позвоночник, я, подумав два-три дня, решил отказаться от еды и от лекарств. Происходило это в обычной переполненной больнице, где для совершения необходимых при голодании процедур приходилось вставать в час ночи. Психологическая обстановка также была очень неблагоприятной — все уговаривали меня «бросить это безобразия».

Но подходящей альтернативы никто не предлагал. Да и результаты голодания сказались поразительно быстро: в первые же сутки температура стала нормальной, приступы болей становились все короче, так что появилась возможность даже «пофизкультурить» (опять же только ночью). А на шестые сутки я уже бегал наперегонки с сытыми и потребовал выписать меня на работу.

Голодал я 27 суток без отрыва от работы научного сотрудника, по два-четыре раза в день отвлекаясь на бег и все более тяжелые гантели. Но последние три дня ощущал слабость и сонливость, правда, без отвращения к обильному питью. Так что эти дни пришлось почти круглые сутки дре-

мать, продолжая пить по 7-9 литров в сутки...

Поскольку опыта не было, то питание пришлось регулировать самому. Постепенно я пришел к преимущественно сыроедному вегетарианству с допущением яиц и кисло-молочных продуктов. С мая 1974 года стал соблюдать правила сочетания продуктов, рекомендованные Гербертом Шелтоном, которые потом слегка рационализировал. Рецидивы болезни снимал короткими голоданиями...

За прошедшую с тех пор четверть века я убедился, что не всякое голодание, а только голодание с чистой кишкой по два раза в сутки, обильным питьем теплой кипяченой воды и усиленной физкультурой (а лучшая физкультура в этом случае — бег) даст возможность артритнику почувствовать себя здоровым.

Уже к концу 1972 года я стал здоровым настолько, что занимал призовые места в зимнем кроссе, толкал каждой рукой по 60-62 кг (при собственном весе 60-65 кг) и даже закалялся без ограничений. И первая публикация об этом — очерк Стива Шенкмана в журнале «Физкультура и спорт» № 6 за 1975 год.

Конечно, спондилиты, как и любую болезнь, легче всего лечить на начальной стадии. За прошедшую с 1972 года четверть века мне удалось помочь вылечиться от самых разных спондилитов нескольким десяткам человек. Среди них были люди с разными стадиями болезни и со всеми упомянутыми ранее ее разновидностями и формами. Во всех случаях предрасположенность к рецидивам оставалась. Скорость и полнота излечения у всех, конечно, была разная.

Поскольку у меня никогда не было ни клиники, ни помощников, ни какого-либо медицинского диплома, то, строго говоря, я никого и никогда не лечил. Я лишь учил людей быть здоровыми.

На днях один человек, листая мои книги, вдруг хмыкнул:

— Это что же? Чтобы стать здоровым, я должен бросить работу и голодать? Да я вообще не знаю, где проведу следующую неделю. У меня ответственная работа — я один из директоров Газпрома...

— Вам вовсе не обязательно бросать свою престижную и любимую работу. Но советую вам прикинуть, долго ли вы сможете протянуть без инфаркта или инсульта.

— Но мне некогда читать и думать об этом...

— Тогда поручите это тем, кому вы доверяете, — жене, секретарше, дочке. Пусть прочтут и сделают лично для вас выводы. А голодание без отрыва от работы у меня предусмотрено.

Кажется, я его убедил.

Очень трудный для лечебного голодания психологический тип — это родные мне братья-геологи. Они, как правило, не однажды попадали в условия вынужденного голода. И им странно слышать, что во время голодания можно всерьез бегать и большими тяжестями развлекаться. Их самая частая, почти произвольная реакция: «Я же прекрасно помню, что едва ноги таскал».

Когда после окончания Геолфака прошло 20 лет, стал наш курс раз в год, на День геолога встречаться. Но я тогда после тяжелых травм позвоночника был еще слабым и выбрался на такую встречу только к тридцатилетию — в апреле 1989 года. Праздновали годовщину в шикарном ресторане гостиницы «Украина».

Один из моих товарищей в виде тоста пожелал всем и через 10 лет быть такими же, как в этот день. Я возразил: «Ты как хочешь, а я буду много здоровее».

Прошло семь лет.

В 1996 году на таком же вечере один из организаторов встречи сказал

в микрофон: «В прошедшем году от нас навсегда ушли... Почтим же их память минутой молчания...»

После того как все сели, я решительно выступил: «Тех, кто умер, уже не вернешь, но вас, если последуете их примеру, презирать буду! Я на ваших глазах два раза из лежачей безнадеги поднимался. Вот мои книги, там все написано. Читайте, и чтобы с этого года у нас преждевременных смертей больше не было!»

Все дружно хохотали, расхватали мои книжонки...

Еще один успешный пример безлекарственного излечения от спондилита подробно описывает Николай Иванович Мазнев. Его метод очень напоминает тот, народный, что применила к юному Николаю Островскому его мама.

Но она добилась только временного улучшения, а Мазнев, похоже, вылез из хорошей спортивной формы, и по его методике за полтора года избавилось от болезни несколько человек.

У него заболевание началось с воспаления пальцев ног (так называемая скандинавская форма спондилита), а через полтора года лечения были поражены воспалением уже все конечности, так что для него, по его словам, «единственным способом передвижения по квартире стало перекачивание с боку на бок». Повторный курс лечения в Институте ревматизма сделал возможным лишь передвижение на костылях...

Основой его успешного самолечения стали ванны, обертывания и компрессы с отваром овсяной соломы или сенной трухи. Он пил отвары и настои хвоща, черники, березовых почек, корней лопуха и т. п. Затем перешел на молочно-растительное питание, добавил посильную физическую нагрузку, которую постепенно довел до полутора часов кряду.

И такие курсы интенсивной гидротерапии он проводил по 1-2 месяца с перерывами.

Для некоторых больных преимуществом этого метода окажется то, что голодание даже не упоминается. Но трудоемкость процесса излечения поражает: необходимо заготовить 6-10 мешков овсяной соломы, 3 мешка сенной трухи, 3-4 мешка свежих хвойных веточек, да еще упомянутые травы, да еще корни лопуха, а чтобы их выкопать, не одну лопату сломаешь... И надо постоянно заниматься приготовлением всех этих отваров и настоев для компрессов, ванн, обертываний и питья. К тому же я встречал пациентов, у которых и боли в суставах усиливались и сердечко, не столь здоровое, как у Мазнева, отвечало приступом тахикардии на рекомендованную им ванну в 38—43°.

При моем методе достаточно клизмы два раза в сутки и обильного теплого питья. Все же остальное делает царь-голод. Ванны и массажи, конечно, не помешают, но я обходился и без них. И из тех артритников, что всерьез брались голодать, полностью вылечивалось около 90%. Остальные 10% ощущали значительные улучшения.

В эти 10% попадали те, кто долго лечился гормонами, и те, у кого болезнь была уж очень запущенной.

А если учесть, что при артрите процесс почти всегда присутствует патологическое минералообразование в почках и что выходят эти камешки во время голодания практически безболезненно в виде микropесочка, то чего же еще и желать! Только не удивляйтесь, что моча при этом может несколько дней быть красноватой...

К разряду спинальников нельзя отнести и людей с переломами позвоночника. Самыми тяжелыми являются так называемые компрессионные переломы, когда позвонки сплющива-

ются от чересчур большой и зачастую ударной нагрузки. И следствием таких ранений часто является парализация.

Валентин Иванович Дикунь смог преодолеть парализацию путем очень настойчивых тренировок на особых тренажерах. Первые шаги он сделал только после 5 лет упорнейших тренировок. Трудоемкость процесса такого излечения, конечно, просто поражает. И сократить ее может только сочетание этих тренировок с лечебным голоданием.

У меня, к счастью, компрессионных переломов не было, но перелом позвонка в крестцовом отделе случился в 1968 году. После этого на позвонке образовался гнойный свищ. По два-три раза в неделю на протяжении месяца хирург без наркоза старательно чистил мою рану. Это была прекрасная тренировка перед теми артритными болями, что предстояли мне через четыре года.

Сейчас я совместил бы эту хирургию с «подслащенным» голоданием — на меду, на изюме или на подогретых арбузах. Зажило бы все за несколько дней. А если бы еще перешел после голодания на вегетарианство, то и спондилоартрита потом не было бы.

Особенно поразительный эффект от голодания наблюдается у людей преклонного возраста.

Когда моя мама аж на восемьдесят восьмом году упала в ванной, то мы даже к врачу не обращались. Ведь чем может помочь врач при явных трещинах в тазовых костях? Разве что анестезией. Но это не поможет костям срастись. Голодала она тогда недели полторы на меду, кураге, финиках и изюме. После этого у нее осталась только острая болевая реакция на холод, которую мы потом сняли повторными голоданиями.

Так что голодание — универсальный метод лечения для всех спинальников.

Помню, уже при первом знакомстве меня поразила эрудиция Валерия Иванченко. Он с жаром рассказывал о лечебных свойствах драгоценных камней, о феномене пирамид, о потенциале эргономики. Редакторы газет и журналов слушали его обычно с интересом, но печатать не спешили.

Это было лет двадцать назад. Пресса наша жила словно окаменев. Живое слово, живая мысль просачивались со скрипом. В том числе мысли и слова, связанные с оздоровлением человека. Как только не приходило по-изощряться! Помню, обаял высокопоставленного чиновника и благодаря этому дважды брал интервью у совершенно недоступного министра здравоохранения, который обладал замечательным (в глазах журналиста) свойством — поддаваться внушению. В итоге уговорил министра завизировать текст интервью, где им был одобрен и оздоровительный бег, и обучение плаванию грудных детей, и дыхательная гимнастика Стрельниковой, и многое другое, что официальная медицина встречала в штыки. После этого интервью журнал «Физкультура и спорт», где я тогда работал, смог всем на удивление опубликовать рискованные (по тем временам) материалы, в том числе и статьи Валерия Иванченко.

Мой герой окончил медицинский институт в Уфе. Потом в Москве, пройдя соответствующий курс наук, получил квалификацию иглорефлексотерапевта. Работал на Дальнем Востоке, на Урале, в Башкирии. На последнем курсе мединститута он познакомился с видным ученым, самым известным в Башкирии фитотерапевтом И. Я. Янсоном. Иванченко перенял множество уникальных рецептов и методик своего учителя, научился удачно сочетать приемы фитотерапии с другими способами лечения. Потом это стало его коньком, его козы-

«Американские штучки» профессора Иванченко

рем, специфической особенностью метода Валерия Иванченко — осваивать совершенно новые (или хорошо забытые старые) способы исцеления и находить для них место в общей сложной системе средств преодоления хронических заболеваний.

Не хочу, чтобы создавалось впечатление, будто для этого достаточно шапочного знакомства со всем вновь открытым или просто с неведомым тебе прежде. Нет, наш герой привык

доходить до самых корней и, более того, вносить свой собственный весомый вклад в новый для себя ареал медицинских знаний. Читатель еще увидит, сколь невероятно обширен диапазон профессиональных интересов Валерия Иванченко. А коль скоро упомянута лишь одна отрасль — фитотерапия, скажу, что им выпущено по крайней мере три уникальные работы, связанные как раз с фитотерапией: «Растения и работоспособность», «Основные растения в медицине народов Востока», «Фитоэргономика». Эти книги стали настольными для специалистов, многократно переиздавались за рубежом, широко используются как в практике профессионалов, так и в самолечении.

Очень часто лечебная система, практикуемая целителем или врачом-новатором, уходит корнями в пережитую им самим тяжелую беду. Человек, нащупав путь собственного спасения и вытащив себя из болезни, потом

*На приеме
у американского хиропрактика*



успешно реализует свое открытие, чтобы помогать другим. Подобное случилось и с Валерием Иванченко. Уже будучи врачом, он попал в тяжелую автомобильную катастрофу, дважды был в ситуации клинической смерти, перенес несколько операций, год лежал в госпитале. Изобилия принятых лекарств не вынесла печень, начался гепатит, попытались спасти печень — выскочило что-то еще. Ситуация выглядела тупиковой. И тогда, как это порой случается, Иванченко решил идти своим путем, благо уже прошел курс мединститута, уже изучил фитотерапию, гомеопатию и даже спортивную травматологию. Вылечил он себя без всяких лекарств. И впоследствии не назначил ни одному из своих пациентов ни одной таблетки на химической основе.

В последние годы он работал главным образом за границей — в Германии, в Японии, на Кипре, в Арабских Эмиратах, в США. И не только потому, что получал персональные приглашения, порой очень лестные (в Эмиратах доктор Иванченко был личным врачом Верховного шейха, а также его гарема). В каждой из стран он первым делом осваивал национальные особенности медицины, а в Америке — новейшие достижения медицины индустриального общества.

Сейчас Валерий Иванченко до самого предела набит информацией о том, как лечат зарубежные врачи. Особенно те, кто не пользуется лекарствами. Именно такие специалисты были собраны в Нью-Йоркском международном институте натуральной медицины. Вице-президентом этого института и стал Валерий Иванченко, который к тому времени уже защитил в Москве докторскую диссертацию с присвоением звания профессора. Проработав несколько лет в Америке, профессор Иванченко вернулся в Москву, где создал филиал нью-йоркского института

(контактный телефон: (095) 919-84-40).

Хочу подчеркнуть, что круг профессиональных интересов профессора Иванченко ограничен, во-первых, применением средств натуропатии и, во-вторых, лечением хронических заболеваний. Иначе говоря, обычных лекарств на химической основе он не назначает, к хирургам своих пациентов не направляет и предпочитает больных, терпящих свои болезни по многу лет. А практически случается обычно так, что попадают к нему люди с запущенным и далеко зашедшим процессом, потому что поначалу, при первых признаках заболеваний, они обращаются к обычным терапевтам-аллопатам или хирургам, а в случае неудачи ищут спасения у альтернативных медиков, пока не оказываются в поле зрения профессора Иванченко.

— Американская натуральная медицина, — говорит Валерий Андреевич, — имеет два ярко выраженных направления — западное и восточное. Первое базируется в основном на достижениях суперсовременной медицинской техники, на так называемых высоких технологиях. Второе — на традициях китайской, японской, корейской, индийской аюрведической медицины, подразумевающих целостный (холистический) подход.

— Можно ли сказать, что эти направления автономны, не связаны друг с другом? — спрашиваю я профессора.

— Да, обособленность здесь выражена очень определенно. Но есть пункты, где оба направления пересекаются. Пример — понятие о чакре. Этим термином обозначают энергетический нервный центр. По Аюрведе чакры идут вдоль позвоночника. В китайской медицине они расположены на передней части тела. А западное направление американской натуральной медицины подразумевает под чакрами скопление биологически активных точек.

Сейчас на теле человека насчитывают 596 чакр. Есть зоны, где все чакры представлены как бы в проекции. Это ухо, язык, стопа, ладонь, кончик носа, макушка головы, подушечки пальцев.

Американцы сконструировали великолепный аппарат, называется он чакрометр. С его помощью врач воздействует на определенные чакры, переводя их из патологического состояния в физиологическое. Одновременно нормализуется работа и того органа, проекцией которого является эта чакра. Чакрометр подсказывает наиболее благоприятные способы воздействия на конкретную патологию — лечебные средства, продукты питания, психологический режим.

...В московском филиале Нью-йоркского института натуральной медицины тоже есть чакрометр. Вид у него весьма внушительный. Валерий Андреевич демонстрирует мне его возможности. На экране чакрометра мелькают диаграммы, всевозможные показатели состояния различных органов и систем. Вижу чью-то развернутую ладонь, а на ней проекцию желудочно-кишечного тракта.

— Машина умна, ничего не скажешь, — обращаюсь я к профессору. — Ну, а без нее можем мы как-то воздействовать на свои чакры? К примеру, на работу кишечника, который здесь изображен?

— Нет ничего проще. — быстро говорит профессор. — Если левую ладонь положить перед собой так, чтобы пальцы были параллельны полу, то на ней легко представить весь желудочно-кишечный тракт, проходящий как бы по периметру центральной части ладони. Нажимая на эту часть ладони, мы непосредственно воздействуем на соответствующие чакры, а значит, и на пищеварительную систему. Если, скажем, нужно ускорить прохождение пищи, иначе говоря — противодействовать запорам, следует

водить пальцем правой руки по левой ладони по часовой стрелке. Чтобы получить эффект, надо нажимать сильно, водить по кругу по 2-3 минуты, в течение дня делать это несколько раз. Если требуется противоположный эффект (при поносе, например), то направление движения — против часовой стрелки. На правой ладони — та же проекция. Можно воздействовать на желудочно-кишечный тракт, нажимая и на правую ладонь. Но круговое движение здесь обратное: при запоре — против часовой стрелки, при поносе — по часовой стрелке.

Подобного же эффекта можно добиться с помощью кольцевого массажа живота.

— А можно ли, воздействуя на чакры, избавиться от головной боли?

— У головных болей различное происхождение. Но если боль связана со спазмами, с плохим снабжением мозга кислородом, то эффективен такой прием. Перетягивают жгут большой палец правой руки у основания второй фаланги. Нарушается кровоснабжение первой фаланги, палец белеет. Но если снять жгут, кровь прихлынет к этой фаланге. Она оживет. По представлениям китайской медицины, первая фаланга правой руки является проекцией головного мозга. Значит, сняв жгут с пальца, мы откроем дорогу артериальной крови к головному мозгу. И в самом деле, головная боль в этом случае проходит очень часто. Попробуйте!

— Мне трудно представить, — говорю я, — что все американские врачи, практикующие по восточным методикам, используют чакрометры.

— Чакрометр — дорогой прибор. Обычно врачи, особенно те, которые обслуживают кварталы, населенные выходцами из Азии, воздействуют на чакры с помощью акупунктуры, медитации. А за всем этим — теория «шести начал».

В организме есть шесть «ки», шесть энергий. Им соответствуют определенные диеты, звуки, целебные травы. Все это достаточно сложно для нас, поскольку базируется на восточных метафизических представлениях. Тем не менее традиционная китайская медицина весьма эффективна. С ее помощью успешно лечатся не только китайцы, которых сейчас в Америке многие миллионы, но и коренные американцы.

Более того, сейчас в Америке врач, пользующийся традиционной китайской медициной, совсем не обязательно китаец. Я тоже получил лицензию на право лечить с помощью ТКМ (традиционной китайской медицины). Помню, как тяжело сдавал экзамен по иглоукалыванию, когда все точки надо было называть по-китайски.

Не менее сложным был экзамен по китайской фитотерапии. Там большим предлагают не растения, а готовые сборы, сублимированные в таблетки. Самое модное увлечение сейчас — китайский препарат «антиканцерлин». Он основан на древних китайских рецептах, но воздействие этого концентрированного препарата значительно более сильное, чем то, что описано в старых рецептах. К тому же он гораздо более удобен: не нужно ничего запаривать, отстаивать, фильтровать. Американцы, в том числе и американцы азиатского происхождения, не любят долго возиться с лечебными снадобьями. Их девиз: быстро и эффективно! Когда проводишь там курс лечения, то нельзя растягивать его на 10-12 приемов или сеансов. Поставил диагноз — и быстро лечишь. Постарайся уложиться в 4-5 сеансов, иначе потеряешь пациента, у которого нет времени на долгое лечение.

— Обычно бывает так, что препарат, пройдя на Западе пик своей популярности, спустя какое-то время становится модным у нас. Исходя из этого

можно предположить, что в наших аптеках появится «антиканцерлин». Что еще из подобных препаратов модно сейчас в Америке?

— Я бы назвал особым образом приготовленный порошок из натурального жемчуга. Он обладает удивительными свойствами. Например, выводит женщину из климактерического состояния. Описаны случаи, когда у женщин в течение семи лет не было месячных, но все восстанавливалось после первого же курса этого препарата. Понятно, что восстанавливались не только месячные циклы, но и исчезали все неприятные проявления, сопровождающие приход климакса.

— Вероятно, это очень дорого.

— Не сказал бы. Долларов 20—30 за упаковку, которая рассчитана на 28 дней.

— А есть что-нибудь подобное для мужчин?

— Очень популярны таблетки «нан-бао», это препарат из 25 натуральных компонентов, обладающих тонизирующими свойствами. У мужчин они нарасхват, тем более что «нан-бао» досталась золотая медаль на престижном международном конкурсе.

— Валерий Андреевич, а что такое кранио-сакральная терапия?

— Это манипуляции на крестце (по-латыни — «ос сакрум»), которые помогают лечению головы («краниум» — череп). Здесь сыграли свою роль разработки американских хиропрактиков. Им удавалось, воздействуя на крестец, снимать упорные головные боли, которые не поддаются никакому воздействию. Спинномозговой канал связывает крестец с черепом. Особым воздействием на крестец можно регулировать движение спинномозговой жидкости и влиять таким образом на внутричерепное давление и состояние других структур. Это очень сложная техника пальцевого массажа, но освоившие ее могут добиваться многого,

вплоть до избавления от эпилепсии.

— А вам такое удавалось?

— Нет, хотя я обучен этой технике. Даже лицензию получил. Правда, это было очень непросто.

— Что значит непросто?

— Во-первых, надо овладеть этой тончайшей техникой. На подготовку уходят месяцы и годы. За экзамен надо внести не менее 500 долларов. За повторный (а с первого раза сдать невозможно) еще столько же. На право пользоваться любой из методик приходится получать лицензию. Иначе работать с ее использованием нельзя.

— Этот метод не входит в арсенал наших мануальных терапевтов?

— Нет, он ближе к американской хиропрактике, но является все же самостоятельной методикой. Кстати, хиропрактика в США — очень мощная и популярная ветвь натуральной медицины. Лечение у хиропрактика даже обеспечивается страховкой. Сейчас эти специалисты правят не только кости, но и внутренние органы. Это так называемая висцеральная хиропрактика, с помощью которой, в частности, поднимают почки, матку, желудок и т. п. За несколько сеансов опустившийся орган ставят на должное место, а потом дают лекарственные средства, укрепляющие связочный аппарат.

— А экстрасенсы в США популярны?

— Их там называют биоэнерготерапевтами, а порой еще проще — хилерами. Лечить с помощью наложения рук умеет любой врач натуральной медицины. И получить лицензию на эту методику очень просто. В штате Калифорния экзамен стоит всего лишь 50 долларов и сдать его очень легко...

Все, о чем успел рассказать здесь профессор Иванченко, имеет непо-

средственное отношение к восточному направлению. А западное представлено в московском филиале нью-йоркского института огромным набором чудесных технических новинок. Вот, скажем, аппаратура МБК (многозонального биорезонансного кодирования). С ее помощью определяется патология в электромагнитных колебаниях всего организма и отдельных его систем. А дальше определенные лечебные средства, поступающие в организм в гомеопатических дозах, передают оздоравливающую электромагнитную информацию, нормализуя состояние больных органов. Эффективность лечения поразительна.

Я видел несколько писем, присланных Валерию Андреевичу благодарными пациентами. Вот отрывки из них:

«Двадцать лет назад после родов у меня вздулись вены на ногах. Все эти годы мучилась от болей, ноги почернели, покрылись язвами. На МБК пришла без всякой надежды, но уже на второй день заметила, что вены не разбухают к вечеру. После пяти сеансов язвы затянулись, вены исчезли, кожа стала матовой».

«У меня близорукость со школьных времен (4 диоптрии). Сейчас, в возрасте 25 лет, прошел курс лечения на МБК. После 6 сеансов зрение стало стопроцентным».

«Я врач и потому сама с трудом верю в том, что произошло со мной. За четыре сеанса на МБК у меня полностью рассосалась опухоль молочной железы».

«После двух месяцев лечения на аппарате МБК исчезли все признаки астмы, хотя дело доходило до гормональных препаратов».

...Вот такие «штучки» привез из Америки профессор Иванченко.

“Муссон” против гриппа



Давно известно, что заболевания верхних дыхательных путей успешно лечатся ингаляциями. Если вдыхать пары растворенных лекарственных веществ, они быстрее доставляются к очагу воспаления, чем таблетки, которым предстоит совершить путь через желудочно-кишечный тракт. При этом вдыхаемые лекарства не разрушаются под действием ферментов и можно не опасаться их побочного действия на другие органы.

И наконец, преимущество ингаляции в том, что это совершенно безболезненная и очень простая процедура, доступная и для маленьких детей, и для тяжелобольных. А в качестве лекарств для этого лечения можно использовать такие безобидные, но очень эффективные средства, как натуральные масла, минеральные воды, сода, прополис, соль, отвары

лекарственных трав, соки алоэ, лука, чеснока, некоторых citrusовых...

Все эти вещества для ингаляций применяются в виде аэрозолей — взвешенных в воздухе мельчайших частиц. Однако для лечения верхних дыхательных путей далеко не безразлично, какова величина этих аэрозольных частиц. Чем мельче частицы, тем больше их проникающая способность.

Но как управлять этим процессом? Просто дышать над кастрюлей, конечно, тоже можно, но высокого лечебного эффекта таким способом не достигнешь. Обычные паровые ингаляторы более результативны, но они производят аэрозоли с диаметром частиц 20—50 микрон, в то время как диаметр капилляров наших легких — 5—10 микрон.

Самые оптимальные размеры аэрозольных частиц можно получить в ультразвуковых ингаляторах. Не так давно на заводе «Диод» был выпущен принципиально новый портативный ингалятор «Муссон-1». Сфокусированный ультразвуковой луч «Муссона» распыляет целебные вещества в виде чрезвычайно мелких частичек — от 1 до 5 микрон. При весе около 800 г и потребляемой мощности всего 15 ватт этот прибор обеспечивает создание аэрозоля высокой концентрации.

Достаточно налить в стаканчик ингалятора 10 мл целебного раствора, закрыть его крышкой, вставить в ее отверстие специальный мундштук, включить аппарат в розетку — и из мундштука начнет струиться аэрозоль. Надо вдыхать белую струйку ртом, задерживать дыхание на 1—2 секун-

ды, а затем выдыхать носом. При этом часть аэрозоля, благодаря отрицательному давлению в носу, попадет в пазухи, а остальная равномерно оседет на слизистые оболочки дыхательных путей вплоть до уровня бронхов и альвеол, проникнет в систему легочного кровотока.

Секрет эффективности «Муссона» объясняется еще и тем, что аэрозольные частицы обладают отрицательным электрическим зарядом. Подобно «люстре Чижевского», этот ингалятор вырабатывает отрицательные ионы, которые увеличивают содержание кислорода в тканях, больше выделяется и углекислоты. Отрицательные ионы усиливают активность ресничек мерцательного эпителия, поэтому такие аэрозоли положительно влияют на физиологические процессы в клетках, на тонус гладких мышц и проницаемость клеточных мембран. Кроме того, они оказывают общее воздействие на центральную нервную систему. Благодаря всему этому достигается более значительный лечебный эффект, чем даже при внутривенном введении тех же лекарственных средств. Ингаляциями с помощью «Муссона» успешно лечатся все простудные заболевания, грипп, ангина, бронхит, тонзиллит, фарингит, пневмония, ларинготрахеит, бронхиальная астма (преимущественно инфекционная) и некоторые другие болезни. Кроме того, это прекрасное средство профилактики заболеваний и предупреждения обострений.

А если вы хотите отдохнуть или привести в порядок свою нервную систему, можете зарядить аппарат

раствором, содержащим масло, сок или настой цитрусовых, душистой герани, резеды, розы либо ромашки и оставить «Муссон» включенным на 10 минут в комнате. Фитонциды этих растений будут успокаивать вас в течение нескольких часов. Наоборот, чтобы тонизировать нервную систему, можно использовать для получения фитонцидов гвоздику, смородину, жасмин, лаванду или полынь.

С помощью «Муссона» можно воссоздать в домашних условиях метод «спелеотерапии» (лечение в условиях карстовых пещер). Основным фактором спелеотерапии является воздух, насыщенный частичками соли. Если налить в стаканчик ингалятора 10 мл раствора хлорида натрия, то отрицательно заряженные частицы аэрозоля создадут целебный микроклимат, полезный для больных астмой.

При необходимости ингаляции можно комбинировать: например, после щелочной ингаляции спустя 30—40 минут сделать масляную, а после ингаляции бронхолитической смеси через 20—30 минут применить ингаляцию фермента или антибиотика. Тяжелобольной человек при этом может не подниматься с кровати: форма мундштука позволяет вдыхать аэрозоль лежа.

Подобные аппараты за рубежом стоят недешево — раз в 30 дороже, чем «Муссон». Возможно, поэтому первыми покупателями «Муссона» стали аргентинцы, высоко оценившие наше изобретение. А ведь их климат далеко уступает российскому в провоцировании заболеваний верхних дыхательных путей!

Ультразвуковой ингалятор «Муссон-1» 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.

НЕ ХОЧУ лысеть!



В среднем человек теряет от 50 до 100 волос ежедневно. Это те волосы, которые мы находим на подушке и на расческе. Так и должно быть, не стоит беспокоиться. Наоборот, если волосы не выпадают каждый день, это может быть признаком неблагополучия со здоровьем.

Волосы растут по определенному циклу. Каждый волосок вырастает примерно на 1—1,5 см за месяц и растет так в течение 2—6 лет, а в среднем 4 года. Затем волосы остаются как бы в состоянии покоя и не меняются в течение трех месяцев, пока они не будут вытеснены и заменены новыми

волосами. Конечно, эти циклы не совпадают у всех волос, большая их часть всегда находится в стадии роста.

Наша кожа нуждается в обильном кровоснабжении. А кожа головы, то есть та ее часть, которая охватывает череп, имеет самую разветвленную в организме сеть кровеносных сосудов. Это значит, что по сравнению с другими частями тела кожа головы ощущает наибольшую потребность в кровоснабжении.

У основания каждого волосяного фолликула находится своеобразный выступ ткани, который называется сосочком. Жизнь волоса заключена в сосочке, а жизнь сосочка, в свою очередь, зависит от снабжения его кровью. Сосочки всегда должны подпитываться свежей кровью, это главное условие появления клеток, необходимых для роста волос. Если капилляры, снабжающие сосочки кровью, слишком суживаются или если циркуляция крови нарушается по какой-либо причине, то сосочки не могут произвести должной замены волос.

Проведенные мной исследования показали, что сосочки достаточно живучи и не так легко погибают. Их можно активизировать и вернуть в нормальное состояние. Макушка головы — это такая же конечность тела, что и кончики пальцев рук или ног. Это самое труднодоступное место для поступления крови. Вот почему у большинства мужчин волосы начинают выпадать с макушки, что наглядно подтверждает: выпадение волос является результатом нарушения кровоснабжения.

За достаточно долгую работу с клиентами я убедился, что проблема волос имеет глубокое психологическое значение. У большинства лысеющих мужчин появляется комплекс неполноценности. У меня был знакомый — красивый, атлетического сложения

парень. Он ужасно чувствовал себя, когда начал лысеть, и тратил невероятные усилия на поиски какого-нибудь способа лечения. Однажды он сказал мне, что с тех пор, как стал взрослым, никогда не позволял себе плакать — пока у него не начали выпадать волосы. Я готов держать пари, что и сейчас миллионы мужчин (да и женщин тоже) плачут — молча или вслух — по той же причине.

Как-то я задал вопрос некоторому количеству мужчин, чего они боятся больше всего. Многие признались, что выпадения волос боятся даже больше, чем потери мужской потенции. Почему? Да потому что отсутствие второго можно скрыть, а вот отсутствие волос — нет. Кроме того, порой усматривают связь между наличием волос и половой состоятельностью. И это объяснимо. Ведь рост волос на лице и теле — это вторичные половые признаки, сопровождающие наступление половой зрелости. Мы подсознательно связываем пышность волос на голове с сексуальными способностями. Такая символическая роль волос является одной из причин страха мужчин перед облысением.

Волосы — это единственная характеристика пола, которую мы выставляем напоказ. Наша прическа свидетельствует о степени сексуальной свободы либо ее подавленности, которую мы ощущаем или ощущать которую нас заставляет общество. Вот почему армия навязывает солдатам короткую стрижку и вот почему осужденным бреют головы наголо. Бритая голова — это как бы символ кастрации и принудительного лишения половой способности.

Именно поэтому мужчины так чувствительны к проблеме выпадения волос. Эта проблема влияет на склад ума и на самовосприятие даже тех мужчин, которые достигли потрясающих успехов в жизни. Говорят, что

Юлий Цезарь чрезмерно любил свой лавровый венок и предпочитал носить его постоянно только потому, что тот скрывал лысину. А когда Наполеон, император Франции, встретился с российским императором Александром, чтобы обсудить будущее Европы, то закончили они беседу разговором о средствах против облысения.

Лысеющий хватается за всякое средство для роста волос, как утопающий за соломинку. Умные и искусные в жизни люди готовы поверить в любую, даже абсурдную идею, если она содержит хотя бы намек на перспективу восстановления волос. Бессовестные продавцы наживались за счет шарлатанских средств от облысения в течение многих поколений, а страждущие искали «чудодейственное» лекарство с древнейших времен.

Доказано, что нет таких шампуней, кремов или эмульсий, применяя которые можно было бы рассчитывать, что их ингредиенты проникнут в кожу, попадут в фолликул и будут поглощены сосочком. Роль кожи как раз и заключается в том, что она служит защитным барьером на пути проникновения в организм инородных веществ из внешней среды. Кожа поглощает немного жира в верхние слои — и это все!

Стержни волос состоят из мертвого вещества. Они не «питаются» и не влияют на процесс восстановления и роста волос. Да, они пористы и способны поглощать химические растворы — такие как краски для волос, обесцвечивающие вещества и т. д. Их также можно смазать, чтобы придать им ухоженный вид. Но это вовсе не значит, что по стержню волос какие-нибудь вещества могут достичь сосочков и стимулировать рост новых волос. Питать сосочки извне невозможно. Другое дело, если что-нибудь втирать в кожу головы. Причем так энергично, чтобы почувствовать боль. И тогда не

будет иметь значения, что именно вы втираете. Просто сосочкам нужна свежая кровь, а не какие-то особые питательные вещества, якобы способствующие росту волос. Доказательств того, что какие-либо витамины, минеральные или другие питательные вещества могут оживить сосочки и дать начало росту волос, пока никем не получено.

Итак, я считаю, что главной причиной облысения является плохая циркуляция крови в коже головы. В ней находится самая сложная во всем организме сеть капилляров, испытывающая величайшую потребность в крови. При этом виски, лоб и темя наиболее труднодоступные для поступления крови места. Уменьшившийся приток крови приводит к истощению сосочков, что вызывает их неспособность производить новые волосы на голове. Это основной постулат моей теории.

Мы сохраняем волосы по бокам головы и под затылком потому, что путь крови к этим участкам более легок. Кроме того, в этих местах есть тонкие слои мышц и жира, которые играют роль «подушки» для кровеносных сосудов, препятствуя их сжатию. Виски, лоб и темя содержат только очень тонкой жировой слой и не имеют мышечной ткани. Чем туже натянута кожа головы, например, в результате напряжения или стресса, тем больше сужаются кровеносные сосуды и тем меньше крови поступает к сосочкам. Результат — усиление выпадения волос. Именно сжатие капилляров в коже головы в результате обилия стрессов и напряженности современной жизни ведет к тотальному облысению мужчин.

Женщины лысеют меньше, чем мужчины, не в последнюю очередь потому, что приучены по сто раз на день поправлять свою прическу. Они постоянно тянут, расчесывают, массируют свои волосы и кожу головы, стремясь выглядеть как можно лучше. Все

эти действия стимулируют кожу головы, что, в свою очередь, создает хорошие условия для циркуляции крови.

Почему мужчины лысеют с возрастом? Да потому, что циркуляция крови в коже головы постепенно ухудшается. В 40 лет система циркуляции крови уже не та, что была в 20 лет. По мере старения сосудов они теряют способность беспрепятственно питать кожу головы.

Почти все люди, которые с ужасом заметили, что стали лысеть, начинают совершать одну и ту же ошибку: они избегают прикосновений к голове из страха, что любая механическая манипуляция вызовет еще более интенсивное выпадение волос. Когда они расчесывают волосы, то делают это так осторожно, чтобы ни расческа, ни щетка не касались кожи, не тянули волосы и не выдергивали их. Вот почему им становится страшно, когда я беру полотенце и начинаю растирать их голову так, как они не делали уже многие годы. Они думают: «Кошмар, он же вырывает драгоценные остатки моих волос!»

Но разве растирание и массаж не лучший способ увеличения притока крови в какую-либо область тела? Чтобы восстановить кровообращение, мы должны, просто обязаны растирать кожу головы, особенно тех участков, где волосы редеют.

Несомненно, самая трудная задача, с которой мне приходится сталкиваться, это убедить людей в необходимости растирания и расчесывания щеткой участков головы с поредевшими волосами. На самом же деле за долгие годы работы мне ни разу не пришлось столкнуться с увеличением лысины из-за массажа головы.

Чтобы извлечь как можно больше пользы из растирания головы, лучше воспользоваться банным полотенцем. Оно мягкое и пушистое и в то же время обладает хорошими растирающими

способностями. Разотрите полотенцем какое-нибудь место на теле и наблюдайте за тем, как розовеет кожа из-за прилива крови. То же самое происходит и с кожей головы.

Растирайте и уже оголившиеся части черепа, но особое внимание уделяйте тем местам, где еще остались волосы, хотя бы один! Целью растирания является постепенное восстановление и заполнение кровью капиллярной сети кожи головы.

Подготовьте себя к тому, что результат появится не сразу. Процесс облысения длился годами. Восстановление волос займет не меньше времени, но если проявить терпение, то можно дать жизнь новым волосам. От момента начала растирания до появления первых новых волос проходит от трех до четырех месяцев.

Волосы, выпадающие при растирании, — это волосы, которые выпадают естественным путем. Те, что не готовы к выпадению, не выпадут даже при самом энергичном растирании. Спустя три месяца вновь ожившие сосочки начнут проталкивать стержни волос на поверхность кожи, на голове будет ощущаться уже некая шероховатость, словно на макушке появилась щетина. Процесс роста волос происходит заметнее, если волосы жесткие и темные. Если волосы тонкие и светлые, они будут расти так же быстро и в том же количестве, но заметить это труднее.

Считайте, что с момента, когда вы начали растирания, вы остановили процесс поредения волос. Вместо каждого выпавшего волоса теперь вырастет два, и так будет длиться до тех пор, пока волосы на макушке не станут такими же густыми, как и по бокам головы. Обычно полное восстановление волос занимает столько же времени, сколько длился процесс их потери (от года до пяти лет). Поэтому не прекращайте растирания головы

даже тогда, когда вы убедились в том, что они растут. Вашим волосам нужно будет постоянное питание.

Можно ли отрастить волосы на голове, совершенно лишенной волос? Не хотелось бы вселять ложные надежды, но теоретически ответ может быть положительным. Главное условие — чтобы сеть капилляров в коже головы была способна восстановить и оживить дремавшие сосочки. Не могу обещать, что на голом черепе отрастут новые волосы, но гарантирую любому человеку, что он может положить конец резкому поредению волос и повернуть этот процесс вспять с того момента, как начал регулярно растирать голову.

Как долго следует растирать голову? Пока кожа головы не порозовеет и вы не начнете испытывать зуд и покалывание. Тем, у кого хорошее кровообращение, потребуется секунд 30, а другим, у кого скальп натянут или напряжен, а сосуды крайне сужены, нужно от 3 до 5 минут. Чем чаще делать такие растирания, тем лучше будет приток крови. Перестараться невозможно! Самое главное — твердо усвоить, что растирать голову нужно каждый день в течение всей жизни. Это необходимо и тем, у кого пока нет проблем с волосами — они обязательно появятся. А регулярный массаж гарантирует, что волосы на голове всегда будут густыми и пышными.

Я лично рекомендую уделять как минимум две минуты в день своим волосам, энергично растирая их и сделав это составной частью привычного мытья волос. Вы боитесь ежедневного мытья волос? Напрасно. Разве мытье лица привело к выпадению, например, ресниц или бороды? Ежедневное мытье головы необходимо для того, чтобы удалить жирную пленку и при-

липшую к волосам грязь. Некоторые специалисты предостерегают от слишком частого мытья головы, так как оно якобы высушивает волосы и удаляет естественные жиры. На мой взгляд, это неверно. Мытье и растирание головы не только не лишает волосы естественной жировой смазки, но и стимулирует сальные железы.

Если ежедневно мыть голову мягким шампунем и растирать ее, то никакого дополнительного ухода за волосами не потребуется.

Сухие волосы можно смягчать регулярным растиранием. Не пользуйтесь шампунями, предназначенными специально для сухих волос. Вместо этого применяйте какой-нибудь очень мягкий шампунь и растирайте голову, чтобы активизировать железы и восстановить их нормальное функционирование. Все, что вы должны делать, имея жирные волосы, — это мыть их ежедневно и растирать полотенцем очень энергично. Работа сальных желез быстро нормализуется.

Состояние волос, конечно, отражает состояние всего организма. Поэтому употребляйте хорошо сбалансированную по своему составу пищу, избавив себя от загрязнения организма ненужными ему веществами, от накопления холестерина, мешающего нормальному кровообращению.

Для волос бывает полезным прием небольшого количества алкоголя, так как он расширяет капилляры в коже головы. Секс также полезен волосам. Он снимает напряжение, а все, что расслабляет суженные кровеносные сосуды, хорошо для волосных сосочков.

Итак, начинайте растирание сегодня, а месяца через четыре, подойдя к зеркалу, вы, подобно многим моим пациентам, вероятно, запрыгаете от радости.

ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЗНАЛ ИЛИ ЗАБЫЛ

Еще не так давно вмешательство в собственное лечение в нашей стране считалось недопустимым. Дело это было сугубо государственным, и человек не мог сам себе выбрать ни метод лечения, ни лечащего врача, ни хотя бы рецепт травного сбора, поскольку литературу по самолечению просто не издавали. Оставалось только уповать на успехи медицины. Современной медицинской техники тоже явно не хватало, значит, весь успех лечения зависел от врача — его внимания, знаний, желания лечить. И такие врачи, конечно, были.

Новое время — новые проблемы. Не углубляясь в детали, могу сказать только, что техники теперь заметно больше, а хороших врачей, по моим отрывочным наблюдениям, столько же. Основной проблемой для многих больных стала оплата медицинских услуг. Лучше все это или хуже, пока судить трудно. Но главное — есть выбор. Кто-то лечится бесплатно, кто-то — за большие деньги, но и в том и в другом случае не исключается самолечение.

Вот два примера.

Испытывая нарастающую боль в колене, я пришла на прием к хирургу в районную поликлинику. Симпатичная и, видимо, опытная женщина, не глядя на мое колено, уверенно сказала:

«Артроз». И с явным удовлетворением от своей прозорливости добавила: «Что вы хотите — вам же больше сорока! Лет через десять будете с палочкой ходить». «А лечение?» — робко спросила я. «Могу выписать гормональные таблетки». Вот и весь разговор. Можно было бы списать такой прием на бесплатную, а следовательно, плохую медицину. Но приведу другой пример.

Один мой знакомый пожаловался отоларингологу в ведомственной поликлинике на неприятный симптом: у него часто закладывало уши. Как и в моем случае, врач раздумывал недолго. Назвал диагноз и добавил: «С этим придется теперь жить». Оказавшись в командировке в США, мой знакомый пересказал своему американскому коллеге эту ситуацию как анекдотическую. Американец был потрясен и решил помочь. Он отвел русского друга в прекрасную дорогую клинику, фирма взяла на себя все расходы. Наконец, с десятком анализов в руках наш пациент предстал перед американским отоларингологом — и что же услышал от него? Ну, прежде всего, конечно, название своей болезни на английском языке, а потом очень знакомую фразу: «С этим придется жить». Тоже по-английски, разумеется.

Оба этих примера хорошо иллю-

стрируют мое наблюдение о нише, которую игнорирует официальная медицина, всегда нацеленная на борьбу с известными ей болезнями известными ей средствами. Первая задача врача — назвать диагноз, вторая — подобрать под него лекарство. Если такого лекарства нет, лечение отменяется. Так что «возрастные изменения» — это то, с чем нам предстоит жить, если мы, конечно, согласны смириться с ними. А если не согласны, то выход один — заполнить образовавшуюся нишу самолечением.

Я разделяю точку зрения академика Амосова, что серьезные болезни должны лечить специалисты, а со всяческими недомоганиями, в том числе и возрастными, каждый из нас может справиться сам.

Что для этого необходимо? Как можно больше знать. Веками накоплено множество самых разных способов лечения, они постоянно пополняются новыми методиками. Знакомясь с ними, можно экспериментировать на себе, соблюдая, конечно, разумную осторожность. Выигрывает здесь тот, кто умеет наблюдать, кто терпелив и настойчив. А наш журнал создан как раз для того, чтобы помогать в этом. Наши публикации — это расширение представлений о преодолении болезней, об образе жизни, об отношениях между людьми.

Если перелистать журналы «Будь здоров!» с самого первого номера, можно сразу заметить несколько основных тем: преодоление рака, принципы здорового питания, двигательная активность, практические рекомендации для людей, страдающих самыми разными недугами, а кроме того, ознакомительные материалы, раздвигающие границы наших привычных представлений. Попытаюсь отыскать изюминки среди публикаций 1993—1994 годов, чтобы познакомить с ними тех, кто тогда еще журнал не

выписывал. Кстати, эти выпуски можно приобрести в редакции.

В журнале № 1 за 1993 год (июльский выпуск) примечателен материал венгерского профессора Антала Ференци «Свекла против рака». Согласно экспериментальным исследованиям А. Ференци и его коллег, красная свекла обладает противоопухолевым действием благодаря содержащемуся в ней веществу, активизирующему клеточное дыхание на 1000—1250 процентов. Онкологические больные получали ежедневно от 100 до 1000 г тертой сырой свеклы и натурального сока из нее, и у всех них (за исключением одного) было зафиксировано улучшение состояния.

В этом же номере приводится эффективное средство от гипертонии: смешивается по одному стакану соков свеклы, моркови и хрена, к ним добавляется стакан меда и сок одного лимона. Смесь хранится в холодильнике, принимают ее в теплом виде в течение 2 месяцев по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды.

В этом номере начинаются, а в следующем продолжают записки известного натуропата Сергея Бородина о лечебном голодании.

В журнале № 2 за 1993 год С. Бородин предлагает читателям освоить законы сочетания продуктов, открытия Г. Шелтоном, адаптируя их к нашему ассортименту продуктов.

В этом же номере впервые в нашем журнале появляется статья Ирины Васильевой — целительницы из Новосибирска. Ей принадлежит немало открытий в науке сохранения здоровья. В этом номере, например, даются очень ценные рекомендации — компрессы из шерсти, пропитанной солью и отваром травы спорыша, помогающие при радикулите, очищение почек, статическая гимнастика для поднятия внутренних органов, очищение печени и желчного пузыря, упражнения против остеохонд-

роза и радикулита, несколько способов снижения веса.

Кстати, избавиться от боли в колене мне помог один из советов Ирины Васильевой: я приготовила себе мазь с Т-активинном, которой время от времени смазывала колени. Правда, думаю, без интенсивной гимнастики — разработки сустава — она не оказала бы такого эффекта.

В журнале № 3 за 1993 год наиболее интересны, на мой взгляд, статья нобелевского лауреата Лайнуса Полинга о витаминах, в том числе о лечении простудных заболеваний супердозами витамина С, и публикация диетолога Валентины Фединой, убедительно доказывающей, что без витаминов и микроэлементов углеводы, составляющие основу питания многих из нас, превращаются в настоящую углеводную бомбу.

Журнал № 4 за 1993 год украшает статья физиолога Валерия Туева «Как Уинстон Черчилль стал долгожителем». Здесь же начинаются две серии публикаций, вызвавших большой интерес у читателей: «Бег как образ мышления» Билла Эмертона и «Техника Александера» — об избавлении от болезней позвоночника с помощью исправления осанки.

Сдвоенный номер 5/6 за 1993 год открывается большой статьей об академике Н. М. Амосове «Человек без возраста», в которой главный редактор журнала ведет диалог с Николаем Михайловичем и рассказывает о некоторых удивительных фактах его биографии. В этом же номере опубликована вызвавшая большой интерес у читателей методика Владимира Никитина, позволившая ему избавиться самого себя и многих его пациентов от тяжелых психических расстройств.

Статья основоположника учения о стрессе и дистрессе Ганса Селье названа его любимым девизом, который, по мнению этого неординарного исследова-

вателя, может спасти людей от разрушительных эмоций: «Заслужи любовь!». Есть в этом номере и прстой, но, как выяснилось, эффективный совет: для того, чтобы укрепить десны, можно ежедневно съедать одну сырую картофелину. Автор, Алексей Пономарев, позаимствовал его из рассказов Джека Лондона.

В первом номере журнала за 1994 год подробно представлена система известного целителя Александра Дерябина, включающая рекомендацию по применению созданного им бальзама «Виватон» и по питанию. Особенно любопытны рецепты дерябинской кухни.

Журнал № 2 за 1994 год интересен в первую очередь публикацией А. Л. Чижевского «Гневы Солнца», в которой изложены основы его теории о влиянии Солнца на процессы, происходящие на Земле, — о космической биологии. Следующая за ней статья С. Б. Шенкмана «Эхо планеты» продолжает эту тему — рассказывает о сегодняшних исследованиях космобиологов.

В этом же номере подробно описана система известного японского целителя и ученого Джорджа Осава, 30 лет жизни посвятившего пропаганде на Западе восточной культуры и традиций, в том числе и лечения.

Заключает этот номер интереснейшая статья биолога В. П. Эфроимсона «Генетика гениальности», в которой предпринята смелая попытка исследовать природу отклонений от нормы, приводящих к рождению гениев.

В журнале № 3 за тот же год подробно рассказано о системе оздоровления Порфирия Корнеевича Иванова, названной им «Детка», у которой сейчас появилось так много последователей. Не менее полезна публикация Нормана Уокера «Гимн морковному соку».

В четвертом выпуске журнала пре-

зидент международного центра «Тибетская медицина» Виктор Востоков рассказывает, как избежать перенапряжения, научиться расслабляться и управлять собой. А врач из США Лесли М. Лекрон дает советы, как справиться с головной болью.

В сдвоенном номере журнала за май-июнь 1994 года особый интерес представляет интервью с профессором-онкологом Е. Н. Сотниковой, большой опыт которой позволяет ей дать ряд советов, особенно по профилактике этого грозного заболевания. В этом же номере две статьи посвящены профессору Я. Д. Витебскому — основателю так называемой «клапанной гастроэнтерологии», успешно лечившему болезни желудочно-кишечного тракта.

Многих подписчиков заинтересовала и статья о технике быстрого чтения, которому обучают в Центре Олега Андреева. Его ученики умеют читать со скоростью 2000 знаков в минуту.

Журнал № 7 за тот же год открывает статья Г. С. Шаталовой «Еда, которую мы выбираем». При том что публикации Галины Сергеевны можно встретить во многих выпусках журнала и они все насыщены полезными сведениями, эта, может быть, одна из самых содержательных.

Многие постоянные читатели журнала с восторгом рассказывают, как им помогают «мостики» целительницы Ирины Васильевой. Идея их такова: чтобы восстановить движение импульса энергии по меридиану, прерванное травмой или послеоперационным швом, достаточно наклеить вдоль меридиана специальный соединительный «мостик». Сделать его легко, а что это такое и что такое меридианы вообще, можно узнать из статьи, опубликованной в июльском номере журнала.

В этом же выпуске весьма любопытны материалы «Танец крутящихся дервишей» известного целителя

Михаила Перепелицына и «Элита и антиэлита» доктора биологических наук Алексея Акифьева. Первый знакомит с оригинальной и простой методикой пополнения энергии, а второй исследует процессы, приведшие к истощению генофонда нации в нашей стране.

В августовском номере журнала, возможно, впервые для широкого круга читателей рассказывается, что происходит в организме женщины с наступлением климакса. Статья называется «Эстроген и остеопороз», потому что самые серьезные изменения происходят из-за снижения в организме женщины количества гормона эстрогена, а последствия этого — убывание кальция из костей и возможные серьезные заболевания, в частности остеопороз — разрежение костной ткани, переломы и т. д.

Эта тема продолжается и в следующем номере журнала в статье того же автора — американского гинеколога Роберта Дж. Уэллса об изменениях, происходящих в организме женщины в возрасте 40—50 лет. К сожалению, в нашей стране многие болезненные явления климактерического периода раньше вообще не исследовались и, возможно, эта переводная статья будет откровением для многих женщин. К ней редакция подготовила дополнение — восемь рецептов народной медицины, помогающих избавиться от головных болей, головокружений, приливов крови, усиленного сердцебиения, бессонницы, кровотечений — характерных проявлений климакса.

Есть в сентябрьском номере и специальная статья для мужчин — «Преодоления простатита», в которой не только изложена одна из версий возникновения этого распространенного заболевания, но и описаны полезные упражнения и приведены «Девять заповедей для мужчины, не желающего попасть к урологу».

А те, кто часто страдает от изжоги, могут с пользой для себя прочесть статью фитотерапевтов Зубицких, предложивших не один способ избавления от нее.

В октябрьском номере журнала за 1994 год есть статья о системе оздоровления академика А. А. Микулина, известного авиаконструктора. Перешагнув 90-летний рубеж и оставшись активным ученым, он доказал таким способом верность своих открытий в науке о здоровье и долгожительстве. Статья напоминает о наделавших в свое время много шума, но уже забытых приемах борьбы со старостью, разработанных академиком Микулиным.

В этом же номере напечатана статья психотерапевта Анатолия Алексеева «Сам себе гипнотизер», помогающая овладеть техникой самогипноза. Окончание этой статьи можно прочесть в следующем номере журнала.

Как готовить кашу из проросшей пшеницы, подробно рассказано в статье Владимира Черкасова из десяти номера.

Последний номер (11/12) за 1994 год открывается статьей С. Б. Шенкмана «Несправедливость смерти», в которой исследуются факторы долгожительства. В доказательство своей мысли о том, что долгожителями чаще становятся люди, не прекращающие умственного труда, автор приводит список лауреатов Нобелевской премии по литературе, проживших 80 и более лет. Их, действительно, немало — 41 человек!

В статье, обращенной к гипертоникам, приводятся конкретные рекомендации американских врачей и ученых о том, как добиться устойчивого снижения артериального давления.

Таков самый краткий обзор номеров нашего журнала, выпущенных в 1993—1994 годах. О наиболее интересных публикациях 1995—1996 годов поговорим в следующих номерах.

ШЕСТЬ ПРИЗНАКОВ ПРОСТАТИТА

Немецкий журнал «Мужское здоровье» предложил своим читателям шесть пунктов самонаблюдения за состоянием простаты. Разумеется, наиболее точно о проблемах этого капризного органа может после тщательного обследования сказать лишь специалист-уролог или андролог. Но каждый мужчина и сам, ориентируясь на определенные признаки, может сказать себе, все ли у него в порядке с простатой.

Признак первый. «Дальнобойность». Чем мощнее струя при мочеиспускании, тем меньше вероятность простатита. Предлагается даже оценочная шкала: если «дальнобойность» струи не превышает 20 см, то дела плохи; при 30 см есть подозрения; при 60 см — все в порядке; при 70 см — полная безопасность.

Признак второй. Затруднения с началом мочеиспускания.

Признак третий. Прерывистое мочеиспускание.

Признак четвертый. Слишком частые позывы.

Признак пятый. Не чувствуется облегчения после мочеиспускания.

Признак шестой. Многократные ночные мочеиспускания.

Если все шесть признаков налицо, следует обратиться к врачу.



ПРОЖИВУ 94 ГОДА

Она стала знаменитой в одночасье — после того, как Владислав Листьев выбрал именно ее из огромного числа претендентов: всеми любимую «Тему» начала вести тележурналистка Лидия Иванова.

Она неординарна во всем — неординарна ее фигура и манера одеваться, но неизмеримо важнее то, что она нестандартно мыслит и нестандартно живет. Ее любят и знают, останавливают на улице (несмотря на «звездность», она не имеет машины и ходит пешком, удивительно грациозно неся свои сто тридцать килограммов), заинтересованно спрашивают, как дела, обязательно желают здоровья.

Так случилось, что Лидия Михайловна пригласила меня принять участие в прямом эфире популярной передачи «Разговор на тему» радиостанции «Надежда», которую она ведет каждый четверг. На сей раз эфир был посвящен близкой мне теме: что такое здоровье и что нужно делать, чтобы сохранить его как можно дольше. Поэтому естественно, что после эфира мы говорили с Лидией Михайловной о значении понятия «здоровье» для нее лично.

— Помните старый концертный диалог Карцева и Ильченко? «Как твои дела?» — «А мои хорошо!» — «Как здоровье?» — «А у меня отличное!» — «Какая у тебя жена?» — «А у меня красавица!» — «Как у тебя на работе?» — «А у меня замечательно!» Вот это «А у меня хорошо!» не каждый человек может о себе сказать. Я вам открою тайну. Первую часть жизни я жила неправильно. Очень много болела, была на учете сразу у нескольких врачей. У меня были радикулит, гастрит, колит, мучили бессонницы и еще куча самых разных недугов. Но больше всего меня беспокоило сердце, оно постоянно и противно колотилось. Годами я ходила делать электрокардиограммы с завидной регулярностью — раз в месяц.

И продолжалось это до тех пор, пока не нашелся один умный врач-кардиолог, который спросил меня: «А чего это ты так часто сюда ходишь?» Я даже ошешила: «В каком это смысле? Ведь я же сердечница...» И тогда он сказал мне замечательные слова: «Да, у тебя неважная ЭКГ. Но она у тебя все время неважная, без всяких изменений уже в течение нескольких лет. Научись

жить нормальной жизнью и с таким сердцем». Я обрадовалась и забыла про сердце.

Но остались другие недуги, и я все время прислушивалась к себе: где у меня и что болит. О своих болезнях я рассказывала художественно и всем, кто мог это слушать. Затем я стала попадать на какие-то нужные и ненужные операции...

Сейчас, как только при мне кто-нибудь начинает рассказывать о своих болезнях, да вот так с придыханием: «А вы знаете, как у меня болит...», я резко прерываю человека — не знаю и знать не хочу.

Почему я это делаю? Не потому, что я равнодушная и не хочу сочувствовать. Как раз наоборот. После всех моих прошлых болезней я стала обладать способностью к глубочайшему сопереживанию, то есть человек рассказывает мне про свою болезнь, а я ее, как губка, впитываю, и у человека перестает голова болеть, а у меня начинается. И я спасаюсь тем, что и слушать не хочу ни о каких болезнях. Для меня это и средство исцеления от своих собственных — я о них просто забываю. Иными словами, человек, помоги себе сам!

Но, как и многие люди, я продолжала жить со своими болезнями, пока на моем пути не встретился человек, перевернувший всю мою жизнь. Это был Георгий Николаевич Сытин, врач, ученый, психолог, автор уникальной методики лечения с помощью особых словесных настроев, теперь широко известных. Я сразу начала ему жаловаться: давление скачет, сердце колотится, голова болит, печень шалит, спина отваливается, спать не могу... И тогда он наговорил мне один из своих замечательных настроев. Я стала повторять этот настрой так часто, как только могла.

Кому-то может быть чужд такой способ лечения, но мое выздоровле-

ние, и физическое, и психологическое, началось именно с сытинских настроев. До сих пор, когда чувствую себя слишком усталой, я включаю магнитофон и слушаю старую затрепанную пленку: «В меня вливается новая, вновь родившаяся молодая жизнь, я чувствую себя прекрасно!» Так что я очень советую людям, у которых «болит сразу все» обратиться к настройам Сытина и начать свое восхождение к здоровью.

Мое быстрое выздоровление меня так потрясло, что я стала всем рассказывать и писать об этом. Более того, я создала свой салон психологического здоровья. Ко мне приходили женщины, мы садились в кружок и учились не болеть. Первое упражнение было такое: вдохните глубоко, всеми легкими, и почувствуйте в воздухе мою к вам любовь. Вдохните любовь, а теперь выдохните свою любовь ко мне. Вдохните любовь — выдохните любовь... Потом мы обязательно пели песни, потому что в песне есть некий особый резонатор, который дает силы организму, танцевали. И только после этого делились своими проблемами.

Однажды я снова так заработалась, что попала в больницу. Но больницу особую, где лечили музыкальной терапией, танцетерапией, сытинскими настройками и другими подобными методами. Вы уже догадались, что это была Московская клиника неврозов.

Я хорошо запомнила советы психолога: всегда ходить держа спину прямо, гордо поднося голову и носить туфли на высоких каблуках. Больная женщина не может быть на каблуках, если она надела туфли на каблуках — она здорова!

Очень многие спрашивают: откуда у меня эта просто нахальная уверенность в себе? Мне помогли советы того же психолога: я выработала привычку самой себе нравиться! Посмотрю на себя в зеркало — хорошенькая!

Каждое мое утро начинается с преодоления. Я нормальный ленивый человек. Но знаю, что после ледяного душа мне будет хорошо. После ледяного душа я себя уважаю! Кстате, принимая душ, нужно сказать волшебные слова: «Всемогущая Природа, дай здоровья мне, и моим близким, и всем людям». После холодного душа я натираю себе щеки кубиками льда из настоя любимых трав — ромашки, душицы, зверобоя, натираю до ломоты. Румянец после этой процедуры весь день, как у юной девы, и без всякой косметики.

Знаете, как я решаю свои психологические проблемы и поддерживаю свое внутреннее равновесие? Если начальник, стоящий надо мной, неприятен, несправедлив, раздражается по пустякам, а делать нечего — работать надо, я применяю такой прием: начинаю мысленно уменьшать его до размеров фарфоровой статуэтки, потом беру эту статуэтку и ставлю на полку в дальний угол. С начальниками спорить бесполезно: либо надо с ними расставаться, либо «ставить на полку».

Вы спрашиваете, откуда я беру силы, чтобы так фатально существовать в этом мире. Мне все время интересно: а что будет завтра, какой очередной сюрприз приготовила мне судьба. Неудовлетворенное любопытство — вот что движет мной, заставляет быть такой активной. Я всегда и вся устремлена вперед. Все время думаю: я сегодня и это должна успеть, и это прочувствовать, и то прожить.

Можно сказать, что я живу под знаменем гедонизма. Есть такое философское течение. Говоря проще, живу с удовольствием. Я всеми силами стараюсь культивировать в себе это чувство, во всем находить удовольствие — от новой музыки, новых встреч, пробования новых блюд. Многовато, конечно, для меня, но я уже не могу жить в ином ритме. И когда я такой ритм соз-

даю, нога и спина все равно болят (моей спортивной травме уже сорок лет), и я все время хочу сесть поудобнее, чтобы не было так больно, но забываю о боли тут же, если говорю с интересным человеком или прихожу в свой любимый театр «Геликон».

Многие пожилые люди начинают быстро стареть не от того, что они вдруг заболевают, а от растерянности, одиночества, исключенности из активной жизни. Пожилые люди, уйдя на пенсию, чаще всего умирают от своей якобы ненужности. И я знаю, когда произошло еще одно мое перерождение.

Однажды я встретила в метро своего коллегу — журналиста Женю Русанова. В разговоре он сказал одну, как мне показалось, незначительную фразу, но позже я осознала ее значение. Он сказал: «Надо создавать свой внутренний мир, и тогда ничего не страшно». И когда я его создала, а создавала я свой мир долго и трудно, то стало так просто жить! Становишься совершенно независимой от внешних условий жизни.

Я, пожалуй, только одного боюсь в жизни — голода. Это то, что я очень трудно переношу. Фигура у меня, скажем так, нестандартная, немножко полноватая. Люди тучные очень страдают от своей полноты, мучают себя диетами, пьют разные сжигатели жира. И я в свое время многие диеты перепробовала и поняла, что это бесполезно, по крайней мере для меня. Теперь стараюсь не делать то, что бесполезно, — экономлю силы. К своей фактуре я приспособилась. Хотя, конечно, тяжело с таким весом, и колени мои иногда не выдерживают такой нагрузки, подгибаются... Но я улыбаюсь: все, что преподносит мне жизнь, стараюсь превратить в игру, радость, удовольствие.

Я не боюсь смерти. В одном произведении я встретила такую фразу:

«Жить нужно так, будто умрешь завтра, жить нужно так, словно не умрешь никогда». Это стало ответом на приходившие мысли о смерти, и этот ответ меня удовлетворил. Но мистическое переживание по поводу смерти у меня было. Умерли две мои подруги, совершенно разные женщины, умерли каждая по-своему, но после того, как вслух — каждая в свое время — произнесли одну и ту же фразу: «Я хочу умереть». И у меня осталось ощущение, что в этих словах заключена некая установка и как бы отправлен «заказ» туда, наверх, и он исполняется. Но я пока свой «заказ» туда не отправляю и спокойно живу.

Я точно наметила себе срок, который проживу на земле, — 94 года, и всем об этом объявила. Почему 94? Потому что именно столько прожили люди, которых я уважаю: Мариэтта Шагинян, Уинстон Черчилль, Бернард Шоу. Это нормальный возраст.

Значит, мне жить еще долго, и я боюсь не смерти, а того, что не успею за оставшиеся 34 года переделать все намеченные дела, и прежде всего издать все написанные мной книги, а их уже готово к печати семь. Особенно мне дорога книга, которая называется: «О Листьеве, о «Теме» и о себе».

Как и каждый человек, я знаю, что такое страх. Но по жизни я человек бесстрашный. Я в любой стрессовой ситуации знаю, как буду себя вести — сначала полезу в самое пекло, а потом буду думать, нужно ли это было делать. Мой первый муж называл это мое состояние «идиотской непосредственностью», но вы назвали это бесстрашием духа, и мне это приятно. А что касается непосредственности, она

бывает иногда идиотской, возможно, что тут поделаешь. Вот, к примеру, у меня 20 шляп (это правда, я обожаю шляпы!), но мечтаю о 21-й — черной летней шляпе, не могу ее найти и очень расстраиваюсь.

В заключение могу сформулировать свое жизненное кредо: надо все в этой жизни пощупать своими руками. Разве я вам не сказала, что сейчас я учусь на менеджера?

Вы не подумайте, что я такая эмансипированная эгоистка. Я посадила и «вырастила много деревьев»: построила дом, родила и воспитала хорошую дочь, теперь ращу внуков. И пенсия, как у всех, у меня невелика, а работа на радио и телевидении, вы знаете, штука хитрая и непостоянная. Но не это главное. Везде так много интересного — дома, на улице, в любом человеке, что я просто с ума схожу!

В последнее время ко мне приходят молодые певцы и музыканты (а надо сказать, что я еще и хорошо пою), просят помощи, и я ношусь с ними, устраиваю им просмотры, концерты. У Очаковского завода шампанских вин красное шампанское залеживается, обратились ко мне, отвечаю: помогу! Магазины «Пышка» нужна для рекламы ну очень толстая дамочка, обещаю: найдем! Ресторан «Грузинская кухня» переживает нелегкие времена — люди не ходят, говорю: будут ходить! Пресненские бани отремонтировали помещение, но народу мало, обещаю: будет больше! И плюс ко всему праздник души: в большом зале Политехнического музея открывается народный салон Лидии Ивановой, приходите.

Записала Татьяна Абрамова





Поздняя любовь



С годами краски любви не блекнут. Поздняя любовь может и должна сохранить радость общения, в том числе и сексуального. Однако существует много мифов, связанных с ослаблением и даже полной потерей сексуальности в старшем возрасте. Печально при этом еще и то, что предвзятые подходы распространены не только среди молодых, но и среди

пожилых людей. Значительная часть общества полагает, что пожилые не испытывают никаких сексуальных желаний и интереса, что они не способны заниматься сексом, даже если у них появляется желание, что они физически недостаточно привлекательны, чтобы вызвать сексуальное желание, что они недостаточно здоровы, и секс может причинить им вред.

Наиболее консервативные люди считают, что сексуальная жизнь в пожилом возрасте является чуть ли не извращением.

Вопреки такому мнению большинство сексологов не признает автоматического ограничения сексуальных интересов по мере старения.

Исследования

Одним из первых бросил вызов устоявшимся взглядам Альфред Кинсей из Филадельфии. По результатам его исследования большинство мужчин в возрасте 60 лет сохраняли сексуальную способность. Для женщин тоже оказалось характерным продление сексуальности вплоть до очень поздних лет жизни. Кинсей отмечал, что те люди, у которых сексуальная активность была высокой в молодости, как правило, сохраняли ее и в пожилом возрасте.

Выводы, сделанные Кинсеем, были подтверждены исследованиями Пфайфера и Дэвиса в Центре по изучению старения Дьюкского университета. Под их наблюдением в течение 20 лет находились 250 людей в возрасте от 60 до 94 лет. При общем сохранении интереса к сексуальному общению были отмечены и значительные индивидуальные различия. По мере старения наблюдалось не снижение сексуального интереса, а возрастание несоответствия между сексуальным интересом и его проявлением — сексуальной активностью. Возрастные колебания сексуальной активности среди мужчин по мере старения были больше, чем среди женщин. Снижение сексуальности было связано не только со старением, но и с применением некоторых гипотензивных (снижающих давление крови) и сердечных препаратов, одновременно влияющих и на психику, — таких, как резерпин, клофелин и др.

Главными показателями, по кото-

рым сравнивались изменения сексуальности по мере старения, считались сексуальный интерес, яркость сексуальных переживаний (сексуальное удовольствие) и частота и регулярность сексуальных актов. Чем выше были эти показатели в прошлом, тем лучше они сохранялись и в пожилом возрасте. Вместе с тем у женщин сохранение сексуальности с возрастом в большей степени зависело от семейного положения, чем у мужчин. Оптимальная сексуальная активность у них проявлялась с партнерами по браку, они не выражали сексуального интереса к другим мужчинам.

Третьим примечательным исследованием можно назвать исследование Мастерса и Джонсона из Исследовательского фонда репродуктивной биологии в Сан-Луисе, Миссисипи. Они представили первую важную информацию о физиологических изменениях, протекающих в сексуальной сфере человека по мере старения. Главным выводом из этого исследования заключался в том, что мужчины и женщины, сохраняющие хорошее здоровье, вполне способны вести удовлетворяющую их сексуальную жизнь в 70-летнем возрасте и старше. Они также подтвердили практические выводы Пфайфера и Дэвиса о том, что те люди, которые проявляли выраженный сексуальный интерес и активность в молодом и зрелом возрасте, обычно проявляют их и в пожилом возрасте. Наиболее важным обоснованием снижения сексуальной функции у стареющих мужчин является не физиологическая, а скорее психологическая причина — тревога за свою возможную сексуальную несостоятельность, или, проще говоря, страх перед неудачей.

По данным Мастерса и Джонсона, в своем сексуальном поведении оба пола находятся в большой зависимости от взглядов окружающих на нормы поведения в сексе, от уровня образо-

ванности и осведомленности в вопросах секса, а также от знания о возможных последствиях подавления и прекращения сексуальной активности для их здоровья.

Мужчины

Репродуктивная система 60—80-летних мужчин отличается от той, которая была у них в возрасте 20—50 лет. Однако снижение сексуальной функции с возрастом вовсе не означает потерю сексуального интереса и сексуальной активности.

Выработка гормона тестостерона в старшем возрасте продолжается. Тестостерон вырабатывается у мужчин в достаточном количестве до более позднего возраста, чем эстроген у женщин. Его уровень остается поразительно высоким даже в преклонные годы. Однако по мере старения происходит снижение чувствительности генитальных тканей на воздействие тестостерона. Постепенное снижение сексуальной энергии, мышечной силы и жизнеспособности спермы — все это является следствием снижения чувствительности организма к тестостерону. Семенные каналы утолщаются, нарушается выработка спермы. Поскольку предстательная железа увеличивается, ее сократительная способность ослабевает. Происходит уменьшение объема и вязкости семенной жидкости и падение эякуляторной силы. Однако ни одно из этих изменений в отдельности само по себе не важно, но все они в совокупности оказывают влияние на проявление мужской сексуальности.

Возбуждение нарастает медленнее. Интенсивность и продолжительность сексуального прилива и непроизвольных спазмов снижается. Эрекция устанавливается медленнее, стимулируется массажем области мошонки и яичек.

Фаза плато обычно продолжается дольше, чем в молодости, с минимальным сосудистым набуханием яичек.

Продолжительность фазы оргазма становится короче. У более пожилых мужчин один или два выброса эякулята могут завершить фазу оргазма. Оргазм может и не сопровождаться выделением эякулята.

Продолжительность фазы разрешения после напряжения в пожилом возрасте может продолжаться от нескольких минут, как это бывает у молодых мужчин, до 12—24 часов. У пожилых мужчин возвращение пениса в расслабленное состояние может происходить за несколько секунд (у юношей на это уходят минуты и даже часы).

Однако мужчины пожилого возраста обладают рядом преимуществ по сравнению с молодыми любовниками. В связи с тем что возбуждение у них происходит медленнее, мужчины старшего возраста более склонны к любовной игре. Пожилые мужчины менее опасаются преждевременного оргазма, их не подгоняет неудержимое стремление к скорейшей эякуляции, как это случается с молодыми людьми. Мужчины старшего возраста лучше управляют собой, могут дольше продолжать половой акт. Все это позволяет им быть более искусными любовными партнерами.

Иногда сексуальная активность в старшем возрасте выражается только в любовной игре, принося полное удовлетворение и радость обоим партнерам.

Женщины

Согласно Мастерсу и Джонсону, если женщина здорова, не предубеждена против секса и рядом с ней любящий и надежный мужчина, ее сексуальная активность может продолжаться до 90 лет и даже дольше.

Физиологические изменения в орга-

низме женщины при старении вызываются уменьшением выработки гормонов эстрогена и прогестерона после менопаузы (климакса). Вагинальная стенка становится менее эластичной, вагина несколько укорачивается и сужается. Примерно через пять лет после менопаузы ослабляется выделение вагинального секрета при сексуальном возбуждении. В некоторых случаях из-за этого коитус у пожилых женщин может стать несколько болезненным. Матка и яичники уменьшаются до их дополовозрелого размера. Несколько уменьшается в размерах и сам клитор. Но при этом не снижается сексуальная чувствительность, а это главное.

По мере старения у женщин постепенно замедляется физиологический отклик на сексуальную стимуляцию. Следовательно, пожилая женщина нуждается в более продолжительном и интенсивном сексуальном возбуждении. Но несмотря на эти физиологические изменения, все фазы сексуального переживания при половом акте могут сохраняться.

Фаза возбуждения (период выделения секрета) возрастает с 15—20 секунд в молодости до 5 минут и более. Мужчины обычно этого не ощущают, так как с возрастом у них увеличивается период наступления эрекции.

В фазе плато произвольный подъем матки уменьшается.

Продолжительность фазы оргазма в возрасте от 50 до 70 лет уменьшается. Сокращения матки во время оргазма отличаются от прежних только тем, что они менее ритмичны и несколько спастичны.

Фаза разрешения у пожилых женщин происходит примерно так же, как и у молодых.

При всем этом сексуальная заинтересованность у женщин в пожилом возрасте часто даже возрастает. У большинства женщин во время менопаузы и

после нее сохраняется способность к множественному оргазму, особенно если они сохранили в хорошем состоянии свое здоровье и получают регулярную эффективную сексуальную стимуляцию.

Барьеры

Если активный сексуальный интерес и сексуальная потенция при старении людей сохраняются, то какие же факторы приводят к формированию представления о бесполой, импотентной старости, бытующего в обществе? Как ни удивительно, это те же факторы, которые влияют на сексуальность в любом возрасте.

Более поздние исследования Мастерса и Джонсона, о которых уже упоминалось, позволили выделить по крайней мере 6 различных факторов, которые ответственны за снижение сексуальности (преимущественно у мужчин):

1. Монотонность и однообразие сексуального общения (превращающегося порой в скучную обязанность).
2. Озабоченность материальными проблемами.
3. Умственная (душевная, психическая) или физическая усталость.
4. Обильная еда, перегрузка организма пищей и спиртными напитками (наиболее часто этот фактор является вторичной причиной импотенции у 40—50-летних мужчин).
5. Физическое или психическое утомление партнера, его пассивность.
6. Страх перед возможностью сексуальной неудачи.

Английский сексолог Черстон обращал внимание на то, что нормальному сексуальному общению в старшем возрасте чаще всего препятствуют эмоциональные, а не физиологические затруднения. Мужчины испытывают страх перед операцией на предстательной железе, женщины — по

поводу предстоящего удаления матки, что повышает их озабоченность сохранением сексуальности. Однако эти опасения не обоснованы. По данным американских ученых Паттерсона и Крейга, более 80% мужчин, которые подвергались операции на предстательной железе, и не менее 70% женщин после удаления матки сохраняли потенцию и испытывали сексуальное наслаждение.

Одиночные случаи ситуационной импотенции могут так сильно встревожить пожилого человека, что он готов полностью прекратить попытки проявления сексуальной активности. Более того, он может принять сексуальную неудачу, вызванную неблагоприятными обстоятельствами, за полную потерю сексуальной потенции в связи со старостью.

Одним из часто встречающихся барьеров на пути сексуальности у пожилых людей является продолжительная болезнь супруга. Сочетание неблагоприятных факторов может быть причиной вторичной (не физиологической) импотенции при вдовстве. В повторном браке сексуальные затруднения могут быть связаны с психологическими переживаниями, вызванными чувством вины перед ушедшим из жизни супругом, много лет разделявшим брачное ложе, и необходимостью менять привычные формы проявления сексуальности с новым супругом. Здесь на помощь могут прийти психотерапия, позитивная установка на успех.

Очень важна гигиена сексуального поведения, профилактика раннего сексуального старения. Когда оба партнера будут знать, в чем состоят нормальные возрастные изменения сексуальности, они будут совершать меньше ошибок, более терпимо относиться друг к другу, избавляя себя и партнера от ложных опасений, так часто стоящих на пути к успешной сексуальной жизни.

С возрастом партнеры должны быть более внимательны и чувствительны к разнообразным проявлениям сексуального интереса — прикосновениям, ласкам, взглядам. Необходимо внести коррективы и в свой режим дня с учетом изменения суточного биоритма в пожилом возрасте. Например, повышенная гормональная активность в предутренние часы увеличивает привлекательность занятий сексом в это время, после чего можно позволить себе расслабиться и поспать еще немного. Удобным для сексуальной активности может быть и время после дневного сна, особенно если один из партнеров или оба легко устают.

Американский сексолог Григгс обращает внимание на особое значение соблюдения сексуального этикета в старшем возрасте, учитывая повышенную чувствительность и психологическую ранимость пожилых людей. Сексуальные отношения только выигрывают, если оба партнера старательно поощряют сексуальный интерес и активность друг друга, действиями и словами сообщают о своем сексуальном удовольствии, интересуются, насколько удовлетворен партнер.

Пожилым людям с хроническими болезнями, особенно с сердечно-сосудистыми, диабетом и др., следует соблюдать осторожность при возобновлении активной половой жизни после длительного перерыва, связанного с болезнью. Однако опасения не должны перерастать в боязнь или приводить к прекращению сексуальной жизни.

В любом возрасте люди нуждаются в проявлении любви, внимания, нежности, ласки, заботы, и пожилые люди могут пользоваться всеми радостями жизни и проявлениями чувств в соответствии со своими духовными и физиологическими возможностями и потребностями.

Перевод Бориса Бочарова



ТРИДЦАТЬ СОРТОВ МЕДА

Натуральный пчелиный мед — это продукт переработки медоносными пчелами нектара или пади. Напомним, что нектар у растения образуется и выделяется нектарниками, имеющимися преимущественно в цветках. Падь же — это своеобразная сахаристая субстанция, продукт жизнедеятельности паразитирующих на растениях насекомых. Пчелы собирают его с листьев, стеблей, веток и коры.

По своему происхождению натуральный мед подразделяется на цветочный, падевый, смешанный. Можно называть мед и по виду растения: липовый, гречишный, вересковый и т. д.

Натуральный пчелиный мед, как правило, содержит 17,2% воды, 0,8% белков, 74,8% углеводов. Не зря натуропаты рекомендуют применять его как естественный заменитель свеклольного или тростникового сахара. С точки зрения энергетической ценности он может конкурировать с продуктами высокой калорийности, причем при этом не является носителем «пустых калорий». (Действительно, свыше 40% углеводов меда составляет фруктоза, обладающая полезнейшими ферментативными свойствами.) Белки меда по составу являются полноценными, то есть содержат незаменимые аминокислоты.

Мед содержит также массу ценных веществ: витаминов, ферментов, микроэлементов и других биологически активных субстанций.

Известный американский врач, автор чрезвычайно популярной книги «Мед и другие естественные продукты» Джарвис перечисляет такие замечательные качества меда, делающие его уникальным в ряду других пищевых продуктов:

1. Не раздражает слизистую оболочку пищеварительной системы.
2. Легко и быстро усваивается организмом.
3. Обладает высокой энергетической ценностью и позволяет людям, расходующим много энергии, эффективно восстанавливаться.
4. Легче других «пропускается» мочевыделительной системой.
5. Оказывает естественное легкое послабляющее действие.
6. Обладает успокаивающим (седативным) влиянием на организм.

Недавно опубликовано сообщение в журнале «Вопросы онкологии» о выраженных противоопухолевых свойствах меда. Доказано, что натуральный пчелиный мед препятствует развитию различных злокачественных опухолей (саркома, меланома, лимфосаркома). Назначение меда раковым больным повышает эффективность противораковых препаратов и снижает побочные эффекты от их назначения; тормозит рост метастазов; ускоряет заживление раковых язв; повышает иммунитет у онкологических больных; улучшает течение послеоперационного периода...

Сорта меда определяются по цвету, вкусу и аромату. Есть сорта бесцветные — прозрачные, как вода. Стеклянная банка с таким медом просвечивает, через нее можно читать печатный шрифт.

В медах темной окраски больше минеральных солей (меди, марганца, железа), поэтому они считаются более ценными для организма, чем светлые.

Распространенные сорта меда:

1. **Белоакациевый мед.** Является одним из лучших сортов. Это самый прозрачный сорт меда. При кристаллизации (засахаривании) акациевый мед становится мелкозернистым и белым, как снег.

2. **Васильковый мед.** Имеет зеленовато-белый цвет, обладает приятным, напоминающим миндальный, ароматом. У него своеобразный, чуть горьковатый привкус. Василек полевой, или синий, относится к отличным медоносным растениям.

3. **Вересковый мед.** Пчелы производят его из нектара мелких розовой окраски цветков вечнозеленого кустарника, именуемого «вереск обыкновенный». Вересковый мед бывает темного, темно-желтого и буро-красного цвета. Аромат он имеет слабый, вкус — терпкий, горьковатый. Данный сорт меда очень тягуч и довольно медленно засахаривается.

4. **Гречишный мед.** Варианты окраски этого меда самые различные: от темно-желтого с красноватым оттенком до темно-коричневого. Отличается от других сортов характерным и очень своеобразным ароматом, вкус легко узнается, поскольку довольно специфичен. Засахариваясь, превращается в кашицеобразную массу. Гречишный мед содержит значительное количество белков, железа, поэтому его рекомендуют применять для лечения малокровия (анемии). По своей окраске гречишный мед весьма напоминает падевый.

5. **Ежевичный мед.** Пчелы делают его из нектара цветков широко распространенной в нашей стране кустарниковой ежевики. Ежевичный мед прозрачен, как вода, и имеет высокие вкусовые достоинства.

6. **Ивовый мед.** Ива в нашей стране встречается повсюду. Мед из нее имеет красивый золотистый цвет. При засахаривании становится мелкозернистым, приобретает кремовый оттенок. Вкусовые качества ивового меда великолепны.

7. **Клеверный мед.** Также имеет превосходные вкусовые качества, относится к одним из самых лучших сортов меда. Он бесцветен и прозрачен. При засахаривании приобретает вид твердой белой массы. Содержит около 35% глюкозы и более 40% полезнейшей левулезы.

Получают клеверный мед из нектара, собранного с цветков белого или ползучего клевера.

8. **Кленовый мед.** Относится к светлым сортам меда, имеет замечательные вкусовые характеристики. Собирается пчелами с красивых желтовато-зеленых цветков декоративного кустарника или дерева клена остролистного.

9. **Лавандовый мед.** Считается одним из первосортных медов. Имеет золотистый цвет, обладает нежнейшим ароматом, приятным вкусом. Пчелы делают этот мед из нектара светло-синих или голубовато-фиолетовых цветков многолетнего эфиромасличного растения лаванды.

10. **Липовый мед.** Относится к одному из самых высокосортных видов меда. Вследствие своих исключительно приятных вкусовых свойств чрезвычайно высоко ценится. Свежеоткаченный на медогонке липовый мед очень душист, прозрачен, имеет слабо-желтоватый или зеленоватый цвет.

Липовый мед в народной медицине

широко применяется при простудных заболеваниях, в основном как потогонное средство. За превосходные медоносные качества липу прозвали царичей медоносных растений. И это совершенно верно, так как только из нектара, собранного с одной-единственной цветущей липы, пчелы способны сделать 16 кг меда.

11. Лопуховый мед. Имеет резкий приятный запах, темно-оливковый цвет, очень тягуч. Этот мед пчелы собирают с мелких темно-розовых цветков лопуха волосистого и репейника.

12. Луговой мед. Его еще именуют «сборным» в связи с тем, что пчелы получают его из нектара различных луговых цветов. Луговой мед имеет золотисто-желтый, иногда желто-коричневый цвет, приятный аромат, отменный вкус.

13. Люцерновый мед. Он собирается пчелами с лиловых или фиолетовых цветов посевной люцерны. Свежеоткаченный люцерновый мед имеет различные оттенки — от бесцветного до янтарного; довольно быстро может засахариваться, становясь бесцветным и напоминая по консистенции густые сливки. Мед этот имеет замечательный приятный аромат и своеобразный привкус, содержит 36,85% глюкозы и 40,24% левулезы.

14. Малиновый мед. Имеет очень приятный аромат и замечательный вкус. Он светел, а сотовый малиновый мед до того нежен, что, по отзывам экспертов, «тает во рту». Этот мед получается пчелами с цветков садовой и лесной малины.

Когда малина цветет, пчелы предпочитают ее всем другим цветущим растениям. В связи с тем что цветок малины повернут вниз, пчела, собирая нектар, располагается как бы под естественным навесом типа «зонтика» и может извлекать нектар даже во время дождя.

15. Мелиссовый мед. Очень при-

ятен на вкус. Пчелы производят его из нектара светло-фиолетовых или розовых цветков мелиссы, или лимонной мяты, которая имеет оригинальный сильный запах. Пчелы очень любят этот запах и охотно трудятся на цветках, извлекая нектар.

16. Морковный мед. Этот мед имеет темно-желтую окраску, довольно ароматен. Пчелы получают его из нектара белых душистых цветочков зонтикообразных соцветий двулетнего культурного растения — моркови.

17. Мятный мед. Имеет замечательный янтарный цвет, обладает весьма приятным ароматом мяты. Пчелы производят его из нектара пахучих цветков многолетнего пряного эфиромасличного растения — перечной мяты. Мята широко культивируется в нашей стране и дает сборы высококачественного меда.

18. Огуречный мед. Нектар желтых огуречных цветков пчелы предпочитают даже гречишному. Мед этот светло-желтого цвета. Качества и вкус огуречного меда изумительны.

19. Одуванчиковый мед. Имеет очень густую консистенцию, вязок, быстро кристаллизуется. У него золотисто-желтый цвет, сильный запах и резкий вкус.

20. Падевый мед. Пчелы получают его не из нектара цветков, а, главным образом, из экскрементов насекомых, которые питаются соками различных растений. Извергаемые ими в виде сладких жидких капель экскременты падают на листья, отчего и получили название пади. О ней люди знали уже в глубокой древности. Плиний предполагал, что падь (медвяная роса) падает со звезд, и это представление было общепринятым на протяжении целого ряда столетий. Химические анализы показали, что падь резко отличается по составу от цветочного нектара. Если нектар цветов почти исключительно состоит из сахара, то в

пади много декстринов и минеральных веществ. Падевый мед обычно имеет темно-зеленый цвет, довольно тягуч, обладает слабым ароматом и часто не очень приятным вкусом. По сравнению с цветочным падевый мед имеет более слабые бактерицидные свойства. Оставленный в ульях на зиму, он чаще всего причиняет вред, вызывая у пчел диарею (понос), а потом и их гибель. Поэтому пчеловоды в нашей стране обычно падевый (лесной) мед стараются не собирать. И все же этот мед заслуживает всестороннего исследования и в будущем наверняка займет почетное место в арсенале лечебных средств. Сейчас его применяют в кондитерской и табачной отраслях промышленности.

21. Подсолнечный мед. Пчелы делают его из нектара крупных золотисто-желтых цветков масличного растения подсолнечника. Сам мед тоже имеет золотистый цвет, при засахаривании становится светло-янтарным, иногда с зеленоватым оттенком. При энергичном посещении пчелами подсолнечника урожайность его семян увеличивается почти в два раза.

22. Резедовый мед. Собирается пчелами с цветков пахучей резеды. Этот мед относится к категории высокосортовых, обладает изумительным, исключительно приятным ароматом, по вкусу может соперничать с липовым. С цветков резеды пахучей пчелы получают также много красновато-оранжевой пыльцы.

23. Рябиновый мед. Имеет сильные ароматические свойства, хорошие вкусовые характеристики. По внешнему виду легко запоминается, так как имеет специфическую красноватую окраску. Делают его пчелы из нектара цветущей рябины.

24. Тыквенный мед. Имеет довольно приятный вкус, золотисто-желтый цвет. Может быстро кристаллизоваться. Вырабатывается пчелами из

нектара золотистых цветков тыквы.

25. Тюльпановый мед. Обладает прекрасным ароматом, изумительным вкусом. Цвет этого меда красноватый. Собирают тюльпановый мед пчелы с зеленовато-красноватых цветков субтропической культуры тюльпанового дерева.

26. Хлопковый мед. Он довольно светлый. Имеет своеобразный аромат и нежный вкус. Кристаллизуется весьма быстро, становясь белым и мелкозернистым. Содержит более 36% глюкозы и около 40% левулезы.

27. Черничный мед. Обладает исключительным, запоминающимся ароматом. Он приятен на вкус, имеет красноватый цвет. Цветущая черника — отличный медонос, с нее пчелиные семьи собирают по 2,5 кг меда в день.

28. Шалфейный мед. Обладает удивительно нежным ароматом, цвет — от темно-золотистого до янтарного. Приятен на вкус. Собирают его пчелы с синевато-фиолетовых цветков многолетнего полукустарника аптечного шалфея.

29. Эвкалиптовый мед. Он высоко ценится, поскольку в народной медицине издавна использовался для лечения больных туберкулезом легких. Пчелы вырабатывают этот мед из нектара крупных одиноких цветков с многочисленными тычинками вечнозеленого дерева — эвкалипта крупного, культивируемого, главным образом, в субтропической зоне. Учитывая, что эвкалиптовое масло и другие лекарственные вещества содержатся все-таки не в цветках эвкалиптовых деревьев, а лишь в листьях, считается, что мнение о большом медицинском значении эвкалиптового пчелиного меда несколько преувеличено.

30. Яблоневый мед. Имеет исключительно приятный аромат, светложелтый цвет. Пчелы получают его из нектара цветков яблони — главного дерева наших садов.

Грибы на столе

Казалось бы, чего проще: взял сушеные грибы, положил в кастрюлю — и вари себе на здоровье суп или бульон. Но не спешите так делать! Грибы нужно вымыть и вымочить в холодной воде в течение 2-4 (мелкие и средние) или 6-8 (крупные) часов. Лишь после этого можно готовить из них какое-либо блюдо. Варить грибы желательно в той же воде, в которой они вымачивались, поскольку в настое остается немало полезных веществ, в основном ароматических. Необходимо только предварительно процедить настой через 3-4 слоя марли, чтобы окончательно избавиться от песка, осевшего на дно посуды. Весьма вкусными получаются блюда из сушеных грибов, если их вымачивать в подсоленном молоке. При этом их следует держать в холодильнике, чтобы не скисло молоко.

БУТЕРБРОДЫ

...с грибной пастой и морковью

2-3 крупные или 5-6 средних шляпок грибов, желательно белых, столовая ложка сливочного масла, 100 г тертого сыра, морковь, огурец, соль и перец по вкусу, 4-5 ломтей ржаного хлеба.

Грибы отварить, мелко порубить, добавить 2 столовые ложки отвара. Смешать с маслом, сыром, перцем, натертыми морковью и огурцом. Посолить и взбить. Полученную пасту намазать на хлеб.

...с грибной пастой и укропом

2-3 крупные или 5-6 средних шляпок грибов, столовая ложка измельченной зелени укропа, столовая ложка сливочного масла, 100 г тертого сыра, соль и перец по вкусу, 4-5 ломтей ржаного хлеба.

Грибы отварить, мелко порубить, смешать со сливочным маслом, сыром и укропом. Посолить, поперчить и взбить, после чего полученную массу использовать для приготовления бутербродов.

...с грибной пастой и зеленью петрушки

2-3 крупные или 5-6 средних шляпок грибов, столовая ложка измельченной зелени петрушки, 250 г творога, 200 г размятой брынзы, соль по вкусу, 4-5 ломтей ржаного хлеба.

Грибы отварить, мелко порубить, смешать с творогом, брынзой и

зеленую петрушки. Посолить и взбить. Полученную массу намазать на хлеб.

САЛАТЫ

...из грибов и свеклы

4-6 крупных или 10-12 средних шляпок грибов, 2-3 небольшие свеклы, луковица; для салатной заправки: 2 столовые ложки уксуса, 4—5 столовых ложек растительного масла, 0,5 чайной ложки сахарной пудры, соль, перец по вкусу.

Грибы и свеклу сварить порознь до готовности, нарезать соломкой, смешать с нашинкованным луком. Посолить и сдобрить заправкой.

...из боровиков и свежей капусты

8-10 белых грибов, 200 г капусты, луковица, столовая ложка растительного масла, столовая ложка уксуса, сахар, соль, перец, зелень укропа или петрушки.

Грибы отварить, нарезать соломкой и поджарить с луком на растительном масле. Капусту нашинковать, протереть с солью. Подготовленные грибы и капусту смешать, полить уксусом, добавить сахар и перец, выложить в салатницу. Перед подачей украсить зеленью.

Грибы с хреном (старинное блюдо)

5-6 белых грибов, тертый хрен, корень петрушки, морковь, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 0,5 лимона, соль.

Вымоченные грибы положить в кастрюлю, добавить петрушку, морковь, измельченный лук, лавровый лист, дольки лимона. Налить немного воды, в которой до этого были грибы, посолить и варить до готовности. Затем выложить в глубокое блюдо, сдобрить по вкусу хреном и подать.

Гренки с грибным паштетом

4-5 крупных или 8-10 средних шляпок, луковица, чайная ложка муки, 2 столовые ложки сметаны, яичный желток, 200 г пшеничного хлеба, 0,5 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Грибы отварить, пропустить через мясорубку, поджарить с мелко нарезанным луком, добавить муку, сметану и тушить несколько минут. Затем смешать сырой яичный желток, добавить соль и перец. Хлеб нарезать ломтиками, смочить в молоке и обжарить с обеих сторон. Намазать ломтики приготовленным грибным паштетом, посыпать сыром, сверху положить по кусочку сливочного масла и поставить в горячую духовку на 10-15 минут.

ИКРА

... из белых грибов

50 г грибов, 0,5 стакана сметаны, молоко, луковица, 4-5 зубчиков чеснока, соль и перец по вкусу.

Грибы вымочить в молоке и сварить в подсоленной воде. Пропустить через мясорубку, добавить мелко натертые лук и чеснок, соль и перец, сметану.

... смешанная

50 г сушеных боровиков, стакан соленых рыжиков, 2 столовые ложки растительного масла, небольшая луковица, чайная ложка уксуса, зеленый лук, соль и перец по вкусу.

Сушеные боровики вымочить в молоке, отварить вместе с солеными рыжиками, пропустить через мясорубку. Смешать с нашинкованным репчатым луком и поджарить на растительном масле. Охладить, заправить яблочным уксусом или лимонным соком, посолить и поперчить. Перед подачей посыпать зеленым луком.

БУЛЬОН

... из боровиков

8-10 белых грибов, луковица, морковь, небольшой корень петрушки, соль.

Боровики вымочить, настой процедить, добавить в него корни, посолить и варить на слабом огне в течение часа. Затем бульон слить в отдельную кастрюлю и использовать в дальнейшем как отдельное блюдо с гренками или для приготовления супов и соусов.

... с луком

8-18 белых грибов, столовая ложка сливочного масла, 1-2 луковицы, соль, зелень укропа и петрушки.

Сварить бульон, посолить, добавить сливочное масло и прогреть, не доводя до кипения. Отваренные грибы нарезать в виде лапши и спассеровать с измельченным луком. При подаче в тарелки положить грибы и лук, залить бульоном и посыпать измельченной зеленью.

СУП

... с вермишелью

50 г грибов, столовая ложка сливочного масла, 2-3 столовые ложки вермишели, 0,5 стакана кислого молока, луковица, помидор, яйцо, соль, перец, зелень петрушки.

Слегка поджарить на масле лук и помидор, залить кипятком, положить вымоченные грибы и варить. Посолив, всыпать вермишель и довести до готовности. Суп заправить кислым молоком и яйцом. При подаче на стол посыпать перцем и зеленью.

... с перловой крупой

20-25 г грибов, 2 столовые ложки перловой крупы, чайная ложка сли-

вочного масла, столовая ложка сметаны, луковица, небольшая морковь, корень петрушки, соль.

Сварить грибной бульон. Грибы обжарить с луком на сливочном масле. Отдельно спассеровать морковь и петрушку. Сварить перловую крупу. Подготовленные продукты положить в бульон, посолить и варить до готовности. Подать со сметаной.

Щи из грибов и свежей капусты

50 г грибов, 200-250 г белокочанной капусты, 1-2 картофелины, луковица, морковь, небольшие корни петрушки и сельдерея, столовая ложка сливочного масла, столовая ложка муки, 2 столовые ложки сметаны, соль.

После вымачивания грибы откинуть на дуршлаг и нашинковать. Положить в кастрюлю, залить процеженным грибным настоем, посолить и варить 15-20 минут. Затем добавить нашинкованную капусту, картофель, слегка подрумяненные в масле на сковороде корни и варить до готовности. Щи заправить луком, поджаренным с мукой. Подать со сметаной.

Солянка

50 г грибов, 2 соленых огурца, 8-10 маслин, 2 столовые ложки томат-пюре, столовая ложка сливочного масла, сметана, лимон, специи.

Грибы отварить до готовности, вынуть из бульона и нашинковать. Бульон процедить. Лук измельчить, обжарить в масле с томатом и потушить 5 минут. Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. В кипящий бульон положить лук, огурцы, специи и варить 8-10 минут. Затем добавить подготовленные грибы, маслины и дольки лимона и варить еще 10 минут. При подаче на стол заправить сметаной.

Детство экстрасенсорики

В этой статье пойдет речь о биопсихоэнергетике как о великом недостающем звене в понимании человека, как об одном из ключевых измерений природы человека и мира.

Открытие внутренних Америк

Не буду тратить слов на шарлатанов и дилетантов от экстрасенсорики, биохлестаковых и рвачей, которые гребут за лечение бешеные деньги. Их много — пожалуй, больше, чем истинных целителей и открывателей новых загадок человеческой природы. Они несут громадный вред и пациентам, и экстрасенсорике, которую из-за них многие считают обманом.

Не буду говорить и о тех, кто клеймит экстрасенсорик, уличает ее в грехах — истинных и мнимых, видит в ней суеверие или происки нечистой силы.

Конечно, в ней есть и крупные изъяны, и ложные или полуверные объяснения тайн жизни. Но открытие биопсихоэнергетики — это, по-моему, одно из крупнейших открытий в человеческой природе, и оно может принести с собой громадный переворот во многих областях жизни.

Хочу сразу сказать, что термины «биополе» и «экстрасенс», по-моему, неточны. Слово «биополе», наверно,

больше подходит растениям и животным, а у человека кроме биополя, телесного поля, есть и «психополе» — поле чувств и мыслей. Существует и «геополе» — энергетическое поле у минералов, у воды, земли, ископаемых и т. д.; есть и «космополе» — потоки и поля космической энергии...

Экстрасенсы — в переводе «сверхчувствователи». Их называют так потому, что мы не знаем, какие именно струны психики излучают и принимают их энергию. Но биопсихическая энергия не «сверхчувствуется», а именно чувствуется: ее ощущают люди, ее регистрируют приборы — электрические и биофизические, самые простые и очень сложные. По-моему, было бы верней называть экстрасенсов так, как их называли раньше — сенситивами, то есть «чувствователями».

У экстрасенсорики есть два проявления — земное, более ясное, и надземное, более таинственное, но, может быть, более могущественное.

Земное проявление просто и «материально», его легко и давно засекают приборы: это биополе каждой живой клетки — у всех растений и всех живых существ, от комара до человека; это как бы тройное поле человека: поле его тела — физическое, поле чувств — эмоциональное, или астральное, и поле

мыслей — ментальное (от лат. «менс» — ум).

Энергетическое излучение навсквозь пропитывает человека, и это твердо доказано биофизикой, зарегистрировано приборами. Вся наша телесная и нервная жизнь имеет энергетическую основу, все ощущения и мысли построены на энергетической базе.

У разных чувств и разных мыслей разные и энергии, и мы ощущаем эту разницу, хотя и смутно. Тоска почти буквально гнетет человека, наливает его тяжестью, и ее энергия чем-то похожа на энергию тяготения. Энергия радости, наоборот, — энергия взлета, антитяготения, невесомости; наверно, дети именно из-за этого прыгают от радости, а мы ощущаем внутри себя почти буквальный «подъем», «взлет», буквальное «облегчение» души и тела...

До сих пор наука изучала два измерения человека: телесное, вещественное и бестелесное, психическое (мысли, чувства, волю, память, подсознание...). Но как именно одно такое измерение переходит в другое, есть ли материальная основа у мыслей и чувств — этим наука почти не занимается.

Можно предположить, что биопсихоэнергетика (экстрасенсорика) — это и есть недостающее звено между человеческой психологией и физиологией. Это важнейшее измерение человеческой природы, и в нем, может быть, и таятся загадочные пружины наших чувств, потаенные механизмы мыслей. Если это так, тут могут лежать ключи к самым глубоким тайнам человеческой природы, самым неясным основам нашей психологии и физиологии.

Биопсихическая энергия есть у каждого человека, но примерно у каждого десятого ее чувствительность и сила очень повышены. Такие люди — сенситивы — чувствуют поля других

людей, животных, растений, поля камней и металлов, земных недр и космоса.

Некоторые из них владеют телепатией — «дальночувствием», чувствованием на расстоянии, телекинезом — передвижением предметов своей энергией, ясновидением и яснослышанием — видением и слышанием на расстоянии и сквозь преграды, проскопией — заглядыванием в будущее. Но здесь уже начинается надземное проявление экстрасенсорики, и оно открывает щель в такие тайны мира, о которых мы знали до этого только из мистических или религиозных откровений.

Мистика и экспериментальная наука

Слово «мистика» долго было у нас вежливым синонимом слов «выдумка, поповщина, ерунда». Но «мистика» значит по-гречески «тайнство, необъяснимая загадка», а отмахиваться от тайнств — значит, делать себя беспомощным перед ними, отказываться от познания неясных глубин мира, может быть, ключевых.

До сих пор мы могли судить о мистических загадках только с помощью умозрения — логики или «душезрения» — интуиции. Проверить эти загадки опытным путем человечество не могло: у него не было для этого ни нужных знаний, ни необходимых приборов.

Сейчас в научном постижении мира произошли два колоссальных сдвига. Во-первых, наши опытные знания проникли в такие глубины мира, где они просто уперлись в необъяснимые, то есть «мистические» загадки жизни. Само развитее человеческих знаний, научных и опытных, подвело нас к «мистическим тайнам» как к неминуемому, обязательному шагу к познанию.

Назову только две такие тайны:

тайну происхождения Вселенной и тайну происхождения разума во Вселенной.

Как говорят физики, наша Вселенная родилась миллиарды лет назад из какой-то сверхплотной (иногда добавляют — «бесконечно») точки. Но как это возможно, чтобы вещество всех сверхмиллиардов будущих звезд помещалось в одной точке, пусть и ультра-сверхъестественной? И что было вокруг этой «мистической» точки? Ничто? Но что такое это ничто, из чего оно состоит?

И что было на месте Вселенной до ее рождения, до появления на свет ее эмбриона — точки? Если Вселенная пульсирует, как говорит одна из гипотез, то есть сжимается в сверхточку и расширяется до сверхпредела, то что было до самого первого Большого Взрыва? И почему он произошел? И откуда взялась вся бесконечная материя Вселенной и весь ее дух?

Ответ религии — Вселенную создал Бог — вызывает череду таких же детских вопросов. Что было до Вселенной? Кто такой Бог? Из чего он сотворил Вселенную? Из ничего или из чего-то? Что такое это «ничего» и это «что-то», из чего они состояли? И когда возник сам Бог? Если он был всегда, то есть он бесконечен (вернее, безначален) во времени, то наш конечный разум отказывается понимать это. Как это «был всегда» — Бог это или Вселенная? Как это возможно — быть всегда и не иметь начала, не родиться, не возникнуть?

Этот «проклятый вопрос» не укладывается в нашу конечную душу (точнее, конечное сознание). Любой ответ здесь немыслим и неприемлем, потому что перед нами вопрос-бездна, вопрос «без дна» — вопрос, на который вообще нет ответа, так как у самой жизни нет того дна, на котором мог бы лежать ответ.

Любая бесконечность непознавае-

ма, и попытки понять ее могут вызвать настоящий ужас. Но непонятнее всего бесконечность времени, особенно начала времени — то, что этого начала никогда не было. Невозможность понять это, невозможность принять любой ответ вызывают в душе поистине мировой ужас — а он гораздо страшнее мировой скорби...

Вторая загадка — о внезапном разуме и его связях с земным. В последнее время об этом разуме появилось в тысячи раз больше сведений, чем за все прошлые тысячи лет. И эти сведения такие разительные — и такие зыбкие, что без опытной проверки им одинаково опасно верить и не верить.

Многие издания рассказывают ошеломительные истории об инопланетянах и их аппаратах, которые не подчиняются законам небесной механики и земной энергетики.

Перед нами, видимо, или начало всемирного психоза, всеобщего затмения мозгов, или, наоборот, предвестия всеобщего просветления мозгов, прелюдия к гигантскому космическому событию — встрече земного разума с неземным.

И случайно ли, что именно в это странное время началось вторжение экстрасенсорики в наш быт, начался взрыв знаний — вернее, предзнаний — об этом таинственном, «мистическом» измерении мира и человека?

Все говорит о том, что человеческое познание уперлось в мистику как в свой обязательный очередной шаг, без которого движение вперед останавливается и начинается беспомощное топтание на месте.

И самое интересное — к этому обязательному шагу подошла именно опытная, естественная, материалистическая наука. Идеализм и религия давно проникли в эти глубины, но в ключе притчи или абстрактно логического мышления, которым не очень-то

доверяет нынешнее аналитическое сознание. Как ни парадоксально, но именно естественные науки могут прийти сейчас на помощь идеализму, стать сооткрывателем его тайн.

У опытных наук, кстати, как раз сейчас и появилась такая практическая возможность. Ее принес второй колоссальный сдвиг в человеческом познании — громадная революция во всей приборной системе опытных наук. Эти приборы небывало усложняются, приобретают сверхчувствительность, а кроме того — через ЭВМ — невиданную мощь. Такой проникающей силы еще никогда не было, они позволяют теперь вторгнуться в почти предельные — для нас — тайны мироздания.

Недаром нынешнюю эпоху в познании называют эпохой безумных идей и дерзких парадоксов. Пожалуй, сегодня безумные идеи — самые разумные, но нужна смелость, чтобы не испугаться их безумной оболочки и проникнуть сквозь нее к их разумному — а то и сверхразумному — ядру.

Первое знакомство

Разговоры об экстрасенсах пошли у нас с 1980 года, после выступления в «Труде» философа А. Г. Спиркина, члена-корреспондента Академии наук; он руководил тогда знаменитой московской лабораторией в Фурманном переулке, с которой были связаны больше сотни сенситивов. Тогда же увидел первого сенситива и я.

После лекции А. Г. Спиркина в Доме журналиста я проходил через комнату за сценой. В ней было много народа, а в центре сидел человек лет сорока, на вид обычный — круглое лицо, большой лоб, не очень новый коричневый костюм. Перед ним стояла женщина в годах, взбудораженная, с испуганным лицом, судя по синему халату, — местная уборщица.

Человек в кресле водил руками

около нее, нацеливал ладони на ее бок, как будто что-то впитывал оттуда. Потом он поворачивал ладони к ее стопам, снова впитывал что-то, а потом сказал:

— У тебя болит печень, болит уже лет пять. Когда ты была маленькая, тебе на ногу упал камень, и от этого началось твое нездоровье...

Уборщица с испугом смотрела на собеседника и не понимала, как он мог узнать своими руками про ее больной бок и про то, что он болит пять лет. Но еще больше она не понимала, при чем тут какой-то камень, который упал на нее, маленькую...

— А ты вспомни, — побудительно сказал ей человек в кресле и посмотрел на нее своими глубокими и широко разнесенными глазами.

Он как будто слал ей заряд умиротворения:

— Ты успокойся, соберись, вспомни...

(«Кто это?» — спросил я у соседа. — «Да это Борис Александрович Иванов, про которого лектор говорил.»)

— Корова! — вдруг радостно сказала женщина, и сразу стало видно, что она успокоилась. — Мать говорила, корова мне отдала ногу, прямо копытом...

Борис Александрович кивнул ей, нацелил на нее ладони — и вдруг преобразился: исчез человек в невзрачном костюме и появился другой — излучающий непонятную силу. Минуту или две он направлял ее в правый бок женщины, потом повернул руки к ее голове, потом к стопе.

Позднее, когда я познакомился с методом сенситивов, я узнал, что для них очень важно найти первотолчок, изначальный шаг к нездоровью. Тогда же мне объяснили, что от стопы идут энергетические каналы связи ко всем внутренним органам, ко всем частям организма.

Следующим был невысокий человек лет 60. Борис Александрович медленно поводит около него ладонями, пристально всмотрелся в него, помолчал и сказал:

— Вы потеряли свою личность. Были большим человеком, сильным, волевым, и все ваши дела шли хорошо. Потом умер близкий вам человек, очень близкий, мужчина, и вы потеряли себя как личность, потеряли волю к жизни. — Он опять немного помолчал и сказал: — Сейчас я вам помогу.

— Да зачем же? — неуверенно сказал невысокий человек. — Сколько уж мне осталось?..

— Сколько осталось, столько и проживете, — твердо сказал Борис Александрович. — Нормально, не неудачником.

В гардеробе я оказался рядом с этим человеком. Он выглядел растерянно и с недоумением сказал, обращаясь ко мне:

— Он верно угадал. Я был одним из руководителей ТАСС, был волевой, энергичный. А умер мой брат-близнец — и как будто забрал мою силу. Он верно говорит: «потерял себя» — я с тех пор все шел и шел вниз по лестнице. Но как он это узнал? Ведь прошло лет двадцать, а он меня первый раз видит.

Я тоже был поражен, тоже не понимал (и не верил), как можно одним только взглядом увидеть в человеке, каким он был когда-то и отчего потерял себя. Я не понимал, как это печень, которая заболела пять лет назад, стала ослабевать от коровьего копыта, которое полвека назад повредило стопу...

*Продолжение
следует*

Нобелевский лауреат биохимик Альберт Сент-Дьерди однажды заметил, что «в сущности не так уж велика разница между травой и тем, кто ее косит». Причем дело не только в том, что «для сокращения мышц косца используются те же вещества, что и для роста травы — калий и фосфаты». Сходство между человеком и растением оказалось куда большим, чем можно было предполагать всего несколько десятилетий назад.

Сегодня выясняется, что наши зеленые братья меньшие тоже способны любить, чувствовать, переживать, наслаждаться музыкой и даже распознавать добрые и злые намерения людей. Они могут конкурировать между собой, бороться не на жизнь, а на смерть, но могут и поддерживать друг друга. Сирень, например, чахнет рядом с елью; рябина же с елью не просто уживается, а обязательно переплетается корнями при близком соседстве, как бы по-братски делясь почвенным питанием.

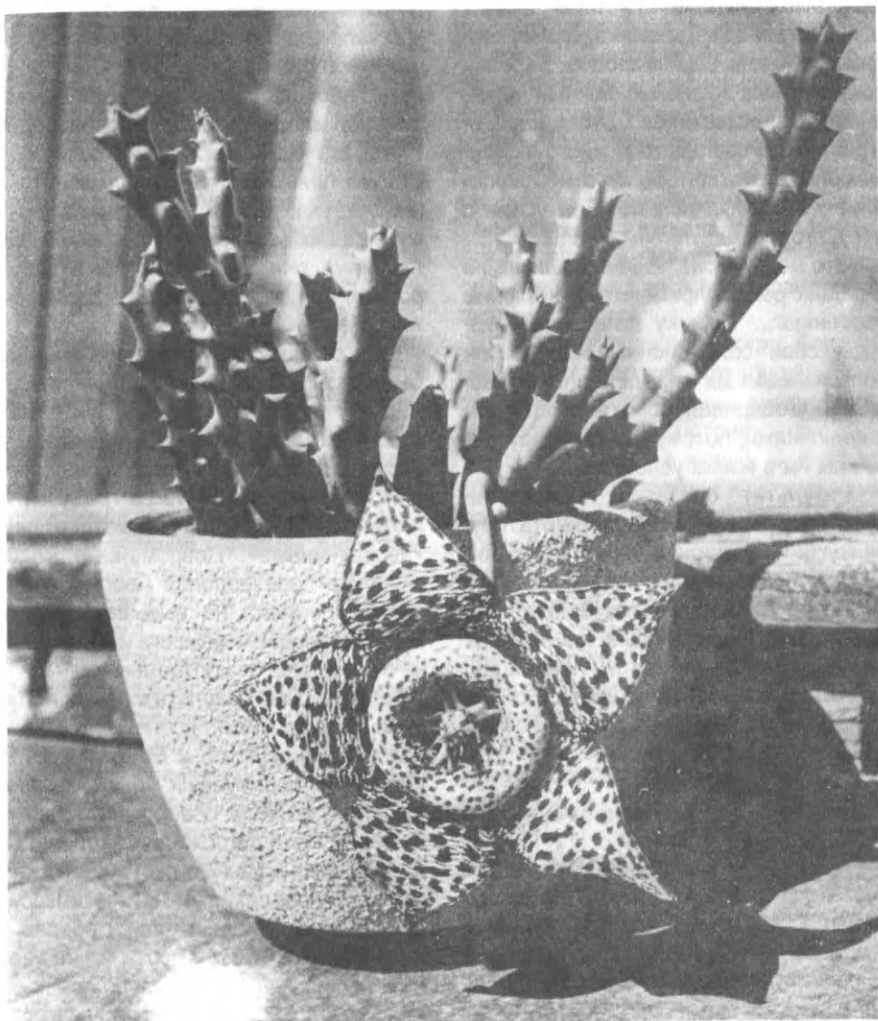
Доброе слово и кактусу приятно

Любители комнатных цветов давно заметили, что их питомцам далеко не безразличны живущие рядом с ними люди. Например, фиалка начинает «хандрить», когда хозяйка надолго уезжает, если даже за ней столь же заботливо ухаживает другой член семьи. А герань может «обидеться», если ее не польют первой. Долго живущий в квартире кактус реагирует на болезнь и даже на перемену настроения хозяйки.

Больше того, комнатные растения запоминают людей и соответственно реагируют на тех, кто травмирует их или даже их соседей — обрывает цветы или листья.

В начале нашего века выдающийся американский селекционер Лютер Бербанк решил вывести кактус без

Кактус, похожий на человека



колючек. Хотя, на первый взгляд, его затея может показаться фантастической, она вовсе не была таковой. До этого Бербанк уже сумел вывести особый сорт сливы без косточек и ежевику без колючек.

Главная трудность заключалась в том, что для самих кактусов колючки — вещь необходимая. Они не только защищают сочную мякоть от поедания травоядными. Капилляры внутри колючек устроены так, что хорошо удерживают ночную влагу, которая для этих жителей пустынь значит больше, чем вода, извлекаемая их корнями из почвы. Одним словом, Бербанк покусился на жизненно важный орган, и кактусы, естественно, этому воспротивились. Результатом многочисленных опытов стало только то, что экспериментатор был исколот кактусами с ног до головы.

Это может показаться смешным, но Бербанк решил применить к колючим растениям... технику гипноза. Производя свои селекционные опыты, он сопровождал их определенными пассами и уговаривал кактусы расстаться с колючками, потому что они будут не нужны им в новых условиях.

Результат оказался поразительным: «подобрев» к экспериментатору, кактусы примирились с его настойчивостью и расстались с колючками. Это их новое свойство было закреплено Бербанком в следующих поколениях методами классической селекции. Причем у потомства появились очень вкусные плоды, а зеленая масса стала ценным кормом для скота.

Органный концерт для овощных

Как выяснилось недавно, растения неравнодушны к музыке. С помощью умело подобранного репертуара одному из экспериментаторов удалось вырастить целое «помидорное дерево», на котором вызревает почти

тысяча плодов. А розовый куст, прослушав цикл классики, одарил садовода не пятью-семью розами, как обычно, а огромным букетом из 65 бутонов.

Одним из первых исследований воздействия музыки на растения занялся индийский ученый доктор Сингх. Еще в начале 50-годов в ходе опытов он установил, что многие биохимические процессы в растениях, например, поглощение углекислоты, под влиянием музыки ускоряются почти в два раза. Причем оказалось, что зеленые меломаны весьма разборчивы в своих пристрастиях. Они положительно реагировали увеличением зеленой массы на органные произведения Баха и индийские мелодии. Их стебли прямо-таки тянулись к источнику звука. Когда же звучала рок-музыка с громкими барабанными партиями, они отворачивались и реагировали на нее уменьшением размеров листьев.

Их реакция на джазовую музыку была разной. Записи в исполнении всемирно известных звезд Луи Армстронга и Дюка Эллингтона вызвали у растений положительную реакцию: они наклонялись на 15-20 градусов к источнику звука и росли быстрее, чем «неозвученные». Современные классические произведения Берга, Веберна, Фарбермана не вызывали у них никаких эмоций: их высота и общий вид не отличались от контрольных.

Интересные результаты были получены канадскими исследовательницами П. Вейнбергер и М. Мезюрес. В качестве испытуемых были взяты кукуруза, тыква и овес, а для прослушивания им предложили такой мелодичный музыкальный инструмент, как флейта. Исполненные на ней классические произведения явно понравились растениям. Их высота и вес увеличились в два раза, а число почек — даже в три. Зато на пение они реагиро-

вали менее заметно — лишь на 50 процентов увеличилось число почек.

Наиболее существенный вклад в определение «музыкальных вкусов» растений внес американский исследователь Д. Карлсон. Его интересовали не только научные, но и практические проблемы. Он хотел с помощью музыки помочь фермерам в выращивании цветов и огородных культур на небольших приусадебных участках. В качестве консультанта он пригласил профессионального музыканта. Они остановили свой выбор на произведении великого итальянского композитора Антонио Л. Вивальди «Времена года». Особенно часто звучала та часть, которая называется «Весна». Выбор оказался удачным: растения резко активизировали свой рост. Они «одобрили» и несколько других произведений на тему о весне, а кроме того, записи пения и щебетания птиц, которые интуитивно предложил Карлсону музыкант.

Будучи практичным человеком, Карлсон запатентовал метод «Озвученный цветок» и создал небольшую фирму, в которой за 50 долларов можно приобрести кассету с музыкальной записью и флакон со специальным раствором для внекорневой подкормки растений. Фирма Карлсона гарантирует фермерам увеличение урожайности от 25 до 100 процентов!

Каким же образом растение воспринимает музыку? Как, не имея органа слуха, оно «слышит» и даже реагирует на музыкальные звуки?

Скорее всего растение воспринимает последовательность звуковых колебаний определенной частоты. Если они совпадают с основными резонансными частотами его внутренних структур, это вызывает положительную биохимическую реакцию в виде усиления роста и развития. Если нет, то обменные процессы в нем замедляются, и растение начинает чахнуть.

Растения — экстрасенсы

Долгое время возможность экстрасенсорного или сверхчувственного восприятия у растений оставалось под большим вопросом. Ученые упорно отказывались верить рассказам очевидцев. Первым, кто сломал лед недоверия, был американец Клив Бакстер. Произошло это совершенно случайно.

В 1965 году Бакстер, по профессии эксперт-криминалист, работал над усовершенствованием знаменитого «детектора лжи», который регистрировал кожно-гальваническую реакцию человека. В этом приборе два электрода прикреплялись к тыльной и внешней стороне пальца. По цепи пропускali слабый электрический ток, который затем через усилитель попадал на самописец. Когда испытуемый начинал волноваться, выделялось больше пота, электросопротивление кожи падало, и кривая на ленте самописца выписывала пик.

Из чистого любопытства Бакстер решил посмотреть, что будет, если присоединить датчики к листу филодендрона. Другой листочек этого растения он окунул в чашку с горячим кофе. Никакой реакции не последовало. «А что если попробовать огонь?» — подумал криминалист, доставая зажигалку. И не поверил своим глазам: в тот же момент ровная линия на ленте самописца резко дернулась вверх. Растение «прочло» мысли человека и «заволновалось»!

В ходе последующих экспериментов Бакстер использовал автоматическое устройство, которое в неизвестный ему момент, выбранный датчиками случайных чисел, опрокидывало кювету с креветкой в кипяток. Рядом стоял филодендрон с наклеенными на листья датчиками. И всякий раз при этой «экзакуции» самописец фиксировал эмоциональный всплеск: цветок «сочувствовал» креветке.

Опыты Бакстера вызвали противоречивую реакцию в ученом мире. Если поверить полученным им результатам, получалось нечто невероятное: растение, то есть сложная система живых клеток, не имеющая нервной системы, реагировало на психознергетические процессы животного — креветки, обладающей пусть примитивной, но все же нервной системой. Что до «чтения» мыслей человека, то для подавляющего большинства ученых эта версия была совершенно неприемлемой: слишком далеко друг от друга стоят человек и филодендрон на эволюционной лестнице.

Лишь немногие из ученых считали взаимное общение любых живых существ, включая и растения, вполне допустимым. Наличие или отсутствие нервной системы не играет тут никакой роли, полагали они. Сходные реакции листьев и кожи человека как единой системы живых клеток вызываются какими-то полями или излучениями, несущими информацию о состоянии живой материи. В опытах Бакстера их источником с равным успехом выступали креветка и мозг человека.

Многие исследователи пытались воспроизвести опыты Бакстера. У одних они получались, у других нет. Впрочем, и у самого криминалиста в ходе дальнейших экспериментов результаты оказались противоречивыми: биоинформационный контакт то появлялся, то исчезал, хотя условия всегда были одинаковы. Перед учеными встала дилемма: признать возможность «психологического» взаимодействия человека и растения, а следовательно, и соответствующего энергетического излучения, или нет?

Масла в огонь бурной полемики подлил профессор М. Фогел из Калифорнийского университета, сообщивший в печати, что такое взаимодействие существует, причем растения действительно способны наглядно

реагировать на благожелательное отношение к ним.

В качестве доказательства он привел описание опыта, который по его совету поставила его приятельница. Сорвав два листка камнеломки, декоративного растения, у себя в саду, она положила один на ночной столик в своей спальне, а другой — в столовой. «Ежедневно, как только вставала, — рассказала она Фогелу, — я смотрела на лист, лежащий возле моей кровати, и желала ему долгой жизни, в то время как на другой лист в столовой вообще не обращала внимания». Через некоторое время разница стала очевидной: лист на ночном столике сохранил первоначальную свежесть, а второй высох и стал ломким.

После этого сам Фогел провел еще один эксперимент. Филодендрон был подключен к гальванометру и самописцу. Исследователь стоял у растения, полностью расслабившись и чуть касаясь листа руками. Самописец чертил ровную линию. Но стоило ему мысленно обратиться к растению, как самописец начинал выписывать на ленте один пик за другим. В другом опыте ученый подключил два растения к одному прибору и срезал лист с первого. Второй реагировал на травму, нанесенную собрату, только после того, как экспериментатор начинал думать о нем.

Контакт бесспорен

Конечно, все это было любопытно, но с научной точки зрения не выдерживало критики. Точку над «i» поставили эксперименты, проведенные под руководством профессора В. Н. Пушкина в Институте общей и педагогической психологии. Ученые поставили перед собой задачу выяснить, на что реагирует растение: на эмоциональное состояние человека или на его опасные для объекта действия?

В качестве объекта мысленного воздействия была выбрана бегония с большими мясистыми листьями, находившаяся на расстоянии метра от сидевшего в кресле оператора. Для регистрации психоэнергетической реакции использовался четырехканальный энцефалограф. И тут обнаружилось непредвиденные трудности. Стоило прикрепить датчики к листьям бегонии, как она начинала генерировать многочисленные хаотические импульсы, словно демонстрируя свое нежелание участвовать в эксперименте. В конце концов, исследователи выяснили, что нужно определенное время, чтобы растение «успокоилось». Только тогда энцефалограф будет чертить прямую линию.

Вторая трудность таилась в самом операторе. Чтобы установить психоэнергетический контакт с бегонией, он должен был почувствовать сильные эмоции — гнев, радость, страх. Но в обычных условиях человеку трудно вызвать их у себя, если для этого нет причин. Экспериментаторам пришлось прибегнуть к помощи гипнотизера, который погружал оператора в транс и внушал ему соответствующее эмоциональное состояние — удовольствие, ужас, ощущение холода или тепла.

Впрочем, в опытах профессора Пушкина далеко не все операторы смогли устанавливать информационный контакт с растением из-за индивидуальных особенностей своей психики. Для этого от человека требовались по-настоящему сильные чувства, на которые, увы, немногие способны.

Сами опыты проходили так. Погруженному в гипнотический транс оператору внушалось, что он — цветок в парке, причем все любят его красотой. Бегония явно реагировала на это. Затем программа эмоционального воздействия менялась. Гипнотизер говорил, что погода испортилась, стало холодно, пошел снег. Оператор начи-

нал дрожать, а растение тут же отвечало на неблагоприятную обстановку характерным всплеском на ленте самописца. В перерывах, пока оператор находился в состоянии покоя, перо чертило прямую линию. Но стоило гипнотизеру сказать оператору, например, что кто-то собирается сорвать его, как бегония «приходила в ужас».

«Дальше мы получали электрическую реакцию с листа растения столько раз, сколько хотели, и в те моменты, когда нам это требовалось. По сигналу от генератора случайных чисел гипнотизер внушал испытуемым то положительные, то отрицательные эмоции, и бегония неизбежно реагировала на изменение психологического состояния человека, — рассказывает профессор В. Н. Пушкин. — Для оценки наших экспериментов была приглашена группа скептически настроенных экспертов, перед которыми стояла задача: по возможности доказать, что связи между изменением психологического состояния человека и кожно-гальванической реакции растения не существует, что эта реакция вызвана случайным воздействием каких-либо внешних факторов... Разумеется, эксперименты с этими проверками скептики осуществляли сами — сами накладывали электроды, сами вели запись, сами подавали сигналы гипнотизеру, который менял психологическое состояние испытуемого.

Вся совокупность проверочных экспериментов показала, что в перерывах между опытами на ленте прибора не только не было зарегистрировано реакций, подобных кожно-гальванической, но писчики не отметили вообще никаких реакций».

В итоге сотен опытов ученые установили, что электрофизиологическая реакция растений на изменение психологического состояния человека выражается в периодических импульсах мощностью порядка 100 микровольт.



Картошка Вместо лекарств

Завезенный в Европу из Чили знаменитым адмиралом Френсисом Дрейком еще в XVI веке, картофель был объявлен драгоценным даром божьим, как начертано на памятнике ему в немецком городе Оффенбурге. В изысканной французской кухне «земляные яблоки» — основной овощ, из которого готовится более 300 блюд. В США лаковым блюдом считаются чипсы.

А вот в медицине картофель применяется пока только из-за крахмала, благодаря его смягчающему, обволакивающему и местному противовоспалительному действию. Правда, в народной медицине сок свежеприготовленной сырой тертой картошки давно используется против повышенной кислотности желудка при гастрите и язве, а также при запорах. В Болгарии такой сок применяется и для полоскания глотки при фарингитах и ларингитах.

В народной медицине кашицу из тертого сырого картофеля прикладывают к поврежденным местам через марлю при ожогах I степени и язвах кожи, а также на гемморроидальные шишки.

Вдыхание паров только что сваренного картофеля помогает при катарах верхних дыхательных путей. Мы такие ингаляции рекомендуем проводить над

чайником, в который заливают только что вскипевший отвар картошки «в мундире», обладающий отхаркивающими свойствами, а также смягчающий при воспалении и гортань, и трахею. Для усиления противомикробного и противовоспалительного действия на полстакана отвара добавляем 30—40 капель настойки эвкалипта (или по 5—6 капель его масла, вместо которого можно использовать столько же масла пихтового). Сделав полторы сотни вдохов через бумажный рупор или соединенные ладони, эту смесь тут же можно выпить. Процедуру желательно делать два раза (утром и на ночь), при остром катаре — трижды.

Картофель применяется и как мочегонное средство. Кроме того, картофельное пюре с добавлением сметаны и сливок используется в косметике при сухой коже.

В коже, листьях и плодах картофеля несколько лет назад были обнаружены глюкоалкалоиды, в частности соланин, близкие по действию к таким сердечным средствам, как ландыш и пустырник. Они снижают повышенное давление крови и учащенное сердцебиение, увеличивая силу сердечных сокращений и снимая воспалительные и аллергические явления. Правда, соланин требует очень строгой дозировки, без чего он — яд. Может, потому эти глюкоалкалоиды и не используются в качестве лекарств. Но, лакомясь картошкой «в мундире», спеченной в духовке или сваренной в воде, используя ее отвар в первых блюдах, мы в малых — целебных — дозах оздоравливаемся и соланином, устраняя с его помощью гормональное голодание и аллергизацию организма.

Любовь Гаркави, доктор
медицинских наук, профессор
Елена Квакина, доктор
биологических наук, профессор



РЕАКЦИЯ АНТИСТАРЕНИЯ

Слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». Ввел его в обиход канадский ученый Ганс Селье в 1936 году. Селье понял, что любое сильное воздействие, будь то холод, инфекция или отрицательная эмоция, вызывает в организме однотипную реакцию, которую он и назвал стрессом.

Острый кратковременный стресс может быть полезен, например, большим выбросом энергии. Хронический же стресс, который развивается при частом повторении сильных воздействий, вреден: он приводит к снижению сопротивляемости, то есть делает организм более уязвимым, подверженным нарушениям в любых системах и обмену, особенно энергетическом. Считается, что самые тяжелые болезни нашего времени: рак, инфаркт, диабет, аллергия — связаны с хроническим стрессом, «стрессом жизни».

Стресс в наше время встречается слишком часто. Большинство детей рождаются, как говорят врачи, «физиологически незрелыми» из-за хронического стресса матерей. Нарушения здоровья углубляются в детских дошкольных учреждениях (нерациональное питание, лечение сильнодействующими лекарствами и др.), а затем и в школе. Как известно, наша медицина почти все силы (и средства) тратит на больных, а так называемые «здоро-

вые» копят в себе зачатки будущих болезней. Беда не только в том, что для «здоровых» не разрабатываются методы поддержания здоровья, но и в том, что больные, применяющие сильнодействующие лекарства, пополняют армию «стрессориков».

Организм, оказывается, реагирует как единая система не только на сильные раздражители. Он чувствителен к разнообразному спектру воздействий, начиная с очень малых, и тоже развивается на них приспособительные (адаптационные) реакции, но совершенно другие — реакции антистрессорной защиты. Это прежде всего реакции активации — спокойная и повышенная. При таких реакциях активность организма и его сопротивляемость существенно повышаются. Это также реакция тренировки, при которой активность умеренная, но происходит большее накопление энергии. Как и стресс, антистрессорные реакции охватывают организм в целом: соответственно каждой реакции меняется состояние

нервной системы и желез внутренней секреции, уровень иммунитета, сопротивляемость организма.

Для того чтобы антистрессорные реакции были истинными «реакциями здоровья» — гармоничными и без напряжения, они должны быть вызваны слабыми воздействиями. В противном случае эти реакции приобретают черты напряженности и могут приводить к предболезни и даже к болезни. Так, например, реакция переактивации (избыточной активации) является неспецифической основой многих болезней, почти как стресс.

Когда мы стали исследовать действие на организм самых разных биологически активных средств в широком диапазоне доз (например, от одной капли какого-либо биостимулятора до десятков капель), то оказалось, что закономерно друг за другом возникают реакции тренировки, активации (спокойной и повышенной) и стресса, которые повторяются многократно в этой же последовательности как бы на разных уровнях реактивности организма.

Термин «уровень реактивности» прост: если реакция вызвана малым по абсолютной величине фактором, то это высокая реактивность (или высокий уровень реактивности): если реакция следует на большой по абсолютной величине раздражитель — это низкий уровень реактивности. Иными словами, организм может реагировать на раздражитель на разных уровнях реактивности. Вместе с тем на каждом уровне реактивности реакция тренировки развивается на слабое для данного уровня воздействие, реакция спокойной и повышенной активации — на среднее, а стресс — на большое для данного уровня воздействие. Таким образом, был обнаружен принцип периодичности в развитии адаптационных реакций. Вообще, этот принцип в природе хорошо известен, и большинству он знаком по периодической

системе Д. И. Менделеева: в ней периодически повторяются сходные по свойствам элементы по мере увеличения атомного номера. В периодической системе адаптационных реакций также повторяются сходные по свойствам реакции — тренировки, спокойной активации, повышенной активации и стресса — по мере возрастания величины действующего фактора.

Оказалось, что те антистрессорные реакции, которые развиваются в ответ на малые дозы, то есть на высоких уровнях реактивности, являются наиболее благоприятными для организма, гармоничными, они максимально повышают сопротивляемость организма и его энергетику наиболее выгодным образом. А реакции, развивающиеся в ответ на большие дозы (на низких уровнях реактивности), — напряженные и менее выгодные для организма.

Принцип периодичности очень важен, так как позволяет организму реагировать даже на малые изменения и таким образом тонко регулировать и поддерживать необходимое для жизни постоянство внутренней среды. Переход из реакции в реакцию и с одного уровня реактивности на другой осуществляется дискретно: постепенно нарастающие изменения скачком переходят в качественно иное состояние.

Все эти реакции, как и стресс, возникают под влиянием самых разных воздействий, встречающихся в жизни. Пока человек находится в какой-либо из гармоничных антистрессорных реакций, он не болеет. Но при ухудшении экологической обстановки или в условиях гиподинамии и психической напряженности благоприятные реакции утрачиваются, поскольку организм теряет способность реагировать на малое воздействие, и развиваются неблагоприятные для здоровья реакции низких уровней реактивности. Однако эту способность можно вер-

нуть, вызывая целенаправленно и поддерживая длительное время гармоничные антистрессорные реакции. При этом организм сам решает свои проблемы — избавляется от большинства болезней, и, как теперь говорят, повышается «качество жизни», что ведет к активному долголетию и снижению биологического возраста, то есть фактически к омоложению.

Таким образом, чтобы жить не болея, необходимо управлять состоянием своего организма, быть в гармоничных, ненапряженных реакциях активации (спокойной или повышенной) или тренировки. Иными словами, если вызывать и поддерживать развитие антистрессорных реакций с помощью слабых воздействий, то это автоматически приводит к оздоровлению «здоровых» и способствует более эффективному лечению больных. Однако это не так просто, поскольку в тяжелых условиях, при больших нагрузках организм становится менее чувствительным и теряет способность выбирать в качестве управляющего (вызывающего общую реакцию) малое воздействие на фоне множества больших и тем поддерживать свое здорье.

Нами разработаны специальные способы возвращения организму этой способности. Лечение, оздоровление и профилактику с помощью перевода стресса и напряженных реакций в гармоничные реакции антистрессорной защиты мы назвали **«активационной терапией»**, так как именно реакции активации (спокойной и повышенной) являются реакциями полноценного здоровья.

Методики активационной терапии так просты, что могут быть использованы каждым человеком. Лечение заключается в том, что с утра натощак принимается определенное (меньшее, чем терапевтическая доза) количество какого-либо биостимулятора, при-

чем с течением времени доза уменьшается. Делается это по определенным программам, разработанным нами для разных групп людей (с учетом пола, возраста, исходного состояния, перенесенных и имеющихся болезней и т. п.). Вот именно этому и нужно обучиться.

Есть много биостимуляторов природного происхождения — элеутерококк, аралия, золотой корень, женьшень, мумиё и др. Можно использовать и физиотерапевтические лечебные средства — тоже в малых и определенным образом меняющихся дозировках. И все это обязательно на фоне умеренной, но систематической двигательной активности. От других оздоровительных мероприятий (холодовые процедуры, баня, рациональное питание, различные способы очищения организма и т. п.) также не следует отказываться.

Все методы оздоровления, включая циклические физические нагрузки, и сами по себе были бы активационными, если бы индивидуально контролировалась их величина. Без такого контроля эти воздействия могут вместо добра причинять зло, перенапрягая адаптационные механизмы. Вместе с тем, полностью заменить этими воздействиями прием биостимуляторов (или других средств активационной терапии) нельзя, так как принцип активационной терапии заключается в постепенном снижении дозы (силы) воздействия, чтобы вызвать наиболее благоприятные реакции. Физические же тренировки и закалывающие процедуры нужно, наоборот, постепенно увеличивать до оптимального для каждого человека уровня. Разнообразные методы оздоровления окажут большую пользу, если применять с утра «управляющее воздействие» в малых дозах: оно вызовет нужную реакцию, на фоне которой можно использовать более сильные средства.

При высоком уровне антистрессорной реактивности человек активен, имеет положительный эмоциональный настрой. При повышенной активности он испытывает приподнятое настроение, жажду деятельности (работается легко), у него отличный аппетит и крепкий сон, который, правда, нарушается, если происходит переактивация. При реакции тренировки настроение более спокойное, человек склонен к длительной, но не очень интенсивной работе. Так что каждый уже по самочувствию может понять, какая из реакций у него сегодня.

Вместе с тем, когда реакции, даже антистрессорные, развиваются на низких уровнях реактивности, то есть в ответ на большие по абсолютной величине раздражители, субъективное состояние нарушается: при повышенной активации появляется раздражительность, нарушается сон; при спокойной активации ухудшаются настроение, сон, снижается работоспособность; при реакции тренировки значительно снижается работоспособность, появляется вялость, ухудшаются настроение и сон. Иначе говоря, реакции становятся нефизиологичными.

Объективным же показателем реакции в организме в данный день — стресс это или одна из антистрессорных — является лейкоцитарная формула крови (при учете общего количества лейкоцитов): меньше 20% лимфоцитов — стресс, от 28 до 33% — спокойная активация, от 33 до 40% — повышенная активация. Если же число лимфоцитов превышает 40%, то это реакция переактивации. Однако, обнаружив нежелательную формулу крови, не стоит особенно огорчаться: все эти реакции имеют суточный ритм, и через день ситуация может измениться. Важно, чтобы плохие реакции не сохранялись надолго.

Количество лимфоцитов не является единственным критерием. Это

критерий типа реакции, но не уровня реактивности, на котором она развивается, и при наличии благоприятного (более 30%) числа лимфоцитов число других форменных элементов лейкоцитарной формулы может отличаться от нормы, что говорит о напряженности реакции или ее неполноценности, то есть о развитии данной реакции на низких уровнях реактивности.

Разработанные нами критерии оценки адаптационных реакций организма — стресса и антистрессорных — позволяют, во-первых, оценивать состояние человека в процессе любого лечения и, во-вторых, подбирать дозу биологически активного препарата, чтобы таким образом целенаправленно получать нужную реакцию. Однако не всегда удобно и возможно брать кровь для анализа. Поэтому нами созданы программированные режимы активации применительно к людям разного возраста, пола, состояния здоровья и т. п.

Заметим, что активационная терапия может сочетаться с применением лекарств, повышая их эффективность и снижая побочное действие. После всего лишь одного правильно сделанного и правильно оцененного анализа крови можно назначить активационную терапию по определенному режиму (алгоритму) на месяц и больше. Иногда можно обойтись и без первого анализа, поскольку в общем понятно, что если есть жалобы, то состояние неблагоприятное и нужно изменить его в сторону повышения уровня реактивности и развития полезной для организма реакции. Чаще всего активации.

Многие ошибочно думают, что в трудной обстановке стресса слабое воздействие существенно повлиять на организм не может. Это не так. Даже в такой ситуации мягкая активационная терапия и необходима, и действенна. Как ни удивительно, но на фоне про-

должающихся сильных неблагоприятных воздействий удастся не только вызвать гармоничную реакцию активации, но и вернуть организму способность выбирать из большого количества падающих на него воздействий малые, слабые, которые вызывают физиологическую антистрессорную реакцию, то есть возвращают его в состояние здоровья.

Как это можно объяснить? Во-первых, организм не суммирует все раздражители, а способен реагировать на отдельный раздражитель. Этот раздражитель становится управляющим, то есть вызывающим развитие адаптационной реакции, которая и определяет состояние организма. Во-вторых, реакция на малый раздражитель организму более выгодна — в первую очередь, по тратам энергии: энергии тратится меньше, и она вырабатывается в организме без потерь. Реакции же на большие раздражители очень невыгодны энергетически. Поэтому если организм может, то он идет по пути наименьшего сопротивления — работает принцип минимизации.

Активационная терапия не имеет противопоказаний. По нашему мнению, такая терапия и профилактика в современной экологической обстановке должны проводиться на всех этапах жизни (начиная с внутриутробного периода), но особенно при напряженных ситуациях, при массированном применении лекарств, при преждевременном (в настоящее время оно всегда преждевременное) старении. Это повысило бы уровень здоровья населения в целом.

Реакции стресса, тренировки, спокойной и повышенной активации развились в процессе эволюции, при этом реакция активации — это естественная защита от стресса.

После месячного курса активационной терапии заболеваемость у «практически здоровых» людей (более 5000

человек) снизилась на 30-50%. Заболевания, если они возникали, протекали легче, и выздоровление наступало быстрее (на 30%) по сравнению с контрольной группой.

У людей в состоянии предболезни (более 6000 человек), испытывавших общую слабость, быструю утомляемость, частые головные боли, боли в области сердца, расстройства сна и т. п., после 1-2 месяцев активационной терапии жалобы исчезли в 80% случаев и еще в 15% стали менее выраженными.

У пациентов с различными хроническими заболеваниями, в том числе тяжелыми (более 4500 человек), активационная терапия повышала эффективность специального лечения на 30-50%.

Исследование содержания в крови холестерина и гормонов щитовидной железы, а также уровня артериального давления в пожилом и старческом возрасте показало, что у людей с преобладанием реакции активации эти параметры соответствовали «идеальным нормам», свойственным возрасту 25-30 лет. Реакция активации фактически является своеобразной **реакцией антистарения**, а хронический стресс, напротив, — реакцией старения.

Применение активационной терапии в онкологии, по нашему мнению, совершенно необходимо. Как показали клинические исследования, активационная терапия, проводимая параллельно со специфической противоопухолевой терапией, защищает организм от побочного действия лечения, снижает число осложнений и в случаях, когда развивается стойкая реакция активации, улучшает его непосредственные результаты. Проведение активационной терапии препятствует развитию стресса и, благодаря этому, метастазов и рецидивов.

При застаревших, так называемых

местных патологических процессах активационная терапия повышает эффективность лечения «местными» средствами. Например, при остеохондрозе или артрозе желательнее сочетание активационной терапии с массажем, иглорефлексотерапией и другими мерами. Нами разработан режим «двойного воздействия», когда основному местному применению достаточно сильного (например, физиотерапевтического) средства предшествует малое, слабое воздействие этим же средством. Первое воздействие запускает нужную общую реакцию, защищая организм от нежелательного влияния большого раздражителя, который оказывает нужное действие на менее чувствительные местные патологические процессы.

В Ростове-на-Дону создается Центр активационной терапии Академии естественных наук. Центр располагает компьютерными программами (на дискетах), основанными на режимах активационной терапии, использующими для определения уровня реактивности либо анализ крови, либо ответы пациента на определенные вопросы. В Центре будет проводиться лечение больных и улучшение состояния так называемых «практически здоровых» людей методами активационной терапии. Возглавляет Центр кандидат биологических наук Татьяна Станиславовна Кузьменко, высококвалифицированный специалист, участвовавшая в разработке способов активационного лечения на протяжении ряда лет. Нам, авторам этой статьи, принадлежит честь открытия антистрессорных реакций (1975 г.). Мы также будем принимать участие в работе Центра, в том числе проводить семинары по обучению основным методам активационной терапии.

Контактный телефон Центра:
(8632) 39-36-16

В августе прошлого года эта 86-летняя женщина была тяжело больна, однако сумела преодолеть свой недуг. Тогда же она сказала: «Приснился мне сон. Стою я у врат небесных, а Святой Петр мне и говорит: «Уходи, уходи! Здесь нет трупоб!» А я отвечаю: «Буду до тех пор посылать к вам тех, кто на земле живет в трупобах, покуда и сама не заслужу право попасть сюда!»

Еще не переступив порога этого здания на окраине Калькутты, где расположен «Приют умирающих бедняков», человек, даже глубоко верующий, невольно отшатывается при виде надписи: «Высшая цель нашей жизни состоит в том, чтобы умереть с миром и именем Господа на устах».

За дверями остается 12-миллионный город, который Раджив Ганди в свое время назвал «умирающим», — с его потоками рикш и машин, священными коровами и стаями полудиких собак, и людьми, людьми. Четыре миллиона из них живут в трупобах, еще два — просто на улицах, и трупы бездомных людей сбрасывают в грязную, клейкую воду одного из притоков Ганга, где женщины стирают белье, а дети купаются или вылавливают пластмассовые пакеты на продажу. Впрочем, дети продают и самих себя: маленькая девочка стоит 25 рупий, или полтора доллара.

«Приют умирающих бедняков» находится позади храма богини Кали, давшей имя Калькутте. Множество мифов и легенд связано с этим индуистским божеством. Немногим меньше — с католической монахиней матерью Терезой, чья миссионерская деятельность проходит главным образом в Индии, в Калькутте.

Агнес Бояджу родилась в 1910 году в городе Скопье, нынешней столице независимой Македонии. Ее мать была итальянкой, отец — албанцем. В семье царил строгая католическая вера. В

Алексей Григорьев

ВЕЛИКИЕ
ГУМАНИСТЫ

Миссия матери Терезы



17 лет девушка покидает родительский дом и добирается до монастыря в далеком индийском городе Дарджилинг, еще через три года она принимает монашеское имя Тереза.

Поначалу она руководит миссионерской школой при колледже для детей из богатых индийских семей, но все больше и больше влечет ее стремление «помогать беднейшим из бедных». В 1948 году мать Тереза впервые надевает белое сари с тремя голубыми полосками на головном покрытии — одежде нового монашеского ордена «Миссионеры любви к ближнему», который два года спустя был официально признан Ватиканом. А в 1952 году она и еще несколько сестер-миссионерок получают от городских властей Калькутты разрешение размещать больных и умирающих бедняков в заброшенном помещении для паломников позади храма богини Кали. С тех пор более 25 тысяч страдальцев ушли отсюда в мир иной.

Поначалу в Калькутте не обратили внимания на католический приют у стен индуистского храма. Потом о странной женщине из Европы, заботящейся о бедняках-индийцах, написала одна местная газета. Публикация нашла отклик за рубежом, и в 1969 году корпорация Би-Би-Си отрядила в Калькутту известного телерепортера Малькольма Маггериджа, пользовавшегося, впрочем, дурной славой циника.

Он вернулся преобразенным, привез с собой фильм, который назвал словами, услышанными от матери Терезы: «Нечто прекрасное ради Господа Бога», а затем издал и одноименную книгу. Маггеридж заговорил о «калькутском чуде». Он рассказал, в частности, что его оператор долго не соглашался снимать в сумрачном помещении приюта, а подсветки у него не было; когда же пленку проявили в Лондоне, она оказалась идеальной:

стены помещения были озарены неким таинственным светом...

Так родилась первая из легенд, которые с тех пор неизменно связаны с именем матери Терезы и имеют хождение не только среди страждущих, но и у сильных мира сего. Ее принимали президенты и короли, ей давал аудиенцию папа римский, чей авторитет для многих верующих не столь бесспорен, как святость этой подвижницы.

И, наверное, самое большое чудо свершается ежедневно в 7 утра, когда в «Приюте умирающих бедняков» вместе с сестрами-монахинями приступают к работе 20-30 добровольцев со всего мира. Среди них — группа отпрысков аристократических семейств, которые приехали в Индию не для того, чтобы совершать модные восхождения в Гималаях или развлекаться на экзотических пляжах Бомбея, а лишь с целью помочь ближнему — обмывать, массировать, кормить умирающих, давая им возможность с умиротворенной душой покидать этот мир. В приюте бесплатно трудятся жена высокопоставленного офицера, итальянская супружеская пара, прибывшая в свадебное путешествие и оставшаяся в Калькутте, манекенщица из Нью-Йорка, банковский служащий из Мюнхена (он приехал сначала на две недели, потом продлил свой обет на два месяца, на два года и, наконец, решил остаться навсегда).

Что это? Мода? У кого-то — да. У некоторых — попытка, помогая ближнему, помочь самому себе, преодолеть серьезные трудности и разочарования. Не все они — благоверные католики. «Я здесь, потому что на Западе труд потерял смысл и цель, а в приюте у матери Терезы я вижу реальный и высший результат дела рук своих — благодарную улыбку страдальца», — говорит французский профессор, оставивший ради такой цели университетскую кафедру на родине.

В 1948 году, когда мать Тереза начала свою миссию, она имела 5 рупий в кармане и лишь одну последовательницу. Сегодня ею в 122 странах созданы 579 приютов, где трудятся 3630 монахинь 35 национальностей. Еще одно чудо, ибо управление этой гигантской благотворительной сетью ведется из маленькой темной комнатки в калькутском приюте, где нет ни компьютера, ни подробной картотеки, а есть лишь три пишущие машинки и один-единственный телефон.

«Когда я приходила сюда, — рассказывает журналу «Шпигель» жена немецкого офицера, — я хотела сразу же наладить учет медикаментов, сдачу анализов пациентами и прочие привычные мне рациональные вещи. Мне ответили, что любовь к человеку важнее всякой техники, и вскоре я поняла, что люди стремятся под защиту матери Терезы лишь с одной целью — умереть чистыми и умиротворенными. А сама она, когда бывала в Калькутте, ежедневно в пять пополудни выходила из своей комнатки и раздавала то, что называет «визитными карточками», — кусочки бумаги, на которых написано: «Плод молчания есть молитва, плод молитвы — вера, а плод веры — любовь».

«Визитки» мгновенно расхватывались у дверей приюта любопытными, среди которых много туристов, специально приезжающих в Калькутту, чтобы сфотографировать маленькую сгорбленную женщину с лучистым лицом, сунуть в ее большие, натруженные руки конвертик с рупиями или долларовым чеком.

Пожертвования идут и со всего мира — ежегодно от 30 до 50 миллионов долларов. Точно не знает никто, ибо «святость дел человеческих не проверяется бухгалтерией», считают в приюте. При такой постановке дела немало средств и пропадает. Несколько лет назад выяснилось, что служа-

щие почты, расположенной неподалеку от калькуттского приюта, регулярно вскрывая письма на имя матери Терезы, похитили из них до миллиона долларов наличными, а украденные таким же способом чеки с ее подделанной подписью до сих пор предъявляются в банках Сингапура, Дакки и других городов Юго-Восточной Азии.

Это оборотная сторона бессребреничества матери Терезы, за что на ее долю выпадало немало критики, подчас весьма резкой. Два года назад режиссер Тарик Али и сценарист Кристофер Хитченс выпустили в Англии документальный фильм, названный оскорбительно и безапелляционно — «Ангел ада», то бишь попросту «дьявол». Потом Хитченс, известный и своими скандальными публикациями о королевской семье, издал книгу под более сдержанным заголовком: «Миссионерство. Мать Тереза в теории и на практике», но не менее злобную. С железной логикой прокурора и скрупулезностью финансиста он предъявил матери Терезе счет за «создание популярности на людских страданиях», за «наигранную политическую наивность», выразившуюся во встречах с такими одиозными личностями, как диктаторы Дювалье и Чаушеску, в приеме денег от международных мошенников (английского газетного короля Роберта Максвелла, американского банкира-растратчика Чарльза Китинга) и, наконец, в возложении цветов на могилу бывшего коммунистического правителя Албании Энвера Ходжи.

Что правда, то правда. Все это было. Более того, 1,25 миллиона долларов, полученных матерью Терезой, американские власти потребовали вернуть, когда Китинг угодил на десять лет в тюрьму за обман вкладчиков.

«На деньги, полученные в течение многих лет матерью Терезой в качестве пожертвований, можно было бы построить в Калькутте самую большую

и самую лучшую в странах третьего мира больницу, — считает английский врач Джек Придджер, с 1979 года работающий в Индии. — Почему, принимая к себе больных, она практически не лечит их? Почему не изолирует больных туберкулезом? Не снабжает умирающих в достаточном количестве болеутоляющими лекарствами?»

Что ж, и тут есть резон. Но... «Если бы мы стали строить больницы, то отступили бы от избранной нами миссии, ибо переключились бы на заботу о богатых страдающих в ущерб самым бедным и униженным», — отвечает сестра Долорес, которая недавно уже приняла из рук матери Терезы управление «Приютом умирающих бедняков» в Калькутте.

А сама мать Тереза на все упреки — и справедливые, с точки зрения многих, и жестокие — дает ответ собственной жизнью, для которой характерна не расчетливость, а самоотверженность, не популизм, а глубочайшая вера. Видя, как молоденькая послушница или добровольная помощница с трудом преодолевает тошноту при виде гниющего заживо человеческого тела, она не устает повторять: «Представь себе, что ты омываешь раны Господа нашего Иисуса Христа... Да, то, что мы делаем, — лишь капля в море, но без нее не было бы моря. Бог создал человека, а человек — нищету, которая исчезнет, лишь когда мы преодолеем в себе алчность».

Самой матери Терезе и ее последовательницам алчность неведома. Все состояние монахини в калькуттском и иных приютах — три белых сари с голубыми полосками (эта одежда избрана в знак уважения к Индии, где началась миссия матери Терезы), распятие, четки и сумочка. Ни радио, ни телевизор, ни кондиционеров, ни даже вентиляторов. Спят сестры на таких же деревянных нарах, как и пациенты; поначалу даже питались вместе с

ними, но потом из-за опасности заражения стали получать пищу отдельно. Восемь лет тяжелого труда предшествуют тому дню, когда вместе с торжественным обетом («Служение от чистого сердца беднейшим из бедных») принимается белая монашеская одежда. За минувшие 46 лет были послушницы, которые не выдержали испытания и покинули мать Терезу, но более 3 тысяч остались с нею. К ним некоторое время назад присоединились и 600 мужчин — членов ордена «Миссионеры любви к ближнему».

Притягательная сила матери Терезы оказалась сильнее всех сомнений. Не случайно в Индии эту женщину сравнивают с национальным кумиром Махатмой Ганди, а буддисты во всем мире — с далай-ламой. Та же простота и отрешенность от земных благ, та же готовность прийти на помощь окружающим. Когда в 1979 году мать Тереза отправилась в Осло за получением Нобелевской премии мира, она надела поверх своего сари старый драный пуловер. От торжественного банкета в свою честь она отказалась, попросив выдать ей сумму, в которую должен был обойтись прием, и на эти деньги устроила рождественское торжество для двух тысяч беднейших жителей норвежской столицы. Ответом на этот благородный поступок стали пожертвования в сумме 50 тысяч долларов. А во время приема в вашингтонском Белом доме она сказала: «Боже, сколько бедных людей я могла бы разместить в пустых помещениях этого здания!»

Суть устремлений матери Терезы наиболее точно выразила ее ближайшая сподвижница сестра Присцилла: «Быть гонимым всеми, не быть любимым никем много хуже, чем голодать и не иметь одежды. Мы в этом мире для того, чтобы нести любовь к ближнему, ради того, чтобы творить хоть чуточку доброго и прекрасного».

ШЕДЕВР

Исцеление живописью, похоже, входит в моду. Говорят обычно об энергетике, воздействующей на зрителя, в доказательство чего искусственные экстрасенсы делают свои пасы над картинами и выносят суждения о большей или меньшей их энергетической ценности. Мне это всегда напоминает смешную сценку, описанную Джонатаном Свифтом: лиллипуты обмеряют связанного Гулливера. Еще смешнее, конечно, когда сам художник с глубокомысленным видом заявляет о целительной силе своих картин.

Мой скепсис вызван не тем, что я отрицаю воздействие изобразительного искусства. Наоборот, оно, на мой взгляд, так велико, так неуправляемо и избирательно, что всякие попытки измерить его кажутся просто суетой. Мне, например, совершенно неизвестно, искусство ли служит человеку или человек — искусству. Служение искусству (даже в качестве зрителя), мне кажется, возвышает душу. И в этом — его великое воздействие. Оно может быть умиротворяющим, благостным, а может быть и будоражащим, яростным. Можно погрязнуть в заботах и забыть про него, но вдруг увидишь хорошую живопись (она не нуждается в рекомендациях экстрасенсов, у нее свои законы) — и поймешь, что жил как в безвоздушном пространстве, а теперь, наконец, продышался. Восстанавливается «фокус зрения», свежий взгляд на мир.

Такой эксперимент и вы, дорогие читатели, можете проделать незамедлительно. Закройте на минуту журнал и взгляните в портрет на последней странице обложки. Он был написан в эпоху Возрождения — может быть, самое благоприятное для создания портретов время. Мир тогда казался художникам вполне познаваемым, а человек — достойным объектом изображения. К тому же сильные мира сего охотно покровительствовали искусствам и, может быть, только тогда поистине разбирались в живописи. Таким был двор Медичи во Флоренции — всемирном городе искусств.

Именно тогда, во время самого расцвета Возрождения (длившегося в Италии с XIV по XVI век), в гильдию флорентийских художников был принят Леонардо да Винчи.

Он родился в 1452 году в местечке Винчи недалеко от Флоренции и с 14

лет учился в мастерской знаменитого флорентийского художника и скульптора Андреа Верроккио. Портрет Джиневры де Бенчи — одно из ранних произведений Леонардо, написанное уже сложившимся, но еще не покинувшим своего учителя мастером. Позже он напишет «Трактат о живописи», где обоснует свои оригинальные взгляды. Еще позже его назовут основоположником реализма. Но уже в этом портрете видно, как, следуя природе, Леонардо тем не менее создавал собственную гармонию в живописи. Многократно повторяя новаторский в те времена призыв к художникам учиться у природы, он в то же время писал: «Живописец, который рисует так, как видит глаз, без участия разума, напоминает зеркало, которое отражает любой предмет, не познавая его».

В этом раннем портрете Леонардо отказывается от яркого цветового решения. Ему важнее, чтобы «тело стало рельефным и отделилось от плоскости». Он первым из художников стремился к растворению контуров рисунка в окружающей фигуру атмосфере. Его открытием стал прием «сфумато» — светотень окутывает, как легкий дым, форму предметов. В «Трактате о живописи» Леонардо писал: «Кто избегает теней, тот ищет славы у невежественной черни, которая хочет от живописи только яркости красок...» В его портретах лицо как бы выступает из фона, цвет подчинен форме.

По свидетельству современников, Леонардо никогда не мог решить, закончил ли он картину. Как пишет Д. Вазари, оставивший потомкам жизнеописание великих художников Возрождения, с «Джокондой» он не расставался даже в странствиях, постоянно дорабатывал ее и достиг того, что «в

углублении шеи при внимательном взгляде можно различить биение пульса». Мне повезло увидеть эту картину в Пушкинском музее, когда ее привозили из Лувра. Не могу сказать, что я заметила биение пульса, но отчетливо помню ощущение «пульсирования жизни», которое, по-моему, больше всего исходило из общего выражения лица Моны Лизы — то ли затаившегося, то ли готового улыбнуться. Является ли такая искусность свидетельством одной лишь приверженности реализму? Мне кажется, сам Леонардо ответил на этот вопрос так: «Хороший живописец должен писать две главные вещи — человека и представления его души. Первое — легко, второе — трудно...»

Французский художник-романтик XIX века Эжен Делакруа как-то заметил о Леонардо: «Он, художник самый знающий, является вместе с тем и самым наивным». По мнению Делакруа, искусственность не мешала Леонардо простодушно удивляться природе: «Умевший наблюдать природу, он постоянно спрашивал у нее совета». Действительно, глядя, например, на портрет Джиневры де Бенчи, можно заметить, что в нем нет ничего чрезмерно акцентированного, нарочитого. Можно назвать это наивностью, но лучше, мне кажется, чувством гармонии. Ради гармонии Леонардо отказывался от всего лишнего.

Иногда — даже от акцентирования пола. Кто-то из современных искусствоведов, сравнивая мужские и женские портреты Леонардо, заметил, что лица у него, как правило, не обладают явными чертами, присущими только мужчинам или только женщинам. Эта особенность иногда позволяет говорить о холодной, космической силе,

вещей от его картин — особенно в сравнении со страстным темпераментом другого гения эпохи Возрождения — Микеланджело. Мне же кажется, что «уравновешенность» Леонардо — результат его поиска совершенства. Отсюда такая отрешенность от всего житейского, даже от страсти. Отсюда такая приверженность пропорции. «Глаз, — писал он, — окно человеческого тела, через которое душа созерцает свой путь и наслаждается красотой мира...», «Суть живописи — в гармонической пропорции».

Чтобы найти ее, Леонардо изучал математику, физику, механику, астрономию, анатомию, физиологию... Он способен был увлечься науками настолько, что попутно высказал несколько гениальных догадок, в которых предвосхитил сделанные гораздо позже открытия. Он утверждал, например, что Солнце неподвижно. Он оставил зарисовки летательных аппаратов тяжелее воздуха. Ему принадлежит идея глубоководного спускательного аппарата — прообраза батискафа, он сконструировал водолазный костюм.

Вместе с известным математиком Лукой Пачоли он создал трактат «О божественной пропорции», содержащий теорию «золотого сечения». Именно этот труд украшает «Фигура человека, вписанная в круг и квадрат», известная всем художникам как гениальная иллюстрация пропорций человеческого тела.

Он скрупулезно изучал анатомию и физиологию человека, собственноручно занимаясь вскрытиями в больнице Санта Мария Нуова, создал объемистый анатомический трактат, где описания строения и функций всех органов сопровождаются подробнейшими рисунками.

В фигуре Леонардо да Винчи много загадочного. Прожив 67 лет, он, полагаясь больше всего на опыт, успел проникнуть во многие тайны и искусства, и науки. Конечно, он был очень наблюдательным человеком. Конечно, он верил в великую силу разума и обладал ею. Но его догадки подобны озарениям. Из всех искусств предпочитая живопись, он, пожалуй, затруднился бы с ответом, кем себя считает: художником, скульптором, архитектором, поэтом, философом, ученым, инженером?

Во всяком случае, не поладив с Лоренцо Медичи, он рекомендовал себя правителю Милана герцогу Людовико Моро в первую очередь как гидротехника, затем перечислил еще восемь своих специальностей, и лишь в последнем, десятом, пункте сообщил, что надеется «выдержать сравнение со всяким в архитектуре, скульптуре и живописи».

Ему пришлось много скитаться — для того чтобы воплощать свои замыслы, надо было искать высоких покровителей. Многим его грандиозным идеям так и не суждено было воплотиться: картина «Поклонение волхвов», к которой он сделал множество этюдов, осталась недописанной; конная статуя «Колосс», макет которой привел в восхищение всех, кто его видел, не была воздвигнута. Из-за постоянных экспериментов с грунтом, красками и лаками часть его картин не сохранилась.

Он умер в 1519 году на чужбине, во Франции, оставив после себя около 7 тысяч листов дневников и рукописей, которые были надолго затеряны и частично утрачены, и совсем немного картин.

“УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ...”

Великий китайский мудрец родился в уезде Чан-шин на востоке Китая. Семья принадлежала к старинному аристократическому роду, к тому времени почти разорившемуся. В три года Кун-Цю (таково имя, данное Конфуцию при рождении) остался без отца, в 17 лет лишился матери.

При жизни его называли Кун Фу-цзы, что означает Почтенный учитель Кун. Много веков спустя миссионеры-иезуиты, побывавшие в Китае, сделали учение китайского мудреца достоянием и европейской культуры, латинизировав его имя — Конфуций.

В жизни Конфуций неизменно придерживался выработанных им правил, в частности таких:

не вдаваться в пустые размышления;

не допускать категоричности в суждениях;

не проявлять упрямства;

не заботиться о себе лично.

Подобно Пифагору и Сократу, Конфуций не оставил потомкам ни строчки. Все, что нам известно, сохранилось благодаря записям его учеников. Со своих слушателей Конфуций брал очень скромную плату, а кроме того, несколько его богатых учеников содержали на свои деньги помещение для его школы. У Конфуция было 3000 учеников, 72 из них — особенно близкие, а 12 оставались при нем неотлучно.

В 30 лет Конфуций начал путешествовать по стране, проповедуя свое учение, и провел в странствиях 36 лет.

На вопросы учеников, как удалось



Рисунок Кати Козловой

ему выполнить свое предназначение, Конфуций отвечал: «В 15 лет я направил свои помыслы на учение, в 30 лет выработал свои взгляды, в 40 лет — не сомневался, в 50 — познал судьбу Неба, в 60 лет стал послушным, в 70, следуя тому, что желало мое сердце, не преступал меры». Предчувствуя приближение конца, он восклицал в тоске: «Кто после моей смерти возьмет на себя труд продолжать мое уче-

ние?». Однако многие из его мудрых изречений не только не забыты, но даже стали отправными точками последующих учений. Прежде всего — его ответ на вопрос: «Что есть жизнь?» «Мудрость жизни заключается в том, — сказал Конфуций, — чтобы не делать другому человеку того, чего не желаешь себе».

В форме таких кратких ответов, записанных учениками, и дошло до нас учение Конфуция*.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Не печалься о том, что люди тебя не знают,
А печалься о том, что ты не знаешь людей.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Кто постигает новое, лелея старое,
Тот может быть учителем.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Напрасно обучение без мысли,
Опасна мысль без обучения.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Прекрасно там, где пребывает милосердие.
Разве достигнуть мудрости,
Если не жить в его краях?

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Благородный муж ничего не разрешает
И не запрещает,
А соразмеряется со справедливостью.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Когда исходят лишь из выгоды,
То множат злобу.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Увидев мудрого, стремитесь с ним сравняться,
Увидев недостойного, вникайте в суть себя.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:
Нестраждущих не просвещаю,
Непотрясенных не учу.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Есть простую пищу и пить воду,
Спать на локте —
В этом тоже заключается радость!

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

В дела другого не входи,
Когда не на его ты месте.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Становится известно, как стройки
сосна и кипарис,
Лишь с наступлением холодного сезона.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Кто знает, тот не сомневается,
Кто полон милосердия, тот не тревожится,
Кто смел, тот не боится.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Когда ведешь себя неправильно,
То не послушают, хоть и прикажешь,
Когда ведешь себя правильно,
То за тобой пойдут и без приказа.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Когда себя ты исправляешь,
То с чем не сладишь ты в делах правления?
Когда не можешь сам себя исправить,
То как же будешь исправлять других?

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Когда не говорите с тем, с кем можно говорить,
Теряете людей,
Когда говорите с тем, с кем говорить нельзя,
Теряете слова.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Когда не ведают далеких дум,
То не избегнут близких огорчений.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:

Благородный муж винит себя,
Ничтожный винит других.

* Конфуций. «Изречения». Цитируется по книге И. Семеновко «Афоризмы Конфуция». «Издательство Московского университета», 1987 г.

УЧИТЕЛЯ СПРОСИЛИ:
Найдется ли такое одно высказыва-
ние,
Чтобы можно было следовать ему всю
жизнь?

УЧИТЕЛЬ ОТВЕТИЛ:
Чего себе не пожелаешь,
Того не делай и другим.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:
Что ненавидят все,
То требует проверки.
Что любят все,
То требует проверки.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:
Лишь та — ошибка,
Что не исправляется.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:
Народу милосердие
Важнее, чем вода с огнем.
Я видел погибавших от воды с огнем,
Но никогда не видел, чтобы кто-нибудь
погиб от милосердия.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:
Когда пути разные,
Не составляют вместе планов.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:
Благородный муж испытывает трепет
трижды:
Он трепещет перед волей Неба,
С трепетом относится к великим
людям
И трепещет перед тем, что изрекли
святые.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ:
Благородный муж выполняет три
запрета:
Когда он молод,
И кровь его и дыхание не установи-
лись,
Он избегает наслаждений.
Когда он достиг зрелости,
И кровь его и дыхание установились,
Он избегает драки.
Когда он стар,
И кровь его и дыхание ослабли,
Он избегает жадности.

Как вы думаете — какие теле-
сюжеты вызывают приступы
аллергии практически у всех
зрителей? Смешной вопрос — коне-
чно, реклама с ее непрошенными,
назойливыми, многократно повторя-
ющимися советами. Но все-таки,
наверное, не каждая. По моим наблю-
дениям, у многих телезрителей есть
даже любимые рекламные ролики.
Одним нравятся исторические сюжеты
банка «Империал», другие умиляют-
ся обаятельным ребенком, который,
пользуясь памперсами «Либеро», от-
водит душу. Мои симпатии отданы
рекламе лекарства колдрекс. И не
только потому, что в ней заняты пре-
красные актеры. Они не произносят ни
одного слова, ибо разыгрывают панто-
миму.

Несомненные призеры на конкурсе
телеговорунов — спортивные коммен-
таторы. Тоже, разумеется, далеко не
все, но многие. Не удивительно, что их
время от времени поругивают, иногда
довольно резко и, как правило, спра-
ведливо. Но бывают и исключения,
помимо прочего и запутывающие в
общем не очень сложную проблему.

...Бывает же такое: в один и тот же
день я получил журнал «Будь здоров!»
с моей публикацией «Теннис как
жизнь», где, в частности, выразил вос-
хищение телерепортажами Анны Дми-
триевой, и «Литературную газету», где
Михаил Воздвиженский устроил крити-
ческий разнос той же Дмитриевой и
еще почти двум десяткам спортивных
телекомментаторов.

Отметив, что на фоне нынешних
профанов бывлые комментарии Н. Озе-
рова «видятся чуть ли не верхом
совершенства», Воздвиженский среди
недостатков Озерова отметил не
только обязательную патриотичность
и заштампованность, но и, представь-
те, косноязычность! Актер МХАТа (до-
ставлявший публике удовольствие
игрой в «Пиквикском клубе», в «Синей

Озвучивание увиденного

птице»), выросший в известной театральной семье — и косноязычность?..

Мне кажется, я догадываюсь о причине столь странного укора. Она таится, представьте, в комплименте: Озеров «не позволял себе оставить без внимания *любое* (подчеркнуто мною — В. В.) событие на спортивной арене, не мог не назвать спортсмена, владеющего мячом или шайбой». Да, было именно так. А в безнадежной гонке за стремительно меняющейся ситуацией — особенно в хоккее — просто невозможно обойтись без штампов...

Мне довелось бывать рядом с Николаем Озеровым в комментаторской кабине. Видя, в каком тяжком напряжении держали Озерова полтора часа футбола, я лишний раз убеждался, сколь трудная это профессия — телекомментатор. Но и тогда, сочувствуя Озерову, который внешне был спокоен, и почему-то волнуясь за него, не мог я не заметить, что журчащий рядом хорошо поставленный актерский голос не замолкал ни на мгновение, не оставлял мне, зрителю, права на раздумье, на собственное мнение.

Очень может быть, что автор этих строк был первым журналистом в стране, написавшим о спортивном телевидении. В моих заметках, напечатанных в мае 1950 года в «Советском спорте»



и бесхитростно названных «На экране телевизора», рассказывалось на примере матча московских спартаковцев и динамовцев Тбилиси, как действуют режиссер передачи, два оператора и, конечно, телекомментатор. Тогда в

этой роли выступал заслуженный мастер спорта, впоследствии знаменитый хоккейный тренер Аркадий Чернышев.

Так вот, рассказывая о нем, я выделил простую, казалось бы, задачу: «Если роль *радиокомментатора* заключается главным образом в том, чтобы рассказывать о событиях, происходящих на зеленом поле, то ведущий *телерепортаж* должен прежде всего комментировать то, что зритель видит на экране». Вот и все. Дважды два — четыре. Но эту с виду простую задачу нельзя считать решенной и сейчас, почти полвека спустя!..

После чемпионата мира по футболу 1982 года, где изъяны нашего спортивного телекомментирования проявились в концентрированном виде, в «Комсомольской правде» появилась статья Ярослава Голованова «На тренировку, репортер!» В статье было много точных наблюдений по поводу и «упорной застенчивости в своих формах» футбольных телерепортажей, и обилия штампов, и разного рода специфических изъянов в работе того или иного комментатора. Главная же мысль была такова: «Основным и поныне самым трудным для телекомментатора остался вопрос: что надо говорить, если телезритель сам все видит и в том, что он видит, сам разбирается весьма квалифицированно?» Как видите, Голованов, по сути, обозначил ту же очевидную проблему, что и я за тридцать лет дотога. Это свидетельствовало как о трудностях телекомментирования вообще, так и о консерватизме комментаторов в частности.

Между прочим, и Воздвиженский не обошел вниманием эту тенденцию. Но не как проблему, а просто как признак профнепригодности большинства телекомментаторов: «Сверхзадача — заполнить трансляцию звуком от голоса комментатора... Каков звук — неважно, лишь бы звучал».

Парадоксально, но лучшие комментаторы именно старшего поколения вплотную подошли к решению этой проблемы. Правда, желание и умение истолковывать происходящее на экране, особенно в сочетании с азартностью природы может иногда таить в себе и некую опасность.

Отдавая должное эрудиции и несомненному артистизму Владимира Маслаченко, вынужден сознаться, что меня хотя и привлекал, но всегда и тревожил его темперамент. Это Маслаченко, подхваченный эмоциями, совершенно серьезно бросил с телеэкрана в массы ошеломляющий афоризм: «Футбол — самое замечательное и удивительное изобретение человека!» Это он, видя, как по полю катаются травмированные футболисты, с нескрываемым презрением говорил: «Мой принцип — мужчине не должно быть больно».

И все же его увлеченность и игрой, и своим репортажем, всегда мажорное настроение, импровизационный дар, желание и умение вызывать зрителя на мысленный диспут, готовность в своих прогнозах идти на заведомый риск, делают его репортажи пусть и переперченным, а все же лакомым блюдом для болельщиков.

Евгений Майоров, если иметь в виду артистичность, эмоциональность — антипод Маслаченко. Он комментирует спокойно, иногда даже в бесстрастной манере. Но за этой бесстрастностью проступает честность и комментаторское мужество. Однажды Ринат Дасаев в матче на первенство Европы выбежал из ворот, сбив с ног нападающего соперников. Судья не наказал Дасаева, но Майоров счел своим долгом заметить: «Дасаев заслуживал одиннадцатиметрового!» Кстати, именно Майоров делает в ходе репортажа пусть и весьма короткие, а все же паузы, стараясь не отвлекать зрителя по пустякам.

У Майорова есть последователь. Владимир Гомельский, сын нашего выдающегося баскетбольного тренера, профессионально непогрешим в оценках, абсолютно корректен, сдержан, точен в выражениях. Гомельский всегда невозмутим, бесстрастен, в том числе и когда «наши» терпят бедствие. Может быть, кто-то пожелал бы ему чуть-чуть побольше темперамента, но в этом случае, боюсь, мог бы разрушиться образ непогрешимого знатока, девиз которого — истина превыше всего...

...В пятидесятые годы мне довелось взять у школьницы Дмитриевой первое в ее жизни интервью — после победного дебюта в международном турнире, а потом я не раз писал о ней. За свою яркую карьеру Дмитриева четырежды была абсолютной чемпионкой страны и восемнадцать раз победительницей в одиночном, парном и смешанном разряде. Первой из наших теннисисток она стала полуфиналистка Уимблдона.

На выбор ею профессии спортивного комментатора повлияли не только увлеченность теннисом и гуманитарное образование, но и обстановка в семье — отец Владимир Владимирович Дмитриев был замечательным живописцем и до последних своих дней главным художником МХАТа поры его расцвета. Не удивительно, что телекомментатору Дмитриевой, кстати, уже имеющей своих учеников, присущ не только артистизм, культура речи, но и глубокое проникновение в психологический подтекст спорта.

Мне посчастливилось и с ней находиться рядом в комментаторской кабине, и я всегда восхищался ее умением вести с телезрителем откровенный разговор с какой-то особой, весьма доверительной интонацией, создающей иллюзию, будто комментатор ведет репортаж только для вас.

Когда я позвонил Дмитриевой и,

стараясь дать ей понять, что улыбаюсь (а в действительности будучи огорчен), спросил, как она отнеслась к своему «бенефису» в «Литгазете», Дмитриева рассмеялась, как мне показалось, вполне искренне:

— Счастливый человек этот Воздвиженский — все ему ясно в спортивной жизни!..

А дальше я изложу ответы Анны Владимировны на некоторые пункты обвинения, предъявленного ей Воздвиженским, я бы сказал, прокурорским тоном.

По мнению оппонента, «Дмитриева... давно уже чрезвычайно увлеклась потусторонними предметами. Ее психологические срезы сиюминутного состояния спортсмена чудовищно утомительны. Даже самый мощный психолог не решился бы на столь рискованные экзерсисы. Не психологу Дмитриевой свои выкладки приходится много раз комментировать, усугубляя скуку. За комментатора становится стыдно — и выключаешь звук».

— «Потусторонние предметы», если я правильно поняла Воздвиженского, это область психологии тенниса, — начала Анна Дмитриева. — Но тут уж я вправе не согласиться! Сиюминутное состояние теннисиста — колоссально важный мотив! И для комментатора, и для публики, и, в первую очередь, для самих игроков. Сампрас, к примеру, очень пронизательно чувствует моменты, когда соперник дает слабинку, и тут же усиливает игру! И это одна из причин, почему он вот уже несколько лет стоит в мировой классификации под первым номером.

Для Воздвиженского мои «психологические срезы» чудовищно утомительны, для меня же, как надеюсь и для телезрителя, они наиболее интересны, ибо расшифровывают ключевые моменты состязаний. Спорт вообще, а теннис в особенности именно этими психологическими нюансами

более всего для меня и интересен.

Тут Анна Дмитриева замолчала, и мне пришлось напомнить ей, что Воздвиженский этим не ограничился: «Бесцеремонно-развязной выглядела беседа А. Дмитриевой с олимпийским чемпионом по гимнастике А. Немовым. Женщина, годящаяся парнишке если не в бабушки, то уж в матери, задавала растерянно моргающему подростку сальные вопросы насчет его пристрастия к девочкам и мощным автомобилям».

— Честно говоря, я надеялась обойтись без комментариев этой тирады. Прежде всего потому, что не хочется вступать в полемику, когда тебя считают попросту душой. Да и потом эти «сальные вопросы», «конкретные постельные подробности».

В действительности, разумеется, все было не так. Больше того, интервью с Немовым я отношу к числу своих творческих удач. Дело в том, что поначалу 19-летний «подросток» Алексей Немов отвечал на мои вопросы формально, мне никак не удавалось его растормошить. И тогда, зная, что гимнасты, как правило, любят риск, я спросила, а не делает ли он, как некоторые, стойку на перилах балкона? Он оживился, но чуть-чуть: сейчас нет времени! А любит ли скорость? Тут он уже загорелся: 180 километров на «Ладе»! Я нарочито засомневалась: так уж и 180, он сознался — ну, 170! И тогда я спросила — а не хочет ли он иметь какую-нибудь особенную марку? Да! «Чероки!» Словом, Немов начал оживать! И тут я стала спрашивать уже о гимнастике.

Да, вся жизнь — от снаряда до снаряда. Но почему-то нравятся ему одни снаряды, а побеждает на других... И мне показалось, что в этом разгадка его спортивной личности: выигрывает там, где не ждет удачи, где не успела замучить рутина многочасовых тренировок. Не знаю, попала ли я в яблочко, но возник долгожданный контакт.

...Было бы несправедливым не сказать, в чем я с Воздвиженским согласен, тем более что это не займет много места.

Полностью разделяю мнение Воздвиженского по поводу страсти к самолюбованию у Сергея Ческидова. Едва начав комментировать теннис и даже не успев усвоить, что нет такого счета — 40:40, он, не стесняясь, с места в карьер взял менторский тон, проявив полное неуважение не только к зрителям, но и к своей профессии...

...Телекомментаторы, даже самые эрудированные, значительно реже, чем нам бы того хотелось, истолковывают происходящее, чаще же всего беззастенчиво рассказывают о том, что мы и сами видим на экране. Но ведь не зря же одно из чудес уходящего столетия называется, несмотря на соучастие звука, *телевидением*, а не *телеслышанием*. Мы ведь телезрители, мы зрим! Почему же комментаторы часто ведут репортажи словно для незрячих? Иногда объясняют это тем, что комментаторы вышли из радиорепортажа. Отчасти это верно, но главным образом для старшего поколения телекомментаторов. И все же, простите за невольную игру слов, ведь вышли же, вышли — так зачем же возвращаться?



КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

На этот раз предлагаем вам, дорогие читатели, проявить свою эрудицию в разных областях знаний. Вряд ли сведения такого рода могут понадобиться вам в каждодневном быту, но они возбуждают любопытство. А любопытство — неплохой стимул для саморазвития, для пополнения знаний и укрепления памяти. Не пугайтесь, если вам не удастся вспомнить ответы на вопросы теста. Во-первых, вы можете строить предположения, и чем ближе они будут к правильным ответам, тем больше будет у вас оснований считать себя эрудитом. А во-вторых, у вас есть возможность заглянуть в ответы и тем самым удовлетворить свою вполне обоснованную любознательность.

1. Расшифруйте римские цифры:
XL; L; LX; C; CCC; CDXL; ID; D;
DCCL; M; MCMX.
2. Переведите в привычные нам единицы английские и американские меры длины:
миля, ярд, фут.
3. Скольким литрам соответствуют следующие единицы объема:
баррель нефтяной; бушель (США); галлон жидкостный (США); кварта (англ.); пинта жидкостная (США).
4. Сколько килограммов (или граммов) в следующих единицах массы?
фунт, унция.
5. Расшифруйте старые российские меры длины:
верста, сажень, аршин, вершок.
6. Сколько квадратных метров в десятиине?
7. Расшифруйте старые российские меры веса:
пуд, фунт, золотник.
8. С какой скоростью движутся (примерно):
пешеход, бегун-спринтер, конькобежец, сильный ветер, эскалатор в метро, трамвай, пассажирский поезд, пассажирский самолет, человеческая кровь в артериях, нервный импульс, Луна по орбите вокруг Земли, Земля по орбите вокруг Солнца, космический корабль по орбите вокруг Земли.
9. Назовите планеты Солнечной системы.
10. Назовите все океаны на нашей планете.
11. Назовите континенты Земли.
12. Назовите пять самых высоких горных систем на Земле.
13. Назовите три крупнейшие пустыни на Земле.
14. Назовите самые длинные реки на Земле.
15. Назовите крупнейшие озера на Земле.

ДИАЛОГИ

— Ты не представляешь, дорогой, какой чудный подарок я приготовила к твоему дню рождения.

— Так покажи скорее!

— Сейчас я его надену.

●

— Во что вы играли, сынок?

— В почту. Сегодня все, кто живет на нашей улице, получили письма.

— Где же вы взяли столько писем?

— У тебя в тумбочке.

●

— Ну, что нашел у тебя этот цели-тель?

— Почти все. У меня было с собой 400 тысяч, он взял 380.

●

— Прихожу домой, а она — с любовником.

— Что же ты сделал?

— Допил водку, доел закуску, спел грустную песню, а потом смотрю: квартира-то не моя.

●

— По-моему, это идеальная пара.

— Почему?

— Он храпит, а она — глухая.

●

— Чего тебе, Вовочка?

— Мама очень заболела и хочет клубничного варенья.

— Она дала тебе блюдечко?

— Нет, я прямо здесь съем.

Ответы на вопросы ТЕСТА «КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ»

1. 40; 50; 60; 100; 300; 440; 499; 500; 750; 1000; 1910.

2. 1,60934 км; 91,44 см; 30,48 см.

3. 158,987 л; 35,239 л; 3,785 л; 1,136 л; 0,473 л.

4. 0,453 кг; 28,349 г.

5. 1,0668 км; 2,1336 м; 711,2 мм; 44,45 мм.

6. 10925,4 кв. м.

7. 16,3805 кг; 409,512 г; 4,2657 г.

8. Пешеход — 1,8 м/с; бегун-спринтер — 10,1 м/с; конькобежец — 11—13 м/с; сильный ветер — 20—24,4 м/с; эскалатор в метро — 0,7—0,9 м/с; трамвай — 16 км/ч; пассажирский поезд — 45 км/ч; пассажирский самолет — 320—870 км/ч; человеческая кровь в артериях — 0,2—0,5 м/с; нервный импульс — 40—100 м/с; Луна по орбите вокруг Земли — 1 км/с; Земля по орбите вокруг Солнца — 30 км/с; космиче-

ский корабль по орбите вокруг Земли — 7,8 км/с.

9. Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон.

10. Атлантический, Индийский, Тихий, Северный Ледовитый.

11. Азия, Америка, Африка, Антарктида, Европа, Австралия с Океанией.

12. Гималаи, Альпы, Анды, Кордильеры, Восточно-Африканское плоскогорье.

13. Сахара (7 000 000 кв. км); Гоби (2 000 000 кв. км), Ливийская (2 000 000 кв. км).

14. Нил (6671 км), Миссисипи (6420 км), Амазонка (6400 км), Янцзы (5800 км), Обь (5410 км).

15. Каспийское море (371 000 кв. км), Верхнее (82 400 кв. км), Виктория (68 000 кв. км), Гурон (59 600 кв. км), Мичиган (58 100 кв. км), Аральское море (51 100 кв. км).

Журнал поступает в продажу в магазины в Москве:

«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
«Спортивная книга», Сретенка, 9;
«Игра в бисер», Старобасманная, 15;
«Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
Центр «Будь здоров!», Флотская, 27;
«Летний сад», Б. Никитская, 46;
«Логос-М», телефоны: 200-23-28, 200-35-98,
а также в киоски Роспечати

в Санкт-Петербурге:

«Дом книги», Невский пр-т, 28, тел.: 219-94-40;
«Гиппократ», ул. Ленина, 20, тел.: 232-37-21;
Гомеопатическая аптека, Невский пр-т, 50, тел.: 311-44-98;
«Роза мира», ул. Садовая, 48, тел.: 310-51-35;
«Лотос», ул. Мира, 6, тел.: 233-76-30;
«Шанс на Садовой», ул. Садовая, 40, тел.: 315-39-89,
а также в киоски Роспечати
Телефон для справок: (812)176-22-94 (с 10 до 18 часов)

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал
С. И. Кавешников.
У него есть все выпуски журнала «Будь здоров!».
Обращаться по адресу: 310023, Харьков. До востребования.
Кавешникову Станиславу Ивановичу.

В редакции можно приобрести
выпуски журнала за 1993—1996 гг.,
а также

книгу академика Н. М. Амосова

«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»

Стоимость книги в редакции — 7 тысяч рублей

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

			на журнал	73035
ПВ	место	ли-тер		(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:

ЛЮБОВЬ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ
КАК ПРОДЛИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ
СНОВИДЕНИЯ ПО ЗАКАЗУ
ПРЕОДОЛЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА
МАНЖЕТКА ДЛЯ ДИАБЕТИКА
КАК ЛЕЧИТ ЛЮДМИЛА КИМ

Подписано к печати 23.12.96. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60×90/16
Тираж 80 000 экз. Заказ № 2553
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5





ЯНВАРЬ

Фото Виктора Ахломова



Портрет Джиневры де Бенчи — одно из ранних произведений Леонардо да Винчи. Он написан около 1472 года, когда Леонардо был вполне сложившимся мастером со своим художественным стилем. Уже в этом портрете видно, как, следуя природе, Леонардо создавал собственную гармонию в живописи.