

№7  
2004

# БУДЬ ЗДОРОВ!

100  
страниц  
о самом  
главном

Плавание без страха

Желчный пузырь и его тонус • Прыжок сломя голову  
Прелести советской кухни



САМЫЙ ЛУЧШИЙ ПОДАРОК

Фото Тофика Шахвердиева

Ежемесячный журнал  
№7 (133), июль, 2004 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель  
**Стив Шенкман**

Директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

Редакционный совет  
**Виктор Ахломов**  
**Андрей Ильницкий**  
**Владимир Найдин**  
**Нина Самохина**  
**Галина Шаталова**

Зам. главного редактора  
**Алла Юнина**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Валентина Ефимова**  
**Олег Грибков**

Редакторы  
**Елена Травникова**  
**Татьяна Яковлева**  
**Марина Синицина**

Младший редактор  
**Татьяна Сыромятникова**

Художник  
**Анна Гончарова**

Художественный редактор  
**Нина Суровцова**

Верстка  
**Сергея Соколова**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

© "Будь здоров!", 2004 г.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## В НОМЕРЕ:

<b>ВАДИМ ЕГОРОВ</b> Искусство общения .....	3
<b>ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА</b> Бремя отпуска .....	5
<b>ДМИТРИЙ МАКУНИН</b> Арифметика здоровья .....	9
<b>ИРИНА МАЛЮТИНА</b> Программа очищения .....	13
<b>ВИКТОР ЧЕЛНOKОВ</b> Стоячая работа .....	18
<b>ВАЛЕРИЙ ПЕРЕДЕРИН</b> Желчный пузырь и его тонус .....	21
<b>АНДРЕЙ ГРИНЬ</b> Прыжок сломя голову .....	24
<b>ЕВГЕНИЙ КОНОВАЛОВ</b> Плавание без страха .....	29
<b>ОЛЕГ ГРИБКОВ</b> Только творчество .....	34
Поможем друг другу .....	41
Консультация специалиста .....	43
<b>ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»</b> Дерматоз, диабет .....	45

Адрес редакции:

Москва, 127018  
Сущевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс: 926-13-56

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№4070281020000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№3010181040000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Наш сайт: [www.bud-zdorov.ru](http://www.bud-zdorov.ru)  
Возможна подписка  
через Интернет.

Редакция приветствует  
перепечатку материалов  
журнала.  
Ссылка на источник  
обязательна.

Приглашаем  
распространителей.

#### **ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА**

«Нашего ребенка считали безнадежным» . . .53

#### **ВЛАДИМИР ИВАНОВ**

Советы родителям . . . . .59

#### **АНДРЕЙ КРОТКОВ**

Воспоминания о «вкусной и здоровой» . . . .63

#### **МАРГАРИТА НЕСНОВА**

Синюха голубая . . . . .70

#### **БОРИС БОЧАРОВ**

Синдром сквернословия . . . . .73

Без подробностей . . . . .76

#### **ЮРИЙ СУПРУНЕНКО**

Пленники райских куц . . . . .78

#### **СЕРГЕЙ МАЛИНИН**

Любовь и смерть Колчака . . . . .82

Коэффициент эрудиции . . . . .87

Федеральная справочная . . . . .88

#### **АЛЛА ЮНИНА**

Природные ритмы . . . . .89

Подписаться на журнал

**"Будь здоров!"** и приложение **"60 лет — не возраст"**

можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны  
по одному из двух каталогов.

Каталог «Роспечать»:

**73035**

**79922**

Каталог «Почта России»:

**99555**

**99556**

У нас самая низкая подписная цена  
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

Вадим Егоров

# Искусство общения



Недавно в одном присутственном месте я невольно оказался свидетелем неприятного разговора. Начальница строго сказала подчиненной: «Вы всегда много говорите по телефону». «А вы всегда делаете мне замечания», — ответила та. «Я имею на это право, — возразила начальница и продолжила: — Если вы так реагируете, я вообще не буду с

вами разговаривать». В комнате воцарилась напряженная тишина, сотрудники сидели, опустив головы. Я заметил, как у обиженной женщины задрожали губы и покраснели глаза.

Любому из нас приходилось выслушивать замечания начальника. Это всегда неприятно, но если замечание справедливо и сделано в тактичной форме, отношения не на-

рушаются. Руководителю ведь важно добиться результата, а не унижить достоинство подчиненного. А основное правило в решении проблем состоит в том, чтобы отделить проблему от личности, быть в решении задачи жестким, а по отношению к человеку — мягким.

В той злополучной сцене начальница могла бы пригласить подчиненную к себе в кабинет, чтобы поговорить с ней наедине. Да и звучать ее слова могли по-другому. Например, так: «Меня беспокоит то, что до нас трудно дозвониться. Сотрудников много, а телефонов мало. Я понимаю, это создает неудобства, но все-таки постарайтесь быть краткой, когда говорите по телефону». Кстати, психологи советуют при выяснении отношений избегать слов «всегда», «никогда», «вообще»...

А теперь представим себе разговор на ту же тему не на работе, а дома. Глава семьи (а в семье он — «начальник») раздраженно говорит сыну («подчиненному»): «Сколько раз я просил не занимать телефон пустой болтовней! Нам дозвониться нельзя!». Сыну приходится оправдываться. Но ведь то, что отцу кажется болтовней, его сын может считать очень важным разговором.

Родители довольно часто устанавливают с детьми взаимоотношения по схеме: начальник — подчиненный. Но приказы и нотации — не лучший способ воспитания. И если вы недовольны своим ребенком, то, скорее всего, вам не хватило терпения и мудрости, чтобы должным образом воспитывать его с самого раннего детства.

Каждый из нас знаком с такой ситуацией: маленький ребенок, иг-

рая, разбрасывает игрушки, а убирать их ему неинтересно. Под любым предлогом он уваливает от этого скучного занятия. Как быть? Маме проще убрать игрушки самой — получится быстрее. Но тогда есть опасность, что ребенок вырастет ленивым и безответственным. Папа готов потребовать послушания в приказном порядке. Но тогда возможен конфликт. Лучше сделать ребенка своим союзником. Например, мама может сказать: «Коленька, я так устала! Стирала, готовила ужин. Ты тоже многое успел. Осталось только игрушки убрать. Я знаю, как хорошо ты умеешь это делать».

Мне нравится высказывание великого поэта Гёте: «Общаясь с ближними так, как они этого заслуживают, мы делаем их только хуже. Общаясь с ними так, как будто они лучше того, что представляют собой в действительности, мы заставляем их становиться лучше».

Иначе говоря, надо давать тому, с кем вы общаетесь, некую нравственную «фору». Например, вы догадываетесь о том, что намерения у вашего знакомого отнюдь не лучшие. Если вы публично признаете это — конфликт неизбежен. К тому же вы ведь можете и ошибаться в своих догадках. Поэтому общайтесь так, как будто вы уверены, что он исходит из самых лучших побуждений. Это заставит его поступить лучше, чем он намеревался.

Это замечательное правило, открытое Гёте, — основное в искусстве общения. Оно не раз помогало мне, с кем бы я ни вступал в контакт — с начальником, подчиненным или своими близкими.

---

 Валентина Ефимова

# Бремя отпуска




---

***С наступлением лета приходит и пора отпусков. Наконец-то можно отдохнуть, отоспаться, запастись здоровьем. Но нередко долгожданный отпуск омрачается плохим самочувствием. Обычно это списывают на акклиматизацию. Но дело не только в ней. О том, почему так случается и как этого избежать, я узнала от профессора кафедры нервных болезней Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова Татьяны Грациевны Вознесенской***

---

У психологов есть такое понятие — «стресс достижения». Смысл его в том, что, стремясь к желанной цели, человек напрягает все свои силы, а достигнув ее, ощущает апатию. Пока наш организм мобилизован, мы не

болеем, но как только он расслабляется, начинаются болезни.

Так и с отпуском. Человек напряженно трудится, недосыпает, надеясь восстановить силы в отпуске. Но если с каким-то событием связыва-

ют слишком много надежд, оно может вместо радости принести ощущение пустоты и усталости. Многие, наверное, замечали, что во время отпуска иногда охватывает ничем не обоснованная тревога, появляется бессонница или, наоборот, одолевает апатия, сонливость. Возможно даже обострение хронических заболеваний.

Чтобы как следует отдохнуть, надо переменить обстановку. Многие стремятся провести отпуск на юге, чтобы покататься в море, понежиться под солншком, поесть вдоволь фруктов. Но изменение образа жизни, смена климата не могут не оказать воздействия на организм, и к этому надо быть готовым, чтобы получить от отдыха максимальную пользу, а не навредить себе.

### **Подводные камни отпускной жизни**

Волнения, связанные с дорогой. В преддверии дальней дороги многие испытывают тревогу — боятся опоздать на поезд или на самолет, опасаются перелета. К этому добавляются неприятные ощущения из-за перепадов атмосферного давления во время взлета и посадки. Смена часовых поясов нередко приводит к сбою биоритмов организма и в результате — к реальному ухудшению самочувствия.

Тепловые нагрузки. Повышенные температура и влажность воздуха по сравнению с привычными создают дополнительную нагрузку для механизма терморегуляции. Из-за этого, в свою очередь, усиливается нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Поэтому надо проявлять некоторую осторожность — не жариться на солнце, особенно в полуденное время. В противном случае у детренированных людей будут истощаться защитные силы организма. Именно этим объясняется то, что у

## **ДОЗА СОЛНЦА ♦ ДОЗА СОЛНЦА ♦ ДОЗА СОЛНЦА**

Как принимать солнечные ванны, чтобы они не принесли вреда?

Доза облучения у всех разная. Поэтому для начала постарайтесь определить свою индивидуальную биодозу. Это тот отрезок времени, в течение которого кожа успевает слегка покраснеть. Если вы будете знать его, то не обгорите, кожа будет темнеть постепенно и лишнего облучения организм не получит. Укройтесь от солнца под навесом или наденьте одежду так, чтобы солнце попало лишь на небольшую, «экспериментальную» часть живота или спины. Через каждые пять минут уменьшайте этот участок, закрывая его от солнца тканью или подвигаясь под навес на 1-2 сантиметра.

Эксперимент должен продолжаться не более 30 минут. В результате на коже останется 4-6 образцов загара, полученных за разные промежутки времени — от 5 до 30 минут. Какой период пребывания под солнечными лучами для вас оптимален, вы обнаружите через 4-6 часов. За это время загар успеет проявиться, и тот участок кожи, на котором появилось легкое



покраснение, можно будет признать образцом. Вы без труда определите, сколько времени он находился под солнцем.

Предположим, у вас слегка покраснел тот участок кожи, который облучался 10 минут. Значит, первое время вам можно находиться под солнцем не более 10 минут, после чего уйти в тень или накинуть одежду. Каждый день можно прибавлять к этому времени по 5 минут, но в любом случае не стоит находиться под прямыми солнечными лучами, даже в одежде, больше двух часов.

Недели через две-три вы сможете оставлять кожу открытой для солнечных лучей на полтора-два часа, но желательно делать это небольшими порциями — в утреннее время и после трех часов дня. Если вы находитесь на открытом воздухе дольше, обязательно надевайте легкую одежду и шляпу с широкими полями. Только так вы полностью исключите риск излишнего облучения. При этом ваша кожа приобретет золотистый оттенок, а организм получит максимум пользы от пребывания на солнце.

*Нина Семенова,  
физиотерапевт*

## ДОЗА СОЛНЦА ♦ ДОЗА СОЛНЦА ♦ ДОЗА СОЛНЦА

взрослых и детей с пониженным иммунитетом на курорте возникают респираторные заболевания, а иногда и обостряются хронические болезни. Бывает даже так, что именно в отпуске (или после него) проявляется болезнь, которая раньше ничем не давала о себе знать.

Изменение режима питания. На новом месте человеку приходится пить воду, отличающуюся по химическому составу от той, которая для него привычна. А в экзотических странах — есть необычную еду. Такое изменение пищевого рациона — серьезная нагрузка для желудочно-кишечного тракта даже здорового человека. У людей же со слабым пищеварением в этой ситуации возможны желудочно-кишечные расстройства.

Кроме того, у большинства людей в отпуске меняется аппетит: примерно у 70 процентов мужчин и женщин он резко снижается, у остальных, наоборот, возрастает, причем преобладает тяга к легкоусвояемым высококалорийным продуктам — мороженому, пирожным, шоколаду. Это становится источником новых волнений для женщин, склонных к полноте.

Женские проблемы. Многие женщины переживают и из-за необходимости обнажать тело на пляже. Их беспокоит, что будут заметны дефекты их фигуры или кожи. У них есть и еще один серьезный повод для тревог — нарушения менструального цикла, которые нередко возникают при резкой смене климата и обстановки.

Неудачи со спутником. Испортить отдых может попытка провести отпуск с новым приятелем, общение с которым до сих пор происходило, к примеру, в офисе фирмы или в студенческой аудитории. Во время «притирки» друг к другу может выявиться столько расхождений во вкусах и привычках, что, как нередко случается, приехав домой,

молодые люди прекращают всякое общение.

#### Бурное времяпрепровождение.

Конечно, в отпуске хочется проводить время весело. Но если вдобавок к солнечным ваннам допоздна отплясывать на дискотеке, да еще подогревая себя алкоголем, то такой отдых не принесет пользы. Могут начаться вегетативные расстройства — вялость, нарушение сердечного ритма, мышечная слабость, потливость, повышение температуры и озноб.

### **Как избежать стресса в отпуске**

Собираясь в отпуск, хорошенько продумайте, как вы будете добираться к месту отдыха, чтобы избежать волнений из-за дороги; с кем будете проводить время; чем станете заниматься, кроме лежания на пляже.

Прибыв на курорт, в первые дни входите в отпускной режим постепенно. Не отправляйтесь сразу же на экскурсии. Не плавайте подолгу (в первый день лучше просто немного побродить по воде). Не ешьте все подряд, расширяйте меню постепенно, осторожно пробуя непривычные блюда. Словом, старайтесь придерживаться того образа жизни, который вам свойствен в повседневной жизни. Позвольте себе отоспаться (но учтите, что при гипотонии, вегето-сосудистой дистонии, варикозном расширении вен длительный сон способен нарушить венозный отток, что, в свою очередь, может вызвать головную боль).

При головной боли, связанной с реакцией на новые климатические условия, хорошо принять контрастный душ (но резкую смену холодной

и горячей воды можно порекомендовать лишь закаленным людям). Полезен самомассаж волосистой части головы, мочек ушей, биологически активной точки «хэ-гу», которая находится между большим и указательным пальцами в месте сочленения костей. Можно сделать легкие расслабляющие круговые движения головой в одну и другую стороны, вперед и назад.

Для предупреждения сгущения крови и нарушения электролитного баланса в жару надо пить больше жидкости, лучше всего минеральной столовой воды.

Для того чтобы избежать лишних волнений (в том числе из-за дороги) и поддерживать иммунную систему, полезно попить препараты из лекарственных трав — валериану, мелиссу, мяту, зверобой и др. Запаситесь ими заранее перед поездкой.

Таких препаратов сейчас очень много. Специалисты нашей кафедры рекомендуют средства, выпускаемые словенской фармацевтической компанией «Лек» — в них удачно скомпонованы экологически чистые растительные компоненты. Препарат из валерианы и мелиссы *персен* обладает хорошим успокаивающим и расслабляющим эффектом. Препарат *деприм* на основе зверобоя хорошо помогает при упадке сил (однако его не стоит принимать днем, так как он усиливает воздействие ультрафиолетового излучения).

Адаптационные возможности иммунной системы при изменении обстановки и перемене климата поддерживает *иммунал*, изготовленный из экстракта растения эхинацеи пурпурной.

Эти простые меры помогут вам провести отпуск с максимальной пользой.

Дмитрий Макунин

# АРИФМЕТИКА ЗДОРОВЬЯ



**Существует немало способов оценить свое здоровье. Самый обычный — пройти медицинское обследование на современной аппаратуре. Но это довольно дорогое удовольствие. К тому же такая диагностика проводится, как правило, по показаниям, то есть обследуются те органы и системы, которые вызывают опасение. А хотелось бы получить представление о физическом состоянии всего организма. Оказывается, это можно сделать самостоятельно, не выходя из дома, с помощью... математических формул**

Пифагор утверждал: «Мир построен на силе чисел». Возможно, древнегреческий философ переоценивал значение математики, но некоторые закономерности с ее по-

мощью ему удалось установить. Медицина — наука, направленная на сохранение здоровья, — тоже изучает закономерности, которые можно выразить с помощью чисел. Это,

в частности, представления о норме. Зная ее, можно принимать необходимые меры, чтобы вовремя выявить нарушения и предупредить заболевания.

### Идеальный вес

Известно, что лишний вес может стать причиной многих болезней, в том числе сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, обменных нарушений. Для определения нормального веса чаще всего пользуются формулой: рост (см) — 100. Но она не очень точна.

Контролировать свой вес можно с помощью индекса, вычисленного по формуле:

$$X = \frac{P}{M},$$

где X — индекс массы тела, P — рост (см), M — масса тела (кг).

Индексы в пределах 2,3-2,8 соответствуют нормальному весу, а в пределах 2,5-2,6 — идеальному. При более высоких и более низких показателях возрастает риск заболеваний и преждевременного старения.

Можно использовать и другую формулу для определения индекса:

$$X = \frac{M}{P^2},$$

где X — индекс массы тела, M — масса тела (кг), P — рост (м).

Индекс, приблизительно равный 21, можно считать идеальным.

### Параметры фигуры

Современные красавицы стремятся к параметрам 90 — 60 — 90 (первая цифра — объем груди, вторая — талии, третья — бедер). Эти цифры говорят о моде на хрупкое телосложение, но не являются показателем здоровья.

О нарушении здоровья свидетельствуют избыточные жировые

отложения (ожирение). Физиологи различают два вида жировых отложений — по мужскому типу («яблоко») и по женскому («груша»). При форме «яблоко» жир откладывается в области талии, при форме «груша» — в области бедер и ягодиц. По мнению многих врачей, те, чья фигура имеет форму «яблока», гораздо более подвержены риску инфаркта, чем те, у кого она в форме «груши».

Определить тип жировых отложений обычно несложно на глаз. Но когда масса тела большая, это бывает затруднительно. Помогут простые вычисления. Измерьте окружность талии на уровне пупка в положении стоя (живот не втягивайте) и окружность бедер в самом широком их месте. Затем разделите первый показатель на второй. Если полученное число больше 1 (то есть талия шире, чем бедра), значит, ваше тело имеет форму «яблока». Если это число меньше 1, значит, оно имеет форму «груши». У мужчин соотношение этих двух окружностей должно быть не более 0,95, у женщин — не более 0,8.

### Крепость телосложения

Телосложение может быть крепким, хорошим, средним, слабым и очень слабым. Как определить этот показатель? Кроме роста и веса надо знать обхват грудной клетки в фазе выдоха. Измерить его нетрудно (гибкий сантиметр должен проходить над грудными железами после выдоха). А теперь произведите простой расчет:

$$X = P - (M + Og),$$

где X — индекс крепости телосложения, P — рост (см), M — масса тела (кг), Og — обхват груди (см). Индекс менее 10 оценивается как показатель крепкого телосложения, от 10

до 20 — как хорошего, от 21 до 25 — как среднего, от 26 до 35 — как слабого, более 36 — как очень слабого.

### Состояние сердечно-сосудистой системы

В каком состоянии находится сердечно-сосудистая система, помогает определить индекс кровоснабжения (ИК). Чтобы произвести необходимые расчеты, надо знать свое обычное артериальное давление, измерить частоту пульса и определить пульсовое давление. Пульсовое давление — это разница между систолическим (верхним) и диастолическим (нижним) давлением. Индекс фактического кровоснабжения рассчитывается по формуле Старра:

$$\text{ИКф} = \frac{(100 + 0.5\text{ПД} - 0.6\text{ДД} - 0.6\text{В}) \times \text{ЧП}}{\text{М}}$$

где ИКф — фактический индекс кровоснабжения, ПД — пульсовое давление, ДД — диастолическое давление, В — возраст, ЧП — частота пульса, М — масса тела.

Рассмотрим эту формулу на примере 40-летнего человека. Предположим, его вес (масса тела, М) — 70 кг, систолическое давление (СД) — 120 мм рт.ст, диастолическое давление (ДД) — 80 мм рт.ст. Пульсовое давление (ПД) — 40 мм рт.ст. (120 — 80). Частота пульса (ЧП) — 75 ударов в минуту. По показателям артериального давления этот человек считается практически здоровым.

А что показывает формула Старра?

$$\text{ИКф} = \frac{(100 + 0.5 \times 40 - 0.6 \times 80 - 0.6 \times 40) \times 75}{70} = 51,4 \text{ мл/кг в мин}$$

По этой формуле мы определили, какое количество крови притекает к 1 кг массы тела этого человека за 1 минуту.

Если у человека нет врожденных сердечно-сосудистых заболеваний, по этому показателю можно определить его биологический возраст, а он иногда довольно существенно отличается от паспортного. Разработана таблица соотношения биологического возраста и должного индекса кровообращения (ИКд):

Возраст.....ИКд (мл/кг в мин)

1-10 лет.....	144-89
10-20 лет .....	89-73
20-30 лет .....	73-65
30-40 лет .....	65-57
40-50 лет .....	57-52
50-60 лет .....	52-44
60-70 лет .....	44-46
70-80 лет .....	46-47
80-90 лет .....	47-48

Исходя из этой таблицы, в 40 лет ИК должен соответствовать 57 мл/кг в мин. В нашем случае он составляет 51,4 мл/кг в мин. Это говорит о том, что сердечно-сосудистая система данного человека постарела на 10 лет, ее состояние соответствует 50-летнему возрасту.

Насколько же ухудшилось его кровообращение по сравнению с нормой? Это можно рассчитать по формуле:

$$\text{ИК} = \frac{\text{ИКф}}{\text{ИКд}} = \frac{51,4}{57} \times 100\% = 90\% \\ (100\% - 90\% = 10\%)$$

Следовательно, кровоснабжение ухудшилось на 10%. Это показатель преждевременного старения организма.

### Состояние сосудов

Индекс периферического сопротивления сосудов (ИПС) тоже очень важен. Он позволяет определить, каким образом сердечно-сосудистая система обеспечивает кровообращение.

Индекс периферического сопротивления сосудов рассчитывают по формуле Пуазейля:

$$\text{ИПС} = \frac{\text{АД ср.ф} \times \text{ИКд}}{\text{ИКф} \times \text{АД ср.д}} \times 100\% ,$$

где АД ср.ф — фактическое среднее артериальное давление; ИКд — индекс кровоснабжения, соответствующий возрасту; ИКф — фактический индекс кровоснабжения; АД ср.д — среднее диастолическое давление, соответствующее возрасту (см.таблицу).

**Средние показатели диастолического артериального давления**  
(мм рт.ст.)

Возраст (лет)	
3 – 7 .....	70
7 – 12 .....	74
12 – 16 .....	76
16 – 19 .....	78
20 – 29 .....	80
30 – 49 .....	85
50 – 59 .....	90
60 и старше .....	95

Вернемся к примеру 40-летнего мужчины. Чтобы определить индекс периферического сопротивления сосудов, не хватает одного показателя — фактического среднего артериального давления. Его можно рассчитать по формуле:

$$\text{АД ср.ф} = \text{ДД} + 1/3 \text{ ПД, то есть } 80 + 1/3 \times 40 = 93 \text{ мм рт.ст.}$$

Теперь можно рассчитать ИПС.

$$\text{ИПС} = \frac{93 \times 57}{51,4 \times 85} \times 100 \% = 121\%$$

Результаты расчетов (90% ИК и 121% ИПС) говорят о том, что артериальное давление у этого человека, хотя и соответствует норме, но поддерживается на должном уровне главным образом за счет повышения на 21% сопротивления сосудов.

Какой же вывод можно сделать из всех этих расчетов? Можно утверждать, что человек испытывает повышенную нагрузку на сердце. У него — сосудистый тип саморегуляции кровообращения, очень нежелательный, поскольку он грозит развитием сосудистой формы гипертонической болезни.

Наша сердечно-сосудистая система способна к саморегуляции. Ее обеспечивают работа сердца и сосудов. Наилучший вариант саморегуляции — средний, при котором нормальное артериальное давление поддерживается нормальным соотношением между работой сердца (ИК) и тонусом сосудов (ИПС). В этом случае оба показателя соответствуют 100%. Если же ИК больше 100% (то есть давление обеспечивается в основном работой сердца), а ИПС меньше 100%, то это сердечный тип саморегуляции — не идеальный, но более предпочтительный, чем сосудистый.

**Жизненный показатель**

Это один из важнейших показателей здоровья. Установлена прямая зависимость между жизненной емкостью легких — ЖЕЛ (объем выдыхаемого воздуха) и устойчивостью к заболеваниям. Определить ЖЕЛ можно самостоятельно, с помощью портативного спирометра, который есть в продаже. А затем надо разделить показатель ЖЕЛ (мл) на массу тела (кг). Полученный результат и есть жизненный показатель (ЖП):

$$\text{ЖП} = \frac{\text{ЖЕЛ}}{\text{М}} \text{ (мл/кг).}$$

Для мужчин он должен составлять не менее 55 мл/кг, для женщин — 45 мл/кг. Если жизненный показатель ниже, риск заболеваний резко возрастает.

Ирина Малютина, кандидат медицинских наук

# Программа очищения

***В прошлом номере речь шла о вредных веществах (экотоксинах), которые попадают в организм человека из химически загрязненной окружающей среды и накапливаются в нем, нанося ущерб здоровью. Возникает естественный вопрос: можно ли вывести экотоксины из организма?***

***Врач Ирина Малютина разработала многоэтапную программу очищения организма с помощью природных растительных средств***

## Где залегают токсины

Чтобы понять, каким образом можно избавиться от экотоксинов и какие физиологические процессы должны происходить при этом в организме, надо представлять, где они откладываются.

Мудрая природа заложила в человеке мощный механизм защиты от экотоксинов. Сначала они как бы складываются, причем в строго определенных местах, в которых не происходит интенсивного обмена веществ или которые достаточно изолированы от общих систем организма. Таких мест в теле человека несколько. В частности, это межклеточное пространство, лимфатическая система, брюшная и плевральная полости, подкожно-жировая клетчатка и жировые отложения в структурах кишечника, а также мышечная система и полости суставов.

Место складирования экологических ядов очень избирательно: в каком «депо» они будут накопи-

ваться, зависит от химических свойств отравляющих веществ. Определенные вещества, в том числе вредные, имеют способность накапливаться в определенных тканях. Например, радиоактивный йод накапливается в щитовидной железе; молекулы солей тяжелых металлов в воде растворяются плохо, а в жире — достаточно хорошо, поэтому они концентрируются в жировой ткани. В лимфе, так же как и в крови, скапливается большое количество водорастворимых токсинов. Некоторые вредные вещества накапливаются исключительно в лимфе, а некоторые — в крови. В зависимости от количества попавших в организм вредных веществ меняется даже объем циркулирующих жидкостей: так, при резком повышении уровня экотоксинов резко возрастает количество лимфы, и, соответственно, увеличивается «депо» для их содержания. (При некоторых видах радиоактивного отравления количество лимфатической жидкости

в организме возрастает в несколько раз.) При этом концентрация ядов в крови временно снижается.

Депонируются экотоксины и в межклеточном пространстве легких. Удивительно, но в нем без ущерба для дыхательной функции может находиться до одного литра жидкости, насыщенной токсинами. Вот как велик природный потенциал самосохранения организма!

### Как они выводятся

Основным органом выведения продуктов распада и прочих вредных веществ являются почки. Но они, к сожалению, способны удалять лишь водорастворимые яды, которые циркулируют в организме в свободном и связанном виде и транспортируются либо на простых белках, либо на облочках эритроцитов. После фильтрации через специализированные почечные мембраны токсины удаляются вместе с мочой.

Мощным выделительным органом является кожа. Ее эпителиальная поверхность, отвечающая за детоксикацию, имеет огромную площадь — 80 квадратных метров. Особые клетки, эндотелиоциты, выстилающие внутреннюю поверхность капилляров кожи, содержат ферменты, способные обезвреживать и выводить разнообразные токсины. Это происходит непосредственно через потовые железы. Чем активнее они работают, тем больше выделяется пота и, соответственно, содержащихся в нем вредных веществ.

Нельзя переоценить и детоксикационное значение печени, которая обезвреживает попавшие в организм разнообразные яды. Она осуществляет биотрансформацию токсинов, обеспечивает изменение их химической структуры и дальней-

шее разрушение или выведение.

Желчевыводящие пути ответственны за выведение токсинов, уже прошедших обработку в печени. Чем лучше работа желчевыводящей системы, тем успешней она осуществляет функцию детоксикации.

Кишечник поддерживает баланс между поступлением токсинов, их накоплением и скоростью обезвреживания. Но при различных заболеваниях кишечника проницаемость кишечных стенок повышается и их барьерная функция может нарушиться.

Из всего сказанного понятно, что очищение организма — это сложный и многоступенчатый процесс. Широко рекламируемые методы очищения отдельных органов и систем (например, кишечника или крови), проводимые в краткие сроки, не только не эффективны, но и вредны. После такого местного очищения «законсервированные» в органах депонирования токсины вновь поступают в кровь, блокируя все системы и природные механизмы детоксикации.

Вот почему самочувствие человека после очистительных процедур нередко ухудшается. Многие, правда, уверены, что снижение общего тонуса и обострение хронических заболеваний — это естественная реакция организма на клизменное очищение кишечника или очистку печени с помощью растительного масла и сока лимона. Но это опасное заблуждение. Повторю: очистительные процедуры полезны только при системном поэтапном подходе. Кроме очищения того или иного органа, необходимо проводить обязательные детоксикационные мероприятия общего характера. Причем они должны проводиться не меньше 2-3 месяцев. И главное, если не обезвредить «депо» токсинов в организме и не пре-



дупредить их повторного поступления в кровь, то и детоксикационные меры не будут эффективными.

### **Полная программа очищения**

Комплексная программа предусматривает восстановление систем естественной детоксикации организма. Она складывается из трех отдельных программ.

**Первая** — непосредственная сорбция и выведение токсинов из основных жидкостей и межклеточных пространств организма с помощью специальных методик очищающего характера.

**Вторая** — восстановление работы органов-фильтров, участвующих в обезвреживании и биотрансформации экологических токсинов. Если органы детоксикации выполняют свою функцию, то и процесс освобождения от токсинов будет осуществляться нормально.

**Третья** — реставрация ферментативных механизмов, отвечающих за регулярное самоочищение организма от токсинов. Восстановление ферментативных резервов органов и систем поможет усилить их фильтрационно-дренажные возможности в выведении вредных веществ, депонированных в жидкостях, тканях и полостях — крови, лимфе, межклеточном пространстве, плевральной и брюшной полостях.

Таким образом, полное очищение организма от токсинов подразумевает, во-первых, транспортирование их из мест временного «складирования», во-вторых, очищение самих этих мест и, наконец, непосредственное выведение токсинов из организма.

Все три программы, имеющие свои этапы, длящиеся по 10-12

дней, выполняются в строгой последовательности. Возможные интервалы между их проведением не должны превышать десяти дней, иначе эффект процесса очищения будет сведен на нет.

### **Программа первая — клеточное очищение**

Эта программа обеспечивает восстановление естественных механизмов самоочищения путем выведения экотоксинов, ядов и шлаков из основных жидкостей организма — крови, лимфы, плазмы, а также из межклеточного пространства.

Главное внимание здесь уделяется клетке — основе основ любого живого существа. Чтобы уберечь клетку, выполняющую в организме множество важнейших функций, от повреждений, природа создала плотный барьер. Это — специальная клеточная мембрана, которая содержит молекулы антиоксидантной (то есть противоокислительной) защиты, имеющие белково-жировую структуру. Надежная защита клетки создается и в результате интенсивных процессов, постоянно происходящих в митохондриях — своеобразных легких клетки.

К сожалению, работу клеточных легких нарушают различные экотоксины. Самыми опасными для нежных митохондрий являются свободные радикалы, проникающие в организм человека вместе с вдыхаемым воздухом. Это, прежде всего, окись азота, выхлопные газы автомобилей, пары тяжелых металлов, сигаретный дым, которые блокируют систему самоочищения клетки, что в конце концов приводит к ее гибели.

Аналогично свободным радикалам действуют электромагнитные

поля и излучения электробытовых приборов, компьютеров, мобильных телефонов, передающих антенн и прочих технических достижений цивилизации.

Итак, задачей начального этапа первой программы является выведение токсичных веществ из клетки и межклеточного пространства.

#### Первый этап

Его длительность, как и всех последующих этапов — 10-12 дней.

В организме существуют специальные активные ферменты, усиление действия которых будет способствовать расщеплению токсичных молекул на составные части и ускорению выведения вредных веществ из клетки в кровь.

Активизировать деятельность этих ферментов помогают металлопротеины — минеральные комплексы *цинка, хрома и меди* (они продаются в любой аптеке). Прием 1-2 таблеток в день такого комплекса следует сочетать с *незаменимыми серосодержащими аминокислотами*, которые есть в продуктах, содержащих большое количество белка, например молочных (особенно в твороге и сыре), а также в яичном желтке.

#### Второй этап

На втором этапе необходимо продолжать активизировать другие защитные механизмы клетки. Существуют особые виды клеток — «пожиратели» свободных радикалов и токсинов, а также «чистильщики», отвечающие за вывод ядов подальше от основных тружениц-клеток. Их защитные функции усиливает прием *инулинового и кремниевого комплексов* естественного происхождения (содержащихся, к примеру, в топинамбуре), препаратов некоторых растений в сочетании с *белками-ускорителями очиститель-*

*ных процессов*. В частности, рекомендуется принимать два раза в день по стакану настоя *солянки холмовой с побегами черники* (1 пакетик на стакан) в сочетании с таблетированным экстрактом *топинамбура* или препаратом «Долголет» (по 2 таблетки 2 раза в день).

#### Третий этап

На этом этапе предстоит включить в работу третий уровень защиты и самоочистения от экологических токсинов — систему печени и почек.

Необходим прием растительных комплексов, усиливающих процесс расшлаковки в системе печень-почки. А именно, препараты из морских водорослей или ягод (*черники, аронии, рябины красной, брусники, клюквы*), или *экстрактов хвойных растений*, или растительных горечей и сапонинов (*девяссила, одуванчика, лопуха, дягиля, пажитника*). Например, можно принимать препарат «Капилар» (экстракт лиственницы сибирской) и *экстракт черники* — оба по 1 таблетке 2 раза в день, плюс смолотый в кофемолке порошок из высушенных корней *девяссила* или любого из перечисленных растений — по 1/4 чайной ложки 3-4 раза в день вместе с пищей.

#### Четвертый этап

На этом этапе необходимо восстановить и оживить основную транспортную систему самоочистения крови, очистить ее от «токсинов» старости — липопротеидов крови низкой плотности («плохих» липопротеидов). Связываясь с токсинами, они вместе с ними легко проникают в стенку сосудов.

О липопротеидах сегодня сказано немало в связи с проблемой атеросклероза. «Хорошие» липопротеиды (высокой плотности) осуществ-

твляют в организме ряд жизненно важных функций. В том числе, они участвуют в процессах самоочищения, перенося различные токсины к печени, где осуществляется окончательная их переработка и утилизация. В другие ткани и органы они вместе с токсинами не проникают. Липопротеиды крови и подкожной клетчатки «захватывают» даже самые опасные вещества — радиоактивные цезий, стронций и йод, что снижает их опасность для человека.

Однако количество токсинов, которое способна «пропустить» печень и может «захватить» липидная система крови и подкожной клетчатки, далеко не бесконечно. В условиях плохой экологии эти системы просто не успевают переработать все вредоносные вещества, получаемые организмом. Единственный способ очистить транспортную систему от токсинов — это разместить на липопротеидах «груз» противоположного характера — полезные для клеток и тканей ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в жирах, — *омега-3* в сочетании с фосфолипидами (они есть в *оливковом* и *льняном масле*, *кедровом масле* и *рыбьем жире*). Например, можно применять аптечные препараты рыбьего жира в капсулах или готовый комплекс жиров с ненасыщенными жирными кислотами омега-3 — по 2 капсулы три раза в день, дополняя их прием употреблением салатов из зелени с овощами, заправленных оливковым или льняным маслом. Впрочем, такие салаты должны быть постоянно в вашем меню вне зависимости от этапа очистительной программы.

#### Пятый этап

Для полноценной нейтрализации повреждающих клетки свобод-

ных радикалов человеку необходимо применять большое количество растительных *антиоксидантов*. Исследованиями доказано, что у людей, не употребляющих их в пищу, почти на треть снижается продолжительность жизни. Между тем известно, что почти 70% жителей России имеют дефицит антиоксидантов в рационе. Это очень тревожный факт, так как нехватка антиоксидантов служит одной из основных причин риска развития экологически обусловленных заболеваний, к которым я причисляю сердечно-сосудистые расстройства, болезни желудочно-кишечного тракта, суставов, нарушения обмена веществ, гормональные дисфункции, онкологию, да и просто ускоренное старение и дряхление организма.

Если говорить о наиболее важных компонентах, являющихся активным началом антиоксидантов, то следует в первую очередь назвать фенольные соединения и галловые и эллаговые кислоты черники, толокнянки, солянки холмовой, брусники и хвойных растений, а также биологически активные вещества *шалфея лекарственного*. Эти компоненты действуют как своеобразные «ловушки» свободных радикалов, оказывая на организм иммуностимулирующее и общеукрепляющее действие.

Например, предлагаю такую схему приема: *солянка холмовая* — по 1 пакету 2 раза в день, *капилар* — по 1 таблетке 2 раза в день, а также *порошок шалфея*, истолченный в кофемолке — по 1/2 чайной ложки 2 раза в день.

Описание второй и третьей программ восстановления естественных систем самоочищения организма я продолжу в следующей статье.

Виктор Челноков

# СТОЯЧАЯ РАБОТА

**Всем известно, что повседневная сидячая работа нередко приводит к довольно неприятным заболеваниям. Но есть профессии — парикмахера, продавца, ткачихи, токаря, сталевара и др., — при которых целый день приходится работать стоя, а это не менее вредно, ведь и стоячая работа может вызвать серьезные заболевания, такие как, например, плоскостопие и варикозное расширение вен. Как избежать этих недугов?**

**Плоскостопие** — это уплощение сводов стопы. Для того чтобы определить, есть ли оно у вас, нужно намазать подошву толстым слоем жирного крема и наступить на белый лист бумаги. Появится четкий отпечаток ноги. Соедините карандашом края изображения стопы с внутренней стороны, проведите поперечную линию посередине.

Если масляный отпечаток ступни в самом узком его месте (отрезок А) умещается на  $\frac{1}{3}$  поперечной ли-

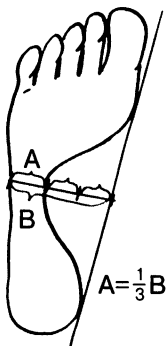


Рис. 1

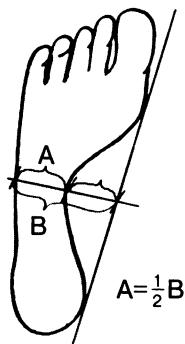


Рис. 2

нии В, как показано на рис. 1, значит, ваша нога имеет правильное строение. Если же отпечаток в этом месте доходит до половины линии В, как видно на рис. 2, то заболевание уже есть и вам необходима консультация ортопеда.

Плоскостопие бывает врожденным, а может развиться от чрезмерных нагрузок на мышечно-связочный аппарат стопы. Причиной плоскостопия могут стать неудобная обувь, слабость связок стопы и мышц ног, различные заболевания с нарушением кровообращения в ногах — тромбофлебит, эндартерит. Врачи-ортопеды в силах устранить плоскостопие полностью только в раннем детстве, но, к сожалению, не все родители вовремя замечают у ребенка такой дефект.

Обувь должна быть строго по размеру. Тесная или слишком свободная обувь одинаково вредна. Рациональная высота каблука — 3–4 см. В течение дня ногам нужно давать отдых, например, сидя, скрестив ступни, опираться на

внешние края стоп. Хорошо походить на внешних сторонах стоп, а затем постоять так не менее 30-40 секунд, выпрямив спину. В теплые дни чаще ходите и бегайте босиком по мокрой от росы или дождя траве. Это хорошо стимулирует кровообращение в ногах. Полезны ходьба босиком по неровной зем-

до колен, массаж мышц стопы и голени, в обувь следует вкладывать стельки-супинаторы.

Существуют специальные упражнения, которые будут и лечебными, и профилактическими. Делать их лучше и утром, и вечером.

1. Сядьте на стул, поставьте ступни перед собой на одной линии,

одна нога за другой, на небольшом расстоянии друг от друга. Не отрывая пяток от пола, постарайтесь напрячь и поднять пальцы ног как можно выше, с усилием выгибая стопу. Уделите особое внимание той ноге, которая располагается сзади.

2. Сядьте на стул. Поставьте ступни рядом, параллельно друг другу. Одновременно поднимайте пальцы ног, не отрывая стоп от пола. Пятки плотно прилегают к полу. Затем встаньте и проделайте упражнение стоя.

3. Положите под ноги на пол мелкие предметы: камешки, карандаши и т.д. Сидя, постарайтесь захватить

и поднять их пальцами ног. Сначала сделайте упражнение каждой ногой отдельно, затем одновременно обеими ногами. Попробуйте поднять шнурок или веревку. Повторите упражнение стоя.

4. Походите босиком, как можно



ле, по песку, пробежки вдоль реки или озера по колено в воде, лазание по гладкому шесту.

Лечение плоскостопия зависит от стадии заболевания и клинических проявлений. Обычно врачи назначают ежедневные теплые ванны

выше поднимаясь на цыпочки. Двигайтесь и вперед, и назад.

5. *Ходьба на пальцах и пятках.* Сделайте сначала 10 шагов на пальцах, затем 10 шагов на пятках, стараясь тянуть пальцы вверх. Шаги лучше делать как можно мельче. Колени при выполнении упражнения выпрямлены, работают только тазобедренные суставы. Это непростое упражнение, поэтому вначале делайте его две-три минуты, постепенно доводя его продолжительность до пяти-семи минут.

6. *Ходьба назад.* Это упражнение предотвращает плоскостопие. Стоя на левой ноге, правую отведите далеко назад и поставьте на носок. Перенесите на нее тяжесть тела и медленно опуститесь на всю ступню, акцентируя упор на пятку. Приставьте левую ногу. Затем отводите назад левую ногу. Старайтесь выполнять это упражнение как можно медленнее.

Очень неприятное и опасное профессиональное заболевание людей «стоячих» профессий — варикозное расширение вен, которое сопровождается уменьшением эластичности вен, изменением их формы. При этом расширенные вены просвечивают под кожей либо набухают, скорость тока крови замедляется, что может привести к появлению варикозных узлов и тромбов. При прогрессировании болезни в пораженных местах на коже появляются темно-коричневые и бурые пятна, а из-за нарушения кровоснабжения кожи могут возникнуть трофические язвы.

В начальной стадии варикоза, а также с профилактической целью выполняйте упражнения, улучшающие кровоснабжение сосудов (хотя бы те, что были приведены выше),

как можно чаще давайте ногам отдых. Если вы сидите, кладите ноги на стул. И спать лучше с приподнятыми ногами (несколько выше уровня сердца), подложив под них, например, в несколько раз свернутое одеяло или подушку.

Вечером перед сном и утром выполняйте, лежа на спине, несколько дополнительных упражнений для ног, лучшим из которых считается «велосипед». Сначала проделайте десять энергичных махов, стараясь очертить ногами возможно больший круг. Постепенно число движений каждой ногой должно возрасти до пятидесяти. Полезно также поднимать ноги и, если позволяет здоровье, делать «березку». Можно делать более легкий вариант этого упражнения, доступный каждому: поднять ноги, опереться ступнями о стену и пробыть в этом положении несколько минут.

Подбирая комплекс утренней гимнастики, следует учитывать, что при варикозном расширении вен противопоказаны все упражнения в положении на корточках.

И помните: какие бы полезные упражнения вы ни выполняли, только каждодневные занятия принесут ощутимый результат.

Если вы живете в сельской местности или часто бываете на даче, для вас есть еще один очень приятный способ лечения варикоза. В теплую погоду на рассвете отправляйтесь на росистый луг. Снимите обувь, наденьте хлопчатобумажные носки и так походите по росе. После восхода солнца, когда носки хорошенько пропитаются росой, дайте им высохнуть прямо на ногах, не снимая. Иногда бывает достаточно всего трех-четырех таких прогулок, чтобы болезнь отступила.

Валерий Передерин, врач

# Желчный пузырь и его тонус

Желчный пузырь — полый орган, представляющий из себя тонкостенный грушевидный мешок, вмещающий 40-70 мл желчи. После приема пищи желчь начинает поступать в кишечник (в двенадцатиперстную кишку), способствуя перевариванию и всасыванию жиров и жироподобных веществ в кровь. С желчью из организма выводятся конечные продукты распада гемоглобина, холестерин и другие соединения. Вырабатывается желчь клетками печени — гепатоцитами. Она состоит из желчных кислот, билирубина, холестерина, фосфолипидов, желчных пигментов и воды.

Дискинезия — это нарушение моторики желчного пузыря и желчных протоков без признаков воспаления, в результате чего нарушается эвакуация желчи.

Дискинезия желчного пузыря может возникать как самостоятельное заболевание или присоединяться к другим, например к

вирусному гепатиту, воспалению солнечного сплетения (нервному сплетению на передней поверхности крестца), аппендициту, заболеваниям щитовидной железы и многим другим. Не последнее место среди прочих причин возникновения дискинезии занимают сидячий образ жизни, алкоголизм, недостаточное питание или, наоборот, его избыток. Хирургами давно замечено, что после праздников число желчных колик значительно возрастает.

Различают две формы дискинезии: *гипотоническую*, при которой тонус мышечной стенки желчного пузыря понижен, и *гипертоническую*, при которой тонус повышен.

При гипотонической форме желчный пузырь вялый, растянут увеличенным объемом желчи. Беспокоят тянущие боли в правом подреберье с иррадиацией (отдачей) в шею или плечо, появляются слабость, отрыжка с горечью, сухость во рту, пропадает аппетит, ухудшается настроение.



При гипертонической форме дискинезии боли носят острый, приступообразный характер, появляются желтизна белочной оболочки глаз, тошнота, рвота. Стул неустойчивый — поносы чередуются с запорами.

Поставить точный диагноз и назначить соответствующее лечение может только врач, а я хочу дать несколько общих рекомендаций.

При гипотонической форме показаны *настойки женьшеня, пантокрина, китайского лимонника, аралии, золотого корня. Две любые из названных настоек, взятых по 50 г, смешать с 200 мл экстракта шиповника, соком трех лимонов и пить по столовой ложке утром и в обед в течение 2-3 недель.* Противопоказание — гипертоническая болезнь и некоторые формы аритмий сердца.

Из своего рациона нужно исключить копчености, жирное, сдобы, специи, спиртное. Подходят растительно-молочная пища, нежирные сорта мяса, рыбы, натуральные соки. К желчегонным травам — зверобую, бессмертнику, девясилу, душице, кукурузным рыльцам — следует относиться с осторожностью, поскольку желчный пузырь и без того перерастянут.

После предварительного УЗИ-обследования и консультации с врачом иногда назначается *тюбаж* (“слепое” зондирование), *желчного пузыря*. Его можно проводить два раза в месяц, при необходимости — чаще.

Тюбаж проводится следующим образом. Накануне процедуры перейдите на овсяную кашу, фруктовые соки или холодные минеральные воды, например эссендуки №17. Выпейте сразу или порциями 150 мл оливкового масла (при хоро-

шей его переносимости) и заешьте его лимоном. Масло можно заменить двумя желтками, смешанными с ложкой сахара, или двумя столовыми ложками сернокислой магнезии. И желтки, и магнезию нужно развести в половине стакана теплой воды. (Магнезия обладает выраженным слабительным действием, поэтому она не рекомендуется беременным женщинам.) Затем в течение часа полежите на правом боку, подложив под него грелку. Попутно делайте гимнастику для живота, периодически то втягивая, то надувая его.

После тюбажа полежите 20 минут в ванне с температурой воды 37-40 градусов, добавив в нее три капли эфирного масла мяты и две капли масла лаванды. Такие ванны следует принимать в течение недели, попутно принимая глицин, гомеопатические шарики “успокой”.

Поскольку в основе заболевания лежит разбалансировка функций вегетативной нервной системы, полезна рациональная психотерапия, аутотренинг, гипноз. Я лечил молодую женщину, у которой только гипноз снимал боли.

Большую пользу приносит лечебная физкультура и массаж.

При гипертонической форме дискинезии назначают но-шпу, галидор и другие спазмолитики, а вот обезболивающих препаратов стоит избегать до консультации с врачом, чтобы не спутать клиническую картину — ведь боли могут быть вызваны другими заболеваниями. Тюбаж при этой форме дискинезии не показан: желчный пузырь и без того напряжен, а такие манипуляции лишь вызовут его дополнительные сокращения и боли.

При повышенном тоне желчно-



го пузыря помогает фитотерапия.

*Корень валерианы, девясила, мяты, пустырник, измельченные плоды шиповника, взятые в равных частях, заварить стаканом круглого кипятка, подержать на медленном огне 10-15 минут, охладить, процедить и пить по половине стакана на ночь.*

Если боли сопровождаются вздутием кишечника, используйте семена укропа, ромашку аптечную, чабрец, почки березы и бессмертник. При жидком стуле пейте по половине стакана 3-4 раза в день отвар коры дуба, настои кровохлебки, зверобоя и черной смородины.

Спазмы желчного пузыря хорошо снимают минеральные воды (в теплом виде и без газа), такие как эссентуки №4 и 20, нарзан №7, Славянская, Смирновская. Помогает мед (по столовой ложке утром и вечером), мумиё, прополис, чайный гриб в смеси с соком облепихи, малины и брусники.

Боль могут облегчить двадцатиминутные ванны с температурой воды 40-42 градуса. В воду можно добавить по три капли ароматического масла апельсина и розмарина.

Обезболивающее действие окажут и аппликации на правое подреберье из

парафина, озокерита или нагретых в мешочке соли или овса.

Но помните, что все тепловые процедуры следует применять лишь после тщательного обследования и консультации с врачом.

Так же, как и при гипотонической форме, в лечении гипертонической дискинезии широко используются иглоукалывание, су-джок, аутогенная тренировка, гипнотерапия. И не забывайте, что главный ваш помощник в преодолении болезни — активный образ жизни.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

### ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

- Как отличить эротику от порнографии?
- Очень просто. Если видишь голую женщину в дешевой газете — это порнография, если в дорогом журнале — эротика.
- А если в музее?
- Это уже произведение искусства!
- ◆
- Скажите, у вас есть ацидиумацетилосалицилиум?
- Вы имеете в виду аспирин?
- Да-да, аспирин. Я все время забываю это название.
- ◆
- Больной, вы мучаетесь кошмарами?
- Нет, я ими наслаждаюсь.
- ◆
- Доктор, скажите, если я выпью, у меня сосуды расширятся?
- Ну, в общем, расширятся...
- И давление снизится?
- Ну, снизится...
- Значит, это именно то, что мне нужно!
- Но через некоторое время сосуды все равно сузятся.
- А вот этого, доктор, я не допущу!
- ◆
- Говорят, время лечит все болезни...
- Тогда понятно, почему в нашей поликлинике приходится столько ждать.

Андрей Гринь, кандидат медицинских наук

# Прыжок сломя голову



*Автор этой статьи, старший научный сотрудник НИИ им. Н.М.Склифосовского, по роду своей работы постоянно сталкивается с серьезными травмами позвоночника. Ему и его коллегам удается помочь многим больным. Но это получается, если в результате травмы у пострадавшего не задет спинной мозг (что, к сожалению, случается нередко). И самое обидное — тяжелыми инвалидами становятся люди цветущего, молодого возраста, причем происходит это чаще всего из-за их же собственной беспечности и неосмотрительности...*

## **Причина первая — прыжки с высоты**

У Дениса день рождения проходил весело: его друзья по институту и любимая девушка Алена проводили

ли время на берегу реки. Было жарко, они выпивали и сразу же шли освежаться в воду. В какой-то момент Денис решил продемонстрировать Алене свое умение нырять. Он выбрал, как ему показалось, подходя-

щее место на крутом берегу, разбежался, сделал в воздухе «ласточку» и красиво вошел в воду...

Он так и не выплыл. Напрасно Алена звала Дениса, думая, что он шутит. Здоровый двадцатилетний парень, сильно ударившись головой о дно обмелевшей реки, получил перелом основания черепа и потерял сознание.

Друзья стали нырять, пытаясь вытащить Дениса из воды. О том, что в таких случаях пострадавшего надо транспортировать очень осторожно, они не знали, поэтому тащили на себе, как могли. А на берегу сильно трясли, стараясь вылить попавшую в его легкие воду. И когда, наконец, через пять часов Денис в бессознательном состоянии был доставлен в специализированное отделение больницы, выяснилось, что у молодого человека серьезно повреждены важные структуры спинного мозга и парализована вся нижняя часть тела. Срочно проведенная операция продлила его жизнь лишь на месяц...

К сожалению, в благодатную летнюю пору к нам часто поступают ныряльщики, совершившие неудачные прыжки в воду с высоты. Но такие несчастия случаются и в течение всего года — с теми, кто рискует прыгать в воду в закрытых плавательных бассейнах и даже мелких бассейнах саун. Конечно же, трезво мыслящий человек не станет нырять вниз головой на метровую глубину, но в состоянии опьянения его способность объективно оценивать обстановку и видеть реальную опасность резко снижается, и вот — печальный результат.

В этом смысле весьма чреватые и различные развлечения на воде — катание на водных лыжах, мотоциклах. Следует знать, что поверхностное натяжение воды обладает очень сильным сопротивлением, и при па-

дении вода мощно ударяет в тело, словно громадная натянутая и отпущенная резинка.

Не менее опасны прыжки в воду вниз ногами: они приводят к переломам 12-го грудного или 1-го поясничного позвонков (не выдерживает удара место естественного изгиба, там, где грудной кифоз переходит в поясничный лордоз) или к перелому пятки. Такие же повреждения характерны в целом для прыжков или падений с высоты, например на стройках или с балконов. К примеру, на днях к нам в отделение была доставлена девятнадцатилетняя девушка, которая получила перелом позвоночника в результате падения, когда она, забыв ключ, перелезала с соседского балкона на свой. Она, может, и не сорвалась бы, если бы не сгнивший деревянный поручень...

### **Причина вторая — ДТП**

Травмы разных отделов позвоночника и спинного мозга нередко случаются из-за аварий на дорогах.

Типична, например, ситуация, когда в стоящую на светофоре машину врезается следующая и водитель первого автомобиля в одно мгновение по инерции резко подается вперед, а потом назад. Голова его при этом сильно дергается, мышцы и связки, не выдерживая чрезмерной нагрузки, рвутся — происходит перелом шейного отдела позвоночника. Налицо так называемый «хлыстовой» механизм травмы.

Переломы 1-го и 2-го шейных позвонков и их подвывихи характерны и для аварийной ситуации, при которой машина делает резкий разворот в сторону. Если автомобиль переворачивается, у всех сидящих в нем при ударе головой о корпус возможны компрессионные переломы позвонков в разных отделах.

У мотоциклистов, которые при

аварии, как правило, падают на плечи и лопатки, позвоночник резко сгибается — и возникает перелом его грудного отдела. Это очень тяжелое повреждение, потому что оно приводит к нарушению функций дыхательных органов. Те же ситуации возможны и при других транспортных авариях — например, железнодорожных. Но такие травмы позвоночника, к счастью, происходят реже (около 20% случаев от общего числа). Для справки: 50% приходится на травмы поясничного отдела позвоночника, 30% — на шейный отдел.

Скорее всего, по поводу моих ссылок на аварии многие читатели посетуют: разве можно предвидеть такие случаи? Ведь здесь имеет место стечение роковых обстоятельств, которые пострадавший предотвратить не в силах. Однако на деле причиной большинства дорожно-транспортных происшествий все равно служит неизменный «человеческий фактор»: превышение скорости, лихачество, полное пренебрежение правилами безопасности на дорогах.

Недавно ночью я ехал по вызову на работу, рядом с развешающимися волосами несся юный рокер. На светофоре я кликнул его и показал жестом, чтобы он надел шлем, но молодой человек ответил мне грубой бранью. И надо же было случиться такому совпадению, что через пару часов именно его привезли ко мне в отделение с тяжелой травмой челюсти!

Зачастую аварии, как и все прочие несчастья в нашем отечестве, происходят по вине людей, пребывающих в подпитии, иногда весьма сильном. Они же устраивают и драки, участники которых нередко получают травмы различных отделов позвоночника.

К сожалению, в последнее время число спинальных травм растет — так, в Москве за прошедшие шесть

лет оно возросло почти втрое. Такая же обстановка, как мне известно, и в других регионах страны.

### **Что делать в первый момент**

Можно ли, не будучи врачом, распознать, получил ли пострадавший в аварии или при неудачном прыжке в воду травму позвоночника и спинного мозга? Каковы ее признаки?

При самых тяжелых случаях, когда повреждаются жизненно важные мозговые структуры, у человека нарушаются двигательные функции. В зависимости от места травмы он не может шевельнуть рукой или ногой, не чувствует своих конечностей. Выключаются функции внутренних органов, иннервируемых через поврежденные участки, — дыхательных, пищеварительных, мочеполовых.

Совсем другая картина, если спинной мозг при травме не задет и чувствительность тела, а также работа внутренних органов внешне не нарушены. Пострадавший даже может отказываться от медицинской помощи, вставать, пытаться идти сам. Такая поспешность опасна: бывают случаи, когда человек в состоянии аффекта неадекватно оценивает свое состояние и пропускает какие-то малозаметные симптомы, указывающие на травму. И хотя спинной мозг пока не задет, при первом же резком движении сдвинутый с места позвонок или его осколок может его травмировать.

Случается даже, что длительное время после травмы пострадавший чувствует себя нормально. А через несколько месяцев вдруг возникает перелом позвонка, что называется на пустом месте — после того как человек поскользнулся или даже просто чихнул. Это результат так называемого асептического некроза тела позвонка, вызванного кровоизлиянием,

которое в момент травмы было не замечено. Кровоизлияние вызвало воспаление, в свою очередь повлекшее за собой нарушение целостности «балочек» внутри позвонка, обеспечивающих его устойчивость, из-за чего и происходит его перелом.

Чтобы не навредить травмированным людям, среди медиков принят международный стандарт постановки диагноза. У каждого пострадавшего в аварии, при падении с высоты, прыжке в воду, при избиении, а также у любого человека, обнаруженного в бессознательном состоянии со следами травм, следует подозревать повреждение позвоночника и спинного мозга и потому транспортировать его в специализированное медицинское учреждение с повышенной осторожностью.

Так, во всех развитых странах полицейские и пожарные службы, прежде чем сдвигать с места пострадавшего, надевают ему на шею твердый воротник-головодержатель, укладывают его на надувные носилки, жестко фиксируя тело. У нас же, к сожалению, не только сотрудники этих служб, но даже медики «скорой помощи» чрезвычайно легкомысленно относятся к возможности спинальных травм, не применяя никаких специальных мер при транспортировке пострадавших в авариях. Что уж тут говорить о людях, не имеющих медицинского образования!..

### **Помочь можно**

Между тем, если пострадавшего оперативно и осторожно доставить в специализированное медицинское учреждение или хотя бы вызвать на консультацию нейрохирурга, трагические последствия можно предупредить. К примеру, после обвала крыши «Трансвааль-парка» в наше отделение доставили девушку с переломами черепа, позвоночника и ре-

бер. Оперативные реанимационные мероприятия и устранение компрессии (сдавления) спинного мозга позволили восстановить ее здоровье, и уже через две недели пациентка была выписана домой.

В другой раз в одну из городских больниц доставили молодого человека, который пострадал в автомобильной аварии. Поскольку у него была парализована нижняя часть тела, сотрудники тотчас же вызвали нас на консультацию. К счастью, структуры спинного мозга у парня остались не поврежденными. Потребовалось срочно освободить нервные ткани от сдавления, чтобы не нарушилось их кровоснабжение. Затем были вправлены позвонки, сделано вытяжение позвоночника с наложением специальных фиксаторов, и вскоре пациент пошел на поправку.

Подчеркну: если сломаны позвонки, а нервные структуры задеты минимально, то даже при параличе прогноз будет благоприятным — современные методы лечения травм позвоночника достаточно эффективны. Но это можно выяснить только в результате специального обследования — рентгенографии, компьютерной и магнито-резонансной томографии. Иногда требуется сделать и поясничную пункцию для анализа спинномозговой жидкости и определения проходимости позвоночного канала.

После того как состояние больного оценено, наша задача — быстро освободить спинной мозг от сдавления, чтобы не допустить его повреждений, а затем восстановить физиологическую ось позвоночника с помощью фиксаторов. Если меры приняты своевременно, то больные встают на ноги уже на второй день после операции. А вообще у нас в отделении нейрохирургии среди оперированных больных с переломом позвоночника и сочетанной

травмой за прошедший год не погиб ни один человек. Это результат самоотверженных усилий коллектива, возглавляемого опытным нейрохирургом, профессором Владимиром Викторовичем Крыловым.

### **Как не допустить травм**

Возможно, я повторю прописные истины, но каждый из нас должен знать их:

— перед тем как нырять в воду, тщательно проверьте дно водоема. Часто бывает, что там, где вы еще недавно прекрасно ныряли, теперь мель или на дно течением нанесло мусор, валуны, бревна-топляки;

— управляя автомобилем, не нарушайте правила движения, не превышайте установленную скорость. Будьте особенно осторожны в дождь, гололед, на крутых поворотах и эстакадах, всегда фиксируйте моменты внезапного изменения погоды, чтобы соответственно изменить тактику вождения. Не забывайте надевать ремни безопасности, которые при оптимальном скоростном режиме в случае аварии могут спасти от травмы позвоночника;

— без соответствующей подготовки и страховочных поясов не поднимайтесь на высоту. Не рискуйте лезть через балконы, если нельзя попасть в свою квартиру, — вызовите специальную службу, которая вскрыет дверь — пусть пострадает дверь, а не вы;

— если вы получили травму в результате падения, удара, но не чувствуете никаких затруднений в

движении или иного дискомфорта, все равно обязательно сделайте рентгеновский снимок. Надо убедиться, что у вас нет серьезной травмы. Если же ощущаете боль в спине, головную боль, тем более следует срочно пройти обследование. Ни в коем случае не прибегайте к помощи мануального терапевта — приемами жесткой коррекции можно нарушить целостность травмированного позвонка;

— если вы хотите помочь в воде человеку, получившему травму, аккуратно возьмите его за руки, положите их себе на спину, стараясь, чтобы голова пострадавшего не двигалась, и осторожно плывите с ним к берегу. На суше так же осторожно транспортируйте пострадавшего, чтобы не усугубить его травму. Лучше, если он будет лежать на чем-то твердом. Естественно, нужно сразу же вызвать «скорую». Так же следует действовать, оказывая помощь людям, травмированным при иных неблагоприятных ситуациях.

Спинальная травма — это чрезвычайно драматическая ситуация, в одно мгновение превращающая сильного человека в тяжелого инвалида, приносящая много горя и хлопот его близким. Ведь больному, прикованному к постели, требуется постоянный уход: каждые час-два его надо переворачивать и делать массаж (иначе начнется воспаление легких, появятся пролежни), кормить с ложки, периодически ставить клизмы, выносить судна...

Надо сделать все, чтобы такие драматические ситуации в вашей жизни не происходили.

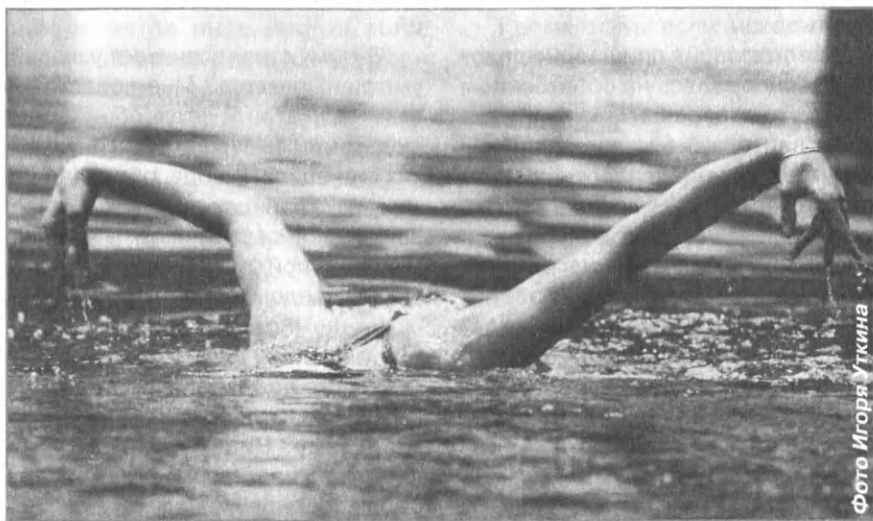
*Если пострадал ваш близкий  
и вам требуется консультация специалистов,  
вы можете обратиться в созданное спинальными хирургами*

**Общество «Спинной мозг»:**  
125047, Москва, ул. Фадеева, 5/18,  
Медицинский центр вертебрыологии и ортопедии,

**☎ 250-00-97, 250-06-71**

Евгений Коновалов

# Плавание без страха



**Ранним июльским утром к реке спускалась девушка с ведрами и, увидев пузыри на поверхности воды, где только что маячила голова мальчишки, прямо в платье кинулась вытаскивать незадачливо-го пловца. Этим пловцом был я, девятилетний пацан, который совсем недавно научился плавать...**

**Пронесенная через годы благодарность к неизвестной моей спасительнице вылилась в желание что-то сделать, чтобы уберечь людей от несчастных случаев на воде. В нашей стране ежегодно тонут тысячи людей, причем, как показывает статистика, 50-70% из них умели плавать. Что же случается с ними в воде, почему они гибнут чаще, чем те, кто плавает плохо или не плавает совсем? Я начал изучать эту проблему**

Обычно причины несчастий на воде объясняют судорогами ног, переохлаждением, усталостью, попа-

данием в водоворот. Но, размышляя над подобными объяснениями, я усомнился в их истинности. На са-

мом деле, так ли опасны судороги? Можно ли в разгар лета сильно переохладиться? Почему купальщики устают, если можно отдохнуть прямо на воде? Наконец, много ли на наших реках водоворотов?

Есть еще одна причина — эмоциональный: шок, чувство страха, когда человек, не чувствуя под собой вожденное дно, вдруг теряется, впадает в панику и начинает тонуть.

Исследования пришлось проводить, основываясь на собственном опыте: я совершал многочисленные и длительные заплывы, проверяя предел выносливости, психическое состояние, плавал в шторм, в ледяной воде, в водоворотах и стремнинах. Все эти многолетние эксперименты позволили предположить, что решающую роль в трагедиях на воде в первую очередь играет страх за свою жизнь.

Той же мысли придерживался и известный французский врач А.Бомбар, написавший книгу «За бортом по своей воле». Изучив многочисленные случаи кораблекрушений, он пришел к выводу, что многие люди погибают задолго до того, как объективные условия, в которых они оказываются, становятся смертельными. Их убивают не море, не голод, не жажда. Их убивают паника и страх.

Чтобы доказать, что потерпевший кораблекрушение может выжить в море, Бомбар в одиночку, без запасов еды и питьевой воды, совершил длительное морское путешествие на маленькой резиновой лодке. Питаясь только сырой рыбой и планктоном, собирая дождевую воду и выжимая сок из рыбьего мяса, почти не содержащего соли, он за 65 дней пересек Атлан-

тический океан, доказав, что существует много шансов на спасение, если не падать духом и бороться за свою жизнь. Опыт Бомбара продемонстрировал, что в любой критической ситуации психологический настрой играет главную роль и даже в самом трудном положении человек, мобилизовав свою волю и отбросив страх, останется победителем в поединке с водной стихией.

Почему страх возникает у людей, умеющих плавать? Мне предстояло выяснить это. Я стал общаться с людьми, побывавшими в критических ситуациях на воде, обсуждал эту тему на страницах газет и журналов, занимался статистикой. И понял, что причиной страха является простая неосведомленность.

Начнем с водоворотов. Итак, при плавании в открытом водоеме многих не покидает чувство тревоги: им грезится жуткий водоворот. Но почему? Видимо, из-за пугающих рассказов взрослых, которые ребенок слышал еще в детстве. Затем он взрослеет, набирается опыта, становится сильным и смелым, но где-то в подсознании сохраняется детский ужас перед страшной воронкой, которая может затянуть.

Хочу сказать, что вероятность попасть в водоворот не слишком велика. Когда-то мне довелось участвовать в походе на шлюпках по Оби, Иртышу, Тоболу, Исети, Чусовой, Каме, Волге. За 108 дней мы преодолели 6400 километров. И нигде на всем протяжении этого пути мы не встретили затягивающих водоворотов.

Но уж коли пловцу выпал столь редкий жребий, то надо знать, как действовать. Итак, если вы видите, что попадание в водоворот не-



избежно, надо, не теряя самообладания, как можно быстрее проплыть это место, стараясь не опускать ноги вниз. И не потому, что водоворот, якобы, «ухватится» за них и «утащит» на дно, а потому, что в вертикальном положении человек прекращает двигаться вперед и все его силы идут только на то, чтобы держаться на воде. Поскольку протяженность водоворота определяется несколькими метрами, то бывает достаточно десяти-пятнадцати энергичных толковых движений ногами в сочетании с координированными движениями рук.

Однако для неподготовленного пловца, с трудом проплывающего в спокойной воде 20-30 метров, встреча с водоворотом может действительно оказаться сложным испытанием. Утешает лишь то, что начинающие пловцы вряд ли окажутся в незнакомом месте, где могут быть водовороты.

Теперь о судорогах. Считается, что судороги крайне опасны, что они могут охватить не только ноги, но и мышцы всего тела, даже «дойти до сердца». Что судороги возникают, если из теплой воды попасть в зону холодной, или просто в холодной воде. И что именно судороги — одна из главных причин гибели на воде. Вот почему их боятся. Некоторые пловцы напряженно ожидают, что вот-вот ноги сведет судорогой. А уж если судороги действительно начинаются, незадачливого пловца охватывает ужас. В панике он стремится быстрее доплыть до берега. Здесь-то и кроется ловушка. Пловец быстро срывает дыхание и действительно подвергается реальной опасности, но не от судорог, а от страха.

Кстати, судороги, как правило, возникают у взрослых. У детей их практически не бывает. Это объясняется не только большей эластичностью и подвижностью детского костно-мышечного аппарата, но и тем, что детвора, с восторгом купающаяся до посинения, ничего не боится. А при положительных эмоциях судороги обычно и не возникают.

Кроме того, если исходить из того мнения, что судороги, якобы, возникают от усталости мышц и переохлаждения, то в первую очередь они должны были бы быть у тех, кто страдает сосудистыми заболеваниями ног. Вспомните, однако: как бы нам ни приходилось физически напрягаться или поднимать тяжести, судорог не бывает. Почему? Не потому ли, что нет тревоги за свою жизнь?

Значение отрицательных эмоций велико. Испуг, психогенная напряженность возбуждают двигательные зоны мозга, отвечающие именно за произвольное сокращение мышц. И оно возникает, и именно в том участке тела, где человек его ждет. Многие пловцы так и рассказывают: когда кажется, что не доплывешь до берега, появляется испуг — и тут же возникают судороги. Не случайно судороги в бассейне крайне редки — действует подсознательная мысль: «здесь мне ничего не грозит».

И все же — что делать, если судороги появились?

Во-первых, отнеситесь к этому спокойно, без паники. Во-вторых, поскольку судороги возникают в группах сгибательных мышц, сделайте противоположное, разгибающее движение и расслабьте ноги. В-третьих, постарайтесь про-

вести массаж ног, для чего, вдохнув побольше воздуха и приняв положение «поплавка» с опущенной в воду головой, помассируйте двумя руками сведенные мышцы. Это снизит напряжение.

Что еще, кроме водоворотов и судорог, обычно тревожит при плавании? Паническая мысль — «я захожусь на большой глубине». Устав или разволновавшись, плохо плавающие и не уверенные в себе люди, приближаясь к берегу, ищут дно ногами, а его нет. Начинается паника, которая до добра не доводит. Как показывают отчеты спасательных служб, утонувших людей, как правило, извлекают из воды недалеко от берега. Распространенное мнение, что тонут главным образом на большой глубине, ошибочно.

Что же происходит? Ведь берег был рядом, и сил вполне хватило бы доплыть. Оказывается, мешает все тот же страх.

Бывает, что человек барахтается, захлебывается, теряет сознание и тонет на мелком месте, где глубина, если принять вертикальное положение, всего по горло. Именно поэтому надо научиться опускать лицо в воду с открытыми глазами, выдыхать в воду и измерять глубину «солдатиком» — эти простые упражнения обязательно помогут в критической ситуации.

Как-то мне пожаловалась моя знакомая, начинающая пловчиха, что однажды она заплыла далеко, захотела отдохнуть, перевернувшись на спину, но немного хлебнула воды. Сразу возникло чувство страха, все тело ослабло и ее потянуло вниз.

Заглатывание воды у плохо плавающих людей — явление частое.

Объясняется это тем, что у них еще не сформировался автоматизм координации дыхания и глотания при плавании. Надо сказать, что даже у опытных пловцов вода при вдохе может попасть в рот, но они ее выплевывают при выдохе.

Трудный момент, особенно для неопытных пловцов, возникает тогда, когда вода попадает в гортань и трахею, вызывая приступ натужного, изматывающего кашля. Мой совет: надо спокойно, не поддаваясь панике, скорее отвернуться от волны, лечь на спину и, вытянув под водой вдоль тела расслабленные руки, слегка перебирая ногами, держаться у поверхности, откашливаясь и успокаивая дыхание. Лежа, легче удалять попавшую в дыхательные пути воду. Кроме того, в этом положении почти не требуется усилий для удержания себя на плаву.

Но в каком бы положении ни находился пловец, во время кашля не надо закрывать глаза, иначе можно не увидеть надвигающуюся волну: в момент очередного вдоха вода захлестнет лицо и вызовет новый приступ кашля.

В моменты паники почти все отмечают, что их как бы затягивает в глубину. Сопrotивляясь этому, люди пытаются поднять голову как можно выше и тем самым вынуждают себя на усиленную дополнительную работу. Стоит только замедлить движения, как тут же тянет вниз. Поэтому в трудные моменты надо стремиться максимально погружаться в воду, лучше с головой, на секунду высываясь для вдоха.

Что еще вызывает страх при плавании? Неожиданные прикосновения людей или водных обита-

телей, чаще всего водорослей, медуз. Иногда — незнакомые места, сильные волны, илистое дно, ощущение, что уносит от берега, или мысли о том, что берег слишком далеко — хватит ли сил доплыть?

Окинем взглядом наши пляжи. Знакомая всем картина: основная масса купающихся, мешая друг другу, плещется в прибрежной зоне, где вода — по пояс. Лишь редкие пловцы заплывают на десятки метров от берега.

Страх удерживает людей на мелководье. Но от страха можно избавиться, если поставить перед собой эту цель. Парашютист, впервые покидая самолет, конечно же, испытывает страх. Но если он совершит не одну сотню прыжков, свободное парение в воздухе будет вызывать у него истинное наслаждение.

Чтобы избавиться от реального страха в воде, нужно многократно проигрывать «страшные» обстоятельства сначала на берегу, затем на мелководье. Можно совершать заплывы, работая лишь руками — имитируя ситуацию, когда ноги свело судорогой. Или, наоборот, плыть только при помощи ног. Можно намерен-

но сбивать дыхание, чтобы научиться его успокаивать, стараться плавать в темноте, в ветреную погоду, готовиться к заплывам в холодной воде. При этом очень важно уметь неподвижно отдыхать на воде. Только приобретая такие навыки, можно преодолеть извечный страх за свою жизнь, поверить в свои возможности и получить ни с чем не сравнимую радость общения с водной стихией.

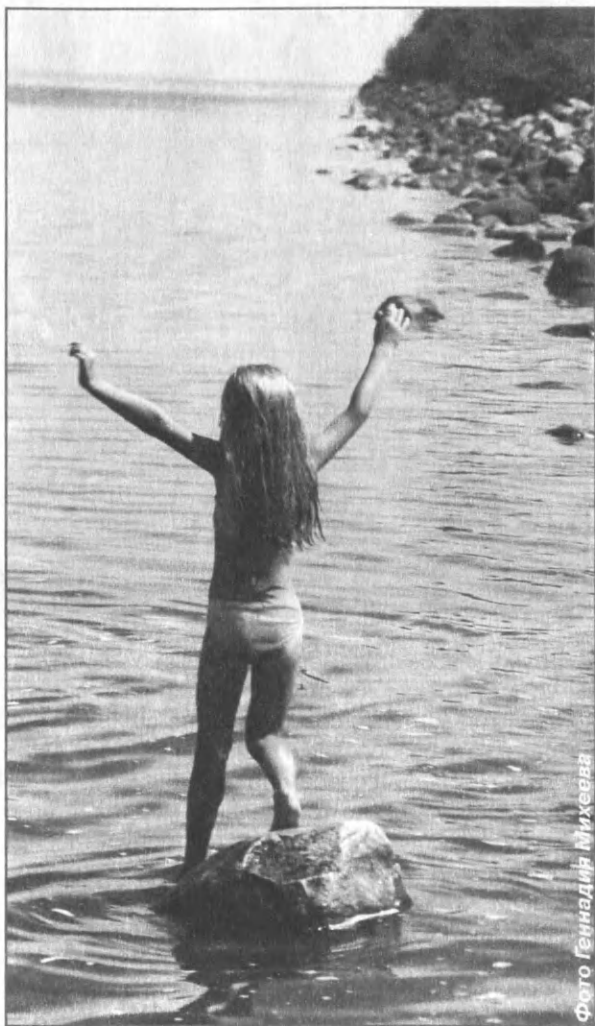


Фото Геннадий Мухомов

Олег Грибков

# Только творчество

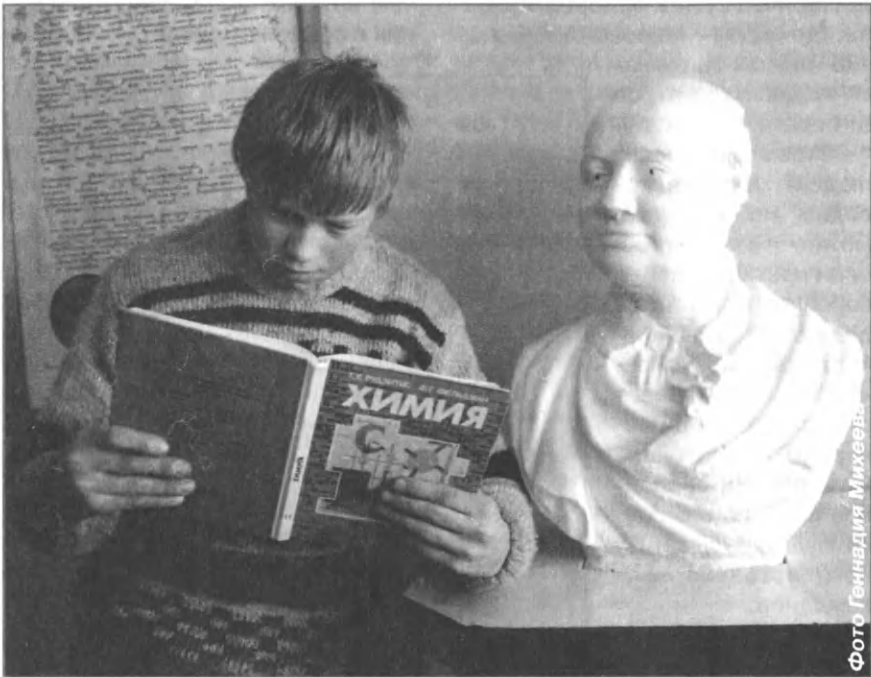


фото Геннадия Михеева

Шум в классе стоял невообразимый. Ученики, не сидели, как положено, парами, а кучковались у столов, громко разговаривали, смеялись, шелестели контурными картами, совершенно не смущаясь педагога. А он с интересом взирал на это безобразие и даже сам время от времени вступал в разговоры.

Урок географии совсем не походил на урок. Начался он так: учитель сообщил классу, что где-то в далеких морях терпит бедствие корабль с опасным грузом. Если груз вовремя не прибудет в порт, произойдет глобальная катастрофа. А капитан, как назло, не может сориентироваться — приборы отказали. Куда посылать спасателей, не ясно. Так что вся надежда на ребят. За 45 минут по некоторым исходным данным они должны выяснить, где находится этот злополучный корабль...

К концу урока шум еще больше усилился. Разобрать, урок сейчас или перемена, стало невозможно. Напряжение росло с каждой минутой. Девчонки

суетились, мальчишки что-то кричали. Однако усмирять ребят учитель не собирался. За несколько минут до звонка они все-таки обнаружили корабль в Тихом океане. Угроза катастрофы миновала. Класс облегченно перевел дух и успокоился сам.

Вообще-то темой урока был Тихий океан. Но педагог не стал водить указкой по карте и излагать детям то, что предписывают методички. Спасая мир, школьники сами нашли на карте Тихий океан, сами узнали, какой там климат, подводные течения, флора, фауна и еще много чего сверх программы. Вот такая география.

По словам психолога Натальи Александровны Усачевой, которая и привела меня на этот необычный урок в школу № 265 Северо-Восточного округа Москвы, существует три научных подхода к человеку.

*Биологический:* все мы природные механизмы, у каждого свой характер и привычки, способности и таланты, неповторимый набор генов. При таком подходе задача педагога — развить у ребенка то, что дано ему от рождения. Имеет он склонность, скажем, к точным наукам, значит, учить его надо математике. Любит мастерить — будет приобретать навыки конструирования. Рисует — стало быть, следует прививать художественный вкус и осваивать живопись.

Сейчас в России популярен второй подход — *социальный*. Согласно ему, мы существа не только биологические, но и социальные. Это значит, что среда, в которую попадает ребенок, может развить в нем определенные навыки, знания и способности. Воспитание и обучение должно быть основано на ценностях, помогающих «остаться на плаву». К примеру, сегодня важно быть успешным. Поэтому школьные учебники, как правило, дают не только соответствующую информацию, но и принятые в обществе точки зрения. И здесь мало кому интересно, насколько ты

счастлив или гармоничен в этих ценностных ориентирах. Главное — как ты выживаешь. Критерием служит то, чего ты достиг в обществе: если имеешь, к примеру, процветающий бизнес или сделал прекрасную карьеру, то достоин уважения. При социальном подходе задача педагога — привить ученику навыки такого выживания. Главное, на что ориентируют ребенка, — общественные ценности. Выбирать самостоятельно, искать смысл жизни при таком подходе его не учат. Незачем.

Третье видение человека — *духовно-сотворческое*. Это направление, развивающееся уже более пяти лет, называется «Педагогика и психология сотворчества». Дело в том, что мы существа не только биологические и социальные, но еще и духовные. То есть свою жизненную задачу человек может чувствовать душой. Каждый способен сам выбирать, что для него ценно, а что нет. Каждый способен преодолевать и наследственную предрасположенность, и социальные стереотипы. Современный человек часто принимает диктат моды или действие рекламы за личную потребность. Но он же может научиться осознавать то, что близко именно ему, невзирая на общественное мнение.

Здесь социальная успешность —

не единственный критерий при выборе жизненного пути. Самое важное — творчество, в которое включены окружающие люди, открытие себя, понимание, зачем ты пришел в этот мир, и ответственность за собственный выбор. Человек воспринимается как уникальная личность не только на словах, но и на деле.

— *А кто с кем творит? И что вообще в школе делают?*

— Ученики друг с другом, с педагогами и родителями открывают новые смыслы в окружающих вещах и явлениях. Потом каждый выбирает, что ценно именно для него. Непонятно? Хорошо, для примера возьмем стол, «за которым сидят и на котором едят». Кажется, больше он ни для чего не годится. А для кого-то стол ценен тем, что можно сесть не за него, а на него и болтать ногами. Кому-то он нужен как «ударный инструмент». Наконец, стол является предметом интерьера, создающего уют, в некоторых случаях — произведением искусства, памятью о предках и вообще талисманом, приносящим удачу... Мы не ставим детям жестких рамок. Пусть развивают творческое мышление.

— *Допустим, на уроке географии можно пофантазировать с какими-то угрозами миру. Но как это применить, скажем, к алгебре? Она же вообще от жизни оторвана! Задачи, уравнения... Одним нравятся их решать, другим нет. Но зачем они нужны? К чему их применить, допустим, в обыденной жизни?*

— У нас на алгебре происходит что-то мистическое. Дети сами обнаружили, что каждая цифра имеет свою вибрацию. Теперь одни любят тройку, а другие ее терпеть не могут, зато обожают другие цифры. Мы да-

же астрологией занялись, стали изучать квадрат Пифагора.

— *При чем же тут мистика?*

— В природе и обществе все происходит по одним и тем же законам. Просто для математиков это будут уравнения, физики рассматривают их как физические законы, химики — как законы взаимодействия веществ, историки — как связи и параллели, закономерности исторических процессов. А что определяет энергетическую составляющую?

— *Вы у меня спрашиваете?*

— У детей. Они рассуждают и делают самостоятельные выводы. Мы не изучаем предметы отвлеченно друг от друга и от жизни. Для этого уроки часто совмещаются: скажем, история проходит с физикой.

Собираем два класса, приходят два учителя и ничего не рассказывают, а только организуют сотворческую среду для общения. Например, выкладывают перед ребятами сотню разных картинок и просят найти в них проявление какой-то закономерности. Поверьте, дети найдут закономерности где угодно. Развивается свободное видение, способность выбирать и создавать.

— *Минуточку. Вот стоит задача: объяснить детям 2-й закон термодинамики (закон сохранения энергии). И как это сделать?*

— Как вы сами захотите. Учитель не подводит детей к «правильному», заданному школьной программой определению. Рассуждая, каждый ребенок может прийти к своему выводу и решить, подходит ли он ему. Урок по 1-му и 2-му законам у нас был. Назывался он «Жизнь, смерть и бессмертие». Учитель предложил подумать, что такое энергия, и изобразить ее. Хотите — нарисуйте,

хотите — покажите в виде пантомимы. Куда исчезает энергия? Или она вовсе не исчезает?

В результате ребята решили, что выживаемость любой системы зависит от ее пластичности. Как в жизни: человек, умеющий подстраиваться под текущие обстоятельства, живет дольше того, кто им противостоит. А кто в совершенстве владеет способностью изменяться, может жить бесконечно — в творчестве, в памяти предков...

Затем учитель спрашивает: постигнет ли Вселенную гибель от переизбытка тепла? Согласно 2-му закону термодинамики, трагедия неизбежна. Но дети додумались, что этот закон действителен только для систем, замкнутых на самих себе. А Вселенная — замкнутая система? Дети размышляют, предполагают, спорят, доказывают. Они не боятся ошибиться, потому что у нас на уроках нет правильного и неправильного. Наконец приходят к выводу — любая система развивается поэтапно: за гармоничным равновесием следует разрушение, затем новое равновесие, новая гармония. Оказывается, Вселенная — система не замкнутая. Земля не замкнута во Вселенной, человек не замкнут на себе. И вообще замкнутых систем нет. Все связано, все взаимодействует. Вопрос лишь в том, что мы видим и как понимаем. По крайней мере, к таким выводам пришли дети. Стало быть, тепловой удар нам не грозит, потому что энергия не исчезает, а переходит из одного состояния в другое.

— *Пожалуй, после такого урока и учебник не понадобится.*

— Нет, учебников мы не отменяем. Дети читают, что положено. Но в их головах остается не только то,

что предписано инструкцией. Урок запоминается в контексте интриги. Они не забудут ни сам 2-й закон, ни его математическое выражение, потому что при необходимости вспомнится вопрос о гибели Вселенной. Кстати, при таком подходе исчезает зависимость от домашней работы. Если дома ученик не выучил или не понял материал, на уроке все равно будет работать и запомнит, усвоит, въедет в него.

Заметьте, каждый сотворческий урок уникален. Он не повторяется. Наши педагоги для каждого урока готовят новый сценарий. И никогда нельзя предугадать, что на этом уроке произойдет, до каких вещей додумаются ребята.

Но это не все! Методика позволяет значительно расширить школьную программу. Понятно же, что устранять глобальную катастрофу на занятиях по географии — всего лишь игра. Реальность сложнее и многограннее. Школьная программа не предусматривает занятий под условным названием «изучение жизни». Зато в ней есть скучные классные часы. У нас они заменены уроками развития. Ученики рассуждают на разные темы: скажем, «лидерство и успешность», «чем отличается команда от компании», «что такое настоящее общение», «что такое истинная дружба и любовь». Зачастую ребята сами что-то предлагают. Темы вроде бы совершенно отвлеченные. На самом деле это то, что их волнует.

— *А что их еще волнует?*

— У ребят популярны уроки выбора. На них мы учимся решать затруднительные житейские ситуации. Например, выяснилось, что пятиклассники больше всего боятся физических травм, родительского гнева, встречи

с маньяком, бояться заблудиться в незнакомом месте. Дети разыгрывают эти страхи друг перед другом, и оказывается, что из безвыходных ситуаций на самом деле есть масса выходов. Каждый обогащается находками других. А дальше мы вместе размышляем, что двигало человеком, который сделал такой выбор, и к чему привело каждое действие. В результате из множества вариантов можно выбрать оптимальный.

Ребята интуитивно чувствуют, правильно они поступают или нет. Верный выбор окрыляет, поднимает настроение, а неверный, наоборот, угнетает и подавляет. К сожалению, именно этого современные дети не осознают, просто не обращают внимания на собственные ощущения. Им надо прежде всего научиться слушать себя.

— *Эти новые сценарии уроков — правило или добровольная инициатива энтузиастов?*

— Не правило и не энтузиазм. Взрослым нравится творить не меньше, чем детям. Процесс затягивает, а такая методика лишь позволяет находить личные ценности там, где другие их не замечают. Не зря же мы говорим о сотворчестве.

Через чувство причастности к целому у детей, да и у педагогов поднимается самооценка. Исчезает страх ошибки, прививается вкус к активному творческому состоянию, когда можно высказать любые гипотезы, пришедшие в голову. Никто не засмеется и не обвинит в незнании или в абсурдности. Любой взгляд имеет право на жизнь. На таких уроках приходит вдохновение.

— *Расхаживать по классу, дурачиться и галдеть тоже обязательно?*

— Обязательно! В школьные годы у детей происходит эмоциональ-

ное развитие, закладываются основы восприятия мира, развиваются эмоциональные реакции, которые потом станут привычными. Поэтому чем больше позитивного эмоционального опыта они получают при таком общении, тем более здоровой в психологическом смысле и более счастливой будет их жизнь. Чисто абстрактная информация в детских головах укладывается с трудом. А наша методика задействует эмоции, снимает так называемые «энергетические пробки» — они образуются, когда энергия есть, но человек не имеет возможности направить ее на что-то полезное, причем наиболее удобным для него способом.

Ребенок воспринимает окружающее и запоминает информацию в основном через движение. Ему постоянно нужно что-то делать: вертеться, крутиться, трогать все руками, рисовать, на худой конец. У многих детей это выражено очень ярко. Таких непосед называют кинестатиками. Это самые неудобные ученики. В некоторых школах их собирают в отдельные классы, чтобы другим не мешали, и приучают сидеть смирно. Между тем кинестатик может ответить урок не хуже других. Но, если он шалил или рисовал что-то, не относящееся к теме урока, рисунок отнимается, в дневник ставится двойка, а «художник» подвергается остракизму. В результате у ребенка наступает спад интеллектуальных способностей. Постоянный страх получить плохую оценку ослабляет внимание, снижает интеллект.

Мы же каждому ребенку даем возможность участвовать в уроке тем способом, который ему больше подходит. И детям, и взрослым позволено свободно говорить и свободно двигаться. Это развивает способ-



ность к общению. Вырабатывает терпимость к различным точкам зрения. Формирует широту взглядов.

По нашим правилам, критиковать друг друга нельзя. Можно либо высказывать свое мнение, либо развивать чужую мысль. Поэтому отношение к миру у детей постепенно становится позитивным. С позиции жертвы, от которой в этой жизни ничего не зависит, они переходят на позицию развитой личности. То есть, я могу сделать то, что для меня ценно. В проблемной ситуации такой человек не станет жаловаться на тяжелую судьбу. Он подумает, что может предпринять, чтобы решить задачу, и примется за работу.

— Неужели в такой процесс все вовлекаются одинаково хорошо? А может, у кого-то в день занятий настроение плохое?

— Конечно, дети все разные. Одни заводятся сразу, другим нужно время. Процесс спонтанный. Бывает, что кому-то и тема урока может показаться неинтересной. Однако идет оживленное обсуждение. Удержись, чтобы не заинтересоваться, сможешь не обращать внимания на окружающих — пожалуйста! В таком случае развивается концентрация внимания. Это же тоже надо уметь. Но дети все-таки увлекаются.

— Как же оценить, усвоил человек 2-й закон термодинамики или нет?

— А контрольные? От общего учебного плана мы не отступаем и оценки выставляем, как в обычной школе. При нашем методе сразу видно, кто усвоил тему, а кто нет. Если ребенок включается в работу, то не может не усвоить. К тому же у ребенка всегда есть выбор. Не вовлекся сегодня, может наверстать на

следующем уроке. Оценки же получают те, кто работал. Поэтому мы ставим, в основном, хорошие отметки. Но пятерки у нас не самоценность: оценки и контрольные становятся побочным продуктом процесса узнавания.

— В каких же школах ученики получают лишь хорошие оценки?

— «Педагогика сотворчества» пять лет успешно применяется в 265-й и 529-й московских школах. Там мы уже работаем с детьми. В 753-й, 219-й, 298-й и 740-й пока готовим педагогов. Ведь, чтобы все это состоялось, учитель сам должен увидеть урок по-другому, найти в нем новые ценности и смысл.

— Получается, родителям остается только умиляться, как преобразуются их чада. А может, взрослые возмущаются растущей пропастью между поколениями?

— Они не возмущаются и не умиляются. Родители тоже работают над собой. Это важная часть программы. Что обычно происходит на родительских собраниях? Как правило, решаются организационные и материальные проблемы. Мы же предлагаем использовать собрания еще и для воспитания родителей — как родителей и как людей. Кажется, простой вопрос: насколько я соответствую своему идеалу родителя и насколько отпрыск соответствует моему идеалу ребенка? Но большинство пап и мам не только не могут на него ответить, но даже не подозревают, что такие вопросы можно себе задавать.

Проблемы возникают тогда, когда мое представление о том, каким должен быть ребенок, не соответствует тому, что я в нем вижу. А может, это мой идеал слишком завышен и надо смотреть на ребенка бо-

лее оптимистично? Может, я негативно оцениваю самого человека, а не его поступки? Это очень важно — различать ребенка, которого мы любим, и его поступки.

Если что-то нас огорчает в ребенке, мы можем сказать: «Меня расстраивает, когда ты делаешь то-то и то-то». Человек всегда может изменить свои действия. Ведь одно дело, когда он поступает правильно из-за страха наказания, и другое дело — из любви к вам. Одно и то же действие может быть продиктовано разными мотивами. Например, один человек вступает в драку, потому что ему хочется отомстить или показать свою силу, а второй — чтобы защитить себя или друга.

Или вот еще. Для большинства родителей становится открытием, что в начальных классах ребенок ориентируется на мнение взрослых. И если вы говорите, что он тупица, то он себя таковым и ощущает. Он рассуждает примерно так: «Если я дурак, зачем стараться? Все равно ничего не получится». Потом эта же позиция используется, чтобы оправдывать собственную лень.

Однако в подростковом возрасте ребенок уже начинает прислушиваться к мнению сверстников. И здесь возможны проявления различных реакций: эмансипации — освобождения от диктата взрослых; сепарации — ухода из-под опеки и внимания взрослых. Подросток начинает общаться только со сверстниками; или с головой уходит в какое-либо хобби; или, например, старается подражать кумиру. В этом возрасте проявляются и гормональные изменения, в частности, сексуальные реакции. Свои влечения подростки выказывают в зависимости от привитых в семье моделей

поведения: от избивания объекта любви до сочинения ему стихов. При этом мальчику, например, безразлично, на кого выплескивать напряжение. Поэтому и любит он сегодня одну, а завтра другую. У девочки же происходит своеобразная репетиция будущей роли невесты и жены. В каждом кавалере она словно видит мужа и остро переживает разрывы.

Это общие закономерности. Но они могут быть продиктованы разными мотивами. Например, желание стать хранителем традиций, быть мудрым наставником. А может, лучше все отдавать другим, чтобы испытывать как можно больше радости? Некоторыми движет желание совершать открытия. У другого сильно стремление стать лидером. Но чтобы понимать скрытые мотивы людей, надо прежде всего разобраться в себе самом.

Именно с этого мы начинаем работу со взрослыми. Иногда понять, что движет человеком, помогают несложный тест, наблюдение или душевный разговор. Разобравшись в собственных мотивах, родители начинают сравнивать их с мотивами своих детей. При этом каждый совершает для себя массу открытий. Поступки детей, часто совершенно непредсказуемые, становятся все более понятными. В семью приходит взаимопонимание, исчезают страхи. Взрослые начинают доверять детям.

Недавно папы и мамы предложили нам, психологам, создать что-то вроде родительского клуба. Неплохая идея! Кто знает, возможно, в скором времени школы из просто «образовательных учреждений» превратятся в центры развития и для детей, и для взрослых.

# Поможем друг другу

*✍ “Когда выхожу на улицу, у меня очень слезятся глаза — от холода, ветра, яркого солнца. Как избавиться от этого? Посоветуйте, пожалуйста”.*

Сесюнина Л.М., г. Пермь

*✍ “У моей незамужней дочери, а ей всего 25 лет, выявлена киста на правом яичнике. Я очень беспокоюсь. Если у кого-то была такая проблема, очень прошу написать, обязательно ли хирургическое вмешательство, не повлияет ли это на деторождение (и в случае операции, и без нее), есть ли народные средства лечения этого заболевания. Буду рада любому письму”.*

673310 Читинская обл., Карымский р-н,  
ст. Дарасун, ул. Молодежная, 5-4,  
Батурина Л.К.

*✍ “Мне 66 лет. После укола у меня на руке появилось уплотнение. После анализа поставили диагноз — “гранулема мягких тканей”. Хирург сказал, что уже ничего нельзя сделать. Если кто-нибудь знает какие-то народные средства от этого, пожалуйста, напишите мне”.*

672026 г. Чита-26, ул. Печерская, 4а-20,  
Насырева Р.А.

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### При воспалении тройничного нерва

После перенесенного гриппа у меня осталась дикая боль за глазами. Как выяснилось, это было воспаление тройничного нерва. Я долго мучилась, проштудировала много литературы. Узнала, что тройничный нерв имеет три ветви. Первая (верхняя) идет от области уха к области лба, вторая (средняя) — к щеке, к слизистой оболочке носа и зубам верхней челюсти, третья (нижняя) — к зубам нижней челюсти. Врачи лечили меня в темной комнате, на глаза клали что-то темное и теплое. Но до сих пор я не могу переносить яркого света, на улицу выхожу только в темных очках. Причины происхождения этого заболевания много, и, как всякая невралгия, оно может остаться на всю жизнь. Главное — не провоцировать обострения.

Хочу поделиться некоторыми народными рецептами, которыми я пользовалась и пользуюсь при необходимости до сих пор.

- ◆ Смачивать больное место неразведенным яблочным уксусом.
- ◆ Приклеивать медные бляшки на самые болевые точки (снимать их надо резко).
- ◆ Приклеивать перцовый пластырь.
- ◆ Прикладывать к лицу иппликаторы Кузнецова.
- ◆ Закладывать на ночь за щеку листья каланхоэ или цветки пижмы.
- ◆ Прикладывать к болевым точкам сваренное вкрутую яйцо (сварить яйцо, быстро почистить, разрезать на две половинки и быстро приложить желтком к больному месту).
- ◆ Прикладывать на ночь лепешки из тертой черной редьки.
- ◆ Делать компресс из чабреца (ошпарить 3-4 ст. ложки травы, завернуть в тряпочку и прикладывать к больному месту, закрывая голову шерстяным платком или шарфом).
- ◆ Прикладывать листья герани, предварительно положив их на тряпочку. Обернуть голову шерстяным платком.
- ◆ Взять в равных пропорциях холосас, сок лимона, мед, коньяк. Все хорошо перемешать деревянной ложкой в стеклянной посуде. Принимать по 1 ст. ложке 3-5 раз в день в любое время.
- ◆ Если болит горло, полоскать его растворами морской соли и содой, настойкой прополиса, отварами шалфея, календулы.
- ◆ Делать точечный массаж.

Японские ученые определили, что между бровями над носом находится точка сна, а через нее по лбу и носу проходит линия сна. Чтобы хорошо спать, линия сна должна быть в тепле. Американцы даже изобрели маску сна, которая закрывает глаза и линию сна. Поэтому, если у вас беспокойный сон, закрывайте линию сна полотенцем (что я сама всегда и делаю). Гарантирую, что и у вас будет крепкий и глубокий сон.

Последний мой совет — берегите лицо от холода и не нервничайте по пустякам.

Н.А.Кучма,  
398050 г. Липецк, ул. Ленина, 7-36

## **Как избавиться от запаха во рту**

(для Киселевой Л. — № 4, 2004 г.)

Хочу предложить Людмиле очень простое и эффективное средство, которое поможет избавиться от запаха во рту, и не только от этого. Малейшую царапинку, ранку, герпесные высыпания, ожоги, грибковые заболевания, насморк и многое другое я лечу бальзамом “Кудесник”, выпускаемым отечественной компанией “Си-Ультра”. Он изготовлен на основе экстракта хвои, смолы, шишек и коры кедра. В моем доме это первый помощник. При вашей проблеме достаточно бальзам втирать в десны. Кстати, он очень приятен на вкус.

О.В.Овсянникова,  
г. Коломна Московской обл.



**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**



*«Мне 66 лет. Самочувствие неплохое, но при переутомлении бывают перебои в сердце. После 2-5 ударов — пауза. Верапамил, который я принимаю, не помогает. Кроме того, воспалилась десна, через нее выходит экссудат (воспалительная жидкость. — Ред.). Лечусь, но процесс то затихает, то обостряется. Врачи предлагают удалить зуб, но я хочу сохранить его. Помогите мне, пожалуйста, разобраться с моими проблемами».*

В. Пластинин, г. Чита

Заочно дать рекомендации относительно перебоев в сердце невозможно. Во-первых, потому, что надо знать вид нарушений. К ощущению перебоев могут приводить и экстрасистолы (нарушения возбудимости), и блокады (нарушения проводимости электрических импульсов). Лечение при каждом виде нарушений свое. Чтобы выяснить, что именно у вас, необходимо послушать сердце и изучить ЭКГ. Во-вторых, при назначении лечения надо учитывать и состояние других органов, и сопутствующие болезни, ведь любые препараты имеют свои противопоказания и побочные эффекты. В-третьих, в процессе лечения надо следить за динамикой (изменениями) состояния сердца. Но в любом случае полезны препараты, улучшающие обмен веществ в мышце сердца, — рибоксин, кокарбоксилаза, АТФ, аскорбиновая кислота, милдронат.

Что касается стоматологических проблем, то у вас, по-видимому, свищ. При инфекциях ротовой полости эффективны аппликации препарата «абисил» — экстракта из сока пихты. Можно смазывать десну таким препаратом-иммуномодулятором, как «тималин». Но это не решает проблему. Накапливающийся гной, всасываясь, вызывает интоксикацию организма, из-за че-

го ухудшается общее состояние, появляется слабость, снижается иммунитет. Интоксикация негативно влияет и на сердце, и на почки. Так что ваши врачи правы, рекомендуя радикальные меры.



*«У меня в семье беда. У 10-летнего внука обнаружили вирус гепатита С. Где заразился, не знаем. Очень прошу рассказать об этом заболевании».*

Т.А.Караваяева, г. Екатеринбург

*«Мне 34 года. 13 лет назад мне делали переливание крови, а недавно случайно обнаружили вирус гепатита С. Расскажите, пожалуйста, каким должен быть образ жизни: режим, питание. Можно ли голодать?».*

Л.С., г. Нижний Новгород

Вирусный гепатит С открыт недавно, во второй половине XX века (вначале его называли «вирус не А, не В»). Заражаются им, как и вирусом В, парентерально (не через рот). Плод может заразиться от инфицированной матери. Передается вирус и половым путем. Источником заражения могут быть капельницы, эндоскопические инструменты, препараты крови, шприц.

Признаки заболевания проявляется не сразу, а через 1,5-3 месяца после заражения. Вирус имеет сродство с клетками печени, поэтому в них он и размножается, и накапливается. Как при любой хронической инфекции, проявляются явления интоксикация, со временем начинает страдать функция печени. Именно это определяет симптоматику и прогноз.

Особенностью этого заболевания является скрытое постепенное начало и частый переход в хроническую форму. Поэтому, к сожалению, его зачастую обнаруживают случайно, через много лет после заражения.

Наблюдение за больным должен вести специалист в этой узкой области. Могу предложить лишь общие рекомендации.

- ◆ Необходимо регулировать стул. При запорах вредные вещества из вовремя не выведенных пищевых отходов начинают всасываться через стенку кишечника в кровь и тут же попадают в печень, где в норме должны обеззараживаться. Для больной печени это дополнительная нагрузка. Возникает аутоинтоксикация. Включайте в свой рацион свеклу, инжир, чернослив, при необходимости пользуйтесь растительными слабительными.

- ◆ Полезно много пить. Исключите из своего рациона соленья, маринады, все острое, жирную свинину, баранину, консервы, чеснок, редьку, шоколад, торты с жирным кремом. Голодать при вирусном гепатите вредно. Есть нужно 4-5 раз в день. Желательно, чтобы пища была вареная, тушеная или запеченная (не жареная), есть ее надо в теплом виде. Полезны салаты.

- ◆ В диете должно быть достаточно белков, жиров (в основном растительных), витаминов (особенно А и Е). Из препаратов применяют те, которые улучшают обмен веществ в печени. Это гептрал, эссенциале, рибоксин, оротат калия, легалон, гепабене, гепатофальк и др. Иногда врач может прописать противовирусные препараты.

В Москве по поводу гепатита можно проконсультироваться в Гепатологическом центре при инфекционной больнице № 1 (метро «Сокол», трол. № 12, 70 до остановки «Больница МПС»). ☎ (095) 942-40-63.

Часы приема: с 9.00 до 14.00 (кроме выходных). С собой иметь паспорт или свидетельство о рождении (для ребенка) и все данные обследования.

## 16 Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

3. Земляничный салат. 60 г листьев земляники, 8 г листьев мяты, 40 г зеленого лука. Молодые свежие листья и лук промыть, слегка подсушить и нарезать. Заправить растительным маслом.
4. Салат с цветками календулы. 100 г свежих огурцов, 50 г цветков календулы (ноготков), 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны или растительного масла. Порезать вымытые цветки календулы и зеленый лук, добавить нарезанные тонкими кружочками огурец. Посыпать зеленой укропа, добавить масло или сметану.
5. Салат из крапивы с орехами. 75 г листьев крапивы, 15 г ядер грецкого ореха, зеленый лук, петрушка, 1 ч. ложка яблочного уксуса. Промытые листья крапивы опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на дуршлаг и мелко порезать. Ядра грецкого ореха растолочь, развести отваром крапивы до консистенции густой сметаны, смешать с нарезанными листьями крапивы, засыпать нарезанной зеленью лука и петрушки, заправить уксусом по вкусу.
6. Салат «Весенний». Натереть 2 клубня топинамбура и 1 морковь. Заправить по вкусу.
7. Топинамбур сушеный. Нарезанные ломтиками толщиной 2-4 см клубни сушат в духовке, как сухарики, едят с кофе, чаем.
8. Салат из топинамбура. Клубни, листья, молодые побеги тщательно промыть, нарезать, залить растительным маслом.

линия сгиба

## Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

### ДЕРМАТОЗЫ Фитотерапия

2

Мази

6

Ванны

7

Лечебное питание

8

### ДИАБЕТ

Фитотерапия

9

Комплексное лечение  
по методу К.И. Кувалдиной

13

Массаж стоп

15

Питание

15

## ДЕРМАТОЗЫ

(заболевания кожи)

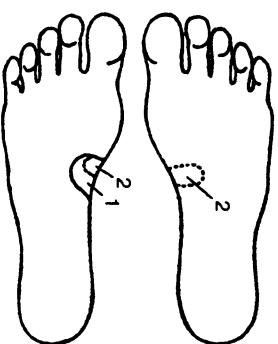
### Фитотерапия

#### Прием внутрь

- 1 ст. ложку сухих измельченных листьев крапивы залить стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при экземе и дерматите.
2. 1 ст. ложку сухих измельченных листьев крапивы залить стаканом кипятка, нагреть до кипения, настаивать в течение часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/4 стакана перед едой 4 раза в день при крапивнице. Рекомендуется применять и как наружное средство.
3. 10 г измельченных сухих листьев мяты перечной залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 20-30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при склонности к аллергическим реакциям.
4. Пить березовый сок без ограничения.
5. Залить 1 ч. ложку травы тысячелистника 2 стаканами кипятка, настоять. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.
6. Залить 10 г травы череды стаканом кипятка, поддерживать на водяной бане 15 минут, охладить. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день после еды.

### Массаж стоп

Массаж расположенных на стопах точек, рефлекторно связанных с внутренними органами, улучшает работу этих органов и лечит. Стопу массируют подушечками пальцев или межфаланговыми суставами, выполняя растирания по кругу или вверх-вниз. Чтобы рука легко скользила, смажьте ее кремом. Каждую зону массируют не менее 5 минут. При диабете массируют зоны поджелудочной железы и двенадцатиперстной кишки.



### Питание

1. Салат из листьев одуванчика. Свежие листья замочить в воде на 30 минут, затем слегка подсушить и мелко нарезать. Добавить зелень, заправить растительным маслом.
2. Листья крапивы с одуванчиком. Промытую зелень крапивы и листья одуванчика вымочить в крепком соленом растворе. Затем листья нашинковать, перемешать с тертой морковью, полить соком лимона или уксусом (яблочным), заправить растительным маслом.

сблсг виннип



сынами хлопьями или перемолотой овсяной крупой. Залить прохладной кипяченой водой до плечиков. В качестве закваски добавить кусочек ржаного хлеба и, укутав, поставить в теплое место. Через двое суток перебродившую смесь процедить в кастрюлю через дуршлаг, предварительно застеленный марлей. Оставшуюся гущу промывать водой, помешивая деревянной ложкой. Всю собранную воду разлить по банкам и, закрыв их крышками, поставить отстаиваться на 16-20 часов. В банках образуются 2 слоя: верхний — вода, нижний — белый осадок. Воду осторожно слить в кастрюлю с помощью резиновой трубки. Концентрат переложить в отдельную банку и поставить в холодильник.

Приготовление киселя. Размешать 2-3 ст. ложки концентрата в 2 стаканах воды. Довести до кипения, интенсивно помешивая деревянной ложкой. Кипятить не более 5 минут. За минуту до конца варки добавить растительное масло (1 ст. ложку на стакан киселя). Солить кисель не нужно, но можно добавить немного сушеной морской капусты. Что-бы кисель был более кислым, закваску можно разбавить оставшейся от ее приготовления водой или сывороткой.

Теплый кисель рекомендуется пить ежедневно по 100 г с кусочком диабетического или ржаного хлеба — 100 г. После киселя рекомендуется ничего не есть в течение 3-4 часов.

7. Залить 5 г сухих корней лабазника (таволги вьюшечной) стаканом воды и кипятить 10-15 минут. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

8. Залить 2 ст. ложки корня валерианы стаканом горячей воды, кипятить 15 минут. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при нейродермите.

9. Залить 1 ст. ложку корней одуванчика стаканом кипятка в термосе. Настаивать час. Пить охлажденным по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

10. 10 г корня лопуха залить 200 мл горячей кипяченой воды, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане при частом помешивании 30 минут. Охладить при комнатной температуре 10 минут, отжать. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды при экземеме, угрях, лишаях, фурункулах.

11. 10-25 г измельченного корня лопуха залить 400 мл кипятка, настаивать 1 час в термосе, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды.

12. Отжать сок из свежих молодых листьев лопуха. Принимать с медом (10:1) по 1/3-1/2 стакана до еды при зуде кожи, угрях, сыпи, экземе, фурункулах.

13. Вечером смешать по 1 ст. ложке молотых корней одуванчика и лопуха, залить 3 стаканами воды, настаивать в течение ночи. Утром кипятить 10 минут, настоять 20 минут. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 5 раз в день при экземе.

14. 1 ст. ложку измельченных корней одуванчика за-

лить стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, настоять 45 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при кожных сыпях и угрях.

15. 4-5 ч. ложке молодых листьев яснотки белой залить стаканом кипятка, настоять. Выпить в течение дня. Применять при аллергическом дерматите.

16. Применять по 10 капель укрольного масла на кусочке сахара или 3 раза в день по 1 г измельченных плодиков укропа (на кончике ножа) как средство от боли и зуда.

17. 4 ч. ложки листьев березы залить 2 стаканами кипятка, настоять. Выпить горячей настой в течение дня. Применяется при острых и хронических обостренных экземах. Уменьшает мокнущие.

#### Наружное применение

1. 2 ст. ложки сухих измельченных листьев мелиссы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, затем отжать, процедить. Использовать для смазывания ожоги при кожной сыпи, фурункулезе и аллергическом дерматите.

2. 20 г свежих листьев мяты перечной залить 1/2 стакана 70%-ного спирта, настаивать 7 дней. Применять для смазывания кожи как противозудное, обезболивающее и антитоксическое средство.

3. При ожогах I и II степени прикладывать к пораженному месту кашицу из свежих листьев калусты, смешанную с небольшим количеством

#### Виды вини

се) 10 часов. Пить по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день.

27. 2 ст. ложки сухих измельченных цветков липы сердцевидной залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить как чай в горячем виде.

28. 5 г сушеных цветков клевера лугового залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

29. 25 г листьев и молодых побегов шелковицы белой (тутовника белого) залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана перед едой 3-4 раза в день.

#### **Комплексное лечение по методу К. И. Кувалдиной**

1. Настой ржи. Пол-литровую банку ржи промыть, высыпать в 3-литровую емкость и залить крутым кипятком. Поставить в кастрюлю с горячей водой и от момента закипания воды в кастрюле держать на огне 35-40 минут. Затем процедить и пить по 1/2 стакана перед едой. Настой можно пить и вместо чая в любое время. Хранить настой в холодильнике.

2. Стагис. Есть сырым или высушенным. Это растение можно выращивать на своем огороде.

3. Кратковременное голодание. Один раз в неделю в течение 36-42 часов ничего не есть, только пить воду.

4. Овсяный кисель. Приготовление концентрата. 2- или 3-литровую банку заполнить до половины ов-

зальце 200 мл кыпятка, настоять 8-10 часов, проце- дить. Пить как чай.

18. Смешать по 2 части створок стручков фасоли, листьев черники и мелко порезанной овсяной соло- мы и 1 часть льняного семени. 3 ст. ложки сбора за- лить 3 стаканами кыпятка, кыпятить 20 минут, проце- дить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

19. 20 г корней цикория залить стаканом кыпятка, настоять. Пить как чай.

20. Залить 1 ст. ложку травы подмаренника стака- ном кыпятка, настаивать 3-4 часа. Пить по 1/2 стака- на 3-4 раза в день как чай.

21. Заварить 1 часть травы хвоща 10 частями кыпятка, настоять, остудить. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

22. Есть сырые свежие клубни топинамбура по 1- 2 штуки натощак.

23. Залить 20 г травы сушеницы толяной стака- ном воды. Кыпятить 10 минут. Пить по 1 ст. ложке 4-5 раз в день до еды.

24. Залить 100 г ягод рябины 0,5 л воды. Кыпятить 10 минут, настаивать 12 часов. Пить 3 раза в день до еды.

25. 100 г овсяной крупы настоять в 1 л холодной кыпяченой воды в течение 8-12 часов, настой процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

26. 1 ст. ложку сухой травы череды залить 1 стака- ном кыпятка, настоять в теплом месте (лучше в термо-

вом тертого неострого сыра и яичным белком.

4. Обдать кыпятком 4-5 ст. ложек травы тысячели- стника, завернуть в марлю и прикладывать к боль- ным местам. Одновременно рекомендуется пить настой тысячелистника.

5. Порошком из сухих цветов вереска присыпать большие участки кожи при экземе.

6. Накладывать на кожу кашицу из листьев мяты полевой.

7. Растереть 1 ч. ложку цветов лизжи, залить стака- ном кыпятка, настоять. Применять при чесотке.

8. Свежий сок подорожника большого или кашлицу из его листьев применяют при экземе. Чтобы изгото- вить сок подорожника впрок, надо вымыть его листья, дать им обсохнуть, затем измельчить их, от- жать сок и смешать его со спиртом (на 80 г сока — 20 г спирта).

9. Смазывать кожу маслом шиповника.

10. 20 г листьев лопуха залить 200 мл горячей ки- пяченой воды, кыпятить 5 минут. Применять в виде примочки и ванн при экземе, мокнущих лишаях, язвах.

11. 2-3 раза в день накладывать на пораженные места компрессы из остывшего и процеженного нас- той молодых листьев яснотки белой (5 ч. ложек на стакан кыпятка).

12. Свежие растертые листья конского каштана накладывают на пораженные места при варикоэном дерматите.

13. Глоды измельченного конского каштана залить водкой в соотношении 2:1, выдерживать 15 дней, процедить. Смазывать кожу при варикозном дерматите.

14. 1 ч. ложку настойки цветков календулы накладывать в виде примочек или смазывать кожу при экземе.

### Мази

1. При экземе. Ингредиенты: 2 ст. ложки деття медяницкого, 1 ст. ложка серы горючей, 1/2 ст. ложки пчелиного воска, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка растертого медного купороса, 1 ст. ложка уксусной эссенции, 4 ст. ложки подсолнечного масла.

Все ингредиенты тщательно перемешать. Затем в течение 20 минут нагревать на слабом огне, постоянно помешивая смесь. Снять с огня. Дать остыть. Приготовленную мазь наносить тонким слоем на пораженные участки кожи. Продолжать до полного излечения.

2. При экземе. Приготовить мазь из вареного чеснока и меда, смешав их в пропорции 1:1. Смазывать пораженные места.

3. При экземе. Муку, приготовленную из корня одуванчика, смешать с медом. Накладывать на пораженные места, остатки смывать теплой молочной сывороткой.

4. При экземе, ожогах, краспивнице, удрях. Измельчить на терке 50 г свежих корней лопуха и смешать с 50 г свежего свиного жира. Наносить на больные участки.

### Липа

кипятить 2-3 минуты, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-30 минут до еды.

9. 2 ч. ложки нарезанного листа березы залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке перед едой.

10. 10 г березовых почек залить 200 мл кипяченой воды. Кипятить 30 минут, процедить через марлю. Принимать по 1 ст. ложке перед едой.

11. 20 г листьев брусники залить 200 мл кипяченой воды, кипятить 20 минут, настаивать 4-6 часов, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

12. 100 г зерен овса залить 3 стаканами воды, кипятить в течение часа, настаивать ночь, затем процедить. Принимать по 1/3 или 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

13. 1 ст. ложку плодов шиповника залить 0,5 л кипящей воды, настоять в термосе ночь. Выпить в течение дня.

14. 15 г сушеных листьев черники залить 400 мл кипятка, настоять час, затем процедить. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день до еды.

15. Принимать сок свежих плодов земляники лесной по 4-6 ст. ложек в день.

16. 3-4 ст. ложки сухих листьев земляники лесной залить 200 мл горячей кипяченой воды, кипятить 5-10 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Выпить стакан отвара в течение дня.

17. 1 ст. ложку сухих листьев земляники лесной

300 мл кипятка, довести до кипения и снять с плиты. Пить теплым до еды в 2 приема, разделив отвар на 2 порции.

4. Смешать по 20 г *травы хвоща полевого*, *горичвета птичьего* и *листьев земляники*. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, кипятить 3-5 минут, после чего настаивать 10-15 минут, процедить. Принимать 3-4 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

5. Смешать по 25 г *листьев черники* и *одуванчика*, 20 г *травы галеги лекарственной*. 1 ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 15-20 минут. Процедить и принимать 2-3 раза в день по 1/3 или 1/2 стакана за полчаса до еды.

6. Смешать по 20 г *листьев одуванчика*, *цикория обыкновенного*, *крапивы двудомной*, *травы галеги лекарственной* и *листьев грецкого ореха*. 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами воды, кипятить 2-3 минуты, настаивать 5-10 минут, процедить. Принимать по 3 ст. ложки за 10-15 минут еды 3 раза в день.

7. Смешать по 20 г *листьев черники*, *брусники*, *одуванчика*, *крапивы двудомной* и *травы галеги лекарственной*. 1 ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка и кипятить 5 минут, затем отвар процедить и принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 10 минут до еды.

8. Смешать по 20 г *листьев ореха грецкого*, *мяты перечной*, *травы горичвета птичьего* и *галеги лекарственной*. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка,

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5. При экземе, чешуйчатом лишае, ожоге. Свежие или сваренные сухие плоды черники растереть до консистенции мази. Накладывать толстым слоем на пораженные участки кожи. Повязку менять ежедневно, остатки мази смывать теплой сыороткой.

6. При нейродермите. В ланолиновый крем добавить 1/3 растертой таблетки димедрола. Смазывать кожу. Можно использовать готовую гемorroидальную свечку с димедролом (годятся только желтоватые на жировой основе). Одновременно принимать препарат «Аевит», содержащий витамины А и Е.

7. При ожогах. 40 г свежих корней лопуха настаивать в 100 мл подсолнечного масла сутки, затем кипятить на слабом огне 15 минут. Смазывать кожу.

8. При ожогах. Измельчить 25 г листьев лопуха и 25 г корней лопуха, кипятить в 100 мл воды 20 минут. Потом тщательно растереть со 100 г сливочного масла. Накладывать на кожу.

9. При дерматозе. Смешать 10 г цветков подмаренника со 100 г сливочного масла, тщательно растереть в фарфоровой ступке.

## Ванны

1. Ореховая ванна. Применяется при мокнущей экземе, псориазе, зуде.

— 400 г листьев грецкого ореха залить кипятком, дать настояться 15 минут. Профильтровать через марлю и вылить настоем в ванну. Продолжительность

процедуры — 15 минут, температура — 38,5°С.

— 400 г скорлупы грецкого ореха залить 10-12 л кипящей воды и кипятить на медленном огне 30-40 минут, процедить и вылить настой в ванну. Продолжительность процедуры — от 15 до 22 минут; температура воды — 37,5-38,5°С.

2. Содовая ванна. Применяется при сухих дерматозах. 200 г пищевой соды растворить в ванне с водой. Продолжительность процедуры — 15 минут, температура воды 37,5-38°С.

3. Ванна с отваром череды. Заварить 2 части череды в 10 частях кипятка. На каждые 10 литров воды требуется 1 стакан отвара.

### Лечебное питание

При кожных заболеваниях полезно проводить лечебные разгрузочные дни. В 1-й день натощак выпить слабительное, например серноокислу магнезию (2 ч. ложки на стакан воды). Затем в течение часа с интервалом 20 минут выпить еще 3 стакана такого раствора. В течение остального дня пить только воду — щелочную минеральную или просто кипяченую, в которую надо добавить немного соды. Выпить следует примерно 2-3 л воды, чтобы с мочой вышли токсины и шлаки. Обильное питье также приглуляет чувство голода. В течение 2-го дня можно съесть 1-2 яблока (ослабленным больным лучше печеных), поре из 2-3 средних карто-

линия сгиба

фельн, приготовленное на воде без соли (при зловом желудке картофель можно сварить в мундире или испечь), 100-150 г отварной или свежей капусты. Всю пищу надо распределить на целый день. В перерывах между едой выпивать по 1-2 стакана воды. На 3-й день добавить к рациону 2-го дня 1-2 моркови (натереть и смешать с кефиром или простоквашей). Кроме того, в течение дня надо выпить пол-литра кефира, простокваши или йогурта и съесть около 100 г несдобных сухарей. Не забывайте пить воду. В последующие дни можно переходить на обычное питание, однако сладкое, жирное и жареное следует ограничивать.

Это лечение противопоказано при язвенной и желчнокаменной болезнях.

## ДИАБЕТ

### Фитотерапия

1. Смешать в равных частях ромашку, зверобой, бессмертник, березовые почки, лист земляники. 2 ст. ложки сбора залить 400 мл крутого кипятка и ночь настаивать в термосе. Принимать по 200 мл 2 раза в день до еды.
2. 1 дес. ложку травы манжетки отварить в 0,5 стакана сухого виноградного вина, настаивать сутки, процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.
3. 1 дес. ложку травы и цветов манжетки залить

---

Вера Шабельникова

# «Нашего ребенка считали безнадежным»



Фото Сергея Яраева

---

**Такую фразу произнес Юрий Петрович Нефедов, когда мы познакомились. «А сейчас ваш ребенок здоров?» — спросила я. «Сейчас Маша уже взрослая. Она играет на флейте, танцует, выступает на сцене, работает в декоративно-прикладной мастерской, помогает по дому», — гордо перечислил Юрий Петрович. «Чем же она болела в детстве?» — «У нее синдром Дауна. Это пока неизлечимо»**

---

Позже я разговаривала с Машей по телефону. У нее хорошая речь, прекрасная дикция. А ведь синдром Дауна — одна из форм олигофрении. Многие из тех, кому при рождении поставлен такой диагноз, обречены на «растительную жизнь». Юрий Петрович считает, что в этом виновато государство, которое лишает таких детей возможности развиваться, учиться, полноценно жить. Виновато и общество, которое предпочитает отгораживаться от «неполноценных». Нефедов написал брошюру о том, как помогать детям с болезнью Дауна преодолевать задержку в развитии. Его советы основаны на собственном семейном опыте.

Юрий Петрович — не педагог, не врач и не психолог. Он окончил МЭИ, занимается электроникой, работает ведущим инженером на оборонном заводе. Сейчас ему 65. А 36 лет назад он проводил жену в роддом и стал ждать радостного известия. Но вместо него услышал что-то непонятное: «У вас родилась девочка с синдромом Дауна. Она никогда не станет полноценной. Советуем оставить ребенка в больнице». Тогда Юрий Петрович еще не знал, что такое синдром Дауна. Но предложение врачей сразу же отверг. Подумал: «Родного ребенка бросать — последнее дело. Воспитаем, не может быть, чтобы не справились».

«Среди инвалидов детства существуют категории, к которым термин «восстановление» до сих пор не применяется. К такой категории отнесены дети с болезнью Дауна», — с горечью пишет Нефедов в своей брошюре. Он много думал, почему государство так легко отказывает этим детям в реабилитации.

Ежегодно в России рождается около 2000 детей с синдромом Дауна. Их родители и сейчас слышат от

врачей все тот же совет — отказаться от собственного ребенка, и 85% беспомощных малышей остаются в детских домах. Обделенные общением и лаской, не имея никакого стимула к жизни, они существуют как растения, и век их длится недолго — обычно не более 8-9 лет. А те, кто в этих жестких условиях выживает, продолжают влачить жалкое существование в специнтернатах до 18 лет. Так государство отделяется от своих нежеланных граждан с наименьшими для себя затратами: воспитанники детдомов не получают пенсии, а находятся на жалком иждивении государства, да и то недолго. При этом считается, что таким образом охраняется генофонд страны.

Такая логика кажется Юрию Петровичу несовместимой с гуманным отношением к человеку. «Забота о слабых — показатель гуманности общества. Все в мире взаимосвязано. Сегодня родители откажутся от беспомощных детей, а завтра здоровые дети откажутся от беспомощных родителей», — говорит он.

— С момента рождения Маши мы с женой стали искать литературу о болезни Дауна, а в те времена это было очень трудно, — рассказывает Юрий Петрович. — Выяснили, что эта болезнь обусловлена аномалией хромосомного набора: в оплодотворенной клетке из-за повреждения яйцеклетки матери или сперматозоидов отца при их слиянии появляется лишняя хромосома. Риск такого повреждения нарастает с возрастом родителей: чем они старше, тем больше опасность рождения ребенка с болезнью Дауна.

Степень поражения психики при этом может быть разной: наименьшая — дебильность, средняя — имбецильность, самая тяжелая — идиотия. Детям с болезнью Дауна врачи обычно ставят диагноз «идиотия», и



это лишает их возможности получить образование. На самом же деле многие такие ребята обучаемы. Более того, существует обратная зависимость: при правильном воспитании и обучении в глазах этих детей начинает светиться интеллект, и разница между ними и теми, кого признают нормальными, уменьшается.

— *Что вы называете правильным воспитанием, Юрий Петрович?* — спросила я. — *Наверное, этот процесс потребовал от вас особых усилий, пока Маша росла?*

— Особых усилий он потребовал от моей жены, Людмилы. Новорожденный всегда вносит в дом заботы, но в нашем случае их оказалось гораздо больше, чем обычно. С первых дней мы прилагали массу усилий, чтобы Маша не отставала от сверстников ни в физическом, ни в интеллектуальном развитии.

На 18-20-й день ребенок уже удерживает в поле зрения лицо мамы, в конце первого месяца прислушивается к голосу

взрослого и, лежа на животе, пытается поднять и удерживать головку. Сколько раз мама позовет ребенка, столько раз он и будет прилагать усилия, чтобы увидеть ее. Мы сняли с кровати все перегородки, чтобы у Маши был максимальный обзор, и она очень рано начала поворачивать головку, следя за мамой, внимая ей. А подъем и повороты головки в таком возрасте по затрате усилий можно сравнить разве что с тренировкой тяжелоатлета. Так мы решали сразу несколько задач: Маша получала стимул к умственному и физическому

развитию и нагуливала аппетит, что очень важно для ослабленных детей.

В первые же месяцы Машиной жизни Людмила стала нагружать мышцы ее голосового аппарата — язычок, губы, щеки. Она делала Маше массаж этих мышц «изо рта в рот» — с помощью своего языка и губ. Но это не самое главное. Важнее всего было стимулировать у Ма-



*Людмила Федоровна и Юрий Петрович Нефедовы*

ши потребность в речевом общении. Нельзя научить ребенка говорить, если у него нет стимула. А он появляется при общении с самым близким для него человеком — мамой. Людмила постоянно разговаривала с Машей, читала ей книжки, показывала картинки. Чтобы сделать речь максимально выразительной, следила за своей дикцией, за интонацией, пропевала слова. Она и мимику старалась сделать очень выразительной. Это важно: общаясь с мамой, ребенок учится разделять ее эмоции, будь то радость или грусть.

Чем лучше налажена связь ребенка с мамой, тем интенсивнее развивается его интеллект. При отсутствии общения отсутствует и развитие. В интернатах, где одна «мама» на всех, дети едва встают на ноги, когда их сверстники уже осваивают бег.

Началом интеллектуального развития можно считать появление улыбки на лице младенца. В этот

Со временем с Машей начал заниматься логопед. Нам повезло: мы нашли прекрасного специалиста, и его вклад в Машино развитие оказался просто неоценимым. С двух до семи лет с Машей поработали несколько логопедов, и все они очень помогли ей.

Поскольку при синдроме Дауна снижен мышечный тонус, мы с пер-

вых дней освоили специальный массаж и делали его ежедневно.

Конечно, Маша находилась под постоянным наблюдением врачей. Но от медикаментозного лечения мы отказались, и наш опыт показал, что не ошиблись.

Завели дневник, в который записывали все, что происходило за день. Просматривая его сейчас, мы убежда-

### Страницы из дневника

Навыки	Показатели в норме	Показатели Маши
Ходит . . . . .	12 месяцев	18 месяцев
Понимает речь . . . . .	15 месяцев	18 месяцев
Умеет одеваться . . . . .	30 месяцев	27 месяцев
Употребляет сложные предложения . . . . .	36 месяцев	36 месяцев
Запоминает стихи . . . . .	4 года	3 года 6 месяцев
Умеет играть с детьми, не ссорясь с ними . . . . .	4 года	4 года

момент в его мозгу происходит сложная работа:

- ♦ устанавливается связь с мамой;
- ♦ производится оценка этой связи, при которой улыбка мамы воспринимается как благо;
- ♦ включается система мышления, плодом которой становится собственная улыбка младенца.

Над кроваткой мы повесили яркие игрушки, чтобы у Маши был стимул тянуть к ним ручки, садиться, ползать — в общем, активно двигаться. Движению мы придавали большое значение. Кстати, недавно мне попала статья, подтверждающая мою догадку о пользе движения для развития мозга. В ней говорилось: «Американские неврологи утверждают, что организм постоянно производит новые клетки мозга. Более того, человек способен ускорить этот процесс. Каким образом? Очень просто: двигаться».

емся, что Маша почти не отставала от других детей в развитии. Достаточно сказать, что в школу она пошла, умея читать.

— Юрий Петрович, в вашей брошюре меня тронули такие слова: «*Душа одинокого ребенка подобна угольку, выброшенному из костра, — того и гляди погаснет. Но стоит бросить уголек обратно в костер, как он вновь запылает. Этому способствует механизм теплообмена между угольками. А у людей развитию способствует механизм общения*». Как Маша осваивала этот механизм?

— В играх со сверстниками. Другого пути нет. Соперничество у детей — основной двигатель развития, становления личности. Приглядитесь, как общаются дети в песочнице. Здесь происходит познание житейской мудрости: мое-твое, свой-чужой, хороший-плохой, вместе-один, можно-нельзя, сильный-слабый... Чем

больше детей собирается в песочнице, тем больше у них полезных контактов. У одного хорошо получаются куличики, другой принес интересную игрушку. За время игры каждый побывает и в роли педагога, и в роли ученика. Здесь формируются лидеры. Причем претензии на лидерство базируются на реальных физических и интеллектуальных возможностях ребенка. Срабатывает простой закон: «Кто сильнее, тот и правее». А это заставляет слабых тянуться к сильным, подтягиваться к лидерам. Это и есть реабилитация слабых.

*— Но ведь может случиться и другое. Дети, которые посильнее физически и интеллектуально, могут отвергнуть общение со слабыми, обидеть их. И если такая ситуация будет повторяться, слабый ребенок, скорее всего, станет сторониться сверстников.*

— Для детей с синдромом Дауна такая ситуация не только возможна, но порой неизбежна. Сверстники быстро догадываются, что рядом с ними слабый, и им становится неинтересно играть с ним. Они могут просто игнорировать его. Если такую ситуацию пустить на самотек, произойдет беда. Вместо пользы маленький ребенок с болезнью Дауна получит жестокий урок, из которого выйдет аутистом, то есть откажется от всякого общения. Чтобы этого не произошло, рядом должен быть хотя бы один друг. А если его нет, родители могут «подправлять ситуацию». Как именно? Ненавязчивым вмешательством. У меня всегда было с собой что-нибудь такое, что могло заинтересовать всех детишек. Например, я доставал мяч и предлагал им новую игру. Они охотно включались, и Маша оказывалась втянутой в игру наравне со всеми. В играх я не делал Маше никаких скидок, но если сверстники «заклеивали» ее, приходилось ме-

нять окружение — например, уводить ее на другую детскую площадку.

Я уверен: изоляция ребят с ограниченными возможностями от здоровой среды — одна из главных причин задержки их развития. Да, здоровая среда не всегда справедлива, порой жестока к этим детям. Но им предстоит жить в ней. И они должны постичь науку общения путем множества проб и ошибок. Не надо оберегать ребенка от насмешек детворы по поводу его плохой речи или каких-то ошибок, ведь это заставляет его подтягиваться. Вообще весь процесс воспитания сводится к тому, чтобы отталкиваться от уже достигнутого и стимулировать достижение нового результата.

Маше очень помогло то, что она с трех лет ходила в детский сад. Начали мы со специализированного садика. Но, убедившись, что общение слабого со слабым тормозит развитие, решили перевести Машу в обычный садик. Это было трудно, поскольку детей с таким диагнозом брать в «нормальные» ясли, сады и школы не разрешалось. Воспитатели и учителя рисковали навлечь на себя неприятности. Но, к счастью, всегда находятся замечательные люди, которым безразлична судьба маленького человека. Я старался во всем помогать детскому саду: мастерил оборудование, помогал с ремонтом, а во время детских игр, особенно на первых порах, частенько оказывался среди детей.

Приведу наглядный пример, как здоровая среда воспитывает слабых детей. Три месяца мы пытались научить Машу завязывать шнурки. А в детском саду она уже на четвертый день освоила эту премудрость. В среде сверстников ребенку не требуется объяснять необходимость тех или иных навыков. Он непроизвольно мобилизует интеллект, чтобы быть наравне со всеми, чтобы не остаться в одиночестве.

— А как Маша училась?

— В семь лет она была готова к школе лучше, чем многие ее здоровые сверстники, но нам снова пришлось преодолевать психологический барьер. Тогда, в 70-е годы, собеседования при приеме в школу еще не проводились, но Машу тестировали неоднократно. Она успешно справлялась с тестами, но нам все равно советовали не спешить с учебой. В конце концов ее зачислили в спецшколу № 442, в которую попадали в основном те, кого отчисляли из других школ. Училась она хорошо, закончила восемь классов с одной тройкой — по труду. И я уверен: многие дети с синдромом Дауна, как и другие инвалиды детства, могут освоить чтение, письмо, элементарную математику, логическое мышление, если дать им возможность нормально учиться. Это мнение разделяют и некоторые педагоги. Например, в брошюре «Педагогическая и психологическая реабилитация детей с ограниченными возможностями» я прочел: «В ряде регионов России отсталость встречается почти у 1/5 детей. Возникает вопрос, действительно ли речь идет об умственной отсталости. Может быть, в ряде случаев мы имеем дело с педагогической запущенностью».

Во многих случаях виноваты и родители, пассивно принявшие диагноз своих детей и согласившиеся с принятой системой воспитания их (а точнее, с ее отсутствием). В научной и популярной литературе описание синдрома Дауна содержит так много негативной информации, что у родителей просто руки опускаются. А я уверен: многие «признаки» этой болезни, такие как лишний вес, физическая слабость, слабоумие, недостатки внешности — следствие медицинской, педагогичес-

кой и родительской запущенности.

— Сейчас Маша совсем взрослая, ей 36 лет. Чем она занимается, что ее больше всего интересует?

— Она много читает, знает много стихов, любит Ахматову. У нее хорошее физическое развитие — она играет в настольный теннис, плавает, ходит на лыжах, ездит на велосипеде. Три года занималась верховой ездой (есть такой метод реабилитации детей-инвалидов — хипотерапия). Освоила нотную грамоту, стала солисткой в оркестре «Волшебная флейта». Работала на электроламповом заводе МЭЛЗ, пока цех, где она собирала гирлянды новогодних лампочек, не закрылся. Сейчас работает в мастерской декоративно-прикладного искусства «Пчелка», которой руководит моя жена. Музыкальные занятия на флейте она считает главным своим делом. Занимается много и уже добилась успехов: исполняет «Песню Сольвейг» Грига без единой ошибки. Но, пожалуй, самое интересное в ее теперешней жизни — «Театр Простодушных».

Этот театр был создан в 1999 году режиссером Игорем Неупокоевым как временный творческий коллектив для людей с синдромом Дауна. По идее режиссера игра на сцене должна была помочь им социально адаптироваться, развить творческие способности. Но постепенно временный коллектив стал постоянным. Актеры перевернули сложившиеся в обществе стереотипы о людях с синдромом Дауна.

Юрий Петрович пригласил меня в «Театр Простодушных» на спектакль «Приходите... завтра!», поставленный по мотивам «Повести о капитане Копейкине» Н.В.Гоголя. О своих впечатлениях о театре и его актерах я расскажу в следующем номере.

Владимир Иванов, доктор медицинских наук

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Фото Олег Грибкова

***В дом пришла беда — сын или дочь стали употреблять наркотики. Что предпринять в этой ситуации? Как помочь ребенку? Об этом рассказывает Владимир Иванович Иванов, президент Союза общественных организаций «Россия без наркотиков»***

Специалисты утверждают: некоторые родители, однажды заметив, что их сын или дочь употребляют наркотики, стараются больше не думать об этом. Им страшно признать себе в том, что несчастье случилась именно с их ребенком, и они надеются, что все само собой разрешится. А другие вообще ничего не замечают и считают своего отпрыска

самым умным, самым честным, самым воспитанным. Они искренне не подозревают, что живут бок о бок с наркоманом. И та и другая позиция не конструктивны. Надо стремиться понять своего ребенка, а не закрывать глаза и не строить иллюзий.

Какие изменения в поведении ребенка должны насторожить родителей?

Если вы разговариваете с ребенком, а он смотрит в одну точку, отвечает невпопад и с таким запозданием, что складывается впечатление, будто он вас почти не понимает, стоит присмотреться к нему внимательнее. Понаблюдайте за тем, не изменилось ли его поведение, не появляются ли у него признаки наркотического опьянения.

Они бывают разными, но легко заметны. Ребенок может быть очень возбужден, чрезвычайно деятелен: берется за несколько дел сразу, но не в состоянии завершить ни одного.

Другим проявлением наркотического опьянения бывает чрезмерная веселость, даже дурашливость. Безудержный смех вызывает все, что попадает на глаза: коробка спичек, выключенный телевизор, тумбочка, стул. Ребенок становится излишне говорлив, но, начиная рассказывать о чем-то одном, вдруг, не закончив фразы, перескакивает на другое. Постоянно запинается и забывает, о чем говорил секунду назад. Некоторые наркотики вызывают галлюцинации: человек от чего-то отмахивается, пытается от кого-то убежать или спрятаться.

Родителям надо учиться трезво оценивать ситуацию. Чем раньше вы поймете, что ваш ребенок попал в страшную зависимость от наркотиков, тем больше шансов вернуть его к нормальной жизни. Хочу предупредить: без профессиональной помощи эту проблему не решить. Все попытки запереть ребенка дома и заняться его лечением самостоятельно, без помощи специалиста, не приведут ни к чему хорошему. При первой же возможности он сбежит и вернется к наркотикам.

Что я могу посоветовать? Постарайтесь наладить диалог с сыном

или дочь. Это задача сложная. Сознание наркомана искажено: у него нарушены восприятие и способность запоминать и воспроизводить услышанное. В голове больного крутится единственная мысль — достать наркотик и получить облегчение. Он не способен внять здравому смыслу. Не надейтесь, что разговоры о том, как страшна наркомания, сразу возымеют действие. Иногда родители пребывают в иллюзии, думая, что ребенок сразу все поймет и последует их советам. Это совсем не так. Главное для вас — удержать его, не оттолкнуть от себя, чтобы он не захотел сбежать из дома. Поэтому ваше отношение к ребенку должно быть предельно щадящим. Ведите с ним осторожные беседы, которые так или иначе должны убедить его в необходимости консультации у специалиста.

При разговоре употребляйте короткие, простые фразы. Сказав несколько фраз, проверьте, услышал ли вас ребенок и, если услышал, понял ли. Не бойтесь повторять то, что вам кажется важным. Только ваше терпение и самообладание могут разрушить преграду непонимания между вами и ребенком. Вполне возможно, что в конце концов вам удастся найти контакт с ребенком.

Если же вы не смогли убедить ребенка в необходимости лечения, придется изменить тактику и проявить жесткость. Любой ценой вы должны добиться от него согласия обратиться к специалисту. И своей авторитет, и свою любовь надо использовать максимально. Как самую крайнюю меру могу посоветовать, сохраняя спокойствие, но в категоричной форме сказать ребенку примерно следующее: «Ты болен. Твоя болезнь может толкнуть тебя на

преступление. Мы сочувствуем тебе и готовы помогать. Но ты уже взрослый. Ты вправе распорядиться собственной жизнью. Если выбираешь наркотики и отказываешься от лечения, уходи из дома, потому что за свои поступки надо отвечать самому».

Вылечить наркомана нелегко. Лучше, чтобы ваш ребенок никогда не пробовал наркотики. Чтобы защитить его от наркомании, надо готовить его к противостоянию этому злу, с которым он неизбежно столкнется, как можно раньше. От того, как вы будете это делать, зависит многое. Лучше, чтобы правду о наркотиках ребенок узнал от вас. Иначе ее откроют «просвещенные», но неразумные сверстники. Наркоманы-подростки с улицы еще и попробоватъ предложат, и райские ощущения пообещают, а об опасностях, естественно, не предупредят.

Беседу о наркотиках надо вести без морализаторства и нравоучений. Для начала спросите, знает ли ребенок, что такое наркотики. Если выяснится, что ему давно известно, чем отличается марихуана от героина и как выглядит ЛСД, не падайте в обморок и не выказывайте удивления. Поинтересуйтесь, откуда у него такая информация. Возможно, он прочитал об этом в газете или журнале

либо услышал по радио или телевизору, а возможно, дружит с наркоманом. Спокойно продолжайте разговор, не забывая, что вы служите ребенку примером для подражания.



Фото Геннадия Михеева

Выяснив, что именно ребенок знает о наркотиках, предложите ему подумать над таким вопросом: наркотики стоят ужасно дорого, например, дневная доза наркомана стоит от 50 до 250 долларов, а новичкам их раздадут бесплатно — почему? Почему начинающие получают их даром? Пусть ребенок думает, пусть фантазирует. Если вам удастся посеять сомнения в его душе, вы на

правильном пути. Добавьте к этому, что заработать такие деньги честным путем невозможно — придется воровать. Не зря же наркоманию называют родной сестрой преступности.

Глупо отрицать, что поначалу наркотики доставляют удовольствие. Только вот длится оно самое большее месяца. Потом организм перестраивается таким образом, что допинг требуется ему регулярно, а удовольствия это уже не доставляет. Это и есть настоящая зависимость.

Дозу новоявленный наркоман может достать только у того, кто познакомил его с наркотиками. Скорее всего, это сверстник. Здесь подстерегает еще одна опасность. У мелкого продавца товар, как правило, некачественный. Чтобы заработать больше денег, он смешивает наркотик с каким-нибудь другим веществом. Хорошо, если продавец добавит сахарную пудру или крахмал. А если наркотик будет смешан с каким-нибудь ядовитым веществом?.. Не скрывайте от ребенка, что много ребят погибают вовсе не от наркотиков, а от токсичных примесей. Они и не подозревают, что покупают зелье с сомнительными добавками.

Надо рассказать ребенку и о том, как легко стать жертвой вора-наркомана. Часто наркоман усердно набивается в гости к новым друзьям, старается собрать вокруг себя большую компанию. Пока ребята развлекаются, он снимает копии с ключей от входных дверей их квартир. А через несколько дней происходит серия квартирных краж без взлома. Для ребенка ваши слова наверняка станут открытием, потому что детям даже не

приходит в голову, что такое может случиться

Еще познакомьте его с данными статистики: за год каждый наркоман приобщает к зелью от 5 до 17 новых жертв. Как они это делают? Способов множество. Обычно наркоман, приходящий в незнакомую компанию, пытается завоевать в ней авторитет. Он создает вокруг себя и своего зелья романтический ореол, дескать, наркотик — атрибут взрослого человека, чтобы его употреблять, необходимы смелость и мужество. А кайф какой! И предлагает попробовать каждому. В ход идут самые разные приемы убеждения. Дети из солидарности, из желания подражать взрослым, из-за боязни показаться трусом или быть выброшенным из компании соглашаются, даже не желая никакого неземного блаженства.

Поэтому важно уметь отказываться. Научите этому ребенка. Разыграйте с ним несколько сценок и разработайте примерные схемы. Предположим, поступило предложение попробовать наркотик. Пусть ребенок согласится, но скажет так: «Я попробую, но не сейчас. У меня вечером тренировка, не хочется пропускать». Можно мотивировать отказ иначе: «Скоро вернутся родители. Не хочу, чтобы они меня застали». Будьте уверены, включив фантазию, ребенок сам придумает множество остроумных отказов и незаметно для себя выстроит собственные очень жесткие барьеры, которые сработают в нужной ситуации. А рациональное объяснение не вызовет у продавца недоумения или опасения. Он поймет, что ваш ребенок не клиент и потеряет к нему интерес.

*Записал Олег Грибков*



Андрей Кротков

# Воспоминания о «вкусной и здоровой»



***В году 1923-м — уже не военно-коммунистическом, а вполне нэповском, — некто П.Кожаный опубликовал в Москве брошюру «Долой частную кухню!» Идеологические лозунги этого опуса скрывали простую руководящую идею: право гражданина свободно питаться отныне заменяется обязанностью государства его кормить. Тогда же был создан монстр советской кормительной индустрии — Нарпит. Тот самый Нарпит, талоны на посещение столовой которого Остап Бендер и Шура Балаганов получили у председателя исполкома в городе Арбатове после выступления Бендера в роли сына лейтенанта Шмидта***

В нежном детстве, то есть в 1957-1958 годах, я, по воспоминаниям родственников, кушал очень хоро-

шо. Во-первых, было уже что покушать; во-вторых, было уже что хорошо покушать; и, в-третьих, было

субъективное *желание* кушать, в те годы мною вряд ли осознаваемое.

Согласно семейному преданию, как раз в те годы мой упитанный облик пришлось весьма по душе дяденьке с фотоаппаратом, увидавшему меня в обществе бабушки на прогулке по Чистопрудному бульвару. Дяденька представился фотокорреспондентом журнала «Огонек» и попросил разрешения меня запечатлеть. На что моя бабушка, советской властью неоднократно, хотя и не до смерти, поколоченная, а потому страсть как боявшаяся всякой гласности и публичности, ответила решительным отказом и быстро увела меня прочь. Так и не началась моя голливудская карьера, не просиял лик румяного толстого младенца с обложки самого популярного советского иллюстрированного журнала.

В те годы румяные младенцы глядели не только с обложек. Плотно-ядно-алыми губками и бессмысленно-веселыми глазами они соблазняли прохожих из аптечных витрин категорическим требованием: «Пейте рыбий жир!» Рядом для сравнения обычно помещался художничко-бледно-зеленоватый ребенок, призыву пить рыбий жир не последовавший. Точно такие же, ангельски-кудрявые и толстенькие младенцы агитировали граждан употреблять витамины, пить фруктовые соки, есть манную кашу, мыть руки перед едой, чистить зубы, делать прививки против инфекционных заболеваний и уписывать (вместо шоколада) приторно-сладкий гематоген — сушеную бычью кровь с сахаром, универсальное тогдашнее средство против железодефицитной анемии, в народе именовавшейся попросту малокровием.

Вспыхнувший в 1950-е годы рек-

ламно-плакатно-вывесочный культ еды был далеко не случаен.

Только что закончился революционно-энтузиастический этап советской истории, в котором было много идеологии, но очень мало еды. Еду, пищу в тот период называли как угодно, только не едой. Преобладали вульгарно-казарменные термины «харчи», «жратва», «шамовка», «рубаловка»; к ним добавлялись казенно-тусклые «продукты», «паек», «снабжение», «котловое довольствие». Граждане свободно употребляли такие обозначающие процесс поедания пищи глаголы, как «хавать», «трескать», «мякулить», «подметать», «рубать», «шамать», «харчиться». В то же время в приличном советском обществе почему-то считалось хорошим тоном вместо глагола «есть» употреблять манерное «кушать».

Народ, заметно одичавший от сорокалетнего сизифова труда по построению социализма, почти утратил не только лексику трапезы, но и представление о традициях и ритуале трапезования. «Есть», «кушать» традиционно полагалось в соответствии с суточным ритмом, согласно правилам застолья, но все это было сметено могучим революционным ураганом. Зато «жрать» и «хавать» можно было что угодно и где угодно, гораздо чаще — что дают и когда дают. Ценность и святость ритуала трапезы подменились физиологической ценностью хоть сколько-нибудь приемлемой пищи в достаточном для насыщения количестве. Дарованное набитой утробой простое биологическое выживание составляло нехитрую радость простого советского человека. Крайнюю степень «террора голодом» практиковал ГУЛАГ — там пища становилась смыслом жизни. Манипулирование пайками и пытка

голодом были самыми простыми приемами психологического слома и порабощения узников.

Если в 1952-1953 годах символом продуктового изобилия еще оставались бутафорские овощи и фрукты, вдоль груд которых панорамировала кинокамера в снятых чуть раньше «Кубанских казаках», то уже в 1957-1958 годах положение круто, но без всякого волшебства изменилось. Послабления сельскому хозяйству, получившие в народе название «маленковские реформы», и целинная эпопея под руководством Хрущева в короткий срок, несмотря на кампанейщину, дали крепкий толчок производству еды — прилавки наполнились. Правда, это дохловатое изобилие не шло ни в какое сравнение с буржуйскими достижениями Европы и США и выставлялось главным образом в витринах столичных городов в целях прежде всего пропагандистских, но на фоне воспоминаний о недавних карточках и «отваривании» многим казалось, что советская земля под руководством партии наконец-то потекла молоком и медом.

Как символ того полублагословенного времени многим запомнились возвышавшиеся в продуктовых витринах вавилонские башни из банок с камчатскими крабами и паштетом из говяжьей печени. Но мало кто запомнил возникшее в обществе размежевание по вопросу об употреблении в пищу содержимого «жестянок».

Ровесники советской власти и те, кто родился позже, — люди, которые означенной властью были выпестованы и выдрессированы, те, кто прошел через фронты Отечественной войны, — как правило, против «жестяночного питания» не возражали. Особенно фронтовики, с

умилением вспоминая американскую консервированную тушенку в килограммовых банках.

Зато те, кто о старых временах и порядках знал не из советских книг, были резко против и даже приводили вполне резонные доводы: мол, откуда нам знать, что в этих банках,

## **ШЕСТЬ ПАРАДОКСОВ БРЕЖНЕВСКОГО ПЕРИОДА**

- ◆ **Нет безработицы, но никто не работает.**
- ◆ **Никто не работает, но неуклонно растет производительность труда.**
- ◆ **Растет производительность труда, но в магазинах пусто.**
- ◆ **В магазинах пусто, но в домах полные холодильники.**
- ◆ **В домах полные холодильники, но все недовольны.**
- ◆ **Все недовольны, но единогласно голосуют «за».**

ведь на этикетках-то можно что хочешь написать... Потребовались годы и смена поколений, чтобы консервированная пища перестала вызывать у советских едоков настороженность.

Помню, как в годы моего деревенского каникулярного детства сельчане с любопытством и легкой брезгливостью рассматривали горы навезенных нами на лето консервов и категорически отказывались отведать их содержимое. А вот нынешних гор неразлагающегося мусора тогдашняя деревня не знала. Стоило выбросить пустую жестянку (бутылку, банку) в помойную яму, как через короткое время она, вымытая

до блеска, обнаруживалась на чьем-нибудь дворе — как вещь, нужная в хозяйстве.

Во время войны советские люди впервые увидели доселе неведомый им продукт — сублимированное (сухое) молоко, поступавшее по ленд-лизу от союзников-американцев. Это удивление странным образом отыгралось лет десять спустя, когда в советских городах молоко стало продаваться не только на колхозных рынках, но и в государственных магазинах. Пополз и довольно долго продержался слухок, что государственное молоко ни в коем случае покупать нельзя, оно все «порошковое»! Именно этот слух позволил необыкновенно долго, до начала 1960-х, продержаться древнему промыслу молочниц, прибывавших из пригорода и торговавших своим товаром вразнос по квартирам. Тихое поплескивание-погромыживание их десятилитровых бидонов и в такт ему поскрипывание-повизгивание железных коромыслиц — один из характерных «утренних» звуков городских дворов того времени.

«Ренессанс еды» 1950-х протекал по двум основным руслам: восстановление престижа трапезы как элемента частной жизни и постепенная деградация коммунистического проекта общественного питания.

Самое лапидарное определение сущности «ренессанса еды» — известной однострочной анекдот-парадокс насчет рациона советского гражданина: «В магазинах ничего нету, а дома в холодильниках и на столе все есть».

Объявив себя монопольным обладателем и распределителем-поставителем пищи, государство даже в послесталинские времена смогло сделать общедоступным лишь очень скудный (несколько десятков

видов) и низкокачественный ассортимент продуктов питания. Вдоволь наловившийся казенной затирухи и мокрого пайкового хлеба советский гражданин опротестовал такое положение дел самым простым способом — переместил свои кулинарные наклонности и предпочтения на собственную кухню. Ради возможности питаться дома вкусной, полноценной едой советский гражданин легко жертвовал своим единственным капиталом — временем, которое уходило и на доставку продуктов, и на вполне допотопную, полноцикловую домашнюю кулинарию, поскольку ассортимент полуфабрикатов также был невелик и низкокачествен. Весьма значительную долю времени-капитала советский гражданин затрачивал на самообеспечение продуктами, в первую очередь домашними овощными и плодово-ягодными консервами, в чем государство с конца 1950-х ему не препятствовало, а препятствование это ставило себе в заслугу.

Тогда же, одновременно с первичным продуктовым насыщением государственных магазинов, обозначился и кризис (к середине 1980-х фактически дошедший до краха) советского общепита. Стало ясно, что лежащая в основе теории общепита мифологема «вкусно, сытно и недорого» нереализуема. Доходными, недотируемыми могли быть только дорогие заведения ресторанного типа, по характеру деятельности более тяготевшие к индустрии развлечений, чем к общепиту. Люди шли в ресторан не только вкусно поесть и основательно выпить. Не меньшее значение имели намерения потанцевать, послушать музыку, пообщаться в атмосфере легкой вседозволенности и злачного шарма.

Классические же заведения об-

щепита, именовавшиеся в народе «едальнями», «тошниловками» и «рыгаловками», воспринимались уже не как благо, а скорее, как неизбежное зло. Направляясь в столовку, советский гражданин убалтывал себя соображениями медико-диетического характера — «Надо же съесть что-нибудь горячее!» — несмотря на то, что в отношении каче-

### **АНЕКДОТ 60-Х ГОДОВ**

**—Это правда, что при коммунизме продукты будут заказывать по телефону?**

**—Правда. Но выдавать их будут по телевизору.**

ства столовской кормежки общественное мнение было единодушно, как никогда.

Отчаянные

попытки государства поддержать убыточный общепит напарывались на самую обыкновенную финансовую «вилку» между стоимостью сырья, трудозатратами и отпускными ценами готовых блюд — сбалансировать эти три гири не мог никакой Госплан. Именно по этой причине на предприятиях советского общепита малоквалифицированные и низкооплачиваемые работники варганили из некондиционного сырья и полуотбросов всевозможные несъедобные шницели и биточки, а свои убогие заработки компенсировали почти узаконенным подворовыванием.

Неудивительно, что сидевший на колу госдотаций общепит начал испускать дух задолго до конца совет-

ской власти. И именно деятели общепита первыми кинулись в океан свободного ценообразования, в итоге чего смрадные советские столовки быстро самоликвидировались как класс. Невеселая жизнь вскоре заставила их возродиться, но теперь они именовались уже «социальными столовыми», или проще, без обходов и умолчаний, — «столовыми для бедных».

В 1952 году вторым изданием вышел в свет уникальный труд, своего рода Библия советской кулинарии и советского типа питания — «Книга о вкусной и здоровой пище». Правда, большинство блюд по приведенным в этой книге

рецептам нельзя было приготовить, пользуясь лишь магазинным ассортиментом продуктов — неизбежно пришлось бы та-

### **АНЕКДОТ 70-Х ГОДОВ**

**—Почему в магазинах нет икры?**

**—Да спроса на нее нет.**

**Ее давно никто не спрашивает.**

### **АНЕКДОТ 80-Х ГОДОВ**

**—Что будет после выполнения Продовольственной программы?**

**—Перепись оставшегося населения.**

щиться на очень дорогой колхозный рынок.

«Книга о вкусной и здоровой пище» стала кодексом демонстрационного поведения граждан по отношению к недоступным яствам и деликатесам. Читая ее и глотая слюнки, граждане впадали в особый советский транс — эстетическое и физиологическое переживание виртуальной трапезы. Реальную же трапезу они воплощали в неумеренном употреблении таких ставших дос-

тупными простых продуктов, как сливочное масло, сахар и белый хлеб. И неудивительно, что именно в 1950-е годы страна тонкошеих юношей и субтильных недокормленных дюймовочек разом перешла от проблемы недоедания к проблеме избыточного веса.

Для того чтобы в кулинарном мировоззрении граждан России произошли хотя бы незначительные изменения, потребовались очень сильные средства, а именно: политический переворот и либерально-шоковые экономические реформы начала 1990-х. Как и следовало ожидать, результат капитальной прозападной встряски оказался по-российски своеобразен.

Прежде всего произошли сдвиги в области языка торговли. Унылые советские магазинные вывески «Хлеб», «Мясо», «Молоко», «Продукты» почти повсеместно, ввиду приватизации торговли, сменились именами собственными. Однако эти имена собственные обозначили непонятную тенденцию или к маловразумительной красивости («Вереск», «Лилия», «Смарагд»), или к национально-культурным предпочтениям нового владельца («Гюльчатай»). Никого не смущало, что в магазине с ботаническим названием «Лаванда» торговали автомобильными покрывками, а в магазине «Гонолулу» — фаршем из индейки и гигиеническими тампонами, причем с одного прилавка. Новые российские торговые точки до боли напоминали старые советские сельпо и сельмаги — аромат дорогих духов в них мешался с запахом резиновых сапог, а на разделочных досках для колбас дрыгли толстые коты.

И по сей день не хотят прививаться персональные торгово-магазинные лейблы старорусского или американского типа — к примеру,

«Кренделя и бублики от Володи», «Эдик Рубинштейн. Всегда свежие овощи — только у нас!», «Торговля съестных припасов и колониальных товаров Месропа Манукяна».

Невообразимо расширившийся по сравнению с советским временем ассортимент пищевого сырья и полуфабрикатов начал заметно перекашиваться в сторону последних. Это легко объяснимо. Очень дорогие кухонные утварь и оборудование большинству населения не по карману, а утомительная возня с ручным приготовлением домашних блюд на примитивных газовых плитах, с использованием щербатых кастрюлек и безнадежно пережженных сковородок — перспектива, от которой даже любители хорошего стола мигрируют в стан пожирателей готовых пельменей и замороженных блинчиков.

Традиции русской национальной кухни — обилие на столе кислых (квашеных) овощей и блюд из них (в том числе горячих), кислые сметанные заправки почти для всех видов овощных закусок и супов — в нынешнем торговом ассортименте крепко потеснены всевозможными майонезами и кетчупами. Знакомый майонез — в прошлом соус только праздничного стола, заморский кетчуп — относительная новинка. К ним давно привыкли, интервенция сделала свое дело. Но, что характерно, монополию на чисто национальную, кислую гамму вкуса прочно удерживают бабушки в подземных переходах — никто не смог пока составить им конкуренцию в производстве квашеной капусты и малосольных огурцов.

Барьерно-храмовый характер советской торговли (непреодолимый высокий прилавок-витрина, продавец-жрец, отдельная касса, две очереди) почти изжит, нравы и

отношения между покупателями и продавцами несколько смягчились. Преобладающий тип крупнообъемной торговли продуктами питания — супермаркет с открытой выкладкой товаров. Однако, по отзывам выдавших виды людей, современный российский продуктовый супермаркет дотягивает лишь до уровня аналогичного американского супермаркета середины 1950-х, да и то приблизительно.

Постоянные возвращения к этой сакраментальной датировке, конечно же, не случайны. Они доказывают, что политические изменения в СССР того времени законсервировали не только послесталинскую модель общественного устройства, но и практически все многообразие социальных и межчеловеческих связей — и даже физиологические потребности в их окультуренном варианте. Консервация оказалась столь прочна, что общество и по сей день не испытывает особой надобности продвигаться вперед от достигнутого тогда, в том числе в проблеме питания.

Если хомячий инстинкт советского человека (привычка создавать домашние припасы непортящихся продуктов в ожидании их скорого неминуемого исчезновения) несколько притупился, то «едовые ценности» спрегрессировали несущественно. Кратковременное любопытство к импортным яствам и манере их поедания, выразившееся в огромных очередях у свежееоткрывшихся закусокных «Макдоналдс», в настоящее время угасло. Национальное одолело или одолевает. Сытость, как высшее благо, уже перешла уровень примитива. Современный россиянин не станет, грубо говоря, жрать что попало, но и в область кулинарных изысков подаваться особо не спешит. Переживая ценовую недоступность деликате-

сов, он тихо радуется эфемерной стабильности. Хлеб есть сегодня, будет завтра и послезавтра, молоко долго не портится, картошка с машины хорошая, один огурчик и один помидорчик дыру в бюджете не провертят, один куриный окорочок в неделю тоже по силам, тем более что мясо вредно, чай «Беседа» веником откровенно не пахнет — и слава Богу, проживем себе.

Единственная броская примета времени — повсеместное распространение обычая есть на улице. В старой российской ментальности еда на улице, «беготня с куском», считалась предосудительным поведением, его терпели в отношении малых детей, нищих и убогих. Достойный, солидный, уважающий себя человек степенно трапезовал только под крышей дома, только сидя за столом, только с непокрытой голо-

### **ЗАГАДКА 80-Х ГОДОВ**

**—Что это такое: длинное,  
зеленое, пахнет колбасой?  
—Электричка «Москва –  
Рязань».**

вою. Крестьянин, во время страды вынужденный обедать в поле, обязательно городил себе шалашик-кущу или символический навес из трех кольев и тулупчика, только б не есть под открытым небом.

Сейчас от этой старорежимной деликатности и следа не осталось. Западные гамбургер и хот-дог, точные пита и лаваш, вполне почвенные бублики и ватрушки интенсивно перемальваются челюстями россиян без всяких оглядок на то, где приспичило поесть.

И все-таки дома — вкуснее. И спокойнее.

Маргарита Неснова

# Синюха голубая

Синюха голубая — многолетнее растение. Обычно встречается по берегам ручьев, рек, на влажных лугах. В первый год жизни синюха образует прикорневую розетку листьев, а на следующий год уже к середине июня зацветает.

Цветки у нее — необыкновенно красивые: голубые, темно-голубые, с яркими оранжевыми тычинками, с приятным запахом. Во время цветения вокруг синюхи постоянно вьются пчелы. Как декоративное растение она может украсить собой любой участок сада.

Лекарственным сырьем у синюхи являются *корневище* с многочисленными мочкообразными корнями (корневище толстое — 1,5-3 см в поперечнике), а также *цветущая трава*.

Заготовку корней ведут в период бутонизации, так как именно в это время в сырье содержится наибольшее количество действующих веществ — *сапонинов*. С началом цветения их количество резко падает.



Если заготовку корней делать осенью, то в период стеблеобразования траву необходимо обрезать на высоте 20-25 см от уровня земли. После отрастания новых побегов такую подрезку следует повторить. Это необходимо для того, чтобы “сила” корней растения не пошла на образование цветов и семян.

Выкопав корни, их отряхивают от земли, слегка подсушивают, затем промывают. Толстые корневища обязательно разрезают, чтобы не заплесневели. Поскольку заготовка идет вручную, среди густой травы, где корни многих растений переплелись в сплошной плотный ковер, — процедура эта довольно трудоемкая.

Траву синюхи заготавливают в период цветения.

## Свойства синюхи голубой

Терапевтическая эффективность лекарственных препаратов из синюхи голубой обусловлена наличием в ней большого количества биологически активных веществ. Главным

действующим веществом, как уже говорилось, являются *сапонины* (от лат. “sapo” — мыло) — органические соединения из группы гликозидов. Сапонины хорошо растворяются и в воде, и в спирте. С водой дают обильную пену (отсюда и название).



Сапонины находятся в клетках растения в растворенном виде и содержатся во всех его частях, но больше всего — в корнях.

Препараты синюхи голубой тормозят развитие *атеросклероза*, снижают *артериальное давление*, их применяют как *седативное* (успокаивающее центральную нервную систему) средство при бессоннице (синюху считают “королевой” растительных снотворных), нерв-

ных срывах, при *эпилепсии*, *кожных заболеваниях* — различных видах экзем, *атопическом дерматите*, как *противосудорожное* средство. Раздражая действуя на слизистую оболочку дыхательных путей, сапонины усиливают секрецию бронхиальных желез, тем самым способствуя *разжижению бронхиального секрета* (мокроты) и его удалению. Из сухого и болезненного кашель становится влажным и мягким.

Препараты малотоксичны — организм их переносит хорошо даже при длительном приеме

Совместное применение синюхи голубой и сушеницы топяной оказывает положительное действие при лечении *язвы желудка* и *двенадцатиперстной кишки*, *паратравматической экземы*, ос-

ложненной трофическими язвами.

Людам старше 50 лет особенно полезно пить настой синюхи, так как он восстанавливает слой клеток, выстилающий кровеносные сосуды, способствует предупреждению и лечению атеросклероза, стенокардии, нарушения мозгового кровообращения. Способ приготовления настоя — “холодный”. С вечера 1 ч. л. травы синюхи залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, а утром процедить и выпить в течение дня — по глоточку.

### **Синюха голубая — лекарство**

#### 1. Как отхаркивающее средство.

*Настойка:* 1 ч. л.

корней залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и выдержать на водяной бане 15 минут. Затем при комнатной температуре — еще 45

минут. Процедить, остаток отжать и долить до первоначального объема кипяченой водой комнатной температуры.

Принимать от 1 ст. л. до 1/4 стакана по несколько раз в день через 1,5-2 часа после еды.

Особенно такая настойка помогает при изматывающем кашле, так как на 2-3-й день после начала приема болезненность в груди ис-

**Препараты из синюхи повышают свертываемость крови. Если у кого-либо есть проблемы с повышенной вязкостью крови (варикозное расширение вен, тромбоз и т.д.), то в этом случае совместно с синюхой надо принимать настой травы донника лекарственного, который разжижает кровь, делает ее менее вязкой.**

**Препараты синюхи голубой по силе лечебного воздействия на организм человека в несколько раз превосходят такие известные лекарственные растения, как валериана, пустырник, мята перечная.**

чезает, а мокрота легко отходит.

Можно выпить настой, как только начнется приступ кашля, и он тут же купирруется.

2. При стрессе, тяжелых переживаниях, перед сложной операцией рекомендуется готовить отвар корней синюхи или концентрат:

*Отвар:* 1 ст. л. корней залить 0,6 л воды. Довести до кипения и варить на слабом огне 30 минут. К этому горячему отвару добавить 2 ст. л. смеси лекарственных трав (что есть в доме): вереск, пустырник, боярышник (плоды или цветы), мялиссу, мяту перечную, хмель (шишки). Посуду накрыть крышкой и дать настояться еще 10-15 минут. Затем процедить и пить отвар по 1/4 стакана 3 раза в день до еды, а 4-й раз — перед сном.

*Концентрат:* упарить отвар на слабом огне до половины первоначального объема. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

3. Для повседневной профилактики неврозов, бессонницы, переутомления, в качестве успокаивающего и отхаркивающего средства, для купирования болей в животе, при тошноте можно непосредственно в пищу добавлять *порошок корней синюхи голубой* — по 0,5-1 г (на кончике ножа).

4. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется принимать одновременно отвар корней синюхи голубой и настой травы сушеницы топяной по следующей схеме.

*Отвар синюхи:* 1 ч. л. корней залить 1 стаканом воды. Довести до кипения. Варить на слабом огне (под крышкой) 10-15 минут, процедить. Принимать через 2 часа после еды по 1 ст. л. 3 раза в день.

*Настой сушеницы топяной:* 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка. Настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день;

5. При женских болезнях и различных болевых ощущениях.

*Настой:* 1 ст. л. травы синюхи залить 0,5 л кипятка. Пить по 1/4 стакана несколько раз в день.

6. При туберкулезе легких, хроническом бронхите, крупозной пневмонии.

*Настой из корней и цветов синюхи голубой* (берутся в соотношении 1:3): 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настоять до остывания. Принимать по 1 ст. л. 3-5 раз в день.

7. Чтобы бросить курить, нужно приготовить отвар травы синюхи в сборе с другими травами: *донником лекарственным, земляникой лесной* (все растение целиком), *дягилем лекарственным* (корни). Все травы берутся в равных частях.

*Отвар:* 2 ст. л. сбора залить 0,5 л воды, довести до кипения и снять с огня сразу же, как вода закипит. Посуду укутать, настоять 2-3 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. Если вы действительно решили бросить курить, то нельзя пропускать ни одного приема.

Всем, кто готовит настои и отвары, советую использовать их в день приготовления, а не оставлять, как иногда рекомендуют, в холодильнике, так как уже на 2-й день в приготовленных лекарственных формах происходят необратимые структурные изменения и такой препарат в лучшем случае уже не оказывает нужного терапевтического эффекта, а в худшем — может стать причиной отравления.



Борис Бочаров

# Синдром СКВЕРНОСЛОВИЯ

Историки вспоминают, что в 1825 году знаменитый парижский врач и педагог, один из родоначальников детской психиатрии Жан Итар безуспешно пытался вылечить 26-летнюю дочь маркиза де Дампьер от загадочной болезни, которой девушка страдала с детских лет. Время от времени у нее начинали непроизвольно подергиваться мышцы лица, рук, плечевого и тазового пояса. Сопровождалось это выкриками бранных слов. В самые неподходящие моменты, например на балу, она вдруг принималась подмигивать, закатывала глаза, вертела головой, подрагивала плечами и руками, подпрыгивала, приседала. Кроме того, мадемуазель де Дампьер неожиданно для окружающих и самой себя начинала громко и изобретательно ругаться. Доктор Итар описал эти синдромы и дал название загадочному заболеванию — *копролалия*, что можно перевести



Фото Владимира Семина

как «грязная речь» или «сквернословие» (греч. «*kopros*» — кал и «*lalia*» — речь).

Маркиза де Дампьер прожила 85 лет, на протяжении которых ее безус-

пешно лечили многие медики Европы. Последним ее доктором был невропатолог Жорж Эдмон Альберт Брут Жиль де ля Туретт (1857-1904 гг.). В 1884-1885 годах он опубликовал доклады о девяти подобных пациентам. С тех пор этот недуг носит его имя — синдром Туретта.

По необъяснимой причине число людей, одержимых этим синдромом, постоянно растет. С 1885 по 1965 год во всем мире было зарегистрировано лишь 50 таких случаев, к 1970 году эта цифра выросла до 200, а к началу третьего тысячелетия число одержимых «синдромом сквернословия» исчисляется уже тысячами. По словам ученых, «в общей популяции проявления синдрома Туретта отмечаются у трех процентов населения». И это только зарегистрированные врачами случаи, а сколько людей с подобным синдромом не попадает в поле зрения врачей!

Начинается это заболевание, как правило, в возрасте 7-10 лет. Недавнее исследование ученых из Университета Рочестера в Нью-Йорке показало, что около 20% учеников обычной школы имеют его легкие проявления, что может отражаться на учебе. Чтобы выяснить истинные масштабы распространенности синдрома Туретта, группа ученых обследовала 1600 детей. Было обнаружено, что немногим менее 20% учеников обычных классов и до 27% во вспомогательных классах страдали от проявлений синдрома.

Установлено, что копролалия развивается не сразу. Ее появлению предшествует период, во время которого психическое нарушение проявляется только нервным тиком и подергиваниями. Он может продолжаться от нескольких месяцев до 10 лет, а затем к произвольным дви-

жениям добавляются так называемые «вокализации» — немотивированное выкрикивание бранных слов, лай, вой. Некоторые больные кукарекают, хрюкают, мяукают, квакают, шипят, как змеи или кошки, воркуют, как голуби... Особенно мучаются те, кто произвольно выкрикивает отвратительные ругательства.

Удивительно, но копролалия не щадит и самых маленьких. Но откуда ребенок — от горшка два вершка — умудряется набраться бранных слов? Специалисты предполагают, что в основе заболевания — избирательная способность копировать вульгарные жесты и выражения. Исследования неонатологов (исследователей внутриутробного периода развития человека) и психиатров свидетельствуют о том, что мозг ребенка улавливает и хранит в подсознании слова, которые произносились мамой и ее собеседниками в период вынашивания и рождения младенца. И позже, когда мы думаем, что ребенок еще ничего не понимает или не слышит (например, спит), он может запомнить то, что произносится, в том числе и по радио или телевизору. Согласно статистике, синдром Туретта встречается у мальчиков в три раза чаще, чем у девочек.

Пока это одно из малоизученных психических заболеваний, но кое-что можно сказать о нем уже сегодня. Многие специалисты уверены, что передается синдром Туретта генетически. У мужчин риск заболевания этого синдрома — 99%, у женщин — 70%. Американские ученые считают, что в основе болезни лежат структурные и биохимические нарушения в подкорковых центрах головного мозга. А президент Американской академии детской и подростко-

вой психиатрии Д. Винер полагает, что синдром Туретта имеет сугубо органическое происхождение, то есть обусловлен отклонениями от типового проекта строения головного мозга, на которые накладываются индивидуальные особенности личности пациента. Страдающим этой болезнью врачи рекомендуют избегать стрессов, психических травм и чрезмерных умственных нагрузок. Лечение синдрома проводится с помощью медикаментов, в первую очередь нейролептиков.

Проявления синдрома Туретта не надо путать с привычкой к сквернословью. Одно дело — психическое расстройство, заставляющее человека страдать, и совсем другое — собственные предпочтения. В первом случае человека надо лечить, а во втором... Речь изменится, только если изменятся предпочтения. Если захочется рассказать что-то интересное, передать в словах какие-то нюансы. Мат ведь очень однообразен, сколько бы ни восхвалялись его «многоэтажность» и изобретательность умельцев.

Кстати, о происхождении матерных слов лингвисты до сих пор спорят. Есть несколько версий, но ни одна из них не оправдывает постоянного употребления слов, давно ставших бранными.

Само слово «мат» является однокоренным со словом «мать». Во времена татаро-монгольского ига страшным оскорблением для русского человека было называть его сыном врага, опозорившего его мать. То есть матерное ругательство имело такой смысл: «Татарин ... твою мать». Когда иго закончилось, слово «татарин» отпало, а матерное сочетание навеки закрепилось как фраза без подлежащего.

*И. ПЕТРОВ,  
лингвист, доктор наук*

У мата глубочайшие праславянские корни. Легенды о том, что матерщину к нам занесли татаро-монголы, не имеют к реальности никакого отношения. Да и по самой общей логике смешно полагать, будто жили раньше чистые, высокоморальные кривичи и радимичи, а потом приехали испорченные монголы и научили худому этих милых людей. Да нет, конечно же! Корни матерщины — языческие заклинания неба и земли о ниспослании урожая. Все было строго приурочено к сельскохозяйственным календарным циклам и связано с ними напрямую. А христианство в своей борьбе с язычеством ополчилось и на матерщину — магию языческих заклинаний.

*Ю. СОРОКИН,  
профессор  
Института языкознания*

Русский мат происходит от языческих молитв, заговоров и заклинаний. Он выполнял культовую функцию и был тесно связан с культом Матери сырой земли. Наши предки веровали, что матерные слова обладают волшебным свойством «исцелять недуги и бесы изогнати». Они не являлись непристойными, лишь впоследствии они переосмыслились.

*В. КАЛАБУГИН,  
лингвист, профессор*

# Без подробностей

## Отцы и роды

Обычно отцы испытывают радость, когда у них рождаются дети. Однако, как показали исследования английских медиков, нередки случаи, когда при появлении на свет даже желанных детей молодые папаши впадают в деп-



рессию. Причин тому две. Во-первых, стресс, который испытывают во время родов не только матери, но и отцы (даже те, кто при родах и не присутствовал). Это происходит потому, что в период беременности между будущими родителями иногда возникает неосознанная телепатическая связь. В результате переживания матери передаются отцу на уровне подсознания. Вторая причина — это внезапно появившееся чувство ответственности, которое

может угнетающе действовать на слишком впечатлительные или эгоистические натуры. Как считают врачи, в таких случаях молодые отцы нуждаются в квалифицированной психологической помощи. Для этого в Англии уже разработан оздоровительный проект под названием «Отцы — это важно», к проведению которого в жизнь медики уже приступили.

## Прием антибиотиков вызывает аллергию

Врачи нередко назначают антибиотики грудным младенцам даже при небольшой простуде. Между тем такое лечение впоследствии может вызвать у них серьезные неполадки со здоровьем. На конференции Европейского респираторного общества в Вене был заслушан доклад доктора Кристины Джонсон, которая в течение длительного времени вела наблюдение за детьми. Оказалось, что те из них, кто в первые шесть месяцев жизни хоть раз получал антибиотик, к семи годам в 2,5 раза были более подвержены развитию бронхиальной астмы. Риск стать аллергиками у них был в 1,5 раза больше, чем у ребят, которые антибиотики не принимали.

Механизм негативного воздействия антибиотиков (особенно широкого спектра действия) на организм младенцев связан с тем, что они подавляют развитие полезных бактерий в кишечнике и этим ослабляют иммунную систему.

Кормление детей грудью хотя бы четыре месяца оказывает некото-



рый профилактический эффект против заболевания астмой или другим видом аллергии. Кроме того, присутствие в доме кошек и собак, вопреки распространенному ошибочному мнению, вовсе не способствует у маленьких детей развитию аллергии, а наоборот, снижает риск ее появления, как, впрочем, и астмы.

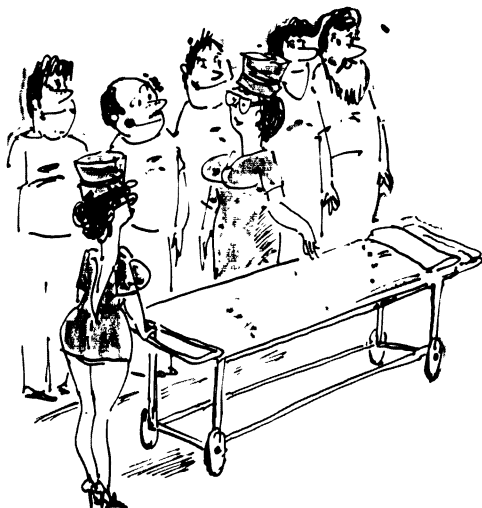
### Лысина предупреждает

**В** народе говорят, что если молодой мужчина лысеет, значит, он бабник, а лысина у него появляется «от чужих подушек». Медики установили, что преждевременное облысение у здоровых мужчин до тридцати лет действительно связано с повышенным содержанием в крови мужского полового гормона тестостерона, что и является причиной гиперсексуальности. Но ранняя лысина указывает и на предрасположенность к развитию сердечных заболеваний, в том числе инфаркта.

В зависимости от места ее появления на голове, специалисты выделяют три группы риска среди ее обладателей. Первую группу составляют те мужчины, у кого линия волос отступает ото лба. У них вероятность сердечно-сосудистых заболеваний на треть выше, чем у обладателей пышных шевелюр. У мужчин, относящихся к вто-

рой группе, волосы сильно редеют на макушке и по бокам головы. Риск развития инфаркта у них в полтора раза больше по сравнению с представителями первой группы. В третью группу входят те, у кого волосы на макушке полностью отсутствуют, а по бокам головы еще остались, хотя и в небольшом количестве. Сердечные приступы у мужчин этой группы случаются в три с половиной раза чаще, чем у представителей других групп.

Конечно, вовсе не облысение влечет за собой сбои в работе сердечно-сосудистой системы. Просто и то и другое вызывается гиперактивностью эндокринных желез и связанным с этим повышением в крови андрогенов, тестостерона и дигидротестостерона. Поэтому бес-



смысленно спешить пересаживать волосы только для того, чтобы избежать инфаркта. Просто нужно прислушиваться к предостережению, которое делает лысина, и обратить внимание на состояние своей сердечно-сосудистой системы.

*Подготовил Сергей Демкин*

Юрий Супруненко, кандидат географических наук

# Пленники райских кущ

**Даниель Дефо был весьма плодовитым журналистом, эссеистом и памфлетистом — его перу принадлежат полторы тысячи работ. Первое же художественное произведение Дефо появилось, когда ему было 59 лет, но именно оно сразу же обессмертило имя своего творца. В полюбившемся нам с детства романе «Робинзон Крузо» уйма таких подробностей, словно автор и в самом деле побывал на необитаемом острове. Разумеется, ничего подобного на долю писателя не выпадало, хотя бед, лишений и всевозможных превратностей судьбы он изведать предостаточно**

Опыт невольного отшельничества Даниеля Дефо носил скорее символический характер — глухим одиночеством и отчуждением от общества сопровождалась некоторая отрезки биографии гениального певца мирового жизнелюбия. Своеобразным необитаемым островом Дефо стала Англия — действительно остров, но весьма густонаселенный. Именно здесь неутомимый труженик пера бегал от кредиторов, отбивался от нападков политических противников, стоял у позорного столба, впоследствии воспетого им в великолепной оде. Именно здесь у него отобрали маленький заводик по производству кирпича и черепицы (вот, наверное, откуда взялись гончарные навыки Робинзона, сумевшего изготовить себе глиняную посуду), именно здесь заклеямили, приковали и так далее...

Но великий ум способен извлечь

выгоду из всего — после знакомства с позорным столбом Дефо создал прославивший его пуще прежнего гимн этому сооружению, и в кабаках стали поднимать кружки с элем за здоровье писателя, а оружие общественного порицания начали украшать цветочными гирляндами. «Вкусил я вдоволь и от тягот, и от счастья. Тринадцать раз менял штиль на ненастье», — писал Дефо.

Но вернемся к «Робинзону Крузо». В основу романа легла правдивая история Александра Селкирка, драматично изложенная Вудсом Роджерсом в его «Описании кругосветного путешествия». Селкирк был седьмым ребенком в семье шотландского сапожника. Чтобы не нести наказания за святотатственное поведение в храме божьем, он бежал из города, поступил матросом на корабль и в конце 1704 года отправился в плавание с флотилией



под командованием Уильяма Дампира. Вознегодив за что-то на своего капитана, Селкирк потребовал, чтобы его высадили на необитаемый остров, входящий в архипелаг Хуан-Фернандес близ берегов Чили. Правда, еще до отплытия корабля он одумался и попросился обратно на борт, но не тут-то было: капитан наотрез отказался принять бунтаря. В результате четыре года шотландец в одиночку боролся за выживание.



*Робинзон Крузо. Гравюра Смита и Пайка, 1719 г.*

Все имущество матроса уместилось в крошечном рундучке: кое-какая одежда, немного снеди, фунт табаку, мушкет, чайник, топор да нож — вот и все богатство. Кроме того, Селкирку, словно в насмешку, оста-

вили штурманские инструменты и руководства по навигации. Если верить признанию из первых уст, самым великим сокровищем, бесценным средством спасения от одиночества стала для Селкирка Библия. Заметим, что в распоряжении Робинзона Крузо был приблизительно такой же набор предметов.

С необитаемого острова Селкирка снял в начале 1709 года Вудс Роджерс, возглавлявший экспедицию в южные моря. Сначала Роджерс сделал Селкирка своим помощником, а потом поручил ему командовать другим судном.

Всякий раз, когда этот странник ненадолго возвращался в Англию, друзья и знакомые замечали в нем все новые перемены. Поговаривали, что Селкирк велел вырыть для себя небольшую пещеру и подолгу сидел в ней, предаваясь размышлениям. Не исключено, что он вспоминал мирную уединенную жизнь на крошечном тихоокеанском островке. Неугомонный шотландец скончался в 1721 году, во время очередного плавания.

По странному стечению обстоятельств, и Уильяму Дампиру — капитану, высадившему Селкирка на остров, — довелось написать историю одного невольного отшельника. Эта история вошла в его книгу «Новое кругосветное путешествие».

Тут следует упомянуть, что Дампир был едва ли не самым знаменитым разбойником тех времен. В начале восьмидесятих годов XVII века он бороздил океан близ островов, впоследствии давших приют Сел-

кирку. Когда капитан отрядил несколько матросов на берег за провизией и пресной водой, на горизонте вдруг появился испанский фрегат и с явно враждебными намерениями пошел на сближение с английским судном. Матросы Дампира спешно вернулись на борт, и англичане пустились наутек.

В суматохе и неразберихе они совсем забыли о своем верном помощнике — американском индейце из племени мишкито, который рискнул отойти довольно далеко от берега в надежде подстрелить козу к обеду и в результате остался один на острове. Имея в своем распоряжении лишь самые примитивные орудия, бедолага был вынужден довольствоваться ими. При помощи кресала развел огонь, накалил ствол своего ружья и, разломив его на части, изготовил несколько гарпунов, рыболовных крючков, наконечников для копий и пилу. Из шкур морских животных получились отличные ремни и леска.

Подобно реальному Селкирку и вымышленному Крузо, неунывающий индеец соорудил себе хижину, из шкур коз сделал ее кровлю и сшил кое-какую одежду. Прошло три года, прежде чем Дампир смог вернуться к острову и выручить своего матроса.

Еще одним источником вдохновения для Дефо стали воспоминания лондонца по имени Роберт Нокс, которого двадцать лет насильно продержали на острове Цейлон, в Кандианском царстве. Его книга «История острова Цейлон» вышла в свет в 1681 году и сразу же заворожила читателей увлекательными рассказами о причудливых обычаях островитян и описаниями чарующей красоты далеких гор и лесов.

В 1659 году девятнадцатилетний Нокс вместе с отцом и несколькими

моряками с торгового судна попал в плен к жителям Цейлона. Самодержавный правитель Цейлона был крут на расправу, общество зиждилось на строжайшем кастовом делении. Однако «режим содержания» пленников оказался на удивление мягким: ходи куда хочешь, торгуй, строй себе дом, но только не приближайся к береговой линии, откуда легко совершить побег. Пришлось приспособливаться к новой жизни. Нокс разбил плантацию, некоторые из его приятелей вступили в брак с туземками. Тем не менее исполненный решимости во что бы то ни стало вернуться домой Нокс поселился в глухой деревушке и стал ждать удобного случая, всячески отбояриваясь от предложенной ему правителем должности придворного секретаря. В конце концов Нокс и еще один матрос исхитрились организовать «деловую поездку» и получили разрешение отправиться на другой конец острова, к побережью. А там как раз оказался британский корабль, отплывавший в Англию.

Впрочем, далеко не всегда мореплаватели превращались в робинзонов волею жестокой судьбы. Нередко робинзонада бывала итогом сознательного выбора наименьшего из нескольких зол.

В южной части Тихого океана, примерно в 1350 милях от легендарного Таити лежит крошечный и неприветливый с виду скалистый островок Питкэйрн. Но за трехсотметровой стеной мрачных утесов находится истинный рай. Островок богат и плодородными почвами, и пресной водой. Да и климат здесь прекрасный.

Остров стал известен, когда в 1789 году команда английского корабля с забавным названием «Экспортная премия» (у нас его больше знают как «Баунти») взбунтовалась против не в меру сурового капитана

Уильяма Блая, посадила его вместе с горсткой приверженцев в шлюпку и пустила по волнам. После этого восемь мятежных матросов во главе с помощником рулевого Флетчером Крисченом решили скрыться, ибо было ясно, что британские военные моряки будут повсюду искать их, а потом вздернут на реях. К бунтовщикам примкнули 19 туземцев (включая и женщин), и они все вместе отправились на остров Питкэйрн.

Это может показаться невероятным, но Блай выжил и, преодолев за 40 суток 3618 морских миль, добрался до острова Тимор. Ему повезло куда больше, чем оставшимся матросам «Премии». Вскоре почти все они, включая их предводителя Крисчена, спились и умерли. К началу XIX века на острове остался единственный бунтовщик — Джон Адамс. Ему удалось основать поселение и наладить мирную жизнь. В 1829 году последний мятежник скончался в возрасте 68 лет. Остальные обитатели острова, число которых выросло до двухсот, продолжали заниматься земледелием. Впоследствии полторы сотни островитян разбрелись по свету в поисках более выгодной работы и возможности получить образование. Но поселение на острове существует и поныне.

Итак, опыт всемирно известного Робинзона Крузо далеко не единственный в своем роде. У Робинзона нет недостатка ни в предшественниках, ни в последователях. И тем не менее никто из столь самобытных и необыкновенных личностей не в состоянии был затмить ярчайший из образов, когда-либо созданных в мировой литературе. И этим, разумеется, мы обязаны исключительно дарованию Даниеля Дефо.

Используя широко известные факты, он написал произведение, которое сделало его основополож-

ником европейского романа нового времени. Дефо, однако, далеко не первый рассказал о похождениях полувывмышленного героя на необитаемом острове. За одиннадцать лет до выхода в свет «Робинзона Крузо» голландский романист Хендрик Смикс создал образ Тексела, молодого моряка, тоже попавшего на тихоокеанский островок. Но, в отличие от Робинзона, герой Смiksa не справился с тяжелыми испытаниями, опустил и мало-помалу одичал.

Как знать, может, именно потому, что герой Даниеля Дефо не только стал хозяином своего острова, но и выказал жизнеутверждающую уверенность в себе, роман пользуется мировой известностью? Ведь многие читатели искренно воспринимали заточение Робинзона как райскую идиллию, нежели как горькую превратность судьбы. Но даже если это и так, Робинзон Крузо создал свой рай собственными руками.

В более позднем произведении «Серьезные размышления» Дефо объявлял, что одиночество его знаменитого героя призвано напомнить читателю об испытываемом всеми нами чувстве душевного отчуждения, от которого нет спасения ни в многолюдных городах, ни в самоотверженной работе, ни в светском общении. Вот почему большинство критиков считает роман Даниеля Дефо шедевром бытописательского и психологического реализма. Вот почему мы неохотно и с такой грустью признаем, что Робинзон Крузо — персонаж собирательный. Тем не менее его пример многим послужил опорой в трудные времена. Именно Робинзон помог осознать отчаявшимся, что жизнь еще не кончилась и надо идти дальше. И разве не ему в огромной степени обязаны мы верой в силу человеческого духа?

Сергей Малинин

# ЛЮБОВЬ И СМЕРТЬ КОЛЧАКА

Именем Колчака в советских школах пугали учеников: страшный человек, душитель свободы, враг народа. Но что мы знаем о нем?

Александр Васильевич Колчак родился в семье морского офицера-артиллериста, окончил Морской кадетский корпус. В 1900 году в возрасте 27 лет он получил приглашение участвовать в опасной экспедиции барона Толля, снаряженной Академией наук в Ледовитый океан для исследования полярных морей. А в 1903 году Колчак уже сам возглавил экспедицию на землю Беннетта, организованную для поиска пропавшей партии барона Толля. Экспедиция была смертельно опасной. Передвигались местами на шлюпках, местами на собаках. Когда кончилось продовольствие, держались только охотой. Наконец, были найдены дневники Толля — косвенное свидетельство его гибели. Но Колчак продолжил путь среди льдов и торосов. Он не отступал до тех пор, пока не убедился: другие версии исключены. За эту экспедицию Академия наук наградила его большой золотой



Константиновской медалью, которую в России имели только три путешественника. Итогом его экспедиции стал научный труд «Лед Карского и Сибирского морей», а самого героя стали называть Колчак-Полярный.

Во время русско-японской войны 1904-1905 годов Колчак командовал миноносцем и батареями в

Порт-Артуре. Был контужен, попал в плен. Уважая его за отчаянную храбрость, ему, одному из немногих, японцы оставили в плену оружие, а потом, не дожидаясь конца войны, отпустили на свободу.

В Первую мировую войну Колчак командовал минным отрядом кораблей Балтийского флота. Успешные действия отряда не дали немцам прорваться к Риге и Петрограду. В 1917 году Колчак в звании вице-адмирала был назначен командующим Черноморским флотом, и именно ему Россия обязана спасением флота на Черном море.

В Черном море застала Колчака Февральская революция. Далекий от политики, адмирал считал своим долгом верно служить родине, невзирая на беспорядки. В июне 1917-го к нему во флагманскую каюту ворвались судовые комитетчики с постановлением об аресте и требованием сдачи личного оружия. Адмирал, глядя прямо в глаза боцману, протянувшему руку к его кортику, твердо сказал: «Не ты мне его давал, не ты и отберешь». И кортик, со свистом рассекая воздух, полетел в открытый иллюминатор...

«Он предъявлял к себе высокие требования и других не унижал снисходительностью к человеческим слабостям. Он не разменивался сам, и с ним нельзя было размениваться по мелочам — это ли не уважение к человеку?». Так писала о Колчаке Анна Васильевна Тимирева — женщина, разделившая с ним страшную судьбу, но ни разу не пожалевшая об этом.

Анна Тимирева (в девичестве Сафонова) была дочерью директора Московской консерватории,

выдающегося русского пианиста, педагога и дирижера Василия Ильича Сафонова, воспитавшего многих известных пианистов (его любимым учеником был композитор Александр Скрябин). До 18 лет эта романтическая девушка жила в мире музыки и книг. Потом вышла замуж за 43-летнего адмирала Тимирева, героя Порт-Артура, родила сына. До встречи с Колчаком жизнь ее была размеренной и благополучной, да и у него была надежная семья, в которой тоже рос сын...

«Это Адмирал-Полярный, тот самый», — шепнул Anne Васильевне муж, раскланявшись с проходившим мимо моряком. Так началось их знакомство. А на следующий день они случайно встретились у друзей и внезапно почувствовали: это — судьба. А от судьбы не уйти.

— Я так давно искала тебя.

— Разве это было так трудно?

— На это ушла вся моя жизнь.

— Но у тебя впереди еще так много!

— У нас.

— Ты права: у нас.

С этого дня они жили ожиданием встречи. А расставшись, писали друг другу. Сохранились письма, короткие записки на обрывках бумаги: «Когда я подходил к Гельсингфорсу и знал, что увижу Вас, он казался мне лучшим городом в мире»; «Я всегда думаю о Вас»; «Я больше, чем люблю Вас»...

Тем временем обстановка в стране накалялась. Офицерам стало опасно появляться на городских улицах. Матросы могли сорвать погоны, а то и просто поставить к стенке. Подчиненные отказывались выполнять приказы.

После отставки с поста командующего и прощания с Черным морем Адмирал-Полярный метался по белу свету: обучал американцев и японцев минному делу, побывал в Англии, Франции, Китае, Индии, Сингапуре. Но от



приглашения остаться за границей отказывался. В это тревожное время разлука с Колчаком была особенно тяжела для Анны. Она жила только ожиданием писем, а когда они приходили, запиралась, читала и плакала...

«Вы, милая, обожаемая Анна Васильевна, так далеки от меня, что иногда представляетесь как-ким-то сном. В такую тревожную ночь в совершенно ненужном городе я сижу перед Вашим портретом и пишу Вам эти строки. Даже звезды, на которые я смотрю, думая о Вас, — Южный Крест, Скорпион, Центавр, Арго — все чужое. Я буду, пока существую, думать о моей звезде — о Вас, Анна Васильевна».

Когда муж Анны Васильевны был откомандирован новой властью на Дальний Восток для ликвидации имущества Тихоокеанского флота, она отправила сына к матери, в Кисловодск, и поехала вместе с мужем. Она всей душой стремилась во Владивосток, зная, что Колчак в Харбине — там сосредоточивались войска белых. Едва прибыв во Владивосток, она отправила ему через английское посольство письмо, дождалась ответа и, пообещав мужу вернуться, помчалась в Харбин...

— Мы не виделись, по-моему, целую вечность, Анна.

— Мне кажется, больше.

— Неужели через день-два опять на целую вечность?

— Теперь каждый день — вечность, милый.

— А вы не уезжайте.

— Не шутите так, Александр Васильевич.

— А я и не шучу, Анна. Оставайтесь со мной, я буду вашим рабом, буду чистить ваши ботинки...

Тимирева написала мужу, что не вернется. Она жгла мосты, не оглядываясь на прошлое. Единственно, о чем болело сердце, — о сыне Володе.

А тем временем в Сибири разгоралось пламя гражданской войны. Столицей Сибири был объявлен Омск, где находились Директория и Совет министров. Директория, состоявшая по большей части из эсеров, не могла справиться со все возрастающей анархией, с хаосом.

18 ноября 1918 года военные

совершили переворот, передав всю полноту власти адмиралу Колчаку. Позже его называют диктатором, но справедливо ли это? К власти он не рвался, да и характером обладал не деспотичным. Колчак был вспыльчив, но отходчив, прямолинеен, но добр и простодушен, как большинство сильных людей. Внешне суров, но доверчив, порой даже наивен. И не отступал от принципов. Это мешало ему в политической борьбе. Если бы Колчак объявил, что обещает крестьянам землю, как это делали большевики, его армию удалось бы спасти. Но он считал, что не вправе распоряжаться землей, что этот вопрос может решать только Учредительное собрание, избранное народом. Если бы Колчак пообещал свободу Финляндии — такое условие выдвигал ему барон Маннергейм, он получил бы военную помощь. Но адмирал отказался, считая, что и этот вопрос может решить только Учредительное собрание. Он был демократом, свято чтит законность, а во времена борьбы за власть и анархии такая позиция обречена на провал.

После разгрома белой армии в Сибири Колчаку предложили бежать за границу под видом солдата, но он отказался и был арестован. Анну постигла та же участь. Они сидели в одной тюрьме и иногда виделись на прогулке. На допросах Колчак никогда не называл Анну женой, надеясь отвести опасность от любимой женщины, спасти ее. Только перед расстрелом он попросил о свидании с ней, но получил отказ.

Утром 7 февраля 1920 года Колчака вывели на расстрел. Он

отверг предложение завязать глаза и сам командовал своим расстрелом. Тело Колчака бросили в прорубь.

А для Анны с этих пор началась непрерывная череда арестов, тюрем, лагерей, ссылок: Бутырка, Караганда, Забайкалье, Енисейск... В промежутках между арестами она работала библиотекарем, чертежницей, маляром, воспитательницей в детском саду. В 1938 году узнала об аресте сына, молодого художника Владимира Тимирева. А еще через десять лет на Карагандинском лагункте услышала страшный рассказ о гибели Владимира. Уголовники забили его насмерть в лагерной бане. Тело сбросили в общую яму за зоной.

Как жить после этого? Но был у Анны Тимиревой какой-то внутренний стержень, который не позволял ей сломаться. Эта женщина удивляла всех — от аристократов до уголовников. Представитель французской военной миссии в Сибири еще при жизни Колчака писал о ней: «Редко в жизни мне приходилось встречать такое сочетание красоты, обаяния и достоинства. В ней сказывается выработанная поколениями аристократическая порода, даже если, как поговаривают, она из простого казачества. Я убежден, что аристократизм — понятие не социальное, а в первую очередь духовное. Сколько на своем пути встречал я титулованных кретинов с замашками провинциальных кабатчиков и сколько кабатчиков с душой прирожденных грандов!.. Я убежденный холостяк, но, если бы когда-нибудь меня привлекла семейная жизнь, я хотел бы встретить жен-

щину, подобную этой. Как мне стало известно, она близка с Адмиралом еще со времени своего замужества, но даже теперь, когда сама жизнь освободила ее от прежних обязательств и свела их вместе, связь их никому не бросается в глаза, с таким тактом и деликатностью они оберегают эту связь от посторонних взглядов. Увидеть их вдвоем большая редкость. Она старается держаться в стороне от его дел. Чаще ее можно встретить в швейных мастерских, где шьют обмундирование для армии, или в американском госпитале, выполняющей самые непрезентабельные работы по уходу за ранеными. Но даже в этих обстоятельствах свойственная ей изящная царственность не покидает ее...».

Эту изящную царственность Анна Васильевна сохранила до старости, несмотря на то, что 37 лет провела в заключении. Писатель Г.В.Егоров, посетивший ее в начале 70-х годов в московской коммуналке на Плющихе, был немало удивлен, увидев перед собой элегантно, бодрою восьмидеся-

тилетнюю женщину, весьма остроумно на язык. «Полжизни она провела в советских лагерях, в том числе и среди уголовников. И тем не менее за 37 лет к ней не пристало ни одного лагерного слова — речь ее интеллигентна, во всех манерах чувствуется блестящее дворянское воспитание. Единственно, что омрачало общее впечатление, — она курила дешевые сигареты. Курила беспрестанно, через очень длинный, примитивного изготовления мундштук. И одета была бедно. Очень бедно. Но рассуждала самобытно. И очень смело. Кажалось, просидев тридцать семь лет, можно потерять не только смелость, потерять личность. А она сохранила себя. Она была в курсе культурной жизни страны, если уж не страны, то во всяком случае столицы — это точно. Голова у нее была светлая...».

Действительно, на закате жизни, в 82 года, она была так же молода душой, как в тридцать. По-прежнему любила тех, кого потеряла, хранила в себе их любовь и писала стихи об этом.



*Полвека не могу принять,  
Ничем нельзя помочь,  
И все уходишь ты опять  
В ту роковую ночь...*

*Но если я еще жива  
Наперекор судьбе,  
То только как любовь твоя  
И память о тебе.*



# Коэффициент эрудиции

1. Кому А.С.Пушкин посвятил стихотворения «Храни меня, мой талисман», «Сожженное письмо» (Прощай, письмо любви, прощай! Она велела...)?  
**А.** Воронцовой. **В.** Керн. **С.** Карамзиной. **Д.** Хитрово.
2. Кто из этих русских художников не был знаком с Пушкиным?  
**А.** Айвазовский. **В.** Тропинин. **С.** Крамской. **Д.** Брюллов.
3. На надгробии какого писателя были написаны слова пророка Иеремии: «Горьким словом моим посмеюся»?  
**А.** Гоголя. **В.** Сатыкова-Щедрина. **С.** Грибоедова. **Д.** Островского.
4. Чей это автопортрет?  
**А.** Крамского. **В.** Репина.  
**С.** Ярошенко. **Д.** Левитана.
5. При каком русском правителе на государственной печати появился двуглавый орел?  
**А.** Иван I Калита. **В.** Иван II Красный.  
**С.** Иван III. **Д.** Иван IV Грозный.
6. В каком году на Руси появились первые бумажные ассигнации?  
**А.** 1654. **В.** 1704. **С.** 1769. **Д.** 1801.
7. Какого итальянского композитора в 18 лет не приняли в Миланскую консерваторию, а теперь она носит его имя?  
**А.** Россини. **В.** Пуччини.  
**С.** Доницетти. **Д.** Верди.
8. Какой из музыкальных инструментов «лишний» в этом ряду?  
**А.** Тромбон. **В.** Тамбурин. **С.** Фагот. **Д.** Гобой.
9. Что такое акведук?  
**А.** Мост с желобочным водопроводом. **В.** Вид оружия.  
**С.** Многолетнее травянистое растение. **Д.** Драгоценный камень.
10. У какой из этих стран самое протяженное побережье (примерно 90 000 км)?  
**А.** Россия. **В.** Канада. **С.** Австралия. **Д.** Бразилия.
11. Кольцо какого цвета отсутствует на полотнище олимпийского флага?  
**А.** Красного. **В.** Желтого. **С.** Зеленого. **Д.** Белого
12. Какое ягодное растение по-другому называется гонобобель?  
**А.** Костяника. **В.** Голубика. **С.** Морошка. **Д.** Куманика.



Ответы на стр.94

Когда неожиданно возникают проблемы со здоровьем, многие теряются. Куда обратиться за помощью? Медицинских учреждений много, но какое выбрать? Где получить сведения о них, включая перечень медицинских услуг, их стоимость или условия, при которых их могут оказать бесплатно?

Такую информацию предоставляет **Федеральная медицинская справочная**. Она находится в Москве, но обслуживает не только москвичей, но и жителей России и стран СНГ (оплатить придется только междугородный разговор). В любое время дня и даже ночи можно позвонить по телефону **(095) 101-40-66**, и врачи, несущие круглосуточное дежурство, дадут необходимую справку.

Мы попросили коллег из Федеральной медицинской справочной познакомить наших читателей со своей работой на конкретных примерах, касающихся работы московских лечебных учреждений. Ответы врачей на типичные вопросы наверняка будут полезны многим. Мы будем публиковать их из номера в номер.

**Вопрос.** *Восьмилетний ребенок часто болеет ангиной. В поликлинике ему поставили диагноз: «хронический тонзиллит». В какой из московских педиатрических клиник можно получить щадящее лечение?*

**Ответ.** В вашем случае может идти речь о хирургическом лечении хронического тонзиллита бескровным методом с помощью ультразвукового гармонического скальпеля. Вам следует получить в детской поликлинике направление в Научный центр здоровья детей РАМН (Ломоносовский пр-т, д. 2/62; тел.: 134-03-45, 134-04-40) или Московский научно-исследовательский институт педиатрии и детской хирургии Минздрава России (ул. Талдомская, 2; тел.: 973-37-98). Специалисты, владеющие новыми технологиями, есть и в отделениях оториноларингологии детских клинических больниц.

**Вопрос.** *Я страдаю мочекаменной болезнью. В почке обнаружен камень диаметром 15 мм. Можно ли обойтись без операции? Где в Москве можно получить такое лечение?*

**Ответ.** Рекомендуем обратиться в специализированные медицинские учреждения Москвы:

◀ Московский областной научно-исследовательский клинический институт им. М.Ф.Владимирского (ул. Щепкина, д. 61/2, тел. 631-72-30);

◀ НИИ урологии МЗ РФ (ул. 3-я Парковая, 51, тел. 165-45-38, 367-19-55);

◀ Московская медицинская академия им. И.М.Сеченова (ул. Б.Пироговская, д. 2/6, тел. 248-72-95);

◀ Центр эндохирургии и литотрипсии (ш. Энтузиастов, д. 62, тел. 788-33-88);

◀ ЦКБ им. Н.А.Семашко МПС РФ (ул. Будаевская, д. 2);

◀ КДК № 1 Национального медико-хирургического центра им. Н.И.Пирогова (Иваньковское ш., д. 3, тел. 190-08-85, 796-92-88).

Алла Юнина

# Природные ритмы

**Огородные и плодовые растения хорошо развиваются и плодоносят, когда за ними тщательно ухаживают, освобождая от сорняков и подкармливая. Если сроки прополки и внесения удобрений согласовывать с лунным календарем, сорняки будут досаждать меньше, а урожай будет значительно выше**

Все огородники знают, как много сил отнимает борьба с сорняками. Облегчить этот нелегкий труд может лунный календарь. Чтобы сорняки росли меньше, их лучше удалять, когда Луна убывает, то есть проходит третью и четвертую фазу. Наиболее удачный день для прополки — день Козерога. А вот при молодой Луне, особенно в день, когда она проходит знак Льва, прополкой заниматься не следует. В этот день любое семя сорняка, попав на землю, легко прорастает.

Растению для хорошего самочувствия и правильного развития нужны минеральные вещества. Азот, например, улучшает рост растений, калий способствует созданию мощной корневой системы, фосфор регулирует закладку бутонов и цветение, железо необходимо листьям. Чтобы растения получали их в достаточном количестве, нужно проводить подкормку, внося в почву удобрения.

Лучший период для внесения удобрений — убывающая Луна. В это время земля готова воспринять все, что в нее добавляют, с наибольшей

пользой для себя, а значит, и для всего, что на ней растет. При внесении удобрений полезно учитывать и положение Луны в Зодиаке. Для подкормки овощей с надземными плодами и фруктовых деревьев подходят дни Овна и Стрельца, для удобрения корнеплодов и клубнеплодов — дни Тельца, Девы и Козерога. А для цветов наиболее благоприятными будут дни, когда Луна находится в созвездии Близнецов, Водолея и Весов.

Пополнять землю минеральными веществами надо в первую очередь за счет органических удобрений. Прекрасное удобрение — навоз. Это известно всем. Однако, внося его почву, надо соблюдать меру и не класть его слишком много.

Хорош и птичий помет. Но у свежего помета есть существенный недостаток: в нем много семян сорняков и яиц глистов. Поэтому лучше использовать сухой птичий помет. Это удобрение готовят при очень высоких температурах, при которых погибают семена сорняков и яйца глистов и мух.

Замечательное органическое удобрение, которое легко пригото-

вить самому, — *травяной питательный раствор*. Делают это так. Сорванную траву рубят, а затем складывают в пластмассовую или деревянную бочку, заполняя 2/3 ее объема, заливают водой и оставляют бродить. При брожении жидкость будет пениться, поэтому бочку не надо заливать доверху. Травяную жижу каждый день перемешивают палкой. Брожение продолжается примерно две недели. Удобрение можно считать готовым, когда жидкость посветлеет. Чтобы неприятный запах, возникающий при брожении, не распространялся по участку, бочку надо плотно закрыть. От запаха можно избавиться и другим способом — добавив в воду несколько капель экстракта или спиртовой настойки валерианы. Перед употреблением готовое удобрение наполовину разводят водой.

Еще одно превосходное удобрение — *компост*, который готовят из органических отходов, земли и сорняков. Правда, процесс его приготовления довольно длительный — обычно компост после последней закладки отстает 2-3 года, прежде чем его можно использовать как удобрение.

Компостирование — это процесс разложения органических веществ, для которого нужны два условия: тепло и влага. Поэтому компостную яму лучше разместить в полутени, чтобы компост не пересыхал. Яма для компостной кучи должна быть глубиной сантиметров 20. Ее дно не надо бетонировать или выкладывать каким-нибудь герметичными материалами типа фольги. Это приведет к тому, что начнется гниение. Но какой-нибудь изолирующий материал, например мелко порубленные ветки, положить нужно. Затем надо возвести ограждение, например сделать

бортики из досок. Строить ограждение и закладывать компост лучше на убывающей Луне. А вот утрамбовывать компост, если это понадобится, желательно при молодой Луне. В этом случае процесс превращения органических отходов в компост пойдет быстрее. Компост закладывают слоями: органические отходы, земля, трава. Выкладывая слои, надо соблюдать еще одно правило: сухой материал, который предварительно можно слегка смочить, кладут на мокрый, крупный — на мелкий. Ускоряют процесс разложения и образования гумуса известковые добавки и каменная мука. Закладывать их лучше в дни Земли, особенно для этого подходит день Девы.

Обогатить почву азотом тоже можно вполне естественным способом — посадив на грядке бобовые, например горох или фасоль. Эти растения трудятся совместно с азотфиксирующими бактериями. Растения, посаженные на грядках, где до них росли бобовые, практически не нуждаются в дополнительных подкормках. Кстати, бобовые, обладающие развитой корневой системой, еще и рыхлят почву. Надземная часть бобовых тоже хорошее зеленое удобрение, богатое азотом.

### **Полезные советы**

◆ Во второй половине июля удобряют плодовые деревья растворами коровяка ли птичьего помета, разбавленными, соответственно, в 10 и 15 раз. На ведро раствора желательно добавить 20 г мочевины, 30 г суперфосфата и 15 г калийных удобрений. Полив деревьев производят по влажной почве по кольцевым бороздам, расходуя 1 ведро на 3 м борозды.

◆ В июле многолетние цветы

следует полить навозной жижей с добавлением калия и суперфосфата. Пионы можно удобрить торфом, смешанным с землей.

♦ Капусту подкармливают 1-2 раза за лето азотными удобрениями. Вторую подкормку делают не позже чем за 1,5 месяца до уборки урожая, чтобы не накапливались нитраты.

♦ Корнеплоды начинают подкармливать после прореживания. Коровяк разводят водой в соотношении 1:10 и добавляют 20 г сернокислого аммония на ведро воды.

♦ Свеклу, репу, редьку надо подкармливать золой. Помидоры, перец, баклажаны предпочитают компост и минеральные удобрения.

Луна в Знаках															
Дни месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лунные дни	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29



### «Народное радио»

**СВ 612 кгц**

с 7 до 19 часов

для всех и для каждого

Дважды в месяц по понедельникам

журнал «Будь здоров!» —

гость студии «Народного радио».

Слушайте передачи о здоровье на этих волнах



### РАДИО «ГОВОРИТ МОСКВА»

**3-я кнопка проводной сети**

Каждый день в 12.05 в эфире —  
передача «Живите на здоровье».

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра  
в гостях у радиоведущих обозреватели журнала «Будь здоров!»

Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54

Телефон рекламной службы: 729-33-55

**Эти книги жители России могут заказать по почте:**

001 *Стив Шенкман* "Мы — мужчины" — 52 руб. 80 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)

002 *Стив Шенкман* "ГОСПОДИН Р. и Я" — 51 руб. 46 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 *Татьяна Абрамова* "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 48 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

004 *Академик Амосов* "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 41 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

**Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:**

«Будь здоров!» — 30 руб. 56 коп.; «60 лет — не возраст» — 28 руб. 86 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.95).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа									
почтовый индекс	область (край)								
район									
город (поселок, деревня, село)								а/я	
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)					дом		корпус		квартира
фамилия					имя				
отчество					код города		телефон		
кол - во экз.					кол - во экз.				
001 "Мы - мужчины"		□ □		003 "Кодекс здоровья"		□ □			
002 "Господин Р. и Я"		□ □		004 "Преодоление старости"		□ □			
"Будь здоров!" _____									
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)									
"60 лет - не возраст" _____									

**Извещение****Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

**Кассир**

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

**Квитанция****Кассир**

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.92), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".

Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.

Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!"**.

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

**(095) 701-15-08**

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

1. А

2. С

3. А

4. D

5. С

6. С

7. D

8. В

9. А

10. В

11. D

12. В

**Редакция приглашает к сотрудничеству  
профессиональных фотографов, работающих в нашей тематике**



**Журналы поступают в продажу  
в московские киоски и магазины:**

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25,  
☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,  
☎ (095) 179-10-20

можно приобрести не только текущие выпуски,  
но и журналы за прошлые годы  
и книги издательства "Будь здоров!"

В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2004 гг.:

- №12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;
  - №1,4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;
  - №1-12 за 2003 г.; №1-7 за 2004 г.
- и "60 лет — не возраст" №1-4,6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,  
№1-4 за 2003 г., №1-3 за 2004 г.

а также книги:

Н.Амосов "**ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ**"

С.Шенкман "**МЫ — МУЖЧИНЫ**", "**ГОСПОДИН Р. И Я**"

Т.Абрамова "**КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**"

Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д.2/1,  
☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

**Украинские читатели**

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959

Министерство связи  
Роспечать

73035

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

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

на 2004 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 2004 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:**

ПИЯВКА ЛЕЧИТ ВАРИКОЗ  
СПАСЕНИЕ ОТ ПРОСТАТИТА  
ЛЕТНИЕ ИНФЕКЦИИ  
ТЕАТР ПРОСТОДУШНЫХ

Подписано к печати 15.06.04. Свидетельство № 01997 от 22.07.93. Формат 60x90 / 16

Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 6175.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат". 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5





НЕЗНАКОМКА

Фото Сергея Пятакова

Индекс 73035

№7/2004

ISSN 1682-4229



9 771682 422008



# ИЮЛЬ

## РАК

22.06 - 22.07

### ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Луна в Знаках

Дни месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Лунные дни	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Луна в Знаках

Дни месяца	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Лунные дни	28	29	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14