

**БУДЬ 10·06**  
**ЗДОРОВ!**



# БУДЬ ЗДОРОВ!

№10  
2006

100 страниц о самом главном

*Пусть девочка  
растет красивой*

*Уроки Дидуля*

*Разноцветное питание*

*Берегите колени!*



ISSN 1682-4237



9 771682 423005

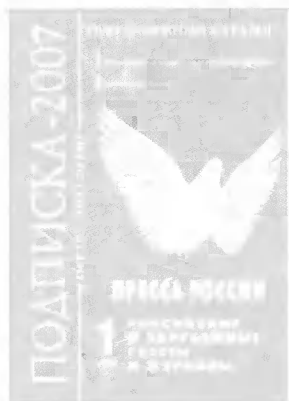
06010



>

Продолжается подписка  
на I полугодие 2007 г.  
На журналы «**Будь здоров!**»  
и «**60 лет — не возраст**»

можно подписаться в любом почтовом отделении  
страны по одному из двух каталогов:



**Объединенный каталог  
«Пресса России» (том 1)**  
стр. 295 (для Москвы — стр. 343)  
Подписные индексы:

«Будь здоров!»  
(6 месяцев) — 73035

«60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 79922

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 44780

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»  
(12 месяцев) — 44785

### Каталог «Почта России»

Подписные индексы:

«Будь здоров!»  
(6 месяцев) — 99555  
для Москвы — стр. 233

«60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 99556  
для Москвы — стр. 150



## БУДЬ ЗДОРОВ!

Ежемесячный журнал  
№10 (160), октябрь, 2006 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
**Стивом Шенкманом**

Директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

Редакционный совет  
**Виктор Ахломов**  
**Борис Бочаров**  
**Владимир Найдин**  
**Нина Самохина**  
**Галина Шаталова**  
**Татьяна Сахарчук**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Валентина Ефимова**

Редактор  
**Александра**  
**Травникова**

Отдел распространения  
**Татьяна**  
**Сыромятникова**

Верстка  
**Полины Соткиной**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Геннадия Михеева**

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Суцьевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

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

© «Будь здоров!», 2006 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Рубен Спендиаров</b> Великая сила интуиции .....	4
<b>Жорес Медведев</b> Пицца будущего или риск для здоровья? .....	7
<b>Валентин Иванченко</b> Закаливание — это мобилизация резервов .....	16
<b>Нина Самохина</b> Синдром раздраженного кишечника .....	22
<b>Валентина Ефимова</b> Уроки Дикуля .....	27
Сколько вам лет? .....	31
<b>Татьяна Абрамова</b> Разноцветное питание .....	32
<b>Альберт Валентинов</b> Берегите колени! .....	36
<b>Рашид Нуруллин</b> Как я вылечил отца .....	38
<b>Аида Карамышева</b> Укол в сердце .....	40
<b>Борис Бочаров</b> Потеть не вредно, вредно не потеть .....	43
Поможем друг другу .....	49
Консультация специалиста .....	51
<b>Дмитрий Макунин</b> Домашняя аптечка .....	53
<b>Борис Бочаров</b> Веселый гриб .....	58
<b>Михаил Гордеев</b> Пусть девочка растет красивой .....	61
Фотоконкурс «Будь здоров!» .....	66
<b>Алла Баркан</b> Почему ребенок заикается? .....	68
<b>Януш Корчак</b> 10 заповедей для родителей .....	71
Кoeffициент эрудиции .....	73
Без подробностей .....	74
<b>Андрей Кротков</b> Человек и его имя .....	76
<b>Екатерина Берген</b> Фрейлина с Георгиевским Крестом .....	80
<b>Георгий Блюмин</b> Первая осень в Болдино .....	84
Судоку .....	90

## Дорогие друзья!

Каждый день мы получаем письма, в которых вы рассказываете о своих проблемах и просите квалифицированных советов. Мы стараемся отвечать на такие письма статьями, заказывая их специалистам. Причем ставим перед медиками непростую задачу — не только описать симптомы и причины того или иного заболевания, но и рассказать о способах его преодоления, дать вам как можно больше полезных сведений.

В письмах нередко встречаются вопросы, на которые мы уже отвечали. Поэтому новым подписчикам советуем приобрести в редакции предыдущие выпуски журналов. Но это не означает, что ту или иную тему можно считать исчерпанной. Жизнь не стоит на месте, появляются новые методы лечения, вспоминаются хорошие старые, разрабатываются оригинальные методики оздоровления. Наша задача — не упустить ценную информацию, из какого источника она бы ни исходила, будь то профессиональный врач, народный целитель или человек, самостоятельно преодолевший свой недуг. А к темам, которые интересуют многих (например, лечению сердечно-сосудистых заболеваний, болезней суставов и позвоночника, диабета, рака), мы будем возвращаться не раз.

Конечно, журнал «Будь здоров!» рассказывает не только о том, как преодолеть болезни, но и о том, как сохранить здоровье и молодость. В будущем году мы продолжим знакомить вас с новейшими разработками диетологов и с опытом людей, которым удается всегда быть в хорошей форме, не болеть и не стареть. Родители найдут интересные статьи о воспитании детей, женщины — рекомендации о том, как сохранить и даже приумножить красоту.

Подписку на журнал «Будь здоров!» до 30 ноября можно оформить в любом почтовом отделении страны по одному из двух каталогов — «Пресса России» и «Почта России» (их изображение вы можете увидеть на обороте обложки). По этим же каталогам можно подписаться и на наше издание для пенсионеров «60 лет — не возраст».

Существует возможность подписаться на оба журнала через Интернет. На сайте [www.akc.ru](http://www.akc.ru) можно просто оформить подписку, а на сайтах [gazety.ru](http://gazety.ru) и [www.setbook.ru](http://www.setbook.ru) — еще и познакомиться с содержанием вышедших номеров.

Москвичи могут подписаться в редакции, заполнив квитанцию (см. стр. 93-94) и оплатив ее в любом отделении Сбербанка. В этом случае за вышедшими номерами придется приезжать к нам (ул. Суцневский вал, д. 5, строение 15). В квитанцию надо вписать свои данные (включая контактный телефон), название журнала и стоимость подписки.



Цена за подписку в редакции:

«Будь здоров!» — 85 руб. (полугодие)

«60 лет — не возраст» — 78 руб. (полугодие)

Комплект из двух журналов — 155 руб. (полугодие), 289 руб. (год).

Предыдущие выпуски журналов москвичи могут приобрести в редакции, а иногородние — заказать (подробности на стр. 92-94). Вместе с заполненным бланком заказа надо выслать оплаченную в Сбербанке квитанцию по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!». Если квитанция останется неоплаченной, заказанные журналы будут высланы наложенным платежом, а это значительно дороже.

В заключение хочу пригласить вас, дорогие друзья, на встречу с редакцией журналов «Будь здоров!» и «60 лет — не возраст», которая состоится 30 октября в 18.30 в Центральном доме ученых Российской академии наук (Москва, ул. Пречистенка, 16). В ней примут участие наши авторы — и те, кого вы уже успели полюбить, и те, с кем вам еще предстоит познакомиться. Это врач и диетолог Н.М.Самохина, психолог Г.М.Меркина, директор медико-исследовательского центра «Гамма» В.К.Григорович, старший научный сотрудник Института питания РАМН Ю.А.Лысиков, ведущая тренингов по развитию памяти Т.Мазина, руководитель школы «Крепыш» В.С.Скрипалев.

Будьте здоровы!

Главный редактор

Вера Шабельникова

# Великая сила ИНТУИЦИИ

**Принимая какое-то важное решение, мы пытаемся взвесить все «за» и «против», чтобы не ошибиться. Но это совсем не просто. Полной гарантии успеха не могут дать никакие расчеты, на чем бы они ни основывались. При этом каждый из нас обладает «внутренним компасом», позволяющим сориентироваться в трудной ситуации. Правда, только в том случае, если мы умеем пользоваться этим «инструментом».**



Иногда рациональный анализ обещает успех предприятия, но внутренний голос упрямо твердит: «Оставь это!» Или наоборот, логика подсказывает, что ничего хорошего не выйдет, а внутренний голос нашептывает: «Надо попробовать!» И только потом оказывалось, что пренебрегать своей интуицией не следовало.

Интуиция — научный термин для определения таких обиходных и всем знакомых понятий, как «нюх» или «чутье», то есть способность принимать правильное решение в критических ситуациях, не зная точно, почему мы поступаем именно так, а не иначе. «Шестое чувство» вступает в

игру, когда ни логика, ни точный расчет помочь не в силах.

Есть в спорте такое понятие — «ленивые гении футбола». Это люди с хорошо развитой интуицией. Они не тратят сил зря, не бегают и не сутянутся на поле, а появляются в решающий момент в самом нужном месте, чтобы забить гол или передать точнейший пас. Их имена у всех на слуху — Диего Марадона, Эдуард Стрельцов, Бернд Шустер, Дэвид Бэкхем, Андрей Шевченко. Или король «случайного» гола знаменитый немецкий нападающий Герд Мюллер, всегда оказывавшийся там, куда отлетал мяч после штрафного удара.

Но интуиция — это еще и мгновенные озарения. Именно благодаря такому озарению появился фотоаппарат «Полароид», делающий моментальные снимки. Его изобретатель Эдвин Ланд «щелкнул» как-то свою маленькую дочь, гуляя с ней в парке. И на вполне резонный вопрос ребенка, почему она не может получить фотографию прямо сейчас, не нашелся, что ответить. И тогда Ланда осенило: действительно, а почему нет? Скоро камера, моментально выдающая снимки всем сфотографированным, была готова. Эксперты «Кодака» по вполне понятным причинам не пришли от нее в восторг, и Ланду пришлось зарегистрировать изобретение под названием «Polaroid».

Ученые подсчитали, что современные знания на Земле увеличиваются вдвое каждые пять-семь лет. Значит, в следующие 15 лет на Земле будет открыто и изобретено больше, чем за все предыдущие столетия со времен Аристотеля. Трудно себе представить, но каждую минуту появляется новая химическая формула, каждые три мину-

ты — новый физический закон, каждые пять минут фиксируется новое достижение в медицине. Такими темпами просто невозможно воспринимать всю новую информацию, невозможно уследить за скоростью информационных потоков. С одной стороны, в этих невероятных достижениях немалая роль принадлежит интуиции, а с другой, при принятии решений именно на нее и придется полагаться больше, чем когда-либо.

Поэтому больше доверяйте своему внутреннему голосу. Если к нему внимательно прислушиваться, то можно значительно улучшить качество собственной жизни. Интуицией наделен каждый человек, но не каждый умеет ею пользоваться. Мы часто ставим во главу угла здравый рассудок и рациональный анализ. И не доверяем своему чутью, потому что не можем найти ему достойного объяснения. Многие ученые сломали копья, пытаясь найти объяснение механизму интуиции, этому вмешательству подсознания в сознательные дела, как считают большинство из них. Но каков бы ни был механизм возникновения подобных озарений, они существуют!

Об Исааке Ньютоне современники писали, что самой выдающейся его способностью была интуиция. Он чувствовал и угадывал намного больше, чем мог доказать. Доказательства приходили позже, но не они были инструментом новых открытий. Интуиция не может заменить рационального мышления, но она должна дополнять его. Это прекрасный «довесок» к опыту и знаниям.

«Шестое чувство» дано нам от природы, но, к сожалению, у многих современных людей оно приглушено, задавлено рассудком.

**Чтобы определить, обладаете ли вы развитой интуицией, попробуйте ответить на вопросы теста:**

1. Можете ли вы почувствовать что-то конкретное (например, симпатию к другому человеку или возникшую опасность) с первого взгляда?
2. Способны ли вы за короткое время уловить общую картину и потом вспомнить детали?
3. Бывают ли у вас внезапные идеи?
4. Можете ли вы предугадать развитие событий?
5. Опираетесь ли вы на чутье, принимая решения?
6. Удастся ли вам без труда разгадывать значение символов?
7. Можете ли вы уловить подходящий момент для важного разговора?
8. Бывает ли у вас ощущение, что вы это уже видели, когда вы точно знаете, что видите это в первый раз?
9. Глядя на облака, вы различаете определенные фигуры? Вам интересно за ними наблюдать?
10. Когда надо сварить яйцо всмятку, сможете ли вы обойтись без часов, чтобы выключить плиту ровно через три минуты?

Если вы ответили «да» на все десять вопросов, можете полагаться на свою интуицию — она вас не подведет. Если же ваше «шестое чувство» дремлет, вы можете пробудить его, создав условия для его проявления. Здесь важную роль играет ассоциативное мышление, умение прислушиваться к своим чувствам, снам, воспоминаниям.

Для тренировки интуиции можно воспользоваться теми же вопросами теста. Например, во время прогулки попытайтесь охватить взглядом общую картину, а потом, закрыв глаза, воспроизвести детали. То же самое можно проделать, взглянув на репродукцию картины. Наблюдайте за облаками: их очертания бывают настолько причудливы, что у вас непременно появятся неожиданные ас-

социации. Попробуйте разгадывать значения разнообразных символов — они сейчас широко используются на этикетках, в рекламе. Дайте себе задание точно определить какой-нибудь временной интервал. Приглядывайтесь к незнакомым людям, пытайтесь определить их характер, особенности. Чаще пытайтесь предугадать развитие событий.

И еще стоит принять во внимание тот факт, что порой тело обладает более быстрой реакцией, чем разум. Оно может мгновенно уловить сигнал опасности и, не дожидаясь всестороннего осмысления, интуитивно миновать ее. А может подарить истинному художнику момент озарения. Говорят, Микеланджело задрожал, когда увидел в глыбе мрамора будущую скульптуру Давида. ■

*Жорес Медведев*

# ПИЩА БУДУЩЕГО ИЛИ РИСК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

**В Северной и Южной Америке генетически модифицированные продукты, произведенные из трансгенных растений и животных, получили широкое распространение. В большинстве стран Европы их производство пока запрещено, поскольку оно вызывает серьезные опасения у медиков и экологов. Кто прав в этом международном споре?**

Населению Земли не хватает продовольствия. Традиционные методы скрещивания и отбора сельскохозяйственных растений и животных лишь ускоряли, разнообразили и направляли те процессы, которые постоянно происходили в природе в течение миллионов лет. До недавнего времени эти традиционные методы обеспечивали человечество необходимыми объемами продовольствия, хотя распределение его по континентам и странам было неравномерным.

В настоящее время продовольственные ресурсы Земли приблизились к максимуму своих возможностей, и в ближайшие годы рост населения планеты будет опережать рост сельхозпроизводства. В 2004 году мировой урожай зерновых культур составлял 322 кг зерна на каждого человека — на 62 кг больше, чем в 1960 году. Но и этот рекордный урожай не искоренил голода. По отчетам ООН, в 2004 году от недоедания страдали 852 миллиона человек. Очаги голода и недоеда-

ния, в прошлом характерные только для стран Африки и Юго-Восточной Азии, распространились на новые страны, среди которых оказались Северная Корея, Монголия, Таджикистан, Армения и Грузия.

Начали сокращаться размеры посевных площадей, общий объем производства минеральных удобрений и продуктивность рек, озер, морей и океанов — три основных условия роста продовольственных ресурсов. За счет бурного роста городов уменьшилось сельское население. Из-за дефицита геологических источников топлива миллионы тонн сахарного тростника, кукурузы, картофеля, соевого и пальмового масла стали перерабатываться на жидкое «биотопливо» для автомобильного транспорта.

В этих условиях возможности новых генетических биотехнологий, открытые лишь 30 лет назад, многими воспринимались с энтузиазмом. Генетическая инженерия обещала радикально улучшить биологическую ценность продовольственных культур.

## **Возможности генной инженерии**

Не все понимают, почему вокруг генетически модифицированных продуктов возникает столько споров. Многим кажется, что генетические инженеры делают ту же работу, что и традиционные гибридизаторы и селекционеры, только другими методами. В действительности это совсем не так. При обычной гибридизации скрещивания проводятся внутри видов: пшеницу скрещивают с пшеницей, рожь — с рожью. При трансгенной гибридизации природных ограничений нет. Пшеницу можно скрестить и с попугаем, и с треской, и с бактерией холеры, внедряя в их ДНК чужие гены путем молекулярных манипуляций, а не с помощью оплодотворения.

Биотехнологическая рекомбинация генов обходит природные лимиты эволюции. Создание новых форм растений и животных перестает принципиально отличаться от создания новой модели мобильного телефона. Можно менять генетические коды не только растений и животных, но и микробов. В геномы бактерий можно внедрять участки ДНК человека. Именно так в геном кишечной палочки *Escherichia coli* был «врезан» ген гормона инсулина, необходимого больным диабетом. В настоящее время 80% больных диабетом получают инъекции трансгенного инсулина. Его выделение и очистка обходятся дешевле, чем выделение инсулина из поджелудочных желез свиней по прежним технологиям.

8      Подробности многих интересных трансгенных рекомбинаций, вроде внедрения в геном помидоров генов белков-антифризов северных рыб, я не могу описать по той простой причине, что они глубоко засекрече-

ны. В генетической инженерии действует строгая система секретности, поскольку эта отрасль науки может работать на пользу человека, но может действовать и во вред. Немалое число биотехнологических компаний — это бывшие лаборатории, создававшие новые формы биологического оружия. Представьте себе, что бы произошло, если бы к той же кишечной палочке добавили не ген инсулина, а ген ботулина — сильнейшего биотоксина. Эта бактерия перешла бы в разряд биологического оружия массового уничтожения. Такое оружие страшнее атомного, так как его легче создать, но уже невозможно уничтожить.

Другой пример. В агробизнесе США доминирует кукуруза, устойчивая к высоким дозам гербицидов. Но если этот же ген сверхустойчивости к гербицидам переключат к сорнякам, например к пырею, то это может стать катастрофой для сельского хозяйства. Это делает понятным возникновение организаций, протестующих против распространения трансгенных манипуляций.

## **США — родина генетически модифицированных культур**

В 1974-75 годах, когда трансгенная технология была открыта в США, немалое число ученых предлагало ввести мораторий на исследования в этой области. Но джин был уже выпущен из бутылки. Был разгадан механизм, с помощью которого вирусные ДНК внедряются в геномы растений, животных и человека. К этому времени ученые уже умели выделять гены из разных клеток. Теперь появилась возможность внедрять эти гены, по отдельности или группами, в оплодотворенные яйцеклетки животных и растений, а

также в микроорганизмы. Организмы, получившие новые гены (их стали называть трансгенными), приобрели новые возможности. Корова, например, получив ген человеческого молочного альбумина, могла давать молоко, в составе которого были не только коровьи, но и человеческие белки.

В эти годы ученые США начали полную расшифровку генома человека. Это был очень дорогой, многомиллиардный проект, в котором участвовали сотни лабораторий и тысячи ученых. Открывались гены разных белков, устанавливалась генетическая природа разных болезней и аномалий. Делалась даже попытка открыть гены, определяющие продолжительность жизни.

В 1980 году Верховный Суд США принял решение о легальности патентования генов, и Конгресс США принял новый «Акт о патентах», разрешив ученым, лабораториям и биотехнологическим компаниям получать патенты на генетические компоненты, гены и трансгенные организмы. В прошлом на природные вещества и организмы эксклюзивные патенты не выдавались. У пенициллина, например, да и у многих других антибиотиков никогда не было «собственников». Ученые, открывшие их свойства, публиковали результаты своих изысканий в обычной научной прессе. Гены — это также природные образования, поэтому многие высказывали сомнения в легальности их патентования. Но американское законодательство решило иначе.

По закону, семенной материал переходил в категорию «интеллектуальной собственности». Процедура создания тех или иных трансгенных растений засекречивалась. Фермер мог приобретать такие се-

мена для текущего посева у владельца патента, но не имел легального права оставлять часть урожая «на семена» для следующего сезона. Эта практика противоречила тысячелетним традициям земледелия. Нарушения были нередки и рассматривались в сотнях судебных исков.

В результате американский агробизнес получил явное преимущество в использовании трансгенных культур по сравнению с другими странами. К 1995 году Патентное бюро США выдало 112 патентов со сроком действия 17 лет на трансгенные микроорганизмы, растения и на трансгенных животных. Однако в последнее десятилетие создание трансгенных культур замедлилось — в основном из-за протестов «зеленых» и запретов в Европе. Главными противниками генетически модифицированных культур стали Греция, Польша, Дания, Португалия, Германия и Франция. А органическое сельское хозяйство, которое с недавних пор стало развиваться в Европе, полностью запрещает использование трансгенных культур.

## **Неожиданные проблемы**

Большинство первых трансгенных культур создавалось с целью повышения их устойчивости к пестицидам. К 1980 году широкое применение ядохимикатов привело к появлению (в результате изменчивости и отбора) устойчивых к ним сорняков, грибов и других паразитов. Для решения проблемы нужно было либо находить новые, более токсичные пестициды, либо увеличивать концентрации уже применяемых. Но высокие концентрации токсичных пестицидов повреждали и основную культуру. С помощью гене-

тических модификаций удавалось производить более устойчивые к пестицидам растения, что позволяло бороться с сорняками и паразитами технологическим путем, без значительных затрат рабочей силы. Это было выгодно фермерам и производителям трансгенных семян, но не потребителям, которые получали те же по качеству продукты, но с риском наличия в них большей концентрации остаточных пестицидов. Страдали и окружающие флора и фауна.

К 1990 году в США, Канаде и Бразилии среди выращиваемых кукурузы, сои, хлопка и рапса почти половину составляли генетически модифицированные по устойчивости к пестицидам сорта. Но в Азии, Европе и в Африке, где в сельском хозяйстве доминируют мелкие фермы, применение повышенных доз пестицидов не было популярным. Здесь фермеры обычно сами живут на территории своих наделов и не практикуют монокультуры, распространенные в США. Разнообразные севообороты со сменой культур на одном и том же поле в разные годы всегда были лучшей защитой от сорняков и вредителей. В Советском Союзе, а затем и в России урожаи от многих вредителей спасала суровая зима с глубоким промерзанием почвы.

Среди первого поколения генетически модифицированных культур появились овощи с более привлекательным цветом и формой и с очень большими сроками хранения. Все это не имело никакого отношения к нуждам бедных стран. К тому же успехи часто были временными. Например, хлопок, получивший бактериальный ген токсина, убивавшего особого хлопкового паразитического червя, продержался в культуре

только два года. Очень скоро появились устойчивые формы паразита, и ущерб хлопковым плантациям снова стал крупной проблемой.

Другой неожиданностью оказалась неустойчивость «чужих» генов, вводимых в ДНК растения-хозяина. Гены устойчивости к гербицидам, внедренные в хромосомы рапса в 1996 году, в последующие годы мигрировали в другие растения, создав опасность появления устойчивости к гербицидам у сорняков. В этом случае приходилось менять территории посевов или состав гербицидов. Устойчивая к ржавчине (грибу, поражающему растения) трансгенная пшеница продержалась только четыре года и привела к появлению более агрессивных разновидностей ржавчинных грибов. Бананы с новым геном, обеспечившим устойчивость к «панамскому» грибу, привели к отбору гриба-мутанта, который размножался быстрее прежнего. Соя, получившая гены устойчивости ко многим пестицидам, оказалась более чувствительной к вирусным болезням, которые снизили урожаи сои в Бразилии и США в 2005 году на 10-40%. Подобные примеры можно было бы продолжать.

### **Новое поколение генетически модифицированных культур**

С помощью трансгенных технологий предстояло решить наиболее важную задачу — искоренить голод на планете. С этой целью были созданы новые формы растений и животных.

#### *«Чудо-кукуруза»*

Кукуруза — основной продукт питания для полутора миллиардов человек: жителей Африки, Южной и

Центральной Америки и Мексики. В США кукуруза выращивается главным образом как кормовая культура и на экспорт. Главным недостатком кукурузы как пищевой и кормовой культуры является низкое содержание в ее белках незаменимой аминокислоты — триптофана. Содержание триптофана в белках зерен кукурузы в два раза ниже, чем в белках риса или сои. Поэтому белок кукурузы считается неполноценным.

Преобладание кукурузы в питании многих африканцев из-за белковой недостаточности приводит к широкому распространению среди них тяжелой болезни — пеллагры, вызванной дефицитом ниацина, или никотиновой кислоты. Этот витамин группы *B* образуется в организме именно из триптофана. Пеллагру, которая и в настоящее время встречается у миллионов людей, недополучающих белки, можно успешно лечить не только ниацином, но и изменением рациона, вводя в него продукты, богатые триптофаном. В начале прошлого века в некоторых провинциях Испании, Италии и Франции население предпочитало кукурузу менее урожайной пшенице, в результате чего там тоже встречалась пеллагра. В настоящее время это один из распространенных авитаминозов в бедных южных странах.

Первым крупным проектом биотехнологии по улучшению качества питания в бедных странах и искоренению пеллагры стала попытка создания трансгенной кукурузы с повышенным содержанием триптофана. В 1985 году в США был выдан патент на кукурузу, семена которой были богаты триптофаном. Сведения о способе создания этой культуры не публиковались в открытой

печати. Было, однако, очевидно, что дополнительный триптофан не входил в состав белков кукурузы, а продуцировался введенным в хромосомы бактериальным геном ферментной системы синтеза триптофана. Но, к сожалению, этот дополнительный триптофан оказался токсичным. Потребление такой триптофан-богатой кукурузы вызывало боль в мышцах, слабость, увеличение лимфоцитов и другие симптомы, которые поначалу классифицировались как новая болезнь.

Впоследствии было доказано, что триптофан, поступающий в организм человека не в составе белка (то есть не в комплексе с другими аминокислотами), а отдельно, попадает в другие циклы метаболизма. Триптофан — это самая сложная аминокислота, и он может быть токсичным, если его концентрация в крови превышает норму. Поступая в организм человека как свободная аминокислота, вне белка, медленно перевариваемого в пищеварительной системе, он оказался токсичным. «Чудо-кукуруза», просуществовав пять лет, была запрещена для культивации.

#### *Обогащенная соя*

Соя, представленная множеством видов, — важный источник растительного масла и белка, пищевого и кормового. В питании людей она занимает четвертое место после риса, пшеницы и кукурузы. Основным производителем сои являются США, где ее сборы вдвое превышают урожаи пшеницы. На втором месте по производству сои находится Бразилия, на третьем — Китай. Это главный белковый продукт для миллионов вегетарианцев.

Однако соевые белки дефицитны по метионину — незаменимой ами-

нокислоте, необходимой для синтеза белков. Содержание метионина в белках сои составляет 1,5% — в два раза ниже, чем в животных белках. Это, безусловно, уменьшает пищевые и кормовые достоинства сои. Именно поэтому возникла идея увеличения содержания метионина в белках сои путем генетической инженерии. В качестве «донора» было решено использовать белки бразильских орехов, которые содержат очень высокий процент метионина — до 10%.

С 1987 года несколько американских биотехнологических компаний решали задачу внедрения генов белков бразильских орехов в сою. Через семь лет совместными усилиями ученых была создана трансгенная форма сои, которая, помимо собственных белков, содержала один из белков бразильских орехов.

Это достижение воспринималось как крупный успех биотехнологии в создании культур с улучшенными питательными свойствами. Кормовое использование трансгенной сои не создавало никаких проблем. Однако пищевое использование трансгенной сои приводило к сильным аллергическим реакциям у 2% взрослых и у 8% детей. Аллергеном оказался именно белок бразильских орехов. Белки многих орехов являются аллергенами, поскольку часть из них имеет молекулы небольшого размера и может проникать в кровь без расщепления в пищеварительной системе. Это вызывает сильную иммунную реакцию, аналогичную реакции на любой чужеродный белок.

Сильная аллергия может приводить к астме, дерматитам, расстройству пищеварения, а в редких случаях — и к летальному исходу.

Поскольку компании, создавшие трансгенную сою, не могли контролировать распределение соевых бобов между кормовой и пищевой промышленностью, то метионин-обогащенная трансгенная соя была полностью удалена с коммерческих рынков.

#### *Помидор с натуральным вкусом*

Помидоры, когда-то сезонные овощи, приобрели столь большую популярность, что потребитель желал видеть их на прилавках круглый год. В богатые страны помидоры везли отовсюду: по морю, суше и воздуху. В Лондоне продаются помидоры из Австралии, Южной Африки и Южной Америки. Традиционная селекция в последние 30 лет создавала новые сорта с расчетом на «транспортабельность» и сроки хранения. Это обеспечивалось толстой кожурой и ранней пигментацией еще не зрелых плодов. В результате этого помидоры, попадавшие в магазины, утратили не только свой вкус, но и специфический аромат, образуемые примерно 20 различными веществами.

В 1989 году американская биотехнологическая компания «Калген» (Calgene) в результате пятилетней работы путем генетических манипуляций сумела добавить помидорам вкус и аромат их исторических предшественников. Это первый случай успешного создания нового продукта с более высокими качествами. Был получен знаменитый сорт «Flavr Savr», который, однако, много лет не поступал в продажу из-за жесточайшей конкуренции. Он появился в супермаркетах только в 1995 году после специального разрешения Сената США. Цена на эти помидоры значительно превышает другие массовые сорта.

#### **Шотландские ученые, клонировавшие овцу Долли в 1997 году, вывели генетически измененных кур, яйца которых содержат протеины, используемые для лечения рака.**

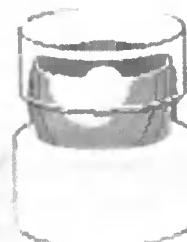


Только что оплодотворенное яйцо сразу же после его выхода из яичника извлекают из курицы. На этой стадии оно представляет собой желток без скорлупы.

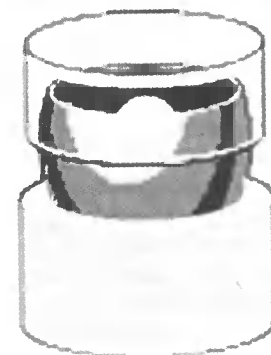
Зародышевый диск содержит материнские ДНК — это основа будущего эмбриона.

Желток помещают в яичную скорлупу с проделанным в ней окошечком.

В зародышевый диск вводится несколько тысяч копий гена с кодом антиракового протеина.



Выжившие эмбрионы перемещают в крупные яйца, в которых они проходят инкубацию в течение 20 дней.



Взрослые куры с новым геном будут ежегодно нести около 250 яиц, каждое из которых содержит в белке 100 мг антираковых протеинов.





### Устойчивый картофель

Картофель, как известно, повреждается многими паразитами. В северных влажных странах главные потери картофеля вызываются грибом фитофторой. В южных странах и в США главные паразиты картофеля — почвенные нематоды, из-за которых иногда гибнет 20-30% урожая. Несколько лет назад был получен трансгенный сорт картофеля, устойчивый к нематодам и к колорадскому жуку. Это было достигнуто введением в картофельные клетки бактериального гена, образующего токсин, обозначенный символом Bt. Судя по испытаниям, этот токсин безвреден для человека. Не исключено, конечно, что через несколько лет могут появиться и устойчивые к этому токсину паразиты.

### Рыбы-гиганты

В течение последних 20 лет было создано около 30 форм трансгенных рыб для искусственного выращивания в прудах и морских запрудах. Рыбы растут медленно, поэтому основные усилия генетических инженеров были направлены на увеличение в геномах рыб (карпов, форели, лососевых и др.) дополнительных гормонов роста. Современные способы генетической инженерии позволяют выделять из животных отдельные гены, размножать их клонированием и снова внедрять в яйцеклетки уже клоны. Рыбы с увели-

ченным числом генов гормонов роста активнее питаются, и их рост ускоряется в 2-10 раз. За короткий срок они становятся гигантами.

Существует вероятность выхода таких рыб в открытые водоемы в результате повреждения запруд, например штормами. Однако считается, что это не опасно, так как трансгенные гиганты плохо приспособлены к выживанию в природных водоемах, они погибают в условиях жесткой конкуренции.

### Почему трансгенные культуры не популярны в Европе?

С 1998 по 2004 годы Европейский Союз сохранял полный мораторий на ввоз в Европу семян генетически модифицированных культур и на импорт и продажу продовольственных товаров, содержащих трансгенные компоненты. В европейских странах существовали биотехнологические компании для разработки новых методов лечения с использованием генетической инженерии, но не было компаний, разрабатывающих технологии получения трансгенных продуктов.

Во многих других странах, включая Россию, Украину, Японию и Индию, не было моратория на импорт генетически модифицированных продуктов. Однако существовало требование, чтобы наличие генетически модифицированных компонентов указывалось в ясной для покупателя форме. Коммерческие организации США такого условия не принимали, там генетически модифицированные продукты продаются без указания тех компонентов, которые в них содержатся.

Европейские запреты на импорт генетически модифицированных продуктов из США создавали боль-

шие финансовые потери для американских фермеров. Этот конфликт был серьезной проблемой для Всемирной торговой организации (ВТО) и противоречил ее уставу. Под давлением США и других стран Америки полный мораторий на импорт трансгенных семян в Европу был недавно отменен. В июне 2006 года Испания начала импорт генетически модифицированной кукурузы, которая в этой стране является в основном кормовой культурой. Однако и в Испании эти семена практически не высеваются, так как фермеры требуют создания вокруг полей с трансгенной кукурузой «карантинных» зон радиусом 10-15 километров, чтобы не повредить переполнением свои местные сорта.

Европейское сопротивление генетически модифицированным культурам определяется иной структурой земледелия, изобилием ценных местных сортов, качества которых улучшались столетиями. Большое значение имеют и традиции питания. Европейская кулинария, в отличие от США, тесно связана с сортами местных растений. Кухни европейских стран и даже отдельных провинций максимально разнообразны. Это разнообразие может поддерживаться традиционными гибридизацией и отбором, доступными любому фермеру. Трансгенные культуры унифицированы, так как создание любой из них требует больших временных затрат и вложения сотен миллионов долларов. Оправдание таких расходов может обеспечить крупный агробизнес, а не мелкие семейные фермы. Но главным в европейском сопротивлении трансгенным технологиям является то, что страны ЕС в избытке обеспечивают свое население продовольствием и даже экспортируют его.

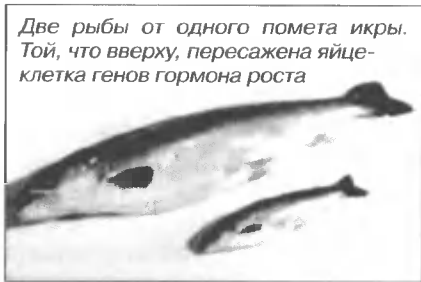
### Перспективы трансгенных культур

Традиционная гибридизация существует тысячи лет и, безусловно, сохранится как основной метод получения новых сортов. Генетическая инженерия пока только зарождается и создает в основном интересные проекты. Среди них есть очень важные, например создание «золотого риса», содержащего каротин — провитамин А, или безвредного малярийного комара, который не способен к переносу малярийного плазмодия, но сможет вытеснить смертельно опасного природного комара. Уже появились и трансгенные куры, несущие «антираковые» яйца.

Подобные проекты, если их удастся осуществить, могут спасти миллионы жизней. Но трансгенные технологии пока еще состоят из очень грубых манипуляций с генами и с ДНК. Они будут совершенствоваться еще много десятилетий, если не столетий. Природные мутации обычно меняют отдельные последовательности в ДНК в тех или иных генах. Трансгенные манипуляции добавляют сразу гены или группы генов и пока не способны внедрять их в нужные участки хромосом.

Реклама сильно опережает реальные успехи генетической инженерии. Но эта технология уже нигде не исчезнет. Планета Земля не обеспечивает слишком быстро растущие потребности увеличивающегося населения. Возникающий острый дефицит энергии люди надеются решить с помощью атомной и термоядерной энергии, а возникающий дефицит продовольствия — с помощью новых форм растений и животных. Для людей будущего естественная природа может остаться только красивой декорацией. ■

Две рыбы от одного помета икры. Той, что вверху, пересажена яйцеклетка генов гормона роста



# ЗАКАЛИВАНИЕ — ЭТО МОБИЛИЗАЦИЯ РЕЗЕРВОВ

**Эталоном закаленного человека по праву можно назвать Порфирия Корнеевича Иванова. Писали о нем много, но несколько однобоко — подчеркивали в основном феномен нечувствительности к холоду. И оставалось неясным, что лежало в основе этого феномена. Много лет назад, побывав в гостях у этого необыкновенного человека, я убедился: секрет его холодовой выносливости состоял в том, что он более полувека ежедневно занимался закаливанием.**



То, что я увидел, было поразительно! Порфирий Корнеевич гулял по заснеженному лесу в любой мороз босиком и в трусах, обливался ледяной водой не одну, не две, а десятки минут, принимал продолжительные ледяные ванны и, наконец, полностью погружался в снег на несколько часов.

Чтобы не отпугнуть читателя, сразу скажу: для поддержания здоровья ставить такие рекорды совсем не обязательно. Прежде чем заняться

закаливанием, проанализируйте, для чего оно вам нужно, какого эффекта вы от него ждете, насколько закалены от природы.

## Что такое закаливание

Сущность закаливания одним из первых раскрыл выдающийся физиолог И.П.Павлов. По его мнению, резкие изменения природных условий (температуры, влажности и др.) могут спровоцировать различные заболевания. Чтобы не допустить этого, необходимо мобилизовать «защитительные приборы» организма — терморегуляцию, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную и другие системы. Закаливание превращается в универсальное средство для профилактики самых разных болезней. Ведь при нем, кроме устойчивости к холоду, повышается общая сопротивляемость организма, то есть так называемая *неспецифическая устойчивость*.

Ученые Л.Х.Гаркави и Е.И.Квакина разработали теорию неспецифической устойчивости, установив, что она вырабатывается посредством так называемых *реакции тренировки* и *реакции активации*. Попробуем пояснить это на примере закаливания к холоду.

Допустим, вы начали с мягких обтираний холодной водой. Закаливание происходит, но очень медленно. Это и есть реакция тренировки. При ней участвует не более 35% абсолютных возможностей (резервов) организма. Это диапазон повседневного закаливания. Так, например, вы можете выработать устойчивость к простуде за счет ежедневно-го постоянного хождения босиком.

Если холодовая нагрузка более мощная (холодный душ, ванна) и составляет она примерно 35-65%

от максимально возможной, то включается реакция активации. При ней мобилизуется первый эшелон резервов организма. Закаливание идет гораздо быстрее, но уже появляется опасность переборщить.

Ну а что будет, если вы сразу окунетесь в ледяную воду? Такая нагрузка станет мощным холодовым стрессом. Организм тут же бросит на помощь все резервы. Но если вы не закалены, они быстро истощаются, и тогда болезни не миновать.

Любители зимнего плавания, «моржи», постепенно приближаясь к таким нагрузкам, вводят организм в состояние предельной мобилизации резервов.

Другое объяснение предложил известный московский врач В.И.Варшавский. По его мнению, закаливание — это гомеопатический прием, в основе которого лежит провокация дозированным холодом малой болезни, чтобы преломить организм от большой.

Быстро ли у вас разовьется закаленность или нет, зависит и от состояния организма. В частности, от стратегии вашей адаптации — приспособления. Академик В.П.Казначеев установил, что на различные воздействия (в том числе и закаливающие) люди реагируют по-разному. Одни быстро достигают состояния закаленности: их называли «спринтерами». Правда, с прекращением процедур все приобретенное так же быстро у них исчезает.

Другая группа людей («стайеры») слабо реагирует на закаливающий фактор, приспособление к нему идет медленно. Зато оно, словно в награду за труд, долго держится.

Наконец, третья группа людей (среднего типа) реагирует на закаливание оптимально и адекватно.

Это можно увязать с принципом биологической симметрии. Если представить всю массу закаливающихся в виде пирамиды, то по обеим граням ее будут крайние типы — «спринтеры» и «стайеры». На вершине же окажется средний тип. Поэтому не надо бояться, если в процессе закаливания у вас возникнет парадоксальная реакция: вместо ожидаемого улучшения самочувствия наступит его ухудшение — именно так проявится ваша индивидуальная реактивность. В этом случае надо перейти к более легким нагрузкам или к другому способу закаливания.

### Степень вашей закаленности

Пробы на выносливость к холоду дают только приблизительное представление о степени закаленности, но для самоконтроля этого вполне достаточно.

*Первая проба — температурная.* Если вы на минуту опустите ногу или руку в таз с ледяной водой, то температура стопы или кисти понизится на 6,5-7,5°C. При более теплой воде степень снижения температуры кожи будет меньше. Но главное — скорость ее восстановления. У менее закаленных людей нормализация температуры кожи происходит за 15-17 минут. У тех, кто закален лучше, — в два раза быстрее. Естественно, что в процессе закаливания это время будет уменьшаться.

*Вторая проба — баночная.* Наполните стеклянную банку льдом и приложите к коже кисти на полминуты. Затем сразу измерьте в этом месте температуру и повторяйте измерения через каждую минуту до нормализации температуры. Как правило, среднее время восстановления кожной температуры примерно составляет 6,3 минуты весной и 3,9

минут осенью (после лета организм более закален).

*Третья проба — пульсовая.* Если измерить число сердечных сокращений в минуту (пульс), то буквально через минуту после холодного душа или обливания у практически здоровых людей оно изменится в ту или иную сторону на 10-15%. А вот при закаливании колебания эти исчезают, что свидетельствует о хорошей закалке сердечно-сосудистой системы. У ослабленных и больных людей пульс может учащаться даже в 2 раза, что указывает на их низкую степень закаленности.

Зная, насколько вы выносливы, можно правильно дозировать нагрузку. Дело в том, что субъективные ощущения могут подвести.

Ориентируясь на степень своей закаленности, можно установить режим начальной холодной нагрузки, а затем постепенно увеличивать ее до приобретения хорошей закалки. В процессе занятий необходимо следить за такими показателями, как частота дыхания, вес, аппетит, сон, работоспособность.

### Система закаливания

Вода обладает высокой теплоемкостью, поэтому из всех закаливающих факторов она является самым мощным и быстрым. В действии холодной воды можно отметить три фазы. Сначала кожа бледнеет и становится прохладной — *фаза первого озноба*. Это связано с резким спазмом кожных сосудов и оттоком крови к внутренним органам. Через некоторое время сосуды расширяются, кровь устремляется к периферии, появляется ощущение тепла, кожа розовеет — это *фаза полнокровия*. Если холодная вода продолжает воздействовать и дальше, то она парализу-

ет капиллярный кровоток. Возникает застой крови, кожа приобретает синеватый оттенок. Наступает *фаза второго озноба*.

Первая и вторая фазы связаны с включением защитных реакций организма, обуславливающих процесс закаливания. Третья развивается из-за нарушения терморегуляции, поэтому ее нельзя допускать.

Разработанная мной система закаливания базируется на принципах непрерывности, систематичности и индивидуальной дозировки водных процедур. Обязателен принцип постепенного (изо дня в день) увеличения интенсивности закаливающего фактора.

Начинать заниматься по предлагаемому методу можно в любое время года, но лучше всего осенью. При слишком продолжительных процедурах иногда могут появиться усталость, вялость, легкий насморк, боли в горле. Пугаться этого не стоит, нужно лишь на несколько дней возвратиться к более теплой воде и уменьшить интенсивность закаливания.

А вот при повышении температуры тела или развитии каких-либо серьезных заболеваний необходимо сделать перерыв. После перерыва более чем на 2 дня необходимо возобновить закаливание с уже пройденных этапов, снизив температуру и интенсивность. Практически здоровым людям можно снижать температуру на 1 градус за 1-2 дня.

В порядке возрастающей интенсивности водные процедуры делятся на *обтирания, обертывания, душ, обливания, купания*.

### Обтирания

Обтирать тело лучше утром, а стопы — перед сном. Начните с прохладной воды (26-28°C). Каждую неделю снижайте температуру на 1-2°C, доведя ее до 12-15°C. Мокрые ноги вытирайте досуха.

В связи с простотой выполнения обтираний они имеют особое значение в детском и пожилом возрасте. Обтирания лучше проводить не просто холодной водой, а использовать два настоя трав — холодный и горячий.

Более интенсивное охлаждение достигается настоем мяты. Делается

*Кратковременные (2-3 минуты) прохладные (ниже 30°C) водные процедуры повышают тонус организма, уменьшают утомляемость.*

*Кратковременные (1-2 минуты) очень горячие процедуры (более 40°C) действуют подобно холодным: они повышают работоспособность, облегчают движения.*

*Длительное воздействие воды (температура 34-35°C) понижает силу мышц, оказывает общеуспокаивающее действие.*

*Теплая вода (36-40°C) устраняет спазмы мышц, понижает нервно-мышечный тонус, вызывает некоторую заторможенность движений, улучшает сон.*

*Общие водные процедуры в связи с их тонизирующим действием желательно делать утром, не ранее чем за 1 час до завтрака или через 2 часа после него.*

настой так: сухую траву с цветами мяты перечной заливают кипятком из расчета 4 ст. ложки на 1 литр. Настаивают 30 минут, процеживают. Потом охлаждают до температуры 20-22°C.

В другой кастрюле аналогично готовят горячий настой с разогревающими растениями: тимьяном, тысячелистником, пижмой, сосновыми лапками. Их берут по 2 ст. ложки на 1 литр кипятка. После настаивания температуру доводят до 38-39°C.

Теперь можно приступать к контрастным обтираниям. Смочив в холодном настое шерстяную рукавицу, ее выжимают и обтирают всю руку. Затем, смочив другую рукавицу горячим настоем, также выполняют обтирание. После этого сухим полотенцем энергично растирают кожу до покраснения и ощущения тепла. Затем последовательно растирают вторую руку, грудь, спину и ноги. Общая продолжительность процедуры около 5 минут.

При хорошей переносимости через 2-3 дня температурный контраст увеличивать на 1°C. В конце концов можно приступить к обтираниям ледяной (4-6°C) и очень горячей (41-42°C) водой.

Дозированные контрастные обтирания закаляют организм к холоду и жаре, прекрасно тонизируют нервную систему, уменьшают утомляемость, потливость, чувствительность мышц и суставов к перемене погоды, развивают мускулатуру.

Еще более сильная тонизирующая и закалывающая процедура — контрастные обтирания с последующим контрастным душем. Следует отметить, что при ручном душе струей, направленной на тело, осуществляется прекрасный водный массаж. Причем чем ниже температура и сильнее давление, тем больше действие водного массажа.

#### Обертывания

Само обертывание делают с помощью грубого полотенца около 50 см шириной и 3 м длиной. Скатав большую его часть, как бинт, оставьте около 70-80 см для смачивания в холодном травяном отваре.

Весной его готовят из сосновых, березовых или тополевых почек

(полстакана на литр воды), летом — из травы полыни (стакан на литр), осенью — из тысячелистника (полстакана на литр), зимой — из хвои сосны, ели или шишек хмеля (стакан на литр воды). Эти отвары при влажном обертывании оказывают успокаивающее действие. Все растения кипятят 5 минут и настаивают полчаса.

Техника обертывания заключается в следующем. Смочить нескатанную часть полотенца водным отваром (24-28°C), отжать, обернуть им ноги и нижнюю часть туловища, сверху обмотать сухой частью полотенца. Свободный конец скрепить булавкой. Держать полотенце до тех пор, пока оно не высохнет.

Влажные обертывания улучшают кровообращение и питание мышц, удаляют из них накопившиеся продукты обмена.

Можно использовать смоченные в отваре хлопчатобумажные чулки (температура и состав трав сохраняются). На них нужно надеть сухие шерстяные. В этом случае согревание ног идет даже быстрее. Но учтите, что нельзя накладывать обертывания на вспотевшую кожу. Предварительно ее нужно хорошо обсушить.

Кроме того, нельзя делать обертывания раньше чем через 1-1,5 часа после еды.

#### Душ

Очень эффективен контрастный душ. Сначала включите горячую воду и постоит под душем 2-3 минуты, а затем полминуты — под холодным. Такой температурный контраст повторите 2-3 раза, а затем досуха вытрите полотенцем.

После процедуры полезен массаж всего тела щеткой: это улучшает кровообращение.

#### Обливания

Обливание — более сильная закалывающая процедура. К тому же она имеет и массирующее действие струей воды. Начинать можно с температуры воды около 30°C, а затем постепенно снижать ее. Достаточно закаленные люди зимой обливаются водой из-под крана, не подогревая ее. А последователи Порфирия Иванова делают это, стоя босыми ногами на снегу.

Окатившись из ведра, надо затем обязательно вытереться полотенцем досуха.

#### Купания

При купании в открытых водоемах соприкосновение с большими массами холодной воды резко усиливает охлаждающий эффект. Поэтому купания в проточной воде закалывают сильнее, чем в стоячей. Кроме того, они тонизируют нервную систему.

Сразу после погружения в воду суживаются сосуды, повышается кровяное давление, сердце сокращается сильнее, дыхание становится глубже. После купания сосуды расширяются, пульс учащается, снижается артериальное давление и расслабляются мышцы.

Купания, особенно морские, приучают вегетативную нервную систему к глубокому реагированию на холод и являются наиболее ценным методом закалывания.

Хорошо закаленные люди купаются в открытых водоемах средней полосы России до глубокой осени, самые стойкие становятся «моржами». Если у вас уже есть опыт закалывания и появилось желание пополнить ряды «моржей», проверьте степень своей закаленности по предложенным мною тестам, посоветуйтесь с врачом — и дерзайте! ■

— **Любимый**, ты скоро станешь папой!

— **Нет-нет**, извини, не могу! Я уезжаю.

— **Рекомендую** вам сменить обстановку. Поезжайте в Крым, а еще лучше на Канары. Никаких переживаний, купайтесь, загорайте, ешьте фрукты...

— **Доктор!** А нельзя ли мне все это деньгами?

— **Доктор**, у меня мания преследования. Мне все время кажется, что на работе за мной ходят какие-то незнакомые люди.

— Ну что ж, будем лечиться. А кем вы работаете?

— Экскурсоводом.

— **Почему так поздно?** — грозно спрашивает жена.

— Так пробка...

— **Какая пробка в час ночи?!**

— Так не вынималась...

— **Который час?**

— Без пяти одиннадцать.

— **Шесть, что ли?**

— **Больной**, принимайте эти лекарства в течение недели пять раз в день после еды.

— **Доктор**, где ж я столько еды-то найду?!

— **Э**то ты устроил, что в Москве будет Пол Маккартни? — спрашивает один новый русский другого.

— **Я!**

— А на целого бабок не хватило, что ли?

— **Э**х, вернуть бы все деньги, что я за всю свою жизнь пропил...

— **И** что бы ты с ними сделал?

— **О**й, как напился бы!

# СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

Одна моя пациентка страдала упорными, трудно поддающимися лечению запорами. При этом течение болезни было весьма своеобразным: живя в Москве и выполняя все рекомендации врача, она никак не могла наладить работу кишечника, но стоило ей уехать из города — в отпуск или погостить у подруги, как буквально на следующий день стул приходил в норму, причем независимо от питания. Я обратила внимание на то, что по роду работы она постоянно испытывала стрессы и различного рода тревоги. Как выяснилось, в этом-то и была причина упорных запоров.



Расстройства пищеварительной системы можно разделить на две основные группы — органические и функциональные.

При обследовании больных обычно используются следующие диагностические методы: общий анализ крови и мочи, бактериологическое исследование кала, анализ кала на скрытую кровь, УЗИ органов брюшной полости и малого таза. Достаточно информативны рентгеноскопия желудочно-кишечного тракта, при которой могут быть выявлены заболевания желудка и нарушения моторной функции кишечника, а также колоноскопия, которая показывает, не вызваны ли, к примеру, запоры органическими процессами в толстой кишке (полипы, опухоли).

Если все вышеперечисленные методы обследования не выявили никакой патологии, то можно с уверенностью утверждать, что запор носит

функциональный характер. Последние научные работы сотрудников Московской медицинской академии им. И.Сеченова показали, что в 23% случаев запоры носят именно функциональный характер.

В отдельную группу заболеваний специалисты-гастроэнтерологи выделяют так называемый синдром раздраженного кишечника (СРК), то есть комплекс функциональных расстройств, продолжающихся не менее 12 недель в течение года и включающих в себя два, три и более из следующих симптомов:

- нарушение частоты стула (чаще 3 раз в день при диарее и реже 3 раз в неделю при запорах);

- изменение консистенции кала (при запоре — твердый, комочками; при диарее — жидкий, водянистый);

- нарушение акта дефекации (необходимость длительного натуживания или неотложные позывы, чувство неполного опорожнения кишечника);

- скопление газов и ощущение вздутия живота;

- появление боли, чаще в области пупка (весьма характерной чертой этих болей является их уменьшение или исчезновение после акта дефекации, а также исчезновение болей в ночное время).

Кроме того, при синдроме раздраженного кишечника могут наблюдаться другие симптомы: недомогание, усталость, головная боль по типу мигрени, повышенная раздражительность, чувство тревоги, ощущение кома в горле, неудовлетворенность вдохом, усиленное сердцебиение.

В большинстве случаев удается выявить связь между симптомами СРК и нервно-психическими нарушениями. Например, длительный стресс может привести к расстрой-

ству сократительной функции кишечника: либо к появлению поноса, либо к развитию упорных запоров.

Для наглядного подтверждения нервно-психической теории синдрома раздраженного кишечника достаточно вспомнить о так называемой «медвежьей болезни», когда сильный испуг или острый стресс вызывают мгновенный позыв к дефекации и понос (наверняка многие переживали подобное состояние).

Исходя из этого, всем пациентам, страдающим синдромом раздраженного кишечника, независимо от формы заболевания, целесообразно проконсультироваться с психотерапевтом.

Кроме того, в развитии синдрома раздраженного кишечника немаловажную роль играют наследственная предрасположенность, перенесенные ранее острые кишечные инфекции, дисбактериоз.

## ЛЕЧЕНИЕ

### СРК с преобладанием диареи (поноса)

Для нормализации функции кишечника прежде всего рекомендуется щадящая диета. Необходимо ограничить потребление жиров и углеводов (при нормальном содержании белка), исключить продукты и блюда, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике, а также усиливающие его перистальтику, — сырые овощи и фрукты, свежий хлеб, пирожки, молоко и молочные продукты (кроме творога и кефира), копчености, солености, жирные сорта мяса и рыбы, сало и другие виды жиров, включая растительные.

Пищу лучше употреблять в вареном виде. Особенно полезны про-

тертые слизистые супы, каши, сваренные на воде без масла, кисели, отвары черники, крепкий чай (и черный, и зеленый) с сухарями. В диету хорошо включить вяжущие и обволакивающие средства, например отвары кожуры граната и семени льна, настой коры дуба, ольховых шишек.

Режим питания дробный — 5-6 раз в сутки. Эта диета назначается на 2-4 дня, затем постепенно рацион расширяется, по мере улучшения состояния в него вводятся сырые овощи и фрукты, затем можно переходить на обычное питание.

Полезны и *физические упражнения*. Самым эффективным является упражнение для укрепления сфинктера анального отверстия (заднего прохода). Утром, лежа в постели, расслабиться и на счет «раз-два-три» с силой напрягать мышцы промежности и ягодичные мышцы, затем на этот же счет постепенно расслаблять мышцы. Начинать с 10 раз, постепенно доведя количество сокращений до 100.

Эти напряжения-расслабления можно выполнять и стоя (например, в транспорте), и сидя (за рабочим столом или перед телевизором). Упражнение гарантирует защиту не

только от внезапных стрессовых поносов, но и от опущения влагалища и матки у женщин, непроизвольного мочеиспускания, которое, кстати, бывает и у молодых.

В тех случаях, когда синдром раздраженного кишечника с диареей повторяется на протяжении года, следует обратиться к гастроэнтерологу. В арсенале врачей активно используются адсорбенты, вяжущие и обволакивающие средства (смекта, полифепан и др.), а также препараты, регулирующие моторику кишечника.

### **СРК с преобладанием запоров**

Чтобы избавиться от запоров, необходимо улучшить перистальтику кишечника. С этой целью тоже рекомендуется *диета*, но совсем другая. Суть ее — в увеличении доли продуктов, богатых пищевой клетчаткой. Продукты и блюда, активизирующие процессы гниения и брожения в кишечнике, исключаются. Пищу следует употреблять в измельченном виде, рыбу или мясо готовить на пару или отваривать, овощи и фрукты есть сырыми или вареными.

Рекомендуются ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, борщ, свекольник, щи из свежей капусты, рассыпчатые и полувязкие каши, особенно из гречневой крупы, нежирные сорта мяса, курица, индейка, блюда из морских продуктов, овощи и фрукты (свекла, некислая квашеная капуста, дыни, сливы, инжир, абрикосы, чернослив), мед, компоты, винегреты, овощная икра, фруктовые салаты, отвары из шиповника и пшеничных отрубей, овощные и фруктовые соки, кисломолочные продукты (простокваша,

биокефир, варенец, сметана, творог), неострый сыр, растительное масло.

В этой диете ограничиваются: хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто, рис и манная крупа, жирные сорта мяса, копчености и консервы, редька, редис, лук, чеснок, грибы, черника, айва, кизил, шоколад, кондитерские изделия с кремом, молоко, животные и кулинарные жиры, острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец, какао, черный кофе, крепкий чай, кисели, алкогольные напитки.

Послабляющим действием обладают морская капуста, настои трав — ревеня, сенны. При упорных запорах рекомендуется ежедневно на ночь съедать 0,5-1 ч. ложку сушеной морской капусты (аптечной), разжевывая ее и запивая теплой кипяченой водой. Можно размешать чайную ложку капусты в стакане кефира и выпить на ночь. В кишечнике она разбухает и начинает действовать как сорбент, увеличивая каловые массы, стимулируя перистальтику и ускоряя продвижение содержимого по кишечнику. Кроме того, морская капуста снижает уровень сахара в крови, препятствует образованию тромбов и регулирует деятельность щитовидной железы, так как содержит достаточное количество йода.

Из наиболее эффективных *упражнений* против запоров рекомендуются следующие. Утром, лежа в постели, сжимать и расслаблять мышцы промежности и ягодич. Затем активно выпячивать и втягивать живот. (Начинать с 5-10 раз, постепенно доводя количество движений до 30-50.) Затем выполнить упражнение «велосипед» (постепенно довести до 100 раз).

### **СРК с болевым синдромом**

В этом случае упор делается на включение в рацион пищевых волокон — по 1 ч. ложке пшеничных отрубей 3 раза в день. Отруби принимать или до еды, размешав их в 0,5 стакана воды, или добавлять в первые блюда. Они способствуют формированию каловых масс, снижают время кишечного транзита, усиливают перистальтику, уменьшают внутрикишечное давление, что способствует снятию болевого синдрома. Быстрое и эффективное купирование болевого синдрома обеспечивают спазмолитики.

### **СРК с повышенным образованием газов (метеоризмом)**

Большую проблему представляет лечение больных синдромом раздраженного кишечника, жалующихся на повышенное образование газов. В этом случае наиболее эффективными могут оказаться рекомендации по соблюдению режима питания. Необходимо исключить продукты, вызывающие повышенное образование газов (капусту, бобовые, молоко, черный хлеб). Хорошо действует и применение препаратов, содержащих спазмолитики и пеногасители, такие как метеоспазмил, эспумизан и др. Естественно, что препарат должен назначать лечащий врач.

### **Профилактика дисбактериоза**

В жизнедеятельности человеческого организма чрезвычайно важна роль нормальной микрофлоры — от микробиоценоза кишечника напрямую зависит и здоровье, и дол-



голетие. А все формы синдрома раздраженного кишечника, как правило, сопровождаются *дисбактериозом*. Поэтому важным направлением терапии является его коррекция.

Нормальная, так называемая индигенная, микрофлора на 99% состоит из бифидо- и лактобактерий. Для профилактики и лечения дисбактериозов в настоящее время чаще всего применяют «пробиотики» — специальные биопрепараты из этих бактерий. В отличие от термина «антибиотики», «пробиотики» буквально означают «для жизни» и представляют собой живые микроорганизмы или ферментированные ими продукты, благотворно воздействующие на все процессы, происходящие в желудочно-кишечном тракте.

После того как микробиолог И. Мечников выдвинул теорию оздоровления организма с помощью кисломолочных продуктов, было доказано, что содержащиеся в них молочнокислые бактерии способны приживаться в кишечнике и подавлять гнилостную микрофлору. При этом прекращается образование ядовитых продуктов распада белка, поступающих в кровь. Кисломолочные продукты, такие как кефир, йогурт, кумыс, были и остаются первыми и основными «пробиотиками».

В последнее время появились «пробиотики» второго поколения — биокефир, «бифилайф», «актимель» и др., обогащенные лакто- и бифидобактериями и полученные в результате селекции молочнокислых бактерий и других микроорганизмов, придающих продуктам дополнительные оздоровительные свойства. Поэтому в ежедневный рацион здоровых людей (не говоря уже о

го кишечника любой формы) необходимо включать как натуральные кисломолочные продукты, так и те, что обогащены полезными для организма бактериями.

Полного успеха в лечении дисбактериоза можно добиться, если к «пробиотикам» добавить еще и «пребиотики» — вещества немикробного происхождения, которые способствуют росту популяции бифидо-, лактобактерий и другой полезной микрофлоры кишечника. Прежде всего это всем известные пищевые волокна. Ученые также относят к «пребиотикам» волоконноподобные неперевариваемые олигосахариды, получаемые из остатков фруктозы, в том числе инулин, глюкан.

Фармацевтическая промышленность выпускает большое количество БАДов, содержащих «пребиотики», но лучше использовать «пребиотики», содержащиеся в натуральных продуктах, в сочетании с кисломолочными продуктами, например биокефиром.

Источники инулина — топинамбур, свекла; источники фруктозы — мед, сладкие фрукты (яблоки, груши, виноград, черешня, малина, черника, абрикосы); источник глюкана — морская капуста.

Больным СПК с диареей в биокефир рекомендуется добавлять ягоды черники, сок граната, кизил, айву. А тем, у кого преобладают запоры, — абрикосы, чернослив, инжир, красную смородину. Если запорам сопутствует метеоризм, полезно на ночь выпивать стакан кефира или биокефира с 1 чайной ложкой сухой морской капусты. ■

Валентина Ефимова

# УРОКИ ДИКУЛЯ

*Имя народного артиста России, а ныне доктора биологических наук, профессора, академика РАЕН Валентина Ивановича Дикюля известно далеко за пределами нашей страны. Сейчас он руководит Центром реабилитации последствий спинномозговых травм и ДЦП. За советом и помощью к нему едут те, кого несчастный случай или тяжелая болезнь приковали к инвалидной коляске. И для каждого Валентин Иванович находит слова, вселяющие веру в свои силы и стремление преодолеть недуг.*



Двадцатипятилетнюю Катю из Нижегородской области к Дикюлю привезла сестра Люба. Девушку поразила тяжелая болезнь — миелит (воспалительное заболевание спинного мозга, приводящее к нарушению его функций). Еще недавно здоровая и энергичная, Катя не может передвигаться без помощи близких. Три года лечения в больницах не дали положительного результата. Катя рассказывала об этом Валентину Ивановичу со слезами — она была в полной растерянности, и не только из-за болезни, но и из-за противоречивых советов разных специалистов.

Миелит пока, к сожалению, не лечится, и потому Дикюль мог бы сочувственно развести руками и объяснить девушке, что реальную помощь она ни от кого не получит. Но он, несмотря на то что время приема давно закончилось, отложил другие дела и стал беседовать с Катей. В тот момент я находилась в его кабинете и наблюдала за происходящим.

— Я, миленькая, не врач, никого не лечу, а просто помогаю людям самим вытягивать себя. Хотите, скажу вам всю правду? Если вы собой серьезно не займетесь, то ваше состояние

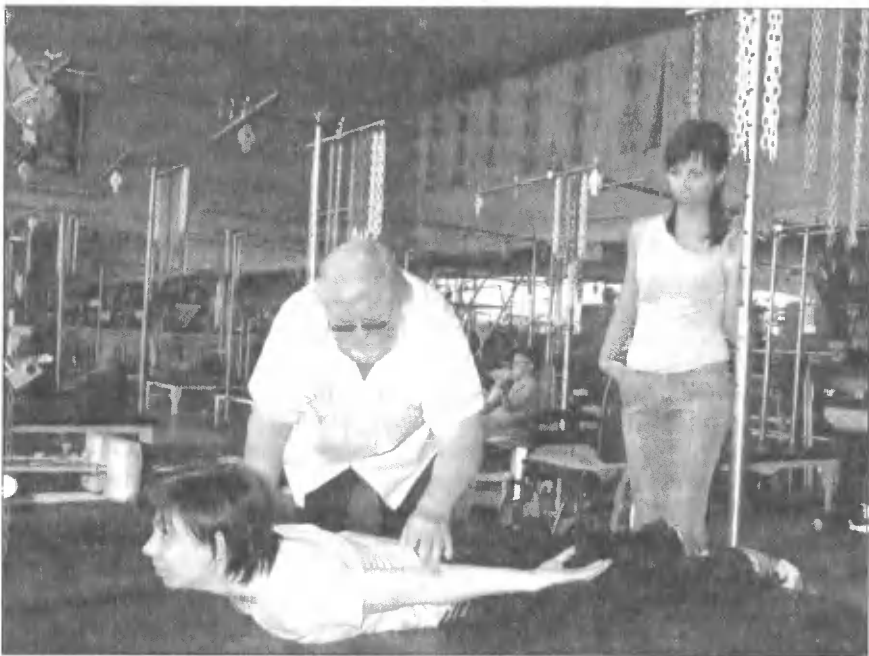
будет ухудшаться, потому что в больницах вашей реабилитацией заниматься некому. Медикам недосуг возиться с такими больными, да и не все знают, что делать в подобных случаях. Время и так упущено, поэтому я предлагаю разозлиться на свою болезнь, поверить в себя и с таким настроением бороться за себя каждый день и каждую минуту. Это будет ваша победа над болезнью.

Пока девушка слушала Дикюля, слезы ее постепенно высыхали, лицо преображалось, в глазах засветилась надежда. Увидев, что слова его подействовали, Валентин Иванович предложил пройти в спортивный зал и показал Кате ряд упражнений. Он объяснил, что сейчас для нее главное — работать со спиной, с боковыми мышцами, чтобы заставить действовать ноги.

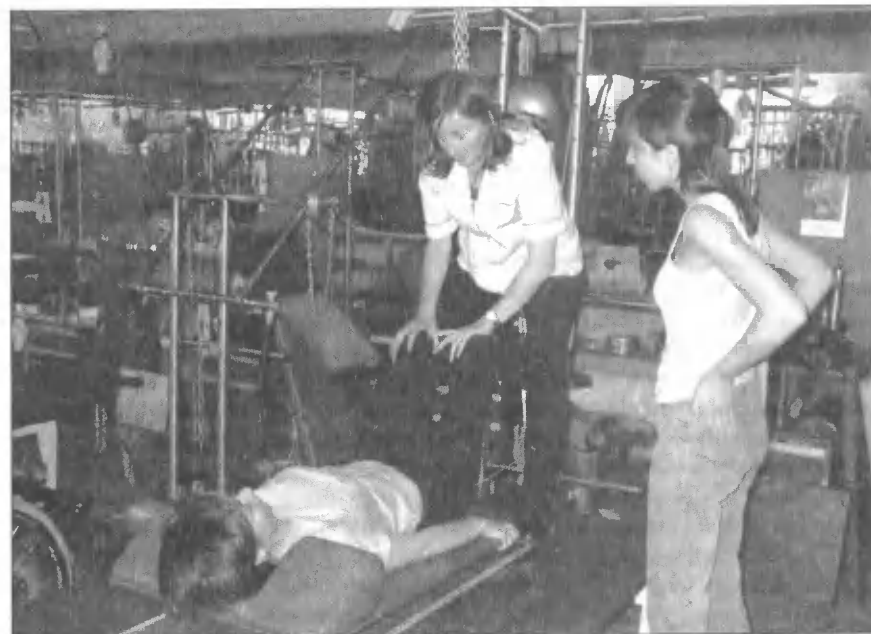
— Разве это возможно в моем случае?

— Конечно возможно. Правда, те мышцы, которые всегда участвовали в движении ног, действительно не будут работать, потому что до них не доходят импульсы от спинного мозга. Но мы на своих занятиях учим больных перепрограммировать центральную нервную систему на включение в движение совсем других, незадействованных мышц туловища. Постепенно эти «спящие» мышцы пробуждаются.

Катя посетовала, что, к сожалению, не сможет посещать центр — у них с сестрой нет родных и знакомых в Москве и нет денег, чтобы снять квартиру. Поэтому Валентин Иванович попросил инструктора-методиста Елену Дианову ознакомить девушек с комплек-



28 Валентин Иванович показывает Кате упражнения для спины и плечевого пояса



Елена закрепила ноги Кати на специальной опоре с грузом и показала Любе, как под его весом нужно сгибать и разгибать сестре колени

сом упражнений и нарисовать тренажеры, необходимые для его выполнения.

— С каждым повтором, — объяснял Валентин Иванович Кате, — старайся формировать ощущение, что ноги твои сами движутся, и закрепляй его в своем воображении. Постоянно представляй, как легко сгибаются и разгибаются суставы, какие прочные и эластичные у тебя мышцы. Конечно, это нелегко, ведь от тренировки с грузом очень устаешь, но чем больше воли и настойчивости ты проявишь, тем лучше будет результат. Еще помни: никаких рывков, все движения должны быть очень плавными, нагрузка — постепенной, до ощущения легкого дискомфорта.

Подобными рекомендациями Дикюля воспользовались десятки тысяч людей с нарушениями функций

движения. И те, кто тренировался упорно и добросовестно, достигали успеха.

Эта система реабилитации продумана и выстрадана самим Валентином Ивановичем Дикюлем — человеком, внесенным в Книгу рекордов Гиннеса. Сорок один год назад в момент выступления молодого циркового артиста Валентина Дикюля лопнула стальная перекладина, на которой крепились аппаратура и страховка. Упав с 13-метровой высоты, он получил тяжелый компрессионный перелом позвоночника с нарушением функций спинного мозга. Врачи помогли ему выжить, но надежды восстановить подвижность не оставили. Ноги стали «чужими», хоть коли, щипай, режь их, — они ничего не чувствовали. Приговор был жестоким: ногами станет инвалидная коляска.



Но Валентин, выросший в детдоме и привыкший самостоятельно справляться с трудностями, не собирался сдаваться. Выписавшись из больницы, он стал вести детский цирковой кружок в доме культуры — цирк для него был главным в жизни. После занятий с ребятами он тренировался сам. Несмотря на запреты врачей и недоумение окружающих, выполнял разнообразные силовые упражнения с помощью резиновых жгутов, стульев, табуреток (никаких тренажеров в те годы не было). Тренировался до изнеможения, через сильнейшую боль в позвоночнике — порой до потери сознания. А ночами читал книги по медицине, по крупицам отыскивая нужную информацию, чертил будущие тренажеры, разрабатывал оригинальную систему реабилитации инвалидов-спинальников с помощью физических упражнений. Причем сам же их апробировал, нередко во вред себе — нагрузка зачастую превышала возможности организма. Но это его не останавливало — каждый раз он начинал тренинг заново.

Так прошло два долгих и трудных года, пока «безнадежный инвалид» не сделал первый шаг. Вдохновившись победой, он начал ежедневно отрабатывать шаговое движение в сконструированных им металлических сапогах, которые фиксируют ноги и помогают включать в движение мышцы туловища. За счет разработки этих мышц он шаг за шагом преодолевал все увеличивающиеся расстояния и в конце концов стал ходить без вспомогательных средств.

Продолжая тренировки со все более возрастающей нагрузкой, Диккуль вернулся в свой любимый цирк уже в качестве силового артиста,

поднимающего сверхтяжести. Он был одним из первых, кому удалось поднять над собой машину «Москвич», штангу суммарным весом 1170 кг (при собственном весе 121 кг), носить по манежу живую лошадь. Эти достижения и были зафиксированы в Книге рекордов Гиннеса.

За советом к нему стали обращаться люди (письма от инвалидов и их родных приходили мешками), и Валентин Иванович не мог им отказать. Так возникла идея создать центр реабилитации, который и был открыт Минздравом РФ еще в советское время.

Центр оснащен уникальными тренажерами для восстановления опорно-двигательного аппарата. Они созданы по разработкам Валентина Ивановича.

Дикуль и сегодня находится в творческом процессе — вместе с инженерами придумывает, как расширить возможности оборудования, приспособив его для тренировок разных групп мышц. Рассказывают, что какие-то редкие цепи он вез из Италии в чемодане, заплатив огромную сумму за перевес.

К сожалению, не все желающие могут лечиться в московских центрах, работающих по методике Дикуля, — не всем это по карману. Именно поэтому мы в нескольких номерах будем публиковать его методику, чтобы тысячи людей с заболеваниями позвоночника могли ею воспользоваться. Первый комплекс упражнений (щадящий) будет адресован людям, не имеющим опыта тренировок, пожилым, ослабленным, постоянно испытывающим боль в позвоночнике. ■

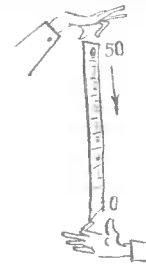
*Продолжение следует*

*Фото Сергея Яраева*

## СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ?

Известно, что наше самочувствие зависит не от паспортного, а от биологического возраста. Американский ученый Рэй Уолфорд (в свои 64 года он выглядел сорокалетним) предложил желающим четыре теста. Они покажут, стоит ли записывать себя в старики или можно повременить. Вот эти тесты.

**Тест с линейкой.** Кто-нибудь держит перед вами на уровне первой отметки пятидесятисантиметровую линейку и в какой-то момент отпускает ее. Ваша задача — поймать линейку большим и указательным пальцами. Молодые схватят ее приблизительно на цифрах 25-30, а пожилые — на цифре 15.



**Тест «защемление».** Он поможет определить возраст вашей кожи. Большим и указательным пальцами защемите кожу на тыльной стороне ладони, слегка оттянув ее, и подержите так 5 секунд. А теперь посмотрите, как долго продержится след от защемления. У молодых он исчезнет быстро, секунд за пять. А у пожилых может держаться и 30, и 50 секунд.

**Тест «поза аиста».** Он оценивает вашу способность удерживать равновесие. Сколько вы можете простоять босиком на одной ноге, закрыв глаза и раскинув руки в стороны? Молодые люди простоят более 30 секунд, а пожилые не продержатся и пяти.



**Тест с газетой.** Он поможет оценить ваше зрение. В 21 год человек может читать газету на расстоянии 10 см от глаз, в 34 года — при удалении ее на 14 см, в 60 лет это расстояние увеличивается до метра. ■

# РАЗНОЦВЕТНОЕ ПИТАНИЕ

*Разнообразие яркой цветовой гаммы, существующее в природе, люди научились использовать для улучшения качества своей жизни. Создан целый ряд терапевтических методик, основанных на полезном воздействии цвета на организм человека. Цветотерапию применяют при лечении зрения, некоторых психических расстройств. Разработана и «цветовая» диета. Это новый подход к питанию, основанный на том, что продукты разных цветов имеют свои индивидуальные особенности. Зная их, можно помочь своему организму укрепить здоровье.*



## Цвет зеленый — хлорофилл

Основной составляющей всех зеленых овощей и фруктов является хлорофилл (от греч. *chloros* — зеленый). Он вырабатывается растениями в процессе фотосинтеза. По химическому составу хлорофилл похож на красный пигмент крови — гемоглобин. Но зеленая «кровь» растений отличается от человеческой наличием атомов магния.

Чтобы насытить свой организм столь полезным хлорофиллом, необходимо употреблять все зеленые овощи и фрукты, лучше — в сыром виде, так как хлорофилл очень чувствителен к высоким температурам. Это укрепит иммунитет, поможет при лечении целого ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта, нервной системы, при нарушении сна, депрессивных состояниях и т.д.

## Цвет желтый и оранжевый — флавоноиды

Флавоноиды (от латинского *flavus* — желтый) — это общее название природных биологически активных веществ желтого цвета, содержащихся в каждой животной и растительной клетке. Они обеспечивают ускорение химических реакций в организме человека, уменьшают вязкость крови, препятствуя возникновению тромбов в артериях, улучшают переваривание, стимулируют сжигание жиров, способствуют увеличению роста и веса тела в подростковом возрасте. Кроме того, их действие направлено против избыточного количества свободных радикалов. Кстати, появление трещинок в углах рта свидетельствует о явной нехватке в организме флавоноидов.

Продукты желтого и оранжевого цвета укрепляют нервную систему, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, оказывают благотворное действие на работу лимфатической системы, они богаты витамином С и потому укрепляют защитные силы организма. Благодаря высокому содержанию бета-каротина и витаминов группы В, эти продукты улучшают состояние кожи и волос.

Самыми богатыми источниками флавоноидов считаются абрикосы, апельсины, лимоны, болгарский перец, цветки липы, календулы и зверобоя.

Поскольку каротиноиды, содержащиеся в желто-оранжевых фруктах, имеют такое же возбуждающее и освежающее действие, что и кофе, то специалисты по цветовой диете предлагают ис-

*Зеленый цвет способствует внутренней гармонии человека, он восстанавливает силы и улучшает настроение, особенно в конце дня. Предлагаем несколько рецептов «зеленых» закусок и напитков.*

## Закуски

*Виноград с творогом*  
Смешайте 250 г обезжиренного творога, 1 ст. ложку молока или сливок, 1 ч. ложку лимонного сока, 100 г зеленого мелко порезанного винограда, 1 ч. ложку семян подсолнечника.

*Мюсли с киви*  
Возьмите 1 киви, 125 г йогурта, 1 ч. ложку изюма, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ч. ложку меда. Киви нарежьте мелкими кубиками и смешайте с йогуртом, изюмом, хлопьями и медом.

*Молочный рис с зеленым яблоком*  
100 г риса, 1 зеленое яблоко, 100 мл молока, корица по вкусу, 1 ст. ложка любых орехов.

Сварите на воде рис, протрите через сито, добавьте молоко и разогрейте на медленном огне. Затем положите натертое на мелкой терке зеленое яблоко вместе с кожурой, добавьте корицу, посыпьте измельченными орехами.

пользовать их в середине дня. Подойдет, например, молочный коктейль с персиком, лимонно-ананасовый напиток, свежевыжатый апельсиновый сок, натуральный йогурт с кусочками груши, творог с папайей и бананом.

#### **От оранжевого до красного — каротиноиды**

Оранжевые и красные каротиноиды, которые составляют основу продуктов этих цветов, стимулируют иммунную систему, противодействуют разрушающим клетки свободным радикалам и контролируют процесс строительства клеток. Каротиноиды защищают организм от многих видов рака, в частности рака груди, легких, желудка, простаты. Особенно много каротиноидов в моркови, абрикосах, персиках, помидорах.

А вот для глаз наиболее важными являются особые, желтые каротиноиды. При их дефиците не только ухудшается острота зрения, но и возникают тяжелые заболевания глаз, например катаракта. Желтые каротиноиды содержатся преимущественно в моркови, тыкве, ягодах облепихи и шиповника, желтых сортах винограда, сливочном масле, яйцах.

Красный каротиноид, который находится в помидорах, арбузах, шиповнике, называется ликопином. Из всех каротиноидов именно он лучше всего всасывается в кровь. Ликопин предотвращает образование злокачественных опухолей, предупреждает развитие атеросклероза, инфаркта миокарда.

Биологически активные вещества в продуктах красного цвета повышают работоспособность, стимулируют обмен веществ и т.д.

#### **От красного до синего — фенол**

Продукты, богатые феноловыми кислотами, легко узнать по яркому красному, пурпурному или синему цвету. Фенол — наиболее часто встречающийся в природе антиоксидант, содержащийся в овощах и фруктах. Он регулирует рост растений, защищает их от вредителей и грибов. Попадая в организм человека, он стимулирует кровообращение, проявляет активность против самых разнообразных возбудителей инфекционных болезней, препятствует образованию раковых клеток, спо-

собствует выработке глутамина — аминокислоты, считающейся самым активным «очистителем» в организме, борется против опасных клеточных ядов и токсинов, укрепляет иммунную систему.

Особенно высокая концентрация фенола в черной смородине, чернике, голубике, бруснике, гранатах и краснокочанной капусте.

На завтрак хорошо съесть овсяную кашу с брусникой или клюквой, мюсли с любыми красными ягодами, выпить вишневым, томатным, клюквенным соком или сок красной смородины.

Если днем вы устали или почувствовали, что работа не ладится, выпейте любой ягодный или фруктовый сок (или компот) красного цвета. Это обеспечит приток энергии. А если такой напиток приготовить на основе кефира или молока, то можно получить еще и дополнительную порцию кальция.

#### **Синий и фиолетовый — антоциан**

Антоциан — растительное вещество, имеющее цвет от синего до фиолетового. Попадая в организм, оно стимулирует кроветворную функцию, а самое главное — оказывает положительное влияние на крепость кровеносных сосудов. Антоциан содержится в основном в синем винограде, чернике, вишне, черешне, баклажанах.

Продукты синего цвета содержат компоненты, улучшающие кроветворение. Они укрепляют стенки сосудов, успокаивают нервы, обеспечивают здоровый сон и могут использоваться как эффективное противовоспалительное средство.

Придерживаться «цветовой» диеты легко. Во-первых, она не предполагает никаких ограничений. Достаточно лишь, зная свои заболевания, дополнять рацион теми или другими продуктами, в основном растительного происхождения. Во-вторых, она ни у кого не вызовет протеста: вряд ли кто-нибудь наотрез откажется от фруктов и овощей. Не нравятся баклажаны — замените их виноградом или черникой (или соком из этих ягод). Не любите гранаты — ешьте черную смородину (или варенье из нее). Избегаете сливочного масла — выбирайте морковь и шиповник. И наконец, «цветовая» диета хорошо запоминается, ведь в памяти остается зрительный образ ярких и полезных продуктов. ■

#### **Напитки**

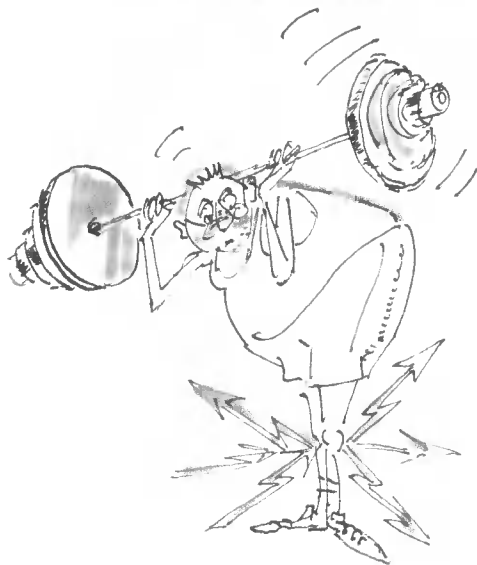
*Коктейль с огурцом*  
Натрите огурец на терке и взбейте в миксере вместе с кефиром и мелко нарезанным укропом. В коктейль положите несколько кубиков льда.

*Коктейль с авокадо*  
Мякоть авокадо и банана нарежьте кусочками, залейте яблочным соком, наполовину разведенным кипяченой водой, и взбейте в миксере.

*Коктейль с киви и зеленым чаем*  
Заваренный зеленый чай остудите и взбейте миксером вместе с мякотью киви, дыни, соком лимона. Сверху посыпьте свежей мелко нарезанной лимонной мятой.

# БЕРЕГИТЕ КОЛЕНИ!

**Почему порванные коленные связки так плохо восстанавливаются? Занявшись этим вопросом, российские исследователи сделали неожиданное открытие: оказалось, что коленный сустав — необычайно сложный по своему устройству орган, сравнимый по некоторым функциям, как это ни парадоксально звучит, с головным мозгом.**



Казалось бы, что может быть сложного в коленке? Сустав как сустав, каких немало в нашем теле. Так медики и относились к нему за всю тысячелетнюю историю медицины. Только оказалось, что он совсем не такой, как остальные. В первую очередь потому, что выполняет важнейшую функцию — осуществляет наше перемещение в пространстве: позволяет ходить, бегать, прыгать. Попробуйте проделать все это, не сгибая или не разгибая колено. А некоторым неудачникам, порвавшим связки, так и приходится прихрамывать всю жизнь. Чаще всего эта неприятность подстерегает спортсменов или артистов балета, и в ряде случаев врачи помочь им не могут. Почему? На этот вопрос ответили

сотрудники Института морфологии человека РАМН во главе с доктором биологических наук, профессором Сергеем Савельевым.

Такую задачу перед исследователями поставили шесть лет назад врачи Центрального института травматологии и ортопедии (ЦИТО), которые никак не могли понять, почему оперированное колено так плохо восстанавливается. Связка, как всегда считалось, всего лишь механическая деталь, и, на первый взгляд, восстановить ее не так уж сложно: можно ее просто сшить, а можно заменить. Для протезирования хирурги применяют самые разные материалы — сухожилия, которые берут с надколенника, лавсановые нити, металличе-

ские тросики. Но в любом случае результат обычно неутешителен для пациента: колено уже не может полностью восстановиться, к тому же возникают различные осложнения. В чем же дело?

Профессору Савельеву и его коллегам понадобилось шесть лет, чтобы ответить на этот вопрос. Пытаясь разобраться в проблеме, они стали изучать устройство коленного сустава у разных четвероногих, начиная с лягушек. И оказалось, что у всех животных самая главная и самая уязвимая часть сустава — так называемый крестообразный комплекс, состоящий из двух связок, передней и задней. И чем выше организовано животное, тем сложнее у него устроен этот комплекс. Самый сложный — у человека. Если у примитивных позвоночных связки выполняют чисто механическую функцию, то у человека это, можно сказать, уникальная сигнальная система, своего рода суперрецептор.

Эта маленькая «деталка», чуть толще карандаша, пронизана множеством нервных волокон. Внутри нее огромное количество механических рецепторов разных типов, реагирующих на сжатие, давление, кручение и т.д. А количество сосудов, снабжающих связки кровью, сравнимо с тем, что находится в головном мозге. Когда же исследователи изучили микроструктуру связок, то были поражены. Каждая связка устроена по типу «матрешки» — состоит из 12-16 маленьких связочек, отделенных друг от друга оболочкой, и к каждой подходит собственный кровеносный сосуд и нерв. В свою очередь каждая из маленьких связочек состоит из нескольких десятков внутренних суперсвязочек, тоже имеющих собственные нервные окончания. Образуется уникальный

механический аппарат — супердатчик, в котором около 300 разных рецепторных систем!

— Этот аппарат очень точно оценивает нагрузку, которую испытывает сустав в каждый момент времени, и координирует работу и самого сустава, и всех окружающих мышц, — объясняет профессор Савельев. — Информация от всех рецепторов поступает в мозг, там моментально происходит проверка и суммируется результат — например, нагрузка слишком велика. Тут же поступает команда: изменить положение ноги. И мы непроизвольно начинаем шевелить ногой, переступать на месте. Таким путем связки спасаются от разрывов.

Есть и еще одна особенность нашего колена: нервные волокна, по которым идет сигнал от связок, не простые, а сверхпроводимые. Обычная скорость распространения нервного импульса от какого-либо органа в мозг и обратно — от 4 до 80 метров в секунду. Здесь же она превышает 180 метров в секунду — все для того, чтобы реакция на нагрузку была моментальной. Вот почему замена связок лавсановыми нитями или металлическими тросиками не дает ожидаемого эффекта: не могут они передавать информацию с такой скоростью. Профессор Савельев рекомендует хирургам при разрывах связок не заменять их другими материалами, а максимально сохранить то, что от них осталось. Так уже поступают в Федеральной клинике Центра артоскопии, спортивной травматологии и ортопедии Национального медико-хирургического центра им. Н.И.Пирогова.

А каждому из нас надо сделать такой вывод: колени надо беречь. Слушать их сигналы и не допускать чрезмерных нагрузок.

# Как я вылечил отца

(письмо в редакцию)

*Недавно мы получили письмо от ученика 8-го класса Рашита Нуруллина. В этом письме он рассказывает, как своими средствами помог отцу избавиться от болей в суставах. Мы решили опубликовать это письмо. Может быть, его опыт пригодится кому-нибудь из наших читателей.*



В январе этого года мой отец на даче перетаскивал двухкубовую емкость для воды, после чего у него начались сильные боли под лопаткой, а также в плечевом и локтевом суставах. Иногда облегчение наступало лишь в положении лежа. Пришлось обратиться к врачу. Терапевт выписал ему лекарства, но ничего не помогало. В поликлинике почему-то посоветовали обратиться в инфекционную больницу, но и там помощи он не получил.

Пока отец лежал в больнице, я решил найти в литературе какие-нибудь народные средства. Мне попалось одно, которое меня заинтересовало, — прикладывать к больному месту прогретые хвойные опилки. Опилки у меня не было, но лес у нас рядом. Я принес хвойных веток. Иголочки и тонкие веточки пропустил через мясорубку. Два тряпичных мешочка (25x40 см) наполнил хвойной массой, а свободный край зашил. Затем отобрал только иголочки, тоже пропустил через мясорубку, размешал в теплой воде и процедил через крупное сито. После того как осадок осел на дно, воду слил, а осадок подсушил — получилась густая паста. Добавил туда готовую горчицу, красный перец, подсолнечное масло и все размешал до состояния густой мази. Кроме того, у меня была кашка из листьев конопля на спирту, заготовленная еще летом, добавил и ее в свою мазь, все хорошенько размешал. Готовую мазь закачал шприцем в пустой пластмассовый тюбик и закрыл.

Траву конопля наши соседи привезли с Алтая — они накладывают ее на ранки, фурункулы, ссадины. Правда, в книгах по лекарственным травам я такого названия не нашел, поэтому не знаю, правильно ли оно.

Когда отец вернулся из больницы в том же состоянии, в каком и лег, лечить его принялся я. Уложил отца на кровать, предварительно подстелив под простыню пленку, разогрел в теплой воде мешочки с хвойной массой и приложил к больным местам, полностью закрывая болезненную область. Сверху укутал одеялом. Через полчаса все снял, насуху вытер кожу и стал массиро-

вать больные места, втирая приготовленную мной мазь. Отец только кряхтел, но заметил, что боль уходит, только сильно жжет кожу. После массажа я снова прикладывал теплые мешочки с хвоей на 20 минут, а затем укутывал его теплым одеялом.

В первые три дня проводил такую процедуру раз в день, затем — по два раза в день. Через неделю отец встал на ноги, медленно, но свободно начал двигать рукой. Еще через неделю он рискнул пройтись на лыжах. Места у нас красивые, лесная лыжня всех притягивает к себе. Через два дня отец радостно сказал: «Кажется, обошлось!» — и продолжал ходить на лыжах.

В начале дачного сезона он уже безболезненно копал огород, делал все обычные дачные дела. Еще успевал ходить с нами на теннисный корт, где молодым не уступал, а ведь он уже 7 лет на пенсии!

Когда я вылечил отца, мама поехала с моей мамой к бабушке — у нее тоже болели суставы. Мазь помогла и ей. Я думаю, что это не простое совпадение — видимо, средство это действительно хорошее.

Такую процедуру может повторить каждый, вреда она не принесет — только пользу. Я только не могу точно сказать, сколько какого компонента для хвойной мази нужно брать в граммах, все делал по принципу: «Кашу маслом не испортишь».

Люди говорят. «Главное — это здоровье». Поэтому я решил поделиться своим опытом с читателями журнала. Лечитесь и будьте здоровы. ■

*Нуруллин Рашит, 13 лет  
453500, г. Белорецк,  
ул. Федора Алексеева,  
д. 35, кв. 43*

# УКОЛ В СЕРДЦЕ



**В Научно-исследовательском институте канцерогенеза Российского Онкологического научного центра им. Н.Н.Блохина РАМН в Москве ведутся работы по созданию принципиально новых препаратов — лекарств будущего. Об этом рассказывает старший научный сотрудник лаборатории генетики этого института Аида Фуадовна Карамышева.**

Прежде всего эти препараты дают надежду на исцеление больным раком и ишемической болезнью сердца. Дело в том, что есть пациенты, которым обычными способами (лекарства, операции) помочь бывает невозможно — лекарства вызывают много побочных эффектов, а операцию больной не в состоянии перенести. Единственная надежда — принципиально новые способы лечения.

Пока проведены только клинические исследования и у нас, и за рубежом, но уже есть обнадеживающие результаты. Например, после лечения новыми лекарствами почти у всех больных с тяжелой формой ишемической болезни сердца исчезали стенокардические приступы, они реже стали прибегать к сильнодействующим медикаментам. Но новые лекарства помогут не только от рака и болезней сердца. Известно, что неправильный рост кровеносных сосудов — а именно его исправ-

ляют новые препараты — происходит при более чем 20 различных недугах. Среди них артрит, псориаз, глаукома, язва желудка, болезнь Крона и Альцгеймера.

Как же действуют новые лекарства? Известно, что любая клетка нашего организма нуждается в питании. Кровь доставляет питательные вещества и кислород через разветвленную систему капилляров, пронизывающих все органы и ткани. В организме взрослого человека уже сформированная сосудистая система обычно не изменяется. И только во время определенных процессов (которые строго контролируются организмом), таких как женские репродуктивные циклы, период беременности или заживление ран, может происходить образование новых сосудов. Чтобы «построить» дополнительные кровеносные сосуды, вырабатываются специальные вещества — ростовые факторы, заставляющие размножаться клетки, из которых строится сосуд.

Правда, этот процесс, напоминающий разрастание корневой системы у растений, может происходить и при различных патологиях — раке, атеросклерозе, язвенной болезни, аутоиммунных заболеваниях.

В некоторых случаях, например при ишемической болезни сердца, важно ускорить образование новых капилляров, чтобы клетки сердечной мышцы получали достаточное питание. Но существуют ситуации, когда, наоборот, этот процесс необходимо затормозить, например при раке, чтобы вновь образовавшиеся опухолевые клетки не могли получать необходимые им питательные вещества.

Именно ускорить или затормозить образование новых сосудов призваны разрабатываемые новые лекарства. Как это можно сделать? Увеличивая или уменьшая тем или иным способом количество ростовых факторов в пораженных тканях или органах. Для этого больным вводят специальное лекарство или ген, которые либо продуцируют эти факторы, либо, наоборот, связывают их, не давая взаимодействовать со своими клетками-мишенями.

Иногда сама процедура напоминает обычный укол. Есть и другие способы воздействия. В Центре сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева, например, применяется метод трансмиокардиальной лазерной ревазуляризации. Как уже было сказано, сосуды быстро растут при заживлении ран. Так вот, было решено использовать эту особенность для лечения. Процедура такова. С помощью тонкой иглы или лазерного луча в сердечной мышце делаются тонкие каналы, то есть наносится травма. В результате начинают быстро образовываться новые кровеносные сосуды. Состояние больного после такой операции резко улучшается. Клетки сердца перестают испытывать недостаток в кислороде.

Новый метод может помочь и онкологическим больным. Известно более 300 веществ, способных тормозить рост сосудов. Есть среди них давно известные лекарства, например талидомид, который раньше назначали в качестве противорвотного средства. Сейчас в Великобритании им пытаются, и не без успеха, лечить рак легких и почек. Кстати, в США талидомид уже давно используют при лечении афтозного стоматита, синд-

рома Бехчета, лепры, то есть тех заболеваний, которые имеют самое прямое отношение к неправильному росту кровеносных сосудов. Так что старые лекарства таят в себе немало полезных свойств, которые обнаруживаются порой через десятки лет после их создания.

Надо сказать, почти все лекарства, тормозящие рост сосудов, используются еще в качестве экспериментальных. Тем не менее ими уже пролечено более 7000 пациентов. Сейчас уже можно сказать, что обнадеживающие результаты получены при лечении больных раком мозга, молочной железы, почек.

Новые препараты имеют преимущества перед обычными противоопухолевыми средствами. После лечения новыми препаратами разрушаются не сами клетки, а питающая их кровеносная сеть, из-за чего опухоль исчезает или уменьшается в размерах. Правда, потом она может начать расти снова, но лечение можно повторить или даже проводить постоянно — лекарство все равно будет эффективно.

При лечении же обычными противоопухолевыми средствами поражаются сами раковые клетки, а они со временем приобретают устойчивость, и лекарство просто перестает на них действовать. Кроме того, лечение новыми препаратами практически не дает осложнений.

Многим известен противоопухолевый препарат под названием «акулый хрящ». Однако после проведения большого клинического испытания на больных раком легкого, молочной железы, толстой кишки, простаты, мозга и крови

вывод ученых был однозначен: акулий хрящ как самостоятельное лекарство совершенно неэффективен. Но все-таки именно акулий хрящ стали прообразом первого в мире противоопухолевого препарата, тормозящего рост кровеносных сосудов, — ангиостата. Разработала его канадская компания «Этерна».

Ангиостат — это особым образом очищенное вещество хряща, которое действительно замедляет рост новых сосудов опухоли. Клинические исследования показали, что ангиостат эффективен при лечении рака легкого и почек. Препарат может оказаться полезным также при лечении псориаза, глаукомы, артрита, осложнений сахарного диабета. Пока клинические испытания еще не завершены, ангиостат разрешен к применению в США, Канаде, России и некоторых других странах только в качестве пищевой добавки.

Затормозить и даже остановить рост опухоли могут бактериальные инфекции. Причем если раньше считалось, что бактерии резко активизируют работу иммунной системы, то при проведении опытов на животных было замечено, что даже в организме с сильно ослабленным иммунитетом рост опухолей замедляется, то есть инфекция действительно непосредственно влияет на построение системы кровоснабжения опухоли.

Во многих растительных продуктах имеются вещества, сдерживающие рост сосудов. Это, например, всем хорошо знакомая соя. Ее, как известно, используют для профилактики рака. Не исключено, что это полезное свойство сои в какой-то степени связано именно с подавлением роста сосудов. ■

Борис Боcharов, кандидат биологических наук

# ПОТЕТЬ НЕ ВРЕДНО, ВРЕДНО НЕ ПОТЕТЬ

## Что такое пот

Секрет потовых желез, пот, представляет собой бесцветную, слегка соленую жидкость. Кроме воды, которой в поте 98-99%, он содержит азотистые вещества (мочевину, креатинин, аммиак), некоторые аминокислоты (серин, гистидин), следы белка, летучие жирные кислоты, холестерин, соли щелочных металлов (преобладает хлорид натрия) и другие вещества. По физиологическому составу пот совпадает с мочой, в нем те же компоненты — мочевина, креатинин, мочевая кислота, органические соли. Существенное отличие — концентрация компонентов в поте в 10 раз меньше, чем в моче.

Ежедневно из потовых желез взрослого человека выделяется от 750-1000 мл секрета (в умеренном климате) до 10 л и более (в жарких странах). Количество и состав выделяемого пота зависят от многих факторов: конституции и строения тела, душевного состояния человека (волнение или покой), температуры окружающей среды, от количества выпитой жидкости и некоторых других.

Потовые железы наряду с кожей и почками являются главными органами терморегуляции тела, очищения организма от токсинов, их нормальная работа — залог хорошего состояния здоровья.

## Почему мы потеем?

В нашем теле поддерживается постоянный температурный баланс. Однако если приток тепла увеличивается, баланс нарушается — нам становится жарко. Чтобы восстановить равновесие, организму нужно увеличить теплоотдачу. Это достигается через потение. Выделение пота сопровождается увлажнением поверхности тела (ведь пот — это в основном вода), а испарение влаги приводит к снижению температуры тела и

*Имидж уважающего себя современного человека не допускает и намека на неприятный запах. Особенно отвращает запах пота. Для того чтобы избежать его, многие пользуются специальными косметическими средствами. Но оказывается, они обладают разными свойствами. И для того чтобы не навредить себе, надо хорошо ориентироваться в море косметической продукции. Но сначала давайте разберемся в самом механизме потоотделения.*

**6** километров — на такую длину растянутся потовые железы человека, если их выстроить в одну линию.

**250** литров — столько пота в год выделяет здоровый человек.

**1 500 000** россиян страдают гипергидрозом (повышенным потоотделением, при котором человек выделяет за сутки до 10 литров пота).

**Запах пота** усиливают острые блюда, лук, чеснок, специфические приправы, алкоголь, курение.

предотвращает перегрев организма. Перегрев опасен для человека, поскольку в этом случае клетки и мышцы не могут существовать в нормальном режиме, появляются усталость и апатия, тошнота. В более тяжелых случаях возможны галлюцинации, возникает угроза для жизни. Охлаждая тело и восстанавливая тепловой баланс, пот выполняет защитную функцию.

Потоотделение — совершенно необходимый для человека процесс, при котором не только регулируется внутренний температурный режим, но и происходит очищение организма от излишних солей и токсинов. Кроме того, секрет потовых желез играет большую роль в формировании кислотной «мантии» кожи.

### Запах пота

Пот здорового человека в момент его выделения запаха не имеет. Неприятным он становится под воздействием микроорганизмов, которые обитают в выводных протоках сальных желез, — бромобактерий и дифтероидов. «Встреча» бактерий с секретом потовых желез происходит на границе кожи с внешней средой. Питаясь составляющими пота, бактерии растут и размножаются, выделяют продукты своей жизнедеятельности, умирают и разлагаются. Вот эти процессы и сопровождаются появлением неприятного запаха. Изовалериановая кислота, содержащаяся в поте, усиливает этот запах и делает его более стойким. При интенсивной физической работе или в жару, когда человек обильно потеет, процесс образования неприятного запаха происходит мгновенно.

Иногда неприятный запах связан с заболеваниями. Например, если у человека пошаливают почки, то потовые железы вынуждены брать на себя часть их работы. В результате в поте увеличивается содержание мочевины, которая, разлагаясь, придает ему резкий запах аммиака. Повышенная потливость бывает связана с сахарным диабетом, неврозом, заболеваниями вегетативной нервной системы.

Как правило, повышенной потливостью страдают полные люди. У женщин потливость усиливается перед менструациями, во время беременности, в климактерический период («горячие

приливы») и при гормональных нарушениях. Наиболее интенсивное выделение пота наблюдается, как правило, под мышками. Белковые соединения, входящие в его состав, оседают на волосах и постепенно разлагаются, пропитывая их резким запахом. Для того чтобы не допустить этого, рекомендуется регулярно брить волосы под мышками и мыть эти места теплой водой с мылом. Но этого недостаточно. Чтобы не попасть в неловкую ситуацию, необходимо соблюдать общие правила гигиены и не пренебрегать косметическими средствами, помогающими избавляться от нежелательных запахов.

На повышенную потливость ног часто жалуются люди, страдающие плоскостопием (у них подошва слишком плотно прилегает к стельке). Им рекомендуется носить обувь из натуральных материалов, использовать стельки, впитывающие влагу, супинаторы для корректировки плоскостопия и специальные косметические средства для ног и обуви, уничтожающие микроорганизмы и устраняющие неприятный запах.

Потливость ног особенно мучает подростков: в их организме происходят настоящие «гормональные бури», к тому же они много двигаются. Это способствует усиленному потоотделению и появлению стойкого запаха, особенно от стоп. Его могут устранить лишь те дезодоранты, в которых достаточно высока концентрация действующего вещества.

Но даже если человек не страдает повышенной потливостью, он может попасть в ситуацию, когда потоотделение резко усиливается, — например, в транспорте, в магазине, в любом душном помещении. Следует также иметь в виду, что запах пота появляется не только в жару или при физических нагрузках, но и когда человек испытывает сильные эмоции (например, раздражение или страх). Такую способность он унаследовал от своих четвероногих предков, у которых этот механизм выполнял еще и оборонительную функцию.

### Дезодоранты или антиперспиранты?

Человеку, дорожающему своей репутацией, стоит позаботиться о том, чтобы обезопасить себя от неприятного запаха. Для этого существуют специальные косметические средства — дезодоранты или антиперспиранты.

### Народные средства от потливости ног

- ◆ Мыть ноги каждый день (но не перед сном) холодной водой.
- ◆ Делать ванночки для ног с крепким отваром дубовой коры (50-100 г коры на 1 л воды, кипятить 20-30 минут на небольшом огне).
- ◆ Каждое утро тщательно обрабатывать стопы (между пальцами и подошвы) порошком борной кислоты, а вечером мыть их горячей водой. Считается, что дурной запах исчезает после 2-недельного лечения.
- ◆ Обмывать ступни содовой водой утром и вечером (1 ч. ложка соды на 1 стакан теплой воды).
- ◆ Два раза в день обрабатывать ступни и пальцы березовыми листьями.
- ◆ Обтирать стопы слабым раствором уксуса.



«Как потеешь?!» — спрашивали друг друга при встрече древние римляне. Сейчас эта фраза прозвучала бы иронически, а в те далекие времена она была эквивалентна нашему приветствию «Как поживаешь?!» Интенсивное потение считалось важным признаком хорошего здоровья.

Первые попытки создать средство от запаха пота предприняли, как ни парадоксально, мужчины. В Древнем Риме представители сильной половины человечества, стараясь как-то приглушить его, подкладывали под мышки мешочки с приятно пахнущими травами.

А первым дезодорантом стала обычная сода. Она нейтрализовала кислую среду, в которой размножаются бактерии. Позже стали использовать пасты с солями алюминия, закупоривающие потовые железы, а ступни и ладони обрабатывали раствором муравьиной кислоты или отваром коры дуба. И только в конце XIX века в США появились прародители современных дезодорантов.

В настоящее время в борьбе с неприятным запахом пота существует две принципиально разных тактики — либо останавливать процесс потоотделения (с помощью антиперспирантов), либо уничтожать бромобактерии (с помощью дезодорантов).

*Антиперспиранты* содержат органические соли алюминия, которые закупоривают выводные протоки потовых желез и уменьшают таким образом секрецию пота под мышками. Но даже наиболее эффективные антиперспиранты создают препятствие для выхода всего 60% пота. При этом активизируются альтернативные пути вывода пота из организма: он начинает выделяться в местах «наименьшего сопротивления» — на спине, груди, руках. А использовать такие средства для всей поверхности тела нельзя, поскольку это может привести к значительному перегреванию организма.

Хотя соли алюминия, входящие в состав антиперспирантов, и обладают некоторым антибактериальным действием, оно выражено слабо и лишь в малой степени препятствует появлению запаха, который образуется в результате жизнедеятельности бактерий, взаимодействующих с выделяемым потом.

А самый главный недостаток антиперспирантов состоит в том, что их использование приводит к некоторому нарушению терморегуляции организма. Кроме того, при повышенной чувствительности они могут вызвать локальный отек тканей или спровоцировать аллергическую реакцию.

Важно помнить, что антиперспиранты нельзя применять при интенсивных физических нагрузках и в сильную жару, когда происходит особенно активное потоотделение.

*Дезодоранты* уничтожают первопричину возникновения запаха, создавая неблагоприятную среду для размножения бактерий. Слово «дезодорант» означает «уничтожающий запах» (от лат. «дез» — уничтожение и «одор» — запах). Как правило, в состав дезодорантов входят бактерицидные вещества, натуральные масла и растительные компоненты, смягчающие кожу. Иногда к ним добавляются ингибиторы (вещества, замедляющие или прекращающие процесс) ферментов, отвечающих за образование запаха, ароматизаторы и спирт (этанол).

Дезодоранты не избавляют от пота, но устраняют его запах. Они безвредны, ими можно пользоваться регулярно, вне зависимости от погоды. Особенной ценностью обладают дезодоранты, которые не содержат спирта, так как они подходят даже для людей со сверхчувствительной кожей.

Многие женщины предпочитают дезодоранты, не имеющие запаха, — это дает возможность использовать любимые духи, не смешивая их с запахом дезодоранта.

Особенно удобны дезодоранты, которые можно наносить на кожу не каждый день: они обладают очень стойким действием и прекрасно подходят для людей, ведущих активный образ жизни.

### **Король среди дезодорантов**

Выходя утром из дома, каждый из нас должен быть уверен, что ни в какой неожиданной ситуации не будет чувствовать себя неловко из-за неприятного запаха пота. Но какое средство предпочесть? Казалось бы, выбор — не проблема. Сейчас любой парфюмерный магазин располагает широким ассортиментом дезодорантов и антиперспирантов. Но далеко не все они надежны, эффективны, а некоторые и небезопасны.

Одно из лучших средств для устранения неприятного запаха пота — «Лавилин». Это крем-

Уменьшить потоотделение помогают воздушные ванны, обтирания, контрастные обливания. Кроме того, важно носить свежестыранную одежду, поскольку пот, впитавшийся в ткань, разлагается так же, как и на коже.



Каплю «Лавилина» наносят на кожу вечером после душа, и за ночь он так успешно справляется с бактериями, что следующая капля понадобится минимум через 5 дней. Расходуется крем-дезодорант очень экономно: семье из трех человек хватает одной баночки на целый год.

дезодорант производства израильской компании «Хлавин». Он действует исключительно на бактерии, вызывающие запах пота, и никоим образом не нарушает необходимый человеку процесс потоотделения.

Его высокая эффективность, надежность и безопасность обусловлены уникальными свойствами: он основан на экстрактах антибактериальных лекарственных растений — ромашки, арники, календулы; в его составе не содержатся соли алюминия, благодаря чему потовые протоки остаются открытыми; отсутствие в нем спирта позволяет поддерживать естественную увлажненность кожи, а отсутствие запаха — сочетать его с любым парфюмом.

Одной капли крема достаточно, чтобы застраховать себя от запаха пота как минимум на 5 дней, а максимум — на 15 (это зависит от индивидуальных особенностей организма). Вы можете заниматься спортом, принимать душ, плавать в бассейне или в реке, а эффективность «Лавилина» при этом не снижается.

«Лавилин» выпускается в двух формах — для тела и для ног. Причем концентрация действующего вещества в дезодоранте для ног такова, что он легко справляется с проблемой подростков, особенно страдающих из-за неприятного запаха ног.

«Лавилин» прошел клинические испытания в ведущих университетах и лабораториях в Израиле и за рубежом, имеет международный патент. Он уже получил широкое распространение и высокую оценку в 25 странах, в том числе в Японии, Швейцарии, Англии, США, Канаде. □

Подробнее о «ЛАВИЛИНЕ» можно узнать, позвонив по телефонам:  
8-499-740-86-61, 8-499-740-86-62  
(звонок для москвичей бесплатный),  
а также (495) 491-75-09, 744-46-75, 504-67-13.  
Адрес интернет-магазина: dushka.ru.  
По вопросам оптовых поставок обращаться:  
(495) 333-53-23, 429-97-88.  
e-mail: hlavin@online.ru

## ПОМОЖЕМ ДРУГУ ДРУГУ ПИСЬМА

### ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✍ «Недавно я сильно понервничала из-за внука. Ни с того ни с сего он стал плохо слышать. Я испугалась, думала, что у него начался отит, но боли не было. Пришлось идти к врачу. Оказалось, что у него пробки. Уши ему промыли, слух восстановился. А если это повторится и врача рядом не будет? Если кто-нибудь знает, как избавиться от ушных пробок в домашних условиях, напишите, пожалуйста, на адрес редакции».

Н.В. Колесникова,  
г. Монино Московской обл.

✍ «Кто-то подарил нам чай «Ройбуш», и мы с удовольствием его пьем. На упаковке написано, что он снимает раздражительность, депрессию, уменьшает головные боли, нормализует давление. Действительно ли он такой целебный или это всего лишь рекламный ход?»

Семья Шишкиных,  
г. Санкт-Петербург

#### Комментарий врача

Слово «ройбуш» означает «красный кустарник». Этот чай родом из Южной Африки, он растет в кедровых рощах недалеко от Кейптауна. Собирают листья этого кустарника, похожие на иголки и дающие при заварке ароматный настой, первыми догадались коренные жители. Сегодня чай «Ройбуш» завоевал широкую популярность не только на родине, но и в США, и в Европе.

Этот чай ценен тем, что в нем практически нет кофеина, мало танинов, но самое главное, он богат антиоксидантами, которые замедляют старение организма и поддерживают иммунную систему.

По мнению специалистов, чай «Ройбуш» понижает давление, помогает при головных болях, бессоннице, депрессии. Я слышала, что в Южной Африке им лечат язву желудка, используют при лечении сенной лихорадки и астмы. Так что этот чай на самом деле полезен.

Но, увлекаясь заморскими новинками, советую не забывать об исконно русских чаях, в частности о кипрее (иван-чае), который с давних времен помогал людям восстанавливать здоровье. Доказано, что в иван-чае содержатся ценные биологически активные вещества, в частности фитолектины. Они помогают организму справиться с бактериальными и вирусными инфекциями, поддерживают организм при лечении опухолевых заболеваний (например, аденомы простаты). В качестве дополнительного средства кипрей может с успехом использоваться в терапии.

Светлана Мусина,  
врач-фитотерапевт

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Ингаляции от кашля

Начинается осень, а с ней приходят и простуды. При сильном сухом кашле очень эффективна ингаляция с отваром лекарственных трав.

Возьмите по 1 ст. ложке *корней солодки* и *девяссила*, залейте 0,5 л кипятка, кипятите на медленном огне 10 минут. Затем добавьте 1 ч. ложку *сосновых почек* (если их нет, то 20 капель *настойки эвкалипта*) и кипятите еще несколько минут. Затем в кипящую воду положите 2 ст. ложки *мать-и-мачехи*, по 1 ч. ложке *багульника* и *ромашки* и 2 ч. ложки мяты. Подержите на огне еще 2 минуты — и отвар готов. Вместо настойки эвкалипта можно непосредственно перед ингаляцией добавить в готовый отвар 8 капель *масла эвкалипта* (или *пихтового*).

Достаточно сделать по 60 вдохов и выдохов, а затем треть отвара выпить. После ингаляции нельзя выходить на улицу в течение 2 часов.

Вероника Кулагина, Ленинградская обл.

### Слюна и мел — тоже лекарства

Я выросла в Сибири, но сибирским здоровьем не отличаюсь. У меня нередко бывали и ячмени, и фурункулы. В детстве я слышала такую присказку: «Сел ячмень — плюнь человеку в глаз, и болезнь пройдет». Этот способ казался мне сомнительным, но, узнав о целебной силе слюны, я подумала, что в этом есть рациональное зерно. Теперь, как только в веке появляется характерный зуд, делаю такую процедуру. Тщательно мою руки с мылом, смачиваю пальцы слюной и массирую ими веко перед сном. Как правило, такой нехитрый способ меня спасает от ячменя.

В детстве у меня опухло и покраснело колено. Мама отвела меня к бабке Дроздихе. Та посоветовала насыпать на красную тряпочку толченого мела и обвязать ею колено перед сном. Больше мы к ней не ходили, но мел продолжали прикладывать. Через несколько дней воспаление прошло. Что именно мне помогло, красная тряпочка или мел, не знаю, но это средство применяла потом не раз. Как ни странно, помогает.

Н.Г. Гирс-Вишнякова, г. Кольчугино

### Чудо-настойка

(для Надежды Абрамовой — №6 за 2006 г.)

Эта настойка помогает при увеличении лимфоузлов, инфекционном мононуклеозе, лимфогранулематозе, при опухолях и любых лихорадочных состояниях.

200 г молодых *веток пихты* или *лиственницы* и 100 г *корней малины* вымыть и высушить, разложив на полотенце. Измельчить их и уложить слоями в глиняный горшок: слой пихты, слой меда (или сахара), слой корней малины. Добавить 50 мл кипятка и настаивать сутки. Затем потомить 8 часов на водяной бане и еще двое суток настаивать. После этого слить сок, он приобретет ярко-малиновый цвет и дивный аромат. Принимать 10-12 дней: взрослым по 1 ст. ложке 4-5 раз в день, детям по 1 ч. ложке 5 раз в день. Средство сильное, поэтому передозировка недопустима.

М.Г.Савиновская, г. Москва



**Рубрику**

**ведет**

**Татьяна**

**Сахарчук,**

**кандидат**

**медицинских**

**наук**

✍ «Я читала, что солодка так же, как и надпочечники, может вырабатывать в организме гормоны. Поэтому хотелось бы узнать, не вреден ли ее прием, не будут ли атрофироваться при этом надпочечники».

Н.И. Андреева, г. Витебск

Скажу сразу: препараты из солодки не вредны, на функцию надпочечников они негативно не действуют. Но остановимся на свойствах солодки подробнее.

Солодка (другое название — лакричный корень) — растение уникальное. В медицине используются его корни и подземные побеги, а также препараты из них. Если вы купили лакричные палочки или другой препарат, на упаковке которого написано, что он содержит лакрицу, то знайте, что в их составе есть солодка.

Солодка содержит слизи, флавоноиды и другие фармакологически активные вещества, особенно важными из которых является ликуразид, глицирризиновая кислота и карбенексолон.

Корни применяют в натуральном виде, есть специальные очищенные формы, например глицирам (его таблетки содержат выделенную из солодки глицирризиновую кислоту).

Солодка обладает отхаркивающим действием, ее применяют при заболеваниях органов дыхания, в том числе при фарингитах, ларингитах, бронхитах, бронхиальной астме, а также при аллергических ринитах (насморках).

Она входит в состав некоторых сборов — грудного эликсира, грудного сбора № 2 и др. Кроме того, она обладает противовоспалительными свойствами, снимает спазмы и ускоряет заживление язв желудка, оказывает мягкое слабительное и мочегонное действия. Препараты солодки — подспорье при лечении таких заболеваний, как хронические дерматиты, дерматозы у детей, диатезы, экзема, гастриты, пищевые отравления, их добавляют в сборы при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Хотя солодка и полезна при язвенной болезни желудка, настои и отвары корня могут оказывать раздражающее действие. Поэтому лучше применять их после еды. Глицирам такого раздражающего действия не оказывает, кроме того, его удобнее применять (выпускается в форме таблеток). Однако отхаркивающее действие глицирама значительно слабее. Так что в разных случаях использу-

ются разные препараты солодки. Курсы лечения, как правило, длительные — 3-4 недели. Противопоказана солодка при беременности.

А уникальность солодки заключается в ее слабой гормональной (глюкокортикоидоподобной) активности.

В медицинской практике часто применяются лекарства, имитирующие действие глюкокортикоидных гормонов надпочечников. Для краткости их называют глюкокортикоидами или ГКСГ (к слову, надпочечники вырабатывают и другие группы гормонов, не только эту). В группу ГКСГ входит масса препаратов с разными фирменными названиями. И применяются они по-разному — в виде инъекций, внутрь, ингаляционно или местно. К ним относятся, например, преднизолон, гидрокортизон, урбазон, дексаметазон и многие другие.

Препараты глюкокортикоидных гормонов открыли новую эру в медицине. Благодаря своей эффективности, они позволяют спасти тех пациентов, которые раньше были бы обречены. Их широко применяют при аллергологических, ревматологических, кожных и других заболеваниях, они помогают вывести человека из шокового состояния и т.д. При некоторых заболеваниях без них обойтись невозможно.

К сожалению, с накоплением опыта применения кортикоидных гормонов эйфория и у медиков, и у пациентов стала проходить. Выявились негативные последствия длительного или пожизненного применения подобных лекарств — язва желудка или двенадцатиперстной кишки, повышение уровня сахара в крови и стероидный диабет, катаракта, остеопороз, нарушение жирового обмена, артериальная гипертония, гипокалиемия и другие. А отменить препараты ГКСГ после длительного приема бывает трудно.

Лечение с помощью ГКСГ относится к заместительной терапии. Смысл такой терапии в том, чтобы восполнить в организме то, что в нем и так вырабатывается, но в недостаточном количестве. Беда в том, что в этих случаях организм часто начинает «лентяйничать» — еще больше снижает собственную выработку. Это происходит потому, что в организме многие процессы регулируются по принципу обратной связи. Становится какого-то вещества в крови много — выработка тут же снижается. Если же эта ситуация длится долго, функция органа просто угасает, то есть выработка может снизиться необратимо. И восстановить ее бывает трудно. Поэтому по возможности врачи стараются применять не заместительную, а стимулирующую терапию. (Например, не назначать желудочный сок при низкой его кислотности, а стимулировать его выработку.) Но это удастся не всегда, иногда орган по разным причинам стимуляции не поддается.

Каков же механизм глюкокортикоидного действия солодки? Опыт многих клиницистов, описанный в научной литературе, показывает, что действие она оказывает не заместительное, а стимулирующее. Правда, по сравнению с лекарствами, менее выраженное. Поэтому, если какое-то заболевание, при котором требуются глюкокортикоиды, протекает не тяжело, можно обойтись длительным применением солодки. Кроме того, солодка полезна, когда заместительная терапия уже применялась, дала хороший эффект и врач рекомендует постепенно (чтобы не возникло нового обострения) уменьшить дозу лекарств или отменить их прием. В этих случаях солодка помогает стимулировать работу собственных надпочечников.

Дмитрий Макунин

# Домашняя аптечка

*Когда еще лекарства не стоили так дорого, мы покупали их про запас, на всякий случай. Иногда их скапливалось так много, что иной раз забывалось, какое лекарство от какой болезни. Конечно, некоторые препараты и лекарственные средства всегда должны быть под рукой. Но надо четко представлять, как ими пользоваться. Сегодня речь пойдет о лечебных свойствах всем известных марганцовки и нашатырного спирта.*



## **KMgO<sub>4</sub> — марганцовокислый калий**

Марганцовокислый калий, или перманганат калия, известен в быту как обычная марганцовка. Этот порошок из мелких темно-фиолетовых кристаллов с сине-стальным блеском хорошо растворяется в воде, придавая ей характерную фиолетовую или розовую окраску (в зависимости от степени разведения).

Марганцовка — сильный окислитель. Она обладает выраженным *противомикробным* (антисептическим) действием, которое основано на том, что в водных растворах в присутствии легко окисляющихся веществ энергично отщепляется

газообразный кислород — сильнейший антисептик. Кроме того, после отщепления кислорода образуется коричневого цвета плохо растворимая окись марганца, которая соединяется с тканевыми белками. На этом основано *вяжущее действие* перманганата калия, правда только в слабых растворах. В крепких же концентрациях действие марганцовокислого калия становится *раздражающим и прижигающим*. Отщеплением кислорода объясняется и *дезодорирующее* действие раствора марганцовки: происходит окисление летучих веществ, обуславливающих дурной запах.

Марганцовка давно и широко используется при лечении различных заболеваний и для оказания первой помощи

- ◆ Благодаря тому что перманганат калия способен обезвреживать многие яды, его часто применяют для промывания желудка при острых отравлениях. Для этого нужно предварительно приготовить насыщенный (0,02-0,1%-ный) раствор марганцовки (чтобы вода не потеряла прозрачности), добавить его в воду для промывания, выпить ее и вызвать рвоту. Водный раствор марганцовки имеет довольно неприятный вкус, это также способствует самопроизвольному очищению желудка.

**Внимание!** Кристаллы марганцовокислого калия нельзя сыпать непосредственно в воду для промывания, поскольку они растворяются не сразу и при их проглатывании может возникнуть ожог слизистой оболочки желудка.

- ◆ Для промывания и дезинфекции поверхностных ран перманганат калия разводят в воде до цвета густого красного вина (0,1-0,5%-ный раствор).

- ◆ Если укусила ядовитая змея, для промывания раны используется крепкий 10%-ный раствор перманганата калия, а при укусах тарантула или скорпиона помогают примочки с раствором марганцовки средней концентрации (лилового цвета).

- ◆ При термических ожогах рекомендуется прикладывать на пораженное место примочки с холодным раствором марганцовки. При этом его концентрация должна быть пропорциональна степени ожога. Чем сильнее ожог, тем она выше. Обычно используются 2-5%-ные растворы.

- ◆ При ветряной оспе кожные покровы больного протирают ватой, смоченной бледно-розовым раствором марганцовки, а элементы сыпи обрабатывают более концентрированным (5%-ным) раствором.

- ◆ При поражениях кожи (псориаз, ветряная оспа) после прекращения высыпания везикул, чтобы ускорить процесс подсыхания и отпадения корочек, принимают ванны с раствором перманганата калия. Вначале в отдельной посуде готовится концентрированный раствор. Затем в наполненную ванну постепенно добавляют приготовленный раствор так, чтобы вода стала слабо-розового цвета. Температура воды — 37-38°C. По окончании процедуры больного обливают чистой водой с температурой на 1-2 градуса ниже, чем была в ванне. При необходимости процедуру можно проводить ежедневно.

- ◆ При появлении признаков пролежней у лежачих больных необходимо 1-2 раза в день протирать покрасневшие места концентрированным 5-10%-ным раствором перманганата калия.

- ◆ При небольших ссадинах, трещинах и порезах на руках можно подержать их в теплой воде с добав-

лением раствора марганцовки (вода должна быть розового цвета), а затем смазать йодной настойкой.

- ◆ При сильной потливости ног рекомендуется ежедневно делать 10-15-минутные ножные ванны со слегка розовым раствором перманганата калия (затем, осушив кожу, смазать ноги 1%-ным раствором формалина).

- ◆ Слабым раствором марганцовки можно промывать глаза, например, при ожогах, попадании мелких инородных тел, появлении гнойных выделений.

- ◆ При герпетическом поражении слизистых оболочек рта рекомендуется проводить регулярное орошение ротовой полости слабым (розового цвета) раствором марганцовки.

- ◆ Полоскание горла бледно-розовым раствором перманганата калия часто назначают при ангине (не менее 4-5 раз в сутки) и скарлатине (до 2-3 раз в сутки и более).

- ◆ При гинекологических и урологических заболеваниях для спринцеваний и промываний широко используется слабokonцентрированный (0,02-0,1%-ный) раствор марганцовки.

- ◆ Прохладные ванночки с раствором перманганата калия можно использовать для облегчения состояния при острой стадии геморроя.

- ◆ В некоторых случаях раствор марганцовки можно принимать и внутрь. Например, при диарее рекомендуется выпить стакан бледно-розового раствора. Обычно однократного приема этого средства бывает достаточно, чтобы понос прекратился.

Хотя противопоказаний для применения раствора марганцовки не установлено, следует помнить, что порошок перманганата калия при попадании на кожу и особенно на слизистые оболочки может вызвать

весьма серьезные ожоги. А при приготовлении растворов, как уже говорилось, необходимо соблюдать известную осторожность и пользоваться растворами с полностью растворенными в них кристаллами перманганата калия.

## **NH<sub>4</sub>OH — нашатырный спирт**

Нашатырный спирт — 10%-ный водный раствор аммиака. Аммиак легко выделяется из водного раствора при хранении в неплотно закупоренной посуде. Непродолжительным кипячением можно полностью удалить его из воды.

Даже слабые водные растворы аммиака имеют острый, ни с чем не сравнимый запах. Именно это его свойство помогает при обмороке: достаточно поднести к носу ватку, смоченную в нашатырном спирте, и человек тут же придет в себя. Дело в том, что вдыхание воздуха с малыми концентрациями аммиака вызывает раздражение слизистых оболочек верхних дыхательных путей и приводит к рефлекторному возбуждению дыхательного и сосудодвигательного центров, учащению дыхания и повышению артериального давления.

Известно и такое народное средство: чтобы отрезвить сильно выпившего человека, достаточно в стакан холодной воды добавить 5-6 капель нашатырного спирта и дать ему выпить.

Кроме того, нашатырным спиртом для снятия зуда можно протирать места укусов комаров, пчел, ос и других насекомых.

А что же представляет собой аммиак? Это — бесцветный газ с резким удушливым запахом. Он образуется в значительных количествах при гниении, разложении содержа-

щих азот органических соединений, например мочевины или белков. Не исключено, что на ранних стадиях эволюции Земли в ее атмосфере было много аммиака. Однако и сейчас ничтожные количества этого газа всегда можно обнаружить в воздухе и в дождевой воде.

Образуется аммиак и в организме человека: в процессе белкового обмена, при возбуждении нервной ткани, сокращении мышц, а также при переваривании пищи в кишечнике. Однако там содержание аммиака незначительно из-за непрерывного процесса его обезвреживания с образованием других соединений. Конечные продукты этого процесса — мочевины и другие аммиачные соли, выделяющиеся из организма с мочой.

Среди прочих газов аммиак отличается чрезвычайно высокой растворимостью в воде: при нормальных условиях 1 мл воды способен поглотить больше литра газообразного аммиака (точнее — 1170 мл).

Несмотря на то что аммиак и его водные растворы широко применяются в медицине, с ним шутить нельзя. Конечно, ватка, смоченная в нашатырном спирте, для человека не опасна. Человек способен почувствовать запах аммиака в воздухе даже в ничтожной концентрации — 0,0005 мг/л. Но при повышении концентрации в 100 раз (до 0,05 мг/л) проявляется раздражающее действие аммиака на слизистую оболочку глаз и верхних дыхательных путей, возможна даже рефлекторная остановка дыхания.

Внешние признаки ингаляционного отравления аммиаком могут быть весьма необычными: иногда у пострадавших настолько снижается слуховой порог, что даже неслышимым громкий звук становится для

них невыносимым и может вызвать судороги. У некоторых отмечается сильное психическое возбуждение, вплоть до буйного бреда. Последствия этого могут быть весьма тяжелыми — до снижения интеллекта и изменения личности. По всей видимости, аммиак способен поражать жизненно важные центры, так что при работе с ним надо соблюдать все необходимые меры предосторожности.

При употреблении нашатырного спирта внутрь также могут быть отравления (а прием всего 25-50 мл 10%-ного раствора аммиака может привести к летальному исходу). Ведущим синдромом отравления является ожог пищеварительного тракта, при котором ткани разрыхляются и размягчаются, становятся более доступными для проникновения яда в глуболежащие слои. Отек тканей быстро прогрессирует, появляются грязно-серо-коричневые налеты. При тяжелых ожогах могут возникнуть кровотечения в пищеводе и желудке. Иногда отмечаются резкие боли в глотке, пищеводе и желудке, появляются насморк, кашель, слезо- и слюнотечение, кровавая рвота, понос (часто с кровью). При тяжелом отравлении наступает парез нижних конечностей, судороги и потеря сознания.

При любых видах отравлений аммиаком важно быстро и правильно оказать первую помощь, так как именно от этого часто зависит жизнь пострадавшего.

При отравлениях газообразным аммиаком и попадании его в глаза и на кожу, пострадавшего надо быстро вывести на свежий воздух, посадить или придать ему полусидячее положение. Лучшим противоядием в этом случае является обычная проточная вода, поэтому следует

немедленно обильно промыть пострадавшему глаза, рот, нос и пораженные участки кожи. Если есть возможность, надо давать ему вдыхать теплый водяной пар, а на пораженные участки кожи наложить примочки из 5%-ного раствора уксусной или лимонной кислоты.

При приеме раствора аммиака внутрь необходимо как можно быстрее промыть пострадавшему желудок большим количеством холодной воды. Однако следует помнить, что в данном случае искусственное вызывание рвоты нежелательно, так как повторное прохождение аммиака по пищеводу еще более усилит его ожог. Поэтому такое промывание желудка можно делать только в экстренных случаях, когда, например, нет возможности быстро доставить пострадавшего в больницу, вызвать врача на место происшествия. Или если количество принятого раствора незначительно.

Если с момента приема прошло более часа, пострадавшему нужно дать выпить холодное молоко или взбитый в пену яичный желток с водой.

В любом случае после оказания первой помощи пострадавшего надо по возможности быстро доставить в лечебное учреждение, так как от этого во многом зависит его дальнейшее состояние, а иногда и жизнь.

Из всего сказанного хочу сделать вывод, который, в общем-то, не нов: любое лекарство может быть во благо или во вред. Поэтому перед тем как принимать какой-нибудь препарат или воспользоваться каким-нибудь средством, надо узнать о его свойствах как можно больше. ■

— **А** это кто такой? — грозно спрашивает муж.

— Милый, ну почему ты бросаешься на каждого мужчину в нашем шкафу?

— **Д**айте мне такой детектив, чтобы он был по-настоящему захватывающим, — просит читатель библиотекаря.

— **В**от то, что вам нужно. Здесь только на самой последней странице узнаешь, что убийца — дворецкий.

— **В**аня, — спрашивает жена умирающего мужа, — а что делать с деньгами, которые мы на машину копили?

— **О**тдай внукам! Пусть купят пирожок...

— **П**очему у нас нет ни одного клиента?

— **М**ожет, вывеску поменяем?

— **А** какая у нас сейчас?

— «Закрето».

— **К**апитан! В корабле пробоина!

— **Г**де?

— **П**о левому борту, ниже ватерлинии.

— **А**-а, тогда ничего, там не заметно.

— **Я** купил шотландскую овчарку, она так пугает соседей!

— **Ч**то, так громко лает?

— **О**на вообще не лает! Но вот эта клетчатая юбка и вольнка...

— **П**редлагаю встретиться у метро «Парк культуры» в 8 утра. Но как мы узнаем друг друга? Скажите, как вы будете выглядеть?

— **П**лохо...

# Веселый ГРИБ

*Несколько лет назад в одном уважаемом издании я прочитал историю 38-летнего жителя города Заславля Владимира. Ему был поставлен диагноз — рак желудка с метастатическим поражением печени. Сам он о своем диагнозе не знал, считал, что это гастрит. Его лечили, но безуспешно. Дали первую группу инвалидности и отправили домой.*



## Спасение пришло из леса

Однажды боль в желудке прихватила Владимира так сильно, что его, беспомощного, скрюченного, увезли в больницу. Проходили дни, а состояние не улучшалось. Он сильно похудел, ослаб так, что не мог шагу сделать самостоятельно. Злокачественное поражение печени подтверждал и анализ крови.

Его мать, Любовь Степановна, жила в глухой деревне, поблизости даже телефона не было, до магазина приходилось идти пять километров. Сюда она и забрала сына, решив лечить его самостоятельно. Любовь Степановна верила в народную медицину, да и что ей оставалось?

В лесу она насобираала шесть грибов-веселок — они довольно редко встречаются. Положила свежие грибы немывыми, но начисто вытертыми (гриб растет в земляном яйце, нужно обязательно забрать яйцо вместе с грибом, оно и является лечебным) в трехлитровую банку и залила водкой. Настаивать надо было десять дней, но время поджимало, и уже на четвертый день Любовь Степановна начала лечить сына веселкой. Давала по 1 чайной ложке настойки 3 раза в день, а вслед за

тем — свежее сырое яйцо. Настойку чередовала с еще одним средством: смешала по стакану сока алоэ, цветочного меда и спирта и давала тоже по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Уже через несколько дней боли прекратились. Дозу увеличили. Владимир начал принимать эти средства по 1 столовой ложке.

Затем Любовь Степановна приговорила еще одно средство: смешала 1 литр несоленого жира (нутряного) дикого кабана, 1 литр цветочного меда, бутылку коньяка, 10 свежих яиц, 1 стакан сока алоэ. Два этих средства чередовала: день — одну, день — другую, а настойку гриба давала каждый день.

Два года мать лечила Владимира в своей деревне, а потом он вернулся в Заславль. Когда пришел в больницу, врачи не поверили, что он жив, и друзья его не узнали: он окреп, поправился. Сейчас Владимир живет и здоровует.

## Земляное масло

Еще сравнительно недавно о пользе этого гриба знали лишь единицы, а теперь многие грибники охотятся за ним. Как только его не называют в народе: «подагрический сморчок» (за то, что лечит подагру), «смердючка» (за неприятный запах), «чертово яйцо», «срамотник» (за внешний вид). Научное название по-русски звучит вполне благозвучно — веселка обыкновенная, а в латинском термине есть намек на внешний облик — *phallus impudicus*.

Он растет в сырых лиственных-хвойных лесах. В начале роста веселка похожа на куриное яйцо. В этот период ее можно употреблять в пищу, как дождевик. В центральной полосе нашей страны плодовое тело гриба в виде яйца вырастает с ку-

лак, ближе к югу — до величины полулитровой или литровой банки.

Под плотной оболочкой грязно-белого цвета находится слой желтоватой слизи, имеющей резкий, неприятный запах. Это — самая целебная часть гриба, которую называют земляным маслом. Впрочем, все остальные его части тоже используются в лечении, хотя и считаются менее полезными.

В центре плодового тела, как желток в яйце, расположен маленький плотный грибок — зародыш. Когда плодовое тело созревает, оболочка «яйца» лопается, и зародыш начинает быстро расти, не сбрасывая своей оболочки. Грибок вытягивается в длинную белую трубчатую ножку, заканчивающуюся шляпкой-конусом. Примечательно, что растущий гриб питается слизью (земляным маслом) своего плодового тела.

Случается так, что, пока веселку несут из леса домой, «яйцо» лопается и из него «вылупляется» гриб. Чтобы доставить срезанные грибы домой в нераскрытом виде, их помещают в стеклянную банку и плотно закрывают ее крышкой, перекрывая тем самым доступ кислорода. Тогда грибы не растут и не распространяют резкий неприятный запах.

Собирают веселку, как и многие другие грибы, в конце лета и осенью. Веселка хорошо растет в теплую дождливую погоду. Используют ее в свежем или сушеном виде, но чаще всего настаивают на водке. Кстати, залитый водкой или высушенный гриб запах теряет.



Чтобы правильно приготовить лекарство из веселки, «яйцо» (а тем более гриб) нельзя мыть, чтобы не повредить пленку и не смыть самое полезное — земляное масло и зеленую жидкость из шляпки. Веселку просто очищают от земли, листьев, хвои и травы влажной тряпкой, деревянным ножом или руками. Измельчать гриб надо также только деревянным ножом или руками.

Для приготовления настойки берут измельченные грибы, наполненную посуду (банку или бутылку), затем доверху заливают водкой и закупоривают. После этого посуду помещают в целлофановый пакет, крепко его завязывают и закапывают в землю так, чтобы над пробкой был слой земли в 10-15 см. Оставляют на 30-40 дней. Потом посуду с настойкой откапывают, переливают в бутылки темного стекла и хранят в прохладном темном месте. Оставшуюся на дне банки кашицу используют в первую очередь, так как долго хранить ее нельзя.

Если время не терпит, то приготовленную настойку можно употреблять уже через 2-3 недели, но эффективность ее будет немного ниже. Пьют настойку по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

Настойка веселки помогает при многих заболеваниях. Ее целебные свойства сохраняются 2-3 года.

Чтобы понизить давление при гипертонии, достаточно принимать по 1 ч. ложке настойки 2 раза в день.

При бронхите, лихорадке, отите, ангине, кашле, насморке, а также при цистите, конъюнктивите настойку принимают в течение 1-2 недель.

При гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболева-

ниях почек — в течение месяца.

При миоме матки, аденоме предстательной железы, зобе, раке различной локализации настойку принимают 30 дней, потом делают перерыв на 2 недели, затем опять принимают 30 дней и делают перерыв уже на 3 недели. Лечиться можно длительно, но после каждого курса перерыв надо увеличивать на неделю.

При таких заболеваниях, как рак кожи, псориаз, ожоги, геморрой, радикулит, ревматизм, подагра, расширение вен, настойку пьют по десертной ложке утром и вечером, а также используют ее для примочек, компрессов, ванночек, растираний.

При мастопатии настойку веселки надо размешать с белой глиной до консистенции теста, сделать лепешки и на ночь прикладывать их к груди.

При лечении всех перечисленных заболеваний можно вместо водочной настойки использовать порошок сухого гриба, разведенный в соотношении 1:10 теплым ромашковым настоем (1 ч. ложку цветков ромашки залить 200 мл кипятка и настоять при комнатной температуре не менее 2 часов). Использовать такую смесь надо в теплом виде — перед употреблением немного подогреть на водяной бане.

При эрозии шейки матки используют ватные тампоны, смоченные в настойке веселки, разведенной в соотношении 1:2 теплым ромашковым настоем. Этот раствор подходит и для спринцевания, а также для клизм при геморрое.

При насморке и гриппе настойкой смазывают ноздри, область вокруг них и лобные пазухи над бровями.

Однако следует помнить: при всей эффективности веселки ее нельзя считать целебным средством, заменяющим любое другое лечение. ■

Михаил Гордеев, кандидат биологических наук

## Пусть девочка растет КРАСИВОЙ

**С Михаилом Викторовичем Гордеевым постоянные читатели нашего журнала уже знакомы.**

**Прошлая его публикация (№5, 6 за этот год), вызвавшая большой отклик, была посвящена остеопозу — заболеванию, которое у женщин старшего возраста, как правило, связано с изменением гормонального фона. На этот раз Гордеев, тонкий знаток фитотерапии, рассказывает об истоках многих гормонозависимых заболеваний, отрицательно сказывающихся не только на состоянии здоровья, но и на внешности молодых девушек. У него свой подход к лечению этих нарушений.**



Фото: Елизавета Михалева

### Если девочка не играет в куклы

В своей многолетней практике лечения лекарственными травами я убедился, что те или иные патологии женского организма развиваются с самого раннего возраста вследствие нарушений гормонального баланса. Их можно заметить даже по поведению девочки.

Большинство девочек с удовольствием наряжаются и играют в куклы. В этом проявляется заложенные в них природой женственность и материнский инстинкт. Но бывают девочки, которые чуть ли не с грудного возраста тянутся к машинкам и пистолетикам. Банты они срывают, куклы отбрасывают или ломают, задирают сверстников. «У нашей малышки характер, как у мальчика. Чистый сорванец!» — говорят родители о такой девочке. Я же убежден, что здесь дело в недостатке женских половых гормонов. Несмотря на то что яичники в таком возрасте еще не функционируют, именно физиологический



баланс этих гормонов, вырабатываемых, в частности, гипофизом и надпочечниками, определяет дальнейшее развитие организма девочки по женскому типу. Чтобы не проявились более серьезные нарушения, надо откорректировать гормональный дисбаланс на самом раннем его этапе. Это можно сделать с помощью лекарственных трав.

Таких «девочек-мальчиков» я советую поить чаем из цветков *розового клевера*, содержащего фитоэстрогены. Достаточно взять всего лишь 1 головку клевера и залить ее таким количеством остуженной до 80°C кипяченой воды, которое ребенок выпьет без нажима. У меня есть маленькие пациентки, которые без всяких возражений пьют этот настой месяцами. Для самых маленьких мамы готовят на его основе детское питание или, если кормят ребенка грудью, пьют настой сами, чтобы малышка получала ценные вещества через молоко. Употреблять настой головок клевера следует до тех пор, пока, по мнению родителей, поведение девочки не станет соответствовать ее полу. Это — профилактика возможных патологий, связанных с нарушением гормонального баланса.

Одно из довольно распространенных заболеваний, встречающихся у «девочек-мальчиков» 6-7-летнего возраста, — лейкоплакия вульвы и половых губ. Это некое образование, похожее на мозольку, образующееся вследствие атрофии слизистой оболочки и вызывающее у ребенка зуд и дискомфорт. Врачи в таких случаях назначают длительный курс инъекций в пораженные участки слизистой. Это очень болезненный и не всегда успешный метод лечения. Альтернативой ему служит употребление настоя *голо-*

*вок клевера* в сочетании с *душицей*. Берут по 1-2 щепотки этих трав (общее количество может достигать 1 ст. ложки) и заваривают таким объемом воды, которое девочка может выпить как чай в течение дня. Моя практика показывает, что лечение лейкоплакий столь мягким способом проходит весьма успешно.

### Менструальные нарушения

В период полового созревания девочка, у которой недостаточно женских гормонов, сталкивается с психологическими трудностями. Она переживает из-за того, что у нее плохо развивается грудь, не формируются женственные формы. Это приводит к развитию комплексов. Ради самоутверждения она может войти в дурную компанию. А если она не находит тех, кто ее понимает, то замыкается в себе, что иногда грозит психическими расстройствами. Месячные при гормональных нарушениях обычно появляются с запозданием и бывают нерегулярными — с перерывами на месяц-два, а то и полгода или, наоборот, приходят дважды в месяц. Возможны функциональные, или ювенальные, маточные кровотечения. Порой они бывают такими обильными, что девочку доставляют на «скорой» в больницу, где назначают сильнодействующие кровоостанавливающие лекарства, средства для сокращения матки и гормональные препараты. Причем курс гормонотерапии зачастую рекомендуют продолжать в течение длительного периода.

Такое небезопасное лечение можно заменить фитотерапией. В этих случаях применяется целый комплекс лекарственных растений, содержащих естественные фитоэс-

трогены, и в первую очередь фолликулостимулирующие гормоны. Этот сбор я называю «Шарм», потому что он, кроме лечебного воздействия, способен преобразить внешность девочки, превращающейся в девушку, — сделать ее привлекательной, женственной, а заодно и снять психологическую напряженность. Основные составляющие этого сбора — *трава черныбыльника* и *ясменника*, *сон-трава*, *цветки клевера*. Готовят его так: берут 6 ч. ложек черныбыльника и по 2 ч. ложки остальных растений, заливают 0,5 л остуженной до 80°C кипяченой воды. Если не удается найти все перечисленные компоненты, можно обойтись двумя-тремя из названных.

Но сбор «Шарм» — лишь половина лечения. Дополнение к нему — *дербенник иволистный*, или *плакун-трава*. Биологически активные вещества этого растения благотворно воздействуют на функции головного мозга, улучшают кровообращение, «перераспределяя» кровоток в организме. Благодаря этому и снимаются проявления предменструального синдрома у женщин всех возрастов. При употреблении плакун-травы повышается настроение, исчезают раздражительность и депрессия, улучшаются память и мыслительные способности.

Эту чудо-траву найти не так уж трудно — она растет во влажных низинах практически повсеместно. Алый цвет дербенника в июле-августе бросается в глаза издали. Его высокая, достигающая 25 см метелка похожа на развевающийся флаг. Она густо усеяна мелкими красными цветочками размером 4-5 мм, которые при сушке синеют.

При ювенальных кровотечениях я рекомендую пять дней после окон-

чания менструации пить сбор «Шарм», а во все другие дни до наступления месячных и во время них — настой дербенника. Его заваривают из расчета 2 ст. ложки травы на 300 мл остуженной до 80°C кипяченой воды. Настаивают, процеживают и выпивают в течение дня вне зависимости от приема пищи. Каждый день готовится новый настой.

Входящие в «Шарм» травы активизируют связь между гипоталамусом, гипофизом и яичниками. Тем самым стимулируется образование гипофизом гонадотропных гормонов, которые способствуют выработке фолликулов в яичниках и созреванию их до полноценной яйцеклетки. То есть компоненты «Шарма» как бы подсказывают мозгу, что организму пришла пора полностью оформиться, созреть. А плакун-трава при этом «подстраховывает», чтобы не было «аварий», то есть маточных кровотечений.

Если же месячные оказались слишком обильными, следует воспользоваться растением, которое способствует сокращению матки. Это широко распространенный сорняк *пастушья сумка*. Надо взять 2-3 ст. ложки этой травы, залить 0,4-0,5 л сырой воды и варить 4 минуты. Настоять 1-2 часа, процедить и выпить в течение дня вне зависимости от приема пищи.

Кроме того, при любых маточных кровотечениях хорошо помогает крепкий отвар *коры калины*. Поскольку никакого вреда от нее не может быть, то доза берется произвольная. Надо наломать некоторое количество веточек и отваривать их минут 15-20. Настоять и пить, как чай, сколько захочется.

Если у девушки при месячных выделяется яркая кровь без больших сгустков, это свидетельствует об

анемии — явной или надвигающейся. Для ее лечения и предупреждения полезно принимать в произвольных количествах настой созревшей *жгучей крапивы* (молодая весенняя не подходит, так как не содержит необходимых целебных веществ, сгущающих кровь и препятствующих ее потерям). Аналогичный эффект оказывают *плоды шиповника* и *аронии* (*черноплодной рябины*), а также *трава тысячелистника*. Настои из них принимают с начала менструации до ее прекращения: плоды — в произвольном количестве, траву тысячелистника — 1 ст. ложку на 300 мл остуженной воды.

Кстати, арония очень важна в терапии различных эндокринных нарушений. Она поддерживает работу щитовидной железы при снижении ее функции, что часто сопутствует нарушению гормонального баланса у девушек. Впрочем, такое нарушение деятельности щитовидки свойственно не только юным девушкам. Гипофункцией щитовидки страдают многие наши соотечественники — и женщины, и мужчины. (У меня даже возникла гипотеза, что слабостью щитовидной железы в немалой степени объясняется недостаток энергии и физической активности современных россиян, часто выдвигающих интересные идеи, но редко доводящих дело до конца.) Так что черноплодка очень полезна. Готовьте из нее различные блюда и напитки, запасайте ягоды на зиму — сушите, замораживайте, варите варенье. Только учитывайте, что арония снижает артериальное давление, поэтому гипертоники и люди с нормальным давлением могут смело употреблять ее в любое время дня и по нескольку раз. А вот гипотоникам (среди девочек с гормональ-

ным дисбалансом таких большинство) прием следует перенести на вечернее время, лучше перед сном. От этого сон только улучшится.

При менструальных нарушениях полезна и *белая глина*. Именно эта разновидность глины содержит большое количество кремния, укрепляющего стенки кровеносных сосудов. Кроме того, кремний поддерживает иммунную систему, питает костную ткань, способствует росту волос, укреплению ногтей.

Появление крупных сгустков крови во время месячных свидетельствует о слабой сократимости матки. В таких случаях принимают отвар *пастушьей сумки* или *яснотки белой*. Яснотка белая тоже очень распространенная трава, похожая на крапиву, но она входит совсем в другое семейство (губоцветных) и лишена эффекта жжения. На ее стеблях у основания листьев расположены мелкие белые цветочки. Яснотка — сильнейшее средство для сокращения матки. Чтобы избежать большой кровопотери, в дни обильных месячных следует пить ее крепкий настой — 2-5 ст. ложек на 300 мл охлажденной кипяченой воды.

### Зачем контролировать овуляцию

По моему мнению, воспаление матки и придатков также связано с гормональной недостаточностью. Переохлаждение может лишь активизировать его. Из-за гормональной недостаточности у девушки не происходит овуляция (выход созревшей и готовой к оплодотворению яйцеклетки из фолликула яичника). И тогда на этом месте образуется киста, наполненная фолликулярной жидкостью. Если задержка созревания яйцеклеток происходит мно-

гократно, количество кист растет и яичник постепенно становится поликистозным. В застойной жидкости, словно в болоте, начинают размножаться микроорганизмы, инициирующие воспалительный процесс. Особенно часто это бывает при расширенных венах.

В таких случаях очень полезно пить отвар *травы водяного перца*, *гречиши*, *спорыша*. Готовят его так: берут 2-3 ст. ложки, заливают 0,4 л сырой воды, доводят до кипения, держат на небольшом огне 4-7 минут. После того, как остынет, процеживают. Пьют в течение дня равными порциями в три приема.

Для предупреждения воспалений матки и придатков нужно не столько утепляться, сколько стимулировать продвижение яйцеклеток из фолликулов. Этому способствует прием травяного сбора «Шарм».

Но для того чтобы знать, нормально ли у девушки происходит созревание яйцеклетки и нет ли опасности образования кист в яичнике, нужно следить за прохождением овуляции. Момент овуляции, важнейший в функционировании женского организма, должна научиться фиксировать каждая женщина путем измерения базальной температуры. Более того, ежесекундное определение овуляции как показателя состояния здоровья должно войти в повседневную привычку.

Как это делать? Перед сном положите рядом с кроватью обычный термометр и после пробуждения, не вставая, введите в анус его ртутный наконечник. Через 2-5 минут выньте градусник и запишите температуру в тетрадку. Такую процедуру следует повторять каждый день. Когда температура в прямой кишке поднимется на 0,5 градуса

(или выше), это будет означать, что фолликул созрел. В последующие дни нужно продолжать измерять температуру: если до начала менструации она будет оставаться повышенной на том же уровне — значит яйцеклетка не вышла из яичника в маточную трубу. Если же температура снизилась примерно до 36,8°C уже на следующий день, а после прохождения месячных окончательно восстановилась, то можно быть уверенной: нормальная овуляция



произошла. А это означает, что женщина имеет полноценную половую конституцию и готова к зарождению новой жизни. Сопровождающий овуляцию каскад биохимических реакций делает женщину особенно притягательной. В этот день ее глаза блестят особенно ярко и вызывают ответную реакцию у мужчин. ■

# ФОТО КОНКУРС БУДЬ ЗДОРОВ!

**Бабушка в окошке**  
Автор Антонина Федорова



*«Я всегда с удовольствием читаю ваш журнал, пользуюсь его советами. Несколько лет назад в рубрике «Поможем друг другу» была напечатана моя просьба о помощи, на которую я получила отклики читателей. С одной женщиной мы подружились. Она стала моей наставницей, хотя мы живем в разных городах. У нас в поселке очень красивая природа, симпатичные люди. Может, мои фотографии и не подойдут для вашего конкурса, но я очень надеюсь, что они принесут вам приятные минуты и хорошее настроение».*

66 Это письмо мы получили от Антонины Федоровой из поселка Кафтино Тверской области. К письму было приложено несколько фотографий —

очень симпатичных, но, к сожалению, технически несовершенных. Воспроизвести их в журнале на всю страницу невозможно.

Случилось так, что во время отпуска я побывала на Кафтинском озере, в нескольких километрах от поселка, в котором живет Антонина, и решила навестить ее. Мне было интересно узнать, чем конкретно помог ей журнал.

Тоня оказалась симпатичной девушкой 24 лет. Живет в стареньком деревянном доме с резными ставнями, рядом с живописным Кафтинским озером. Она рассказала, что с детства болеет сахарным диабетом I типа — инсулинозависимым. После того как обратилась в наш журнал за помощью, ее пригласил к себе врач на лечение, но поехать в другой город она не смогла. А Нина Александровна, с которой они познакомилась через журнал, приезжала к ней в больницу, помогла деньгами, в которых Тоня в тот момент остро нуждалась. Она и сейчас живет очень трудно.

Из-за диабета Тоня стала катастрофически терять зрение — потребовалась срочная операция. К несчастью, ей ввели недоброкачественное (хотя и очень дорогое!) лекарство, и после операции Тоня этот глаз потеряла. Работать она не может, живет на мизерную пенсию по инвалидности. Спасти зрение ей помогла бы еще одна операция, но денег на нее нет.

Мне очень хотелось, чтобы Тоня все-таки участвовала в нашем фотоконкурсе, и я предложила ей снять любой сюжет на моем аппарате. В качестве объекта съемки она выбрала свою бабушку. Так в редакции появился снимок «Бабушка в окошке». Тем, кто захочет поддержать Тоню, написать ей, сообщая ее адрес: 171046 Тверская обл., Бологовский р-н, ст. Кафтино, ул. Лермонтова, д. 13.

67



*Дом, в котором живет Тоня Федорова*



появился снимок «Бабушка в окошке». Тем, кто захочет поддержать Тоню, написать ей, сообщая ее адрес: 171046 Тверская обл., Бологовский р-н, ст. Кафтино, ул. Лермонтова, д. 13.

**Вера Шабельникова**

*Один из снимков, присланных Тоней. Она сфотографировала свою соседку и подписала шутиливо: «Не мешает лишний вес — на шпагат могу я сесть».*

# ПОЧЕМУ РЕБЕНОК заикается?

**Мальчику три года. Он все схватывает на лету, говорит, как взрослый, целыми фразами, стихи запоминает сразу, умеет считать до десяти и столько уже знает, что речь часто не поспевает за его мыслями. Но мама стала замечать, что, произнося обычные слова, сын начал сдваивать звуки. Неужели он стал заикаться?**

Заикание — нарушение темпа, ритма и плавности речи, сопровождающееся произвольными задержками звуков в словах или их повторением, а также повторением самих слов. Заикание происходит из-за сокращения мышц речевого аппарата и может появиться в два года, когда ребенок бурно осваивает речь и выражает свои мысли уже не односложно, а предложениями и фразами. Для их составления он вынужден делать паузы, подбирая нужные слова. Если это не получается, ребенок начинает волноваться, конфликтовать со взрослыми, а это не всегда проходит бесследно — иногда сложная система речевого аппарата дает сбой.

В три года к этому может добавиться повышенная впечатлительность. Если ребенок слишком эмоционален, то бывает достаточно сильного переживания, испуга, чтобы это стало толчком для развития заикания, которое врачи не зря называют логоневрозом.

Я спрашиваю маму, что предшествовало тому моменту, когда она заметила заикание своего трехлетнего сына. Как оказалось — посещение поликлиники. У мальчика брали кровь из пальца, а он так кричал, так плакал, будто его резали на части. И врачи, и сестры высказали ему свое недовольство. Дома он стал жаловаться папе, ища сочувствия, и вдруг начал запинаться. От волнения даже не смог выговорить слово «укол». Отец передразнил его и сказал, что надо четко выговаривать слова. Малыш хотел ответить, но из-за рыданий появился спазм в горле, и он замолк. С тех пор и начал заикаться.

Давайте проанализируем, что же произошло. Малыш боялся не только укола, но и общения с чужими, посторонними людьми. А его

не только не поддержали, но и пристыдили, чем нанесли двойную травму. У папы он тоже не нашел поддержки и решил, что его переживания безразличны родителям. Хуже всего то, что папа начал передразнивать ребенка, — это могло вызвать у малыша страх речи и усилить заикание в моменты волнения.

А вот другая ситуация. На Павлика вчера утром набросилась собака, внезапно выскочив из-за угла. Она не сделала ребенку ничего плохого, только лизнула его в лицо, но Павлик в ужасе отпрянул от нее, побелел, затрясся, зарыдал и долго не мог успокоиться. Вечером стал рассказывать папе, что случилось. Папа рассмеялся и назвал его при всех трусишкой. После этого Павлик начал заикаться.

Какие еще бывают предпосылки к заиканию?

♦ Перегрузка интеллекта малыша. Если речь не поспевает за мыслями — это неблагоприятный фактор.

Мышление, лежащее в основе речи, опережает возможности речевого аппарата, функции которого должны быть строго координированны.

♦ Сниженная активность организма в связи с частыми простудными заболеваниями.

♦ Ситуация, когда в семье появляется второй ребенок и первенец пытается любым путем вернуть внимание родителей к себе.

♦ Иногда к заиканию приводит разлука с матерью, когда ребенка отправляют в детский сад, и он боится: вдруг мама его бросит, не забрет домой.

♦ Толчком для заикания в три года может стать неистовая борьба родителей с упрямством ребенка. Родители мечтают «переделать» малыша и даже добиваются победы, но какой ценой!

♦ Родители в детстве сами страдали заиканием или они сами невнятно или очень быстро произносят слова, малыш не успевает за темпом их речи.



Фото Геннадия Милерова

# 10 заповедей для родителей

*«Без ясного, пережитого во всей полноте детства искалечена вся жизнь человека. Реформировать мир — это значит реформировать воспитание». Так писал Януш Корчак (Генрик Гольдшмидт) — польский писатель, педагог, врач. Он написал несколько пьес, новелл, статей. Но главное его литературное наследие — книги «Как любить ребенка» (1914 г.) и «Право ребенка на уважение» (1929 г.). Своей жизнью и трагической смертью он подтвердил истинность этих педагогических трудов.*



Он родился в Варшаве в 1878 году. В 1903 году окончил медицинский факультет Варшавского университета. 8 лет проработал в детской больнице. В 1911 создал в Варшаве «Дом сирот» нового типа на средства богатых филантропов, организовал интернат «Наш дом», читал лекции на Высших педагогических курсах, вел работу в суде по делам малолетних преступников.

Первого сентября 1939 года началась Вторая мировая война. Независимое Польское государство прекратило свое существование. Вскоре фашисты организовали в

Варшаве и других польских городах гетто. В 1940 году Дом сирот переселили в Варшавское гетто.

В годы оккупации Польши фашистской Германией Корчак героически боролся за жизнь детей в варшавском гетто. На территории Польши начинается планомерное уничтожение еврейского населения. 5 августа 1942 года от запасного пути Гданьского вокзала, от сборного пункта (Умшлагплац) отправился очередной состав в лагерь смерти Трешлинка. В нем были дети — воспитанники Дома сирот, а с ними — Януш Корчак. Дети шли с зеленым флагом — символом

♦ Ребенок замкнут, стеснителен, а мама часто водит его в гости, знакомя с новыми людьми, да еще заставляет рассказывать стихи, петь песенки.

♦ В семье нередко бывают скандалы или назревает развод. Родители грубы со своим ребенком, кричат на него.

♦ У ребенка и так раннее развитие, а родители хотят большего.

Когда ребенок заикается, у него часто меняется даже характер, не говоря уже о поведении. Он боится услышать мнение других о начавшемся у него недуге. Он молчалив, стеснителен, не хочет знакомиться, избегает встреч, пытается остаться в одиночестве. Он боится, что, начав говорить, непременно вызовет смех.

Иногда только устранение причин заикания приводит к излечению от него. В 80-90% случаев оно само проходит через несколько месяцев. Но если причины заикания вам непонятны, надо посоветоваться с логопедом, невропатологом, психологом или психиатром и, если потребуется, провести лечение.

## Как НАДО вести себя с заикающимся ребенком

♦ Попытаться разобраться в причинах дефекта речи и постараться ликвидировать их.

♦ Не выказывать своего беспокойства, не впадать в панику.

♦ Не фиксировать внимание ребенка на его речевых дефектах. Не передразнивать, не пугать его, не заставлять правильно повторять «невыговаривающиеся» слова.

♦ Говорить в присутствии ребенка медленно и внятно.

♦ Ослабить нервное напряжение, устранив источники повышенной

тревожности малыша. Помочь ему избавиться от страхов.

♦ Создать дома спокойную обстановку. Не ссориться при нем и не конфликтовать. Оберегать от бурных эмоций, даже положительных. Исключить шумные игры и шумные детские компании. Как можно реже ходить в гости и реже приглашать гостей к себе.

♦ Уменьшить интеллектуальную нагрузку. Не заставлять ребенка демонстрировать свои достижения перед незнакомыми людьми.

♦ Выработать у ребенка уверенность в себе, любыми способами поднимать его самооценку, внушая установку на успех (желательно совместно с психотерапевтом). Научить правильному общению со взрослыми и детьми. Постараться не ломать его стереотипы, а приспособляться к ним.

♦ Выработать общий взгляд на методы воспитания ребенка с другими родственниками, особенно родителями между собой.

♦ При рождении второго ребенка уделять первенцу максимум внимания.

♦ Обучать ребенка музыке, танцам, пению — все это помогает правильному развитию речи.

♦ Предъявлять малышу только возрастные требования. Не увлекаться ранним развитием ребенка. Тщательно подбирать сказки для чтения и мультфильмы для просмотра, учитывая высокий уровень его тревожности.

♦ По возможности повременить с оформлением в детский сад.

♦ Повышать общую сопротивляемость его организма для профилактики различных заболеваний.

♦ Консультироваться с логопедом, невропатологом и психотерапевтом. ■

расцвета, надежды, роста. Это был немой протест фашизму.

Корчак мог спастись, такая возможность предоставлялась ему не один раз. Немецкий офицер на Умшлагплац, читавший его книги и узнавший автора, предлагал спасение. Януш Корчак отказался. Вместе с 200 своими воспитанниками он погиб в газовых камерах Трешлинка.

Главный постулат педагогических систем Януша Корчака — абсолютная ценность детства. Те, у кого не было безмятежного, настоящего детства, страдают всю жизнь. Ребенок живет теми же чувствами, что и

взрослый, хотя и в другом измерении. У него, по Корчаку, сто масок. В сфере инстинктов — это смутные эротические предчувствия, в сфере чувств он превосходит взрослого, у него нет тормозов. В сфере интеллекта ребенок также не уступает взрослому, просто ему не хватает опыта. «Вот почему взрослый часто бывает ребенком, а ребенок — вполне зрелым человеком. Остальные различия объясняются тем, что он сам не зарабатывает и, будучи на иждивении, вынужден подчиняться».



## 10 ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты, или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему. И это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к проблемам ребенка свысока. Жизнь дана каждому по силам, и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай ребенка!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучай себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Хуже, если можешь — но не делаешь. Помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано всего.

8. Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в ребенке творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым — маленьким, взрослым, неталантливым, неудачливым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.

# Коэффициент эрудиции

1. Настоящее имя этого писателя Уильям Сидни Портер. А каков его псевдоним?  
А. О.Генри. В. Джэк Лондон.  
С. Уильям Теккерея. Д. Джером К. Джером
2. Кто написал драму «Дама с камелиями», которая легла в основу оперы Дж.Верди «Травиата»?  
А. Гюго. В. Дюма-сын. С. Бальзак. Д. Флобер.
3. В каком музее находится «Сикстинская мадонна» Рафаэля?  
А. «Лувр». В. «Эрмитаж». С. Музей Ватикана.  
Д. Дрезденская галерея.
4. Что такое *катарсис*?  
А. Лекарственное растение. В. Вершина творчества. С. Нравственное очищение. Д. Проповедь.
5. Как называется слово, которое совпадает с другим по написанию, но не по значению?  
А. Палиндром. В. Анаграмма. С. Омоним.  
Д. Синоним.
6. По мотивам какого произведения братьев Стругацких А. Тарковский снял фильм «Сталкер»?  
А. «Град обреченный». В. «Улитка на склоне». С. «Трудно быть богом». Д. «Пикник на обочине».
7. Какая из этих планет носит имя дедушки Зевса?  
А. Уран. В. Нептун. С. Сатурн. Д. Плутон.
8. Как называется чтение стихов или прозаического текста в сопровождении музыки?  
А. Речитатив. В. Оратория.  
С. Мелодекламация. Д. Вокализ.
9. Какое из этих красных грузинских вин — сухое?  
А. «Ахашени». В. «Мукузани». С. «Хванчкара». Д. «Киндзмараули».
10. Как называется белковая часть пшеничной муки?  
А. Жмых. В. Отруби. С. Клещевина.  
Д. Клейковина.
11. Кого раньше называли тунгусами?  
А. Эвенов. В. Эвенков. С. Хантов и манси.  
Д. Якутов.
12. Какие насекомые никогда не спят?  
А. Муравьи. В. Бабочки. С. Гусеницы. Д. Жуки.

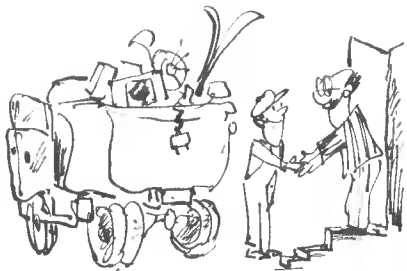


# Без подробностей

## «Плюшкины» поневоле

Давно замечено, что некоторые люди, особенно в пожилом возрасте, склонны откладывать все про запас и прятывать совершенно ненужные вещи. Это качество иногда доводится до абсурда, примером чему служит гоголевский Плюшкин.

Американские ученые из Университета штата Айовы установили, что за «синдром Плюшкина» отвечает дефект (пока неизвестно, какой именно) одного из отделов головного мозга. Как считают медики, это навязчивое желание относится к психическому нарушению, называемому *тревожным расстройством*. К тревожным расстройствам относятся и другие на-



вязчивые состояния, например постоянное желание мыть руки, или пересчитывать предметы, или без конца перепроверять, выключена ли плита.

Иногда «синдром Плюшкина» развивается после перенесенной ранее травмы мозга. Однако профессор Пол Салковскис из Лон-

донского Института психиатрии считает, что оно может быть проявлением определенной психической патологии.

В обоих случаях эффективную помощь больным, страдающим «синдромом Плюшкина», может оказать лишь психотерапия, и чем раньше такие больные прибегнут к помощи специалиста, тем лучше.

## Оливковое масло полезно для всех

Недавно ученые обнаружили новые целебные качества в оливковом масле. В нем был выделен компонент (названный учеными олеоканталом), обладающий болеутоляющими свойствами, подобными действию ибупрофена, анальгина, аспирина. Правда, концентрация олеокантала в масле невелика: в 50 граммах содержится приблизительно 10% эквивалента этих противовоспалительных средств. Следовательно, для получения болеутоляющего эффекта человек должен выпить пол-литра масла, что практически невозможно. Тем не менее ученые считают, что их открытие чрезвычайно важно для профилактики заболеваний, вызываемых воспалительными процессами. Оно сулит медицине новые возможности.

Кроме того, долгосрочный регулярный прием даже малых доз оливкового масла, по мнению уче-



ных, благотворно влияет на людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком и даже слабоумием и защищает организм от этих патологий.

Так что диеты с использованием оливкового масла теперь станут еще популярнее.

## Овечка Долли — первая. Кто следующий?

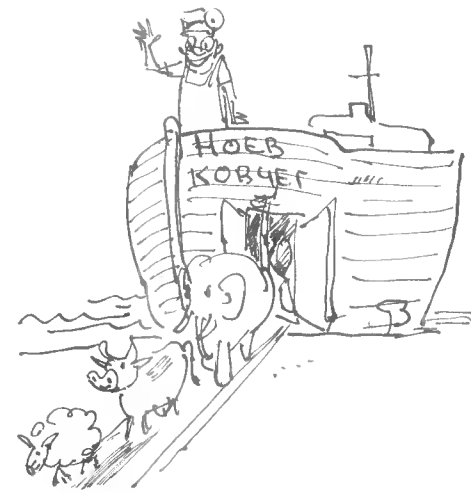
В мае этого года в Государственной Думе РФ обсуждался вопрос клонирования в медицинской практике России. Для того чтобы понять суть этой проблемы, надо четко различать два понятия: клонирование репродуктивное и клонирование терапевтическое.

Репродуктивное клонирование — это создание полноценного взрослого организма. Во многих странах такое клонирование запрещено законом. Категорически против него выступает большинство традиционных мировых религий, в том числе и русская православная церковь. Это связано прежде всего с вопросами этики и гуманизма. Кроме того, ученые опасаются серьезных генетических отклонений в клонированном организме, так как при процедуре переноса ядра теряется от 4 до 20% генетического материала донора.

На сегодняшний день клонировано несколько видов животных: овца, кошка, собака, обезьяна, свинья. Даже получено потомство от двух клонированных особей африканской дикой кошки (редкого, исчезающего вида).

Терапевтическое клонирование — это получение линий стволовых клеток из оставшихся после искусственного оплодотворения эмбрионов. Оно предназначено исключительно для лечебных целей (например, для лечения детского диабета и других серьезных заболеваний). Во многих странах такое клонирование уже разрешено.

В России на сегодняшний день действует мораторий, запрещающий репродуктивное клонирование, срок которого истекает в 2007



году. По поводу терапевтического клонирования идут дебаты. Если оно будет разрешено, потребуется законодательно отрегулировать вопросы, связанные с получением донорского материала.

Подготовила  
Татьяна Яковлева

# Человек и его имя

*В последнее время вошли в моду мистические толкования личных имен, пророчества о якобы существующей связи между именами различных людей и перспективами их совместной жизни.*

*Все эти толкования замешаны на гороскопах, гаданиях, ясновидении и прочей кофейной гуще.*

*Возражать и спорить не стоит. Если кому это интересно — ради бога, вреда нет, правда, и пользы тоже. Мы же предлагаем читателям заглянуть в реальную историю русских имен, узнать, откуда они пошли, почему они такие, а не иные, какие предметные значения скрыты за некоторыми именами.*



## Имена греческого происхождения

Это самая многочисленная группа русских имен. Откуда они взялись, понятно: с конца X века Киевская Русь приняла от греков восточное христианство, а вместе с ним — обычай наречения детей во время церковного обряда крещения. Имя выбирал священник, пользуясь своего рода справочной книгой — Ономастикон, то есть списком святых, канонизированных византийской церковью, расчисленным по дням их поминовения. Позже в России Ономастикон стал известен под названием «святцы».

Самые распространенные русские имена греческого происхождения: Сергей, Андрей, Александр, Алексей, Анатолий, Афанасий, Евгений, Петр, Николай, Дмитрий, Георгий, Григорий, Василий, Денис, Кирилл, Константин, Федор, Филипп, Анастасия, Татьяна, Лариса, Ксения, Маргарита, Ирина, Елена, Евдокия, София.

Некоторые греческие имена обретали русское простонародное звучание — Егор, На-

стасья, Аксинья, Арина, Алена, Прасковья.

Три связанных между собой женских имени — Вера, Надежда, Любовь — тоже греческого происхождения. Однако в русский обиход они вошли особым путем: греческое звучание этих имен было непривычно для русского слуха, и их просто перевели на русский. Так они и прижились — и до сих пор любимы.

Как всегда, звучание чужеземных имен в русском языке несколько менялось, приспосабливалось к родной фонетике: например, Димитриос превратился в Дмитрия, Басилиос — в Василия, Дионисиос — в Дениса, Теодорос — в Федора.

Многие греческие имена, даваемые священниками при крещении, бытовали только в простонародной неграмотной среде — простые люди могли быть недовольны своим именем, но ослушаться батюшку не смели. Так довольно долго жили среди русских крестьян не слишком благозвучные для нашего слуха греческие имена Сысой, Псой, Елпидифор, Акакий, Агафон, Дула, Фока, Анкудин, Дормидонт. Зато не встречали протеста такие имена, как Аполлон, Никифор, Трифон, Никита, Аристарх, Дементий, Лаврентий — их звучание русскому уху было приятно.

## Имена еврейского происхождения

Эта группа имен — вторая по распространенности после имен греческого происхождения. Источником их был Ветхий Завет.

Древнееврейские имена в русском обиходе настолько прижились и стали своими, что их семитское

происхождение уже не осознается. Но так как древнееврейская фонетика русскому языку была совершенно чужда и недоступна, они очень сильно изменились сравнительно с оригиналами: Иван (Иоханан), Мария (Марьям), Елизавета (Элисабаат), Тамара (Фамар), Семен (Шимеон), Яков (Йакув), Лазарь (Элеаззар), Елисей (Элессеа), Ефим (Йоаким), Аввакум (Хаббакук), Измаил (Ишмаэл), Данила (Даниил), Давид (Дувид), Захар (Закария), Мосей (Моше), Исай (Йесайя), Илья (Элийя), Еремей (Йеремия), Иона (Йонас), Осип (Йосеф), Ананий (Ханнания), Аггей (Хагхай), Михай (Майка), Гаврила (Гавриил).

Почти не изменились в русском обиходе только два древнееврейских имени — мужское Михаил и женское Анна.

Имя Иван во все времена было настолько ходовым и распространенным, что и теперь считается типично русским. Варианты этого имени — Иоганн, Джон, Жан, Хуан — также наиболее популярны в странах немецкого, английского, французского и испанского языков. Таково влияние христианской традиции, правда, и здесь есть пределы. Например, русскому, англичанину или немцу не придет в голову назвать своего сына Иисусом, в честь Христа, — это же гордыня непомерная. А испанцам приходит — у них имя Хесус (Jesus) в большом почете.

С другой стороны, некоторые древнееврейские имена на русской почве совершенно не прижились. Русских мужчин с именами Авраам, Исаак, Аарон, русских женщин с именами Сарра, Руфь, Рахиль, Дебора едва ли удастся найти, зато среди англичан и американцев это в порядке вещей. Причина — сильная



на Западе протестантская традиция уважения к Ветхому Завету и его персонажам.

### **Имена романо-латинского и германского происхождения**

К этой группе имен русские люди испытывают самые различные чувства. Кому-то они кажутся чуждыми, кто-то ним привык — и забыл о романо-латино-германском корне этих имен, некоторые имена и вовсе воспринимаются как непривычные новинки.

Так, в последнее время стали очень популярными женские имена Кристина и Андже́ла, прежде среди русских не встречавшиеся. Такие же имена, как Герман, Роберт, Эдуард, Антон, Арсений, Артур, Валерий, Виктор, Виталий, Валентина, Максим, Марк, Марина, уже сделались привычными. Римские имена Тит, Терентий, Акулина, Варвара, Клавдия долгое время считались простонародными.

«Типично русские» имена Игорь, Олег и Ольга на самом деле имеют германские (скандинавские) корни, их исходное звучание — Ингвар, Ольгерд, Хельги. Вообще, в этой группе имен и в их бытовании в русском обиходе наблюдается полный кавардак, соответствующий такому же кавардаку в европейском обиходе — все смешалось, и мало кто интересуется, откуда что пошло.

### **Имена славянского происхождения**

Кто же не знает эту группу родных, исконных имен, заканчивающихся на «-мир» и «-слав»? Но и здесь не все просто.

В современном русском имяна-речении устойчиво сохраняются

Вячеслав, Станислав, Святослав, Владислав, Мстислав, Ярослав. К ним примыкает имя Владимир — одно из самых популярных и ходовых во всей русской истории, освященное авторитетом князя Владимира Святого. Особняком, как редкость, стоят и иногда встречаются имена Вадим и Глеб. Зато совершенно вышли из употребления, стали архаичными имена Изяслав, Борислав, Брячислав, Ярополк, Святополк (последний — потому, что устойчиво ассоциируется с князем-братоубийцей Святополком Окаянным).

А целая группа старинных общеславянских имен (Венцеслав, Гремислав, Мирослав, Доброслав, Твердислав, Велимир, Добромир, Красимир, Яромир) из русского обихода выпала напрочь и сохранилась только у западных и южных братьев-славян.

Вовсе худо у нас с женскими славянскими именами. Собственно, их сохранилось только два — Людмила и Светлана, да и в обиход они вошли (точнее, возвратились) лишь в начале XIX века, после появления пушкинской поэмы-сказки «Руслан и Людмила» и баллады Жуковского «Светлана». В последнее время входит в моду женское славянское имя Снежана, прежде известное, главным образом, среди южных славян — болгар и сербов. Итог борьбы священнослужителей с пережитками язычества оказался таков, что древнерусские женские имена пали первой жертвой этой борьбы.

### **Имена неясного происхождения**

В эту немногочисленную группу входят имена, очень популярные среди русских, но, тем не менее,

не проясняющие своих корней — Борис, Юрий и Руслан. В отношении Руслана есть хоть какие-то предположения о его древнеперсидском происхождении вместе с родственным ему женским древнеперсидским именем Роксолана. А насчет Бориса и Юрия — крошечная тьма, несмотря на то, что эти имена носили довольно известные персоны русской истории — князь Юрий Долгорукий и царь Борис Годунов. Еще в прошлом веке имя Юрий считалось уменьшительной формой от имени Георгий, но это неправильно.

Читателям интересно будет узнать, что князь Юрий Долгорукий перед кончиной постригся в монахи и принял имя Георгий (вот откуда может идти отождествление Юрия с Георгием), а царь Борис Годунов в предсмертном монашестве взял редкое имя Боголеп.

### **Значение имен**

За некоторыми личными именами скрыт предметный смысл — в том или ином языке они обозначали предмет, понятие, свойство или качество.

Некоторые из этих предметных значений просты и известны.

Греческие имена: Алексей — защитник, Георгий — земледelec, Никита — победитель, Федор — дар Божий, Анастасия — рожденная, Лариса — чайка, Маргарита — жемчужина, Филипп — любитель лошадей, Аристарх — высшая власть, Евгений — благородный, Петр — камень, Фока — тюлень, Ксения — гостя.

Римские имена: Максим — великий, Павел — маленький, Виктор — победитель, Марина — морская, Акулина — орлица, Валерий — здо-

ровый, Виталий — жизненный.

Еврейские имена: Дебора — пчела, Рахиль — овца, Михаил — угодный Богу, Исаак — она смеется.

Русское мужское имя Вадим тоже имеет скрытый и давно забытый смысл — оно происходит от древнерусского глагола «вадити» (бунтовать) и означает «смутьян», «бунтовщик».

### **Имена-прозвища**

Вплоть до конца XVII столетия в России христианские имена, данные при крещении, уживались рядом с личными именами, на наш взгляд, диковатыми, больше похожими на прозвища. И тем не менее тогда это считалось нормальным — потому что в массовом сознании различие имени и прозвища еще не осознавалось, оно пришло много позже.

В одном из московских храмов во второй половине XVII века служил священник с именем Лихой Упырь. Одного из первых новгородских епископов XI века звали Лука Жидята. Воевода при Дмитрии Донском носил имя Боброк. Церковного писателя и мыслителя XVI века звали Феодосием Косым. Известный зодчий XVI века, работавший в Москве, создатель ныне не существующей стены Белого города, имел имя Федор Конь. Родоначальника боярской линии, из которой вышли бояре Романовы, будущие российские государи, звали Федор Кобыла. Один из строителей храма Покрова на рву (известного как храм Василия Блаженного) звался Постник. И таких примеров в истории русского именословия сотни. ■

Екатерина Берген

# Фрейлина с Георгиевским Крестом

*Все знают про знаменитую кавалерист-девицу Надежду Дурову, но мало кому известны имена других российских женщин, под видом мужчин воевавших в русской армии. Тогда это не считалось героизмом, более того — такие случаи тщательно скрывались, особенно если девица была из знатного рода.*



Фамилия фон Штофф принадлежит древнему немецкому роду. В России первый его представитель обосновался еще в эпоху Петра I. В скором времени за неумеренное пьянство он был официально лишен второй буквы «ф» в фамилии. Былую славу этому знатному роду вернули потомки.

В царствование Николая I барон Александр фон Штофф, капитан армейской пехоты, участвуя в войне на Кавказе, отличился при захвате сына Шамиля. Когда царю подали на подпись наградной лист, он вычеркнул слово «капитан» и надписал сверху: «Присвоить звание полковника с переводом в гвардию тем же чином». Так царь повысил капитана сразу на два чина. Позже, уже в

царствование Александра II, фон Штофф дослужился до генерал-майора и стал командиром Преображенского полка, превзойдя в воинском звании самого царя, который числился одним из двенадцати полковников этого полка. Когда в 1859 году у генерал-майора родилась дочь Александра, царь стал ее крестным отцом.

Прошло семнадцать лет. Девочка выросла, но повадками больше напоминала сорванца, чем прекрасную даму. После окончания Смольного института благородных девиц перед ней открывались большие возможности при дворе: сама императрица Мария Александровна, жена Александра II, приколотла к ее плечу шифр (специальный бант) придворной фрейлины. Но романтически настроенная девица, забросив платье и облачась в мундир корнета лейб-гвардии гусарского полка, сбежала на Балканы, на войну. Ей помог в этом старший брат — корнет лейб-гвардии гусарского полка. Братец сшил ей мундир, дал коня, снабдил всей амуницией и подложными документами.

Русско-турецкая война была в самом разгаре. Младших офицеров в армии не хватало, и новобранца, несмотря на юный возраст, сразу назначили командовать сотней донских казаков.

Гусарский полк, документами которого снабдил ее брат, участия в войне не принимал — от него воевали только добровольцы. Впрочем, таких романтиков в русской армии было хоть пруд пруди. Неудивительно, что в общей массе таких же юнцов Александра не привлекала особого внимания.

Александра фон Штофф доказала, что выпускницы Смольного института умеют все: она великолепно

ездила верхом в мужском седле, прекрасно владела саблей и стреляла из ружья. Когда впоследствии обман открылся, казаки долго не могли поверить, что ими командовала... баба.

Баронесса фон Штофф провела год: участвовала в сражении на Шипке и закончила воевать под Плевной. Ее наградили офицерским Георгиевским крестом четвертой степени. Вручал награду сам генерал Скобелев. А спустя некоторое время генерал получил письмо от отца Александры, в котором тот сообщал, что корнет такой-то (барон все-таки дознался от сына, под какой фамилией скрывается его дочь) вовсе не офицер и даже не мужчина, а романтическая девица! В приписке он попросил отправить его дочь домой, а в случае ее отказа покинуть армию — пристроить в соответствии с ее девическим чином.

Скобелев вызвал корнета, прочитал вслух письмо и услышал в ответ яростное опровержение. Генерал сказал, что лично он верит корнету, но для вящей убедительности попросил расстегнуть мундир. Возмущенная Александра влепила Скобелеву пощечину и расплакалась. Скобелев не стал отправлять девицу домой. Бывший корнет был послан работать санитаркой в лазарет.

В том же лазарете работал тогда студент четвертого курса Медико-хирургической академии Михаил Иванович Соколов. Между молодыми людьми возникло взаимное чувство, и через полгода Александра вышла за Михаила замуж.

Уже то, что женщина выдавала себя за корнета и принимала участие в военных действиях, выходило за правила морали того времени, но Александра еще более усугубила

свое положение, выйдя замуж, не спрося на то разрешения у императрицы. Ведь этот брак был неравным: по закону, будучи урожденной баронессой фон Штоф, она лишилась титула.

Тем не менее, когда кончилась война, пара заявила в Петербург, вызвав при дворе шок. Императрица Мария Александровна сделала Александре строгое внушение, но, поразмыслив, простила ее. Женщина умная и рассудительная, она приняла во внимание, что ни у одной государыни мира нет статс-дамы, которая имеет боевые офицерские ордена, а Александра, помимо Георгиевского креста, была награждена румынским и болгарским орденами за взятие Шипки. Так Александра фон Штоф, в замужестве госпожа Соколова, снова стала фрейлиной императрицы, но уже без титула баронессы.

Михаил Иванович тем временем продолжил учебу в Медико-хирургической академии. В то время языком медицины был немецкий, и золотая медаль, полученная по окончании учебы и дающая право претендовать на высокое положение в обществе, вручалась лишь в том случае, если защита диплома проходила на немецком. Михаил Иванович имел неосторожность сказать об этом жене. Какое-то время спустя Александра вдруг напрочь «забыла» русский и стала изъясняться с мужем только по-немецки. Михаил Иванович и сам был не рад, что проболтался, но волей-неволей под руководством жены принялся изучать язык. Через год он блестяще защитил диплом на немецком.

Теперь, по прошествии многих лет, истины не установишь: при содействии ли родни или в силу личных способностей Михаила Соколо-

ва назначали лейб-акушером при дворе. Как раз в это время у Александра II был роман с княжной Екатериной Долгоруковой, и новый лейб-акушер принимал у нее роды.

Казалось бы, все шло хорошо. Но у статс-дамы фон Штоф не складывались отношения при дворе. При ее появлении фрейлины демонстративно отворачивались, слова «обозная девка» были самым мягким оскорблением, которые она слышала в свой адрес. Масла в огонь, сам того не желая, подлил Михаил Драгомиров — генерал, с которым Александра воевала на Балканах. Приехав в Петербург по делам службы, генерал случайно столкнулся с Александрой во дворце. Хотя ловеласом он не слыл, с женщинами обращался строго в рамках этикета, но тут столь искренне обрадовался, что перецеловал ей обе ручки. Случайной свидетельницей этого стала княгиня фон Ливен, которая сделала Александре строгое замечание за нарушение этикета. Та, не удержавшись, надерзила княгине. Последовала жалоба императрице, и Мария Александровна вызвала Александру фон Штоф для серьезного разговора. На прощание императрица сказала статс-даме: «Я к тебе всей душой, но всему двору замок на рот не повесишь». Сыграло свою роль и то, что муж Александры принимал роды у любовницы императора княжны Долгоруковой. И хотя семье Соколовых от двора не отказали, но отношение к Александре стало еще хуже.

Неприятности буквально преследовали Александру. Неожиданно погиб Генерал Скобелев, которого она очень любила и уважала. По двору поползли слухи, что в его смерти замешан ее отец. После се-

мейного скандала Александра поехала с отцом.

Чем дальше жила она в Петербурге, тем невыносимее становилась жизнь. Наконец она решила покинуть Петербург, но, не смея открыто отказаться от должности статс-дамы, сделала вид, что больна астмой. Она столь успешно симулировала болезнь, что в нее поверил даже муж. Врачи вынесли вердикт: Петербург в таком состоянии противопоказан, и посоветовали изменить климат.

Они уехали в деревню Поды Саратовской области. Михаил Иванович стал работать врачом в сельской больнице, а Александра ему помогала. Никто официально не лишал ее должности статс-дамы, но службу при дворе она больше не несла. Только однажды, в 1901 году, Александру фон Штоф вызвали ко двору — в Россию приезжал Вильгельм II. Когда германский император проходил мимо шеренги статс-дам, он обратил внимание, что у Александры фон Штоф на груди — боевой Георгиевский орден. Вильгельм II заговорил с ней и был удивлен, услышав безукоризненный немецкий язык, более чистый, чем его собственный.

После революции Александра фон Штоф осталась жить с мужем в своей усадьбе в деревне Поды. Крестьяне их не тронули: доктор почти бесплатно лечил всех жителей окрестных деревень, а Александра помогала ему как фельдшер. Крестьяне уважали и любили эту семью. Поэтому, когда матросы из охраны Троицкого, обвинив Михаила Ивановича в дворянском происхождении (хотя он был из разночинцев), хотели его расстрелять, сбежался весь люд из окрестных деревень. «Если с головы нашего доктора упадет хотя

бы волос, — предупредили они матросов, — от вас даже пыли не останется».

Александра Александровна умерла в 1925 году, когда ей было 66 лет. Незадолго до смерти у нее случился инсульт. И по странной прихоти болезни, часто отражающейся на речевых способностях, она утратила способность разговаривать на русском языке. А так как, поссорившись с отцом, детей своих она немецкому не учила, а Михаил Иванович к тому времени язык забыл, то ее никто не понимал. Перед смертью Александра Александровна знаками попросила, чтобы ей прикололи на грудь Георгиевский крест. Так с ним ее и похоронили.

Один из потомков героической женщины, Владимир Львович Печуренков, до 2001 года жил в Москве недалеко от Киевского вокзала в чудом уцелевшем среди многоэтажных монстров деревянном доме, доставшемся ему в наследство от деда, Юрия Михайловича, сына Александры Александровны. От прошлого в доме оставались фотопортреты его предков, да еще каким-то чудом уцелела подзорная труба, которой пользовался кто-то из семьи в сражении под Аустерлицем.

Владимир Львович, доктор биологических наук, почти год после Чернобыльской аварии провел в Чернобыле, изучая влияние радиации на организм человека. Когда я его спросила, не было ли ему страшно, он улыбнулся и сказал: «Разве, имея в роду такую героическую женщину, я имею право бояться?»

К сожалению, Владимир Львович умер в июле 2002 года. Но, благодаря его рассказам, в семье свято хранят память о прошлом. ■

# Первая осень в Болдино

**Георгий Зиновьевич Блюмин — исследователь творчества А.С.Пушкина. Недавно вышли в свет его книги «Царская дорога» и «Путь в Болдино», посвященные поэту. Слова «дорога» и «путь» в названиях появились не случайно: деятельная натура Пушкина нуждалась в движении, смене впечатлений. «Прощайте, братцы, мне в дорогу, а вам в постель уже пора». В Болдино поэт приезжал трижды, и все три Болдинские осени оказались на редкость плодотворными. Начнем с первой.**



Минуло 176 лет с того дня, когда Пушкин впервые приехал в родовое гнездо и провел здесь все три осенних месяца 1830 года. С тех пор село Большое Болдино Нижегородской губернии Арзамасского уезда известно всем почитателям поэта.

Его позвали в путь обстоятельства житейские: надо было устранить последнее препятствие на пути к женитьбе, воздвигнутое матерью невесты. Наталья Гончарова, хоть и слыла первой московской красавицей, была из небогатой семьи, а выдавать девушку без приданого считалось неприличным. «Сколько нужно денег?» — спрашивает Пушкин. И слышит в ответ: «Одиннадцать тысяч рублей». Поэт бросается к своим родителям, и отец выделяет сыну в связи с предстоящей женитьбой часть деревни Кистенево в селе Болдино, родовой вотчине Пушкиных.

Забегая вперед, скажу, что Пушкин денег достанет и отдаст их в руки Натальи Ивановны, матери своей невесты, надеясь после женитьбы получить их обратно. Но теща все потратит на наряды, а Пушкина объявит на Москве скрягой, что и вынудит его покинуть уютную квартиру на Арбате и перебраться в Петербург...

Дождаясь окончательного решения своей судьбы, Пушкин не может усидеть на месте. В июле он едет из Москвы в подмосковное сельцо Захарово, где шесть детских лет провел под нежным присмотром няни Арины Родионовны и бабушки Марии Алексеевны. Оттуда спешит в Петербург, но уже 10 августа выезжает в Москву вместе с близким другом поэтом Петром Вяземским. Один день проводит в доме Вяземского по Чернышевскому переулку, а на следующий день уже спешит в его подмосковное имение Остафьево. Кажется, нет лучше места для отдыха, но буквально через сутки Пушкин возвращается в Москву и уже 18 августа появляется на Старой Басманной, в доме своего дяди Василия Львовича Пушкина, известного московского поэта. Василий Львович серьезно болен. На вопрос племянника, стоит ли ему жениться на первой красавице Москвы, дядя категорично отвечает: «Нет, не стоит!». В свое время Василий Львович выбрал в жены красавицу Капитолину Михайловну Вышеславцеву и вскоре был жестоко ею обманут. Но юность не внемлет мудрым советам...

Это была их последняя встреча. 23 августа Пушкин хоронит дядю на кладбище Донского монастыря, приняв все хлопоты и расходы на себя. А три дня спустя Москва отмечает Натальин день, и поэт приглашен на бал к Гончаровым. На следующий день Наталье Николаевне исполняется 18 лет, и снова поэт мчится с цветами и подарками на Никитскую улицу, в дом Гончаровых.

Два последующих дня Пушкин проводит вместе с Вяземским в подмосковном поместье «Архангельское», у князя Николая Борисовича Юсупова, которому когда-то посвятил стихотворение:

Один все тот же ты. Ступив за твой порог,  
Я вдруг переносюсь во дни Екатерины.  
Книгохранилище, кумиры, и картины,  
И стройные сады свидетельствуют мне,  
Что благосклонствуешь ты музам в тишине...

Музе Пушкина князь Юсупов благосклонствовал и не скупился на воспоминания. Его рассказы легли в основу нескольких пушкинских творений в Болдино. Посетив библиотеку князя и прогулявшись по аллеям сада (в красивейшей из них ныне стоит памятник поэту), Пушкин возвращается в Москву, где 30 августа пишет сти-



Болдинский пейзаж.  
Рис. В. Калинина



Родовая усадьба  
Пушкиных в Болдино  
Рис. В. Калинина



Рисунок А.С.Пушкина  
к «Драматическим  
сценам».

Ноябрь 1830 г.,  
Болдино

хотворение «Мадонна», посвященное невесте:  
Исполнились мои желания: Творец  
Тебя мне ниспослал, тебя, моя Мадонна,  
Чистейшей прелести чистейший образец!

И — прощай, Москва! 31 августа Пушкин уезжает в Болдино. Путь в 500 верст лежит через Владимир, Муром, Саваслейку, Арзамас. Вот, наконец, и дедовский деревянный дом с мезонином и колоннами над крыльцом, парк, пруды и степь кругом.

Засиживаться в родовом имении поэт не намерен. Он торопится в Сергачский суд, чтобы вступить во владение наследством, тут же закладывает ту его часть, за которую можно получить заветные 11 тысяч рублей. На все про все уходит неделя-другая, и поэт спешит в обратный путь — в Москву, к невесте.

Но не тут-то было: в окрестностях — холера, объявлен карантин. На переправе через ближайшую же речку стоят мужики с дубинами и никого не пропускают. Пушкин дал серебряный рубль — проехал. Но снова речка, и снова на мосту мужики. Серебряных рублей не напасешься — пришлось вернуться в болдинский дом. Началась великая Болдинская осень.

Он прибыл в Болдино 3 сентября и провел здесь, вопреки своей воле, 90 дней. Чуть ни каждый день — новое произведение.

7 сентября — стихотворение «Бесы».

8 сентября — стихотворение «Элегия».

9 сентября — повесть «Гробовщик».

13 сентября — «Сказка о попе и о работнике его Балде».

14 сентября — повесть «Станционный смотритель».

18 сентября — восьмая глава «Евгения Онегина» («Путешествие Онегина»).

20 сентября — повесть «Барышня-крестьянка».

25 сентября — девятая глава «Евгения Онегина» (в печати — восьмая).

5-10 октября — поэма «Домик в Коломне».

12-14 октября — повесть «Выстрел».

20 октября — повесть «Метель».

23 октября — «Скупой рыцарь».

26 октября — «Моцарт и Сальери».

1 ноября — «История села Горюхина».

4 ноября — «Каменный гость».

6 ноября — «Пир во время чумы».

И сверх того около 30 лирических стихотворений!

С первых же дней в Болдино Пушкин чувствует творческий подъем. 9 сентября он пишет другу и издателю П.А.Плетневу в Петербург: «Ах, мой милый! Что за прелесть здешняя деревня! Вообрази: степь да степь; соседей ни души; ездить верхом сколько душе угодно, пиши дома сколько вздумается, никто не помешает. Уж я тебе наготовлю всячины, и прозы и стихов...»

Но совсем другое настроение сквозило в его письмах к невесте. До нас дошли девять писем Пушкина Наталье Гончаровой из Болдино. Приведу несколько отрывков: «Будь проклят час, когда я решился расстаться с вами, чтобы ехать в эту чудную страну грязи, чумы и пожаров... Не смейтесь надо мной, я в бешенстве. Наша свадьба точно бежит от меня; и эта чума с ее карантинами — не отвратительнейшая ли это насмешка, какую только могла придумать судьба? Мой ангел, ваша любовь — единственная вещь на свете, которая мешает мне повеситься на воротах моего печального замка... Не лишайте меня этой любви и верьте, что в ней все мое счастье. Позволяете ли вы обнять вас? Это не имеет никакого значения на расстоянии 500 верст и сквозь 5 карантин...»; «Болдино имеет вид острова, окруженного скалами. Ни соседей, ни книг. Погода ужасная. Я провожу время в том, что мараю бумагу и злюсь. Не знаю, что делается на белом свете... Прощайте, прелестный ангел. Целую кончики ваших крыльев, как говаривал Вольтер людям, которые вас не стоили...»

Возможно, как раз такое сочетание: свобода от городской суеты и тоска по любимой — лучшая питательная среда для творчества.

Появлялись у Пушкина и свежие впечатления, необходимые для новых сюжетов. К помещицкой усадьбе примыкала земля вольноотпущенного крестьянина Ивана Вилянова, дочь которого Февронья была юной и пригожей. Сюда часто заходил Пушкин за медом с виляновской пасеки, читал Февронье написанные в Болдино чудесные сказки. Можно предположить, что именно она, Февронья Вилянова, послужила прототипом барышни-крестьянки, героини од-



Письменный стол  
А.С.Пушкина.  
Рис. В.Калинина



Рисунок А.С.Пушкина  
к поэме  
«Домик в Коломне».  
9 октября 1830 г.,  
Болдино

ноименной повести из «Повестей Белкина». В поэме «Путь в Болдино» ей посвящены такие строки:

Февроньюшка, ведь ты дворянка —  
И статью, и взгляд —  
И то ль беда, что ты смуглянка  
И прост наряд!

Я напишу про это повесть,  
Как мы с тобой  
Стояли в роще здесь, не ссорясь,  
Рука с рукой...

Февронья Вилянова замуж так и не вышла, дожила до глубокой старости, всю жизнь храня светлую память о Пушкине. Старинные вещи из ее дома экспонируются ныне в Болдинском музее-заповеднике. А рощу в степи сам поэт назвал Лучинником. «Не рубите деревья, — наставлял он крестьян, — они пока еще тонкие, настоящий лучинник. Вырастут, вам же послужат». На опушке Лучинника ежегодно проходят праздники пушкинской поэзии.

Сохранилось письмо Пушкина П.А.Плетневу от 29 сентября: «Месяц я здесь прожил, не видя ни души, не читая журналов, так что не знаю, что делает Филипп и здоров ли Полиньяк; я бы хотел переслать тебе проповедь мою здешним мужикам о холере; ты бы со смеху умер, да не стоишь ты этого подарка. Прощай, душа моя...» В Болдино бережно хранятся воспоминания о том, как поэт вразумлял крестьян с амвона Успенской церкви по поводу холеры. Он много гулял, скакал на лошади...

В эту Болдинскую осень завершен главный труд поэта — роман в стихах «Евгений Онегин». 19 октября он в одиночестве отмечает день Лицея, мысленно окружая себя друзьями, теми, кто празднует лицейскую годовщину в Петербурге, и теми, кто далече. Матюшкин — в море, Вольховский — на Кавказе, Пуцин и Кюхельбекер — в сибирской каторге...

Но те, которым в дружной встрече  
Я строфы первые читал...  
Иных уж нет, а те далече,  
Как Сади некогда сказал.  
Без них «Онегин» дорисован...

В тот же день, 19 октября 1830 года, он сжег в Болдине десятую главу «Евгения Онегина», по-

священную восстанию декабристов:  
Друг Марса, Вакха и Венеры,  
Тут Луний дерзко предлагал  
Свои решительные меры  
И вдохновенно бормотал.  
Читал свои ноэли Пушкин...

Несколько раз он выезжал из Болдино в Москву, но с полпути принужден был возвращаться. Холерный карантин все не снимали. С отчаяния обдумывал маршрут на Москву из Болдино через Вятку и даже через Архангельск! Но Болдинский дом все не отпускал его. Вместо Пушкина его дон Гуан, испанский гранд, рожденный в глухом русском селе Болдино, покидал эти края, отправляясь, правда, не в Москву, а в Мадрид:

Из Болдина в страну родную  
Через туман,  
Через распутицу степную  
Шел дон Гуан.

Когда столицу стало видно,  
Уж знаменит,  
Сказал он дерзко и завидно:  
Взойдем в Мадрит!

Из поэмы «Путь в Болдино»

Но вот, наконец, карантин снят. Тяжело нагруженная карета выезжает с усадебного двора. И...проваливается на ветхом мосту через Азанку. Нет, никак не хотело Болдино отпускать от себя Пушкина! Пришлось звать мужиков. Карету вытащили, помогли выбраться поэту.

В Москве он первым делом отправился в дом невесты. Когда раздевался в прихожей, так спешил, что калоша влетела в гостиную. До желанной свадьбы оставалось два с половиной месяца.

Он посетит Болдино еще дважды — в 1833-м и в 1834-м году. И каждый раз Болдинская осень одаривала его вдохновением.

Мы произносим слова «Болдинская осень», когда хотим найти определение чьим-то высочайшим творческим возможностям не только в литературе, но и в любой другой сфере человеческой деятельности. Болдинская осень — это творческий вектор, жизненное устремление всякого человека, желающего оставить свой след на Земле и тем оправдать свое рождение. ■



Рисунок А.С.Пушкина  
к драме «Каменный гость».  
1-4 ноября 1830 г.,  
Болдино

# СУДОКУ

Судоку 1

5				9		2	6	
	6				7		4	
4		2			8		3	
1			3			8		4
	3		1	7	4			5
7		9				3		
	2	5			6			
6			9				5	3
	8			3	1		2	6

Японские головоломки судоку приносят пользу для ума в любом возрасте. А детям они особенно нужны. Судоку тренирует внимательность, память и сообразительность — как раз то, что необходимо каждому школьнику, особенно в начале учебного года. Если вашему ребенку трудно решить эти задачи, на первых порах помогите ему. Сядьте рядом, объясните условия и вместе пройдите весь путь решения.

Судоку 2

	4				3			8
8		5		1		9		
7		3		6		4	5	
	9			7				1
	8	2	6		1	3		
3				8			9	
2		9		4				7
	5	7	2				4	
		8		5		1		6

Решение судоку 1

9	7	6	8	4	5	1	2	3
8	3	4	2	6	1	9	5	7
5	1	2	9	7	3	8	6	4
4	9	8	6	3	2	5	7	1
2	6	7	5	1	8	4	3	9
1	5	3	4	9	7	2	8	6
3	4	5	1	2	6	7	9	8
7	8	9	3	5	4	6	1	2
6	2	1	7	8	9	3	4	5

Напомним правила. Перед вами большой квадрат, поделенный на 9 маленьких. Каждый маленький квадрат разделен на 9 клеток. В некоторых клетках уже стоят цифры. Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой горизонтальной строке, в любом вертикальном столбце и в каждом маленьком квадрате они не повторялись.

Решение судоку 2

8	6	2	7	4	9	5	1	3
9	5	3	8	2	1	7	6	4
7	4	1	3	5	6	9	2	8
6	8	7	9	3	4	2	5	1
5	3	9	6	1	2	8	4	7
1	2	4	5	8	7	3	9	6
3	1	8	4	9	5	6	7	2
4	9	6	2	7	8	1	3	5
2	7	5	1	6	3	4	8	9

Федеральная служба почтовой связи РФ		[ ]									
<b>АБОНЕМЕНТ</b>		на [ ] журнал (индекс издания)									
(наименование издания)		количество комплектов									
на 200 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		[ ]									
(почтовый индекс)		(адрес)									
Кому											
(фамилия, инициалы)											
<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>											
ПВ	место	ли-тер	на журнал [ ] (индекс издания)								
(наименование издания)											
Стоимость	подписки	руб	коп								
	пере-адресовки	руб	коп								
Количество комплектов											
на 200 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:** ЖИЗНЬ С ДИАБЕТОМ  
 НАДО ЛИ УДАЛЯТЬ ГЛАНДЫ?  
 ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ СНОМ  
 АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД  
 ИДЕАЛЬНЫЙ РАЗВОД

Материалы, помеченные знаком , печатаются на правах рекламы

Подписано к печати 08.09.06. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
 Цена свободная. Тираж 99 880 экз. Заказ № 8784

Отпечатано с готовых монтажей издательства.  
 ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.  
 Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
 Home Page — www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) — sales@tverpk.ru



## Радикальная смена имиджа

Фото Михаила Яковлева

