

№12  
2008

# БУДЬ ЗДОРОВ!

100 страниц  
о самом главном

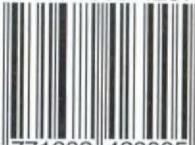
Хвостатый  
доктор

Зима  
без гриппа

Долой  
кариес!

Диета –  
это эксперимент

ISSN 1682-4237



08012



9 771682 423005





## Тест на морозоустойчивость

*Фото Александра Щемляева*

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

Ежемесячный журнал  
№ 12 (186), декабрь, 2008 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель - ООО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
**Стивом Шенкманом**

Директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

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

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

Редакторы  
**Татьяна Яковлева**  
**Александра Травникова**

Художественный  
редактор  
**Нина Суrowцова**

Верстка  
**Галины Немтиновой**  
Рисунки

**Адольфа Скотаренко**  
Фото на обложке  
**Александра Щемляева**

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

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Сушеvский вал, д.5,  
строение 15  
Телефон/факс:  
(495)710-72-61

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

© «Будь здоров!», 2008 г.

<b>Ганс Селье</b> АЛЬТРУИСТИЧЕСКИЙ ЭГОИЗМ.....	2
<b>Валентина Ефимова</b> ЗИМА БЕЗ ГРИППА.....	7
<b>Владимир Таточенко</b> БОЛЕТЬ ИЛИ НЕ БОЛЕТЬ?.....	12
ЭХО НАШИХ ПУБЛИКАЦИЙ.....	17
<b>Наталья Фогель</b> АСТМА И ДВИЖЕНИЕ.....	18
<b>Борис Бочаров</b> ХВОСТАТЫЙ ДОКТОР.....	21
<b>Наталья Полосина</b> ДОЛОЙ КАРИЕС!.....	25
<b>Вера Козлова</b> ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОВТОРНОГО ИНСУЛЬТА.....	30
ПОМОЖЕМ ДРУГ ДРУГУ.....	36
КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.....	38
<b>Татьяна Шишова</b> МЕЧТА МАМЫ И ПАПЫ.....	40
<b>Валерий Передерин</b> ДИЕТА - ЭТО ЭКСПЕРИМЕНТ НАД СОБОЙ.....	46
ФОТОКОНКУРС.....	53
<b>Татьяна Кравец</b> СОЯ - ЦАРИЦА БОБОВЫХ.....	54
<b>Татьяна Яковлева</b> ОТ НОБЕЛЯ - МЕДИЦИНЕ.....	61
БЕЗ ПОДРОБНОСТЕЙ.....	66
<b>Игорь Сокольский</b> РАЙСКАЯ ПРЯНОСТЬ.....	68
<b>Татьяна Абрамова</b> В ОЖИДАНИИ ЧУДЕС.....	74
КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ.....	77
<b>Татьяна Яковлева</b> САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ.....	78
<b>Вера Шабельникова</b> ПОКРОВИТЕЛЬ БЕДНЯКОВ И ДЕТЕЙ.....	82
СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ЗА 2008 ГОД.....	87

# Альтруистический ЭГОИЗМ



**«Я считал бы главным достижением своей жизни, если бы мне удалось рассказать об альтруистическом эгоизме так ясно и убедительно, чтобы сделать его девизом общечеловеческой этики», - писал основоположник теории стресса канадский ученый Ганс Селье, посвятивший размышлениям о нравственности половину своего научного труда «Стресс без дистресса»**

Тысячелетиями эгоизм был основой эволюции. Первоначальные простейшие формы жизни типа единичных и полностью независимых клеток были подвластны неумолимому закону естественного отбора. Клетки, которые не могли защитить себя, вскоре прекращали существование. Но стало столь же очевидным, что такой чистый эгоцентризм приводит к опасным столкновениям, поскольку выгоды для одного организма добываются ценою ущерба для других. Поэтому некоторая степень альтруизма должна была возникнуть по чисто эгоистическим причинам. Одноклеточные начали объединяться в более сильные и сложные многоклеточные организмы. Часть клеток отказалась от независимости и специализировалась, взяв на себя функции питания, защиты, перемещения в пространстве; безопасность и жизнеспособность целого значительно возросли.

Эгоизм - присущая жизни, неизбежная ее черта. Но чистый эгоизм неизменно ведет к конфликтам и неустойчивости сообщества. Порою требуются тяжкие жертвы, чтобы защитить жизнь как целое. В сражении генерал должен иногда принимать тягостное решение пожертвовать взводом или даже полком ради спасения армии. Но наиболее действенный и приятный способ сочетать интересы меньшинства с интересами всех - принцип альтруистического эгоизма.

На его основе единичные клетки объединяются в многоклеточные организмы, а те, в свою очередь, - в еще большие группы, хотя

они и не осознают этого. Точно так же и люди сформировали «группы взаимного сотрудничества и страховки» - семьи, племена и нации, в которых альтруистический эгоизм служит ключом к успеху. Это единственный способ сохранить разделение труда, значение которого в обществе все возрастает.

### **Трехфазная приспособляемость**

Животные, подвергавшиеся в экспериментах продолжительному стрессу, неизбежно проходят через три фазы общего адаптационного синдрома: первоначальная реакция тревоги, за которой следует фаза сопротивления, и, наконец, истощение. Очевидно, приспособляемость, или адаптационная энергия, - это ограниченный запас жизнеспособности, отпущенный нам при рождении. Он подобен унаследованному капиталу: можно всю жизнь брать со своего счета, но прибавить к нему ничего нельзя. В терминах адаптационной энергии секрет успеха не в уклонении от стресса и унылом прозябании, ибо в этом случае унаследованное богатство не принесет никакой радости, а в мудром расходовании капитала, в получении максимального удовлетворения за самую низкую плату. Нередко удовлетворение одной потребности связано с отказом от другой. Очень важно научиться не транжирить свое состояние на пустяки и мелочи.

### **Активность**

Бездеятельность закрывает все пути для реализации врожденного стремления творить, созидать. Она рождает чувство неуверенности из-за бесцельности существования. Назвать ли деятельность изнурительным трудом или развлекательной игрой - зависит от нашего отношения к ней. Следует, по крайней мере, «быть на дружеской ноге» со своей работой, а в идеальном случае желательно найти себе «игровую профессию», как можно более приятную, полезную и созидательную. Такая работа даст наилучшую возможность самовыражения. Она станет предохранительным клапаном, защищающим от неразумных вспышек насилия или бегства в воображаемую жизнь с помощью наркотиков. Таков удел человека, у которого рушится система мотивации из-за отсутствия приемлемой цели. В поисках достойной задачи вспоминайте мою формулу: «Стремись к самой высшей из доступных тебе целей и не вступай в борьбу из-за безделья». Упорная работа ради того, к чему вы действительно стремитесь, не принесет вреда. Но удостоверьтесь, что к этому стремитесь именно вы, а не только ваши родители, учителя или соседи.

Как правило, переключение с одной деятельности на другую - лучший отдых, чем полный покой. Ничто так не изнуряет, как бездеятельность, отсутствие раздражителей и препятствий, которые предстоит преодолеть. **3**

Как врачу мне приходилось видеть бесчисленное множество пациентов, страдавших от выходящей из строя мучительной и неизлечимой болезни. Кто искал облегчения в полном покое, страдал больше всего, потому что не мог не думать о безнадежном будущем. Кто оставался деятельным как можно дольше, черпал силу в решении повседневных житейских задач, которые отвлекали от мрачных мыслей. Ничто так не помогает больному, как целебный стресс отвлечения внимания.

### **Синтаксическая или кататоксическая тактика**

В процессе эволюции живые существа научились защищаться от всяческих нападений (исходящих как изнутри, так и извне) с помощью двух основных механизмов: сосуществование с агрессором (синтаксический) или уничтожение его (кататоксический).

Биохимические исследования синтаксических и кататоксических гормонов показали важность выбора между уступкой и отпором. Гормоны передают на химическом языке приказ мирно сосуществовать с агрессором или вступить в бой. Этот выбор жизненно важен на всех уровнях биологической организации - от клетки до человека, групп людей и даже наций. Нельзя рассчитывать, что эмоция всегда подскажет правильный выбор. Поэтому весьма полезно учитывать преимущества и недостатки обеих установок с точки зрения

биологического стремления к самосохранению, которое осуществляется синтаксическими и кататоксическими механизмами. В повседневной жизни это повысит вероятность выбора, который даст положительный стресс самовыражения и победы и поможет избежать разрушительного дистресса неудачи, рухнувшей надежды, ненависти и жажды мести.

### **Универсальный принцип**

Я старался подкрепить свои рекомендации данными новейших биологических экспериментов, но они также согласуются с освященными временем принципами многих религий и философий. За редкими исключениями, долго живут лишь те учения, корни которых глубоко уходят в природу человека. Вера во всемогущую и вечно творящую силу божества восходит к началу письменной истории. Многочисленные формы этой веры имеют общую черту: они указывают нормы поведения, которые приведут человека к какой-то конечной цели.

Некоторые религии и философии устарели, другие продолжают оказывать сильное влияние на поведение человека. Главной их задачей по-прежнему остается достижение человеком внутреннего мира, а также мира между людьми и между человеком и природой.

Религии и философии, как правило, обосновывают предписываемые ими нормы поведения. Поскольку люди, употреблявшие

в пищу свинину, заболели за-долго до того, как был изучен трихинеллез, лучший способ запретить свинину состоял в том, чтобы объявить свинью нечистым животным, негодным Богу. Прежде чем люди узнали, что почти все, к чему мы прикасаемся, может быть заражено бактериями (особенно в жарком климате), лучший способ предотвращения эпидемий состоял в предписании тщательных ритуальных омовений перед едой. Такого рода законы соблюдались довольно долго, потому что были полезны. «Возлюби ближнего, как самого себя» - один из древнейших принципов поведения - был предложен, дабы угодить Богу и обеспечить безопасность человека. Поскольку наша философия основана на законах природы, не удивительно, что во всем мире на протяжении многих веков отдельные ее элементы возникали снова и снова, в самых различных религиях и политических теориях, хотя обычно их обоснование было мистическим, а не научным. Народы, в чьих культурах появлялись элементы этой философии, не имели точек соприкосновения и часто даже не слышали друг о друге. Их вера имела лишь одну общую черту: это был плод человеческого разума, отражавший естественную эволюцию его функционального механизма.

Вот почему принцип «Заслужи любовь ближнего» не противоречит ни одной религии и философии. Самые ревностные после-

дователи любой религии могут использовать его в дополнение к своему собственному. Законы природы, на которых построена наша теория, приложимы к любому человеку, каких бы взглядов он ни придерживался.

Если рассматривать нас с вершины всеобщих законов природы, мы все удивительно похожи. Природа - неиссякаемый источник всех наших проблем и их решений. Чем ближе мы к ней, тем яснее видим, что, несмотря на громадные расхождения в их толковании и понимании, ее законы всегда прокладывают себе путь и никогда не устаревают. Осознание этой истины убеждает в том, что не только люди, но и все живые существа в каком-то смысле братья. Чтобы избежать стресса конфликтов, рухнувших надежд и ненависти, чтобы обрести мир и счастье, нужно уделить больше внимания изучению естественной основы мотивации и поведения.

### **Пример солнечных часов**

Стресс неудач и рухнувших надежд особенно вреден. Человек с его высокоразвитой нервной системой чрезвычайно чувствителен к психическим травмам, но есть много приемов, сводящих ранимость к минимуму. Вот некоторые из наиболее полезных.

Постоянно стремясь завоевать любовь, все же не заводите дружбы с бешеной собакой.

Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина; **5**

стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.

Цените радость подлинной простоты жизненного уклада. Избегая всего нарочитого, показного и вычурно-усложненного, вы заслужите расположение и любовь; напыщенная искусственность вызывает неприязнь.

С какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться. Не забывайте, что природа учит нас тщательно выбирать между синтаксической и кататоксической тактикой в любой проблеме на уровне клетки, личности или общества.

Постоянно сосредотачивайте внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше положение. Старайтесь забывать о безнадежном и тягостном. Произвольное отвлечение - лучший способ уменьшить стресс. Мудрая немецкая пословица гласит: «Берите пример с солнечных часов - ведите счет лишь радостным дням».

Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не ободряет сильнее, чем успех. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. Такое преднамеренное припоминание - действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед. Даже в самой скромной карьере есть что-то, о чем можно

Если вам предстоит удручающе-неприятное дело, но оно необходимо для достижения цели, не откладывайте его. Вскройте нарыв, чтобы устранить боль, вместо осторожного поглаживания, которое лишь продлит болезненный период.

Учтите, что люди не рождаются равными, но они должны иметь равные возможности. В свободном обществе продвижение человека зависит от его достижений. Всегда будут вожди и ведомые, но вожди нужны лишь до тех пор, пока они служат своим последователям, вызывают любовь, уважение и благодарность.

Наконец, не забывайте, что нет готового рецепта успеха, пригодного для всех. Мы все разные, и наши проблемы тоже. Единственная наша общая черта - подчинение биологическим законам, которые управляют всеми живыми созданиями. Поэтому естественный кодекс, основанный на неспецифических механизмах адаптации, ближе всего подходит к тому, что можно считать общим принципом.

Я сам, насколько мог, пытался следовать философии «заслужи любовь ближнего», и это сделало мою жизнь счастливой. Оглядываясь в прошлое, я вижу, что не всегда был на высоте, но мои неудачи вызваны были моими личными недостатками, а не просчетами философии. Изобретатель сверхскоростного гоночного автомобиля - не всегда лучший гонщик. •

# Зима без гриппа



*Как только наступают холода, со всей остротой встают проблемы лечения гриппа и профилактики его осложнений. На эту тему наш корреспондент побеседовала с руководителем лаборатории респираторных вирусных инфекций с апробацией лекарственных средств Института вирусологии им. Д.И.Ивановского РАМН, доктором медицинских наук профессором Людмилой Васильевной Колобухиной*

## **Молниеносная атака на организм**

Что делать, если неожиданно заболела голова, поднялась температура, запершило в горле? Большинство из нас сразу хватаются за разрекламированные препараты, надеясь быстро подавить инфекцию. Действительно, приступить к лечению надо как можно

скорее, но сначала следует разобраться, какую именно инфекцию нужно подавлять, ведь от этого зависит тактика лечения.

Наиболее коварным среди многих острых респираторных заболеваний считается грипп. Вот что рассказала Людмила Васильевна о признаках этого заболевания.

- Грипп имеет острое начало и стремительное течение. Можно с точностью до часа зафиксировать момент, когда появился озноб и начался резкий подъем температуры, достигающий максимальных значений уже через несколько часов. В первые два дня разворачивается общая картина болезни, в которой преобладают явления токсикоза. По силе токсикоза и скорости нарастания клинических симптомов грипп превосходит все другие респираторные вирусные заболевания.

По образному выражению, инфекция при гриппе распространяется, словно пожар в прериях. Типична резкая головная боль с локализацией в лобно-височной области, а также боль в глазных яблоках, мышцах и суставах. Нередко бывают тошнота и рвота, в тяжелых случаях возможны обмороки, у детей - судороги (при последних двух симптомах, как правило, требуется срочная госпитализация).

Из-за нарушения проницаемости сосудов у больных гриппом бывают носовые кровотечения, может появиться мелкая геморрагическая (от греч. *haimorragia* - кровоизлияние) сыпь на слизистых и коже. А самое опасное проявление такого синдрома (комплекса симптомов) - геморрагическая пневмония.

Для гриппа характерно и некоторое запаздывание симптомов воспаления верхних отде-

лов дыхательных путей: заложенность носа появляется обычно только к концу первых суток болезни, позднее к ней присоединяется сухой болезненный кашель. Возникает боль в горле и за грудиной, что может говорить о развитии трахеита (воспаления трахеи) - типичного для гриппа явления. Все эти симптомы могут сохраняться в течение 5-7 дней болезни, а иногда и дольше.

При неосложненном гриппе высокая температура держится 4-5 суток. Более длительная лихорадка, как правило, свидетельствует об осложнениях, самым частым из которых является пневмония. Она может развиться в любые сроки гриппозной инфекции, но чаще всего - с 3-го по 5-й день болезни. Тяжелая пневмония представляет самую большую угрозу для организма, зачастую - с летальным исходом.

Следует учитывать, что риск осложнений гриппа наиболее высок у маленьких детей, у людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, с сахарным диабетом, бронхиальной астмой и другой патологией органов дыхания.

### **Почему вирус А коварнее вирусов В и С**

На сегодня известны три типа вирусов гриппа: А, В и С. Вирусы В и С циркулируют только среди людей и генетически гораздо более стабильны, чем ви-

рус А. Последний обладает уникальной изменчивостью и поражает не только людей, но и птиц, а также млекопитающих животных. Резервуаром инфекции в природе являются дикие водоплавающие (гуси, утки, лебеди), причем в природе этот вирус может существовать длительное время без участия людей.

Вирус гриппа А представляет наибольшую опасность потому, что все его разновидности, циркулируя среди людей, домашних и диких животных, обмениваются генетическим материалом и образуют новые незнакомые варианты вирусов с новыми свойствами. Именно они способны стать родоначальниками очередного пандемического цикла (пандемия - эпидемия, охватывающая многие страны). Все пандемии XX века были вызваны только что возникшими, не известными иммунной системе человека вариантами этого вируса, поэтому восприимчивость к нему населения оказывалась чуть ли не абсолютной. Достаточно вспомнить «испанку» (1918-1919 гг.), когда гриппом переболела треть населения планеты и погибло, по разным данным, от 50 до 100 миллионов человек.

### **Как победить вирус**

Лечение гриппа необходимо начинать как можно раньше, оптимально - в первые сутки болезни. Надо помнить, что прежде всего необходимы противовирусные препараты. В течение почти трех десятилетий в этой роли при гриппе А использовался ремантадин - препарат, подавляющий способность вируса внедряться в клетку. (На вирусы другого типа ремантадин, в принципе, не действует.) Но за прошедшее время возбудитель гриппа А, обладающий изощренной способностью видоизменяться, приобрел резистентность к ремантадину, то есть приспособился к нему,

**Специалисты обозначают грипп латинскими буквами HN - от названий двух белков на поверхности оболочки вируса. Н - гемагглютинин, с помощью которого вирус связывается с рецепторами живой клетки и проникает внутрь нее, где и рождает свое многочисленное потомство. N - нейраминидаза, отвечающая за выход образовавшихся вирусных частиц из инфицированной клетки. Чтобы обозначить разные субтипы гриппа, к буквам HN добавляют определенные цифры. Вирусы гриппа А записываются как H1N1, H2N2 и H3N2.**

что создало серьезную проблему в лечении.

В середине 90-х годов прошлого века были созданы противовогриппозные препараты с принципиально новым механизмом действия, так называемые ингибиторы нейраминидазы: *занамивир (Реленца)* и *осельтамивир (Тамифлю)*.

- Прием этих препаратов в течение первых 36 часов болезни уменьшает продолжительность лихорадки, смягчает симптомы токсикоза и предупреждает развитие осложнений, - говорит Людмила Васильевна. - Наш опыт применения осельтамивира в течение последних семи лет свидетельствует о его высокой эффективности, что позволяет рекомендовать это средство как препарат первого ряда. Если осельтамивир принимать в ранние сроки болезни, положительный результат отмечается уже через сутки лечения.

По данным ВЦИОМа, проводившего опрос детских врачей (участников конгресса педиатров России), 60% из них считают этот препарат высокоэффективным средством, препятствующим развитию осложнений, и назначают его маленьким детям с года.

Кстати, согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, осельтамивир - основное противовирусное средство и для лечения «птичьего» гриппа.

Как показали результаты научных исследований, при гриппе обосновано и применение иммунных препаратов. В частности, широким спектром антивирусной активности обладают препараты интерферона и его индукторы. Это прежде всего *виферон* и *гриппферон*. Перспективно использование *циклоферона*, *кагоцела* и *гипорамина*.

Конечно же, больной гриппом нуждается и в симптоматическом лечении - применении обезболивающих препаратов, отхаркивающих средств, препаратов от насморка, жаропонижающих. Кстати, что касается последних, профессор Колобухина напомнила, что повышение температуры - защитная реакция организма, стимулирующая выработку собственного интерферона. Поэтому снижать ее нужно только при гипертермических значениях (39°C и выше). Предпочтительно использовать для этого нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), такие как *нурофен (ибупрофен)*. Можно использовать и парацетамол. А вот применение анальгина и аспирина нежелательно как для взрослых, так и для детей из-за возможности развития тяжелых осложнений. Бесплезно лечить грипп и антибиотиками, которые рассчитаны на подавление бактериальной инфекции. Они не способны блокировать деятельность возбудителей гриппа

и, снижая иммунную защиту организма, только содействуют вирусам.

При кашле в качестве отхаркивающих средств можно использовать сборы лекарственных трав (если на них нет аллергии). Как и прежде, врачи рекомендуют при гриппе обильное питье (чай, морс, соки - около 2 л в сутки, но не более) для выведения токсинов и облегчения общего состояния.

### **Примите меры!**

Самая эффективная защита от гриппа - вакцинация. В первую очередь ее должны делать люди с высоким риском развития осложнений, а также те, кто по роду своей деятельности подвержен высокому риску инфицирования (учащиеся, военнослужащие, медики). Разумеется, прививку можно порекомендовать всем, кто хочет избежать заражения гриппом или его осложнений.

Сейчас представлен довольно широкий спектр эффективных вакцин зарубежного и отечественного производства. Все вакцины содержат штаммы вирусов гриппа А (H1N1), А (H3N2) и В, которые циркулируют в текущем эпидсезоне. Сейчас чаще используются инактивированные (неживые) вакцины. Современные вакцины «Ваксигрип», «Инфлювак», «Бегривак», «Флюарикс» не содержат консервантов, высоко очищены, поэтому редко вызывают вакцинальные

(побочные) реакции. Прививку отечественным «Грипполом» делают в поликлинике, причем для некоторых категорий населения - бесплатно.

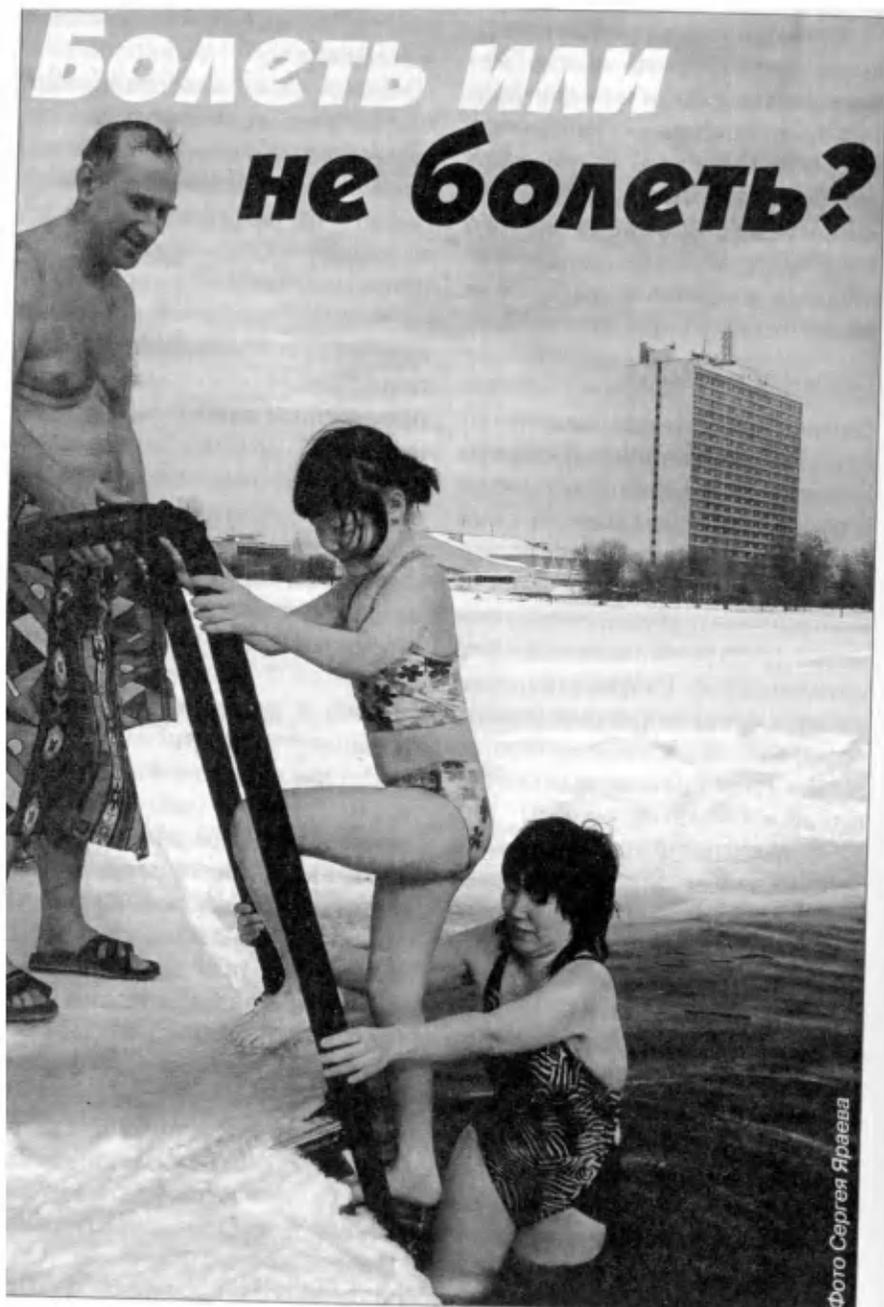
Вакцинация дает гарантию, что человек не заболеет или перенесет заболевание в легкой форме и без осложнений. Иногда бывает, что сама вакцинация дает какие-то осложнения, но это происходит крайне редко.

Человек особенно заразен в первые дни болезни: при разговоре, кашле, чихании он распространяет вокруг себя вирусные частицы в огромном количестве. Поэтому тот, кто побывал с ним в контакте, должен позаботиться об экстренной защите, применив противовирусные средства или препараты интерферона. Можно рекомендовать в течение 7-10 дней прием Тамифлю в дозировке, соответствующей возрасту.

В период высокой заболеваемости гриппом (как правило, в течение полутора-двух месяцев) рекомендуется проводить сезонную профилактику. Для этого можно использовать Тамифлю: прием этого препарата дает высокий профилактический эффект. Также эффективны и препараты интерферона: виферон-мазь, гриппферон.

Все перечисленные средства безопасны, их можно применять взрослым и детям на протяжении всего эпидсезона, который в средней полосе обычно длится с поздней осени до весны. •

*Владимир Таточенко,  
доктор медицинских наук, профессор*



**Простудные  
заболевания  
обычно сопутствуют  
ребенку, начиная  
с самого раннего  
возраста.  
Насморк, кашель,  
повышенная  
температура,  
общее недомогание  
ослабляют  
организм малыша,  
заставляют  
волноваться  
родителей.  
А как обойтись  
без простуд?  
Такой вопрос мы  
задали известному  
детскому врачу,  
заслуженному  
деятелю науки,  
профессору  
Института  
педиатрии РАМН  
Владимиру  
Кирилловичу  
Таточенко**

## **Болезнь - во благо?**

Прежде всего давайте забудем слово «простуда», ведь причина заболеваний - не холод, а инфекция. То есть бактерии и вирусы. Вырастить ребенка так, чтобы он с ними ни разу не встретился, невозможно. Иногда ребенок, посещающий сад, до школы переносит от 50 до 100 инфекций. В этом есть положительный момент: у него вырабатывается иммунитет к этим болезням. Дети, которые не ходят в детский сад, болеют в среднем на 13% меньше, но стоит им оказаться в школе, в среде сверстников, как они «наверстывают» все, что «недополучили».

Результаты проведенных исследований могут успокоить многих родителей: дети, часто болевшие в раннем детстве, в школе учатся лучше своих сверстников, потому что реже пропускают занятия из-за болезни. Кроме того, садовские дети при поступлении в школу уже подготовлены к жизни в коллективе и приучены к режиму и дисциплине.

Респираторные заболевания (заболевания дыхательных путей) малыши обычно переносят в легкой форме, всего за несколько дней, хотя могут возникать и более серьезные острые вирусные инфекции, дающие высокую температуру. Тут могла бы помочь вакцинация, но многие родители отказываются от нее, опасаясь осложнений. По моему убеждению, вместо мнимой угрозы они подвергают ребят реальному риску заражения вирусом гриппа.

## **Закаливание - лучший способ избежать болезни**

Родители постоянно болеющих детей часто спрашивают: как укрепить их здоровье? Я всегда отвечаю, что единственный способ - это закаливание. Конечно, насморка избежать трудно, но у ребенка, привычно-

## **Народные средства при кашле**

• 2 ст. ложки измельченных корней алтея залить 500 мл холодной воды, выдержать день. Процедить, добавить немного сахара. Принимать по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

• 7 ст. ложку сосновых почек залить стаканом крутого кипятка. Настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Принимать по 1-2 глотка при приступе кашля.

• 7 ст. ложку листьев мать-и-мачехи залить 400 мл кипятка, настаивать 1 час. Процедить, пить по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

• Сок репы (или черной редьки) прокипятить с медом в течение 3 минут.

Пить по 1 ст. ложке через каждые 3 часа.

• Отварить лук в молоке. Пить отвар горячим по полстакана 3-4 раза в день.

**Все эти средства разжижают мокроту и способствуют ее отхождению.**

го к холоду, он пройдет легко и бесследно, без всяких осложнений, потому что закаливание улучшает регуляцию тонуса сосудов носа, и вирусу труднее «зацепиться» за его слизистую. Однако для наших мам и бабушек решиться на закаливание трудно. Попробуйте в Европе купить детскую шубу - там такого товара просто нет! А у нас зимой при нуле градусов на ребенка надевают шубу, закутывают его шарфом, натягивают шерстяные колготы, комбинезоны, на голову - меховую шапку! Кто вырастет из такого ребенка? Сопляк, в прямом смысле этого слова.

Так как же закаливать ребенка? Начнем с самого простого - создания нужного микроклимата. Какая у вас в комнате температура? Вряд ли меньше 25 градусов. Для пожилого человека это нормально, но для ребенка, который постоянно находится в движении, температура не должна превышать 20 градусов днем и 12-14 ночью (для новорожденного цифры можно увеличить на 2 градуса). Воздух должен быть свежим, причем все проветривания следует проводить в присутствии ребенка.

Сегодня дети практически лишены необходимой им активной деятельности на свежем воздухе: в детском саду большую часть времени они проводят на занятиях в помещении. К сожалению, и традиция прошлых лет - совместные игры во дворе - сегодня утрачена.

Получается, что дети основное время находятся в одном и том же тепличном микроклимате, практически при одной и той же температуре - какое уж тут закаливание! Поэтому не бойтесь, если в холодную погоду ваш малыш на секунду без теплой одежды выскочит на балкон - такая мгновенная холодовая экспозиция не дает переохлаждения, зато прекрасно закаливает, тренирует кровеносные сосуды и иммунитет в целом.

И еще, когда идете с ребенком на улицу, одевайте его легче, чем одеваетесь сами. Скорость обмена веществ у детей выше, чем у взрослых, им всегда жарко, особенно при движении.

Хочу подробнее остановиться на замечательной процедуре - закаливании холодной водой. Начните обливания ребенка с температуры воды 30 градусов, и за неделю снизьте ее до 20-18. Так и продолжайте.

Если малыш заболел и у него поднялась температура, прервите обливания, но как только она придет в норму, возобновите процедуру. Если болезнь длилась долго, то начинать обливания нужно спустя 5-7 дней после выздоровления, причем температуру воды нужно поднять на 2-3 градуса. Детям с хроническими заболеваниями, например аллергией, закаливание еще нужнее, чем здоровым. Оно должно стать такой же привычкой, как утреннее умывание и чистка зубов.

### **Лечение ОРВИ**

Несколько слов о лечении острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Если малыш заболел, не спешите давать ему антибиотики, это все равно что стрелять

- **Хорошим отхаркивающим действием обладает мукалтин - дешевый аптечный препарат. Принимать перед едой и на ночь по 1-2 таблетки.**
- **Корень солодки известен отхаркивающим и противоаллергическим действием. Он входит в состав грудного эликсира, который принимают по 20-40 капель 2-3 раза в день. Детская доза составляет столько капель, сколько лет ребенку.**



Фото Елены Светиной

**Народные средства при насморке**

• **Свеклу натереть на мелкой терке, отжать сок.**

**Добавить мед из расчета 1 ч. ложку меда на 2 ч. ложки сока. Закапывать по 5 капель в каждую ноздрю.**

• **2 зубчика чеснока мелко порезать, залить 50 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Закапывать в нос по 2-3 капли 1-2 раза в день.**

• **На дно стакана уложить тертые лук и чеснок, поставить в кружку с горячей водой. Вдыхать пары носом через воронку из плотной бумаги по 10 минут 3-4 раза в день.**

• **Закапывать в нос по 3-5 капель сока алоэ или каланхоэ.**

• **Мед развести пополам с теплой водой. Закапывать в нос по 2-3 капли 2-3 раза в день.**

из пушки по воробьям. Мы в своем Институте, в отделении, где лечатся дети с тяжелыми бронхитами, назначаем антибиотики лишь в 5% случаев. Даже больные с крупом их уже не получают, лечим другими средствами.

Ребенок с легкой респираторной инфекцией не нуждается в противовоспалительных препаратах. А если температура тела ребенка ниже 39,5 градусов, не нужны и жаропонижающие таблетки. Организм должен бороться сам, вырабатывать иммунитет. Иначе не будет сопротивляемости.

С кашлем тоже нечего воевать, подавляя его, - это защитный механизм, он включается, чтобы удалить из дыхательных путей мокроту. Здесь нужны средства, разжижающие мокроту и облегчающие отхаркивание.

При насморке не рекомендуется постоянно капать в нос сосудосуживающие капли, это может только навредить ребенку. Тем не менее таких препаратов у нас в аптеках 35% от всех рекомендуемых при насморках, в то время как на Западе - только 6%.

Я советую при насморке промывать нос ребенка соленой водой (на полстакана теплой воды взять соли на кончике ножа). Сейчас в продаже появился хороший назальный спрей на основе морской воды - Аква Марис, достаточно просто распылять его ребенку в нос.

Еще надо позаботиться о том, чтобы рацион ребенка был полноценным, содержащим достаточное количество витаминов и минеральных веществ, но и перекармливать не стоит. Пусть лучше он больше двигается на свежем воздухе.

Все, о чем я здесь сказал, - составные части культуры здоровья, без которой немислима общая культура человека. •

Приближается череда праздников, а это всегда влечет за собой переедание и злоупотребление спиртным. В связи с этим хочу напомнить читателям советы врача Нины Самохиной. Я выписала ее рецепты из разных выпусков журнала и часто пользуюсь ими.

Автор пишет, что злоупотребление спиртным, особенно если это происходит часто, приводит к уплотнению и повышению ломкости стенок кровеносных сосудов со всеми вытекающими отсюда последствиями. Укрепить сосуды поможет, по словам Самохиной, зеленый чай. В нем содержатся биологически активные вещества, которые укрепляют сосудистые стенки, благотворно влияют на окислительно-восстановительные процессы, на механизмы регуляции артериального давления, на обмен холестерина и общий обмен веществ. Нина Самохина советует ежедневно выпивать не менее 3-5 чашек зеленого чая. Заваривать его надо в нагретом фарфоровом чайнике (можно предварительно ополоснуть его кипятком) из расчета: 1 ч. ложка на стакан воды. Пить чай нужно без сахара - с медом, сухофруктами или долькой черного горького шоколада. Использованные листочки желательно не выбрасывать, а съедать.

Очень полезны и квашеные листики зеленого чая - излюбленное блюдо японской кухни, но поскольку для нас это не самое распространенное блюдо, Нина Самохина рекомендует соединять целебные свойства листьев зеленого чая и рассола квашеной капусты, который содержит много витаминов, минеральных веществ, а кроме того, живые ферменты и органические кислоты. Капуста квасится обычным способом, просто к ней надо добавлять немного зеленого байхового чая (например, на 1 средний кочан 3 чайные ложки). Такой «коктейль» биологически активных веществ просто творит чудеса.

Можно добавить к квашению кроме обычной моркови еще и свеклу и корень сельдерея (на 1 кг капусты по 400-500 г), особенно если человек страдает гипертонической болезнью.

Конечно, употребляя зеленый чай, не следует ожидать моментального оздоровления. Все натуральные средства действуют не сразу, но результат не замедлит сказаться. Для этого надо сделать зеленый чай ежедневным напитком.

В нашей семье пить зеленый чай стало традицией. Боюсь сглазить, но моему мужу он уже помог.

# И ДВИЖЕНИЕ

**«У моего сына  
бронхиальная астма.  
Когда он долго  
выполняет какую-то  
физическую работу  
или спешит,  
то начинает  
задыхаться.  
Но если он не будет  
активно двигаться,  
то обязательно  
располнеет,  
ему и сейчас  
уже пора сбросить  
несколько  
килограммов.  
Да он и сам хочет  
заниматься  
спортом.  
Как быть?»**

*Нина Петровна  
Крылова,  
г. Самара*



Пульмонологи знают: физическая работа может спровоцировать приступ бронхиальной астмы. Дело в том, что, выполняя ее, мы дышим глубже и чаще, потому что увеличивает потребность мышц в кислороде. Здоровый человек на это не обращает особого внимания, а для астматика существенно то, что в его дыхательные пути попадает дополнительная порция воздуха. Как правило - сухого, а осенью и зимой - еще и холодного. Попадая в дыхательные пути, он высушивает слизистые оболочки и раздражает их. В результате риск приступа у человека, больного бронхиальной астмой, значительно возрастает. Еще больше его вероятность усиливается при занятиях спортом в сезон цветения, так как

вместе с воздухом в дыхательные пути попадают аллергены. Состояние усугубляется и в том случае, если человек простужен.

Есть даже такой термин - астма физического напряжения. Основной ее симптом - появление характерных хрипов после нагрузки. Астма физического напряжения особенно характерна для детей, поскольку у них дыхательные пути уже, чем у взрослых и, следовательно, легче закупориваются при спазме мышц бронхов и при повышенной выработке слизи. При подозрении на бронхиальную астму врач, расспрашивая пациента, обязательно поинтересуется тем, как он переносит физическую нагрузку. Пока течение болезни нестабильно (лекарства еще не подобраны, сон прерывается из-за удушья), необходимо воздержаться от физических нагрузок, даже если человек неплохо переносил их раньше. Но если болезнь хорошо контролируется, то правильно подобранные физические упражнения очень полезны. Они тренируют легкие и сердце, улучшают их функции, повышают стрессоустойчивость. Физические нагрузки оказывают и психологическое воздействие на больного, позволяя ему поверить в собственные силы.

Многим известным спортсменам астма не помешала добиться больших успехов. Австралийская спортсменка Дон Фрейзер, например, стала олимпийской чемпионкой, настоящей ле-

гендой в истории плавания. И мало кто знал, что она больна астмой. Другая австралийская пловчиха, Сьюзи Марони, проплывшая 197 км от Мексики до Кубы, пришла в этот вид спорта как раз из-за бронхиальной астмы, начавшейся в детстве.

Как же подобрать подходящие упражнения? Основное правило: надо выбирать те виды движений, которые доставляют вам удовольствие. Если вам нравится ходить - ходите. Предпочитаете плавать - займитесь этим. И внимательно следите, как вы реагируете на тот или иной вид физической нагрузки.

Считается, что некоторые виды спорта астматикам противопоказаны. Например, ходьба на лыжах: нагрузка длительная и монотонная, к тому же в дыхательные пути попадает холодный воздух. Бег на длинные дистанции тоже может вызвать приступ астмы. Предпочтительнее такие виды спорта, где нагрузка чередуется с отдыхом - например, теннис.

Особенно полезно при астме плавание, поскольку этот вид движений выполняется во влажной среде, что не дает пересыхать слизистым оболочкам дыхательных путей. Причем сами движения при плавании отлично действуют на мышцы грудной клетки, легкие, сердце - недаром у всех пловцов такой атлетичный торс. В воде можно не только совершать заплывы, но и заниматься аквааэробикой, которая внесет разнообразие в **19**

тренировку. Только желательно, чтобы в бассейне была достаточно теплая вода.

Выбрав для себя вид физических занятий, не начинайте сразу с больших нагрузок и не ставьте перед собой трудновыполнимые задачи, даже если врачи характеризуют ваше состояние как ремиссию (стойкое улучшение). Главное, чтобы ваши занятия были регулярными.

Вроде бы парадокс: физическая нагрузка может спровоцировать приступ, а регулярные упражнения, наоборот, помогают улучшить состояние астматика. Почему? Дело в том, что чем больше вы тренируетесь, тем совершеннее становится ваша физическая форма. А значит, организму требуется все меньшее напряжение для выполнения того же объема работы. Иными словами, вы уже не будете дышать так тяжело, как раньше, потому что реакция бронхов на попадание большого количества сухого воздуха уменьшится. Да, угроза приступа остается, но только в том случае, если вы забудете об осторожности и переборщите с тренировками. Обычный же режим физической активности помогает добиться более устойчивой ремиссии. Более того, благодаря тренировке приступы со временем могут совсем исчезнуть.

Итак, чем чаще вы занимаетесь, тем лучше. Нагрузку следует увеличивать постепенно, выполнять упражнения без излишнего напряжения и регулярно -

минимум три раза в неделю не меньше 30 минут.

Чтобы застраховать себя от приступа, непосредственно перед началом занятий, за несколько минут до спортивной игры или тренировки рекомендуется принять расширяющий бронхи препарат. Если вы принимаете такие лекарства ежедневно или несколько раз в день, распланируйте их прием так, чтобы он пришелся на время тренировки. Тогда дневную дозу лекарства не придется повышать.

Всегда начинайте занятия с разминки. Перед основной тренировкой необходимо разогреться. Подготовительным упражнениям нужно уделить не менее 40 минут. Снижать интенсивность нагрузки также рекомендуется постепенно.

Во время занятий старайтесь дышать через нос. Если это становится невозможно и вам приходится открывать рот - значит, вы выбрали слишком большую нагрузку, с которой ваш организм не справляется.

У тех, кто страдает бронхиальной астмой, во время занятий может появиться необходимость срочно принять лекарство. Это надо учитывать при выборе вида спорта, поскольку не все они предоставляют такую возможность.

Следуя всем этим рекомендациям, вы сможете наслаждаться движением, преодолеть болезнь и всегда оставаться в форме. •

Борис Бочаров, кандидат биологических наук

# Хвостатый ДОКТОР

**Давно замечено, что кошка приносит в дом здоровье. Ученые из Университета Миннесоты решили проверить это наблюдение и провели крупномасштабное исследование. Руководитель Аднан Куреши и его коллеги рассчитывали на положительный итог, но результаты эксперимента превзошли самые смелые ожидания**



Доклад об этом исследовании был представлен на ежегодной конференции Американской ассоциации по изучению инсульта, прошедшей в конце января 2008 года в Новом Орлеане. Американские ученые проанализировали данные о состоянии здоровья 4435 американцев в возрасте от 30 до 75 лет, более половины из которых были владельцами кошек. Наблюдение за участниками исследования велось на протяжении десяти лет.

Как выяснилось, у хозяев кошек смертность от инфаркта и инсульта была в среднем на 30% ниже, чем у людей, не держав- **21**

ших кошек. На этом основании врачи могут рекомендовать своим пациентам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, и тем, у кого повышен риск их возникновения, обзаводиться кошками и налаживать с ними добрые отношения.

Причины, по которым владельцы кошек менее подвержены сердечно-сосудистым осложнениям, пока до конца не выяснены, но некоторые механизмы благотворного влияния этих животных на здоровье человека поддаются объяснению.

Когда хозяин гладит свою кошку, это оказывает положительное психологическое воздействие на его психику. В центральной нервной системе распространяются волны удовольствия, у человека появляются положительные эмоции и поднимается настроение в результате выделения «гормона радости» - эндорфина. Благодаря этому кошка помогает своему хозяину легче переживать стрессовые ситуации.

Известна кошачья привычка с урчанием прыгивать на грудь хозяину, мять и тереть ее когтями. В этом случае кошки работают как заправские массажисты и иглотеерапевты, раздражая рефлексогенные зоны человека (во избежание царапин рекомендуется подпиливать у кошки когти).

Исследования под руководством доктора Куреши оказались самыми масштабными, но не единственными в этой области. В Великобритании ученые заинтересовались способностью кошек стабилизировать артериальное давление человека. В одной из лондонских клиник провели такой эксперимент. Пациентам, страдающим гипертонией и гипотонией, измерили артериальное давление. Затем им принесли их пушистых любимцев и через некоторое время снова измерили давление. После второго, контрольного, измерения оказалось, что оно пришло в норму у 85% участников исследования.

**Кошки не только поднимают настроение. В играх с этими очень подвижными животными увеличивается двигательная активность человека, они даже помогают сбросить вес.**

Другая научная работа, проведенная в этой клинике, показала, что кошки помогают восстанавливаться тем, кто перенес инфаркт миокарда.

Еще дальше в использовании «кошкотерапии», в своих экспериментах и выводах идут врачи-натуропаты. Прежде всего они советуют поучиться у кошек умению правильно двигаться и расслабляться. Действительно, способность этих грациозных животных вытягиваться, прогибаться, принимать расслабленные позы давно легла в основу многих полезных упражнений.

Лондонские натуропаты предлагают методику лечения бессонницы с помощью пушистого доктора. Положите кошачью подстилку на стол и, когда кошка уляжется на нее, сядьте рядом. Закройте глаза и прижмитесь лбом к ее телу. Затем поворачивайте голову и старайтесь прижаться к ней шей. Проводите такие сеансы по пять минут через день. По опыту лондонских врачей, достаточно 7-20 процедур (в зависимости от общего состояния здоровья), чтобы избавиться от бессонницы.

При головной боли натуропаты рекомендуют класть кошку на шею три раза в день на несколько минут. Часто кошка самостоятельно выбирает такую «диспозицию», и прогнать ее то тех пор, пока у хозяина не окончится приступ головной боли, бывает трудно.

Помогает общение с кошкой и при депрессивных состояниях - пониженном тоне, тревожности, раздражительности.

Натуропаты объясняют благотворное воздействие кошки на здоровье человека тем, что она поглощает гипотетическую «отрицательную энергию». Когда в организме хозяина происходят какие-то нарушения, когда у него возникают боли, это свидетельствует об изменении энергетического потенциала на каком-то участке тела. Вот это изменение потенциала и ощущает кошка. Так

**Статистика**  
**утверждает,**  
**что человек,**  
**имеющий кошку,**  
**общается с ней**  
**в несколько раз**  
**дольше,**  
**чем с самыми**  
**близкими людьми, -**  
**в среднем от 30**  
**до 120 минут в день.**

**Врачи**  
**предупреждают:**  
**прежде чем**  
**заводить кошку,**  
**проверьте,**  
**нет ли у кого-нибудь**  
**из членов семьи**  
**аллергии**  
**на ее шерсть**  
**или слюну.**

уж она устроена, что для жизни ей необходимо постоянно получать какое-то количество отрицательной энергии.

Многие замечали, что кошки очень любят лежать на телевизорах, холодильниках, работающих стиральных машинах, компьютерах - то есть тех приборах, которые излучают во внешнюю среду электромагнитные колебания. Человеку же, чтобы избавиться от недомогания, как полагают врачи-натуропаты, нужно привести свою энергетическую систему в норму, то есть избавиться от «отрицательной энергии». Освобождая от нее своих хозяев, кошки тем самым способствуют восстановлению нормального функционирования организма человека.

Такая трактовка свойств кошки и особенностей ее лечебного влияния на человека, конечно, далека от научного объяснения. Наверное, когда-нибудь у ученых появится более строгое обоснование этих явлений. А пока давайте понаблюдаем за поведением кошек и их взаимоотношениями с хозяевами. В доме, в котором живет кошка, всегда можно получить полезные уроки прекрасной координации движений, подвижности, расслабления. А заодно - и сеансы «кошкотерапии».

Знакомая рассказала мне такой случай. Ее подруга возвращалась домой с дачи на электричке и везла с собой кошку. Вдруг она почувствовала типичные симптомы сердечного приступа: сильно сдавило грудь, появилась боль за грудиной, стала неметь рука. Ситуация критическая: лекарств с собой нет, ей становилось все хуже. А кошка, которая до того мирно сидела в корзине, стала орать и вырываться на волю. Пассажиры, наблюдая эту сцену, не знали, что делать. Женщина прошептала: «Выпустите ее». Как только кошка оказалась на свободе, она прыгнула на грудь своей хозяйке и стала лапами скрести ей грудь. «Она спасла мне жизнь», - уверяет женщина. Кто может оспорить это? •

***В аптеках  
Великобритании  
продаются белые  
кошечки, которые,  
по утверждению  
английских  
натуропатов,  
имеют проверенное  
лечебное  
воздействие.***

# ДОЛОЙ кариес!



**Ученые -стоматологи установили: самое распространенное повреждение зубных тканей, которое мы привыкли называть кариесом, вызывают бактерии. Наиболее активными из таких микробов оказались Mutans-стрептококки**

Уже в раннем возрасте, обычно от 1 до 4 лет, кариесогенные бактерии появляются в полости рта ребенка в результате прямого или косвенного контакта с чужой слюной. Избежать этого невозможно - слишком тесное общение у малышек с мамой, папой, бабушкой. Но надо сделать все для того, чтобы микробы не вызвали у ребенка заболевания зубов. Это зависит от многих факторов - внешних условий, питания, содержания фтора в зубных тканях.

Специалисты утверждают, что профилактикой кариеса надо заниматься с раннего детства, направляя усилия на то, чтобы сдерживать рост кариесогенной мик- **25**

**Всем известно,  
что чрезмерное  
увлечение  
сладостями  
приводит к кариесу.  
Но не все знают,  
что речь идет  
не только  
о конфетах,  
но и о сладких  
фруктах, особенно  
если их мякоть  
надолго прилипает  
к зубам (бананы,  
сухофрукты).  
А самыми  
полезными для зубов  
лакомствами  
стоматологи считают  
яблоки и морковь -  
их можно есть  
без опасений.**

рофлоры в полости рта. Уничтожить эти бактерии полностью невозможно, однако уменьшить их количество и вредное воздействие на зубные ткани вполне реально.

Центральное место в профилактике кариеса занимает фтор, который укрепляет зубную эмаль и сдерживает рост патогенной микрофлоры. Дело в том, что фтор взаимодействует с одним из основных минеральных компонентов эмали - гидроксиапатитом. В результате этого взаимодействия образуется гидроксифторапатит - другое вещество, гораздо более устойчивое к воздействию различных кислот. Этим и обусловлено снижение проницаемости зубной эмали, ее крепость.

Кроме того, фтор угнетает обмен веществ вредной микрофлоры полости рта: он способен задерживать и даже подавлять углеводный обмен. А чем ниже интенсивность расщепления углеводов микрофлорой, тем меньше кислот образуется в полости рта. К тому же фтор и содержащие его соединения нормализуют белковый и общий минеральный обмен.

Поэтому с целью профилактики кариеса рекомендуются зубные пасты и гели, содержащие фтор. Правда, маленьким детям, не умеющим чистить зубы, не глотая пасту, такие средства не годятся. Для них стоматологи рекомендуют применять фтор внутрь в очень малых дозах (подобрать дозу может только врач, превышение ее опасно!). А с тех пор как ребенок начинает чистить зубы, важно позаботиться о том, чтобы паста защищала его зубы от кариеса.

Фторсодержащие зубные пасты подразделяются на три группы: простые пасты с фтором, пасты с фтором, которые параллельно препятствуют образованию зубного камня за счет содержания цинка цитрата, уменьшающего кальцификацию, и фторантимикробные зубные пасты. Антибактери-

альные свойства последних паст обусловлены содержащимися в них ферментами, действие которых дополняет антимикробное действие протеинов (белковых веществ) полости рта.

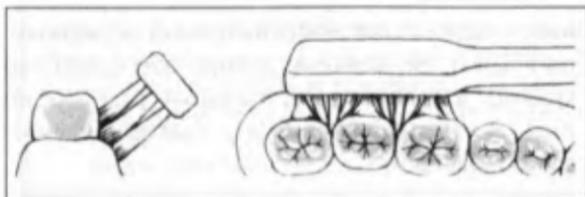
Самый тщательный и при этом щадящий способ чистки зубов - вибрационный: щетка совершает небольшие вращательные движения, попадая щетинками в промежутки между зубами. Для обработки наружной и внутренней поверхностей зубов щетка устанавливается под углом 45 градусов (см. рисунок).

Зубы следует чистить не менее двух раз в день, но не слишком рьяно. Чистка с сильным нажимом жесткой щеткой по горизонтали вредит зубам, делая их более подверженными кариесу.

Людам с повышенной кариесаивностью (в том числе детям и женщинам во время беременности) стоматологи рекомендуют полоскать зубы фторсодержащими растворами. В стоматологических поликлиниках для этих целей используется раствор натрия фторида. Его можно применять и дома - 0,05%-ный раствор натрия фторида можно приобрести в аптеке. Процедуру лучше всего проводить перед сном. Тщательно почистив зубы, набрать в рот 10 мл раствора и тщательно полоскать зубы в течение двух минут.

Привычный нам уход за полостью рта, а именно механическая чистка зубов, конечно, уменьшает количество бактерий в полости рта, но не дает положительных изменений в характере населяющей полость рта

**Стоматологи рекомендуют выбирать зубную щетку из искусственной щетины средней жесткости и почаще менять ее.**



**После приема  
не только сладкой,  
но и кислой пищи  
зубы рекомендуются  
почистить.  
Следует учитывать  
такую тонкость:  
кислая пища  
размягчает эмаль,  
и щетинки зубной  
щетки могут  
повредить ее.  
Поэтому сразу  
после еды лучше  
пополоскать рот,  
а через полчаса -  
почистить зубы.**

микрофлоры. С этим очень эффективно справляется другой препарат для полоскания - хлоргексидин. Это антисептик, который уничтожает кариесогенные бактерии в полости рта и подходит для людей всех возрастов с повышенным риском развития кариеса. Первые сообщения об использовании хлоргексидина в стоматологии были сделаны в 1959 году, и до сих пор он с успехом применяется в этой области медицины.

Кроме 0,1%-0,2%-ного раствора, хлоргексидин используется в виде геля (0,5%-1%). Аппликацию гелем можно делать 1 раз в день (вечером) в течение 2 недель либо 2 дня подряд по 3 раза в день. Время аппликации - 5 минут, после чего рот надо прополоскать водой.

Предотвращать кариес помогают и травы. В частности, выраженными антимикробными свойствами обладают зверобой, кора дуба и лист брусники. Но надо учитывать, что из-за длительного применения коры дуба и зверобоя зубы могут потемнеть, поэтому полоскать их настоем этих растений долго не стоит.

Как недавно выяснилось, антибактериальным свойством обладает и ксилит. Он снижает содержание стрептококка в зубном налете.

По данным специальных исследований, употребление жевательной резинки с ксилитом после еды возвращает pH на поверхности зубов к нейтральным показателям в течение 20 минут. Поэтому реклама, рассказывающая о том, что жвачка способна заменить чистку зубов, не лишена оснований - если в ней действительно содержится ксилит. Во всяком случае, это средство можно использовать каждый раз после еды. А утром и вечером - тщательно чистить зубы. •



**Когда у кого-то из близких случается инсульт, меняется**

**жизнь всей семьи. Надо помочь больному преодолеть последствия этого тяжелого заболевания и сделать все, чтобы оно не повторилось. Кроме того, медики советуют детям заболевшего позаботиться о собственной профилактике инсульта, ведь к нему существует наследственная предрасположенность**

Инсульт - всегда неожиданность. Он может застать человека в самом неподходящем месте - за рулем автомобиля, в метро, в театре. Но даже если удар обрушивается на человека, когда он сидит в любимом кресле перед телевизором, опасность для жизни не менее велика. Чем скорее он будет доставлен в больницу, тем лучше. В ожидании «скорой» родные могут лишь обеспечить пострадавшему наиболее расслабленную (лучше всего лежащую) позу, приток свежего воздуха (пусть даже морозного), расте-

гнуть ворот рубашки, ремень. А с врачом «скорой» надо договориться, чтобы больного доставили в профильную больницу: успех лечения во многом зависит от технических возможностей медучреждения и от опыта врачей.

Но самая ответственная роль выпадает родственникам, когда больной возвращается из больницы.

К сожалению, риск повторного инсульта высок - по статистическим данным, он составляет около 40%. Чтобы предотвратить повторный инсульт, надо знать, какие причины привели к острому нарушению мозгового кровообращения, определить свои факторы риска. Опасность возрастает, если имеется не один, а несколько таких факторов. Что же к ним относится?

### **Чего следует опасаться**

Факторы риска развития инсульта (независимо от того, первый он или повторный) широко известны, но есть некоторые детали, которые порой не учитываются или недооцениваются. На них и остановимся.

Главный фактор риска - *повышенное артериальное давление*. Но не все знают, что в половине случаев инсульты происходят при незначительном повышении давления. Если у человека всю жизнь артериальное давление было пониженным (например, 100/60 мм рт. ст.), то повышение до 140/90 мм рт. ст. будет слишком большим для его кровеносных сосудов, его необходимо снижать.

Гипотензивные (снижающие давление) препараты подбираются индивидуально, причем лучше, чтобы это происходило не в стационаре, а амбулаторно. Дело в том, что при отсутствии обычных забот и нагрузок давление у многих больных приходит в норму, но как только человек возвращается к своему обычному режиму, у него вновь фиксируются скачки давления.

*Головной мозг снабжается кровью, поступающей из четырех крупных артерий - двух сонных и двух позвоночных.*

*Полная закупорка или значительное сужение (стеноз) хотя бы одной из них может привести к нарушению мозгового кровообращения.*

Учтите: даже у здорового человека артериальное давление в течение суток меняется, на него воздействуют разные факторы - от внешних (атмосферных) до внутренних (эмоциональных). Контролировать давление человеку, перенесшему инсульт, надо регулярно: в период подбора гипотензивных лекарств - ежедневно, утром и вечером, а в дальнейшем желательно делать это 2-3 раза в неделю.

С гипертонией связан и другой фактор риска - *гипертоническая энцефалопатия*. Из-за повышенного давления стенки сосудов, питающих мозг, теряют свою эластичность, истончаются. Во время гипертонического криза плазма крови может проникать через измененные стенки и вызывать отек прилежащих тканей мозга. Со временем из-за гипертонической болезни в сосудах головного мозга нередко образуются мелкие аневризмы (выпячивания), которые при резком повышении давления крови могут разорваться, вызвав кровоизлияние в мозг - геморрагический инсульт.

Следующий фактор риска - *атеросклероз*. Общеизвестно, что это хроническое заболевание связано с нарушением жирового обмена, для него характерен повышенный уровень холестерина. За норму общего холестерина в крови принята величина 3,5 ммоль/л. При превышении нормы в стенках кровеносных сосудов могут возникнуть отложения холестерина в виде бляшек. Выступая внутрь артерий, они суживают их просвет, чем нарушают кровоснабжение тканей. По этой же причине кровоток замедляется, создавая опасность тромбозов. Кроме того, рыхлые изъязвленные бляшки становятся источником эмболии: это происходит, если оторвавшиеся от них небольшие части с током крови попадают в более мелкие сосуды и закупоривают их. Если они закупоривают мозговой сосуд, то из-за отсутствия кровоснабжения вызывают ишемический инсульт (инфаркт мозга).

**Признаки начинающегося нарушения мозгового кровообращения: сильная головная боль; тошнота, иногда рвота, не приносящая облегчения; нарушение координации движений; резкая слабость, кратковременная (на несколько секунд) потеря сознания.**

Еще один фактор риска - *сердечные патологии*. Болезни сердца нарушают общий кровоток в артериях, способствуя образованию тромбов. Наиболее частые сердечные причины инсульта - активно текущий ревматический процесс, поражающий сердечные клапаны, и нарушения сердечного ритма, в частности мерцательная аритмия.

И наконец, такой фактор риска, как *лишний вес*. Снижение веса обычно сопровождается понижением артериального давления, что очень важно для того, чтобы не допустить повторного инсульта.

Если геморрагический инсульт поражает человека мгновенно, то симптомы ишемического инсульта нарастают постепенно. Заподозрить его начальные проявления можно хотя бы по двум из следующих симптомов:

- головные боли, нарастающие по частоте и интенсивности в последние месяцы;
- учатившиеся головокружения;
- шум в голове;
- частые провалы в памяти;
- стойкая тенденция к повышению свертываемости крови.

### **К чему надо стремиться**

Перенесший инсульт человек и его родные должны постараться уменьшить действие перечисленных факторов риска. Как это сделать?

Кроме приема лекарств, назначенных врачом, надо противопоставить факторам риска собственные меры защиты. Это прежде всего правильное питание и адекватные физические нагрузки.

### ***Питание после инсульта***

Оно не должно быть избыточным по объему и калорийности. Главное требование: резко сократить количество животных жиров и соли.

Общее количество жиров не должно превышать 80 г в день. Половину из них должны

***Ученые подсчитали: снижение верхнего (систолического) давления на 12 мм рт. ст., нижнего (диастолического) на 5 мм рт.ст. сокращает риск инсульта на 34%.***

составлять растительные жиры, из пищи животного происхождения предпочтительна жирная морская рыба (тоже в небольшом количестве). Ненасыщенный жир, содержащийся в рыбе, помогает снизить уровень холестерина в крови, благотворно влияет на сосуды.

Количество соли не должно превышать 3-5 г в сутки.

**Замечено:  
у некоторых людей  
(так называемых  
«дипперов»)  
артериальное  
давление на 10-20%  
снижается в темное  
время суток.  
У других  
оно снижается  
незначительно,  
а у остальных  
(«нондипперов»)  
разница между  
дневным и вечерним  
давлением  
не ощущается.**

Хлеб лучше выбирать с отрубями, молоко - с низкой жирностью (предпочтительны маложирные кисломолочные продукты). Из каш особенно ценны гречневая и овсяная.

Полезны овощи и фрукты, богатые не только углеводами, но и клетчаткой, витаминами и минеральными веществами. В сутки желательно получать 50-100 мг витамина С (черная смородина, облепиха, шиповник, лимон), 1,4-2,4 мг витамина  $B_1$ , 1-3 мг витамина  $B_2$  (оба витамина содержатся в крупах, мясе, ржаном хлебе, бобовых), 1,5 мг витамина А (красные и оранжевые овощи), 14-25 мг витамина РР (морковь, красный перец, зеленый лук, салат, облепиха, помидоры, рыба, яйца, молочные продукты).

Для поддержания нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы полезны продукты, содержащие много калия (черная смородина, курага, изюм, чернослив, картофель, капуста) и магния (отруби, гречка, фасоль).

Никаких наваристых супов, вместо них - рыбная уха и овощные супчики. Яиц - не более трех в неделю. Исключить копчености. Если требуется кулинарная обработка, лучше не жарить продукты, а варить их, тушить или готовить на пару. Полезно увеличить долю сырых фруктов и овощей в рационе.

Следуя этой диете, можно снизить уровень холестерина в крови, а заодно и вес, что очень важно для профилактики повторного инсульта.

## **Физические нагрузки**

При инсульте нередко происходит паралич или парез (частичный паралич) конечностей. Для восстановления функций необходимы специальные упражнения, которые индивидуально для каждого больного подбирает врач-физиотерапевт. Такую гимнастику с больным затем проводят близкие. Это требует и от самого пострадавшего, и от его родных большого терпения.

Но и через несколько месяцев, после того как двигательные функции полностью или частично восстановятся, нельзя пренебрегать упражнениями.

Как подобрать для себя подходящий комплекс?

Встаньте перед зеркалом, присмотритесь к себе и решите, какие мышцы вам надо укрепить в первую очередь, от каких жировых отложений избавиться, подвижность каких суставов нужно восстановить. После такого анализа вам нетрудно будет подобрать 12-15 самых простых упражнений для разных групп мышц. Через 1-2 месяца нагрузку можно немного увеличить. Еще лучше, если вам удастся получить рекомендации инструктора по лечебной физкультуре.

Как бы ни была полезна гимнастика, для человека, пережившего инсульт, ничто не может заменить прогулку. Это и непосредственные впечатления, и контакте природой, и смена обстановки, и закаливание (смена температур), и равномерная физическая нагрузка. Одна только получасовая ежедневная прогулка может не только улучшить состояние человека, но и на 50% снизить риск повторного инсульта. Так считают ученые.

И еще одно наблюдение: человеку после инсульта очень полезен контакт с домашним животным - собакой или кошкой. Забота по уходу за ними не слишком обременительна и полностью окупается преданностью и любовью четвероногого друга. •

**Среди людей, злоупотребляющих алкоголем, риск заболеть инсультом повышается в 4 раза. Под злоупотреблением подразумевается 30 мл спирта в день (это эквивалентно 75 мл водки или 300 мл сухого вина).**

**У курильщиков легче образуются атеросклеротические бляшки и повышается склонность артерий к спазмированию.**

✉ «Мне 30 лет, на волосистой части головы у меня образуются жировики - атеромы. Я удалила несколько штук, но в тех же местах образовались новые. Может быть, кто-нибудь знает какие-то эффективные способы лечения? Буду благодарна за любой совет».

Александра Кравченко,  
г. Екатеринбург

✉ «Моему внуку скоро 3 года. Он все время грызет ногти, и на руках, и на ногах. Прямо не знаем, что делать, как отучить. Если кто-то сталкивался с подобной проблемой, напишите, пожалуйста, на адрес редакции».

Вера Ленская, г. Москва

✉ «Подскажите, пожалуйста, как избавиться от шума в ушах. Мне 65 лет, болячек всяких много. 20 лет назад перенесла микроинсульт, знаю, что сосуды плохие, но никак не подберу лекарство, чтобы надежно помогало. Может быть, кто-то знает хорошие народные средства. Заранее спасибо».

Лариса Новикова, г. Тверь

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Как избавиться от изжоги

Эти способы не всем помогают в равной мере, поэтому постарайтесь подобрать наиболее приемлемый для себя.

- Можно выпить полстакана нежирного молока, и изжога, по крайней мере на час, прекратится. Даже просто выпив стакан воды, можно ослабить изжогу, поскольку вода смывает кислый желудочный сок со стенок пищевода и разбавляет его в желудке.

- Более эффективным средством считается сок сырого картофеля. Для получения сока картофель надо очистить, натереть на мелкой терке и отжать. Пить по полстакана 2 раза в день.

- Чай из мяты помогает не только справиться с приступами изжоги, но и предотвратить их. Можно добавить в мятный чай лист смородины или калины. Пить по стакану 2-3 раза в день.

• Ослабить изжогу можно с помощью геркулеса - достаточно пожевать 1 ч. ложку крупы в течение 1-2 минут.

• Можно приготовить такой лечебный настой. Смешать по 20 г травы зверобоя, тысячелистника, сушеницы болотной. 3 ст. ложки смеси настаивать в 1 л кипятка, процедить. Пить по полстакана 4-5 раз в день.

Николай Раков,  
Краснодарский край

### **Хорошее средство при атеросклерозе**

Хочу поделиться одним простым способом, помогающим укрепить стенки сосудов. Его можно использовать в качестве профилактического средства атеросклероза. Натереть на мелкой терке головку чеснока, залить стаканом нерафинированного оливкового масла и дать настояться в темноте 1 неделю. Затем выжать в настой сок четверти лимона, перемешать, процедить. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

Серафима Макарова,  
г. Раменское, Московская обл.

### **Письмо в редакцию**

Хочу рассказать о своем чудесном выздоровлении. В течение 12 лет я страдал псориазом. Все мне говорили, что эта болезнь до конца не излечивается. Моим мучениям не было видно конца. Я думаю, те, кто страдает этим заболеванием, поймут меня. Но я все-таки вылечился. Помогла мне одна женщина, огромной доброты и красоты человек.

Зовут ее Наталья Павловна Решетникова. На мое излечение ей понадобилось два с небольшим месяца. Лечила она меня мазями и травами, которые готовила сама.

После исцеления от этой ужасной болезни я очень сильно изменился. Перестал употреблять алкоголь, бросил курить, стал посещать храм. Друзья и коллеги по работе не узнавали меня, я просто светился от счастья, заряжая всех положительной энергией и хорошим настроением.

Я безмерно благодарен своей спасительнице. Тем, кто нуждается в помощи Натальи Павловны Решетниковой, хочу дать ее адрес: Брянская обл., г. Стародуб, ул. Краснооктябрьская, д. 44, кв. 13. Тел. (48348) 23-32-28

Виктор Александрович Завьялов,  
г. Москва



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

*меня бронхиальная астма. Мне назначили гормоны в ингаляциях. Доктор объяснил, что так их прием будет безопаснее. Но эти ингаляции на меня как-то мало действуют. Может быть, я что-то делаю неправильно?»*

А.С.Карлова, г. Самара

Ваш врач прав: метод ингаляций действительно более безопасный в плане осложнений. Верно и ваше наблюдение: действительно, препараты кортикостероидных гормонов, введенные с помощью ингаляции, действуют несколько слабее, чем при приеме внутрь. Поэтому иногда методы их введения комбинируют. Но это должен решать лечащий врач.

К частой причине снижения эффективности действия любых ингаляторов можно отнести и неправильное их использование. Остановимся на этом подробнее.

*Правила пользования любым ингалятором.*

1. Перед процедурой большинство ингаляторов надо встряхивать.

2. Нажимать на ингалятор надо достаточно сильно. (К сожалению, в пожилом возрасте силы рук зачастую не хватает.)

3. Нажимать на ингалятор и делать вдох надо синхронно.

4. Вдох должен быть достаточно глубоким, а не поверхностным.



# Мечта



**Каким должен быть наш ребенок? Какие занятия ему подходят? В какой кружок его водить? На какую профессию нацелить? Такие вопросы маме и папе приходится решать на разных этапах взросления сына или дочери. Чтобы быть хорошими советчиками, а не диктаторами, родителям надо осознавать возможности своего ребенка, индивидуальные и возрастные**

**В** детях родители нередко хотят видеть воплощение собственной нереализованной мечты, что, на мой взгляд, вполне естественно. Но воспитание - процесс творческий, а любое творчество предпо-

лагает замысел, который потом претворяется в жизнь.

Конечно, когда из мальчика, которому «медведь на ухо наступил», тщатся воспитать будущего лауреата конкурса имени Чай-

ковского, потому что мама не смогла стать скрипачкой, это, наверное, нелепость и эгоизм. Но за исключением таких крайних случаев стремление родителей дать детям то, чего они сами недополучили в детстве, совершенно нормально. Если мы что-то считаем ошибкой своей жизни, то почему бы не попытаться ее исправить, пусть даже и в следующем поколении? Нормально и желание развить ребенка, расширить круг его интересов, дать ему побольше знаний и навыков, чтобы он не болтался без дела, а был максимально подготовлен к вступлению во взрослую жизнь.

Однако даже нечто безусловно полезное может пойти ребенку во вред, если не принимать в расчет особенности возрастной психологии, а руководствоваться лишь своими вкусами или, что еще опаснее, веяниями родительской моды.

### **Успех окрыляет**

Хорошо если ребенок ходит в школу с удовольствием. Но это в идеале, который далеко не всегда достижим. Школа - это место, где дети не только получают знания, но и приучаются к систематическому, методичному, иногда довольно скучному, но необходимому труду. Для становления личности очень важно привыкнуть к тому, что жизнь не состоит из сплошных развлечений.

Однако если еще и на дополнительные занятия ребенок ходит из-под палки, то это уже не

жизнь, а каторга. И вместо развития чувства долга у него скорее разовьется желание увильнуть от любых обязанностей. Что он и старается сделать, как только вырывается на свободу.

Занятия в кружках и секциях должны приносить ребенку радость. Для этого важно, чтобы он чувствовал себя успешным. А это возможно лишь в том случае, если при выборе занятия учитывались его способности.

Резвого, шаловливого мальчика лучше отдать в спортивную секцию, где он найдет выход своей энергии, а заодно приучится к дисциплине. Какой смысл нагружать его дополнительными занятиями, требующими усидчивости, когда он в школе с грехом пополам высидивает уроки?

Амбициозного ребенка запишите в театральную кружок. Тихого, стеснительного - туда, где не требуется публичность, например в кружок керамики. Занятия с глиной, как утверждают специалисты, способствуют гармонизации детской психики и преодолению различных комплексов.

Но бывают случаи, когда поощрять склонность ребенка к тому или иному виду деятельности не стоит, чтобы это не отразилось на его психике. Скажем, дети с аутическими чертами личности рано осваивают компьютер. Но если позволить им с головой погрузиться в виртуальный мир, это усугубит их болезненное состояние. Им нужно прививать навыки общения с

людьми, обучать групповым и ролевым играм.

### **Опасайтесь перегрузок!**

Из-за усталости активность детей зачастую только возрастает, и кажется, будто запас их энергии неисчерпаем. На самом же деле нынешние дети гораздо сильнее утомляются, чем когда-то их папы и мамы - особенно в больших городах. Потоки машин, людские толпы, агрессивная реклама, не менее агрессивное телевидение создают серьезную эмоциональную перегрузку. У нервного, впечатлительного, ранимого ребенка подчас даже выход на улицу вызывает психическое напряжение, поскольку он связан с необходимостью оторваться от любимого занятия и перемены обстановки, к которой такие дети особенно чувствительны. Они порой даже от прогулок отказываются, предпочитая сидеть дома.

Определить, перегружен ребенок или нет, можно по некоторым признакам. Если он стал раздражительным, жалуется на головную боль, спит в транспорте по пути из школы или из кружка, часто простужается, у него начались носовые кровотечения - значит, нагрузки непосильны.

### **До школы: лучший кружок - семья**

В 80-е годы, когда мои старшие дети были дошкольниками, никому и в голову не приходило отдавать ребенка, когда ему исполнилось всего 3 или 4 года, в кружок.

Да и кружков для таких детишек тогда не было. Сейчас же организуются даже группы для детей до года: малыши ползают по полу, разглядывая игрушки под руководством педагога.

А ведь в дошкольном возрасте ребенку важнее всего, чтобы с ним занимались не нанятые педагоги, а мама или папа. Именно в этот период у детей формируется образ семьи, и от того, каким он будет, во многом зависит детское поведение, характер, а затем и судьба. Одно дело, когда дом - самое лучшее, самое уютное место на свете, где тебе спокойно и весело, где рядом мама, которая все умеет, всегда тебе поможет, поддержит, научит. Маленький ребенок чувствует себя защищенным, доверяет родителям, гордится ими, подражает, исподволь, без напряжения учится у них разным полезным вещам. И совсем иначе обстоят дела, если дошкольник проводит большую часть времени вне дома, а родители выполняют, главным образом, функцию перевозчиков и кассиров. Волей-неволей возникает отчуждение и развивается потребительство, которое потом так травмирует взрослых. Сызмальства привыкнув к тому, что его учат чужие люди, ребенок не воспринимает родителей как кладь премудрости, и их слова для него зачастую мало что значат.

«Я для него не авторитет», - вздыхает мама, не понимая, что она сама настроила на это сына, слишком рано передоверив его

обучение и воспитание посторонним людям.

Так что лучше побольше заниматься с малышами самим. А главное, нужно дать им волю наиграться, ведь самую главную обучающую функцию в этом возрасте выполняет ролевая игра.

### **Первый класс: требования повышаются**

Когда ребенок идет первый раз в первый класс, в его жизни происходит глобальная перемена, поскольку он переходит в другую возрастную категорию, и к нему предъявляются другие, заметно повышенные требования. Для многих детей это стресс, и адаптация к школе часто проходит не очень гладко. В первые месяцы учебы дети становятся более капризными, раздражительными, сильно устают, могут болеть. В этом случае нагружать их дополнительными занятиями нельзя.

Подождите, пока ребенок втянется в учебу, войдет в новый ритм. Не думайте, что, став первоклассником, он должен срочно распрощаться с игрушками. Они еще долго будут занимать в его жизни существенное место, и это совершенно нормально. Нужно так составить расписание для ребенка, чтобы оставалось время на отдых и на игру.

Когда же ребенок приносится к учебному ритму, можно подумать о кружках и секциях. С одной стороны, в этом возрасте очень важна укрепляющая физкультура, а с другой - самое вре-

мя заняться эстетическим, культурным развитием ребенка, формировать у него тягу к знаниям, расширять круг интересов. Фактически любое занятие может принести пользу при условии, что в кружке будет доброжелательная, теплая обстановка и ребенку там будет хорошо.

### **Средние классы: поиск себя**

По мере взросления нагрузки должны возрастать, ведь дети становятся сильнее и выносливей. К сожалению, нередко наблюдается прямо противоположное явление. В дошкольном возрасте ребенок занимался в двух кружках и в спортивной секции, а к пятому-шестому классу уже ничем, кроме развлечений, не интересуется. И виноват в этом не он, а родители, которые, как в басне про «Демьянову уху», «перекормили» его кружками до полного отвращения.

В среднем школьном возрасте здоровый ребенок обязательно должен заниматься хотя бы в одном кружке, иначе избыток свободного времени, скорее всего, будет занят непрерывными компьютерными играми или многочасовым сидением перед телевизором. Не расстраивайтесь, если увлекшись чем-то, ваш сын или дочь потом остынут к этому делу и захотят заняться другим. Конечно, когда ребенок ничего не доводит до конца, родителям следует насторожиться и показать его психологу. Но если он немного позанимался рисованием, **43**

потом вдруг увлекся настольным теннисом, а когда его приятелю купили фотоаппарат, захотел обучиться фотосъемке, бить тревогу не стоит. Вы считаете, что нельзя так разбрасываться, что надо выбрать что-то одно? Но для того чтобы выбрать, нужно попробовать разные формы занятий. Именно этот возраст наиболее оптимален для развития разносторонних интересов. Попытав силы в разных областях, ребенок увидит, что у него лучше получается, к чему у него лежит душа.

Тут важно не упустить время, однако загружать ребенка, что называется, «под завязку», опять-таки не стоит. И не только потому, что он будет уставать. В этом плане весьма показательна история одной моей знакомой. Ее дочка, учась в английской школе, дополнительно занималась музыкой, теннисом и фигурным катанием. День был распisan до минуты. Маша не роптала, училась нормально, и мама считала, что у них все хорошо. А потом дочка заболела воспалением легких, и врачи надолго запретили ей тренировки. И тут выяснилось, что у Маши нет никаких приоритетов. Пока жизнь шла по наезженной колее - школа, музыка, корт, каток - это не было заметно. А когда у нее появилось много свободного времени, она начала маяться, не зная, чем себя занять.

«Но я же не буду вечно указывать ей, что и когда делать! - взволнованно восклицала мама.

- Она должна сама понимать, что ей нужно».

Но как же Маша могла этому научиться?!

### **Зачем детям музыкалка?**

В моем детстве в семьях было принято серьезно заниматься музыкой. У нас, наверное, полкласса училось в музыкалке. Не для того, чтобы это стало профессией (в консерваторию поступил лишь один), а, как тогда говорили, «для развития души». Но интересная закономерность: почти никто из нас к пианино теперь даже не подходит, все навыки давно утеряны. У некоторых моих одноклассников до сих пор сохраняется стойкое отвращение к музыке. А ведь в самом начале мы все хотели играть. Кто на пианино, кто на скрипке. Странно? Я думаю, ничуть.

Две школы - двойная нагрузка. Ведь в музыкальной школе не только на инструменте играют. Там еще уроки сольфеджио (которые, кстати, требуют хорошего слуха и многим даются с трудом), и хор, и чтение специальной литературы. Да еще, как в обычной школе, задания на дом, на которые, если соблюдать требования педагогов, надо тратить минимум полтора-два часа в день! А если до школы еще нужно ехать, пусть даже полчаса? У меня, помнится, в течение учебного года вообще не было свободного времени. Если удавалось часок погулять, то это была несказанная, ни с чем не сравнимая радость!

По моим наблюдениям, в провинции, где все под боком, и ритм жизни не так угнетает психику, дети с большей охотой учатся в музыкальной школе. Но в Москве к 5-6-му классу это сплошь и рядом превращается в проблему. Ребенок устает, его нервная система истощается, он начинает бунтовать. На уроки еще ходит, а дома за инструмент садится с истерикой. Бросать музыку жалко - столько вложено труда, а продолжать занятия тоже неумоготу.

Мне кажется, идти на такие жертвы, фактически лишая ребенка детства, имеет смысл только в том случае, если у него действительно прекрасные способности и музыка в дальнейшем станет его профессией. «Для души» же можно позаниматься музыкой не в школе, а с преподавателем, и не в раннем возрасте, а когда у ребенка возникнет по-настоящему осознанное желание.

Со своими собственными детьми я придерживалась именно такой тактики. В результате мой старший сын, ни дня не проучившись в музыкальной школе, играет на пианино, гитаре, балалайке и барабанах, может подобрать на слух любую мелодию и даже немного сочиняет музыку. Дочка не такая способная, она освоила только пианино, но играет неплохо и, главное, с огромным удовольствием. А в

последнее время и самый младший, сходяв летом в поход, поговаривает о том, что пора бы ему брать уроки игры на гитаре...

### На пороге взрослой жизни

К 10-11-му классу пора определяться в выборе дальнейшего пути. Тут, как правило, не до кружков. Ребята занимаются с репетиторами, ходят на подготовительные курсы. Если в предыдущие годы подросток не болтался без дела, то обычно к старшим классам уже понятно, к чему он предрасположен, что ему интересно. Ведь интерес нередко возникает по мере углубления в какую-либо область знаний. Как аппетит, что приходит во время еды.

От родителей и в этот период многое зависит. Даже если вам не нравится выбор ребенка, не давите на него. Не обрезайте крылья, не убеждайте, что из его затеи по той или иной объективной причине ничего не получится. Сделайте все, что можете, для того чтобы его мечта сбылась. Жизнь покажет, насколько обоснованными были ваши опасения, а у вашего ребенка, только начинающего свой путь, будет немало возможностей внести поправки в свои решения. Будьте ему настоящим другом и болельщиком во всех его важных начинаниях. •



# Диета - это эксперимент над собой

**С точки зрения современной медицины, лишний вес может вызвать ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет, гипертонию. А еще - горячее желание похудеть. Так считают женщины, которые готовы экспериментировать над собой ради избавления от ненавистных килограммов**



## Убедительные цифры

Для начала возьмите сантиметр и измерьте окружности талии и бедер, чтобы определить, где отложилось больше жира. Если он сосредоточился в основном вокруг талии, то это андроидный тип, если вокруг бедер - гиноидный. В плане осложнений андроидный тип опаснее. Оптимальная окружность талии у женщин не должна превышать 80 см, у мужчин - 94 см. Все, что сверх этих цифр, следует уменьшить.

Как говорят ученые, тучным людям достаточно расстаться хотя бы с 5-10 кг, чтобы значительно уменьшить риск заболеваний. Статистически доказано, что при диабете снижение веса на 1 килограмм увеличивает продолжительность жизни на 3-4 месяца.

А исследования японских медиков показали, что каждый лишний килограмм, сброшенный после 40 лет:

- снижает повышенное артериальное давление (с уменьшением массы тела на 1% артериальное давление уменьшается на 2 единицы),
- замедляет развитие варикозной болезни,
- уменьшает риск развития артрозов и остеохондроза позвоночника, улучшает работу печени и поджелудочной железы (5 кг сброшенного веса омолаживают внутренние органы на 4 года).

Согласитесь, есть за что побороться!

Следует внимательно следить и за калорийностью рациона, так как если за сутки человек будет получать лишних 1000 ккал, то за три месяца он накопит 14 кг избыточного веса. А если он уменьшит ежедневный рацион на 300-600 ккал, то за неделю похудеет на 300-600 г.

Существуют нормативы калорийности рационов, то есть сколько калорий в день нужно человеку для нормальной жизнедеятельности: 35-39 лет - 2000 ккал, 40-45 лет - 1800 ккал, после 45 лет - 1600 ккал. Но эти нормы примерны и не учитывают личные параметры человека. Японские ученые вывели универсальную формулу расчета количества калорий с учетом индивидуальных особенностей каждого человека: его возраста, роста, веса, физической активности (см. таблицу расчета калорийности рациона). В любом случае, минимальная суточная калорийность рациона не должна быть меньше установленной Всемирной организацией здра-

**Реклама предлагает множество сжигателей жира и лекарственных средств для лечения ожирения.**

**Однако далеко не все из них прошли длительную клиническую апробацию, а следовательно, нельзя быть уверенным в их безопасности. Как показывает практика, многие из этих препаратов обладают негативными побочными действиями или эффектом привыкания.**

воохранения, то есть 1200 ккал для женщин и 1500 ккал для мужчин. Иначе вместо пользы вы нанесете непоправимый вред своему здоровью.

**Клетчаткой особенно богаты отруби, морская капуста, инжир, морковь, свекла, яблоки, сливы, орехи, бананы.**

**Низкокалорийная диета не исключает приема основных лекарств.**

### Три этапа на пути к цели

Центры голода и насыщения таятся в глубинах мозга и находятся под строгим контролем различных систем, в том числе коры головного мозга, вегетативной нервной системы и желез внутренней секреции (щитовидной и половых желез, надпочечников, поджелудочной железы). При голодании и изнурительных диетах уменьшается выработка серотонина, эндорфина («гормонов радости») и норадреналина, что может привести к депрессии и упадку сил.

Поэтому лучше сбрасывать вес поэтапно (каждый этап длится примерно полгода). На первом этапе масса тела снижается на 5-10%. На втором происходит стабилизация веса, то есть закрепляется достигну-

<b>Вычисляемый параметр</b>	<b>Формула расчета</b>
Показатель роста (ПР)	$ПР = \text{рост (в см)} \times 1,8$
Показатель веса (ПВ)	$ПВ = \text{вес (в кг)} \times 9,6$
Показатель возраста (ПВз)	$ПВз = \text{возраст (в годах)} \times 4,7$
Показатель метаболизма (ПМ)	$ПМ = ПР + ПВ - ПВз + 655$
Показатель активности (ПА) (ккал)	<p><b>ПА - ПМ x КА</b>  <b>КА - коэффициент физической активности</b>                      - низкая активность (сидячий образ жизни) <b>КА = 1,2</b>                      - малая активность (прогулки 2-3 раза в неделю) <b>КА = 1,4</b>                      - средняя активность (занятия спортом 3-5 раз в неделю или часовые прогулки ежедневно) <b>КА = 1,55</b>                      - высокая активность (интенсивные тренировки 2-3 раза в неделю и чаще) <b>КА = 1,75</b></p>
Требуемая калорийность рациона (ТКР)	<p><b>Для худеющих женщин ТКР = ПА - 200</b>  <b>Для худеющих мужчин ТКР = ПА - 400</b>  <b>Для поддерживающих свой вес ТКР = ПА</b>  <b>Для поправляющихся ТКР = ПА + 200</b></p>



тый результат. На третьем этапе масса тела снижается еще на 5-10%. Затем в течение полугода вес удерживается на той же отметке, после чего снова снижается на 5-10%. И так до тех пор, пока не будет достигнута норма. Таким образом похудеть до нормы можно без ущерба для здоровья, причем результат сохраняется надолго, если не навсегда. Норма определяется разными способами. Самая известная формула ее расчета: рост (в см) минус 100. Можно воспользоваться и таблицей соотношения роста и веса.

### Минимум жиров

Диет существует великое множество. Каждая из них - эксперимент, и эффективность его зависит от того, насколько диета приемлема для данного человека.

Мне кажется наиболее обоснованной диета с минимумом жиров. Она рассчитана на три недели. На жиры должно приходиться до 25% ккал, на углеводы - 60% ккал, а на белок - 15% ккал. В вашем распоряжении - нежирные сорта мяса, рыбы, птицы, кисломолочные продукты (не выше 2,5% жирности), все злаковые, бобовые (особенно соя). Сразу уточним, что желающим похудеть следует есть 4-5 раз в день

*На случай резкой слабости, головокружения держите при себе карамель.*

*При сахарном диабете диету необходимо обсуждать с лечащим врачом.*

маленькими порциями, а ужинать не позже чем за два часа до сна.

#### *Примерное меню на день*

*Завтрак:* ломтик черного хлеба, 15 г сливочного масла, творог, яблоко, зеленый чай (350 ккал).

*Второй завтрак:* стакан молока или кефира, две галеты (50 ккал).

*Обед:* овощной суп, рагу из овощей с отварной говядиной, одна груша, стакан минеральной воды (500 ккал).

*Ужин:* салат из овощей, гречневая каша с ломтиком докторской колбасы, стакан настоя из мяты, календулы, ромашки, боярышника с ложечкой меда (350 ккал).

Можно дополнительно пить морс, натуральный сок, минеральную воду.

Тем, кто стремится похудеть, надо обязательно включать в свой ежедневный рацион постный суп и овощной салат, богатый клетчаткой. Такие блюда создают объем в желудке, быстро вызывая чувство насыщения.

Что касается салатов, то тут огромный простор для экспериментов. Можно сочетать разные продукты, богатые клетчаткой, добиваясь наилучшего вкуса. Но учтите: порции должны быть небольшими, а заправка - низкокалорийной.

#### *Варианты салатов*

1. Тушеные морковь и свекла, морская капуста.

2. Чернослив, изюм, яйцо, инжир.

3. Яблоко, отруби, геркулес.

4. Белокочанная капуста с отварными грибами, тертыми грецкими орехами и зеленью.

#### **Минимум калорий**

Следующий шаг - расширенная диета, главный принцип которой - все низкокалорийное.

#### **Калорийность продуктов (ЮОг/ккал)**

Абрикосы.....	47
Авокадо.....	100
Апельсины.....	45
Бананы.....	90
Виноград.....	70
Вишня.....	25
Персики.....	45
Смородина.....	43
Яблоки.....	45
Баклажан.....	28
Капуста белокочанная.....	23
Картофель отварной.....	60
Морковь.....	33
Огурцы.....	15
Помидоры.....	20
Семечки.....	580
Грецкие орехи.....	650
Миндаль.....	600
Изюм.....	270
Курага.....	290
Чернослив.....	220
Яйцо (1 шт.).....	65
Сахар.....	295
Сдобная выпечка.....	300
Хлеб ржаной.....	210
Кефир обезжиренный.....	30

### Понедельник

*Завтрак:* винегрет, стакан кефира, черный хлеб.

*Обед:* суп молочный рисовый, гречневая каша с рыбой, черный хлеб, стакан простокваши.

*Ужин:* свекла отварная с яблоками и постным маслом, творог нежирный без сахара.

### Вторник

*Завтрак:* мясо отварное со свекольным пюре, черный хлеб, лимонный напиток.

*Обед:* суп вегетарианский, омлет из двух яиц, яблоко, черный хлеб, фруктовый несладкий сок.

*Ужин:* салат из свежей капусты с черносливом, ломтик несоленого сыра, стакан яблочного отвара.

### Среда

*Завтрак:* докторская колбаса с тушеной капустой, черный хлеб, кефир.

*Обед:* суп рыбный, творожно-рисовый пудинг, яблоко, черный хлеб.

*Ужин:* салат из свежей моркови, грецких орехов и яблок с постным маслом, простокваша.

### Четверг

*Завтрак:* каша рисовая со сливочным маслом, ломтик несоленого сыра, черный хлеб, чай с лимоном.

*Обед:* суп рисовый на курином бульоне, отварная рыба с пюре из кабачков и моркови, черный хлеб, кефир.

*Ужин:* гречневая каша с молоком, фруктовый салат.

### Пятница

*Завтрак:* яйцо, черный хлеб с маслом, салат из отварной свеклы, настой из сухофруктов.

*Обед:* мясной бульон с черными сухарями, гречка с отварным мясом, кефир.

*Ужин:* салат фруктовый на постном масле, творог нежирный.

Кефир жирный. ....	60
Молоко 3,2%. ....	60
Сливки 10%. ....	120
Творог нежирный. ....	80
Зеленый горох ....	280
Гречневая крупа. ....	346
Овсяная крупа ....	374
Пшено. ....	351
Рис. ....	337
Фасоль. ....	328
Говядина тушеная. ....	180
Колбаса вареная. ....	250
Курица вареная. ....	135
Свинина тушеная. ....	350
Сосиски. ....	235
Кальмар. ....	75
Кета. ....	157
Минтай. ....	70
Морская капуста. ....	16
Окунь. ....	95
Треска. ....	59

### Суббота

*Завтрак:* омлет из двух яиц с докторской колбасой, яблоко, настой из сухофруктов.

*Обед:* суп фруктовый, отварной рис, стакан кефира, черный хлеб.

*Ужин:* зеленый горошек, ломтик несоленого сыра, кефир.

### Воскресенье

*Завтрак:* кукуруза несладкая, говядина отварная, яблоко, кефир.

*Обед:* уха, отварная курица с овощным рагу, кефир, черный хлеб.

*Ужин:* салат из свежей капусты, моркови с инжиром на оливковом масле, нежирный творог, минеральная вода.

Позаботьтесь и о том, чтобы во время диеты организм получал все необходимое. Поэтому для восполнения дефицита витаминов и минеральных веществ можно воспользоваться отечественным комплексом «Алфавит». Помните, что за сутки нужно выпить не меньше 2 л жидкости.

Низкокалорийную диету следует сочетать с повышением физической активности. На энергичную езду на велосипеде в течение часа тратится около 600 ккал. Игра в теннис и бег трусцой в течение часа сжигают по 500 ккал. Танцы, работа в огороде, волейбол, футбол за час обойдутся в 450 ккал, быстрая ходьба - в 200 ккал. А для поддержания привычного веса необходимо проходить в день не менее десяти тысяч шагов или дважды в неделю по полтора часа заниматься фитнесом.

Итак, вы добровольно участвуете в эксперименте. Диета для вас не догма, а лишь руководство к действию. При этом возможны «пищевые зигзаги», то есть отступления от диеты во время праздников. Думаю, в новогоднюю ночь этого не избежать, но и на этот раз позаботьтесь о том, чтобы на праздничном столе были полезные, вкусные, но низкокалорийные блюда. •

***Исключите алкоголь и табак. Старайтесь избегать обильных застолий.***

***Откажитесь от шипучих напитков, жвачек - стимуляторов***

***выделения желудка сока, уберите с глаз***

***все вкусное, чтобы не возбуждало аппетит, не ходите***

***в магазин на голодный желудок.***

ФОТО  
КОНКУРС

БУДЬ  
ЗДОРОВ!



Волжанки  
Автор – Елена Бойкова, г. Тверь

# Соя - царица бобовых

*С недавних пор соя стала едва ли не самым обсуждаемым в популярной медицинской литературе пищевым растением. Мнения сторонников и противников сои радикально расходятся. Одни страстно защищают полезные свойства растения, другие яростно доказывают, что потенциальный вред значительно превосходит пользу, и поэтому соя и продукты из нее должны быть исключены из повседневного рациона. Нам, как всегда, нужна истина. Чтобы найти ее, рассмотрим неоспоримые факты и аргументы каждой из противоборствующих сторон*



В третьем веке до нашей эры соя наряду с другими четырьмя сельскохозяйственными культурами - рисом, пшеницей, ячменем и просом - была провозглашена китайским императором священным растением Китая. Сою сеяли для улучшения плодородности земли, ее ели и ею лечились, причем рецепты древнекитайских лекарей включали в себя различные части этого растения.

Азии покорила многие страны мира, поистине став царицей бобовых.

## Лидер среди бобовых

Соя содержит много растительного белка (30-50% сухого веса) и много жира (17-20% сухого веса). Столь высокое содержание этих важнейших питательных веществ является рекордным не только для пищевых растений, но и для бобовых - признанных лидеров по со-

держанию растительного белка. Сравним сою с ее близкими родственниками: в фасоли и горохе белка не более 25%, а жира всего 2%.

Хорошо усвояемые белки сои составляют 70% от их общего количества. Вообще, по аминокислотному составу белок сои - один из самых полноценных и максимально приближается к животному белку. Растительный белок злаков (пшеницы, ржи) дефицитен по незаменимой аминокислоте лизину. А вот в соевом белке лизина много. Правда, противники сои утверждают, что количество лизина в конечных продуктах переработки сои стремительно падает.

Воспользуемся данными из учебника для вузов «Пищевая химия»: содержание лизина в соевых бобах составляет 6,5 г на 100 г белка, а в продуктах переработки - обезжиренной соевой муке и изолятах (изолированных соевых белках) - соответственно 6,3 г и 6,0 г. Для сравнения: в муке из твердых сортов пшеницы лизина содержится всего 2,29 г, а в ржаной муке - 3,49 г. Другие незаменимые аминокислоты - метионин и цистеин - традиционно дефицитны для белка бобовых растений. И в сое этих аминокислот меньше, чем в злаках.

Из других важных веществ, содержащихся в сое, упомянем о *минеральных элементах* (много калия, кальция, магния, фосфора, железа); *пищевых во-*

*локнах и фосфорсодержащих веществах* (наибольшее значение имеют фосфолипиды, в частности *лецитин*).

Никто не может отрицать очевидное: соя имеет стратегическое значение на рынке пищевых продуктов. Она дает высокие урожаи, занимает гигантские посевные площади и является одной из основных мировых сельскохозяйственных культур.

Может показаться, что у нас, европейских жителей, отсутствует традиционная культура потребления сои: в отличие от китайцев, корейцев, японцев мы очень редко готовим блюда из сои. Однако надо признать, что этот продукт бывает на нашем столе практически каждый день, поскольку давно входит в состав многих мясных изделий, полуфабрикатов (блинчиков с начинкой, пельменей, вареников и др.), хлеба, булочек, тортов, пирожных, мороженого, соков и т.д. Соя широко используется при изготовлении продуктов детского и спортивного питания. Сколько сои в действительности съедает обычный российский житель, сказать трудно. Возможно, не меньше, чем китаец или японец.

### **Незнакомое масло**

Высокое содержание жира в бобах позволяет рассматривать сою как масличное растение. Из сои получают масло, которое пока не так просто купить в большинстве регионов России, **55**

и потому его можно назвать незнакомым. Вместе с тем оно хорошо известно в мире и составляет примерно 50% от всего объема производства растительных масел.

По составу жирных кислот соевое масло выгодно отличается от других. В нем есть все виды Омега-ненасыщенных жирных кислот: Омега-6 - линолевая (50-60%), Омега-9 - олеиновая (18-30%), Омега-3 - линоленовая (6-10%), а количество насыщенных кислот (пальмитиновой и стеариновой) в сумме не превышает 15-18%.

Соевое масло также содержит много фитостеролов - от 1840 до 4090 мг/кг и токоферолов (витамин Е) - от 570 до 3400 мг/кг. Для сравнения: в оливковом масле содержание фитостеролов составляет 100 мг/кг, а токоферолов 70-150 мг/кг. Фитостеролы по химической формуле похожи на холестерин, но не обладают его биологическим действием. Они конкурируют с холестерином в желудочно-кишечном тракте, и блокируют его всасывание из желудочно-кишечного тракта в кровь.

Уникальный состав соевого масла делает его очень полезным продуктом, который диетологи рекомендуют включать в рацион при нарушениях липидного обмена и атеросклеротическом поражении сосудов для снижения в крови уровня «плохого» и повышения уровня «хорошего» холестерина, для нор-

мализации состояния, внутренней оболочки артериальных сосудов, а также для улучшения текучести крови и снижения риска образования тромбов.

Любопытно, что соевое масло используют не только в пищу, но и как натуральное средство для защиты от насекомых - оно имеет свойства репеллента.

### **Удержит ли царица корону?**

Белки сои неоднородны по своему влиянию на процесс пищеварения. Среди них много так называемых «антипитательных факторов». Это ингибиторы ферментов желудочно-кишечного тракта, расщепляющих белки (трипсина и химотрипсина) и лектины. (Ингибиторами называются вещества, тормозящие какие-либо химические реакции.)

В соевых бобах на *ингибиторы трипсина* приходится от 5 до 10% (это очень много!) от общего содержания белка. Наиболее хорошо изучены ингибитор Кунитца (90% общей активности ингибиторов) и ингибитор Баумана-Бирк. Они образуют устойчивые комплексы с ферментами, вырабатываемыми поджелудочной железой, и сильно затрудняют процессы переваривания белковой пищи в кишечнике. Помимо этого возрастает нагрузка на поджелудочную железу, которая должна вырабатывать больше, чем обычно, ферментов.

Выходит, что противники сои правы и соя вредна для здоро-

вья? На самом деле все не так однозначно. Блокирование трипсина и химотрипсина происходит только в том случае, если использовать в пищу необработанные сырые бобы. Действительно, у животных, которым скармливали сырую сою, наблюдалось нарушение пищеварения. Но ведь люди ни в одной стране не едят сырых соевых бобов! И так было испокон веков, когда об ингибиторах ферментов ничего не знали. А причина этого весьма банальна: даже небольшое количество сырой сои, попав в кишечник, способно вызвать сильный дискомфорт из-за усиленного газообразования. И виной тому растворимые углеводы, содержащиеся в сое, - раффиноза и стахиоза, не расщепляющиеся ферментами желудочно-кишечного тракта человека и разлагающиеся кишечной флорой с образованием двуокиси углерода, водорода, азота и метана. Поэтому на Востоке соя традиционно либо вымачивается и отваривается, либо ферментируется (для дальнейшего получения из нее продуктов - творога, сыра, пасты и др.).

Современные методы переработки сои, разработанные в странах Запада, позволяют изготавливать из нее соевые молоко, масло, муку, белковые изоляты и концентраты.

Промышленная технология предусматривает высокотемпературную инактивацию вредных белков-ингибиторов с по-

мощью обработки бобов горячим паром, микроволновым нагревом, вымачиванием с последующим кипячением и другие способы обработки сои. Содержание ингибиторов протеаз обязательно определяется в готовой продукции и является одним из главных критериев, разрешающих ее дальнейшее использование.

В сое также очень много *лектинов*: от 2 до 10 % от общего содержания белка. Лектины - это вещества, состоящие из белков и углеводов и способные связываться со специфическими сахарами на поверхности клеток. Если лектины в избытке попадают в организм человека, то неминуема беда: может произойти агглютинация (склеивание) эритроцитов крови и их последующее разрушение. Кроме того, лектины могут нарушать целостность слизистой оболочки кишечника, что приводит к поломке процессов всасывания и поступлению в ткани избытка токсических веществ. К счастью, лектины термолabileльны - они теряют активность уже при температуре 80°C, гораздо раньше, чем ингибиторы ферментов. Поэтому можно быть уверенным, что правильно приготовленные соевые продукты избытка лектинов уже не содержат.

Еще одна группа веществ, в большом количестве содержащихся в сое и обладающих высокой биологической активное-

тью, - это полифенольные соединения *изофлавоны*, связанные с белками. Содержание изофлавонов в соевых бобах составляет 3 мг на 1 г сухого веса. Эти вещества термостабильны и не разрушаются при тепловой обработке бобов. Их относят к полунезаменимым питательным веществам. Без них не может происходить нормальный обмен многих незаменимых веществ, например витаминов, и поэтому в небольших количествах они необходимы организму человека. Санитарно-гигиеническими нормативами РФ определен верхний допустимый уровень изофлавонов, поступающих с пищей за сутки, - это 100 мг.

Исследования показали, что в Японии и Китае, где жители традиционно потребляют в основном соевые продукты, средняя доза пищевых изофлавонов составляет 11-200 мг в день. В то же время в 100 г белкового изолята в зависимости от технологии его получения может содержаться от 12 до 102 мг изофлавонов. Именно белковые изоляты и концентраты добавляются в колбасу, полуфабрикаты и другие пищевые продукты. Но при этом производители не указывают количество содержащихся в продуктах изофлавонов. Таким образом, мы не можем реально оценить их количество, поступающее с пищей за день, и сравнить его с нормативами. А между

58 тем это очень важно.

Изофлавоны (они же фитоэстрогены) по структуре похожи на эстрогены - женские половые гормоны. Огромное количество аргументов против использования сои связано именно с этими веществами - их обвиняют в том, что они нарушают нормальное течение беременности у женщин, делают мужчин импотентами, влияют на процессы полового созревания детей, имеют свойства канцерогенов и т.д. Действительно, если вводить в организм человека большие количества женских половых гормонов, то ему не поздоровится. К счастью, фитоэстрогены нельзя рассматривать как заменители эстрогенов, синтезирующихся у женщин, - их активность несоизмеримо более низкая. К тому же природой предусмотрен защитный механизм - в соевых бобах содержится не только много изофлавонов, но и много *лигнанов*, которые в организме трансформируются и конкурируют с эстрогенами и фитоэстрогенами, занимая их места. В результате изофлавоны сои не могут проявить нежелательного действия: все дополнительные места на клеточных мембранах уже заняты. Поэтому, когда человек потребляет натуральные продукты, содержащие фитоэстрогены, последние не оказывают физиологического действия, сопоставимого с действием женских гормонов. Этот факт доказан многочисленными ме-

дицинскими исследованиями, заслуживающими доверия. Со всем другое дело, когда пищевые продукты дополнительно насыщаются большим количеством соевого белка вместе с изофлавонами. Возможно, именно поэтому о действии сои мнения противоречивы: резервы человеческого организма огромны, но не беспредельны, а обмен веществ индивидуален у каждого человека.

### **Пищевой продукт или лекарство?**

Полноценный аминокислотный состав, обилие полезных ненасыщенных жирных кислот, витаминов, фитостеролов, минеральных веществ, пищевых волокон и т.д., то есть весь комплекс биохимических компонентов, входящих в состав натуральных соевых продуктов, оказывает влияние на функциональное состояние организма. (Не случайно считается, что в японском феномене долголетия свою значимую роль играют соевые продукты.)

Многие химические вещества, выделенные из сои в чистом виде, используются в медицине в качестве лекарства. Например, *соевый лецитин*. Это вещество признается всеми авторитетами как безусловно полезное и безопасное для здоровья. Его используют для улучшения состояния мозга и нервных волокон, при заболеваниях печени и желчного пузыря, почек, крове-

носных сосудов, для улучшения усвоения жирорастворимых витаминов и т.д.

Рынок предлагает много соевых изофлавонов. Но несмотря на рекламу, обещающую чудесные результаты, эти препараты лучше принимать после консультации с врачом и особенно в тех случаях, когда человек уже принимает гормональное лечение. Соевые лектины широко используются для определения групп крови, а также при диагностике онкологических заболеваний. И изофлавоны, и лектины, и даже ингибиторы протеаз рассматриваются многими учеными как очень перспективные средства для лечения серьезных заболеваний, но эти средства требуют дальнейших исследований.

### **Технология по правилам**

Будучи источником большого количества биологически активных веществ, соя диктует и правила обращения с собой. Самое главное правило - соблюдение безопасных технологий изготовления соевых продуктов, в том числе молока, муки, соевых изолятов и концентратов. На деле технологий переработки сои в мире очень много, и самые безопасные не являются самыми дешевыми. Поэтому так велико искушение производителей сэкономить на качестве.

Энтузиазм других производителей, добавляющих сою во многие продукты питания, так-

же понятен: когда продукты обогащаются дешевым и высококачественным белком, их себестоимость снижается. И у производителя велико искушение сэкономить, находя обходные пути для несоблюдения утвержденных норм. А соя требует разумной меры.

Чтобы правила безопасности выполнялись, мы вправе рассчитывать на контроль со стороны государственных органов надзора - качество потребляемой пищи в их руках. А в наших силах есть больше простой пищи, приготовленной в домашних условиях, чтобы без труда регулировать ее состав. Безусловно, стоит использовать традиционные соевые продукты, которые жители Юго-Восточной Азии едят на протяжении многих веков с пользой для здоровья. Многие из этих продуктов очень качественно изготавливаются российскими производителями из соевых бобов. При этом было бы неплохо располагать информацией, какую сою используют при производстве продуктов - импортную или отечественную. Хотя и небольшие, но посадки сои в России есть - на Дальнем Востоке и в Краснодарском крае.

### **ГМО и соя: близнецы и братья?**

Говоря о генномодифицированных продуктах, чаще всего имеют в виду именно сою. Это объяснимо, если принимать во вни-

мание объемы продукции. Например, в США, крупнейшем мировом производителе сои, в 2006 году генномодифицированная соя составляла около 90% от всего урожая. Однако соя далеко не одинока в длинном ряду «растительных продуктов XXI века» - в него входят помидоры, кукуруза, рис, пшеница, арахис, картофель, сахарная свекла, подсолнечник, рапс и многие другие.

Человек изменяет генный набор (гены - носители наследственной информации) древних растений ради достижения своих целей. Конкретно для сои с помощью генной инженерии была увеличена устойчивость к действию гербицидов (химических веществ, которые используются для борьбы с сорняками). Такую генномодифицированную сою значительно легче выращивать, получая при этом очень высокие урожаи.

Создание необычных растений породило ряд вопросов, многие из которых не имеют однозначного ответа. На настоящий момент *нет научно доказанных фактов*, которые были бы признаны ведущими институтами в разных странах мира и которые бы свидетельствовали о вредном влиянии генномодифицированных продуктов на организм человека и животных. Институт питания РАМН РФ признает безвредность генномодифицированной сои. Это важный довод в ее пользу. •

# ОТ Нобеля - медицине

**В октябре этого года в Стокгольме были названы имена лауреатов Нобелевской премии 2008 года. Сумма премии по каждой номинации составила 10 миллионов шведских крон (1 миллион 399 тысяч долларов). В области медицины половину премии получил Харальд цур Хаузен (Германия), установивший роль вируса папилломы в развитии рака шейки матки. Другую половину разделили между собой французские биологи Франсуаза Баррэ-Синусси и Люк Монтанье - первооткрыватели вируса СПИДа**



## **Как распознали ВИЧ**

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) - заболевание, испугавшее многих, - впервые было описано еще в 1981 году. Оно поражает иммунную систему, в результате чего человек становится беззащитным перед самыми разными болезнями: и перед инфекциями, и перед онкологическими заболеваниями. Как было установлено позже, передается СПИД половым путем, при переливании крови (или ее компонентов), при внутривенных инъекциях. Потом были выяв-



*Франсуаза Баррэ-Синусси*

лены и другие возможности заражения: например, от матери плоду, от матери ребенку через молоко. Число больных росло с пугающей скоростью, причем эпидемиологическая картина указывала на то, что это заболевание инфекционное.

Позже был открыт возбудитель, вызывающий СПИД, - вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Он был выделен практически сразу после его открытия, уже в 1983 году. Основную работу проделала группа из Пастеровского института в Париже, ее возглавляли Люк Монтанье и Франсуаза Баррэ-Синусси. Одновременно с ними вирус обнаружил Роберт Галло из Национального института здоровья в США, но вклад французов оценивали как наибольший еще в те годы, когда и речи не было о Нобелевской премии.

В группе Баррэ-Синусси и Монтанье культивировали лимфоциты, выделенные из лимфоузлов больных на ранних стадиях заболевания. В культуре была обнаружена активность фермента

обратной транскриптазы, что является верным признаком присутствия ретровирусов - обширного семейства вирусов (Retroviridae), заражающих преимущественно позвоночных. Это РНК-содержащие вирусы, обладающие уникальным механизмом репродукции. (Для ретровирусов харак-



*Люк Монтанье*

терен своеобразный способ размножения, в определенном смысле противоположный обычному для всех других вирусов. И для этого способа размножения имеется особый фермент - обратная транскриптаза, которой нет в других вирусах. Поэтому, если где-то находят большое количество траскриптазы - значит, там есть и активно размножается какой-то ретровирус.)

Затем ученые обнаружили в препарате сами вирусные частицы и показали, что этот вирус способен заражать и убивать лимфоциты. А ведь лимфоциты - это клетки иммунной системы, с помощью которых организм борется с инфекциями. ВИЧ действует как классический диверсант: наносит удар по «внутренним войскам» организма, лишая его спо-

способности противостоять вторжению. По этой же причине было трудно разработать вакцину.

Но усилия ученых не были напрасными. Геном (совокупность всех генов) ВИЧ теперь прочитан. Это позволило создать простую и быструю методику анализа крови пациентов и, что не менее важно, донорской крови и плазмы. Теперь ВИЧ - один из самых изученных вирусов. Кстати, его сходство с ретровирусом, найденным у шимпанзе, наводит на мысль, что первыми зараженными были охотники на обезьян и уже в их организмах вирус эволюционировал, превратившись в опасный патоген.

В последние годы был создан ряд препаратов, направленных именно против ретровирусов и препятствующих, например, их проникновению в клетку. «За последние 15-20 лет научные исследования привели к тому, что появились лекарства, тормозящие ВИЧ. Из болезни со смертельным исходом она превратилась сегодня в хроническое заболевание», - прокомментировал открытие Магнус Гисслен, доцент медицинской академии Гетеборга.

«Успешная антивирусная терапия сегодня увеличивает продолжительность жизни для ВИЧ-инфицированных», - говорится в пресс-релизе Нобелевского комитета.

Конечно, говорить о полной победе пока рано: на каждого пациента, получающего антиретровирусную терапию, сегодня при-

ходится двое-трое новых инфицированных (особенно неутешительна ситуация в развивающихся странах). Но, хотя профилактической вакцины против ВИЧ пока не существует, определенные успехи в этой области уже имеются.

Они стали возможны благодаря исследованиям Франсуазы Баррэ-Синусси и Люка Монтанье. Открытие вируса стало основанием для нынешнего понимания биологии болезни, поражающей миллионы людей ежегодно. Оно помогло привлечь внимание общественности к этому вопросу, предоставило возможности для новых исследований последующим поколениям ученых.

Франсуаза Баррэ-Синусси и Люк Монтанье нанесли врагу первый удар - их вклад в медицину заслуживает такой значимой премии, как Нобелевская.

### **«Женский» рак будет излечим?**

Вирус папилломы менее знаменит, чем вирус иммунодефицита человека, хотя им заражаются от 50 до 80% людей, ведущих поло-



*Харальд цур Хаузен*

вую жизнь, причем переносчиками могут быть как мужчины, так и женщины.

У большинства зараженных через некоторое время вирус исчезает из организма и наступает самоизлечение. Но некоторым женщинам везет меньше: они пополняют собой статистику второго по распространенности «женского» рака - шейки матки (на первом месте - рак груди). Каждый год диагностируется около 500 тысяч новых случаев этого заболевания (из них на долю России приходится более 10 тысяч), и цифра с каждым годом растет.

Зараженные могут даже не догадываться об инфекции - никаких неприятных ощущений они не испытывают. Процесс протекает практически бессимптомно и очень медленно: от проникновения вируса в ткань шейки матки до клинических проявлений проходят десятилетия. Услышав от врача такой диагноз, женщина, скорее всего, не вспомнит, что же было причиной - ее собственный студенческий роман или случайная связь мужа. И чем больше было таких «романтических» приключений, тем выше вероятность заболевания. Кстати, беспорядочную половую жизнь врачи всегда относили к факторам риска для рака шейки матки. Даже тогда, когда еще не было известно, что его могут вызывать вирусы.

В 70-е годы папиллома-вирус считался сравнительно невинной инфекцией (по сравнению, например, с вирусом герпеса), вы-

зывающей образование папиллом, бородавок (видов доброкачественной опухоли, часто встречающихся на коже), правда, и тогда его находили в клетках рака шейки матки. Но исследования немецкого ученого Харальда цур Хаузена показали, что вирус папилломы обнаруживается у 99,7% женщин с подтвержденным диагнозом рака шейки матки. Ученый предположил, что наследственный аппарат этого вируса должен встраиваться в наследственный аппарат опухоли. И действительно, в 1983 году он обнаружил, что в цепочку ДНК клеток этой опухоли обязательно встроены «лишние» кусочки - ДНК особого вируса папилломы. Вирус продолжает размножаться: он копирует свою ДНК и одевает ее белковой оболочкой. Новорожденные вирусные частицы покидают клетку и отправляются на поиски новых жертв. Это приводит к раковому перерождению клеток.

Как ни грустно, сегодня врачи еще не могут с гарантией излечивать папиллома-вирусную инфекцию - извлекать опасные кусочки ДНК из каждой клетки медицина пока не умеет. Нет и методов, с помощью которых можно было бы истребить все до одной зараженные клетки. Но есть и обнадеживающие новости. Изменения клеток можно диагностировать на очень ранней стадии - когда они, собственно, еще не стали раковыми. Специальный тест (ПАП-мазок, который давно делают в развитых странах) по-

звояет найти в образце вирусную ДНК. И в этом заслуга Харальда цур Хаузена, который, собственно, показал, что нужно искать.

Знание подтипа вируса помогает оценить риск развития рака. Обычно женщине рекомендуют регулярные осмотры, и при первых же опасных симптомах зараженный участок слизистой удаляют. К огромному сожалению, в российских поликлиниках ПАП-мазок делают в исключительных случаях, не говоря уже об анализе ДНК, а платными услугами могут пользоваться немногие. Поэтому рак шейки матки диагностируется, как правило, на поздних стадиях, когда помочь пациентке уже гораздо труднее.

Кстати, помимо опухолей шейки матки вредные папиллома-вирусы найдены в опухолях других типов, в том числе у мужчин: например, они могут вызывать рак гортани.

В 1984 году ученый выделил и клонировал этот вирус (т.е. научился получать его копии в неограниченном количестве). Заслуга Харальда цур Хаузена состоит в том, что, во-первых, была полностью доказана роль папиллома-вируса как причины рака шейки матки, а во-вторых, этот вирус стало возможным получать в чистом виде и в неогра-

ниченном количестве, что привело к созданию вакцины против этого вируса, а значит, и против опухолей.

После работ цур Хаузена изучение папиллома-вируса пошло полным ходом. Уже прошли клинические испытания первые вакцины против онкогенных вирусов. Первые коммерческие препараты профилактической вакцины вышли на мировой рынок в 2006 году. Достаточно использовать вакцину от вируса, чтобы на 95% обеспечить защиту от инфекции, а значит, и от рака.

Сегодня для предотвращения рака во многих странах мира многим девочкам уже делают такие прививки. «Лично мне кажется целесообразным введение всеобщей вакцинации как для девочек, так и для мальчиков, - говорит Томас Бергстрем, профессор медицинской академии Гетеборга. - Вообще, сама концепция вакцины против рака - нечто совершенно новое».

Уже говорят и о терапевтических вакцинах, которые не только предупреждали бы заражение, но и излечивали бы инфицированных. Время покажет, насколько они будут эффективны.

Благодаря работам Харальда цур Хаузена появилась уверенность, что хотя бы этот вид рака будет побежден. •

*Церемония вручения Нобелевской премии в Стокгольме и Осло назначена на 10 декабря - день кончины ее основателя Альфреда Нобеля (1833-1896), шведского изобретателя, промышленника, лингвиста, философа и гуманиста.*

# Без подробностей

## Покой в семье - залог здоровья

**С**пециалисты Университета Бризма Юнга (США) недавно доказали, что взаимопонимание, взаимопомощь и эмоциональная поддержка между супругами оказывают положительное влияние на состояние их сердечно-сосудистой системы. У супругов в таких семьях более низкое артериальное давление и более ровный ритм сердца по сравнению с теми, кто часто ссорится или живет в одиночестве.

Это подтвердило исследование, где 204 женатым мужчинам и женщинам и 99 одиноким людям было предложено носить каждый день в течение 24 часов портативные датчики, регистрирующие показатели сердечной деятельности. В группе счастливых женатых пар по всем показателям бы-

ли лучшие результаты. Так что, если вы хотите быть здоровым, старайтесь сохранить теплые отношения в семье на долгие годы.

## Жир от ожирения

**Н**овый способ борьбы с избыточным весом и ожирением предложили ученые. Его «изюминка» заключается в использовании компонентов естественных жиров организма для подавления чувства голода. Как показали биохимики из Калифорнийского университета, в развитии и подавлении чувства голода важную роль играет жирная кислота олеилэтаноламид, входящая в состав многих природных жиров. Она связывается с нервными клетками головного мозга, ответственными за ощущение голода, и подавляет их активность, создавая таким образом ощущение сытости. Если рецепторы по какой-то причине становятся к ней менее чувствительными, человек чувствует себя постоянно голодным (это продемонстрировали лабораторные мыши). При избытке этой кислоты чувство голода притупляется, даже если на самом деле организм не получает достаточно калорий.

Исследователи предполагают, что олеилэтаноламид может





стать естественным препаратом для снижения веса, который будет значительно менее токсичен, чем любые используемые для этой цели искусственные препараты.

### **Женщины, бросайте курить!**

**Н**орвежские ученые обнаружили, что курящие женщины подвержены риску инфаркта миокарда в том же возрасте, что и курящие мужчины. В отличие от них, некурящие женщины страдают инфарктом в значительно более позднем возрасте.

Исследователи из Лиллехаммера проанализировали данные почти двух тысяч человек, поступивших в больницу по поводу первого инфаркта миокарда. Средний возраст развития инфаркта у некурящих мужчин составил 72 года, у курящих - 64. У женщин эта разница оказалась еще значительнее - 81 и 66 лет соответственно. После введения поправок на другие факторы риска, такие как гипертония, ди-

абет и повышенный уровень холестерина в крови, исследователи определили среднюю разницу в возрасте наступления инфаркта между курящими и некурящими мужчинами в 6 лет, а курящими и некурящими женщинами - в 14 лет.

Для женщин причину такой разницы ученые связывают с уровнем женских половых гормонов эстрогенов. Дело в том, что эстрогены положительно влияют на липидный состав крови, предохраняя женщин до менопаузы от атеросклероза, а следовательно, и от ишемической болезни сердца и ее осложнений. А курение, по словам руководителя исследования Мортена Грюндтвига, может способствовать раннему наступлению менопаузы, тем самым снижая возраст развития инфаркта у предрасположенных к нему женщин.

Так что, милые женщины, не испытывайте судьбу.



*Подготовила*

*Татьяна Яковлева 67*

# Райская пряность



## Родословная имбиря

Имбирь - многолетнее вечнозеленое тропическое растение родом из Китая и Западной Индии. Все поиски дикорастущего предка имбиря оказались безуспешными. Известно только, что в Юго-Восточной Азии это растение культивируется с незапамятных времен. Крупнейшими производителями имбиря в настоящее время являются Китай, Корея, Малайзия, Япония, Западная Индия, Шри-Ланка, Ямайка, Бразилия, Нигерия, Сьерра-Леоне и Австралия.

Свежее или высушенное и превращенное в порошок корневище имбиря было одной из главных пряностей в Древнем Китае и Индии, где с ним познакомились финикийские, арабские и персидские путешественники и купцы. Персия и Аравия были буквально очарованы пряностями, привозимыми из Китая и Индии. С тех пор любое блюдо считалось хорошо приготовленным только в том случае, если оно было сдобрено имбирем, корицей, гвоздикой и перцем. А арабы еще не открыли для себя чай и кофе, но уже научились готовить напитки из имбиря.

Одним из тех, кому средневековая Европа обязана знакомству с имбирем, был венецианский купец Марко Поло. В XIII веке он отправился по Великому шелковому пути на восток и привез из Китая и Индии вместе с экзотическими пряностями сведения о том, как их использовать - в том числе и в лечебных целях.

**Экзотические пряности, которые раньше везли из дальних стран и ценили на вес золота, теперь можно купить в любом супермаркете. Но люди не спешат приобретать их, поскольку не знают, что с ними делать. Одно из самых полезных растений такого рода - имбирь, который можно использовать и как лекарство, и как прекрасное дополнение ко многим блюдам**

Когда и как имбирь попал в Россию, никто точно сказать не может, но то, что его использовали уже в XV веке, можно судить по достоверным документальным свидетельствам (сначала его называли «инбирем»).

### **Напиток из имбиря**

Во время многочисленных постов православному русскому народу рекомендовалось пить имбирный напиток, для приготовления которого нужно было взять свежее корневище имбиря, очистить его от кожицы, нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить 1 л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Далее кастрюлю следовало снять с огня, положить туда палочку корицы, плотно закрыть крышкой, укутать и настаивать 30 минут. Настой процеживали и сдабривали медом. Считалось, что этот напиток хорошо поддерживает силы человека во время длительного поста.

Имбирь упоминается и в Коране как одно из райских растений. Образ рая в Коране живописный и детальный: там роскошные сады, в которых растут деревья с великолепными плодами и бьют источники с чистой прохладной водой. Из одного из них райские девы берут воду, чтобы приготовить напиток из имбиря.

Свежие корневища или порошок имбиря сейчас можно приобрести без труда, и ничто не мешает нам испытать благотворное воздействие этого напитка.

Можно несколько упростить процедуру приготовления имбирного напитка, но при этом не потерять его полезных свойств. Только это будет уже не напиток, а имбирный чай. В прогретый заварочный чайник положить 1-2 ч. ложки зеленого или черного листового чая, добавить щепотку молотого имбиря, залить кипятком и настоять 5 минут. Процедить, добавить по вкусу мед и положить дольку лимона. Обладая всеми достоинствами имбир-

*Корень имбиря сочетает в себе лучшие свойства пряности и лекарства.*

*Одна чайная ложка измельченного сушеного имбиря соответствует одной столовой ложке натертого свежего имбиря.*

***В мусульманских  
странах имбирный  
чай с корицей,  
лимоном и медом  
в жаркое время года  
пьют охлажденным -  
он прекрасно  
освежает,  
а в холодные дни  
пьют горячим -  
он отлично  
согревает.***

ного напитка, такой чай является прекрасным согревающим средством, которое поможет предотвратить простуду. Если же вы уже заболели, то этот чай будет способствовать скорому выздоровлению, поможет избавиться от болей в суставах, мышцах, горле, от изнурительного кашля.

### **Пряное лекарство**

В Китае лечебные свойства корневищ ценили настолько высоко, что имбирь входил в состав чуть ли не половины всех лекарственных средств. Китайские медики видели большое различие между действием свежих и высушенных корневищ имбиря.

Свежие корневища, благодаря их способности вызывать потоотделение, оказывать мочегонное действие, использовали при простудных заболеваниях. В качестве основного лечебного средства предлагался чай из свежего корневища имбиря, который кроме вышеуказанного действия, восстанавливал силы ослабленного болезнью человека. Считалось, что он избавлял организм как от самой болезни, так и от ее последствий. К тому же имбирь хорошо действовал на пищеварение.

Высушенные корневища имбиря в виде экстрактов и настоек рекомендовалось применять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождаемых поносом, заболеваниях дыхательных путей, при артритах, в том числе ревматических.

Полагали также, что имбирный корень является надежным противоядием при отравлении морскими и речными моллюсками и рыбой, и в этом можно усмотреть одну из причин, по которой эту пряность на Востоке всегда кладут в блюда из морских и речных продуктов. Наконец, имбирь высоко ценили как афродизиатическое средство, возбуждающее сексуальное влечение.

Запах и вкус корневищ имбиря зависит от содержания эфирного масла (1-3%) и

смолистых веществ (5-8%). Кроме того, в нем находятся белки, жиры, углеводы, многочисленные витамины, макро- и микроэлементы, дубильные вещества.

Современные экспериментальные исследования показали, что биологически активные вещества, содержащиеся в корневищах имбиря, оказывают противовоспалительное (противоотечное), противоревматическое, антигистаминное, спазмолитическое, антиоксидантное действия; стимулируют моторную и секреторную деятельности желудка, антитоксическую функцию печени, улучшают процессы пищеварения.

### **Свежий, сушеный, молотый**

Для того чтобы выбрать высококачественный свежий имбирь, его следует не только внимательно осмотреть, но и пощупать. Корни должны быть гладкие, без морщин, плотные на ощупь.

Перед употреблением корневище свежего имбиря нужно очистить, для чего следует срезать кончик и очистить с помощью овощечистки сверху вниз или соскоблить кожуру острым ножом.

Если понадобится измельченный имбирь, то нужно порезать очищенный корень на тонкие брусочки вдоль волокон. Затем уложить брусочки в стопку и мелко нарезать.

Если в рецепте используется давленный имбирь или пюре из имбиря, то лучше размять корневище пестиком в ступке. При измельчении в блендере может получиться волокнистая масса. Тертый имбирь получают на мелкой металлической терке.

Если после приготовления блюда остались неиспользованные куски корневищ свежего имбиря, то их лучше всего заморозить. Для этого их надо очистить от кожуры, натереть на терке, заполнить массой формочки для льда, положить в морозилку и использовать по мере надобности.

**Употребление имбиря в чрезмерно больших дозах и в течение длительного времени может вызвать депрессивное состояние. Так проявляется токсический эффект. При использовании свежего или измельченного в порошок сухого имбиря в качестве ароматной специи в малых количествах токсический эффект отсутствует.**

Сушеные цельные корневища имбиря острее свежих и перед употреблением нуждаются в вымачивании.

Молотый имбирь имеет несколько иной вкус и аромат, поэтому он не является полноценной заменой свежего или сушеного цельного имбиря.

### **Имбирная кулинария**

Имбирь замечателен тем, что его можно смешивать со всеми другими пряностями и добавлять в любые мясные, рыбные, овощные, фруктовые блюда и кондитерские изделия. В десертах как сухой молотый, так и свежий мелко порезанный имбирь великолепно сочетается со вкусом и ароматом яблок, слив, груш, бананов, манго, ананасов.

**Салат с имбирем.** 4 средних помидора, 1 желтый сладкий перец, 2 небольших огурца, кусочек (3 см) свежего имбиря, очищенного и натертого на мелкой терке, соль по вкусу.

Нарезать перец и огурец кубиками, смешать с имбирем, перед подачей на стол нарезать кубиками помидоры, посолить и перемешать.

**Фруктовый десерт с имбирем.** 2 груши, 2 яблока, несколько крупных слив, стакан сливок, кусочек свежего имбиря (3 см), очищенного и натертого на мелкой терке, коричневый или белый сахар.

Груши, яблоки, сливы разрезать на две половинки и разрезом вниз положить в подходящую по размеру тефлоновую формочку для духовки. Очищенный от кожуры свежий имбирь натереть, смешать с сахаром, сливками и залить смесью фрукты. Запекать в духовке до готовности.

**Салат овощной с имбирем.** 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка уксуса, молотый имбирь и душистый черный перец, соль по вкусу.

**Чашка имбирного чая способна избавить от головной боли и плохого настроения, восстановить умственные и физические силы. Этот напиток особенно хорош при простуде.**

Капусту и морковь порезать соломкой и варить вместе до полуготовности, а затем откинуть на дуршлаг, слить воду, заправить солью, сахарным песком, уксусом и перемешать. В нагретое растительное масло положить молотый душистый перец и имбирь, прогреть 1 минуту, снять с огня, вылить масло в заправленные овощи и перемешать.

**Рыба с имбирем и морковью.** 500 г филе рыбы, 3 шт. крупной моркови, кусочек свежего имбиря (3см), 1 большая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Лук тонко порезать, морковь натереть на крупной терке. Корень имбиря очистить и натереть на мелкой терке, смешать с морковью. Выложить на смазанную маслом глубокую сковороду слой из половины филе рыбы, посыпать солью и молотым перцем, положить лук, на него - второй слой рыбы, на рыбу выложить морковь с имбирем. Влить воду так, чтобы жидкость полностью покрывала морковь. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне примерно 30-40 минут. Это блюдо можно подавать и горячим, и холодным.

**Суп из тыквы с имбирем.** 700 г нарезанной кубиками тыквы, 1 нарезанная кубиками большая картофелина, 1 большая морковь, натертая на крупной терке, 1 яблоко, нарезанное на дольки, кусочек очищенного свежего имбиря (4 см), порезанный мелкими кубиками, 1 л воды, 1 чашка молока, 1-2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, мускатный орех и соль по вкусу.

Поджарить овощи, яблоко и имбирь в течение 15 минут. Переложить в кастрюлю, влить воду и молоко, довести до кипения, Уменьшить огонь и варить 20-25 минут. Снять с огня и дать постоять 5 минут с закрытой крышкой, добавить соль, перец и мускатный орех. •

**Для улучшения  
пищеварения  
чайную ложку  
порошка имбиря  
положить  
в фарфоровую  
кружку, залить  
стаканом кипятка,  
закрыть крышкой,  
настаивать 30 минут.  
Процедить через  
2 слоя марли  
и принимать по 50 мл  
4 раза в день до еды.**

# В ожидании чудес

**В канун Нового года каждый из нас способен на чудеса. Подарить близким то, о чем они мечтали, - разве это не чудо? А украсить по-новогоднему квартиру?**

**А приготовить что-нибудь необычное?**

**А создать для всех приподнятое праздничное настроение?**

**Все это из разряда чудес, которые мы можем сотворить сами.**

**Своими советами, порой**

**неожиданными,**

**поделилась**

**с нашим**

**обозревателем**

**президент Академии**

**имиджологии,**

**доктор**

**психологических**

**наук**

**Елена Алексеевна**

**Петрова**



Есть такая примета: в преддверии Нового года надо завершить важные дела, отдать долги и навести в доме порядок. Считается, что таким образом мы притягиваем удачу и избавляемся от всего, что мешает жить. Но даже если не верить в приметы, почему бы перед праздником не сделать то, что откладывалось целый год? Ведь давно пора избавиться от хлама на антресолях, прибраться в лоджии, выбросить кучу ненужных вещей. А заодно поменять надоевшие выгоревшие шторы на новые. И к ним в тон приобрести салфетку и вазочку на журнальный столик.

Отпечатайте и развесьте на стене лучшие фотографии, сделанные в отпуске, - они будут напоминать о лучших летних днях. Еловыми ветками и посеребренными шишками украсьте гостиную. И ваш дом и преобразится.

Не забудьте отправить поздравительные письма близким и дальним родственникам. Вспомните и о тех знакомых, с которыми давно потерялась связь. Как приятно им будет получить от вас неожиданную весточку!

В декабре дети пишут письма Деду Морозу, просят исполнить их мечту. Наверняка вам захочется узнать, какого подарка ждет ваш малыш. Попробуйте устроить «вечер признаний». Почитайте ребенку сказку о новогодних чудесах, а потом погасите свет, зажгите свечу и заведите с ним разговор о том, чего он ждет от Деда Мороза. Выбор детских подарков велик: мультфильмы, книги, игры, самые разнообразные игрушки - от забавных мягких зверюшек и кукол до сложных конструкторов, моделей машин, самолетов, космических кораблей...

Подарки в Новый год ждут и взрослые. Не верьте мужчинам, которые говорят, что для них это неважно. Их наверняка обрадуют модный галстук, кожаный ремень, перчатки, шарф, мобильный телефон. Многим понравятся и симпатичные вещички для офиса. Но не обычные, а с фантазией: если авторучка, то фирменная, если термометр, то электронный, если подставка для телефона или очков, то забавная, если настольный календарь, то оригинальной формы.

Что касается женщин, то выбор подарков для них значительно шире. Этой зимой чрезвычайно популярны узорчатые шерстяные вещи: объемные шарфы, жилеты, гетры. Широкий пояс - самый популярный аксессуар сезона. Очень модны в этом году и удлиненные перчатки - это элегантно и стильно. Если к ним в тон подобрать сумочку, получится прекрасный подарок.

## **Новогодняя статистика**

*40% женщин полагают, что в новом году им должно повезти в любви. 15% людей планируют начать собственное дело, реализовать давно намеченные творческие планы.*

*35% опрошенных собираются встретить Новый год со старыми друзьями, 25% хотели бы отметить это торжество в новой компании. 12% не озабочены этим вопросом, для них главное, чтобы работал телевизор.*

99% наших  
сограждан  
не представляют  
себе Нового года  
без шампанского,  
90% - без салата  
«оливье».  
35% запекают  
индейку или утку  
с яблоками,  
33% готовят  
грибные блюда,  
30% пекут пироги  
с разными  
начинками.

30%> женщин готовы  
потратить всю  
зарплату на  
новогодние подарки,  
20%> копят деньги  
с осени на отдых  
в новогодние  
каникулы,  
а 2% женщин  
приобретают к  
Новому году наряд,  
который потом  
больше никогда  
не наденут.

Красивое и практичное - хороший девиз для выбора подарков знакомым и коллегам. В эту категорию попадают фоторамочка, косметичка, кошелек, шкатулка для украшений, набор для макияжа, вазочка. Для подруги можно сделать оригинальный подарок своими руками. Купите атласную ленту, английскую булавку и красивую большую «пуговицу-страз». Сложите ленту в виде банта, скрепите ее ниткой, пришейте в центре страз и наденьте на булавку. Получится необычная брошь.

А теперь несколько советов косметологов.

Если накануне праздника ваше лицо выглядит усталым и бледным, есть несколько способов оживить кожу, сделать ее по-летнему свежей. Можно, например, прибегнуть к «автотагару» - лосьону, который за несколько дней придаст коже золотистый оттенок. А тем, кто не нашел времени на себя до самого 31 декабря, можно посоветовать средства «скорой косметической помощи» - например, мгновенные лифтинг-маски. Лучше всего выбирать те, в состав которых входят коллаген и морские минералы. Есть в продаже и мгновенные маски для глаз, позволяющие избавиться от темных кругов и мешков под глазами: эффект будет замечен уже через 10 минут.

Можно использовать и подручные средства:

- Две чайные ложки положить в морозилку на 5 минут, а затем приложить к глазам - веки подтянутся.

- Смочить в холодном молоке два ватных диска и приложить к закрытым глазам на 10 минут.

- 1 ч. ложку кашицы свежей зелени петрушки смешать с 2 ч. ложками сметаны. Полученную смесь положить на веки (глаза закрыты), накрыв влажными ватными или марлевыми тампонами. Снять через 15 минут.

- Накладывать на кожу под глазами кусочки льда из молока или настоев трав (одуванчика, щавеля, зверобоя), ягод рябины. •



# Коэффициент эрудиции

1. «Пять минут, пять минут. / Бой часов раздается вскоре...» Кто написал музыку к кинофильму «Карнавальная ночь»?

**А.** И. Дунаевский. **В.** Л. Лядова.  
**С.** А. Лепин. **Д.** Н. Богословский.

2. В какой роли выступил в этом фильме Владимир Зельдин?

**А.** Фокусника. **В.** Полотера.  
**С.** Дирижера. **Д.** Клоуна.

3. Сколько слов имела в запасе Эллочка-Людоедка?

**А.** 20. **В.** 30. **С.** 40. **Д.** 50.

4. Где два года назад этой героине Ильфа и Петрова установлен памятник?

**А.** Москва. **В.** Киев. **С.** Харьков. **Д.** Одесса.

5. Какая актриса снялась в роли Солохи в фильме «Вечера на хуторе близ Диканьки»?

**А.** И. Мурзаева. **В.** Л. Хитяева.  
**С.** Л. Чурсина. **Д.** Т. Семина.

6. К какой царице отправился кузнец Вакула просить черевички для своей невесты?

**А.** Екатерине I. **В.** Анне Иоанновне.  
**С.** Елизавете Петровне. **Д.** Екатерине II.

7. Какой актер снимался у Александра Роу в ролях Кощея Бессмертного и Бабы Яги?

**А.** Георгий Милляр. **В.** Махмуд Эсамбаев.  
**С.** Григорий Шпигель. **Д.** Георгий Вицин.



# Самые вкусные рецепты



**Создавать праздничный стол всегда приятно, хотя и хлопотно. Здесь требуется не только опыт, но и фантазия. Понятно, что в новогоднюю ночь не все блюда соответствуют принципам рационального питания, но ведь на то и праздник!**

## Бутербродный рай

Красочно выглядят на столе разнообразные бутерброды, сэндвичи, канапе на шпажках. Такие узорные бутербродики очень удобно брать с тарелки. Подойдет вчерашний хлеб (свежий труднее нарезать). Положите на хлеб, нарезанный тонкими ломтиками в форме квадратиков, звездочек, ромбиков, два-три слоя разных продуктов, сочетающихся друг с другом по вкусу и цвету, и проткните их шпажкой. Вот несколько вариантов:

- плавленый сыр, помидор, зелень;
- кубик сыра, половинка грецкого ореха, маслинка;
- болгарский перец, маслина, сыр, огурец, ветчина;

- кружок маслины, болгарский перец, огурец, сыр;
- креветка, болгарский перец, маслина, сыр, ветчина;
- паштет, маслина, зелень.

Можно сделать *овощные бутерброды*. В них вместо хлеба используются нарезанные фигурками овощи (сырые или отваренные до полуготовности). Подойдут морковь, свекла, репа, редис, тыква. На ломтики овощей аккуратно выложить творожную смесь (творог смешивают со сметаной, добавляют мелко нарезанную зелень, по желанию - тертый сыр, брынзу, растертый чеснок). Для украшения овощных бутербродов хорошо использовать зеленый горошек и сладкую кукурузу из наборов свежемороженых овощей, а также бруснику, клюкву или ягоды красной смородины. Ломтики овощей можно разложить на листья салата.

### **Салат «Цезарь»**

*1/2 батона (200 г), 300 г куриного филе, 1 большой пучок салата, 50 г сыра (лучше всего пармезан), 2 яйца, 1 зубчик чеснока, оливковое масло.*

С батона срезать корку, нарезать небольшими кубиками и обжарить их на чесночном масле (5 ст. ложек масла с 1 зубчиком выжатого чеснока, настоять 15 минут) до золотистого цвета. Куриное филе порезать небольшими кусочками, пожарить, посолить, поперчить.

Салат порвать руками и уложить в салатницу. На него выло-

жить филе и сухарики непосредственно перед подачей на стол, чтобы они были хрустящие. Полить заправкой. Сверху посыпать тертым сыром. Украсить разрезанными на 4 части яйцами.

*Для заправки* растереть 2 вареных желтка с 2 ч. ложками горчицы, добавить 1 зубчик измельченного чеснока, сок 1/2 лимона, 1 ч. ложку 6%-го уксуса, 100 мл оливкового масла. Перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

### **Салат с куриным филе и огурцами в апельсине**

*3-4 апельсина, 300 г куриного филе, 1 свежий огурец, соль, майонез.*

Филе отварить до готовности, остудить, мелко порезать. На апельсине сделать зигзагообразные надрезы по кругу, разделить на две половинки, вынуть мякоть. Мелко порезать ее, удаляя пленочки (в салат можно использовать не все количество). Огурцы мелко порезать соломкой. Смешать филе, апельсиновую мякоть и огурцы, посолить по вкусу, заправить майонезом. Сверху для красоты можно положить ягодки клюквы.

### **Закуска «Новогодняя»**

*100 г крабовых палочек, 3 яйца, полстакана вареного риса, 1 баночка кукурузы (380 г), соль, майонез, кокосовая стружка.*

Пропустить через мясорубку крабовые палочки, яйца, рис, кукурузу (воду слить). Посолить, добавить майонез и хорошо пе- 79

ремешать. Масса должна получиться достаточно вязкой. Сформировать из нее шарики, обвалять их в кокосовой стружке (или в тертом сыре).

На стол можно подать в виде шариков или «снеговичков».

### **Тарталетки с салатом из куриной печени**

*300 г куриной печени, 200 г шампиньонов, 2 яйца, 1 средняя морковь, зеленый лук, майонез, растительное масло, тарталетки (готовые).*

Печень отварить, остудить, пропустить через мясорубку. Грибы мелко порезать и поджарить на растительном масле, остудить. Вареные яйца и сырую морковь натереть на мелкой терке, лук мелко порезать.

Смешать печень, грибы, яйца, морковь, лук, немного посолить, заправить майонезом, выложить на тарталетки.

**Рулетки с семгой и ветчиной**  
*2 лаваша (армянских), 200-300 г семги (малосоленой), 300 г ветчины, 200-300 г плавленого сыра, зелень по вкусу.*

Зелень мелко покрошить, семгу нарезать тонкими пластинками. Лаваш смазать тонким слоем сыра и выложить на него семгу, посыпать зеленью. Затем свернуть лаваш в рулет и положить на 10-15 минут в морозилку. Достать и нарезать кусочками.

Таким же способом сделать рулетки с ветчиной.

### **Шницель по-французски**

*На 4 порции: 4 тонких филейных кусочка телятины, соль, молотый черный перец, по 4 тонких кусочка сыра (желательно эмменталь) и ветчины, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 6-8 ст. ложек панировочных сухарей, 3 ст. ложки топленого масла.*

Отбить кусочки телятины, слегка посолить и поперчить их с обеих сторон. На половину каждого кусочка выложить по кусочку сыра и ветчины, накрыть второй половиной мяса и скрепить его края деревянной шпажкой (или зубочисткой). Мясо присыпать сверху мукой, затем обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять в панировочных сухарях. Нагреть в сковороде топленое масло и обжаривать шницели с каждой стороны примерно по 5 минут до появления румяной корочки. Убрать излишки масла салфеткой.

### **Телятина с айвой**

*500 г телятины, 2-3 айвы, 150 г сливочного масла, 4 луковицы, 3/4 стакана томатного сока, 1 ч. ложка сахара, по 1/2 ч. ложки черного и красного перца, зелень, соль.*

Телятину нарезать кусками, как для рагу, посыпать солью, черным перцем, поджарить на масле до золотистого цвета, затем добавить томатный сок, обжаренный лук, красный перец и все это потушить 10-15 минут. Затем положить нарезанную дольками и предварительно обжаренную в масле ай-

ву, сахар и тушить еще 5-9 минут. Телятину и айву выложить на блюдо, полить соком, в котором тушилось мясо, сверху посыпать зеленью.

### **Судак в соусе**

*Судак - 500 г, 1 ст. ложка топленого масла, соль.*

*Для соуса: 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан бульона, 1 стакан шампиньонов (рубленых и поджаренных), 1 луковица, половина стакана сметаны.*

Рыбу почистить, разрезать на куски, положить на сковороду с растопленным маслом, посолить, поставить в нагретую духовку и запечь. В глубокой сковороде растереть муку и масло, залить бульоном, довести до кипения, добавить поджаренные шампиньоны, мелко рубленный и поджаренный до светло-золотистого цвета лук, сметану. Когда соус закипит, залить им рыбу. Подать блюдо горячим.

### **Пирожное «Снежки»**

*1 л молока, 200 г сахарного песка, 1/2 пакетика ванилина, 4 яйца.*

Вскипятить молоко с сахарным песком и ванилином. Взбить белки в густую пену и опустить полной ложкой в кипящее молоко, осторожно поворачивая в обе стороны, вынуть шумовкой и уложить на блюдо. Затем растереть желтки с 1 ст. ложкой сахара, развести кипящим молоком, поставить на огонь, не переставая взбивать венчиком.

Не давать кипеть! Когда загустеет, снять с огня и облить снежки. Пирожное подается холодным.

### **Кекс с шоколадом и грецкими орехами**

*На 6 персон: 125 г молочного шоколада хорошего качества, 2 ст. ложки очень крепкого кофе, 125 г сахарного песка, 125 г сливочного масла, 80 г муки, 80 г грецких орехов, 3 сырых яйца, сахарная пудра для украшения.*

На водяной бане растопить шоколад с кофе, снять с огня, добавить сахарный песок, размягченное сливочное масло, 3 яичных желтка, муку, измельченные грецкие орехи, взбитые белки. Все как следует перемешать. Смесь положить в форму, смазанную сливочным маслом и обсыпанную мукой, поместить в духовку на 40 минут. Посыпать сахарной пудрой.

### **Шоколадное желе**

*(немецкая кухня)*

*2 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 20 г шоколада, какао-порошок, 1 ст. ложка желатина, 2 ст. ложки сливок 35%-й жирности.*

Молоко вскипятить с сахаром и натертым шоколадом, затем смешать с какао-порошком, подготовленным и растворенным желатином. Готовое желе разлить в формочки и после застывания нарезать кусочками. Перед подачей украсить взбитыми сливками. •

*Приятного аппетита!*



**В турецком городе  
Демре  
установлены  
два памятника  
в честь епископа  
местной церкви,  
жившего  
в IV веке н.э.  
На центральной  
площади -  
Санта Клаус  
в ярко-красном  
одеянии,  
а возле церкви -  
Святой Николай,  
окруженный детьми.  
Этого святого  
чтят не только  
христиане,  
но и приверженцы  
других религий,  
и даже атеисты.  
В его способность  
творить чудеса  
верят и взрослые,  
и дети**

Есть такое пожелание людям, творящим добро: пусть левая рука не знает, что делает правая. Иначе говоря, сделал благое дело - и забудь про это. Но как достичь такой неприязнительности? Для человека естественно ждать благодарности. И потом, мне всегда казалось, что оставить без внимания доброе дело - верх несправедливости. Но оказывается, история с любовью сохраняет имена тех, кто творил добро анонимно.

Символом такой анонимной доброты стал епископ Николай из Миры, к которому прочно прикрепилось слово «чудотворец» и которого позже причислили к лику святых.

Он родился в городе Патаре, в Ликии (в то время Ликия входила в Римскую империю, сейчас это территория Турции) в богатой семье. Его родители, Феофан и Нонна, которые долго были бездетными, вымолив себе сына, дали обет посвятить его Богу. Произошло это примерно 1700 лет назад.

Ребенок, которого нарекли Николаем, с малых лет был очень набожным. Позднее он изучал теологию в монастыре в Ксантосе и после смерти родителей решил посвятить себя служению Богу.

Он поселился в городе, который в античные времена носил название Мира Ликийская (сейчас это турецкий город Демре). Однажды, проходя мимо дома соседей, Николай услышал разговор отца с дочерьми, который поразил его. Это был знатный, но обнищавший род. На семейном совете, невольным свидетелем которого стал Николай, каждая из дочерей предлагала, чтобы ее отдали в рабство - тогда двум другим удалось бы приобрести приданое и устроить свою судьбу (без приданого у них не оставалось надежды на замужество). Проникнувшись чужим несчастьем, Николай принес к дому соседей мешочек с золотом и оставил его на пороге. На следующий день он принес второй мешочек, но на этот раз его бла- 83

годеяние не осталось незамеченным. Как-во же было изумление соседа, когда Николай взял с него твердое обещание никому не рассказывать о том, что произошло.

В это время в Мире проходили выборы епископа. Кандидатов на этот пост оказалось предостаточно, но выбор пал именно на Николая. На решение повлиял рассказ старейшего члена общины о том, что накануне ночью он услышал пророчество: утром на службу первым войдет человек по имени Николай, которому и надлежит стать епископом.

На посту епископа Николай помог многим. С его именем связано несколько прекрасных легенд, и даже если в них есть доля вымысла, это ничего не меняет: героем устного народного творчества может стать только достойнейший из достойных и только в том случае, если в основе таких рассказов - реальные деяния.

Однажды епископ Николай избавил от смерти трех граждан Ликийи, несправедливо осужденных корыстолюбивым градоначальником. Епископ смело подошел к палачу и удержал его меч, уже занесенный над головами осужденных. Градоначальник, уличенный Николаем во лжи, раскаялся и просил его о прощении.

По преданию, Николай не раз спасал утопающих в море, за что моряки почитали его как своего покровителя. Рассказывали, что однажды во время жестокого шторма моряки, предчувствуя неминуемую смерть, молились о спасении. Вдруг перед их глазами предстал епископ Николай со словами: «Я пришел вам помочь». Он помог починить сломанную мачту, натянуть паруса, усмирил волны. Морякам удалось спастись, и, пристав к берегу Миры, они отправились в церковь, чтобы поблагодарить Николая. Но он ответил им: «Не меня надо благодарить, не я помог вам, а ваша вера».

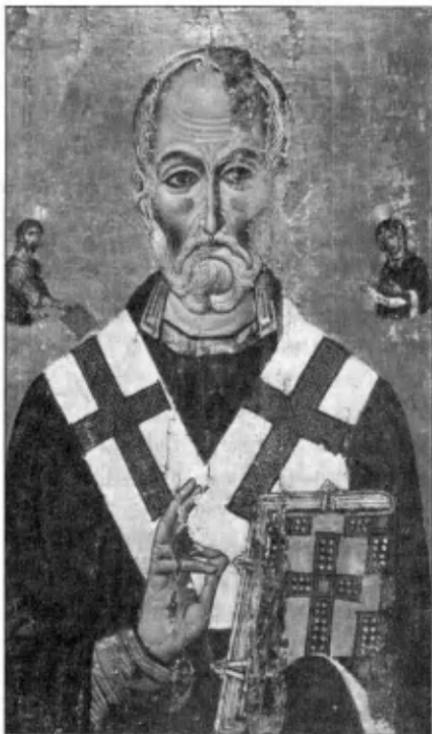
*На площади в центре города Демре стоит Сайта Клаус в яркой красной куртке, с колокольчиком в руке. По мнению местных жителей, так выглядит одно из воплощений Святого Николая*



В другой раз епископ Николай спас жителей Миры от голодной смерти. Когда в этих краях начался голод, в порту Миры остановилось судно, груженое пшеницей, которое следовало в Александрию. Узнавшие про это жители стали просить матросов раздать зерно голодающим, но те отвечали, что груз принадлежит императору и они не вольны им распоряжаться. Епископ Николай действовал решительно. Он велел морякам раздать зерно и ничего не бояться. Согласно легенде, этого зерна хватило городу на два года, а трюмы корабля, когда он прибыл в Александрию, оказались наполненными доверху.

После смерти, наступившей 6 декабря 343 года, епископ-гуманист был причислен к лику святых. Каждый год в этот день в Демре проводится чествование Святого Николая. Несколько европейских городов выбрали его в качестве своего покровителя.

Мощи Святого Николая долгое время хранились в мраморном саркофаге в той самой церкви, в которой он служил долгие годы и которая теперь носит его имя. В XI веке мореплавателям из итальянского города Бар Удалось обманным путем вывезти их к себе на родину и перезахоронить в церкви святого Стефана недалеко от моря. Однако жители Миры уверяли, что похитители мощей Святого Николая в спешке выронили часть Драгоценной ноши, которая



сейчас хранится в музее Анталии.

В честь Святого Николая воздвигались и воздвигаются храмы и монастыри, его именем называют детей при крещении. В России сохранилось множество икон Николая-Чудотворца.

Святой Николай почитается как защитник бедняков, которым он раздавал собственное имущество, моряков, которых он спасал во время штормов, и торговцев. А главное, его считают покровителем детей, которым он любил раздавать подарки. Во многих странах канун Нового года превращается, можно сказать, в его бенефис. В Скандинавских странах Санта Клаус 85

(дословно: Святой Николай) развозит детям подарки в санях, запряженных оленями. В Средиземноморье он ночью влезает в дом через дымоходную трубу и оставляет детям подарки, которые они с восторгом находят утром. В России эта роль выпадает Деду Морозу, но и он напоминает Святого Николая. И в одежде, и в поведении нашего Дедушки много общего с Санта Клаусом - он тоже стремится выполнить желания детей, причем тайно: оставленные им подарки дети ищут под елкой.

В праздновании Рождества историки находят следы древнего языческого праздника Рождения невидимого солнца (зимнего солнцестояния). В античном Риме 25 декабря отмечался праздник бога-Солнца (*natalis solis invicti*). Как это обычно случалось с языческими праздни-

ми, с укреплением христианства он трансформировался в Рождество. А в России сохранилось оба крупных праздника - светский Новый год и православное Рождество, которое, как известно, приходится на 7 января.

Побывав несколько лет назад на экскурсии в Демре, я словно прикоснулась к живой истории. Николай-Чудотворец, Санта Клаус, Дед Мороз и просто добрый человек, живший в античные времена в городе Мира, слились для меня в один ослепительный образ. Турецкий экскурсовод рассказывал о нем с огромным почтением. И в который раз стало ясно, что нет в мире более достойной миссии, чем помогать людям. Желательно - без притязаний на благодарность. Так, чтобы левая рука не знала, что делает правая. •



*В этой древней церкви в IV веке н.э. отправлял службу епископ Николай. Сейчас она носит имя Святого Николая.*

**Внимание!**  
**Юбилейный вечер журнала «Будь здоров!»,**  
**объявленный на декабрь этого года,**  
**по независящим от редакции причинам**  
**переносится на февраль 2009 года.**  
**Дата будет уточняться.**

## **СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА**

### **за 2008 год**

- Абрамова Татьяна, Круть Сергей. *Алексей Боголюбов: художник, просветитель, меценат.* № 1
- Абрамова Татьяна. *В ожидании чуда.* № 3 (беременность)
- Абрамова Татьяна. *В ожидании чудес.* № 12 (Новый год)
- Абрамова Татьяна. *Где мои ключи?* № 10 (память)
- Абрамова Татьяна. *Жажда чистой воды.* № 3 (фильтр Снежинка)
- Абрамова Татьяна. *Интуиция и сновидения - путь к успеху.*  
№ 5 (Школа Олега Андреева)
- Абрамова Татьяна. *Почему дети не любят читать?*  
№ 3 (Школа Олега Андреева)
- Абрамова Татьяна. *Путь к идеальной фигуре.* № 7
- Абрамова Татьяна. *Российский женьшень.*  
№ 4 (настойка «Северный дракон»)
- Абрамова Татьяна. *Шестое чувство - интуиция.*  
№ 10 (Школа Олега Андреева)
- Аксентьев Сергей. *Братья Рукавишниковы.*  
№ 7 (благотворительность)
- Аксентьев Сергей. *Маяк Рукавишниковой.*  
№ 8 (благотворительность)
- Анайкина Лидия. *Кухня в придачу.* № 8 (психология)
- Анайкина Лидия. *Ревнует - значит, любит?* № 3 (психология)
- Анисимова Диана. *Заразительный пример.* № 2 (опыт похудения)
- Анисимова Диана. *Лети, мой Журавлик!* № 3 (психология)
- Анисимова Диана. *Необходимая лаврушка.* № 10
- Анисимова Диана. *Пусть тебя пчела ужалит!* № 7 (апитерапия)
- Анисимова Диана. *Разрешаю разлюбить.* № 9 (психология)
- Ахломов Виктор. *Смотрят глаза, а видит мозг.*  
№ 1 (фотоискусство)

- Барсов Сергей.** *Судьба на ладони.* № 1 (хиромантия)  
*Без подробностей.* № 1-12
- Бондаренко Ольга. *Свободное движение.* № 2 (физкультура)
- Боровик Рива, Кернер Вики. *Так лечат рак молочной железы в Израиле.* № 2
- Бочаров Борис. *Дьявол опечатки.* № 7
- Бочаров Борис. *Завещание Джонатана Свифта.* № 2
- Бочаров Борис. *Какой у вас темперамент?* № 6
- Бочаров Борис. *Побеждают реалисты.* № 6 (психология)
- Бочаров Борис. *Философия успеха.* № 8 (психология)
- Бочаров Борис. *Хвостатый доктор.* № 12 («кошкотерапия»)
- Брылякова Галина. *Ши-таке: лекарство с императорского стола.* № 8(БАД)

- Васильев Борис.** *Что такое скандинавская ходьба?*  
№ 6 (физкультура)

- Горяйнова Людмила. *Карло Урбани - врач без границ.* № 11
- Готлиб Билл. *Витамин с характером.* № 10 (витамин В<sub>12</sub>)
- Григорович Ольга. *Жизнь с компьютером.* № 7

- Давыдова Эльмира.** *Поговори со мной!* № 2 (воспитание)
- Дементьева Елена. *«Сестра моей души».*  
№ 5 (Алексей Толстой и Софья Миллер)
- Дементьева Наталья. *Портрет болезни.* № 9 (гомеопатия)
- Драгомирецкий Юлий. *Косметика голливудских звезд.*  
№ 1 (рецепты из картофеля)

- Ефимова Валентина.** *Детский ревматолог - родителям.* № 6
- Ефимова Валентина. *Зима без гриппа.* № 12
- Ефимова Валентина. *Иммункулус: диагноз из будущего.* № 7
- Ефимова Валентина. *Инсульт: как отразить удар.* № 8
- Ефимова Валентина. *Ненужный кармашек.* № 7 (дивертикулез)
- Ефимова Валентина. *Отчего болит голова?* № 1
- Ефимова Валентина. *Поберегите железы!* № 11
- Ефимова Валентина. *Ревматоидный артрит. Что делать?* № 2
- Ефимова Валентина. *Спасение от варикоза.* № 5
- Ефимова Валентина. *Что для «жаворонков» хорошо, не подходит «совам».* № 4 (фитотерапия)

- Жаров Леонид, Ермакова Светлана. *Жизнь как чудо*.  
№ 9 (здоровый образ жизни)
- Жуков Владимир. *Есть ли жизнь за экватором?*  
№ 7 (кризис среднего возраста)
- Жуков Владимир. *Ирина Слуцкая: «Я ломаю стереотипы»*.  
№ 3(спорт)
- Жуков Владимир. *Не обладать и не принадлежать*.  
№ 6(асексуальность)
- Жуков Владимир. *Терапия на нитке*. № 4 (четки)
- Жуков Владимир. *Чулпан, Дина и их дети*.  
№ 2(благотворительность)

- Измайлова Татьяна. *Коварная язва*. № 5 (язвенная болезнь)
- Измайлова Татьяна. *Почему появляются камни?*  
№ 8 (желчнокаменная болезнь)

- Козлова Вера. *Во избежание повторного инсульта*. № 12
- Козлова Вера. *Главный дирижер организма*.  
№ 10 (щитовидная железа)
- Козлова Вера. *Жизнь после инсульта*. № 3
- Козлова Вера. *Рассеянный склероз: что делать?* № 1
- Комаров Виталий. *Сахар - в норме*. № 9
- Комаров Виталий. *Я был диабетиком*. № 2
- Консилиум «БЗ!».  
№ 4 (фарингит, ларингит; гемофилия)  
№ 5 (о пользе виноградного сока)  
№ 6 (методы лечения рака молочной железы)  
№ 9 (новости в лечении рассеянного склероза)
- Консультация специалиста.  
№ 1 (жировой гепатоз)  
№ 2 (болезнь Реклинхаузена)  
№ 3 (токсоплазмоз)  
№ 4 (нефроптоз)  
№ 5 (сухость во рту; повышенный холестерин)  
№ 6 (гломерулонефрит)  
№ 7 (демодикоз)  
№ 8 (плеврит)  
№ 9 (почечные заболевания)  
№ 10 (кашель)  
№ 11 (грыжа пищеводного отверстия диафрагмы)  
№ 12 (бронхиальная астма)

- Корсун Владимир. *Сорняки-косметологи.*  
№ 5 (фитокосметология)
- Кoeffициент эрудиции. № 1-12
- Кравец Татьяна. *Виноградная косточка.*  
№ 7 (виноградное масло)
- Кравец Татьяна. *Главный виновник атеросклероза найден?*  
№ 1 (гомоцистеин)
- Кравец Татьяна. *Доброе слово о старой касторке.* № 6
- Кравец Татьяна. *Драгоценное масло.*  
№ 3-4 (редкие растительные масла)
- Кравец Татьяна. *Жидкое золото.*  
№ 8(оливковое масло)
- Кравец Татьяна. *Косточковое масло.* № 5
- Кравец Татьяна. *Самое солнечное масло.*  
№ 9 (подсолнечное масло)
- Кравец Татьяна. *Соя - царица бобовых.* № 12
- Кравец Татьяна. *Съедобный боб.* № 11 (арахис)
- Кравец Татьяна. *Ягоды жизни и долголетия.*  
№ 10(облепиха)
- Круть Сергей. *Бег от одиночества.*  
№ 8 (психология)
- Кудряшова Виктория. *Спальня во всех деталях.*  
№ 4 (здоровый сон)
- Кудряшова Марина. *В центре конфликта - подросток.* № 7
- Кулагин Иван. *Лекарство из березовой рожи.*  
№ 6 (гриб чага)
- Ладынина Евгения. *Травы при гипертонии.* № 10
- Макунин Дмитрий. *Держите руку на пульсе!*  
№ 8 (парвила измерения АД)
- Макунин Дмитрий. *История забытой болезни.* № 6 (проказа)
- Медведев Жорес. *Какую воду пить?* № 5 (качество воды)
- Медведев Жорес. *Неуправляемый кальций  
и непослушные Окости.* № 7-8
- Медведев Жорес. *Сколько воды пить?* № 6
- Медведев Жорес. *Соль земли.* № 2-3 (соль)
- Морозова Мария. *Энциклопедия шоколада.* № 5-6
- Мушкина Елена. *Вглядитесь в себя.*  
№ 4 (психология)

- Найдин Владимир.** *Верный путь к стройности.* № 11 (ходьба) **2**  
Найдин Владимир. *Десять тысяч шагов к здоровью.* **щ**  
№ 10 (ходьба) **м**
- Новикова Вероника. *Спасение - в творчестве.*  
№ 9 (благотворительность)
- Орлова Мария.** *Давайте потанцуем!* № 3  
Орлова Нина. *Госпожа Удача.* № 2 (психология)  
Осипов Максим. *В родном краю.* № 6 (тарусская больница)
- Передерин Валерий.** *Диета - это эксперимент над собой.* № 12  
Передерин Валерий. *Досадные неприятности.*  
№ 10 (нарушения в работе ЖКТ)  
Передерин Валерий. *Дышите свободно!* № 9  
Передерин Валерий. *Травы при аритмии.* № 1  
Полосина Наталья. *Долой кариес!* № 12  
Полосина Наталья. *Компьютер и зрение.* № 8  
Полосина Наталья. *Настройте свои биочасы.* № 6 (десинхроноз)  
*Поможем друг другу.* № 1-12  
Поспелов Владимир. *Лето: позаботьтесь о коже.* № 8  
Поспелов Владимир. *Летящая походка.* № 11 (боли в стопах)  
Поспелов Владимир. *Сам себе психотерапевт.* № 11  
Поспелов Владимир. *Что угрожает молодому сердцу?* № 7
- Резниченко Сергей.** *В сезон дождей и снега.*  
№ 2 (укрепление иммунитета)
- Савельева Ольга.** *Ускользающие хламидии.* № 9 (хламидиоз)  
Самохина Нина. *Антистрессовое питание.* № 9  
Самохина Нина. *Биодобавки, подаренные природой.* № 3  
Самохина Нина. *Маленькие секреты большой кулинарии.*  
№ 8 (как сохранить полезные свойства пищи)  
Самохина Нина. *Пора бежать от «Клинского».*  
№ 2 (гиперурикемия)  
Самохина Нина. *Тайны молока.* № 1  
Сахарчук Татьяна. *Вы умеете ставить банки?* № 10  
Сахарчук Татьяна. *Человек без селезенки.* № 11  
Сдвижкова Анастасия. *Депрессия излечима.* № 11  
Селье Ганс. *Альтруистический эгоизм.* № 12 (психология)  
Селье Ганс. *Заслужи любовь!* № 11 (психология)

Сербина Татьяна. *Мой герой - Суворов*. № 9  
Сергеева Екатерина. *Ритм сердца*. № 1 (мерцательная аритмия)  
Сидоров Борис. *«Олексин»: тотальная защита*. № 1 (БАД)  
Силинг Юлия. *Новый образ реальности*.  
№ 4 (психология, гештальт-терапия)  
Скрипалев Владимир. *Пора вырваться из комфорта*.  
№ 9 (закаливание детей)  
Смирнов Алексей. *Дети и кризисы*. № 5 (воспитание)  
Сокольский Игорь. *Настоящая корейская кухня*. № 11  
Сокольский Игорь. *Райская пряность*. № 12 (имбирь)  
Сокольский Игорь. *Свекольные превращения*. № 4  
Сокольский Игорь. *Что приготовить из тыквы?* № 10  
Сокольский Игорь. *Шпинат полон витаминов*. № 5  
Сокольский Игорь. *Яблоки против старения*. № 9  
Соловьева Элла. *Откуда боль в спине?* № 7  
Сын полка Павел Лапин. № 5  
Сябитова Роза. *Не бойтесь отдавать любовь*.  
№ 7(психология)  
Сябитова Роза. *Трудные уроки*. № 1 (психология)

Таточенко Владимир. *Болезнь или не болезнь?*

№ 12 (ОРВИ у детей)

Титова Екатерина. *Виноваты эхинококки*. № 7 (гельминтоз)

Травникова Александра. *Где взять кальций?*

№ 2 (дефицит кальция)

Трушкин Роман. *Аденома - не приговор*. № 9

Трушкин Руслан. *Камень в почке*. № 4

Фогель Наталья. *Астма и движение*. № 12

Фогель Наталья. *Детская асфиксия*. № 9

Фонд Анжелы Вавиловой. № 6 (благотворительность)

Фотоконкурс. № 1-12

Фотометафоры Виктора Ахломова. № 4

Цветкова Ирина. *Поля видимые и невидимые*.

№ 10 (хронические заболевания глаз)

Чистяков Леонид. *Кулон, очищающий воздух*.

№ 5 (портативный очиститель воздуха «Air-Pol»)

- Шабельникова Вера.** *Крутые маршруты Дмитрия Шпаро.* № 4 (благотворительность)
- Шабельникова Вера.** *Мир искусства в Талашкино.* № 10 (благотворительность)
- Шабельникова Вера.** *Многоликая красота.* № 3 (женская красота)
- Шабельникова Вера.** *Парадоксы здоровья.* № 9 (здоровый образ жизни)
- Шабельникова Вера.** *Покровитель бедняков и детей.* № 12 (благотворительность)
- Шабельникова Вера.** *Помогите подняться!* № 11(благотворительность)
- Шабельникова Вера.** *Тарусский доктор.* № 5 (Максим Осипов)
- Шабельникова Вера.** *Тоска по гармонии.* № 3 (Савва Морозов)
- Шишова Татьяна.** *Дети и спорт.* № 11
- Шишова Татьяна.** *Жадный ребенок.* № 1 (воспитание)
- Шишова Татьяна.** *Мечта мамы и папы.* № 12 (дети)
- Шишова Татьяна.** *Нуждается ли ребенок в поощрении?* № 6(воспитание)
- Шретер Ирина.** *Посейте мальву.* № 3

**Эхо наших публикаций.** №1-8,10-12

- Яковлева Татьяна.** *От Нобеля - медицине.* № 12 (лауреаты 2008 года)
- Яковлева Татьяна.** *Проблема: косоглазие.* № 4
- Яковлева Татьяна.** *Пчелиные консервы.* № 8 (продукты пчеловодства)
- Яковлева Татьяна.** *Самые вкусные рецепты.* № 12 (новогодний стол)
- Яковлева Татьяна.** *Углеводная трилогия.* № 11 (углеводы)
- Яраева Валентина.** *«Седатив» охраняет покой.* № 2 (БАД)
- Яраева Валентина.** *«Снежинка»: гармония воды.* № 10 (фильтр)
- Яраева Валентина.** *«Суставин» - жизнь в движении.* № 11 (БАД)
- Яраева Валентина.** *«Триосон» подарит сон.* № 1 (комплекс БАДов)
- Яраева Валентина.** *Защитник глаз - «Окомакс».* № 4 (БАД)
- Яраева Валентина.** *Красота - лицо здоровья.* № 5 (БАД «ВитаДерм»)
- Яшин Эдуард.** *Эксперимент продолжается.* № 11

**В следующем** ДОКТОР, У МЕНЯ ОДЫШКА!  
**номере:** ПОГОВОРИМ О ДИСБАКТЕРИОЗЕ  
ДОМАШНЯЯ «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»  
ВСЯ ПРАВДА О МЕЛАМИНЕ  
*scan waleriy 28.09.2009*

МАТЕРИАЛЫ, ПОМЕЧЕННЫЕ ЗНАКОМ ПЕЧАТАЮТСЯ НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Подписано к печати 5.11.08. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 91 100 экз. Заказ № 693

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home Page — [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)



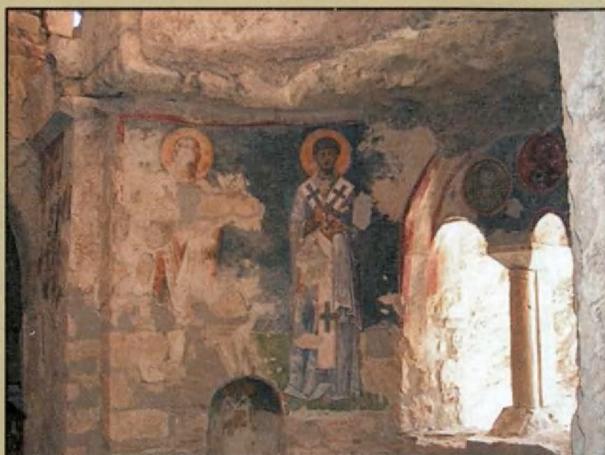
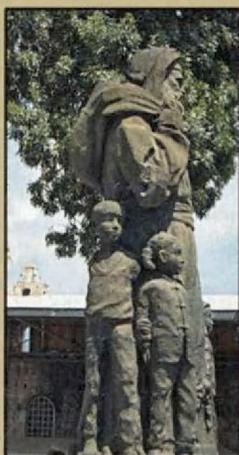


Фото Александра Щемляева

С Новым  
Годом!

# **БЛАГО** У каждой эпохи свои гении и филантропы. Одни ведут человечество вперед, другие **ТВОРИТЕЛИ** помогают ему преодолеть этот путь.

О добрых делах жителя Миры Ликийской Николая, причисленного к лику святых, рассказывают легенды. Даже если в них есть доля вымысла, это ничего не меняет: героем устного народного творчества может стать только достойнейший человек и только в том случае, если в основе рассказов – реальные деяния.



*Святой Николай почитается как защитник бедняков, которым он раздавал собственное имущество, моряков, которых он спасал во время штормов, и торговцев. А главное, его считают покровителем детей.*

**Во многих странах в канун Нового года Санта Клаус одаривает детей подарками, как это любил делать епископ Николай, причисленный после смерти к лику святых.**