

2003 №4/28/

Лесные ягоды

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



Анатомия
болезни:
псориаз

Школа долголетия

ЖУРНАЛ

ПРЕДУ- ПРЕЖДЕНИЕ

2003 №4/28/



Приложение к вестнику
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ»

Учредитель

ООО «Редакция вестника
«Здоровый образ жизни»

Генеральный директор

Анатолий КОРШУНОВ

Главный редактор

Борис ЧЕРНЫШЕВ

Обозреватели:

Ирина АНДРИАНОВА
Александр КРЫЛОВ

Консультанты:

Валерий ИВАНЧЕНКО
Владимир ХОРОШЕВ

Художник

Марон КАЗАК

Коммерческий

директор

Владимир МОРОЗОВ

Компьютерная верстка

Надежда САВЕЛЬЕВА

Подписной индекс 26062
в объединенном каталоге
«Пресса России»
в разделе «Газеты»
под общим заголовком
«Здоровый образ жизни».

В НОМЕРЕ:

- Дмитрий Лихачев*
ЦЕЛЬ И САМООЦЕНКА 3
- Георгий Голицын*
МЫ ЗАБЫЛИ ЗАКОНЫ ПРЕДКОВ 5
- Татьяна Мироненко*
ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ 11
- Борис Горячев*
ГДЕ НЕТ ДЕЙСТВИЯ, ТАМ – ЗАСТОЙ ... 15
- Виктор Андреев*
**КАК Я ИЗБАВИЛСЯ
ОТ РЕФЛЮКСА ЭЗОФАГИТА** 19
- Вячеслав Николаев*
ЭТОТ КОВАРНЫЙ ГРИБОК 22
- Александр Нестеренко*
**ПОЛЕЗЕН ТОЛЬКО
НАТУРАЛЬНЫЙ МЕД** 29
- Анатолий Лощинин*
МЕДОВЫЙ МАССАЖ 31
- Лариса Кукушкина*
СИНДРОМ ГИПЕРАКТИВНОСТИ..... 33
- Геннадий Иванченко*
НЕ ВСЯК СПИТ, КТО ХРАПИТ..... 41
- Вячеслав Николаев*
**КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ПОТЛИВОСТИ НОГ** 44
- Владимир Сухов*
**ПСОРИАЗ ОТРАВЛЯЕТ
ЛЮДЯМ ЖИЗНЬ** 47

Учредитель: ООО
«Редакция вестника
«Здоровый образ
жизни»

© ООО «Редакция
вестника «Здоровый
образ жизни», 2003

© Журнал «Преду-
преждение», 2003

Журнал зарегист-
рирован в Министер-
стве печати и ин-
формации РФ.
Регистрационный №
017910. Перепечатка
материалов и ис-
пользование их в лю-
бой форме, в т.ч. в
электронных СМИ,
без письменного раз-
решения редакции
не допускается. При
цитировании ссылка
на журнал «Предуп-
реждение» обя-
зательна. Литера-
турная обработка пи-
сем и материалов
осуществлена редак-
ционным коллекти-
вом. Р – печатается на
правах рекламы. Руко-
писи не рецен-
зируются и не воз-
вращаются.

<i>Игорь Невенгловский</i> СПАСАТЕЛЕМ МОЖЕТ СТАТЬ КАЖДЫЙ	57
<i>Владимир Карпинский</i> ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ	62
<i>Сергей Кербабаяев</i> УСЛЫШЬ МЕНЯ!	69
<i>Нина Ахметьева</i> РЫЦАРЬ ИРИСОВ..	74
<i>Валентин Акопян</i> ОТКУДА БЕРЕТСЯ ПЫЛЬ?	81
<i>Павел Хорошев</i> В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА	85
<i>Валерий Брюсов</i> КОГДА Я ПРОСНУЛСЯ	89
<i>Владимир Яковлев</i> ПИТАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ПО ЛУНЕ	96
<i>Александр Толстикевич</i> СВЯТОЙ ЦЕЛИТЕЛЬ	98
ГИМНАСТИКА УМА	102
<i>Михаил Рябчиков</i> ВОЛГОГРАДСКИЕ ЭТЮДЫ	103
<i>Владимир Скорик</i> ЗАПОВЕДИ ДОЛГОЖИТЕЛЯ	106
<i>Клавдия Червякова</i> КАК ЧАСТО МНЕ СНИТСЯ ДЕРЕВНЯ БАДИНСКАЯ	107
<i>Александр Зыков</i> ОЖОГ И СОЛЬ	108
ДОМАШНИЙ КУЛИНАР	109
КРОССВОРД	112

Номер отпечатан в «Московской типографии № 13». Адрес: 107005, Москва, Денисовский пер., 30. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 60 x 90/16. Объем 7 п.л. Цена свободная. Тираж 230 000. Заказ № 1890. Подписано в печать: 03.07.2003. Почтовый адрес редакции: 101000, Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2. Адрес для писем: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 216, «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны:
Отдел писем и заказов розницы: 216-83-97 (тел/факс).
Отдел подписки: 261-62-93. Редакция: 917-89-78, 917-18-26, 917-24-91(факс).

ЦЕЛЬ И САМООЦЕНКА



Продолжаем знакомить наших читателей с наследием академика Дмитрия Сергеевича ЛИХАЧЕВА (1906-1999 гг.). За свою долгую жизнь он опубликовал больше тысячи научных и публицистических трудов. Лихачев в основном изучал историю русской литературы и культуры, но это не мешало ему глубоко вникать в проблемы своих современников. Предлагаем вашему вниманию главу из книги Лихачева «Письма о добром и прекрасном».

Когда человек сознательно или интуитивно выбирает себе в жизни какую-то цель, жизненную задачу, он вместе с тем невольно дает себе оценку. По тому, ради чего человек живет, можно судить и о его самооценке – низкой или высокой.

Если человек ставит перед собой задачу приобрести все элементарные материальные блага, он и оценивает себя на уровне этих материальных благ: как владельца машины последней марки, как хозяина роскошной дачи, как часть своего мебельного гарнитура...

Если человек живет, чтобы приносить людям добро, облегчать их страдания при болезнях, давать людям радость, то он оценивает себя на уровне этой сво-

ей человечности. Он ставит себе цель, достойную человека.

Только жизненно необходимая цель позволяет человеку прожить свою жизнь с достоинством и получить настоящую радость. Да, радость! Подумайте: если человек ставит себе задачей увеличивать в жизни добро, приносить людям счастье, какие неудачи могут его постигнуть?

Не тому помочь, кому следовало бы? Но много ли людей не нуждаются в помощи? Если ты врач, то, может быть, поставил больному неправильный диагноз? Такое бывает у самых лучших врачей. Но в сумме ты все-таки помог больше, чем не помог. От ошибок никто не застрахован. Но самая главная ошибка, ошибка роковая – неправильно вы-

бранная главная задача в жизни. Не повысили в должности – огорчение. Не успел купить марку для своей коллекции – огорчение. У кого-то лучшая, чем у тебя, мебель или лучшая машина – опять огорчение, и еще какое!

Ставя себе задачей карьеру или приобретательство, человек испытывает в сумме гораздо больше огорчений, чем радостей, и рискует потерять все. А что может потерять человек, который радовался каждому своему доброделю? Важно только, чтобы добро, которое человек делает, было бы его внутренней потребностью, шло от умного сердца, а не только от головы, не было бы одним только «принципом».

Поэтому главной жизненной задачей должна быть обязательно задача шире, чем просто личностная, она не должна быть замкнута только на собственных удачах и неудачах. Она должна диктоваться добротой к людям, любовью к семье, к своему городу, к своему народу, стране, ко всей Вселенной.

Означает ли это, что человек должен жить как аскет, не забо-

таться о себе, ничего не приобретать и не радоваться простому повышению в должности? Отнюдь нет! Человек, который совсем не думает о себе, – явление ненормальное и мне лично неприятное: в этом есть какой-то надлом, какое-то показное превеличение в себе своей доброты, бескорыстия, значительности, в этом есть какое-то своеобразное презрение к остальным людям, стремление выделиться.

Поэтому я говорю лишь о главной жизненной задаче. А эту главную жизненную задачу не надо подчеркивать в глазах остальных людей. И одеваться надо хорошо (это уважение к окружающим), но не обязательно «лучше других». И библиотеку себе надо составлять, но не обязательно большую, чем у соседа. И машину хорошо приобрести для себя и семьи – это удобно. Только не надо превращать второстепенное в первостепенное и не надо, чтобы главная цель жизни изнуряла тебя там, где это не нужно. Когда это понадобится – другое дело. Там посмотрим, кто и к чему способен.

Георгий Голицын: МЫ ЗАБЫЛИ ЗАКОНЫ ПРЕДКОВ



Имя и труды академика Георгия Сергеевича ГОЛИЦЫНА много лет связаны с Институтом физики атмосферы Российской академии наук. Круг вопросов, над которыми размышляет, пытается решить, решает академик Голицын – это физика атмосферы и океана, геофизическая гидродинамика, теория климата и его изменений. Эти вопросы касаются каждого живущего на Земле человека. Все чаще и чаще люди обращают внимание на то, что участились наводнения, непредсказуемо меняется погода, летом в северных широтах стоит ненормальная жара, мелеют реки... Тех специалистов, кто профессионально, глубоко разбирается в климатической оркестровке, можно назвать провозвестниками будущего. К ним и принадлежит Георгий Сергеевич Голицын.

Нельзя не упомянуть о том, что академик Голицын – представитель громадного русского княжеского рода. Перед исторической Россией заслуги Голицыных неоспоримы. Об экологии, памяти предков, о том, как жить обычному человеку в нынешнем загрязненном мире, с Георгием Сергеевичем Голицыным беседует наш корреспондент Ирина Андрианова.

– **Георгий Сергеевич, что такое экологически чистый мир в современном понимании?**

– Экологически чистый мир – это хорошее качество воды, хорошее качество воздуха. Качество воды и воздуха не должно отрицательно влиять на здоровье человека. Я считаю, здоровье для всех нас – главная ценность. Конечно, в понятие «экология» входит сама окружающая среда: состояние лесов, почв, рек, озер, морей, поскольку они участвуют в создании качества пищи. Также на общество влияют, например, и такие вещи, как чистота. Чистота в местах, где живут люди. Чем меньше мусора, тем лучше для всех нас. Замечено: там, где грязь, разрушения, там развивается вандализм. Грязь вокруг людей, загрязненная окружающая среда не способствуют повышению морального уровня. Итак, для людей главнее всего здоровье, затем – сама окружающая среда и порядок.

– **А какие существуют глобальные современные экологические проблемы?**

– Из глобальных экологических проблем можно назвать несколько. Первая – это изменение климата, оно особенно волнует общество. Изменение климата связано с положительными и отрицательными факторами. Начну с отрицательных. Это увеличение числа наводнений. За примером не надо далеко ходить – совсем недавно они были у нас на Кавказе, в Евро-

пе. Частота таких неприятных событий, наносящих ущерб здоровью людей и самой природе, может увеличиваться. Ответить на вопросы: почему это происходит? Как наводнения предсказать? – одна из главных научных задач. Большая проблема, обсуждаемая более 20 лет, это состояние озоносферы.

– **У всех на слуху словосочетание «озоновые дыры».**

– Да, так, озоновые дыры. Озон защищает живой мир от воздействия жесткого ультрафиолетового излучения Солнца, которое приводит к раку кожи, катаракте, может вызывать даже генетические последствия. Пока до катастрофы в масштабе планеты далеко, но нам, людям, как бы дано предупреждение. Угроза озоновых дыр существует.

– **Есть ли вина человека в изменении климата? Например, в том, что образовались те же озоновые дыры?**

– Есть. Это все влияние человека, который меняет существенным образом состав атмосферы... Можем взять другой пример – тайны вечной мерзлоты. Оказывается, вечная мерзлота вовсе не вечная: люди ее «успешно» разрушают. Для нашей страны это очень плохо, как и для других стран. У нас в Сибири, также на Аляске, в Северной Канаде много строят, собственно, все строительство рассчитано на присутствие вечной мерзлоты. А сейчас там дороги разрушаются, пучатся, дома косятся, стены трескаются.

Другое отрицательное явление, долго обсуждаемая проблема – поворот рек. Лет 15–20 назад хотели спасти Каспийское море, которое в 20-м веке имело серьезные изменения. То в Каспии вода падала, то поднималась. Подъем воды в период с 1978-95 гг. был на два с половиной метра и происходил в 3–4 раза быстрее, чем когда-либо за последние 15 тысяч лет. Сейчас уровень каспийской воды слегка опал, но...

Опять же эта катастрофа происходит из-за того, что люди забыли: с природой не надо играть. В древнем мире, в средние века, были мудрые государственные законы – не возводить никаких построек на определенном расстоянии от моря. А вот особенно после войны, когда Каспийское море отступило, люди кинулись занимать освободившиеся земли. Раз кинулись, значит, забыли законы древних. И заплатились: дома их спустя какое-то время залило, разрушило.

– Георгий Сергеевич, вы много ездили по миру. Как, на ваш взгляд, сохранились ли экологически чистые уголки в других странах, там, где живут люди? У нас в России: зайти за угол почти любого дома – непролазная грязь, неубранные помойки, груды собачьих кашек.

– В России, конечно, тоже есть в городах чистые уголки. Но не там, где массовые скопления лю-

дей. А в Европе, на мой взгляд, замечательный экологический подход: там со всей серьезностью относятся к чистоте. В Австрии, где я многократно бывал, относятся наиболее серьезно. Там, например, в каждом квартале стоит семь разных контейнеров для сбора разного мусора. Один контейнер для зеленых бутылок, следующий – для желтых бутылок, третий – для коричневых бутылок, еще один предназначен светлым бутылкам, есть контейнеры для металлических вещей, для бумаги, для пищевых отходов, еще для чего-то.

– Неужели существует такое чудо? Да, действительно, в Европе подходят к проблеме мусора серьезно...

– Германия – большая страна. Там в городских кварталах стоит четыре сорта контейнеров для мусора. И в лесах удивительно чисто. Не то, что у нас в Подмосковье загажено...

– Я знаю, у вас, Георгий Сергеевич, однажды был в Берлине такой эпизод: вы прямо в городе пошли за малиной...

– Да. Я на окраине Берлина жил и работал в одном институте. Там были прекрасные тутовые деревья, прекрасные малинники. Почти лес. Но в черте города... Потом в Швеции очень хорошо следят за чистотой. В скандинавских странах вообще экологические проблемы решаются на очень высоком уровне...

– От чего зависит такое умное внимание к чистоте,

к экологии, окружающей среде?

– От уровня жизни, от пропаганды того, что не надо делать, от заботы муниципальных властей о людях. Для сравнения приведу пример московский. Я живу в Новых Черемушках, в квартале, который в народе называется «Царское Село». Так у нас там стоит один огромный контейнер для мусора, куда все подряд сбрасывается и нерегулярно вывозится, а вокруг все завалено бутылками, пластиком, мусором...

– Скажите, Георгий Сергеевич, какой экологический опыт в других странах удивил вас?

– В той же Австрии в каждый дом подаются три сорта воды.

– Как это – три сорта?

– Одна вода – для питья, другая – для мытья, третий сорт – для технических нужд.

– Чему вы любите посвящать свободное время?

– Которого практически нет... Если я на даче, в саду что-нибудь делаю – копаю, сажаю, убираю. Если в Москве, смотрю передачи по каналу «Культура», люблю передачи про природу, читаю. Сейчас я готовлю лекцию для молодых ученых, которая будет называться примерно так: «Отражение физических процессов в русской классической поэзии – Фет, Пушкин, Тютчев». Возьмем беспорядочное движение воды, воздуха. Этот процесс называется турбулентностью. Турбулентность была отражена Пушкиным в стихотворении:

*Буря мглою небо кроет,
Вихри снежные крутя.
То, как зверь, она завоет,
То заплачет, как дитя.
То по кровле обветшалой
Вдруг соломой зашуршит.
То, как путник запоздалый,
К нам в окошко постучит...*

В поэтической форме описан вихревой процесс, для которого характерна неравномерность. Смотрите, то тихо: «по кровле обветшалой вдруг соломой зашуршит», то громко: «как путник запоздалый, к нам в окошко постучит». Моя лекция будет содержать несколько поэтических примеров физических процессов.

– Как вы считаете, память о родовых корнях необходима каждому человеку или достаточно жить в ладу с самим собой, о предках не помнить, и ладно?

– В ладу с самим собой надо жить, но, как говорится, какова база для этого? Если у человека культуры недостаточно, потребности самые примитивные, тогда жить в ладу с самим собой может входить в противоречие с обществом. Память о родовых корнях нужна, это показатель твоей культуры, твоего отношения к жизни, миру. Она расширяет и кругозор, и ответственность перед обществом, и понимание своего места в обществе.

– Как вы считаете, наши предки жили более гармонично, чем мы?

– Наши предки использовали

гораздо меньше природных ресурсов и в этом смысле жили более гармонично. На природу так не влияли, как мы. Это касается и загрязнения рек, и вырубки лесов. Вишневого сада, например. Как писал Чехов: «Вырубим сад и настроим дач».

– Какой родительский опыт вы пронесли через жизнь?

– Попытки жить в гармонии с возможно большим числом людей, забота о других. И, конечно, любовь к природе – это я особенно перенял от отца...

– Голицыны – громадное семейство. Хорошо ли быть частичкой подобного клана? Не сложно ли жить в гуще бесконечных семейных событий, проблем?

– В каком-то смысле хорошо быть членом большой семьи. В 20–30-е годы прошлого столетия дворянам жилось особенно тяжело – их гнали, не давали работать, лишили продовольственных карточек, закрыли двери заведений, дающих высшее образование. Но в голицынском семействе была постоянная взаимопомощь. Громадная семья помогала выживать. Ты знал, если у твоих родителей не будет хлеба, ты можешь пойти к тетке, и она тебя хоть чем-то накормит. О семейной взаимовыручке подробно писал мой отец, писатель Сергей Голицын, в своей последней книге «Записки уцелевшего». Сейчас иное. Сознание того, что ты частичка большого семейства, помогает тебе расширять кругозор, базу

знаний, жизни. Внутрисемейное влияние друг на друга поддерживает дух соревновательности. Среди моих двоюродных братьев и сестер есть целый ряд профессоров, деятелей культуры. Например, Илларион Владимирович Голицын – академик живописи, народный художник России, теперь он стал и членом президиума Академии художеств. Его старший брат, Михаил Владимирович Голицын – профессор МГУ. Еще один мой двоюродный брат, Сергей Мейен, считается одним из замечательнейших геологов, мыслителей современности, хотя он умер 16 лет назад, в 51 год от рака. Сергей Мейен оставил глубокий след в истории геологии... Подобные примеры можно продолжать.

– То есть присутствие таких замечательных родственников подстегивает добиваться научных и творческих успехов?

– Да.

– Какие годы жизни вы считаете самыми счастливыми? Что такое счастливый человек?

– Счастливый человек – это тот, кто живет в ладу со своим окружением. Можно сказать, что последние годы у меня в каком-то смысле счастливые – удалось решить целый ряд научных проблем, которые казались нерешаемыми. Тринадцать лет я директор института, тут своя непростая жизнь, постоянные проблемы с финансированием, со старым хозяйством, коллективом. Но по-

следние годы своей жизни я считаю самыми плодотворными.

– Георгий Сергеевич, вопросы совершенно из другой области. Какой еде вы отдаете предпочтение? Какие блюда удивили вас в других странах?

– Я действительно еде удивился, когда впервые попал в Америку в 1959 году. Из необычных блюд там была рыба-меч – кусок диаметром сантиметров 20. Он показался мне необыкновенно вкусным. Ну, может, потому, что ничего похожего я до этого не ел в России, а может, рыба-меч была просто хорошо приготовлена. Из еды в последнее время я предпочитаю рыбу. К мясу меня не очень тянет. Люблю всякие овощи и фрукты.

– Смогут ли люди в будущем создать на Земле экологический рай?

– Недавно я читал проект одного документа. На самом высоком уровне в Европе может быть принято постановление, как пе-

рейти в течение 10-20 лет к обществу, которое не будет нарушать законы природы.

– Разве такое возможно?

– Возможно. Прежде всего следует стремиться к тому, чтобы как можно больше материалов подвергалось вторичной обработке. Чтобы не менялся состав атмосферы: по возможности уменьшить загрязнение атмосферы. Об этом человечество думает давно, уже лет 20 работают разные комиссии при Организации Объединенных Наций. Надо стремиться к тому, чтобы мы оставили своим потомкам мир не хуже, чем тот, в который мы пришли.

– Подытожим нашу встречу. Георгий Сергеевич, что нужно делать обычному человеку, чтобы оставаться здоровым?

– Не переедать, не перебивать, меньше курить, заниматься физическим трудом, побольше находиться на природе, на свежем воздухе. Все просто.

ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ

Как известно, наибольшую пользу организму приносят местные плоды и ягоды, которые человек получает из районов с привычными для него климатическими условиями. Употребление в пищу именно таких плодов и ягод позволяет получить максимум легкоусвояемых витаминов и минеральных веществ. На фоне увлечения экзотическими фруктами, которые несомненно, обладают многими достоинствами, не следует забывать о старых, проверенных временем рецептах здоровья из ягод, радующих глаз любителей лесных прогулок и владельцев приусадебных участков, ягод, известных своими целебными свойствами и великолепными вкусовыми качествами.

ЕЖЕВИКА СИЗЯЯ

Ежевика – очень распространенное растение в средней полосе бывшего Советского Союза, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет по берегам рек, оврагам, около дорог, на влажных почвах заливных лугов, на вырубках и образует зачастую труднопроходимые заросли.

Высота этого полукустарника от 50 до 150 см, побеги покрыты белым налетом и многочисленными жесткими шипами и по мере роста образуют дуги. Листья тройчатые. Цветки белые, собранные в щитковидные кисти. Плод – сборная костянка черного цвета с сизым налетом. Заготавливают листья и сок во время цветения – в течение всего лета, плоды – в августе-сентябре, а корни – в течение осени.

Ежевика в России стали культивировать в XIX веке, но из-за низкой морозоустойчивости широких плантаций не было. В народе ее называют «черной малиной», «дерезой» и «куманькой». На данный момент уже существует много культурных сортов ежевики, ее ценят и выращивают во многих странах мира. Первые сведения о ежевике и о ее полезных свойствах появились еще до нашей эры. Медики Древней Греции прописывали отвар листьев при заболеваниях ротовой полости. Чуть позже на Руси использовали корень в качестве мочегонного средства.

Ягоды ежевики имеют специфический пряный привкус. Содержат глюкозу (3,16%), сахарозу (0,95%), фруктозу (3,14%), до

2% органических кислот (яблочную, лимонную, винную, щавелевую, салициловую), пектиновые и дубильные вещества, каротин (0,5%), витамины С, РР, Е, группы В, провитамин А, минеральные вещества (соли калия, медь, натрий, марганец, йод, железо, фосфор, кальций). Листья обладают кровоостанавливающим, кровоочистительным, вяжущим, обезболивающим, потогонным, антисептическим (противогнилостным), ранозаживляющим действием, улучшают пищеварение. Содержат дубильные вещества (13%) и органические кислоты. Корни применяют как мочегонное и противоспалительное средство, а плоды – как поливитаминное, противоаллергическое, легкое слабительное, потогонное, а в незрелом виде – наборот – как закрепляющее средство при поносе.

Широкий спектр действия обладает настой из листьев ежевики: 30 г листьев заливают 500 мл кипятка, настаивают в течение 4 часов и процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды. Этот отвар применяют при желудочных кровотечениях, болезненных менструациях. А особенно он хорош в лечении кожных заболеваний, при расстройствах кишечника (понос) как кровоочистительное, а при простудных заболеваниях – как потогонное средство. При воспалительных процессах поло-



сти рта и ангине его применяют для полосканий. В виде примочек измельченные листья прикладывают к гнойным ранам, язвам и лишаям.

Я очень рекомендую включать в лекарственные сборы плоды, листья, молодые побеги ежевики. В народной медицине применяют

ежевику при воспалительных процессах и болях в суставах, циститах, почечных болезнях, ревматизме и отложении солей.

Исключительно полезно длительное применение при сахарном диабете лекарственного

сбора, в состав которого входят ягоды

ежевики. Нужно взять поровну ягоды ежевики, корень валерианы, листья ясени, крапивы двудом-

ной и полевого хвоща, смешать. 2 столовые ложки этой смеси залить 1 литром кипятка и настаивать в течение 3 часов, процедить и принимать по полстакана после еды (обычно через каждые 4 часа).

Если вы решили похудеть, то вам чудесным помощником будет чай из листьев ежевики. Для приготовления такого чая необходимо взять листья ежевики, листья березы, листья мать-и-мачехи в соотношении 8:1:1 и залить 20 частями воды, настоять в термосе 1 час и процедить. Пить по стакану как чай после завтрака и обеда.

ГОЛУБИКА

Это небольшой кустарник высотой от 30 до 120 см. В народе ее еще называют «пьяница», так как она соседствует по месту произрастания с «одурманивающим» багульником болотным, и это свойство ошибочно приписывают голубике.

Ветви у голубики прямостоячие, округлые, кора коричнево-бурая или темно-серая, листья эллиптической формы, сверху темно-зеленого, а снизу голубовато-зеленого цвета. Цветки розоватые, в форме кувшинки и расположены по 1-2 штуки на верхушках веточек. Ягоды черно-сизого цвета, овальной формы и сладкого вкуса.

Растет голубика в сырых хвойных и лиственных лесах, по торфяным болотам. В основном в северной европейской части России, на Кавказе, Дальнем Востоке и Сибири.

Заготавливают: побеги – во время цветения – в мае-июне, листья – тогда же, а ягоды – в конце лета – начале осени. О зрелости ягод можно судить по небольшому матовому налету на их поверхности. Они нежные, и собирать их необходимо очень осторожно. Сушить их следует при температуре не выше 40°C.

Плоды голубики содержат сахара (глюкоза и фруктоза – до 7%), органические кислоты, клет-



чатку, пектины, дубильные и красящие вещества, витамин С, про-витамин А, а также кальций, калий, железо и марганец. Они обладают антидиабетическим, противощитовидным, тонизирующим, противогипертоническим и противоглистным действиями. Свежий сок рекомендуется принимать больным лихорадкой, а отвар из сухих плодов и побегов поможет при дизентерии, катаре желудка и для нормализации обмена веществ при приеме внутрь, а наружно – при кожных заболеваниях и как ранозаживляющее средство.

Ягоды голубики повышают секрецию желудка, поэтому при гастрите с пониженной кислотностью, энтероколитах рекомендуется настой: 1 столовую ложку свежих или сухих ягод заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в термосе, процеживают и принимают по четверти стакана 3-4 раза в день в теплом виде.

Отвар из листьев с веточками голубики поможет при болезнях сердца и в качестве дополнительного средства при лечении кандидомикоза, особенно внутренних органов. Из ягод голубики можно приготовить множество различных вкусных и полезных заготовок на зиму в виде варенья, джема, соков – начинок для выпечки.

ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ

*Грибная пора отойти не успела,
Глядишь – уж чернехоньки губы у всех,
Набили оскому: черника поспела!
А там и малина, брусника, орех.*

Н. Некрасов

Черника – невысокий, сильно ветвистый кустарничек с длинным ползучим корневищем и черно-синей, слегка приплюснутой, шаровидной ягодой. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-августе.

Растет в еловых и сосновых, реже смешанных лесах России и в Сибири. Заготавливают листья во время цветения, а плоды – во время их созревания. Листья содержат дубильные вещества, гликозиды, витамин С, спирты, органические кислоты, эфирные масла, а также соли марганца, железа, хрома, меди и др.

Ягоды черники применяют в качестве вяжущего и диетического средства при острых и хронических расстройствах желудочно-кишечного тракта, особенно у детей. Применяют их в виде настоя: 10 г на 200 мл кипятка. Сушеные ягоды оказывают закрепляющее действие, а свежие, наоборот, помогают при хроническом запоре.

В народной медицине отвар сушеных ягод применяют при малокровии, недержании мочи, цистите, уретрите, ревматизме и нарушении солевого обмена. Ягоды черники улучшают ночное зрение.

Листья повышают кислотность желудочного сока, обладают вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, противоспазматическим и мочегонным действием. Они обладают инсулиноподобным действием и применяются при сахарном диабете.

Настой из листьев черники – 3 столовые ложки на 600 мл кипятка, настоять 8 часов, принимают по 1 стакану 3 раза в день при воспалении мочевого пузыря, желче- и мочекаменной болезни, хроническом энтероколите, рвоте, спазмах желудка и кишечника. Настой используется и в виде компрессов, ванночек при ожогах, трофических язвах, экземе, абсцессах и ранах.

Сок, свежие и отваренные ягоды в виде аппликаций заживляют любые повреждения кожи после облучения рентгеновскими лучами или радиоактивными изотопами.

**Татьяна МИРОНЕНКО,
заведующая лабораторией
натуротерапии Федерального
научного клинико-
экспериментального центра
традиционного метода
диагностики и лечения
Минздрава России.**



ГДЕ НЕТ ДЕЙСТВИЯ, ТАМ – ЗАСТОЙ

Два года назад я перестал заниматься врачебной практикой, так как окончательно разочаровался в нашей системе здравоохранения. У нас по-прежнему все проблемы здоровья пытаются решать исключительно с помощью медицины. Это противоестественно. Сейчас я усиленно занимаюсь оздоровлением. Своим девизом избрал такое изречение: «Победивший других – силен, победивший себя – всесилен». Все мои рекомендации выстраданы и осмыслены на личном опыте.

Чтобы избежать остеохондроза и его осложнений, нужно четко уяснить: где нет действия, там всегда наблюдается застой: снижаются обменные процессы, нарушаются функции различных органов. Так определено природой. Нет достаточной нагрузки – орган или система теряет свою функциональную деятельность и атрофируется. Возьмем протоку: пока вода течет – все нормально. Но стоит только прекратить току воды, как эта протока превращается в застойный водоем. Так и человек без достаточной физической нагрузки «закисает», дряхлеет и разрушается.

Предлагаю несколько методов лечения остеохондроза.

Комплекс упражнений для позвоночника

1. Сидя. Пальцы сцеплены в замок, находятся на затылке, голова наклонена вперед, по воз-

можности, касаясь грудины. На счет до десяти отводим голову назад до упора, одновременно оказывая сопротивление движению головы, и в конце этого движения максимально отводим локти назад, стараясь соединить вместе лопатки.

2. Сидя. Голова запрокинута назад, пальцы сцеплены в замок, находятся на лбу. На счет до десяти опускаем голову вперед, стараясь достать подбородком грудь, и оказываем сопротивление руками.

3. Сидя. Пальцы сцеплены в замок, находятся на левой височной области, голова наклонена вниз. Осуществляем круговое движение головой влево, оказывая сопротивление руками. В тот момент, когда голова будет наклонена назад, переводим руки, не отпуская от головы, на правую височную область. При опускании головы вниз оказываем со-

противление уже головой, а руками стараемся как бы продвинуть голову вниз. Затем то же самое – в противоположную сторону. Без счета.

4. Сидя. Руки на голених ниже колен. Прогнуться в позвоночнике, выпячивая грудь вперед. Не отрываясь с места, производим движение тазом назад, а стопами – вперед, то есть, оказываем противодействие. На счет – до десяти.

5. Положение как в четвертом упражнении. Выгнуть позвоночник назад, немного наклониться вперед. Не отрываясь с места, делаем движение тазом как бы вперед, а стопы продвигаем назад, то есть, осуществляем встречное движение. На счет – до десяти.

6. Сидя. Поднять вверх левое колено, руками обхватить голень в средней части, наклониться туловищем в левую сторону, стараясь как можно ниже опустить левое плечо. Вернуться в исходное положение. То же самое в правую сторону. На счет – до десяти.

7. Сидя. Поднять левое колено вверх, руки на голених. Постараться развернуться всем телом вправо на 180 градусов. Вернуться в исходное положение. То же самое в левую сторону. На счет – до десяти.

8. Стоя. Руки за спиной, опущены вниз, пальцы сцеплены друг с другом. Поднимаем кисти рук вверх по позвоночнику, как можно выше. На счет – до 10. Повторить 6 раз.

9. Стоя. Руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы сцеплены

друг с другом. На счет до десяти опускаем руки вниз, стараясь как бы разорвать сцепление пальцев, то есть создаем противодействие в руках. Движение – до живота, затем разрываем пальцы.

10. Выполняем восьмое упражнение. Когда кисти рук поднимутся максимально вверх, то выпрямляем руки и поднимаем их как можно выше, одновременно голову запрокидываем назад. После этого руки свободно опускаем вниз. На счет до десяти.

11. Стоя. Центр тяжести перенести на правую ногу. Левую, прямую ногу откинуть назад, то есть, делаем «полушпагат», прогнувшись в спине, голову опустить назад, руки на поясице. На счет – до десяти. Затем центр тяжести перенести на левую ногу, а правую откинуть назад.

12. Стоя. Центр тяжести перенести на правую ногу. Наклоняемся к правой ноге, стараясь достать подбородком колено, делаем пять коротких, слегка выпрямляясь, наклонов на счет до пяти, затем на счет от шести до десяти прижимаем подбородок к колену и стараемся опустить его по голени как можно ниже. То же самое к левой ноге.

13. Стойка, как в восьмом упражнении. Осуществляем круговые движения в плечевых суставах: вверх – назад – вниз – вперед. От 30 до 100 движений.

14. Стоя. Руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены навстречу друг другу. Делаем наклон вниз, обхватываем голени, как можно ниже, ближе к голеностопным суставам. Делаем

пять коротких наклонов в согнутом состоянии на счет до пяти. А на счет от шести до десяти постарайтесь опустить голову между ног как можно дальше.

15. Стойка пловца перед стартом – полуприсев, руки прямые отведены назад. Быстро выпрямиться, голову отклонить назад, а руки поднять сзади насколько возможно выше.

Главное условие для достижения цели – выполнять комплекс регулярно. Увеличение нагрузки должно быть постепенным. Начинать следует с двух движений и довести до шести раз. При хорошем самочувствии этот комплекс желательно выполнять утром и вечером. Если во время занятий появляются болезненные ощущения, нужно ограничить число упражнений и уменьшить интенсивность их выполнения. А при обострении боли на некоторое время прекратить занятия и использовать другие методы лечения.

Мази и растирки

Взять 1,5 стакана сока редьки + 1 стакан меда + 0,5 стакана водки + 1 столовую ложку соли; хорошо перемешать. Пить по 30–50 г на ночь. Втирать в больное место.

250,0 г подсолнечного масла + 250,0 г керосина + 5–10 стручков красного перца, пропущенного через мясорубку. Настаивать в теплом месте 9 дней. Ежедневно хорошо взбалтывать. Втирать в область боли на ночь. Утром следует надевать теплое шерстяное белье и шерстяные носки.

50,0 г керосина + 1/4 подсолнечного масла + неполная чайная ложка пищевой соды. Растереть, пока не получится мазь. Настаивать 3 дня, периодически помешивая. Втирать в больное место.

Можно использовать любые другие растирки и мази, оказывающие противовоспалительное и противовоспалительное действие.

Компрессы

Они рефлекторно воздействуют на биологически активные точки, нормализуют энергетический баланс в организме и работу нервно-мышечных элементов двигательных сегментов позвоночника. Лекарственное вещество компрессов, всасываясь, оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие. При этом исчезают мышечные спазмы, нормализуется кровообращение в области пораженного позвонка. Компрессы очень хорошо помогают при острых болях и обострениях хронических, клинических форм остеохондроза, когда противопоказаны на данный момент тепловые процедуры и массаж. Компрессы лучше делать на ночь, через 1–2–3 дня, в зависимости от состояния кожи после проделанной процедуры.

Взять кусок мягкой холщовой ткани, без синтетики, смочить керосином, отжать. Одну из сторон намылить хозяйственным мылом. Мыльный слой не дает испаряться керосину, поэтому на спину ткань кладется той стороной, которая смочена керосином. Сверху накладывается клеенка или

целлофан, затем – слой ваты и обматывается шерстяным шарфом или платком. Лежать на спине от 30 минут до 3 часов, в зависимости от чувствительности кожи. Должны быть ощущения легкого жжения и тепла. Периодически надо проверять степень покраснения кожи, так как может возникнуть ожог. Делать через 1-2-3 дня, курс 3-5 процедур.

250 г желчи медицинской + 100 г спирта камфорного + 2-3 стручка горного перца измельченного. Положить в темную бутылку и поставить в темное место на 7 дней. Перед употреблением взбалтывать. Компресс делается по обычной схеме: смочить ткань, отжать, сверху – целлофан, вата, шерстяной платок. На 2-6 часов ежедневно. 5-7 процедур – на курс лечения.

50 г сока алоэ + 100,0 г меда + 150,0 г водки. Применять в виде компресса на ночь ежедневно. Курс – до 10 процедур.

Прогревание солью

Насыпать на поясницу 1-2 пачки соли, сверху – влажную марлю в 8 слоев и горячий утюг или кирпич. Вокруг обложить одеялом, чтобы не обжечься. 20-30 минут ежедневно. Курс – 10 процедур.

Ванны травяные (какие есть), с морской солью

Принимать через день. Курс – 10 процедур.

Массаж

Делать ежедневно. Курс – 10 процедур.

Баночный массаж

Делать через 1-3 дня. Курс – 10 процедур.

Иппликатор Кузнецова

Применять ежедневно. Курс – 10-15 процедур.

Воздействие на биологически активные точки с помощью перцового пластыря

Наклеивать кусочки пластыря (1x1 см) и носить 5-7 дней.

Магнитотерапия

Делать ежедневно. Курс – 10-15 процедур.

Все указанные выше процедуры нужно выполнять курсами, совмещая (растирки и компрессы) или чередуя друг с другом. Например, утром – растирка, в обед – мазь, вечером – массаж, на ночь – компресс. В дальнейшем поочередно менять растирку, мазь и компресс, добавляя магнитотерапию и т.д.

Хронические болезни развиваются годами, и устранение их тоже растягивается на годы. Все зависит от настойчивости, психологического настроя, терпения и прилагаемых усилий. При лечении хронических заболеваний, в том числе и остеохондроза, следует придерживаться следующего принципа: «Капля долбит камень не силой, а частым падением». Другими словами, чем чаще (ежедневно, курсами) применяются различные методы лечения, тем быстрее наступает выздоровление.

Адрес: Горячеву Борису Максимовичу, 347810, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, ул. К. Маркса, 73-6.

КАК Я ИЗБАВИЛСЯ ОТ РЕФЛЮКСА ЭЗОФАГИТА

Недавно я познакомился с врачом-эндокринологом из клиники имени А.А.Вишневого. Во время нашей беседы я рассказал ему, что тридцать лет назад в госпитале Хабаровска, где проходил воинскую службу, докторам терапевтического отделения понадобилось более полутора месяцев, чтобы определить точный диагноз моей болезни – рефлюкс эзофагит. Мой собеседник отреагировал так: «Эту болезнь сегодня врачи определяют просто и легко. Ее точное научное название – ГЭРБ, то есть, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь». И добавил: «Технический и лабораторный уровень определения этой болезни ныне чрезвычайно высокий».

Увы, в начале семидесятых годов уровень диагностики был совсем другим...

В Хабаровский госпиталь я попал после потери сознания из-за жесточайшей боли в эпигастриальной области. Боли в этом месте у меня были уже на протяжении полутора-двух лет. Я принимал капли Зеленина, иногда брал под язык по полтаблетки валидола. Это не помогало, но слегка успокаивало. Кроме того, появилась отрыжка с небольшой рвотой. Врачи мне объяснили так: много разговариваете при еде и, употребляя пищу, наглатываетесь воздуха. Я стал есть медленнее, тщательно пережевывая съестное. Однако отрыжка стала многократной. Она сопровождается

запахом съеденного, жжением за грудиной, а то и тупо-глухими болями.

В госпитале мной занялась врач-женщина. Полтора месяца мне делали ЭКГ, я сдавал анализы, питался по диете. Боли продолжались, но их частота и уровень изменились. А врач мне вдруг заявила: «Виктор Михайлович, пора и честь знать. Вы залежались. Знайте, если вы хотите уволиться со службы по болезни, больше «нестроевой» статьи я вам не дам». Мы очень повздорили с ней, ибо об увольнении из армии я и не думал. Я хотел выздороветь...

Мною занялся сам начальник отделения – полковник. Ежедневно после обеда, когда все больные отдыхали, он вызывал меня в ординаторскую. Раздевал до пояса, беседовал, выслушивал сердце. Укладывал на кушетку, тщательнейшим образом пальпировал, мял живот. Обстучал меня буквально со всех сторон.

Однажды сосед по палате уговорил меня выпить минеральную воду «Ласточка». К минеральной воде у меня еще с детства было предвзятое отношение – почему-то считал, что ее пьют только больные люди. На этот раз я поддался уговорам, и в тот же день у меня вдруг наступило улучшение в самочувствии, причем резкое. Облегчение было четким и ясным. Я воспрял духом. Полковник сразу же отреагировал на мой повеселевший вид и спросил: «Что случилось? Что пил-ел?» Я рассказал о том, что выпил «Ласточку». Он воспринял мое сообщение с интересом, дал мне пакет какого-то порошка и сказал: «Будешь каждый раз после приема пищи через 15-20 минут наливать стакан минералки и растворять ложечкой вот этот порошок. Хватит здесь на неделю. Выпивай малыми глотками. И в течение одного-полутора часов ходи, гуляй. После обеда спать запрещаю».

Неделя прошла в ожидании предстоящей выписки. Меня тщательнейшим образом очистили клизмами и провели детальную рентгеноскопию. Потом я побы-

вал в санатории «Океанский», где привыкал к диете № 1 (по Певзнеру) и пил «Ласточку».

Вот какие рекомендации я получил после госпиталя и санатория:

- не пить и не курить;
- придерживаться диеты и после приема пищи в течение 1,5 часа не наклоняться;
- отказаться от послеобеденного отдыха;
- не поднимать тяжестей с наклоном вперед.

И еще мне посоветовали ездить ежегодно в Эссендуки...

После санатория я великолепно себя чувствовал, работал как вол. Из командировок по Дальнему Востоку не вылезал. Но все это время мне не давало покоя одно слово госпитального эпикриза: «Verte». Я счел, что это особый знак, свидетельствующий о том, что у меня рак. Именно так я трактовал это слово. Найти перевод в словаре не хватало храбрости. Лишь когда в третий раз приехал в Эссендуки, поделился своей тревогой с лечащим врачом. Она расхохоталась и перевела слово так: «Смотри на обороте!» Только тогда я по-настоящему вздохнул свободно. С тех пор я окончательно почувствовал себя **ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ**.

Зачем я рассказал эту историю? Дело в том, что, несмотря на оптимизм моего нового знакомого врача-эндокринолога, ГЭРБ и ныне занимает особое место среди всех гастроэнтерологических

заболеваний. Она имеет множество нетипичных клинических проявлений, затрудняющих диагностику. В конечном счете это приводит к серьезным осложнениям. А несвоевременное эндоскопическое исследование верхних отделов желудочно-кишечного тракта всем больным с хронической изжогой – прямой путь к предраковому состоянию пищевода.

Так вот, я хочу дать ряд советов (в порядке «информирования» потенциальных пациентов) на основе собственного опыта.

Во-первых, с появлением даже незначительных, но учащающихся проявлений отрыжки, изжоги, срыгивания и болей в эпигастриальной области немедленно откажитесь от алкоголя, острых блюд и т.п. Добавлю еще, что в подобных случаях никакие «сердечные» или «легочные» лекарства негативных ощущений практически не снимают.

Во-вторых, надо кардинально поменять весь стиль жизни. А это значит, прежде всего, избегайте переедания, газированных напит-

ков, кислых фруктовых соков, продуктов, усиливающих газообразование, а также жиров, шоколада, кофе, чеснока, лука, перца. Также исключите из рациона чрезмерно горячую и холодную пищу. Поднимите головной конец кровати с помощью разных подставок или подложек, что может значительно уменьшить образование или уже увеличение рефлюкса. Избегайте нагрузок на мышцы живота (брюшного пресса), работы внаклон, ношения тугих поясов и различных ремней. Если нет других болезней, эти меры уже через 2-3 недели могут дать положительные результаты. Если же окажутся в наличии другие болезни (гипертония, астма, диабет и т.д.), то надо срочно обращаться за врачебной помощью. Иначе ГЭРБ спрячется за их симптомами, а то и перейдет в очередные стадии – язву или рак пищевода, желудка.

Адрес: Андрееву Виктору Михайловичу, 143000, Московская обл., п/о Одинцово-1, д.49, кв.1.

ЭТОТ КОВАРНЫЙ ГРИБОК

Без преувеличения можно сказать, что мы живем среди грибов: в окружающем нас мире насчитывается, по неполным данным, свыше 100000 (!) их разновидностей. Немало грибов обитает и на теле насекомых, пресмыкающихся, рыб, а также в коже человека и животных. Внедряясь в ткани живого организма, они размножаются и вызывают различные заболевания. Таких видов грибов насчитывается около 500. Поскольку в этой статье речь пойдет именно о них, то, как это принято среди медиков, мы их будем называть паразитическими (микроскопическими) грибами, а недуги, вызываемые ими, именуются грибковыми заболеваниями. К сожалению, недостаточная осведомленность людей об источниках и путях распространения этих заболеваний, мерах профилактики, запоздалое обращение к врачу затрудняют их эффективное лечение.

КРАСНЫЙ РАЗБОЙНИК

К числу самых распространенных грибковых заболеваний относятся так называемые *микозы стоп*. Их вызывает трихофитон – грибок, который поражает кожу и ногти одновременно. В ряде регионов мира микозами стоп страдает от 40 до 70% населения. Заболевание чаще выявляется у взрослых, но в последнее время нередко стало диагностироваться также у подростков, детей младшего и даже... грудного возраста. Правда, помимо трихофитона, в некоторых случаях виновниками микозов стоп могут стать и дрожжеподобные грибки рода кандиды, а также плесневелые грибки.

Микоз, который вызывается красным трихофитом (иначе: руброфития, рубромикоз), начинается, как правило, с кожи межпальцевых складок, затем в процесс вовлекается кожа подошв, боковых и тыльных поверхностей стоп, ладоней и ногтевые пластинки (развивается онихомикоз). Кожа пораженных участков становится сухой, утолщается, на ней четко обозначаются бороздки, она начинает шелушиться. Изменяются и ногти: на них появляются пятна или полосы белого цвета, они желтеют, тускнеют и утолщаются, а их края деформируются и разрыхляются. В межпальцевых складках стоп (чаще между

пятым и четвертым, четвертым и третьим пальцами) возникают различного рода воспаления с образованием пузырьков, после лопания которых остаются трещины кожи. Все это сопровождается зудом и болью. *В таких случаях нужно немедленно обратиться к врачу-дерматологу.*

Поскольку клинические проявления микозов стоп и кистей весьма многообразны, то, чтобы не запускать болезнь, следует обращать внимание даже на незначительные шелушения кожи или образование безболезненных трещин в глубине межпальцевых складок. Тем самым можно обнаружить болезнь на ранней стадии и предотвратить заражение этой инфекцией окружающих людей.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Помните, что заражение микозами стоп и кистей может произойти при непосредственном контакте с больным или через обувь, одежду, предметы обихода (мочалки, маникюрные принадлежности, коврики в ванной или бане и т.д.). Возбудители этого распространенного заболевания в большом количестве находятся в кусочках пораженных ногтевых пластинок или чешуйках с очагов на коже.

При посещении бани, душа, плавательного бассейна, спортзала, если больной ходит босыми ногами по коврикам и гимнастическим матам, он оставляет на полу, в тазике для ног и на скамейке инфицированные грибок

чешуйки. Особенно много их скапливается в мыльной воде у засорившегося стока. В таких случаях чешуйки и кусочки ногтей легко прилипают к влажной после мытья коже, особенно в области межпальцевых складок. Проникновению грибков в кожу способствуют нарушение ее целостности (трещины, ссадины, царапины), повышенная потливость или, наоборот, сухость, плохое высушивание межпальцевых промежутков после водных процедур. Кстати, излишне частое мытье тоже создает благоприятные условия для заражения грибом, поскольку при этом происходит ослабление защитных свойств так называемой кислотной мантии и пересушивание кожи.

Из других факторов, способствующих развитию микозов стоп и кистей, следует отметить узость межпальцевых промежутков, плоскостопие, которое сопровождается расстройством местного кровообращения и ведет к нарушению питания тканей, травмы, различные аномалии конечностей, а также сопутствующие заболевания (эндокринные нарушения, иммунодефицит, хронические инфекции и интоксикации, поражение нервной и сосудистой систем, аномалии развития кожи). Ну а об особой агрессивности красного трихофитона лишний раз свидетельствуют недавние исследования, благодаря которым его удалось обнаружить даже... в слезном протоке и секреции предстательной железы. Грибок хорошо приспособился к

окружающей среде и может сохранять свою жизнеспособность вне организма десятки лет.

Неудивительно, что для лечения микозов стоп и кистей в запущенных случаях требуется даже стационарная помощь, когда приходится удалять ногтевые пластинки. Поэтому ни в коем случае не запускайте коварное заболевание.

КАК НАЙТИ УПРАВУ

В последнее время появилось немало новых препаратов (к сожалению, преимущественно дорогостоящих зарубежных) для лечения микозов стоп и кистей как общего, так и местного действия: именно их комбинированное применение и повышает эффективность лечения. Наиболее эффективными для лечения онихомикозов на сегодняшний день считаются три препарата – тербинафин (ламизил), итраконазол (споранокс) и орунгал № 15. Однако без предварительной консультации с врачом самостоятельно их использовать не рекомендуется.

Из отечественных препаратов применяются серно-салициловая, серно-дегтярная и 5 %-ная гризефульвиновая мази, а также 2-5 %-ная настойка йода. До отрастания ногтей ногтевое ложе смазывают жидкостью Андриасяна (№ 1), которую применяют один раз в сутки в течение 5 дней, а затем его же жидкостью № 2 еще 5 дней. Через 10 дней делается горячая ванночка с раствором соды (2 %) и чистка ногтевого ложа лезвием бритвы или пилоч-

кой. Указанные препараты изготавливаются по рецепту врача.

Определенный эффект может дать и фитотерапия: по заявлению специалистов, более 1000 видов растений обладают антимикотическим действием. Некоторые из них уже успешно прошли экспериментальные и клинические испытания, на их основе получен ряд действенных противомикробных и противомикотических средств.

Противогрибковым эффектом, по утверждению фитотерапевтов, обладают препараты из ивы, таволги, кубышки желтой, зверобоя продырявленного, можжевельника обыкновенного, ореха грецкого и маньчжурского, вероники лекарственной, дурнишника обыкновенного, настурции большой, софоры японской, спорыша, мокрицы, подорожника, полыни и других растений-целителей. Специалисты в области фитотерапии рекомендуют, например, противомикотический сбор такого состава: листья грецкого ореха, трава полыни, плоды софоры – по 15 г; листья березы, трава тысячелистника, корень девясила, листья эвкалипта – по 10 г. Все смешать. Две столовые ложки смеси трав залить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин., процедить и использовать в виде фитованн для ног в течение 3-4 недель. Одновременно в вечернее время, после мытья ног с хозяйственным мылом и последующего их вытирания насухо, очаги поражения следует протирать настойкой календулы или яблочным уксусом

6-8 %-ной концентрации на протяжении 3-5 недель. Можно воспользоваться также ротоканом.

В борьбе с микозами стоп используют и пищевые эссенции: миндальную, клубничную, вишневую, кизилловую и другие. В их состав входят некоторые соединения, которые оказывают губительное действие на грибок.

Антимикозным действием обладает также деготь, в частности, березовый и сосновый. Чаще всего для лечения эпидермофитии и других микозов деготь используют в мазах (5-10 %-ной концентрации) отдельно или в комбинации с серой, салициловой кислотой, нафталаном.

Антимикотическими свойствами обладают также препараты из хвои, пихты, эвкалипта, черемухи, тополя, чистотела, горчицы и других растений. При остром течении эпидермофитии фитотерапевты рекомендуют, в частности, такой сбор: листья брусники, трава хвоща, цветки ромашки, трава фиалки трехцветной – по 15 г; трава тысячелистника, листья эвкалипта – по 10 г; трава зверобоя – 20 г. Все смешать. 5 г указанной смеси заварить одним стаканом кипятка, настоять 20-30 минут, процедить и принимать теплым по половине стакана 2 раза в день перед едой в течение 2-3 недель.

Одновременно можно использовать полученный настой для примочек или же приготовить из этой смеси лекарственных растений фитованночки для ног и рук (дозу трав для этих целей

следует увеличить в 4 раза на 1 л воды), а также ванночки с настоем травы череды, коры дуба, семенами льна, травой тысячелистника. Ванночки делают до тех пор, пока не прекратится мокнутие очагов поражения кожи. После этого можно применять цинковые пасты или мази, содержащие деготь, настойку календулы, ротокан.

С профилактической целью рекомендуется после мытья ног перед сном использовать яблочный уксус, раствор ротокана или настойку календулы, протирая ими ноги через день.

СРЕДСТВА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Немало способов лечения микозов стоп накопила и народная медицина. Предлагаем несколько таких рецептов.

В старину применяли отвары из семян черной редьки, томатный и лимонный соки, а также сок репчатого лука, кашицу из чеснока. При поражении ногтей на пальцах рук делали ванночки из крепкого кофе (молотого, но не растворимого!).

Практиковалось и такое:

- ноги хорошо вымыть в теплой воде с хозяйственным мылом, затем ступни погрузить в крепкий винный уксус и лечь спать в чистых носках, пропитанных этим уксусом;

- ступни погрузить в прохладную воду, в которой растворены соль и пищевая сода (по одной столовой ложке на один литр воды), после чего ноги вымыть теплой водой;

- толченую мяту смешать с солью и положить между пальцами ног примерно на 1 час, процедуру повторять до исчезновения грибка;

- взять пучок свежей травы молочая (корни, стебли, листья, цветки), залить 2-3 л кипящей воды, настаивать 2-3 часа, закутав чем-либо теплым. В этом горячем настое (чтобы только терпели ноги) держат стопы 30-40 минут. Затем ножницами обрезать ногти. Через 2-3 дня процедуру повторить и делать до тех пор, пока грибок не исчезнет.

Эти процедуры можно сочетать с применением мази следующего состава: натереть чеснок и смешать со свежим сливочным маслом в пропорции 1:1. Смесь накладывать на пораженные участки кожи ног, ногти и менять ежедневно до полного выздоровления.

Или же сделать так: головку чеснока истолочь и полученной кашицей смазать пораженные участки стопы, в том числе и ногти. Затем стопы поместить в целлофановый пакет, завязать его повыше лодыжек и оставить на несколько часов (удобнее всего это проделать на ночь).

Как показывает практика, продолжительность лечения онихомикоза составляет от 3 до 12 месяцев и зависит как от длины пораженной части ногтя, так и скорости его роста. Важное значение имеет также общее состояние пациента и наличие сопутствующих заболеваний. Ослабление иммунитета, сахарный диабет,

болезни периферических сосудов (эндаартериит, варикозное расширение вен, тромбофлебит и др.) осложняют течение и затягивают сроки лечения онихомикозов. На длительность и эффективность лечения оказывают также влияние возраст больных, некоторые наследственные болезни и даже время года (летом лечение может быть более продолжительным из-за повышенной потливости), когда проводится терапия. Применение препаратов, улучшающих кровообращение, витаминов, стимуляторов иммунитета и местное воздействие (массаж пальцев ног и рук, теплые ванночки, медикаменты, улучшающие тканевый обмен) позволяют сократить сроки лечения.

Выбор противогрибковых препаратов в значительной степени зависит от их стоимости. К сожалению, пока что не все они доступны большинству россиян, больных микозами. Поэтому чаще приходится пользоваться сравнительно недорогими, но действенными препаратами для местного применения (нитрофунгин, уротропин, дегтярная и чесночная мази), что, естественно, затягивает сроки выздоровления.

Для повышения эффективности лечения больным рекомендуется ограничить в питании углеводы (сладости, мучные изделия, продукты, содержащие крахмал), поваренную соль (не более 5 г в сутки), исключить острую пищу, копчености, консервы, маринады и т.д. В продаже имеется био-

логически активная добавка к пище с противогрибковым действием «МикоСтоп». Этот продукт составлен из натуральных компонентов пищи (витамины, каприловая кислота из кокосового масла, минеральные вещества) и лекарственных растений, обладающих активным противогрибковым действием. «МикоСтоп» укрепляет организм, повышает его иммунитет и одновременно оказывает губительное действие на грибки. Принимать его следует по 1 таблетке 2 раза в день перед едой или же во время трапезы в течение 30 дней. Курс можно повторить через 2 месяца.

Словом, только комплексное лечение может ускорить избавление от коварного грибка.

ГЛАВНОЕ – НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ

Давно известно, что болезнь разумнее предупредить, чем потом ее лечить. В справедливости этого утверждения убеждаешься лишний раз, сталкиваясь с трудностями избавления от микозов стоп. Вот почему главное – не заразиться грибковыми заболеваниями стоп и кистей, памятуя, что они встречаются только у людей и, следовательно, заразиться ими можно только от больного человека. Поэтому для профилактики заражения грибками *важно соблюдать правила личной гигиены*. Если тело достаточно мыть с мылом и мочалкой 1-2 раза неделю (слишком частое мытье тела снижает противомикробные свойства кожи), а

ноги ежедневно на ночь, не забывая насухо вытирать отдельным полотенцем межпальцевые складки, то руки надо мыть как можно чаще (лучше пользоваться хозяйственным мылом). У каждого члена семьи должны быть индивидуальные полотенца, носки, обувь, в том числе и домашние тапочки, белье и одежда, перчатки, мочалка, расческа и другие предметы личной гигиены, в том числе и маникюрные наборы, средства для бритья. Нижнее белье и постельные принадлежности после предварительной стирки лучше прокипятить в мыльно-содовом растворе (2%) или поместить на 1 час в 5%-ный раствор хлорамина. Небесполезно обрабатывать хлорамином также и мочалку или губку, которыми вы моетесь.

Ванну – перед использованием и после – надо тщательно промыть любым стиральным порошком или другим моющим средством, но лучше всего порошком «Гигиена», который содержит надежное дезинфицирующее средство. Коврики в ванной комнате должны быть только гладкие резиновые или из пластика, которые легко моются и дезинфицируются.

Для подстригания ногтей лучше иметь отдельные ножницы для рук и ног. Если же ножницы одни, то вначале нужно подстричь ногти на руках, затем протереть их спиртом (водкой) и четыре раза провести ими с каждой стороны над пламенем горелки, после чего можно перейти к обработке ногтей на ногах. Завершив процедуру, не за-

будьте ножницы вновь продезинфицировать. Если же часть ногтей поражена, то их обработку надо начинать со здоровых ногтей пластинок. Те же правила нужно соблюдать и при обработке ногтей другими инструментами (пилками, кусачками).

Никогда не носите обувь «на босу ногу», обязательно надевайте носки, подследники, чулки или колготки не только, когда идете на улицу, но и дома. И никогда не надевайте чужую обувь: отправляясь в гости, захватите с собой сменную обувь, тогда вы и хозяев уважите, оставив грязную обувь в прихожей, и себя подстрахуете. Нельзя без резиновых тапочек посещать баню или бассейн – там очень легко «подцепить» грибок. Поэтому, придя домой, в любом случае лучше вымыть ноги с хозяйственным мылом под струей теплой воды и сменить носки, а те, в которых пришли, – выстирать.

Если все же случилось так, что вы были вынуждены ходить в чужой обуви, то сразу после возвращения домой налейте в тазик теплой воды и добавьте в нее немного 40%-ной уксусной кислоты (примерно 50 мл на 2-3 л воды). Подержите ноги в этом растворе 5-10 минут. Носки, в которых вы были, надо либо прокипятить, либо прогладить горячим утюгом.

При посещении бани не забудьте как следует промыть скамейку и таз кипятком с мылом, не путайте тазы, которые предназначены для мытья тела, с та-

зами для ног (в идеале – ходить в баню лучше со своим тазом).

Источником заражения может стать и обувь, купленная в комиссионном магазине или с рук на рынке. Поэтому ее нужно обязательно продезинфицировать. Можно, например, обработать такую обувь аэрозолем «Тюльпан». Но для большей надежности лучше воспользоваться таким способом. Тампоном, смоченным 25%-ным раствором формалина (1 часть формалина и 3 части воды) или 1%-ным раствором хлоргексидина биглюконата, или 40%-ным раствором уксусной кислоты, надо протереть обувь изнутри, особенно тщательно – стельки. Затем обработанную обувь следует поместить в полиэтиленовый пакет (обязательно предварительно проверьте его целостность!), завязать и оставить на 4 часа. После этого не забудьте обувь как следует проветрить и просушить. Кстати, таким же способом можно продезинфицировать и кожаные перчатки.

В заключение еще раз хочется напомнить, что только неукоснительным соблюдением правил гигиены можно уберечься от заражения коварным грибком, избавиться от которого потом будет очень и очень трудно. Лечение же микозов высокоэффективными, но дорогостоящими зарубежными препаратами пока не по карману большинству россиян. Так что не надо рисковать.

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

ПОЛЕЗЕН ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЙ МЕД

Пчелиный мед стал объектом человеческого промысла около 9000 лет назад. Нужно отдать должное мудрости и проницательности наших предков: целебные свойства меда они оценили практически одновременно с его вкусовыми качествами.

Упоминания о меде-лекарстве можно встретить в самых древних трактатах, касающихся вопросов здоровья. Древние манускрипты называют мед хорошим средством для лечения «...ран и всех гнилых и полых язв». Аристотель считал мед бальзамом для лечения «воспаления глаз», а пророк Магомет рекомендовал лечить медом поносы. «Уважали» пчелиную продукцию и славяне. Былинного Илью Муромца, мучимого параличом, поднял с печи именно медовый напиток.

Тот факт, что и в наше время народная медицина многих стран сохранила древние традиции использования меда в качестве лекарства, свидетельствует о его незаурядности. К примеру, в Индии «лотосовый» мед по сей день используют для лечения воспалительных заболеваний глаз. Народные целители стран с разными культурными традициями единодушны в своем от-

ношении к меду как весьма эффективному средству для лечения острых воспалений дыхательных путей, язвы желудка...

Вообще-то мед является результатом пчелиной деятельности по переработке и концентрации цветочного нектара. В пчелином зобе нектар обогащается липидами, минеральными веществами и ферментами, которые образуются в специальных железах и имеют принципиально важное значение для превращения нектара в мед. Дальнейший процесс образования меда происходит в восковых ячейках внутри пчелиного жилища.

Целебные свойства меда обусловлены несколькими факторами. Во-первых, мед главным образом состоит из глюкозы и фруктозы, которые вместе с водой образуют густой сироп. Столь высокая концентрация сахара препятствует жизнедеятельности гноеродных микроорга-

низмов. Кроме того, свежий мед содержит ферменты, которые образуют перекись водорода, обладающую антисептическим действием.

Наконец, находящиеся в свежем меде цветочная пыльца, прополис, некоторые эфирные масла обладают антимикробным действием и способствуют скорейшей регенерации поврежденных тканей.

При изучении роли меда в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний отмечено, что он уменьшает вязкость крови, стабилизирует показатели липидного обмена и артериальное давление.

Мед повышает работоспособность, быстро восстанавливает энергетические потери, обладает успокаивающим действием, поддерживает мышечный тонус, способствует повышению уровня гемоглобина крови. Не случайно в Японии на протяжении тысячи лет его используют для лечения анемии и задержки физического развития у младенцев.

Все вышеозначенные ценные свойства относятся к меду, который эквивалентен производимому пчелами в улье. К сожалению, на прилавках нередко можно

столкнуться с фальсифицированным продуктом. Для определения качества следует ориентироваться на следующие критерии «натуральности» меда.

Во-первых, мед любого сорта, не имеющий искусственных добавок, прозрачен. Если же в него добавлен сахар или крахмал, то он быстро мутнеет. Со временем, конечно, и настоящий мед может «засахариться», но в этом случае продавец не должен уверять вас в том, что «медок только что с пасеки».

Во-вторых, у настоящего меда консистенция тонкая и нежная – его можно легко растереть между пальцами, и он быстро впитается в кожу. Поддельный же мед не впитывается, а скатывается в комочки.

Чтобы определить, добавлялись ли сахар и вода, нужно капнуть мед на лист бумаги, хорошо впитывающей воду. Если при растекании меда на бумаге образуются влажные пятна, то это свидетельствует о добавках.

Хранить мед следует в стеклянной, фарфоровой, деревянной посуде, но ни в коем случае не в металлической.

Александр НЕСТЕРЕНКО.

МЕДОВЫЙ МАССАЖ

Продолжаем тему помощи позвоночнику, начатую в «Предупреждении» № 3 (27).

Я познакомился с медовым массажем много лет назад, когда мне довелось работать инструктором по лечебной физкультуре на различных оздоровительных сборах, которые проводили доктор медицинских наук И.П. Немывакин и его ученица Н.А. Семенова. В цикл лечения различных нарушений позвоночника на этих семинарах входил медовый массаж, известный еще как массаж староверов. Не было ни одного больного, который не радовался бы результатам массажа. Объясняется это целебными свойствами многих веществ, входящих в состав меда, а также способностью меда создавать приклеивающий эффект для рук массажиста. За счет этого усиливается приток крови к поверхности кожи, она обретает способность впитывать мед и одновременно освобождаться от растворенных в ней шлаков.

Этот массаж можно делать и самому в доступных для рук местах. Учителя древних школ считали самомассаж самым эффективным из-за более точной дозировки по ощущениям усилий. самомассаж по эффективности может превосходить работу массажиста в 3-4 раза. Далее по эф-

фективности следует разнополюсный массаж (мужчина – женщина), а на последнем месте располагается однополюсный массаж (мужчина – мужчина, женщина – женщина).

Методика выполнения массажа спины такова. Пациент ложится на живот. Под стопы подкладывается небольшой валик для большего расслабления тела. Берутся две столовые ложки хорошего цветочного засахарившегося меда с большим количеством травяем (желательно из экологически чистых районов). Пчеловоды считают, что горный мед собирается с существенно большего числа цветов, чем полевой и потому полезнее. Мед равномерно распределяется по всей поверхности ягодич, спины и шеи. Чем толще слой, тем дольше процедура и больше эффект. Это подготовительный этап. Далее начинается собственно массаж с ягодич.

Обе ладони кладем на массируемое место, затем легко надавливаем, и относительно быстро кисти отрываем от кожи. При этом кровь оттекает от места касания с ладонями, а при их отрыве устремляется назад за счет присасывающего эффекта, как

при установке медицинских банок. В этом заключается суть массажа. Чем сильнее надавливание и резче отрыв ладоней, тем больше эффект. Сосуды расширяются, кожа быстро краснеет, усиливается кровообращение, ощущается местный разогрев. Мед всасывается в кожу, его целебные компоненты поглощаются прилегающими тканями суставов, хрящей и мышц, разносятся кровью по всему организму, доставляются всем клеткам. Отсасывающее движение кистей рук способствует выходу наружу из крови шлаков и их накоплению в самом верхнем отмершем слое кожи.

Ладони перемещаются от ягодиц к шее и обратно, обеспечивая постепенное покраснение всей массируемой области. При этом массаже важно подобрать допустимое надавливание, скорость отрыва ладоней. Важно, чтобы вам было комфортно. При нарастании вязкости поверхностного слоя и резком отрыве кистей все тело может приподниматься вслед за руками, создавая максимальный эффект за счет нагрузки на кожу.

Постепенно во время массажа вязкость поверхностного слоя начинает снижаться. На коже образуются липкие сгустки, которые легко от нее отделяются. Это признак окончания массажа. После этого выполняется паровой компресс. Берется большое махровое полотенце, смачивается в горячей воде, слегка отжимается, быстро в два слоя накладывается на всю массируемую поверхность. При этом остатки меда

дополнительно всасываются в кровь. В таком состоянии пациент пребывает, пока ему тепло и приятно. После этого с кожи мягко этим же махровым влажным полотенцем снимаются все сгустки и остатки меда, и она протирается сухим полотенцем. Завершается процедура смазыванием обработанной поверхности либо кремом (например, «Софья»), бальзамом (например, «Ольхон 3»), хорошим растительным маслом или их смесью: кунжутным, оливковым, кедровым, пихтовым, подсолнечным нерафинированным холодного отжима. Это не только смягчает кожу, но и дает организму дополнительную энергию. Хорошо завершить все это легким нежным массажем с поглаживанием и похлопыванием.

В моей практике такая методика существенно ускоряла процесс выздоровления позвоночника. Она может также использоваться для любого местного воздействия, когда требуется усилить кровообращение, например, в грудной области при простуде или кашле, устранить синяк после ушиба, помочь уставшим и ноющим суставам и мышцам.

Техника выполнения массажа такая же. Он может проводиться в любой доступной вам части тела.

Мне неизвестны противопоказания к применению медового массажа, если нет повреждений кожи в массируемой области.

Надеюсь, что этот массаж вам понравится.

Анатолий ЛОЩИН.

СИНДРОМ ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Идеальный ребенок – мечта всех родителей. Каждый хочет, чтобы сын или дочка вели себя хорошо, слушались и учились только на «отлично». Увы, это не всегда получается, и многие родители просто выбиваются из сил в попытках повлиять на неправильное поведение своих «трудных» детей. Что же делать, если ребенок не слушается, дерется, закатывает истерики, ломает и крушит все вокруг, не может усидеть на месте пяти минут, плохо учится? Как правильно с ним взаимодействовать и вовремя оказывать необходимую поддержку и помощь?

«Я ТЕБЯ НЕНАВИЖУ!»

До шести лет Андрей был достаточно спокойным ребенком. Его характер начал меняться, когда родилась Маша. Практически все внимание родителей переключилось на маленькую дочку. Мальчик стал думать, что он уже больше никому не нужен. Чтобы обратить на себя внимание, Андрей перестал выполнять требования родителей, грубил, а многие вещи делал просто назло. В детском саду все время затевал драки с детьми, не слушался воспитательницу. Родители стали наказывать сына. Постоянные окрики, запреты и шлепки привели к прямо противоположному результату. Ребенок только затаил в себе обиду и злобу, которая нарастала с каждым днем.

Однажды мама готовила на кухне обед, а дети занимались своими делами в комнате. Андрей рисовал, а годовалая Маша что-то строила из кубиков. Вскоре девочка, которой надоело играть, попыталась вырвать карандаши из рук брата. Мальчик изо всех сил оттолкнул сестренку. Она упала и сильно ударилась головой о ножку стола. Когда на крик и шум в комнату вбежала мама, то увидела на полу рыдающую дочку и спокойно стоящего рядом Андрея. На лице мальчика не было никакого сострадания, он даже не пытался поднять сестренку. На вопрос: «Зачем ты это сделал?» – ребенок крикнул: «Я ее ненавижу! И тебя ненавижу!» – и выбежал из комнаты, громко хлопнув дверью.

Агрессивные дети, как правило, вырастают в семьях, в которых мало интересуются развитием ребенка, где ему не хватает тепла и ласки. Быть любимым и нужным – естественное и самое главное желание маленького человека. Но когда ребенок ищет способы для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослых и сверстников, он не всегда знает, как это сделать. Толкать, бить, ломать, злить окружающих – отчаянная попытка завоевать свое «место под солнцем». Дети часто не имеют представления, как еще можно бороться за выживание в нашем жестоком мире.

Агрессивность ребенка определяется специалистами по следующим критериям:

- ребенок теряет контроль над собой;
- спорит и ругается со взрослыми;
- отказывается выполнять правила и просьбы;
- специально раздражает людей;
- винит других в своих ошибках и поведении;
- сердится и отказывается сделать что-либо;
- завистлив и мстителен;
- очень быстро и раздраженно реагирует на различные действия окружающих.

Если в течение шести месяцев у ребенка постоянно проявляются хотя бы четыре из этих восьми критериев, то можно предположить, что агрессивность становится чертой его характера. Если это произошло, роди-

тели должны знать: такому ребенку необходима помощь специалиста – врача или психолога. Но и самим нужно попытаться «укротить» агрессию.

Агрессивный ребенок часто не знает других способов выражения своих отрицательных эмоций, кроме гнева. Для того, чтобы он не стал своеобразной «копилкой» этого чувства, необходимо дать возможность выражать его сразу, но в приемлемой форме. Родителям следует направить поток бурной энергии ребенка в другое русло, включить его в игру, которая поможет выпустить пар: бить, кидать, ломать, не причиняя вреда себе и другим. Необходимые для этого атрибуты – ударные музыкальные инструменты, свисток, пластмассовые цепи из отдельных звеньев, резиновые молотки – все те вещи, с помощью которых можно справиться с отдельными вспышками гнева. Эти предметы нужны для того, чтобы ребенок направлял свой гнев не на людей, а на неодушевленные предметы.

Поговорите с ребенком о физических ощущениях, связанных с чувством гнева. Спросите: «Что чувствует твое лицо, когда ты злишься?», «Что делают твои руки и ноги?», «Какого цвета твоя злость?». Когда дети описывают свое агрессивное состояние, они учатся понимать самих себя, свои чувства и эмоции.

Всегда следует помнить об огромной силе примера. Дети, сознательно или нет, копируют то, что делают взрослые. Чтобы на-

учить ребенка не сваливать свою вину на других, родителям свои обращения следует начинать не с местоимения «ты» и обвинения, а с местоимения «я» и описания собственных чувств.

Если ребенок обижен, сердит и никак не может сосредоточиться, ему надо дать возможность сообщить о своих трудностях. Что происходит, если в ботинок попадает маленький камушек? Он сначала только мешает, а через некоторое время ноге становится больно. Тогда ботинок снимают, камушек вытряхивают, но на ноге уже есть ранка или мозоль. Если вовремя позаботиться, чтобы вытащить камушек из ботинка, то нога останется целой и невредимой, если нет, то могут возникнуть проблемы. Поэтому всегда полезно взрослым и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если ребенок скажет: «У меня камушек в ботинке», то все будут знать, что ему что-то мешает, и появится возможность это обсудить.

Совместное чтение книг, обязательное обсуждение прочитанного, рассуждения о проблемах героев, о своем отношении к их поступкам способствуют формированию у ребенка чувства сопереживания, умения оценить ситуацию и поведение окружающих. Полезно сочинять с ребенком сказки и истории, которые помогут выявить те чувства и эмоции, которые доставляют ему дискомфорт.

О психотерапевтических свой-

ствах воды известно давно. Незаменима она и для снятия агрессивности и излишнего раздражения у детей. Предложите ребенку игры-упражнения в тазике или в ванне:

- сначала топить, а затем наблюдать, как выпрыгивает из воды легкая пластмассовая игрушка;

- струей воды сбивать легкие игрушки, находящиеся в воде (для этого же можно использовать пустые бутылочки из-под шампуня).

Вот еще некоторые игры, которые помогут снизить агрессивность, научат ребенка выражать свой гнев приемлемым образом.

«Шариковые бои». В тазик с водой опустите несколько теннисных шариков. Такое же количество дайте ребенку. С расстояния 0,5–1 метр (в зависимости от возраста) предложите ему сбивать «мокрые» шарики «сухими». Если «мокрый» сбит, его нужно вытащить, если нет, то «сухой» шар остается в тазике. Игра заканчивается, когда в воде не останется ни одного шарика.

«Рубка дров». Попросите ребенка представить, что ему необходимо нарубить дрова. Пусть покажет, какой толщины кусок бревна, который он собирается разрубить. Бревно можно поставить на воображаемый пень и, подняв топор высоко над головой, приступить к работе. Всякий раз, когда ребенок с силой будет опускать топор, он должен громко выкрикивать: «Ха!». Через некоторое время спросите, сколь-

ко чурок он нарубил. Игра «Рубка дров» поможет переключиться ребенку на активную деятельность после малоподвижных занятий, выплеснуть накопившуюся агрессивную энергию.

«Подушечные бои». Вы можете сами поиграть с ребенком или предложить, если есть возможность, под вашим контролем «сразиться» с другими детьми. Небольшие подушки кидают друг в друга, издавая победные крики. Игра поможет детям непосредственно за событием, вызвавшим агрессию, выплеснуть гнев, а не подавлять его и не загонять вглубь.

Разрядиться поможет и громко спетая ребенком любимая песня, прыжки со скакалкой, «догонялки» с домашними животными (если есть), настольные игры – футбол, хоккей. Можно поломать игрушки (не надо жалеть), разорвать бумагу или газету, устроить соревнование «Кто громче крикнет, выше прыгнет, быстрее добежит», пометать дротики в мишень.

«ТОГДА Я УБЕГУ ИЗ ДОМА!»

На детской площадке молодая мама жалуется другой: «У моей дочки свое мнение по любому поводу. Она постоянно перебивает взрослых. В школе Света все время получает замечания: она отвлекается, не слушает учительницу, мешает детям. Я просто не знаю, что мне делать». Но Света и дома не сидит на одном месте.

Она все время что-то ломает и роняет. Ее игрушки вечно разбросаны по комнате. На замечания родителей девочка почти не реагирует и делает то, что ей хочется и когда хочется.

Однажды семья собиралась в гости, и Света отказалась переодеваться. Сначала она сказала, что должна дочитать книжку, а потом потребовала покормить ее. Мама попыталась объяснить, что их уже давно ждут и обедать они будут у бабушки, но девочка продолжала твердить свое. После долгих препирательств женщина не выдержала: «Если ты сейчас же не оденешься, я тебя выпорю». «Тогда я убегу из дома», – ответила девочка и бросилась к двери. Мама с силой схватила девочку за руку. «Не трогай меня! Ты гадкая, злая и самая плохая мама на свете», – закричала Света. Женщина, потеряв контроль, ударила дочку по лицу.

К бабушке они так и не доехали. У Светы началась истерика, справиться с которой родителям удалось не сразу. Девочка долго не могла успокоиться. Весь вечер она просидела в комнате, вырывая страницы из своих любимых книжек.

Первые признаки гиперактивности появляются у ребенка в возрасте до 7 лет. Пики проявления этого состояния совпадают с фазами речевого развития: в 1 год (появляются навыки речи), в 3 года (увеличивается словарный запас) и в 6-7 лет (формируются навыки чтения и письма).

Существует ошибочное мнение, что гиперактивность – это поведенческая проблема, результат неумелого воспитания. К сожалению, многие взрослые чуть ли не каждого ребенка, проявляющего излишнюю подвижность и неусидчивость, причисляют к разряду гиперактивных детей. Поставить точный диагноз может только невропатолог. Важно знать, что это – медицинская проблема и ее невозможно решить только усилиями родителей. Необходимо понимать, что ребенок не виноват и ведет себя так не из-за желания досадить взрослым, а просто потому, что у него есть физиологические проблемы, с которыми справиться самостоятельно он не в силах.

Основными признаками возникновения гиперактивности являются генетическая предрасположенность, патология беременности, родовые травмы, перенесенные ребенком в первые годы жизни инфекционные заболевания. В основе этого синдрома, как правило, лежит минимальная мозговая дисфункция, которая и является причиной школьных проблем у половины неуспевающих учащихся. Гиперактивные дети часто испытывают трудности в проговаривании сложных слов и скороговорок, в освоении чтения, письма и счета.

Большинство исследователей выделяют несколько основных признаков гиперактивности ребенка:

- постоянно находится в движении (барабанит пальцами, рас-

качивает ногой, ерзает на стуле и т.д.);

- очень говорлив;
- спит намного меньше своих сверстников;
- часто не слышит, когда к нему обращаются;
- непоследователен в поведении;
- часто приходит в ярость и не умеет контролировать свой гнев;
- берется за задание, но не заканчивает его;
- теряет вещи;
- не умеет подчиняться правилам;
- часто вмешивается в разговор;
- отвечает до того, как его спросят;
- долго не может сосредоточиться.

Если в возрасте до 7 лет в течение полугода постоянно проявляются хотя бы шесть из вышеперечисленных критериев, то можно предположить, что ваш ребенок гиперактивен. Врач должен разработать ему индивидуальное лечение и подобрать специальную программу обучения, но без вашей помощи все это может оказаться неэффективным. Ребенок должен развиваться в благоприятной эмоциональной атмосфере. Ему необходимо строго соблюдать режим дня. Желательно, чтобы такой ребенок учился в школе по специальной программе, без перегрузок. Включение в обучение занимательных игровых ситуаций – один из способов, способствующих сниже-

нию эмоционального напряжения ребенка и более успешному освоению им знаний.

Родители гиперактивных детей часто допускают три основные ошибки в воспитании. К ним относится недостаток эмоционального внимания, отсутствие разумного контроля за поведением ребенка, неумение прививать ребенку навыки управления гневом. Одни родители стремятся жесткими мерами бороться с непослушанием, увеличивают школьные нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят суровую систему запретов. Другие, устав от бесконечной борьбы, стараются не обращать внимания на поведение ребенка, предоставляя ему полную свободу действий.

С гиперактивным ребенком необходимо разговаривать мягко и спокойно. Старайтесь, чтобы в общении с ним не было не только криков и приказов, но и восторженных возгласов. Вам необходимо научить ребенка воспринимать инструкции взрослого, которые не должны содержать более 10 слов. На пятнадцатом он уже будет рассматривать крышу соседнего дома.

Нельзя давать несколько заданий одновременно: «Убери игрушки, помой руки, переодень майку и садись за уроки». Гиперактивному ребенку трудно быстро переключаться с одного дела на другое. Нужно подождать, пока он выполнит одно задание, и только потом можно предложить ему сделать что-то другое. Не загру-

жайте ребенка нудной и скучной работой. Выполнение всех заданий нужно обязательно контролировать. Желательно, чтобы вы вместе с ребенком придумали форму его поощрений и наказаний.

Если вы что-то запрещаете ребенку (например, гулять одному), то должны помнить, что таких ограничений должно быть немного. Их необходимо заранее четко сформулировать, но следует избегать слов «нет» и «нельзя». На запрет в такой форме он скорее всего отреагирует непослушанием. После вашего указания обязательно сообщите ребенку, какие санкции будут приняты за нарушение того или иного запрета.

Очень часто гиперактивные дети обладают неординарными способностями. Они сообразительны, хорошо воспринимают новую информацию, отчего у родителей и складывается впечатление, что обычная программа обучения слишком примитивна для них. Они записывают детей в различные секции и кружки, но увеличение учебных нагрузок приводит к переутомлению и, в конечном итоге, к отказу от учебы вообще. Некоторые родители, поверив в исключительность своего сына или дочери либо в невозможность что-либо изменить в его поведении, выбирают тактику вседозволенности. В этом случае ребенок начинает манипулировать взрослыми, и его «неправильное» поведение только усугубляется.

Гиперактивному ребенку делают огромное количество замечаний и дома, и в детском саду, и в школе. В результате этого очень сильно страдает его самооценка. Для укрепления уверенности в себе такому ребенку необходимо одобрение и чуткое отношение взрослых. Почаще хвалите его за успехи и достижения, даже самые незначительные. Главное, делать это искренне и не слишком эмоционально.

Соблюдение четкого режима дня – одно из важнейших условий для гиперактивного ребенка. Продолжительность дневного и ночного отдыха должна быть достаточной для восстановления его сил. Необходимое для этого время вам поможет определить врач. Ограничьте работу ребенка на компьютере и просмотр им телевизионных программ.

Снизить эмоциональное напряжение помогут поглаживание и массаж. Перед сном гиперактивному ребенку очень полезны прогулки с родителями. В это время можно поговорить с сыном или дочкой о накопившихся у них проблемах, а свежий воздух и размеренный шаг помогут им успокоиться.

Гиперактивные дети непоседливы, и руки их часто находятся в постоянном движении. Чтобы направить избыточную энергию в нужное русло, ребенка необходимо обучить специальным играм. При их подборе следует учитывать, что гиперактивному ребенку трудно одновременно быть внимательным, контролировать

свое поведение и неподвижно сидеть. Вот некоторые игры, которые помогут вам во время занятий с гиперактивным ребенком.

«Клубочек». Расшавившемуся ребенку можно предложить сматывать клубочек яркую пряжу. Скажите ему, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только он начнет его сматывать, то сразу же успокоится. Когда игра станет для ребенка привычной, он сам будет просить дать ему «волшебные нитки», почувствовав, что огорчен, устал или злится. Размер клубка постепенно может становиться все больше и больше.

«Разговор с руками». Если ребенок подрался или что-то сломал, предложите ему обвести на бумаге силуэт его ладоней. Потом попросите оживить пальчики: нарисовать им глазки, ротик, нос, раскрасить цветными карандашами. После этого нужно задать несколько вопросов: «Кто вы?», «Как вас зовут?», «Что вы любите и не любите делать?» и т.д. При этом вам важно подчеркнуть, какие руки хорошие, как они много умеют делать (перечислить), просто не всегда слушаются своего хозяина. Закончить игру можно заключением договора. Пусть руки пообещают хозяину, что в течение двух дней постараются делать только хорошие дела. Со временем можно заключить договор на более длительный срок. Эта игра научит ребенка контролировать свои действия.

«Археология». Опустите кисти рук в тазик с песком (его можно заменить крупой, предварительно прокалив ее в горячей духовке) и засыпьте их. Предложите ребенку осторожно «откопать» ваши руки. При этом нельзя дотрагиваться до кистей. Как только он закончит раскопки, поменяйтесь с ним ролями. Специалисты считают, что игры с песком и водой (можно поиграть в «Шариковые бои») необходимы для гиперактивных детей. Они успокаивают ребенка.

«Говори!» Скажите ребенку: «Я буду задавать простые и сложные вопросы, но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!»». Можно спрашивать о чем угодно: какое сейчас время года, какого цвета обои, сколько будет два плюс три и т.д. После каждого вопроса делайте небольшую паузу и только потом предлагайте дать ответ. Эта игра направлена на развитие умения контролировать импульсивные действия.

Вовлечение гиперактивного ребенка в групповые виды деятельности должно проходить постепенно. Сначала нужно начинать с индивидуальных занятий и только потом, постепенно включать его в игру или какое-то дело, в котором участвуют не больше

четырёх детей. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности вашего ребенка: неумение подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции, быстрая утомляемость. В слишком большой группе сверстников он может перевозбудиться, что приведет к потере контроля за поведением, переутомлению и дефициту внимания.

Слушайте своего ребенка, проводите с ним больше времени, рассказывайте о своем детстве, делитесь опытом, победами и неудачами, говорите прямо о своих чувствах, желаниях. И самое главное, необходимо наладить такие отношения с ребенком, чтобы он всегда чувствовал себя с вами спокойно и уверенно. Если вы расстроены или рассержены, то дети должны знать о вашем состоянии. Следите за собой, особенно в то время, когда вы за что-то злитесь на своего ребенка. В такой момент лучше уйти в другую комнату, чтобы восстановить контроль над своим поведением и предотвратить наступление эмоционального срыва. Ведь лучшая гарантия самообладания и адекватного поведения «трудного» ребенка – умение его родителей владеть собой в любых сложных ситуациях.

Лариса КУКУШКИНА.

НЕ ВСЯК СПИТ, КТО ХРАПИТ...

Мой муж всю ночь храпит. Иногда он затихает, но потом его храп становится еще сильнее. Мы живем в одной комнате с маленькой дочкой, которая просыпается от этих звуков и плачет, а я уже забыла, как спокойно спать ночью. Можно ли помочь нашей беде?

Адрес: Татьяне Васильевой, 410009, г. Саратов, проспект 50 лет Октября, д. 5.

Нашей читательнице отвечает доктор медицинских наук Геннадий Федорович ИВАНЧЕНКО.

– В толковом словаре Владимир Даль так объяснял причины храпа: «сопеть с треском, журчанием, от сотрясения ударом воздуха небной завесы или частей носа». Нынешние медики считают, что храп есть не что иное, как «резонансные звуки, вызванные колебанием мягких тканей верхних дыхательных путей во время сна». Основным источником звуков являются края мягкого неба. В норме, вдыхая воздух во время сна, мы создаем отрицательное давление в грудной полости, благодаря которому мягкие стенки глотки и гортани «всасываются» внутрь.

Любое сужение дыхательных путей приводит к затруднению дыхания во сне, воздух приходится втягивать с большим усилием. Причин для этого существует немало: заболевания полости носа, глотки, гортани, увеличенный маленький язычок, провисшее

мягкое небо, выступающие небные дужки, увеличенный язык, снижение мышечного тонуса, что нередко бывает вызвано ожирением, неумеренным приемом алкоголя или увлечением снотворными препаратами.

Объясняя природу храпа, врачи ссылаются на физический закон Бернулли, согласно которому увеличение потока воздуха, проходящего через полую трубку (в нашем случае через нос, глотку и гортань), приводит к соответственному снижению давления и еще большему втягиванию стенок глотки и гортани внутрь. Поскольку эти ткани обладают упругостью, они расправляются и вибрируют, производя хорошо знакомые звуки храпа при каждом вдохе.

В определенный момент компенсаторные возможности организма заканчиваются и происходит полное спадание стенок глотки и гортани, наступает период остановки дыхания. В это время наблюдается резкое снижение

кислорода в крови и начинает повышаться содержание углекислого газа. Когда его концентрация «зашкаливает», происходит раздражение участка мозга, ответственного за процесс дыхания, – человек просыпается, чтобы сделать спасительный вдох. Этот период бодрствования длится секунды и называется микропробуждением. Подобные пробуждения приводят к нарушению (фрагментации) сна и часто являются причиной дневной сонливости. Этот распространенный в житейской практике пример получил в медицине название «синдрома обструктивного апноэ во сне».

Хотя храп нередко именуют «богатырским», медики с тревогой относятся к этому явлению, отнюдь не рассматривая его как свидетельство физического благополучия. Более того, снижение насыщения крови кислородом во время храпа приводит к повышению артериального давления, тяжелым нарушениям ритма сердца и даже смерти во сне.

По данным статистики в Америке:

- ежегодно около 3000 человек умирает во сне по причинам, непосредственно связанным с обструктивной остановкой дыхания;

- ежегодно расстройства сна приносят предприятиям убытки в размере 70 млрд долларов за счет несчастных случаев, снижения производительности труда;

- люди, страдающие остановкой дыхания во сне, в семь раз

чаще, чем другие, становятся жертвами автокатастроф;

- известны случаи бытовых убийств, причиной которых послужил храп.

Мы предлагаем вам ответить на следующие вопросы и, возможно, задуматься над вашим состоянием.

Отмечаете ли вы у себя:

1. Увеличение массы тела за 3-5 лет?

Да

Нет

Не знаю

2. Избыточную дневную сонливость?

Да

Нет

Не знаю

3. Громкий ночной храп, на который жалуются ваши близкие?

Да

Нет

Не знаю

4. Остановки дыхания во сне?

Да

Нет

Не знаю

5. Частые ночные мочеиспускания, частые ночные пробуждения, ночную изжогу?

Да

Нет

Не знаю

6. Утреннюю головную боль или ощущения неосвежающего сна по утрам?

Да

Нет

Не знаю

7. Изменения артериального давления или нарушения в сердечной деятельности?

Да
Нет
Не знаю

8. Изменение потенции или другие сексуальные расстройства?

Да
Нет
Не знаю

Если вы положительно ответили на 2 и более вопросов, мы предлагаем вам обратиться к специалисту – ЛОР-врачу. Объем обследований пациентов с храпом и синдромом обструктивного апноэ во сне (СОАС) индивидуален в каждом конкретном случае и включает в себя: изучение жалоб, подробный сбор данных истории заболевания, анкетирование, осмотр ЛОР-органов, эндоскопическое исследование носа, глотки и гортани, рентгенографическое исследование, компьютерную томографию, полисомнографию, с помощью которой оцениваются во время ночного сна: электрокардиография, электроэнцефалография (состояние работы головного мозга), электромиография (работа мышц), воздушный поток через нос и рот, движение грудной и брюшной стенки, насыщение крови кислородом.

Сегодня врачи для лечения

храпа и СОАС широко используют нехирургические и хирургические методы лечения.

В начале курса пациентам полностью отменяют все седативные и снотворные препараты, спать рекомендуют только на боку с приподнятым положением головы. Проводится курс терапии, направленной на снижение массы тела; устраняют причины, вызывающие нарушение нормального носового дыхания. Для эффективного лечения пациенты должны отказаться от приема алкоголя перед сном и курения.

Методики предусматривают использование приспособления, препятствующего спаданию дыхательных путей, физиотерапевтические процедуры, электростимуляцию мышц мягкого неба.

К хирургическим методам лечения храпа относят операции, устраняющие патологические изменения со стороны мягкого неба и маленького язычка, а также различные операции на ЛОР-органах с целью нормализации дыхания. В последнее время хирурги перешли на менее травмирующие методы лечения, такие как лазерная, радиочастотная, шейверная, аргон-плазменная пластика.

«ПР»: Наш консультант Владимир Хороцев предлагает полезное средство от храпа. Можно вшить в ночную пижаму или рубашу в районе спины жесткий ощутимый шарик. Храпят ведь, лежа на спине. Как только храпун попытается занять удобную позицию, шарик его разбудит и вернет на исходную, то есть «ко сну на боку». Шарик можно закрепить на спине и просто лейкопластырем.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОТЛИВОСТИ НОГ

Повышенная потливость ног доставляет немало хлопот не только тому, кто этим страдает, но и окружающим людям. Не случайно так много язвительных анекдотов ходит в народе про «ароматные» носки.

Конечно, в некоторых случаях повышенная потливость может свидетельствовать об эндокринных нарушениях в организме человека, накоплении в нем кислых продуктов, измененного обмена веществ, в частности водно-кислого, патологии почек и ряда других внутренних органов. Все это требует серьезного лечения.

Однако зачастую потливость ног и сопровождающий ее невыносимый запах – результат элементарного несоблюдения правил личной гигиены. А последствия этого, помимо опрелостей, могут быть и более печальные: постоянная повышенная влажность – прекрасная среда для размножения всевозможных болезнетворных микробов, в том числе и различных грибов, которые вызывают тяжелые, трудноизлечимые заболевания стоп.

А между тем, справиться с потливостью ног не так уж и сложно, была бы, как говорится, осознан-

ная необходимость этого. Вот самое простое средство: стопы после мытья теплой водой и хозяйственным мылом подержите 10-15 минут в теплом, розового цвета растворе марганцовки или слабом растворе формалина (1 чайная ложка препарата на 1-2 л воды), или в настое ромашки, дубовой коры.

Если же ноги потеют очень сильно, попробуйте принимать ванночки из отвара той же дубовой коры (50-100 г коры на 1 л воды надо кипятить в течение получаса). Можете попробовать и такое средство: каждое утро обильно посыпайте порошком борной кислоты или измельченной дубовой коры подошвы и участки между пальцами, а вечером смывайте их теплой водой. Эти же препараты можно насыпать и в носки или чулки.

Кроме того, полезны обмывания ног утром и вечером прохладной соленой водой (одна

чайная ложка соли на стакан воды). В той же пропорции можно использовать и содовую воду. После того как вы промое-те такой водой ноги и вытрете их насухо, положите между пальцами смоченную в том же рас-творе ватку на всю ночь и набе-ритесь терпения – процедура не из приятных. А утром вновь об-мойте ноги содовой водой. При-мерно через пару недель потли-вость и дурной запах исчезнут надолго.

Для борьбы с потливостью ног используют также 2% салицило-вый и борный спирт, жидкость «Формидрон», лосьон «Гигиена», пасту Теймурова, присыпки, со-держащие гальманин, октатин и др. В качестве присыпок могут быть использованы и борная кислота с тальком, и чистый уро-тропин. В течение недели следу-ет кожу межпальцевых складок и подошв обрабатывать присыпкой или 40%-ным раствором уротро-пина ежедневно, при этом ноги не моют и носки не меняют. Че-рез 5-7 дней необходимо сделать мыльно-содовую ванночку для ноги и удалить наслоения. При наличии опрелостей в межпаль-цевых складках или заражении грибом лучше применять пудры «Батрафен» и «Микоспор».

При повышенной потливости ног носки (чулки) необходимо стирать ежедневно. Для подсу-шивания кожи и борьбы с за-пахом в чистые носки можно на-сыпать немного специальной при-сыпки, которая продается в апте-

ке. А чтобы не произошло пере-сушивания кожи и образования трещин, нужно еженедельно сма-зывать кожу стоп кремом («Дет-ский», «Атласный», «Питательный» и др., или же специальными кре-мами для ухода за кожей ног – «Эффект», «Балет»).

Потливости ног способствуют резиновая (или на резиновой подошве) и из синтетических материалов обувь, носки (чулки) из искусственных тканей. Обувь должна быть удобной, не тесной, легкой, а летом еще и открытой. При пользовании спортивной обувью (кеды, кроссовки) обяза-тельно надевайте поверх хлопча-тобумажных шерстяные носки и не ленитесь стирать их ежеднев-но. Необходимы также стельки-вкладыши, которые на ночь нуж-но вынимать для просушивания и проветривания. Для освежения внутренней поверхности обуви и с целью предотвращения пот-ливости и устранения неприят-ного запаха можно использовать аэрозоль «Тюльпан», которым в течение 2-3 сек. обрабатывают внутреннюю поверхность обуви дважды в неделю.

Кстати, если для борьбы с пот-ливостью ног и дезинфекции обуви вы воспользовались рас-твором формалина, после чего появилось сильное раздражение кожи, то нужно немедленно пре-кратить применять этот препа-рат.

Сравнительно недавно в про-даже появились так называемые целебные носки. Изготовленные

из ионизированных лечебными составами полушерстяных и хлопчатобумажных нитей, такие носки не только уничтожают различных микробов, но и предотвращают и лечат повышенную потливость ног. Эти изделия успешно прошли испытания, как в научно-исследовательских учреждениях, так и на практике.

Положительный эффект при пользовании такими носками отмечается обычно уже на 3-4-й день: исчезают неприятный запах пота, зуд, затягиваются трещины на коже между пальцами. Однако для закрепления успеха лечебные носки следует носить не менее 4-6 месяцев.

Конечно, такие носки требуют особого ухода: для сохранения лечебных свойств их лучше стирать в теплой воде и обычным мылом, а не стиральным порошком; их нельзя кипятить и гладить. При соблюдении этих условий они сохраняют свою эф-

фективность при 30 и более стирках. Для поддержания стойкого и длительного целебного действия лучше, конечно же, запастись несколькими парами таких носков. Одновременно целесообразно приобрести и аналогичные стельки, которые тоже в последнее время появились в аптеках, причем по доступной цене.

И еще один совет: для борьбы с потливостью ног, да и тела тоже, не пользуйтесь дезодорантами. Они лишь на время маскируют неприятный запах (а зачастую даже усиливают его), но не устраняют первопричину, которую, кстати сказать, достоверно установить может только высококвалифицированный врач, ибо повышенная потливость, как уже было упомянуто выше, нередко бывает одним из признаков серьезного заболевания.

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

**Владимир СУХОВ,
врач-дерматолог**

**ПСОРИАЗ ОТРАВЛЯЕТ
ЛЮДЯМ ЖИЗНЬ**

Одно из самых распространенных дерматологических заболеваний – псориаз, или чешуйчатый лишай, хроническое рецидивирующее заболевание, при котором на коже периодически появляются четко ограниченные красноватые бляшки, покрытые серебристыми чешуйками.

ЧЕМ СТРАДАЛИ ДРЕВНИЕ ГРЕКИ?

Слово «псориаз» переводится с греческого как чесотка, зуд. Вероятно, медики, придумывая этот термин, не задумывались о том, что именно древние греки первыми описали это мучительное заболевание. Еще легендарный Гиппократ пытался излечить от этой болезни своих пациентов. Однако с тех пор миновало немало веков, а псориаз продолжает отравлять жизнь многим поколениям людей.

Несмотря на то, что симптомы псориаза известны с незапамятных времен, истинные причины, вызывающие болезнь, до сих пор служат предметом дискуссий среди ученых-медиков. Большинство врачей склоняются к мысли, что в основе псориаза лежат наследственные, неврогенные факторы, нарушение обмена веществ, а также аутоиммунные процессы.

Мужчины и женщины болеют одинаково часто. Данные семейных хроник позволяют утверждать, что псориаз может наблюдаться на протяжении многих поколений одного рода, хотя наследственность в данном случае не является фатальным роком – далеко не все потомки человека, страдавшего псориазом, получают в наследство это заболевание. Исследования показали, что только пять процентов родственников первой степени родства (дети, сестры, братья) людей,

больных псориазом, также болеют этим кожным заболеванием. При наличии псориаза у одного из близнецов у второго он возникает в 20 процентах случаев, но если близнецы однояйцевые, то процент повышается до 70. Однако отсутствие стопроцентного соответствия в подобных ситуациях свидетельствует о влиянии каких-то иных факторов, участвующих в пусковом механизме заболевания. Специальные генетические исследования показали, что у больных псориазом имеются изменения соотношения фракций гистоновых белков, участвующих в синтезе молекул ДНК, ответственных за передачу наследственной информации.

В свое время делались попытки объяснить возникновение псориаза инфекционной теорией. В качестве возбудителя называлась спирохета, стрептококки, грибки, различные вирусы. Но

проведенные исследования доказали, что в данном случае ни один микроорганизм не может быть ответственным за возникновение болезни.

Сторонники теории, гласящей, что «все болезни – от нервов», по отношению к псориазу также не смогли убедительно обосновать свой излюбленный тезис, хотя в литературе описаны случаи, когда псориаз проявлялся после перенесенной психоэмоциональной травмы или стрессовой ситуации.

Сравнительно недавно рассматривалась гипотеза, согласно которой возникновение псориаза возможно путем инфицирования организма через небные миндалины, об этом свидетельствует тот факт, что после их хирургического удаления – тонзиллэктомии – наблюдается значительное уменьшение кожных проявлений болезни.

Сегодня наиболее распространенной теорией происхождения чешуйчатого лишая считается системный процесс, формирующийся у больных с выраженными иммунными нарушениями, на фоне имеющихся функциональных и морфологических поражений различных органов и систем организма. В первую очередь в данном случае речь идет о нарушениях функций нервной системы, эндокринных желез, обменных процессов. Конечно, наличие столь многочисленных факторов значительно затрудняет поиск первопричины заболевания, не всегда позволяя врачам определить наиболее действенный способ лечения.

Конечно, наличие столь многочисленных факторов значительно затрудняет поиск первопричины заболевания, не всегда позволяя врачам определить наиболее действенный способ лечения.

«КРОВЯНАЯ РОСА» ЧЕШУЙЧАТОГО ЛИШАЯ

Несмотря на многообразие причин, вызывающих псориаз, или чешуйчатый лишай, клинические проявления этого заболевания достаточно характерны и позволяют опытным врачам без особого труда установить правильный диагноз.

Чаще всего псориаз проявляется симметрично расположенными, плоскими, синюшно-розовыми бляшками, которые постепенно сливаются между собой. Сверху псориазные бляшки, или папулы, покрыты мелкими серебристыми чешуйками, которые при поскабливании ногтем легко слетают, а на их месте появляется так называемая триада феноменов: стеариновое пятно,

лаковая пленка и микроскопическая капелька крови – «кровяная роса», как называли этот эффект старые врачи.

Обычно высыпания отмечаются на разгибательных поверхностях конечностей, локтях и коленях, волосистой части головы.

Часто больные псориазом жалуются на сильный зуд, стягивание кожи, не дающие спать. Болезнь характеризуется длитель-

ным хроническим течением, во время которого периоды обострения могут сменяться ремиссией – отступлением недуга.

В зависимости от размеров и характера высыпаний различают несколько форм чешуйчатого лишая: точечный псориаз, характеризующийся размером папул до булавочной головки или с просьяное зерно; каплевидный псориаз, когда элементы достигают размера чечевичного зерна; монетовидный псориаз при высыпаниях величиной три-пять сантиметров; кольцевидный псориаз, при котором элементы образуют кольца; фигурный или географический псориаз, когда очертания очагов болезни на коже напоминают географическую карту.

На волосистой части головы – затылке, висках, темени, при псориазе возникают четко возвышающиеся над кожей участки наложения чешуек. Однако волосы при этом никогда не бывают поражены. С волосистой части головы псориаз начинается в четверти всех случаев заболевания, а сочетается с высыпаниями на других участках тела более чем в 60 процентах случаев.

Примерно у 25 процентов больных псориазом поражены ногти, заболевание которых протекает в виде трех форм: точечных углублений, истончения и дистрофии ногтевой пластинки и появления тусклых беловатых пятен, напоминающих грибовое поражение ногтя.

У 10-12 процентов больных к

кожным высыпаниям присоединяется серьезное осложнение: прогрессирующая деформация суставов конечностей и ригидность позвоночника. Эта форма псориаза является наиболее тяжелой и часто приводит к инвалидности. Поражение суставов обычно возникает спустя пять-семь лет после начала заболевания. Чаще всего в основе этого осложнения лежит воспалительный процесс в суставах и рассасывание костной ткани.

Врачи различают в процессе псориаза три стадии: прогрессирующую, стационарную и регрессирующую. Для прогрессирующей стадии характерны появление новых высыпаний, наличие воспалительного венчика вокруг папулы (венчик роста), феномена псориазической триады (стеаринового пятна, лаковой пленки и кровяной росы), увеличение площади поражения.

В стационарной стадии свежие элементы не появляются, отсутствует венчик роста вокруг папул. При регрессивной стадии элементы псориаза уплощаются, бледнеют, уменьшаются в размере.

В теплое время года клинические проявления псориаза могут исчезать совсем, обнадеживая иллюзией полного исцеления. Однако чаще всего больному предстоит долгое и систематическое лечение, чтобы максимально уменьшить нерястности, которыми награждает чешуйчатый лишай человека.

ЛЕЧИТЬ ИЛИ ПУСТЬ САМ ПРОХОДИТ?

Прогноз для жизни при псориазе в целом благоприятный – только в случае поражения суставов больному грозит инвалидность. Однако кожные высыпания, сильнейший зуд, психоэмоциональная травма, связанная с изменением внешности, могут сделать само существование просто невыносимым, и больной начинает искать средства, чтобы излечиться от псориаза.

В зависимости от стадии болезнетворного процесса медики выбирают различную лечебную тактику. В прогрессирующей стадии назначается курс внутривенных инъекций 30 %-ного раствора натрия тиосульфата, 25 %-ного раствора магния сульфата и кальция глюконата по 5,0-10,0 мл. Больные также получают антигистаминные препараты. Сегодня их выбор достаточно широк. Одним из наиболее ярких представителей антигистаминных средств первого поколения стал димедрол.

Горьковатый на вкус, легко растворимый в воде димедрол уменьшает реакцию организма на гистамин, снимает спазм гладкой мускулатуры, заметно снижает проницаемость капилляров, уменьшает зуд, снимает отек.

Надо отметить, что кроме своего основного противогистаминного действия димедрол обладает и некоторыми другими свойствами: снотворным, седативным, местноанестезирующим. Эти качества препарата также весьма ценны при псориазе – больной начинает лучше спать, его меньше беспокоит зуд.

Димедрол считается универсальным препаратом для взрос-

лых и детей (при соответствующих, конечно, дозировках и способе введения!), но следует учитывать, что из-за снотворного действия его нельзя принимать, садясь за руль автомобиля. К первому поколению антигистаминных средств также относятся пипольфен или дипразин, фенкарол, диазолин. Они обладают сходными с димедролом свойствами и недостатками.

Именно с целью устранения этих недостатков и повышения эффективности в 1981 году были разработаны антигистаминные препараты второго поколения. Благодаря улучшенной переносимости эти средства можно применять в более высоких дозах и длительными курсами, кроме того, они не вызывают сонливости. Первым из второго поколения антигистаминных средств был терфенадин, обладавший хорошими противоаллергическими свойствами и лишенный седативного эффекта. Однако спустя несколько лет в медицинской прессе появились сообщения о том, что этот препарат может вызвать серьезные нарушения сердечного ритма.

Более широкое применение

нашел другой антигистаминный препарат второго поколения – кларитин. Хотя в отличие от своего предшественника кларитин не вызывает нарушений сердечного ритма, следует воздержаться от его приема во время беременности и кормления грудью. Известны случаи, когда после приема кларитина возникает рвота и сухость во рту.

Сегодня на аптечных прилавках появились антигистаминные препараты третьего поколения: телфаст, сепкор или норастемизол. По мысли создателей, эти лекарства должны стать более эффективным и безопасным средством борьбы с проявлениями гистаминных реакций.

Медики в борьбе с псориазом широко используют витаминотерапию, надеясь с помощью ее активно влиять на обменные процессы в организме. Витамины комплекса В (В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, В₁₆), а также витамины А, Е, С, Р назначаются в комбинации с транквилизаторами, седативными препаратами, антигистаминными средствами.

Системное применение кортикостероидных гормонов быстро приводит к уменьшению кожных проявлений, воспаления и зуда, однако постепенно происходит «привыкание» псориаза к гормонам, что требует повышения их дозы. Все же медики считают, что местное применение кортикостероидов оправдано даже на ранних этапах заболевания, и рекомендуют использовать как наружное средство гормональные

мази (флуцинар, лоринден-А, дипросалик, элоком). Хороший эффект дают комбинации мазей, в состав которых входят кортикостероиды (преднизолон, гидрокортизон), каменноугольный деготь (локакортен-тар), салициловая кислота. Салициловая кислота своим кератолитическим, бактериостатическим действием дополняет терапевтическое действие кортикостероидных гормонов.

В стационарной и регрессирующей стадии показаны мази, содержащие деготь, нафталан, лечебные шампуни с дегтем (фридермтар), с цинком (скин-кап).

В настоящее время разработаны и внедряются перспективные методы снятия интоксикации с помощью гемодиализа, гемосорбции, гемофильтрации. Однако аппаратура для этих методов стоит дорого и не доступна большинству обычных больниц и поликлиник.

В период лечения стационарной и регрессирующей стадии широко используют положительное действие ультрафиолетового излучения. Повысить эффективность ультрафиолетового излучения удастся назначением препаратов с фотосенсибилизирующим действием из группы псораленов (5-, 8-метоксипсорален). Этот метод получил название фотохимиотерапии (ФХТ) или ПУВА-терапии.

Установки, предназначенные для ФХТ, представляют собой кабину или ширму, на внутренней стенке которой смонтированы

специальные люминесцентные лампы, дающие длинноволновое излучение. Подобные аппараты имеют различные модификации, позволяющие проводить процедуры больным в положении лежа или стоя, облучать отдельно различные участки тела, голову, голени, ладони.

Однако ПУВА-терапия имеет определенные ограничения. Она

не показана при ишемической болезни сердца, гипертонии, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, онкологических заболеваниях, болезнях печени и почек.

В период стабилизации процесса больным рекомендовано стационарно-курортное лечение в лечебницах Сочи, Мацесты, Пятигорска, Кисловодска.

САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ

К сожалению, далеко не всегда официальная медицина способна помочь больным с чешуйчатым лишаем. Разочаровавшись в уколах и мазях, люди все чаще обращаются к рецептам из «зеленой аптеки».

Из лекарственных растений наиболее эффективны при псориазе очиток едкий, алоэ древовидное, облепиха крушиновидная, кассия остролистная, валериана лекарственная, зверобой продырявленный, календула лечебная, ромашка аптечная, шалфей лекарственный, ревень тангутский, сосна обыкновенная. Препараты из этих растений назначаются в зависимости от формы и стадии болезни, с учетом возраста больного и наличия тех или иных сопутствующих заболеваний.

Так, в прогрессирующей стадии псориаза показаны препараты в виде настоек, отваров и настоев из валерианы лекарственной, аралии маньчжурской, алтея лекарственного, элеутерококка колючего, заманихи высокой. Одновременно назначают ванны с чередой трехраздельной, чисто-

телом большим, зверобоем продырявленным, шалфеем лекарственным и другими растениями ежедневно или через день.

На очаги кожных поражений после ванн назначают различные масла (подсолнечное, оливковое, облепиховое).

Экстракт череды назначают внутрь по 20 капель до еды три раза в день в течение двух-трех недель, одновременно пораженные участки кожи смазывают ежедневно мазью, содержащей экстракт этого растения.

Псориаз нередко сочетается с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени. Для устранения этой взаимосвязи, отрицательно действующей на течение, длительность ремиссии и эффективность терапии, рекомендуют прием таких сборов лекарственных растений:

Крушина ольховидная (кора)	20,0
Береза повислая (листья)	15,0
Фиалка трехцветная (травы)	15,0
Бузина черная (цветки)	15,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	15,0
Солодка голая (корень)	20,0

Принимать по 1/4 стакана отвара три раза в день после еды.

Крушина ольховидная (травы)	25,0
Крапива двудомная (листья)	25,0
Береза повислая (листья)	25,0
Льняное семя	25,0

Принимать по 1/3 стакана отвара три раза в день после еды.

Черда трехраздельная (травы)	15,0
Бузина черная (цветки)	15,0

Зверобой продырявленный (травы) 15,0

Чистотел большой (травы)	5,0
Девясил высокий (корни)	10,0
Аир обыкновенный (корни)	15,0

Кукурузные столбики с рыльцами 10,0

Брусника обыкновенная (листья) 10,0

Хвощ полевой (травы) 10,0

Принимать по 1/2 стакана настоя утром и вечером после еды.

Солодка голая (корень)	20,0
Фенхель (плоды)	20,0
Крушина ольховидная (кора)	20,0
Лопух большой (корень)	20,0
Одуванчик обыкновенный (корень)	20,0

Принимать в виде горячего настоя по 1/2 стакана за 30 минут до еды три раза в день.

В стационарных и регрессирующих стадиях больным назначают мази, содержащие календулу (карофиленовая), хлопчатник (госсипол), маклею (сангвиритрин). При высыпаниях на воло-

систой части головы желатель-но за два часа до мытья втирать в кожу чемеричную воду (на одну процедуру 15-20 мл) каждые два-три дня.

Иногда больные борются с псориазом с помощью уринотерапии – лечения мочой. Отзывы об этой методике достаточно разноречивые, но, без сомнения, некоторым пациентам она помогла навсегда забыть о чешуйчатых бляшках. Приведем методику уринотерапии, предложенную фитотерапевтом А. Николукиным.

Для растирания пораженных участков кожи необходимо использовать мочу, которую собирали в течение десяти дней. При утреннем мочеиспускании первую порцию (10-15 мл) сливают, основную порцию урины собирают в стеклянный сосуд, а последние 10-15 мл также попадают в «отходы». После 10 дней всю собранную мочу упаривают в эмалированной кастрюле примерно на треть исходного объема. Упаривание позволяет сконцентрировать лечебные компоненты и полностью «продезинфицировать» лекарство. Готовый раствор перед использованием слегка подогревают до комфортной температуры и куском ваты наносят на пораженный участок кожи. Затем 10 минут слегка втирают. Через 15-20 минут кожу ополаскивают кипяченой водой и промокают полотенцем. Целесообразно после подобной процедуры нанести фитомазь «Антипсориаз».

* * *

«ПР»: Вот еще несколько народных рецептов от псориаза, которые в разные годы были опубликованы в вестнике «ЗОЖ».

ВНУК ТЕРПЕЛ, И КОЖА У НЕГО ОЧИСТИЛАСЬ

Хочу рассказать, как лечила внука от псориаза. Заболел он еще в армии. Когда приехал ко мне, страшно было на него смотреть. Руки до плеч, икры — все в болячках. И я решила попробовать помазать его мазью от экземы. Рецепт мази вычитала в «ЗОЖ». Приготовила ее так. В алюминиевую кружку (солдатскую или любую другую) налила на 1/3 подсолнечного масла, засыпала 200 г горького красного молотого перца и поставила на огонь. Помешивая, кипятила 15-20 минут. Сняв с огня, остудила и теплой выкладывала на марлю и привязывала к больному месту. Поверх обматывала целлофаном. И так держал он до утра. Щипало, горело, но терпел. Смазала по одному разу каждое место, где были болячки. Утром вытирала чистой тряпочкой, но не мыла. Через день-два мы уже увидели результаты: покраснение спало. Но мазать продолжала до тех пор, пока кожа не очистилась совсем.

Внук до сих пор говорит спасибо. Прошло уже 5 лет, болезнь не возвращается.

Адрес: Позолотиной Татьяне Акимовне, 350066, г. Краснодар, ул. Ремесленная, д. 54.

ЕЩЕ ОДИН РЕЦЕПТ ОТ ПСОРИАЗА

Хочу поделиться рецептом мази от псориаза. Взять: 50 г салидола (можно аптечного), 100 г меда, 40 г борной кислоты (порошок), 3-5 яичных белков, 1 стакан сока чистотела. Размешать борную кислоту с белками и добавить мед, затем чистотел. Все хорошенько перемешать. В последнюю очередь добавить салидол. Мазь хранить в холодильнике.

При лечении мазью советую пить также настойку элеутерококка.

Адрес: Крутяковой Ирине Михайловне, 403500, Волгоградская обл., г. Фролово, ул. Октябрьская, д. 188.

СОФОРА ЯПОНСКАЯ ОТ ПСОРИАЗА

Я вылечила своего мужа от псориаза софорой японской, постоянной на водке. 1 стакан плодов софоры японской нужно измельчить ножницами, высыпать в пол-литровую бутылку и залить до горлышка водкой. Настоять 12 дней в темном теплом месте, каждый день вечером встряхивая. Утром и вечером я смазывала голову мужа — у него была поражена голова — этим настоем при

помощи ватного тампона. Сейчас у него голова чистая, хотя мучился он псориазом два года.

Адрес: Волчанской Любови Федоровне, 346901, Ростовская обл., г. Новошахтинск-1, ул. Чехова, д. 31.

КАПУСТНЫЙ РАССОЛ ВЫЛЕЧИЛ ОТ ПСОРИАЗА

Жена моя страдала псориазом 58 лет. Перепробовала всевозможные лечения, советы народных знахарей, все безрезультатно. В ноябре-декабре 1999 года начала лечение **капустным рассолом** – рецепт **вычитала** в «ЗОЖ» – без всякой **веры в успех**. Проделала всего **5 процедур**, а дальше махнула рукой, не веря в их **эффективность**. И произошло **чудо!** В **январе 2000 года** все тело **очистилось**, остались лишь едва заметные темноватые пятна, да и те постепенно пропадают.

Лечение простое и доступное. Нужно на ночь смочить все тело (или больные места) капустным рассолом, обсохнуть и не смыть рассол подольше, несколько дней.

Вреда от этого лечения никому не будет, а кожа станет, как у младенца.

Адрес: Салинникову В. П., 456110, г. Катав-Ивановск, Челябинская обл., ул. П. Морозова, д. 29.

ОТ ЭКЗЕМЫ И ПСОРИАЗА

Нужно взять 150 г березового дегтя, 150 мг чистого спирта, 75 мг камфорного масла и 3 свежих яичных желтка. В металлической посуде хорошо растереть желтки и постепенно вливать, тщательно помешивая, сначала камфорное масло, потом деготь и спирт. Мазь переложить в темную посуду. Хранится она годами. Применяется так: ватным тампоном натереть пораженные места и три дня их не мыть и не трогать. Через три дня вымыть теплой водой, желательно с дегтярным мылом, и снова намазать на три дня. И так несколько раз. Если болезнь не запущена, то можете излечиться за 10 дней.

Адрес: Романенко Н.И., 31560, Украина, г. Миргород, санаторий «Слава».

СПАСАТЕЛЕМ МОЖЕТ СТАТЬ КАЖДЫЙ

Доктор медицинских наук, заведующий отделением реанимации Медицинского центра Аэрофлота профессор Игорь Емельянович НЕВЕНГЛОВСКИЙ считает оживление умерших своей обыденной работой: ведь вот уже больше тридцати лет он – врач-реаниматолог. Такой врачебный стаж означает многое: тысячи бессонных дежурств в больничных стенах, сотни спасенных жизней и горечь потерь...

– Скажите, профессор, возможно ли реально вернуть умершего человека к жизни? Или реанимация подразумевает только приостановление самого процесса умирания: так сказать, врач успевает остановить поезд перед конечной остановкой?

– Медики шутят, что первым реаниматологом был Иисус Христос, вернувший к жизни не одного умершего. Научиться методам реанимационных мероприятий достаточно несложно, а экстремальные ситуации, когда такие навыки могут спасти человека, в наше время случаются достаточно часто. Хочу сразу обратить внимание на тот факт, что кроме чисто лечебных мероприятий метод реанимации подразумевает и глубоко философские, гуманитарные проблемы. Вспомните, сколько писалось о впечатлениях больных, находившихся в

состоянии клинической смерти: тут и огненные круги, и длинные коридоры-трубы, и встреча с умершими родственниками. Немало копий сломано и в спорах о том, надо ли бороться за жизнь обреченных больных, можно ли брать у них органы для трансплантации.

Начну с того, что само слово «реанимация» переводится на русский язык довольно неожиданно: повторение одушевленности. А одушевленность подразумевает в своем корне понятие души. Конечно же, реаниматолог не может обеспечить бессмертие – это под силу только Богу. Но помочь человеку, находящемуся в шоке, получившему сложную травму, удар током, или больному с тяжелым инфарктом миокарда он обязан. Хотя, к сожалению, далеко не всегда наши усилия увенчиваются успехом. Так что, отвечая на вопрос, скажу, что иногда реаниматолог действи-

тельно становится стрелочником, который успевает перевести стрелки, в результате чего человек или возвращается к жизни, или, увы, скрывается за той чертой, откуда возврата уже нет.

– Довольно грустно, но зато вполне реалистично. Не могли бы вы подробнее рассказать об этой черте, что отделяет бытие от небытия?

– Попробуем внести ясность в терминологию и будем называть этот период существования организма терминальным состоянием (от латинского слова *terminalis* – конечный). Терминальное состояние возникает на самых последних этапах жизни – перед смертью и характеризуется прежде всего потерей взаимосвязи между системами организма. Тело человека превращается в сумму тканей, органов, и начинается полный хаос. Буквально каждая клетка в этот период существует сама по себе, вне связи с потребностями организма в целом, а это неизбежно ведет к его гибели.

– Почему же возникает такой хаос?

– Как правило, к нему приводит разрушение системы централизованного управления. Вы можете возразить: в таком высокоорганизованном и тщательно сбалансированном механизме, как живой организм, должна существовать система защиты командных пунктов. Разумеется, она есть, и весьма надежная. Например, даже при критическом падении артериального давления вследствие острой кровопотери мгновенно

возникает централизация кровообращения: кровью обеспечиваются наиболее уязвимые нервные клетки. В результате количество крови, поступающей в мозг, остается неизменным.

Но если нанесен очень сильный или продолжительный удар по организму, то система защиты постепенно, «сверху вниз», отключает органы, чтобы спасти их от полного истощения. В этот момент, когда наступает глубокое торможение, и начинается период хаоса и беспорядка в организме – каждая клетка борется за свою жизнь самостоятельно. Диалектический парадокс заключается в том, что организм, который долго борется, то есть долго умирает, гораздо хуже восстанавливается. Но все-таки на этом этапе в ряде случаев реаниматолог может выйти победителем в схватке со смертью.

– Как долго длится этот поединок?

– Если говорить о продолжительности реанимационных мероприятий, то они могут продолжаться достаточно долго: несколько часов или суток – до восстановления основных функций организма или очевидных признаков наступившей биологической смерти. Но существует понятие «клинической смерти», когда, несмотря на отсутствие сердечной деятельности, еще возможно спасение жизни человека. Обычно этот период исчисляется тремя-пятью минутами.

– Чем обусловлено время – пять минут?

– Именно этого периода быва-

ет достаточно, чтобы при остановке кровообращения, когда прекращается поступление кислорода в ткани, произошли необратимые изменения в нейронах головного мозга. Более низкоорганизованные отделы мозга могут жить без кислорода значительно дольше, а мышцы переживают кислородное голодание длительностью до двух часов.

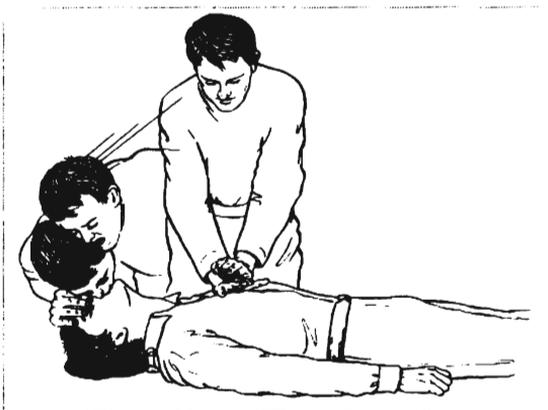
– Если я правильно понял, чтобы спасти человека, попавшего в беду, на все отводится только пять минут. Что можно сделать за это время?

– Боюсь, что мой ответ прозвучит банально: не суетитесь! Кстати, это самое главное правило в любой критической ситуации и, как показывает жизнь, наиболее труднодостижимое. Постарайтесь сразу трезво оценить ситуацию и определить, что произошло с пострадавшим: удар током, травма или удалось вытащить из реки незадачливого пловца... Соответственно ситуации скиньте с тела пострадавшего электрический провод (конечно, это делать можно только деревянной сухой палкой) или удалите речной песок, тину изо рта утонувшего и т.д. Расстегните верхнюю одежду и брючный ремень. Теперь приготовьтесь к проведению экстренных реанимационных мероприятий: непрямому массажу сердца и искусственному дыханию. Больного укладывают на спину на жесткую поверхность – землю или пол. Непрямой массаж сердца на мягком диване, перине не только не

эффективен, но и опасен: можно разорвать печень!

– Нередко в таких случаях пострадавшего действительно кладут на землю и, столпившись над бездыханным телом, терпеливо ждут: а может, бедолага очнется? Вероятно, существуют признаки, по которым можно определить, что пора начинать реанимацию?

– Похоже, что вы не растеряетесь в критической ситуации! Действительно, существуют объективные симптомы клинической смерти, остановки сердца, появляющиеся уже через 5-10 секунд после катастрофы. Давайте попробуем разобраться. Итак, пострадавший находится без сознания. Однако причиной отсутствия сознания могут служить и другие причины, не связанные с остановкой сердца, – например, мозговой инсульт. Поэтому сразу необходимо проверить пульсацию на сонной артерии: она прощупывается на горле около трахеи. Не стоит ориентироваться в подобных случаях на пульсацию на запястье: пульс здесь, на лучевой артерии, не ощущается, например, при резком спазме сосудов во время кровотечения, хотя больной при этом находится в ясном сознании, разговаривает. Зрачки у больного в состоянии клинической смерти расширены, не реагируют на свет; дыхание отсутствует или отмечаются единичные дыхательные движения с коротким вдохом и длинным выдохом. Кожа серо-землистого цвета,



Проведение сердечно-легочной реанимации (непрямого массажа сердца и искусственного дыхания) одним реаниматологом

покрыта холодным, липким потом.

– **Я слышал, что в трудных случаях, чтобы определить, дышит ли пострадавший, надо приложить ко рту зеркало.**

– Если первое правило реаниматора – не суетись, то второе, не менее важное, – не теряй даром драгоценных секунд! Поэтому подобные консультации с зеркальцем оставим для сказок о спящей царевне и приступим к реанимации. Как известно, сердце расположено между грудной и позвоночником. Если человека, находящегося в клинической смерти, положить спиной на твердое основание, а на нижнюю треть грудины давить двумя руками с такой силой, чтобы грудина прогибалась на 4-5 см, происходит искусственное сжатие сердца, во время чего кровь из его полостей выталкивается в аорту. Стоит отпустить грудину, как сердце возвращается к первоначальному объему, то есть происходит диастола, во время

которой кровь из крупных вен вливается в полость сердца. Надавливать на грудину нужно достаточно резко с частотой 60-70 раз в минуту.

– **Каким должно быть положение рук на груди больного?**

– Резко разогнутую ладонь левой руки кладут вдоль нижней половины грудины больного. Правая ладонь крестообразно ложится на тыльную поверхность левой. При этом пальцы обеих рук должны быть приподняты, чтобы они не касались грудной клетки. Встать надо таким образом, чтобы руки были перпендикулярны по отношению к поверхности груди пострадавшего. Только в этом случае можно обеспечить строго вертикальный толчок грудины, приводящий к сдавливанию сердца. Помните: надо нажимать только на грудину, а не на ребра! Спасатель быстро наклоняется вперед так, чтобы тяжесть тела перешла на руки, и тем самым прогибает грудину на необходимые 4-5 см. После короткого,

энергичного надавливания быстро уберите руки, чтобы наступила диастола. Детям до 10 лет проводят массаж одной рукой, а младенцам – двумя пальцами (указательным и средним), но с очень большой частотой движений – до 100 в одну минуту. Однако одного непрямого массажа сердца недостаточно – необходимо обеспечить легкие кислородом. Для этого проводится искусственная вентиляция легких.

– **Помню, как в пионерском лагере нас учили делать искусственное дыхание, напоминающее зарядку: руки вверх – руки вниз. Теперь о таких способах спасения что-то слышать не приходится.**

– Действительно, реаниматологи давно отказались от подобных методов ручного искусственного дыхания и вернулись к самому древнему виду экстренной помощи – дыханию изо рта в рот. Этот метод состоит из нескольких приемов. Необходимо быстро очистить рот пострадавшего пальцем, обернутым носовым платком, марлей. Затем резко запрокинуть голову больного. Дело в том, что у человека в состоянии клинической смерти расслабление мышц головы и шеи приводит к тому, что язык западает и закрывает вход в дыхательное горло. При разгибании головы назад язык отодвигается и освобождает дыхательные пути. Сделав глубокий вдох, необходимо задержать выдох и, нагнувшись к пострадавшему, произвести выдох ему в рот.

При этом его ноздри должны быть зажаты, чтобы воздух не выходил через них. Эффект достигнут, если грудная клетка больного приподнялась. Затем спасатель разгибается и выдох у пострадавшего происходит спонтанно, за счет эластичности мышц грудной клетки. В минуту должно быть сделано около 15 вдохов. На четыре надавливания на грудину приходится один вдох. Надо сказать, реанимация очень тяжелая физическая работа, и лучше проводить ее вдвоем: один делает непрямой массаж сердца, второй – искусственную вентиляцию легких. Периодически реаниматорам надо меняться местами друг с другом.

– **Сколько времени необходимо проводить реанимацию?**

– Можно считать, что реанимация проходит успешно, если на сонной, а еще лучше, на лучевой артериях появилась хорошая пульсация. Зрачки суживаются и реагируют на свет. Кожа розовеет и больной начинает самостоятельно дышать. Но это – только первый этап, после которого предстоит пройти полный курс лечения и реабилитации в больнице, поэтому больного необходимо передать в руки врачей. Так происходит великое чудо возвращения к жизни. Спасателем может стать каждый, если освоит несложные приемы первой помощи. Право, спасенная жизнь стоит затраченных усилий!

**Беседу вел
Александр НИКОЛАЕВ.**

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

На наши публикации по йоге мы получаем много откликов от читателей. Чаще всего они просят разъяснений по тем или иным проблемам этой оздоровительной системы. Все письма внимательно читает ведущий рубрики инструктор йоги Владимир КАРПИНСКИЙ. Предлагаем вашему вниманию его ответы на некоторые вопросы поклонников йоги.

ПРОСТОЙ ВАРИАНТ ГИМНАСТИКИ «ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ»

Я пенсионерка, мне 61 год. 25 ноября будет 62. Очень тяжелая была жизнь, как и у всех людей, которые отдали лучшие свои годы работе. Общий стаж у меня 36 лет. Занимаюсь я физическими упражнениями, зарядкой сложной, так как у меня болит позвоночник, особенно близко к копчику. Много перечитала литературы по этому поводу, но нигде не нашла, какие и сколько раз нужно делать упражнения в нашем возрасте. Подскажите, как мне избавиться от болей в пояснице и позвоночнике.

Адрес: Ягодиной Ольге Ивановне, 692623, Приморский край, Чугуевский р-н, с. Цветковка, ул. Львовская, д. 1, кв. 2.

Уважаемая Ольга Ивановна!

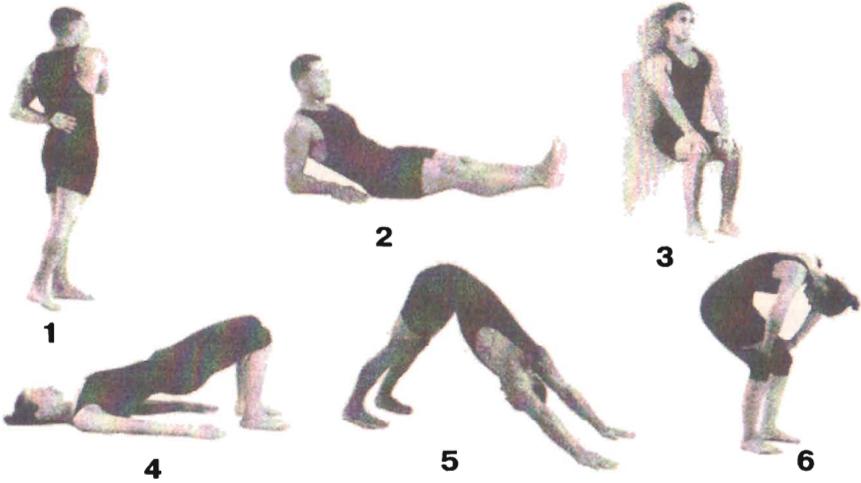
Хорошие результаты для поддержания здоровья и устранения болей в пояснице и позвоночнике дает гимнастика «Око возрождения», описание которой

мы напечатали в «Предупреждении» № 3(15) за 2001 год. С тех пор ее смогли проверить на себе многие наши читатели. Однако возможно, что для вас и некоторых других читателей, которым за 60, эта гимнастика поначалу покажется сложной. Поэтому сегодня мы даем описание гимнастики в более простом варианте. Эти упражнения можно освоить гораздо быстрее, а значит, быстрее улучшить состояние здоровья и избавиться от болей.

Как и в основной гимнастике, здесь всего 6 упражнений. Старайтесь делать их каждый день, в одно и то же время, тогда эффект будет максимальным.

1. **«Вертолет».** Это упражнение снимает напряжение и помогает избавиться от болей в области шеи и плеч.

Вращайтесь влево и вправо, так, чтобы руки свободно двигались вслед за корпусом. Качнувшись влево, поднимите правую



пяtku, поверните голову влево. То же самое в другую сторону. Повторите вращения 15-20 раз.

2. **«Угол»**. Укрепляет органы брюшной полости, снимает напряжение в спине и пояснице.

Сядьте на коврик, вдохните, поднимая обе ноги на 10-15 сантиметров от пола. Держа ноги прямыми, удерживайте их над полом, по возможности, 5-10 секунд. Дышите нормально. С выдохом плавно опустите ноги в исходное положение. Небольшой отдых. Повторите 3-5 раз.

3. **«Сиденье»**. Оздоровливает позвоночник в пояснично-крестцовом отделе, укрепляет бедра и таз.

Встаньте спиной к стене, ноги на ширине плеч. Слегка согните бедра и, выдыхая, скользите вниз по стене, сгибая колени, как будто вы садитесь на стул. Задержитесь в этой позе 10-15 секунд. Если поза правильная, бедра должны слегка подрагивать. Вды-

хая, скользите по стене вверх. Отдохните, а затем повторите 2-3 раза.

4. **«Мостик на плечах»**. Снимает напряжение в пояснице и тазовой области.

Лягте на спину, руки по сторонам ладонями вниз. Вдохните, медленно прогибаясь вверх на несколько сантиметров от пола. Выдохните, медленно расслабьтесь и опуститесь в исходное положение. Повторите 5-10 раз.

5. **«Горка»**. Укрепляет весь позвоночник, помогает избавиться от болей в нижней части спины.

Исходное положение – опора на ладони и колени. Подогните пальцы ног и со вдохом, распрямляя колени, поднимите таз, переходя в «горку». Колени отрываются от пола, ноги как можно прямее, а руки, по возможности, на одной линии со спиной. Сохраняйте эту позу 10-15 секунд, дышите медленно и глубоко. Выдох-

ните и вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза.

6. Подтягивание живота. Слегка наклонитесь вперед, опуская голову и опираясь руками на

бедро. Выдохните и подтяните живот, слегка приподнимая грудную клетку. Затем плавно вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза.

ГИМНАСТИКА ПРИ КОКСАРТРОЗЕ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Убедительно прошу опубликовать подборку упражнений при заболевании «двухсторонний коксартроз тазобедренных суставов», то есть упражнения по данному диагнозу. Думаю, что многим это пригодится.

Адрес: Шишкуновой Наталье Алексеевне, 352510, Краснодарский край, г. Лабинск, ул. Урицкого, д. 62.

Уважаемая Наталья Алексеевна! Вот достаточно простая гимнастика – в ней всего 7 упражнений. Их лучше выполнять ежедневно – утром и вечером – медленно, с паузами для расслабления, дыхание произвольное. Чтобы ваша болезнь не прогрессировала, необходимо заниматься гимнастикой регулярно. Помогает и теплая ванна, в которой можно делать плавные движения ногами.

Очень важно соблюдать режим труда и отдыха, избегать тяжелой физической работы, особенно если она связана с нагрузкой на ноги. Занимайтесь только тогда, когда вы не чувствуете сильной боли. Не стремитесь к большему нагрузкам: лучше с малой нагрузкой сделать больше повто-

ров движений. Не забывайте и о диете: поменьше сладкого, мучного, жирного. Будьте здоровы!

1. Согнуть колени. Лежа на спине и скользя пятками по коврику, поочередно сгибайте и разгибайте ноги в коленях (10 раз).

2. Соединить ноги. Лежа на спине и скользя пятками по коврику, медленно соедините ноги вместе, а затем разведите их в стороны (10 раз).

3. «Велосипед». Лежа на спине, подвигайте ногами, как при езде на велосипеде, в спокойном темпе (10-15 раз).

4. Движения в «позе кузнечика». Лежа на животе, поочередно поднимайте прямые ноги вверх, глядя через плечо – медленно и плавно, без резких движений (5 раз в каждую сторону).

5. Сжать ягодичцы. Лежа на животе, сожмите мышцы ягодич, удерживая их в напряжении несколько секунд (10 раз).

6. Приседания. Стоя, опираясь руками на спинку стула, плавно перейдите в полуприсед, а затем опять в позу стоя (10 раз).

7. Подъем на носки. Опираясь руками на спинку стула, приподнитесь на носках и вновь опуститесь (10 раз).

ОБ ОЧИСТИТЕЛЬНОЙ ПРОЦЕДУРЕ «ШАНК-ПРАКШАЛАНА»

Мне 52 года. Работаю в детской школе искусств. Преподаю на отделении ИЗО. Хочу поддержать юных «пракшаланистов»! Юных – в смысле начинающих или только решивших практиковать Шанк-пракшалану. Наверняка те, кто хоть раз благополучно проделал эту процедуру, почувствовали необъяснимое словами, приятное чувство внутренней физической чистоты. Я сама вот уже 12-й год делаю Шанк-пракшалану каждый 14-й лунный день. То есть ежемесячно. В «Предупреждении» №2 за 2000 год есть описание процедуры. Хочу, как я считаю, поправить автора той статьи и поделиться своим опытом.

Первое, что бросилось в глаза, – почему-то переставлены местами упражнения. А у йогов строгий порядок во всем! То упражнение, что стоит первым (поза Змеи), надо выполнять третьим. Оно толкает воду уже по кишечнику. Это хорошо чувствуется! Итак, сначала поза с поднятыми руками. Начинать наклоны только влево, чтобы придать воде инерцию движения, тогда конечный, восьмой наклон придется вправо, т.е. на выдох в двенадцатиперстную кишку. И здесь задержитесь на 2 секунды. Дайте воде вытечь из желудка. Теперь немедленно (ноги не дергайте, пусть «прирастут» к полу) выполняйте позу под номером 3. Толь-

ко потом поза Змеи. Последнее – поза сокращения живота. Советуют положить ладони на колени. Но я уже давно кладу кулаки на бедра у живота. И при поворотах кулак невольно мнет живот, что усиливает эффект упражнения.

А вот пятое упражнение я изобрела сама, чтобы быстрее шел процесс. После этих четырех обязательных упражнений я подпрыгиваю на месте с расслабленным животом несколько раз, и надо еще потрясти «гузкой», как это делают утки при выходе из воды. Приседать не нужно. Просто расслабьте живот и встряхнитесь. Увидите: все пройдет быстрее и легче. В статье говорится о 2-3 часах. Кошмар! У меня уходит от 30 до 45 минут.

Еще два замечания.

1. Чтобы закрыть «нижний сифон», автор советует выпить 2-3 стакана несоленой воды и вызвать рвоту. Но 2-3 стакана – мало! Надо выпить 1 литр несоленой воды побыстрее и сразу вызвать рвоту. Литр нужен, чтобы растянуть складочки желудка. Тогда вы и «сифон» закроете, и слизь из желудочных складок вымоете. Можно даже еще раз выпить литр воды и еще раз вызвать рвоту. Вот тогда вы будете действительно чисты от глотки до ануса.

2. Написано: растворить 5-6 граммов соли на литр. Мало!

Чтобы не включился пищеварительный рефлекс, но промысли кишки, растворять нужно 1 десертную ложку соли без верха на 1 литр воды. Только если затошнит, можно немножко разбавить раствор водой. И то необходимо подумать. Может, не проходит вода из-за каловых или газовых пробок. Поэтому тошнит. Сделайте «Позу березки», попрыгайте, повторите еще раз, не выпивая воды, упражнения. Важное предупреждение: если уж начали делать процедуру, постарайтесь обязательно довести дело до конца. Видела я одну «уставшую делать упражнения». Шла после выходных отекая, как лягушка, на работу. Воды-то соленой нахлебалась!

Теперь о перекиси. Принимаю уже более полугода. Перестала уставать к концу рабочей недели и восстановился цвет у седых волос. А еще жировик, образовавшийся на верхнем веке, смазала перекисью, и он исчез за несколько дней.

В свою очередь, хочу спросить: у кого есть сведения о медитации, позволяющей отдохнуть от себя любимого? Вообще о медитации у меня есть литература и кое-что я практикую, но как «отключить» себя от себя, не представляю.

И еще хотелось бы узнать о том, какой зуб с каким органом связан? Услышала по телевизору вскользь брошенную фразу от знатока восточной медицины, что, мол, если заболел зуб, то надо обязательно проверить со-

ответствующий ему орган. Кто знает?

Всем желаю здоровья. Душевного и физического.

Адрес: Лаковой Ларисе Витальевне, 692150, Приморский край, пос. Терней, ул. Советская, д. 4, кв. 2.

Уважаемая Лариса Витальевна! Большое спасибо за ваше письмо с очень важными уточнениями очистительной процедуры Шанк-пракшалана (промывание кишечника водой). К сожалению, точной информации о йоговских методах очищения всегда было очень мало. В этом, вероятно, и причина неточностей в публикации, но сегодня мы можем их исправить.

Да, действительно, упражнение, описанное под номером 1, нужно переместить на третье место. В остальном последовательность остается прежней, и порядок упражнений должен быть следующим (см. рисунки):

1. Наклоны из позы стоя с поднятыми руками (тирьяка-тадасана).

2. Повороты с движением рук из позы стоя (кати-чакрасана).

3. Повороты головы и корпуса из «позы кобры» (тирьяка-бхуджангасана).

4. Скручивания с поворотом из позы на корточках (удара-каршанасана).

Каждое упражнение выполняется по четыре раза влево и вправо (всего 8 движений на выдохе).

Интересно, что в Бихарской

школе йоги в Индии тоже есть пятое упражнение, похожее на то, о котором вы пишете. Это вытягивание рук вверх из позы стоя с подъемом на носки и опусканием на всю стопу (один из вариантов тадасаны), поэтому в нем тоже получается несколько потягиваний и встряхиваний. Делают это упражнение в самом начале всей серии движений. Однако при повторном выполнении по кругу оно окажется на том же самом месте, что и у вас.

Что касается дозировки соли, вы правы – одной чайной ложки будет мало. Учителя йоги обычно рекомендуют не одну, а

две чайные ложки поваренной соли (10-12 граммов) на 1 литр воды.

О закрытии «нижнего сифона». Да, действительно, в руководствах написано «6 стаканов воды», это как раз получается около 1 литра (или чуть больше).

По поводу 14-го лунного дня. Здесь мы не можем с вами согласиться, так как этот день не будет благоприятным для всех. Период растущей Луны вблизи полнолуния – это время, когда усиливается всасывание воды организмом. Но ведь именно это мы пытаемся в данном методе уменьшить. Вблизи полнолуния



Дополнительное упражнение



Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



Упражнение 4

астрологи вообще не рекомендуют выполнять трудные лечебные процедуры, делать операции и т.д. Для очистительных процедур обычно советуют период убывающей Луны (после полнолуния) и время суток после захода Луны. А дни вблизи новолуния, полнолуния, первой и последней четверти Луны лучше всего подходят для глубокого внутреннего самонаблюдения – медитации.

Что касается материалов о медитации, пожалуйста, посмотрите наши публикации в "Предупреждении" за 2002 год: статья "Медитация и возраст" в № 4(22) и ответы на письма читателей в № 6(24). Техника наблюдения за дыханием, которая там описана, обязательно поможет вам "отключить себя от себя". Секрет прост: для того, чтобы отключиться от чего-либо, нужно глубоко сосредоточиться на чем-то другом! И если вам это удалось, цель достигнута. Но обычно, когда люди пытаются от чего-то отвлечься, они все время проверяют, удалось ли им это. Значит, они постоянно возвращаются именно к тому, от чего хотят уйти!

Нет, нужно все внимание постоянно сосредоточить на дыхании. Никто не говорит, что это легко. Но вы освоите мощнейший метод управления вниманием, который действительно работает!

Теперь о том, как связаны наши зубы и внутренние органы:

1-2. Почки. Мочевой пузырь.

3. Печень. Желчный пузырь.

4-5. Легкие. Толстый кишечник.

6-7. Селезенка, поджелудочная железа. Желудок.

8. Сердце. Тонкий кишечник.

Цифрами здесь обозначены номера зубов – от передних к коренным. Зубы левого и правого ряда, верхние и нижние зубы связаны с органами одинаково. Эта информация пришла к нам из китайской медицины, поэтому зубам здесь соответствуют не только сами внутренние органы, но и весь соответствующий им меридиан. Подробнее о меридианах можно узнать в книгах по иглоукаливанию и точечному массажу.

Желаем вам дальнейших успехов в постижении внутренних тайн организма.

Будьте здоровы!

УСЛЫШЬ МЕНЯ!

Далеко не каждый может согласиться с библейской заповедью, утверждавшей, что имеющий уши - да услышит... Увы, количество людей с выраженными нарушениями слуха неуклонно увеличивается. Только за последние 15 лет показатель тугоухости увеличился в полтора-два раза. Врачи утверждают: плохой слух отрицательно влияет на состояние психики, вызывает тяжелые депрессии. О том, как можно помочь людям обрести радость общения с окружающим миром, услышать шум дождя, шелест листвы, голос любимого человека, нашему корреспонденту Александру Крылову рассказывает заведующий отделом слухопротезирования и слухоречевой реабилитации Государственного учреждения Научно-клинического центра оториноларингологии Сергей Имильевич КЕРБАБАЕВ.

– Действительно, слух – это чудо, дарованное нам Богом. По мнению ученых, именно способность мозга воспринимать звук определяет формирование второй сигнальной системы, благодаря которой человек может говорить, общаться с окружающими, писать.

При снижении порога слухового восприятия, или, говоря обычным языком, при тугоухости, развитие речи у детей задерживается на полтора-два года. Следствием этого становится отставание в общем развитии ребенка, его отверженность в коллективе сверстников. Нередко патология органа слуха становит-

ся причиной инвалидности у людей, находящихся в самом работоспособном возрасте.

– **Врачи какой специальности занимаются лечением патологии органов слуха?**

– Существует особый раздел оториноларингологии, называемый сурдологией, который изучает причины возникновения тугоухости, способы ее лечения и профилактики.

В прошлом году в целях совершенствования специализированной сурдологической и слухопротезной помощи населению России Министерство здравоохранения возложило организационно-методическое руководство

этим делом на Государственное учреждение Научно-клинический центр оториноларингологии. Здесь проходят подготовку клинические ординаторы, аспиранты, повышают квалификацию лор-врачи. Кроме того, Центр проводит координацию научно-исследовательских работ по проблемам слухопротезирования, осуществляет технические и медицинские испытания нового диагностического оборудования, слуховых аппаратов.

– Какие причины чаще всего приводят к снижению слуха и тугоухости?

– Первое место в этом достаточно длинном списке занимает хронический гнойный средний отит и его осложнения. Кроме того, снижение слуха может быть связано с инфекционным паратитом, или, как его чаще называют, свинкой, наследственными факторами, профессиональными вредностями, нерациональным применением некоторых антибиотиков, воздействующих на слуховой нерв (стрептомицин, канамицин, мономицин), перенесенными инфекционными заболеваниями, гриппом, ухудшением шумового фона окружающей среды. Но если гнойный отит или свинка существовали всегда, то резкий рост промышленного шума стал заметен только в последние десятилетия прошлого века. Как врача-сурдолога меня не может не тревожить постоянно растущий уровень общегородского

шума. В Москве, например, только за последние годы он возрос в 15-20 раз.

Основной источник этой беды – транспорт, промышленные шумы, стройки. Немалую роль также играет бытовая техника, увлечение громкой музыкой, аудиоплейерами. Результат весьма печальный: сегодня распространенность заболеваний органов слуха среди взрослых москвичей составляет 68 случаев на тысячу человек. У детей эта цифра несколько ниже – 11 на тысячу, но в старших возрастных группах этот показатель значительно возрастает и достигает 188 случаев на 1000 человек. После легочной и вибрационной патологии ухудшение слуха занимает третье место среди всех профессиональных заболеваний.

Кроме того, все заметнее становится влияние повышенного радиационного фона. В тех регионах, где этот уровень повышен, медики отмечают резкий «скачок» наследственной тугоухости.

– Какие реальные шаги могут предпринять медики, чтобы уменьшить опасность?

– К сожалению, состояние специализированной сурдологической помощи населению никак нельзя назвать удовлетворительным. Подавляющее большинство существующих специализированных медицинских центров, занимающихся подобными про-

блемами, оснащены морально и технически устаревшим оборудованием, которое не позволяет проводить лечебно-реабилитационные процессы на необходимом уровне. Современной диагностической аппаратуры не хватает даже в больших центрах, что уж здесь говорить об областных или районных больницах. Почти полностью отсутствуют приборы для подбора и настройки цифровых слуховых аппаратов, которые широко используются в работе большинства отечественных и зарубежных коммерческих фирм.

– Известно, что ранняя диагностика помогает скорейшей реабилитации. Наверное, взрослые люди могут сами обратить внимание на то, что стали плохо слышать. Но как диагностировать это у маленьких детей, которые не могут оценить свое состояние?

– Из-за недостаточного обеспечения диагностическими приборами тугоухость у детей в возрасте до одного года определяется только в 5,2 процента случаев. Чаще удается поставить правильный диагноз только в более взрослом возрасте, когда помочь детям бывает уже значительно сложнее. Современные методы исследования позволяют с большой достоверностью определить не только степень, но и уровень поражения слухового анализатора. Однако дело не ог-

раничивается лишь своевременным выявлением патологии – не менее важна правильная оценка потенциальных возможностей реабилитации такого ребенка. В нашем Центре разработаны и уже используются на практике самые различные методики оценки функционального состояния органа слуха у детей.

При лечении ребенка, конечно же, необходимо учитывать его индивидуальные особенности, состояние психоэмоциональной сферы, привычки. Надо уметь найти контакт с родителями, помочь им в воспитании малыша. Развитие внимания, памяти, творческих способностей, коммуникативных навыков способствует скорейшей адаптации слабослышащих детей среди сверстников.

В нашем Центре, в частности, применяется методика верботональной системы обучения языку по Петеру Губерине, по которой в настоящее время работает более 600 подобных центров в 70 странах мира. Особенностью этого метода является тот момент, что смысл информации передается слуховыми, лингвистическими и визуальными символами, отображенными в ритме, интонации, громкости, темпе, паузах и жестах говорящего.

Таким образом, реабилитация тугоухости в детском возрасте – длительный и систематический процесс, который включает в себя различные мероприятия меди-

цинского, психологического, педагогического и технического характера.

– **От врача непривычно слышать слова о «технической» составляющей реабилитационного процесса. Хотелось бы узнать об этом подробнее.**

– В отделе слухопротезирования и слухоречевой реабилитации нашего Научно-клинического центра оториноларингологии существуют самые различные диагностические методики, позволяющие достаточно точно определить степень и уровень поражения слухового анализатора. При этом используется технически сложное оборудование, благодаря которому медики начинают неплохо разбираться и в технике, устройстве сложнейших приборов.

Но основным остается, конечно, медицинский аспект проблемы. Высококвалифицированные специалисты – аудиологи, сурдологи, отневрологи – способны решать самые сложные диагностические задачи. Одним из перспективных направлений нашей работы является слухопротезирование, которое остается важнейшим методом нехирургической помощи людям с нарушениями слуха.

Хочу особо подчеркнуть, что правильно подобранный аппарат не оказывает никакого отрицательного влияния на слуховой анализатор. Применение совре-

менных технологий позволяет приблизить уровень электроакустической коррекции до высочайшего уровня разборчивости речи при отличном качестве звука. Обычно выбору аппарата предшествует широкий спектр диагностических и реабилитационных мероприятий, включающих в себя тональную и речевую аудиометрию, компьютерную аудиометрию, ультразвуковое исследование, психологическое и сурдологическое тестирование.

Сегодня в нашем распоряжении есть самые современные слуховые аппараты, включая внутриканальные цифровые или индивидуальные ушные вкладыши. Подбирая слуховой аппарат, мы стараемся исходить из индивидуальных потребностей каждого пациента. Такие приборы практически незаметны постороннему глазу, удобны в эксплуатации, а главное, позволяют человеку навсегда забыть о своей беде.

– **Какие профилактические меры надо предпринимать, чтобы уберечься от потери слуха?**

– В первую очередь, необходимо помнить, что шум представляет опасность для здоровья. Уши следует защищать, как защищают глаза от слишком яркого света.

Понятие гигиены слуха сегодня не менее актуально, чем гигиена тела или зрения. Причем речь идет не только об утреннем мытье. На Западе ушные ап-

параты (вроде тех, что не стесняясь носит Билл Клинтон) сейчас переживают настоящий бум. Вероятно, для большинства российских граждан модные наушники стоимостью в несколько сотен долларов не по карману. Но недорогие « беруши » можно приобрести в аптеке, и они надежно защитят ваши уши. Старайтесь избегать лишней слуховой нагрузки в домашнем быту: не включайте на полную мощность сразу весь арсенал радио-телетехники, убедите своего ребенка отказаться от плеера, предпочтите пение птиц в парке рок-концерту.

Перечень болезней, вызванных чрезмерным шумом, настораживает и заставляет серьезно задуматься: болезнь Меньера – нарушение водного обмена в полукружных каналах; акустическая нейрома, приводящая к развитию опухоли в области слухового нерва; отосклероз – прогрессирующая неподвижность слуховой косточки, препятствующая прохождению звука во внутреннее ухо; воспаление среднего уха – скопление жидкости в барабанной перепонке.

Нередко пассажиров авиалайнеров беспокоит боль в ушах, обычно возникающая во время полета. Это неприятное чувство является следствием разницы давления внутри и снаружи вашего слухового аппарата. Бара-

банная перепонка прогибается внутрь и причиняет боль. Существует чрезвычайно простой способ борьбы с этой неприятностью: зевайте почаще – и боль исчезнет. Действительно, разница в давлении выравнивается, и неприятные ощущения и шум в ушах пропадают.

Можно усовершенствовать метод и «продуть» уши, как это делают ныряльщики. Зажмите нос и попытайтесь выдохнуть через него воздух. Через три-четыре секунды вы будете слышать гул моторов значительно лучше.

Хочу предостеречь – ни в коем случае, не пытайтесь «прочистить» уши с помощью булавки, карандаша или какого-нибудь другого предмета. После подобной процедуры лучше слышать вы не будете, но риск повредить барабанную перепонку при этом очень велик.

– Как следует поступать, если в ухо попала мушка или комар?

– Лучше всего в случае, если насекомое само не желает покидать новую «жилплощадь», скорее обратиться к лор-врачу. Но существует и проверенный способ лечения подобных напастей. Нужно лечь на бок и закапать в пострадавшее ухо теплое растительное масло – букашка всплывет на поверхность и ее будет несложно удалить.

РЫЦАРЬ ИРИСОВ

Что продляет человеческую жизнь? Покой? Лекарства? Любовь? Свежий воздух? Экологически чистая пища? Ученый и селекционер Петр Федорович Гаттенбергер прожил 96 лет. Жизнь ему продлили цветы – диковинные ирисы. Их соцветия появляются в мире неразгаданными иероглифами, мнящими знаками какого-то фантастического мира. Работая в саду, занимаясь селекцией, популяризаторством ирисов, Петр Федорович молодец, глаза его сияли, хвори отступали. С дочерью замечательного ирисовода и долгожителя Ниной Петровной АХМЕТЬЕВОЙ беседует наш корреспондент Ирина Андрианова.



– **Нина Петровна, я знаю, вы – хозяйка сада ирисов. У вас более ста сортов этого удивительного растения. Когда вы находитесь в своем цветущем саду, какие вас посещают ощущения?**

– Ирисы достались мне от отца. Сад я люблю самозабвенно, но до той любви и преданности, которые испытывал Петр Федорович к ирисам, мне, наверное, далеко. Я считаю, что ирис – ошеломительный цветок. Не всем, кстати, он нравится... Ирис – цветок изысканный, причудливый... Для меня, прежде всего, сад ирисов – уход от действительности, я где-то витаю высоко в облаках и,

наверное, ощущаю себя, как в раю. Когда посещаешь сад ирисов, он обязательно поднимает настроение, дарит какие-то удивительно изысканные впечатления, а моему отцу сад ирисов продлил жизнь. Это неоспоримый факт.

– **Как вы воспринимаете цветок ириса?**

– Как сказку. Потому что, когда я общаюсь с ирисами, я соприкасаюсь с чем-то необычным.

– **Нина Петровна, расскажите, пожалуйста, о создателе сада – вашем отце.**

– Моего отца всегда интересовала работа селекционера. Он был последователем учения Николая Вавилова. После оконча-

ния Донского сельскохозяйственного института в Новочеркасске в 1927 году отец работал на опытной хлопковой селекционной станции под Ташкентом. Он трудился над внедрением новых устойчивых и урожайных сортов хлопчатника, привезенных из Америки и Египта. В 1928 и в 1929 годах на станцию приезжал Вавилов, которого мой отец сопровождал в поездках по полям.

В начале 30-х годов, после ареста начальника селекционной станции, отец переехал в Москву. Войну прошел от начала и до конца. Потом работал в Министерстве сельского хозяйства, в Министерстве хлопководства, в середине 50-х годов был послан поднимать целину в Казахстан, на границу с Китаем, в 300 километрах от ближайшей железнодорожной станции...

Отец вышел на пенсию в 1966 году, когда ему исполнилось 60 лет. Коллегам он объяснил, что уходит заниматься любимым делом... Как специалист по хлопку он часто ездил в Ташкент. А в Ташкенте был знаком с сотрудниками Ботанического сада, и вот оттуда он привез восемь сортов ирисов перед самой своей пенсией. Ирисы отец посадил в деревне Горетово Можайского района, где у нас был дом и участок. Деревенские на своих участках сажали картошку, овощи, а Петр Федорович стал сажать цветы. И соседка, заглядывая к нам в огород, неодобрительно говорила: «Все люди как люди, картошку сажают, а ему цветочки нужны».

– **Короче, народ воспринимал Петра Федоровича негативно...**

– Не то, чтобы негативно, но приглядывались... Фамилия отца казалась чудной, и интересы у него какие-то удивительные. Ладно, пусть цветы сажает, добро бы нормальные, какие положены в деревне – пионы глазастые, тюльпаны, гладиолусы – тогда их уже знали. А он ирисами балуется.

– **А что было дальше? Присидели восемь первых сортов из Ташкента в земле, расцвели, и...**

– Началось его увлечение. Отец узнал, что в Москве есть Общество охраны природы, в котором, в свою очередь, существует секция цветоводства. Отец вступил в эту секцию – это было в 1966 году. А в 1967 году он создал секцию ирисов.

Отец до 1990 года в течение 22 лет был бессменным председателем секции ирисистов. Потом он сложил с себя полномочия председателя, но постоянно участвовал в работе этой секции, участвовал во всех выставках, выпустил в 1993 году книгу «Садовые ирисы в России», состоял в переписке с большим числом людей... Его большая заслуга в том, что он популяризировал ирисы. И если в 1960-е годы ирис был забытым цветком, то сейчас он в очень большой моде.

– **Почему все-таки ваш отец отдал предпочтение ирису? Не пиону, не розе, другому какому-то цветку?**

– Ирис был тот цветок, который ему очень нравился. Отец рассказывал мне, как он впервые его мальчишкой увидел. Это произошло в 1915 году. Отец вместе со своей мамой оказались на Невинномысской станции на Северном Кавказе. Там у начальника железнодорожной станции в огорожке цвели ирисы. Ни у кого таких цветов не было. Мама начала расспрашивать начальника станции, откуда такие растения. Тот сказал, что они выписаны из Германии. Это был ирис Германика. И так необычный цветок понравился отцу и его маме, что хозяин ирисов подарил им корневище.

Потом у отца было очень интересное воспоминание, связанное с Великой Отечественной войной. Конец войны отец встретил в Вене. 15 мая – день его рождения. И что сделал мой отец? Попросил у командования отпуск на один день. И куда же он пошел в Вене? Не оперу венскую слушать, не улицы смотреть. Он побежал в Ботанический сад! А как раз это время, 15 мая – время начала цветения ирисов... Отец вспоминал, что у него было прекрасное впечатление: весна такая хорошая, солнечная, и на фоне военной разрухи ирисы цвели, как цветы жизни.

– **Как селекционер сколько ирисов «сочинил» ваш отец?**

– На его счету шесть новых сортов ирисов. Это «Ростовчанка», «Малыш», «Голубой чародей», «Смелый», «Цыпленок», «Анна Бар-

тенева». Последний сорт назван в честь моей матери. Отец мечтал получить красный ирис, но, увы, этому не суждено было сбыться. Красный ирис остался цветком отцовской мечты.

– **Нина Петровна, в чем все-таки заключался секрет продолжения отцовской жизни ирисами?**

– Секрет прост. Во-первых, это постоянный физический труд с весны до осени. И во-вторых, отец искренне считал, что ирисы дают ему здоровье, энергию просто потому, что они живут рядом, расцветают в положенный срок, радуют сердце и душу. У отца были шторы с изображением ирисов, скатерти, посуда, он собирал репродукции, где нарисованы ирисы, ткани с рисунками ирисов, вышивки и кружева, ювелирные изделия, флаконы духов и различных мазей, книги на русском и иностранных языках.

– **Я слышала, что ирисы – лекарственные растения?**

– Совершенно верно. Отец часто рассказывал такие интересные факты. Например, в Индии корневище ирисов употребляют как вяжущее, слабительное и мочегонное средство. В европейских странах – как потогонное, отхаркивающее и слабительное. В России отвар из корневищ принимают при лечении бронхита. Народная медицина советует давать корневище ириса детям, когда у них режутся зубы. Считается, пожеет ребенок это корневище, и очередной зубок легче «вылупится». Корневища многих ири-

сов – это рвотные и слабительные средства.

– **Надо же! А еще есть какие-либо секреты у ирисов?**

– Сколько угодно! Ирисовые корневища содержат эфирное масло, гликозиды, витамин С, дубильные вещества. Они пригодны для дубления кож, которым придают красивый желтый цвет. Корневища и цветки, настоянные на уксусе, окрашивают шерсть в желтый цвет... Знаете, интересно и то, что, как и тростник, ирис значительно уменьшает загрязненность воды органическими веществами. Поэтому, если высадить ирисы около водоема, можно быть уверенным – вскоре вода там станет чистой и свежей.

– **Этот факт надо обязательно взять на вооружение читателей «Предупреждения»!**

– Еще вот какие секреты. Эфирное масло, которое получают из ирисов, используют в парфюмерии для производства духов и одеколонов высшего качества, а размолотое сухое корневище – для выработки туалетной пудры и зубного порошка. В текстильной промышленности корневище применяют для аппретуры холста и шелка. Из цветков,

обработанных известью, получают «ирисовую зелень» для живописи по слоновой кости.

– **Открывается целый мир ирисов!**

– Да. И еще – о кулинарных способностях ирисов. Муку из их корневищ применяют в кондитерском производстве для сладких изделий из теста и сахара. В небольших дозах ирис входит в состав пряностей для рыбы. Им ароматизируют алкогольные напитки.

В Армении из цветков готовят варенье, а в России ирисом ароматизируют квасы и медовые напитки. Отец, конечно, знал о многих грандиозных способностях ирисов и любил их не только за красоту, изысканность, но и за их лечебные, кулинарные свойства. Как гово-

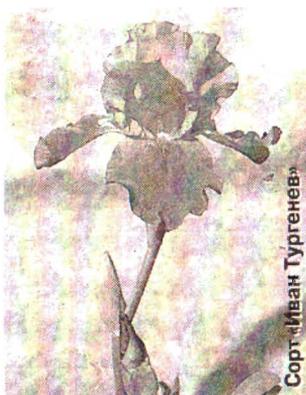
рится, за все сразу.

– **Наверное, Петра Федоровича можно было назвать рыцарем ирисов?**

– Да, конечно. Он был настоящим рыцарем этого замечательного цветка.

– **Даю слово, что в моем саду теперь тоже появятся несколько сортов ирисов.**

– Правильно сделаете. Ирисы сделают вас более счастливой и обязательно продлят жизнь.



Сорт «Иван Тургенев»

* * *

«ПР»: Предлагаем вашему вниманию с сокращениями главу «Ирисы в нашей жизни» из книги П.Ф. Гаттенбергера «Садовые ирисы в России».

ИРИСЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Слово «ирис» в русском языке имеет пять значений. Каждое из них в жизни человека играет свою роль.

Первое – женское имя. Оно особенно распространено среди народов католического вероисповедания: Ирис, Ириса, Ирида, Ирэн, Айрес (в английском произношении), но есть и среди православных: Ира, Ирина, Арина.

В древнегреческом и латинском языках слово «ирис» женского рода. В поэме «Илиада» Гомер называет Ириду, дочь Тавманта и Электры, вестницей богов.

*Зевс на превыспрянном холме
обильный потоками Ириды,
С неба нисшедший, воспел,
и держал он перуны*

*в деснице,
И к посланнице быстрой вещал,
златокрылой Ириде:
Шествуй, посланница быстрая,
Гектору слово поведай.
Повинуется быстрая,
равная вихрям Ирида...*



Кроме приведенных эпитетов, Гомер называет ее еще «проворной», «ветроногой», «вихреногой». Это отразилось позже в произведениях художников, поэтов, писателей. Она изображалась на картинах чаще всего летящей, с распростертыми большими крыльями, стремящейся к цели. Среди работ художников наибольшее внимание привлекает произведение чешского художника-романтика Йозефа Манеса (1820–1871 гг.) с изображением вестницы богов и подписью – Ирис, а не Ирида.

В русский язык имя Ирис (с ударением на втором слоге) первым ввел поэт-радищевец Федор Ленкевич, член Вольного общества любителей словесности (умер в 1810 г.). В стихотворении «Ириса» он писал так:

*Прелестны розы и ясины,
Когда они цветут весной
Среди зеленые долины
Посеребряемы росой,
Но их прелестнее Ириса
Красой невинности своей.*

*Приятен ветерок игривый
Лилее шепчущий любовь,
Ручей приятен говорливый
Между излучистых берегов;
Но сколь приятнее Ириса,
Когда Люблю мне говорит.
Как сладок мед прозрачный,
чистый,*

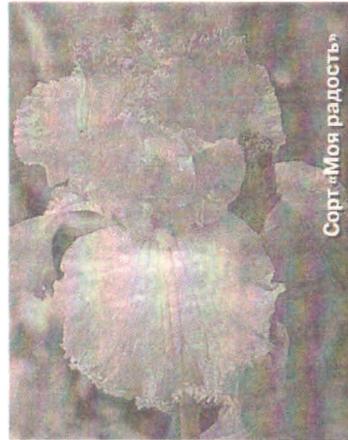
*И сахар, тающий в устах,
Иль пенисто вино душисто,
Родяще розы на щеках;
Но сладостней всего на свете
Моей Ирисы – поцелуй!*

Немецкий писатель Герман Гесс написал в конце прошлого века сказку для взрослых, которую назвал «Ирис». Встреча с девушкой по имени Ирис заставляет юношу встать на путь совершенства и серьезно поразмыслить о своих чувствах. Любимая девушка просит отыскать в памяти все то, что напоминает ему ее имя. «В день, когда ты это найдешь, я согласна стать твоей женой и уйти, куда ты захочешь, других желаний, кроме твоих, у меня не будет», – говорит она ему. И дальше в сказке автор описывает, как переживал его герой, сколько мучений перенес, чтобы добиться своего счастья. Но оно так и не пришло... Ирис умерла раньше.

Второе – название кондитерского изделия. В «Советской энциклопедии» на слове ирис дан рецепт изготовления конфет с таким названием. Это простая, дешевая домашняя сладость для детей, широко известная в народе как: «Ирис-тянучка, по копейке штучка». Конфета очень проста в изготовлении и этим рецептом можно воспользоваться.

Третье – часть органа зрения. Ирис по-английски – красивая радужная оболочка глаза, символ красоты. Иридоциклит – воспаление радужной оболочки и реснитчатого тела глаза.

Четвертое – название растения. Ирис – многолетнее, корневищное, цветковое, травянистое растение, используемое людьми сначала как лекарственное и пи-



щевое, а затем как декоративное. Теперь ирис-цветок весьма успешно конкурирует с другими.

Из древних источников мы знаем, что мумии египетских фараонов сохраняются в саркофагах тысячелетиями. Жрецы пропитывали тело умершего бальзамом, тайна которого утеряна, однако недавно узбекские ученые открыли, что ткань, в которую пеленали тело фараона, обрабатывали соком одного из видов ириса. На острове Крит среди развалин кносского дворца была найдена фреска, на которой изображен юноша рядом с полем ирисов. Этой фреске около 4000 лет. Древние любили и почитали этот цветок. Известно также, что в средиземноморских провинциях Франции для отбеливания белья употребляют и теперь золу корней ириса. В Англии с 17-го века применяют порошок из ириса и семян аниса для ароматизации белья. Во многих провинциях с 19-го века предприниматели стали ароматизировать

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ПЫЛЬ?

Говорят, будто два вопроса — «откуда берется пыль?» и «куда деваются деньги?» — постоянно беспокоят женщин всего мира. И если второй — всего лишь шутка, то первый представляет собой предмет серьезных научных исследований.

В библиотеках можно найти огромное количество книг, посвященных разным видам пыли. Есть среди них даже труд «Пыль и закон». В этой книге рассказывается, например, о том, как пыль использовали для разоблачения самозванца.

Из двух претендентов на наследство миллионера нужно было выбрать того, кто и вправду был его сыном, покинувшим отчий дом много лет назад. Документы у обоих были в порядке, с виду они не вызвали подозрения, и тогда пригласили врача, еще в детском возрасте лечившего сына умершего миллионера. Врач, просмотрев сохранившуюся медицинскую карту ребенка, предложил обоим претендентам перекидать лопатами уголь в подвале и после этого указать на того, на чьем потемневшем лице выступали мелкие белые пятнышки. В медицинской карте было указано, что мальчик в детстве болел оспой, а пыль не пристает к мелким оспинкам, незаметным на чистом лице.

«Обыкновенная» пыль, которую можно найти повсюду, содержит мельчайшие частички самого

разного происхождения. Здесь и морская соль, и частицы автомобильных покрышек, и пыльца растений, и чрезвычайно мелкие обломки стекла, и фрагменты животных, например, муравьиные глаза и кусочки паучьих лап. Здесь же и «живая» пыль: клетки грибов и плесени, а также микроскопические клещи, населяющие ковры, книги и матрасы. К этому следует добавить и экзотическую пыль, попадающую на Землю из космоса. По подсчетам ученых, на каждый квадратный метр нашей планеты ежедневно падает по одной частичке космической пыли, а за год на всю Землю — около 10 тонн.

Кроме того, в пыли на балконе можно найти частицы костей давно исчезнувших динозавров и неандертальцев, мельчайшие кусочки янтаря, возраст которых превосходит 50 миллионов лет,

следы пингвиных экскрементов из Антарктиды, а также собачьих из вашего двора.

К этой основной, встречающейся повсюду пыли добавляется и пыль, характерная для того или иного региона. Если неподалеку от вашего дома добывают известняк, производят цемент или керамзит, все это отражается на составе пыли у вас на кухне, на шкафу или на подушке. Огромное количество пыли образуется и из-за постоянного отшелушивания омертвевших частиц кожи человека. Можно сказать, что каждого из нас постоянно окружает персональная «пыльная аура», которой мы дышим всю жизнь и распространяем повсюду. Кроме того, частицы пыли образуются из наших волос, перхоти, волокон одежды, каучука и кожи нашей обуви. Добавляется к этому также и «профессиональная» пыль: мука у мукомолов и пекарей, сахарная и шоколадная пудра у кондитеров, древесная пыль у мебельщиков. В обычной городской квартире содержится около 100 миллионов частиц пыли в одном литре воздуха, а мы вдыхаем до 5 миллиардов частиц в день, что составляет примерно две столовые ложки пыли.

Пыль, клещи, бактерии, вредные газы, плесень и пыльца — все эти частицы содержатся в воздухе, которым мы дышим, и увеличивают риск возникновения аллергии, астмы и других заболеваний

дыхательных путей. Можно, конечно, жить в маленькой лесной даче, но таких остается все меньше и меньше. За самым чистым воздухом на Земле нужно отправляться на Северный полюс.

Американцы подсчитали, что ежегодно на территорию США оседают 43 миллиона тонн пыли. Причем примерно 31 миллион тонн — естественного происхождения, а остальные 12 миллионов — результат деятельности человека. Россия примерно в 100 раз больше США по площади, и на нее оседает чуть меньше трех миллиардов тонн пыли в год.

Крупнейший источник пыли — почва и вулканы. Пыль из пустынь и вулканов, которая выбрасывается при их извержениях, разносится ветром по всему миру. Бывает, что эта пыль смешивается с дождем и окрашивает его в разные цвета. Дожди с розоватой пылью, принесенные ветром из Сахары, выпадают и в Англии, и в Америке. Один из вулканов на японском острове Кюсю постоянно курится, выбрасывая в атмосферу около 14 миллионов тонн пыли ежегодно, а расположенный неподалеку город Кагосима считается самым пыльным городом в мире.

На втором месте — океаны, из которых ветер уносит ежегодно от 300 миллионов до 10 миллиардов тонн маленьких кристаллов солей. Они образуются при вы-

сыхании микрокапелек морской воды, сорванных ветром с гребешков волн или выброшенных воздухом, лопающимися у поверхности пузырьками. Испаряясь в полете, капелька воды превращается в кристаллик соли, содержащий около процента высохших микроорганизмов. Они-то и придают морскому воздуху соленый привкус и запах водорослей. Значительная доля кристалликов уносится ветром высоко в воздух и служит центрами конденсации водяных паров. Если бы в воздухе не было солевой или другой пыли, то и облаков бы не было.

Вклад звездной пыли в ее общую массу невелик, но она настолько интересна, что для ее сбора в 1999 году с Земли был отправлен специальный корабль, который собирает частички вещества в открытом космосе и у хвоста кометы. Контейнеры с собранными образцами будут сброшены на Землю в 2006 году, и ученые, изучая их, надеются получить важную информацию о строении Солнечной системы. Немало тайн готова пыль открыть любознательному исследователю. Ведь, прежде чем попасть на нашу планету, внеземная пыль провела в космическом пространстве миллионы и миллиарды лет.

Нельзя сказать, что пыль совершенно бесполезна для жизни на Земле: она обогащает почву микроэлементами, а невидимые простым глазом клещи, живущие в

постелях, уничтожают отшелушенные частички нашей кожи. (Живой кожей они питаться не могут, что доказано в опытах). Однако вреда от пыли значительно больше, чем пользы. Отдельные составляющие пыли, в частности, выделения того же постельного клеща, могут вызвать аллергию, а большие массы пыли приводят к болезням дыхательных путей.

Аллергенные свойства пыли известны уже давно. Еще в XVII веке фламандский врач Джон Баптиста в своих записях упомянул о монахе, который начинал задыхаться, когда ему приходилось подметать полы. В 1964 году в Голландии выделили из домашней пыли клещей, вызывавших характерную реакцию у больных с аллергией на домашнюю пыль. Сегодня известны примерно 150 видов таких клещей, и наши жилища обеспечивают им самые лучшие условия для жизни: подходящую влажность, нормальную температуру, сколько угодно пищи и кислород в достаточном количестве.

Пыль изучают ученые самых разных специальностей. Это и астрономы, и вулканологи, и врачи-аллергологи, и метеорологи, обнаружившие, что в большом количестве пыль может влиять на погоду. Известны даже случаи авиационных катастроф, обусловленные пылевыми облаками.

Влияние «профессиональных» пылей на здоровье человека —

отдельная проблема, которой занимаются врачи. Накапливаясь в организме, та или иная пыль может через много лет вызвать характерные для данной профессии изменения в организме человека. Отметим, что наибольшему влиянию пыли подвержены органы дыхания, кожа, глаза, кровь и пищеварительный тракт.

Человек изобрел множество способов и приспособлений для борьбы с пылью — от метлы и мокрой тряпки до современных пылесосов, однако все они далеки от совершенства. Метла и обычные пылесосы позволяют собирать только относительно крупные частички, а мелкие, которые при дыхании попадают в самые глубины легких, только поднимаются в воздух и распыляются по всей квартире. Мокрая тряпка и моющие пылесосы, увлажняя полы и ковры, создают благоприятную среду для развития бактерий и грибов.

Можно, конечно, выставить пылесос к открытому окну, чтобы его «выхлоп» уносился сквозняком, можно, наконец, установить в здании централизованную систему, которая выбрасывала бы пыль из квартир наружу, но при проветривании воздух в квартире станет не чище, чем на улице.

Во многих городах борьбу с пылью ведут комплексно: моют тротуары и проезжую часть мыльной пеной, асфальтируют обочины, чтобы уменьшить попадание частиц почвы под колеса машин, ставят закрытые мусоросборники. Это помогает снизить содержание пыли в воздухе, но каждый житель большого города все равно получает ежедневно в свои легкие весомую порцию пыли, а также частиц дыма и вредных веществ, если он еще и курит.

**Валентин АКОПЯН,
доктор
биологических наук.**



В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ РУМЯНИТ КОЖУ

Очевидная польза, приносимая коже зеленым чаем, заставила ученых заняться разработкой лечебных препаратов на его основе. По мнению специалистов медицинского колледжа штата Джорджия (США), такие препараты смогут успешно применяться при заболеваниях кожи и ее травмах.

Зеленый чай содержит сложные вещества, называемые полифенолами. Полифенолы относятся к группе антиоксидантов. Это значит, что они обладают способностью обезвреживать свободные радикалы, опасные для здоровья. Повреждая молекулу ДНК – «память» клетки, отвечающую за ее «поведение», – свободные радикалы сильно старят клетки организма, а также могут превращать здоровые клетки в раковые. Помимо защиты от свободных радикалов, полифенолы могут уничтожать раковые клетки.

Биолог, доктор медицинских наук Стивен Хсу недавно начал изучать полифенол EGCG, содержащийся в зеленом чае в наибольшем количестве. Хсу и его коллеги сравнили рост обычной

кожи и той же кожи, подвергшейся воздействию EGCG. Выяснилось, что этот полифенол возвращает к жизни погибающие клетки!

«Обычный цикл жизни кожи следующий: новые клетки, зародясь в нижних слоях кожи, зреют и перемещаются в верхние слои за счет постепенного отмирания и слущивания клеток верхнего слоя кожи. Это происходит примерно за 28 дней. На 20-й день клетка уже обычно «сидит» в верхнем слое и готова умереть. Но этот полифенол замедляет весь процесс и позволяет возвратиться к жизни даже клетки, в которых начался процесс апоптоза – клеточной смерти! Я и мои коллеги были невероятно удивлены!» – говорит Стивен Хсу.

ГОРЯЧО – ЭТО КАК?

Если вы любитель чая и горячо верите в его целебные свойства, тогда надо бы знать, при какой температуре они проявляются лучше всего. Согласно журналу «Основы токсикологии», исследователи Центра токсикологии и безопасности пищи университета штата Мичиган, США,

нашли температуру, которую нельзя превышать при приготовлении чая. Это 80 градусов по Цельсию. Именно при этой температуре целебные полифенолы активнее всего «переходят» из листьев чая в напиток.

При меньшей температуре большинство полифенолов остается в заварке, при большей температуре все они быстро разрушатся.

СТАРОГО КОБЕЛЯ НОВЫМ ФОКУСАМ... НАУЧИШЬ?

Если вам приходилось ворчать: «Ты никогда не изменишься!», то вы, возможно, были неправы. Характер не вырублен в камне, как показывают исследования. И после 30 он очень даже способен изменяться. Причем весьма часто – в лучшую сторону, как показывают исследования журнала «Личность и социальная психология» (США).

«На самом деле было бы неискренним говорить, что каждый станет лучше с возрастом, – говорит Санжай Шривастава, ученый Стэнфордского университета (Калифорния, США), который завершил изучения личности, проводимые совместно с университетом Беркли (Калифорния, США), – но в среднем люди, становясь старше, приобретают больше ответственности, душевной мягкости, способности к уходу и ласке».

Открытие, что личность человека более гибкая, нежели считалось авторитетными специалистами ранее, ослабляет существо-

ющую «теорию обличовки», согласно которой 5 черт характера генетически запрограммированы и не склонны меняться после достижения совершеннолетия. Это: добросовестность, приятность в общении с людьми, невротизм, искренность, экстравертность.

Санжай Шривастава и его коллеги охватили в своем исследовании 132 515 человек – мужчин и женщин в возрасте от 21 года до 60 лет. Они обнаружили, что добросовестность, черта, которая включает в себя дисциплинированность и организованность, улучшается по мере взросления, особенно с 20 до 30 лет. Приятность в общении с людьми, определяемая как теплота и щедрость души и способность видеть положительные качества других людей, также повышается, в особенности с 30 до 40 лет.

Невротизм, то есть тревожность и эмоциональная неустойчивость, уменьшается с возрастом. Правда, это происходит только с женщинами, которые в молодости обычно менее эмоционально устойчивы, нежели молодые мужчины.

Искренность и у мужчин, и у женщин с возрастом, к сожалению, все же уменьшается. Экстравертность же, определяемая как общительность и энтузиазм, уменьшается с возрастом только у женщин.

Так что, если ваш партнер настроен скептически по отношению к вашему характеру, порадуйте его хорошими перспективами!

НЕ ПРОСТО «БУДИЛЬНИК»!

Как оказывается, утренняя чашка кофе не только бодрит для свершений грядущего дня, но и является совершенно неожиданным источником приятных ощущений и энергии.

Согласно недавнему докладу ученых Йельского университета в «Журнале клинической эндокринологии и обмена веществ», чашка натурального (нерастворимого) кофе повышает содержание гликогена в мышцах, который является мерой накопленной в мышцах «быстрой» энергии, что дает им возможность совершать большую работу. Также в организме повышается уровень кортизола, гормона, защищающего от стресса, и эндорфинов, гормонов удовольствия, которые повышают настроение и снимают боль.

«ГОЛУБАЯ КРОВЬ» НЕ ПРИБАВЛЯЕТ ЖИЗНИ

Богатые и в самом деле здорово отличаются от большинства из нас – они живут дольше. А вот обладают ли таким преимуществом «принцы крови»? Новейшие исследования британского общества предлагают отрезвляющие новости для его «высшего света»: громкие титулы не дают тех же возможностей пожить подольше, что и большие деньги. В исследовании аристократического света, нисходящем до 14-го века, ученые обнаружили, что герцоги живут не дольше,

чем маркизы, графы и прочие виконты.

«Мы были удивлены, – говорит профессор университета МакМастера (Канада) Джон Лэвис, – обнаружив, что верхушка знати британского общества не имела никаких преимуществ в продолжительности жизни по сравнению с низшими рангами».

Ученые хотели выяснить, как социальное положение отражается на продолжительности жизни. «Из большого множества исследований мы знаем, что есть совершенно четкая взаимосвязь между богатством и продолжительностью жизни: бедные люди проживают более короткую, менее здоровую жизнь. Но как разделить, какую роль в продолжительности жизни знати играет только их положение в обществе?».

Лэвис и его коллеги решили обратиться к системе, которая втиснула английскую аристократию в жесткую иерархию на целых пять столетий. Была изучена продолжительность жизни 9529 аристократов всех рангов, и никакой разницы между сословиями обнаружено не было, если сравнивать людей с приблизительно одинаковым благосостоянием.

Другое интересное исследование в США обнаружило признаки, которые могут выделить кандидатов на долгожительство: прежде всего это женщины, причем их замужество прибавляет лет их жизненному сроку. Еще дольше живут вдовы. И главное – поменьше образования! Несмо-

тря на то, что высшее образование обычно обеспечивает его носителям лучшее здоровье, перешагнуть столетний рубеж гораздо легче тем, кто его не получил!

О ВОЗМОЖНОМ ЛЕКАРСТВЕ ОТ АТИПИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ

Экспериментальное лекарство, направленное на борьбу с обычными вирусными простудными заболеваниями, оказывается эффективным против вируса атипичной пневмонии.

Немецкие ученые, изучающие вирус возбудителя атипичной пневмонии, обнаружили, что его специальный белок – протеаза, отвечающий за размножение вируса, чувствителен к действию нового лекарства, которое предназначалось для лечения простудных заболеваний. Если заблокировать протеазу вируса, он не сможет создавать свои новые копии. Организму остается лишь ликвидировать те копии вирусов, что были «наработаны» до начала лечения.

Очень похожие лекарства применяются при поддержке больных ВИЧ. Правда, эта терапия стоит очень больших денег, но в некоторых случаях достигается такое уменьшение количества вируса иммунодефицита человека, что он не обнаруживается в крови самыми сверхчувствительными средствами.

Рольф Хилгенхелд, биохимик из университета Любека (Германия), утверждает, что новый спрей для носа, пока носящий название AG 7088, может стать отправной точкой для создания нового поколения средств лечения коронавируса, в том числе и возбудителя атипичной пневмонии.

«Все дело в том, чтобы найти ингибитор – молекулу, связывающую протеазу вируса, – говорит Джон Зибул из Вюрцбургского университета (Германия), – подходящую к нему абсолютно точно – как ключ к замку».

Вирус атипичной пневмонии особенно опасен для людей молодого и старшего возраста. Не в пример легкой инфекцию переносят дети. Возможно, детских смертей меньше потому, что организм ребенка дает не такой бурный иммунный ответ инфекции, не так сильно истощает себя. Недаром иногда большего успеха в лечении атипичной пневмонии можно добиться назначением средств, несколько ослабляющих иммунитет.

Тем не менее разработчики нового средства не думают, что оно может быть применено для нынешней эпидемии. На поиск «ключика» могут уйти годы. Протеаза – мишень для борьбы с ВИЧ была обнаружена в 1988 году, а ее блокиратор – только через 7 лет.

Павел ХОРОШЕВ
(по материалам
зарубежной печати).

Валерий Яковлевич БРЮСОВ (1873-1924 гг.) вошел в историю литературы как знаменитый поэт и отец русского символизма. И очень немногие знают, что он писал и рассказы. В этих рассказах Брюсов пытался постичь тайные глубины человеческой психики, нередко примеряя на свое авторское «я» преступный образ мыслей. Для более полного погружения в это состояние он даже употреблял морфий. Предлагаем вашему вниманию один из рассказов Брюсова.



М.А. Врубель
«Портрет
В.Я. Брюсова»
(1906)

Валерий БРЮСОВ

КОГДА Я ПРОСНУЛСЯ...

Конечно, меня с детства считали извращенным. Конечно, меня уверяли, что моих чувств не разделяет никто. И я привык лгать перед людьми. Привык говорить избитые речи о сострадании и о любви, о счастье любить других. Но в тайне души я был убежден, и убежден даже и теперь, что по своей природе человек преступен.

Мне кажется, что среди всех ощущений, которые называют наслаждениями, есть только одно, достойное такого названия, – то, которое овладевает человеком при созерцании страданий другого. Я полагаю, что человек в своем первобытном состоянии может жаждать лишь одного – мучить себе подобных.

Наша культура наложила свою узду на это естественное побуждение. Века рабства довели человеческую душу до веры, что чу-

жие мучения тягостны ей. И ныне люди вполне искренно плачут о других и сострадают им. Но это лишь мираж и обман чувств.

Можно составить такую смесь из воды и спирта, что прованское масло в ней будет в равновесии при всяком положении, не всплывая и не погружаясь. Иначе говоря, на него перестанет действовать притяжение земли. В учебниках физики говорится, что тогда, повинуясь лишь стремлению, присутствующему его частицам, масло соберется в форму шара. Подобно этому бывают мгновения, когда человеческая душа освобождается от власти ее тяготения, от всех цепей, наложенных на нее наследственностью и воспитанием, от всех внешних влияний, обычно обуславливающих нашу волю: от страха перед судом, от боязни общественного мнения и т.д. В эти мгновения наши желания и

поступки подчиняются лишь первобытным, естественным влечениям нашего существа.

Это не часы обычного сна, когда дневное сознание, хотя и померкнув, еще продолжает руководить нашим сонным «я»; это и не дни безумия, умопомешательства: тогда на смену обычным влияниям приходят другие, еще более самовластные. Это – мгновения того странного состояния, когда наше тело покоится во сне, а мысль, зная то, тайно объявляет нашему призраку, блуждающему в мире грез: ты свободен!

Поняв, что наши поступки будут существовать лишь для нас самих, что они останутся неизвестными для всего мира, мы вольно отдаемся самобытным, из темных глубин воли исходящим, побуждениям. И в такие мгновения, у меня по крайней мере, никогда не являлось желания совершить какое-либо деяние добродетели. Напротив, зная, что я останусь совершенно, до последних пределов безнаказанным, я спешил сделать что-нибудь дикое, злое и греховное.

Я всегда считал и продолжаю считать сон равноправным нашей жизни наяву. Что такое наша явь? Это – наши впечатления, наши чувства, наши желания, ничего больше. Все это есть и во сне. Сон столь же наполняет душу, как явь, столь же нас волнует, радует, печалит. Поступки, совершаемые нами во сне, оставляют в нашем духовном существе такой же след, как совершаемые наяву. В конце концов вся разница между явью и сном лишь в том, что

сонная жизнь у каждого человека своя собственная, отдельная, а явь – для всех одна и та же или считается одинаковой... Из этого следует, что для каждого отдельного человека сон – вторая действительность. Какую из двух действительностей, сон или явь, предпочесть, зависит от личной склонности.

Мне с детства сон нравился больше яви. Я не только не считал потерянным время, проведенное во сне, но, напротив, жалел часов, отнятых у сна для жизни наяву. Но, конечно, во сне я искал жизни, то есть сновидений.

Еще мальчиком я привык считать ночь без сновидений тяжелым лишением. Если мне случилось проснуться, не помня своего сна, я чувствовал себя несчастным. Тогда весь день, дома и в школе, я мучительно напрягал память, пока в ее глухом углу не находил осколка позабытых картин и, при новом усилии, вдруг не обретал всей яркости недавней сонной жизни. Я жадно углублялся в этот воскресший мир и восстанавливал все его малейшие подробности. Таким воспитанием своей памяти я достиг того, что уже не забывал своих сновидений никогда. Я ждал ночи и сна, как часа желанного свидания.

Особенно я любил кошмары за потрясающую силу их впечатлений. Я развил в себе способность вызывать их искусственно. Стоило мне только уснуть, положив голову ниже, чем тело, чтобы кошмар почти тотчас сдавливал меня своими сладко-мучительными когтями. Я просыпался от

невыразимого томления, задыхаться, но едва вдохнув свежего воздуха, спешил опять упасть туда, на черное дно, в ужас и содрогание. Чудовищные лики выступали во круг из мглы, обезьяноподобные дьяволы вступали в бой между собой и вдруг с воплем кидались на меня, опрокидывали, душили; в висках стучало, было больно и страшно, но так несказанно, что я был счастлив.

Но еще более любил я, с ранних лет, те состояния во сне, когда знаешь, что спишь. Я тогда же постиг, какую великую свободу духа дают они. Их я не умел вызывать по воле. Во сне я вдруг словно получал электрический удар и сразу узнавал, что мир теперь в моей власти. Я шел тогда по дорогам сна, по его дворцам и долинам, куда хотел. При усилении воли, я мог увидеть себя в той обстановке, какая мне нравилась, мог ввести в свой сон всех, о ком мечтал. В первом детстве я пользовался этими мгновениями, чтобы дурачиться над людьми, проделывать всевозможные шалости. Но с годами я перешел к иному, более заветным радостям: я насиловал женщин, я совершал убийства и стал палачом. И только тогда я узнал, что восторг и упоение – не пустые слова.

Проходили года. Миновали дни ученичества и подчиненности. Я был один, у меня не было семьи, мне не приходилось трудом добиваться права дышать. Я имел возможность отдаваться безраздельно своему счастью. Я проводил во сне и дремоте большую часть суток. Я пользо-

вался разными наркотическими средствами: не ради именно ими сулимых наслаждений, но чтобы продолжить и углубить сон. Опытность и привычка давали мне возможность все чаще и чаще упиваться безусловнейшей из свобод, о которой только смеет мечтать человек. Постепенно мое ночное сознание в этих снах, по силе и ясности, приблизилось к дневному и, пожалуй, даже стало превосходить его. Я умел и жить в своих грезах, и созерцать эту жизнь со стороны. Я как бы наблюдал свой призрак, совершающий во сне то или другое, руководил им и в то же время переживал со всей страстью все его ощущения.

Я создал себе наиболее подходящую обстановку для своих сновидений. То был обширный зал где-то глубоко под землей. Он был освещен красным огнем двух огромных печей. Стены, по видимому, были железные. Пол каменный. Там были все обычные принадлежности пыток: дыба, кол, сидения с гвоздями, снаряды для вытягивания мускулов и для выматывания кишок, ножи, щипцы, бичи, пилы, раскаленные брусья и грабли.

Когда счастливая судьба давала мне мою свободу, я почти всегда устремлялся тотчас в свое таинственное убежище. Усиленным напряжением желанья я вводил в этот подземный покой кого хотел, иногда знакомых мне лиц, чаще – рожденных в воображении, обыкновенно девушек и юношей, беременных женщин, детей.

Я тешился ими, как самый мощ-

ный из деспотов земли. С течением времени у меня возникли любимые типы жертв. Я знал их по именам. В одних меня прельщала красота их тела, в других – их мужество в перенесении величайших мучений, их презрение ко всем моим ухищрениям, в третьих, напротив, – их слабость, их безволие, их стоны и напрасные мольбы.

Иногда, и даже нередко, я заставлял воскреснуть уже замученных мною, чтобы еще раз насладиться их страдальческой смертью. Сначала я был один и палачом и зрителем. Потом я создал себе, как помощников, свору безобразных карликов. Число их возрастало по моему желанию. Они подавали мне орудия пытки, они исполняли мои указания, хохоча и кривляясь. Среди них я праздновал свои оргии крови и огня, криков и проклятий.

Вероятно, я остался бы безумным, одиноким и счастливым. Но немногие бывшие у меня друзья, найдя меня больным и близким к помешательству, захотели меня спасти. Почти силой они заставляли меня выезжать, бывать в театрах и в обществе. Я подозреваю, что они с умыслом постарались представить в самом привлекательном для меня свете девушку, которая затем стала моей женой. Впрочем, вряд ли нашелся бы человек, который не считал ее достойной поклонения. Все очарования женщины и человека соединялись в той, кого я любил, кого так часто называл своей и кого не перестану оплакивать во все остающиеся дни

жизни. А ей показали меня как страдальца, как несчастного, которого надо спасти. Она начала с любопытства и перешла к самой полной, к самой самозабвенной страсти.

Долгое время я не решался и задумываться о женитьбе. Как ни властно было чувство, впервые поработившее мою душу, но меня ужасала мысль – потерять свое одиночество, позволявшее мне на свободе упиваться видениями снов. Однако правильная жизнь, к которой меня принудили, постепенно затемнила мое сознание. Я искренно поверил, что с моей душой может свершиться какое-то преображение, что она может отречься от своей, людьми непризнанной, правды.

Мои друзья поздравляли меня в день свадьбы, как вышедшего из гроба к солнцу. После брачного путешествия мы с женой поселились в новом, светлом и веселом доме. Я убедил себя, что меня интересуют события мира и городские новости; я читал газеты, поддерживал знакомства. Я опять научился бодрствовать днем. Ночью, после исступленных ласк двух любовников, меня обычно постигал мертвый, плоский сон без далей, без образов. В кратком ослеплении я готов был радоваться своему выздоровлению, своему воскресению из безумия в повседневность.

Но, конечно, никогда, о никогда! не умирало во мне совсем желание иных упоений. Оно было только заглушено слишком осязательной действительностью. И в медовые дни первого месяца

после свадьбы я чувствовал где-то в тайниках души ненасыщенную жажду более ослепительных и более потрясающих впечатлений. С каждой новой неделей эта жажда мучила меня все неотступней. И рядом с ней выросло другое неотступное желание, в котором сначала я не решался признаться самому себе: желание привести ее, мою жену, которую я любил, на мое ночное пиршество и увидеть ее лицо искаженным от терзаний ее тела. Я боролся, я долго боролся, стараясь сохранить трезвость. Я убеждал себя всеми доводами рассудка, но не мог сам в них поверить. Напрасно я искал рассеяния, не давал себе оставаться наедине – искушение было во мне, от него уйти было некуда.

И наконец я уступил. Я сделал вид, что предпринял большой труд по истории религий. Я поставил в своей библиотеке широкие диваны и стал запирается там на ночь. Немного позже стал проводить там и целые дни. Я всячески скрывал свою тайну от жены; я дрожал, чтобы она не проникла в то, что я хранил так ревниво. Мне она была дорога, как прежде. Ее ласки улаживали меня не меньше, чем в первые дни нашей общей жизни. Но меня влекло более властное сладострастие. Я не мог объяснить ей своего поведения. Я предпочитал даже, чтобы она думала, что я разлюбил ее и избегаю общения с ней.

И она действительно так думала, томилась и изнемогала. Я видел, что она бледнеет и чахнет, что скорбь поведет ее к могиле.

Но если, поддавшись порыву, я говорил ей обычные слова любви, она оживала лишь на мгновение: она не могла поверить мне, потому что мои поступки, как казалось, слишком противоречили моим словам.

Но хотя я и проводил во сне, как прежде, почти целые сутки, отдаваясь своим видениям еще безраздельнее, чем до свадьбы, – я почему-то утратил былую способность обретать свою полную свободу.

Целые недели я оставался на своих диванах, просыпался лишь затем, чтобы немного подкрепиться вином или бульоном, чтобы принять новую дозу усыпляющего, – но желанный миг не наступал. Я переживал сладкие мучения кошмара, его пышность и беспощадность, я мог вспоминать и нанизывать вереницы многообразных снов, то последовательных и страшных именно этой торжествующей последовательностью, то дико бессвязных, восхитительных и великолепных безумием своих сочетаний, – но мое сознание продолжало оставаться подернутым какой-то дымкой. Я не имел власти распоряжаться сном, я должен был выслушивать и созерцать, что давалось мне откуда-то извне, кем-то.

Я прибегал ко всем известным мне приемам и средствам: искусственно нарушал кровообращение, гипнотизировал сам себя, пользовался и морфием, и гашишем, и всеми другими усыпляющими ядами, но они мне давали только их собственные чары. После возбуждения, вызванного

демоном индийского мака, наступало сладостное изнеможение, бессильная зыбь сонной ладьи на неизмеримом океане, рождающем из своих волн все новые видения, – но эти образы не повиновались моим заклятиям.

Помнится, прошло более шести месяцев, считая от того времени, когда я вернулся к прерванному было упоению грезами, до того дня, когда мое самое заветное счастье было возвращено мне. Во сне я вдруг почувствовал хорошо мне знакомый электрический удар и вдруг понял, что я опять свободен, что я сплю, но властен распоряжаться сном, что я могу совершить все, что пожелаю, и это все останется лишь сном!

Волна несказанного восторга залила мне душу. Я не мог воспритивиться давнему искушению: моим первым движением было – тотчас найти мою жену. Но я не пожелал своего подземного покоя. Я предпочел оказаться в той обстановке, к которой она привыкла и которую она устраивала сама. Это было более утонченное наслаждение. И сейчас же, своим вторым сонным сознанием, я увидел самого себя стоящим за дверями моей библиотеки.

«Пойдем, – сказал я своему призрак, – пойдем, она спит сейчас, и захвати с собой тонкий кинжал, ручка которого отделана слоновой костью».

Повинуясь, я пошел знакомым путем по неосвященным комнатам. Мне казалось, что я не иду, передвигая ноги, а лечу, как то всегда бывает во сне. Проходя через залу, я увидел, в окна, кры-

ши города и подумал: «Все это в моей власти». Ночь была безлунная, но небо блистало звездами. Из-под кресел высунулись было мои карлики, но я сделал им знак исчезнуть. Я беззвучно приоткрыл дверь спальни. Лампадка достаточно освещала комнату. Я подступил к кровати, где спала жена. Она лежала как-то бессильно, маленькая и худенькая; ее волосы, заплетенные на ночь в две косы, свисали с постели. У подушки лежал платок: она плакала, ложась, плакала о том, что опять не дождалась меня к себе. Какое-то скорбное чувство сжало мне сердце. В это мгновение я готов был поверить в сострадание. У меня мелькнуло желание упасть на колени перед ее постелью и целовать ее озябшие ноги. Но тотчас я напомнил себе, что это все во сне.

Удивительно странное чувство томило меня. Я мог наконец осуществить свою тайную мечту, сделать с этой женщиной все, что хочу. И все это должно было остаться известным лишь мне одному. А наяву я мог окружить ее всем восторгом ласк, утешить ее, любить и лелеять... Нагнувшись над телом жены, я сильной рукой сжал ее горло, так что она не могла крикнуть.

Она проснулась сразу, открыла глаза и вся заметалась под моей рукой. Но я словно пригвоздил ее к постели, и она извивалась, пытаясь оттолкнуть меня, порываясь что-то сказать мне, глядя на меня обезумевшими глазами.

Несколько мгновений я всматривался в синюю глубину этих

глаз, исполненный несказанного волнения, потом сразу ударил эту женщину своим кинжалом в бок, под одеяло.

Я видел, как она вся вздрогнула, вытянулась, все еще не могла крикнуть, но глаза ее наполнились слезами боли и отчаянья, и слезы покатались по ее щекам. А по моей руке, державшей кинжал, потекла липкая и тепловатая кровь.

Я стал медленно наносить удары, сорвал одеяло с лежавшей и колот ее, обнаженную, порывавшуюся закрыться, встать, ползти.

О, как было сладостно и как страшно лезвием разрезать упругие выпуклости тела, и все его, красивое, нежное, любимое, оплетать алыми лентами ран и крови!

Наконец, схватив жену за голову, я воткнул кинжал ей в шею, насквозь, позади сонной артерии, напряг все свои силы и перервал горло. Кровь заклокотала, потому что умирающая пыталась

дышать; руки ее неопределенно хотели что-то схватить или смахнуть. Еще потом она осталась неподвижной.

Тогда такое потрясающее отчаяние охватило мою душу, что я тотчас рванул, чтобы проснуться, и не мог. Я делал все усилия воли, ожидая, что стены этой спальни распадутся вдруг, уйдут и растают, что я увижу себя на своем диване в библиотеке.

Но кошмар не проходил. Окровавленное и обезображенное тело жены было предо мною на постели, облитой кровью. А в дверях уже толпились со свечами люди, которые бросились сюда, услышав шум борьбы, и лица которых были искажены ужасом. Они не говорили ни слова, но все смотрели на меня, и я их видел.

Тогда вдруг я понял, что на этот раз все, что свершилось, было не во сне.

* * *

«ПР»: Рассказ Брюсова мы попросили прокомментировать кандидата медицинских наук, заслуженного врача России, начальника отдела психоневрологической помощи Минздрава РФ Александра Карпова.

– Конечно, писатель ставил перед собой задачу показать внутренний мир своего героя. В эпоху, когда создавалось это произведение было модно демонизировать образ литературных героев. В значительной степени это сказалось и на персонаже рассказа. Он как бы усугубляет свои внутренние ощущения и переживания, совершает некий аффектированный душевный стриптиз. Патологией состояния, которое пережил герой рассказа, называть не совсем корректно. Тем не менее, психиатр может заподозрить у него наличие психического заболевания – прослеживается определенная нарастающая динамика процесса, появляются новые симптомы. Говорить о том, насколько психическое состояние рассказчика оказало влияние на совершение преступления, очень сложно, в настоящее время такие вопросы решаются только судебно-психиатрической экспертизой.

ПИТАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ПО ЛУНЕ

День за днем Луна, вечная спутница Земли, совершает свой путь по небосводу. Давно известно, что Луна вызывает приливы и отливы в водной стихии нашей планеты – реках, морях, океанах и даже небольших водоемах. Но ведь и организм у нас почти на 2/3 состоит из воды! Астрологи утверждают, что организм наш тоже подсознательно чувствует лунные влияния, и эти знания мы можем использовать на благо своего здоровья.

Особое внимание астрологи советуют обращать на фазы Луны. Не зря ведь в календарях написано, в какие дни и в какое время наступают новолуние, первая четверть, полнолуние и последняя четверть Луны.

ПИТАНИЕ ПО ЛУНЕ

Астрологи заметили, что с фазами Луны связано усвоение воды и питательных веществ нашим организмом. Это особенно интересно для тех, кто борется с лишними килограммами или, наоборот, хочет немного поправиться, прибавить в весе.

Разгрузочные дни. Для таких дней больше всего подходит *полнолуние*. В это время вода и содержащиеся в ней минералы и микроэлементы усваиваются организмом особенно сильно. Значит, полезно будет «посидеть» на

отварах, на минеральной воде. Замечено, что в полнолуние такая процедура дает максимальный эффект.

Сбросить вес, почистить организм. Самое лучшее время для того, чтобы сесть на диету, – период *убывающей Луны*. В эти 15 дней (от полнолуния до новолуния) лишние килограммы будут «слетать» с вас гораздо быстрее, а главное, с меньшим трудом, чем в другие дни месяца. К тому же в эти 2 недели мы чувствуем себя более энергичными и бодрыми. Поэтому астрологи советуют в это время, по возможности, заниматься физическим трудом. И даже сидя на диете, вы вряд ли почувствуете упадок сил.

Готовность организма к очищению во время *убывающей Луны* также очень велика, и очистит-

тельные процедуры проходят успешно. Кстати, в этот период в бане потоотделение также идет интенсивнее, чем во время растущей Луны.

Глубокие очистительные процедуры. Самая высокая готовность к очищению у организма наступает в *новолуние*. Если вы хотите серьезно почистить свой организм, новолуние для этого подойдет как нельзя лучше. Шлаки, яды, излишняя жидкость выводятся из организма в новолуние гораздо сильнее, а главное, быстрее, чем в другие дни. Даже если вы не планируете очистительных процедур, в *новолуние* вам будет намного легче воздержаться от привычных блюд и напитков.

Как прибавить в весе? Любому накоплению способствует период *растущей Луны* (15 дней от новолуния до полнолуния). Вывод отсюда такой: пища в эти дни особенно хорошо усваивается. Многие замечают, что они во время растущей Луны при том же количестве еды прибавляют в весе. Будьте осторожны! Блюда, опасные для фигуры, сейчас особенно повредят! Никогда не садитесь на диету в период растущей Луны. Но если вы хотите прибавить в весе и немного поправиться – это время для вас!

ЛЕКАРСТВА И ЛЕЧЕНИЕ

Знание о Луне и ее фазах считается важным и при выполнении лечебных процедур. Не зря ведь астрологи и врачи издревле все свои предписания соотносили с Луной. При этом большое значение придавали также времени восхода и захода Луны.

Для приема слабительных особенно благоприятно время, когда Луна находится под горизонтом (от захода до восхода Луны), а *для приема рвотных лекарств* – наоборот, когда Луна над горизонтом (после восхода и до захода Луны).

Наиболее благоприятными для всех видов лечения считаются 5, 10, 20 и 25-й дни после новолуния. А вот дни *новолуния* и *полнолуния* для активных лечебных процедур (особенно для операций) **категорически не рекомендуются**, однако они благоприятны для медитации и общения с психологом.

Итак, берем в руки календарь и начинаем отмечать в нем лунные фазы. Астрологи утверждают, что эти знания нам помогут. Действительно ли это так? Давайте проверим. Учитываете ли вы фазы Луны, восход и заход, лунные дни? Расскажите о ваших наблюдениях и впечатлениях. Ждем ваших писем.

Владимир ЯКОВЛЕВ.

СВЯТОЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

Издавна на Руси святой Пантелеймон почитался покровителем лекарей и больных. Праведной жизнью, мученической смертью и врачебным искусством заслужил он славу всемилостивого целителя.

Это было время, когда в западной части великой Римской империи правил надменный гонитель христианства Марк Максимиан, казнивший и замучивший несметное число праведников новой веры. И стало страшно тогда многим, и многие отвернулись от Спасителя.

Но солнце продолжало восходить, люди рождались и умирали. И в один из весенних дней 280 года в семье знатного никомидийца Евсторгия и жены его Еввулы родился младенец, нареченный Пантолеоном, что значило: «Во всем лев», ибо предполагалось, что мужеством и отвагой он будет подобен царю зверей.

Как нередко случается на грешной земле, супруги, соединенные телесно, были чужды духовно: отец курил фимиам Венере и Аполлону, мать же исповедовала заповеди Христа.

Мальчик еще не пошел в школу, когда умерла Еввула, и воспитанием сына занялся отец. Пантолеон рос любезным к старшим, добрым со сверстниками. Ум его,

восприимчивый к учению, быстро обогащался знаниями, и в положенный срок отец отдал его в обучение к славному врачу Евросию, дабы юноша получил навык во врачебном искусстве.

Учение пошло впрок – Пантолеон стал известен всей Никомидии. Слух о нем дошел до Максимиана, пожелавшего, чтобы красивый и умный юноша стал служить ему. Все, казалось, удачно складывалось в судьбе молодого врача, но однажды, когда Пантолеон шел по улице, он услышал чей-то голос, звавший его по имени. Обернувшись, он увидел изможденного, седого старика, опиравшегося на посох. Его звали пресвитер Ермолай, подобно всем христианам, он был вынужден скрываться в тайном жилище и питаться подаянием.

Они сели в тени ветвистого дуба, и старец подробно расспросил юношу о жизни, родителях, вере.

– Моя мать, пока была жива, научила меня своей вере, и я возлюбил Господа, – говорил Панто-



**Св. Пантелеймон с житием.
Икона монастыря
св. Екатерины (Синай).**

Единственный сохранившийся житийный образ и уникальный источник иконографии житийных сцен. Св. Пантелеймон представлен юношей в одеянии святых целителей – синем хитоне с золотыми нарукавниками, синей рубашке с золотым оплечьем и коричневом плаще, собранном на груди. На левом плече узкая белая лента, подобная диаконскому орарю. В правой руке мученический крест, в левой – коробочка для лекарств, по форме напоминающие чудотворные реликвии.

Византия, начало XIII века.

леон, – но отец принуждает меня исполнять языческие законы и желает видеть меня сановником Максимиана.

Сообщил юноша и о своем желании исцелять людей, избавлять их от мучений и боли. По ведал, что изучает заветы Асклепия, Гиппократы и Галены. И сказал тогда ему старец:

– Верь мне, юноша. Знания людей, даже самых великих, безмерно малы и ограничены. Только если уверуешь ты в Господа, то будешь исцелять одним призыванием его имени. Он – помощник рабам своим, он утешает в печали, избавляет от бедствий, не ожидая, что будет умолен, но преду-

преждая не только молитву, но и сердечное движение.

Внимательно слушал Пантолеон старца, и в сердце его входили слова об истинной вере. С того дня, как только сумерки зависали над городом и в домах рабы зажигали светильники, он спешил в тайный уют к праведнику, чтобы еще и еще раз услышать его откровения. Прошло какое-то время, и Пантолеон, призвав в помощь имя Христа, сотворил свое первое чудо – вернул к жизни мальчика, уязвленного ехидной.

Став после смерти отца владельцем огромного имения, Пантолеон тотчас даровал свободу

рабам, имущество раздал нищим, вдовам и убогим, а сам целиком отдался исцелению страждущих. Он обходил лачуги бедняков, утешая, врачуя и наставляя.

Тогда-то его и прозвали Пантелеймоном, что значило: «Все-милостивый». К нему спешили со своими бедами жители родного города и дальних мест и никто не уходил без облегчения. Он исцелял даже тех, от кого отказались другие врачи. Стоит ли говорить, что местные эскулапы люто ненавидели Пантелеймона и стали плести сети заговора, чтобы уничтожить его.

Хитры на ложь, скоры на черные дела низкие души, во все времена доносы завистников губили достойных. Долго не хотел Максимиан верить наветам на своего любимца, но настал час, когда грозный деспот призвал юношу к себе и спросил его:

– Нехорошие вещи слышал я о тебе, Пантелеймон. Говорят мне, что ты порицаешь и унижаешь наших богов, а прославляешь и веруешь в Христа. Впрочем, я не желаю верить сплетням, так как знаю – люди склонны ко лжи и клевете. Вот почему я позвал тебя и требую, чтобы ты сам рассказал правду и посрамил клеветников.

– Делаю больше, нежели словам, следует доверять, – ответил Пантелеймон. – Истина познается из дел. Прикажи принести сюда человека, лежащего на одре смерти. Пусть твои жрецы при-

звуют своих богов, а я обращусь к Господу своему. И посмотрим, кто исцелит больного.

– Я всегда верил, что ты – великий мудрец, – воскликнул Максимиан, довольный что ему предстоит лицезреть занятое соревнование, и тотчас велел разыскать и принести во дворец умирающего.

Первыми начали показывать свое искусство жрецы. Один призвал Эскулапа, другой – Зевса, но результат был печальный: жизнь едва теплилась в теле больного.

Тогда Пантелеймон, сотворя молитву, взял распростертую руку умирающего и воскликнул: «Во имя Господа Иисуса Христа, встань!»

Содрогнулся умирающий, открыл глаза и встал – чудо свершилось! Многие после этого уверовали в Христа, но еще сильнее стала злоба и коварство врагов. Добились они своего, убедили Максимиана в опасности Пантелеймона, проповедовавшего христианство. Долго пытался Максимиан убедить целителя отказаться от его веры, но Пантелеймон был непреклонен.

Тиран приказал привязать юношу к дереву, железными крючьями рвать ему тело, опалая кожу горящими факелами. Но вмиг ослабили руки палачей, погасло пламя. Тогда Максимиан повелел растопить олово в огромном котле и бросить туда мученика. Однако вновь чудесным образом угас костер и застыло олово.

Замучились палачи: пучина морская не принимала Пантелеймона, дикие звери в цирке стали подобны домашним овцам. Даже страшная казнь колесованием не принесла смерти страдальцу. Максимиан, убедившись, что мученика не отвратить от его веры, приказал отсечь ему голову.

Истово молился Пантелеймон, пока вязали его ремнями к маслине. Палач взмахнул мечом и спустя мгновение поднял с земли отрубленную голову святого.

Но вместо крови из главы потекло молоко, а маслина вдруг покрылась дивными, благоухающими цветами.

То случилось в день 27 июля 305 года от Рождества Христова, а православные с тех пор повторяют слова древней молитвы: «Страстотерпче святой и целебниче Пантелеймоне, моли Милостиваго Бога, да прегрешений оставление подаст душам нашим».

Александр ТОЛСТИКОВИЧ.

НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

9 августа (27 июля по церковному календарю)

Пантелеймон-Палий. Пантелеймон-целитель. Никола кочанский, кочанный. «На Пантелея-целителя и Николу кочанского капуста в кочны завивается». Обычно с этого дня начинаются по утрам холода, а «На поле капустном — кочанов густо», «Капуста — шаровата, кудревата, на макушке плешь — на здоровье ешь», «У хозяина без капусты брюхо пусто», «Капуста не пуста, сама летит в уста». Капуста и картошка были главной пищей слетья (конца лета). В это время буреет картофельная ботва, подходит время копания клубней.

Пантелеймона называют «Палий» и боятся в этот день грозы, заметили: «Кто на Палия работает, у того гроза спалит хлеб», «Палий спалит двор того, кто возит в этот день копны на гумно» или «На Пантелеймона грех возить хлеб и сено — Пантелеймон сожжет».

ГИМНАСТИКА УМА

В очередной раз у вас есть возможность ответить на наши вопросы, чтобы проверить свой интеллект. Или просто, заглянув на стр. 111, где мы публикуем правильные ответы, пополнить свои знания. А это никогда не вредно.

Итак, выберите правильный вариант ответа на каждый из пяти вопросов.

1. Рыбаки из стран Карибского бассейна издавна перед выходом в открытое море жуют корень, который помогает от морской болезни. Какой корень они жуют?

а. Валерианы; **б.** одуванчика; **в.** имбиря; **г.** шиповника.

2. Как по-другому называется одолень-трава?

а. Папоротник; **б.** подорожник; **в.** ландыш; **г.** кувшинка.

3. В тех случаях, когда врачи зашивают раны с помощью иголки и нитки, в Африке хирурги народности банту пользуются живым «инструментом». Каким?

а. Муравьями; **б.** лекарственными травами; **в.** глиной; **г.** солью.

4. Какой дом издавна называют «желтым домом»?

а. Дом культуры; **б.** больницу для умалишенных; **в.** школу; **г.** солдатскую казарму.

5. Как называется импульсивное, немотивированное, лишённое корыстных целей влечение к воровству, которое может возникнуть при самых разных психических заболеваниях?

а. Меломания; **б.** филателия; **в.** kleптомания; **г.** транс.

Правильные ответы на странице 111.

ВОЛГОГРАДСКИЕ ЭТЮДЫ

Высылаю вам подборку своих литературных этюдов. Буду рад, если некоторые из них увидят свет на страницах вашего журнала, который я покупаю в киосках. Коротко о себе. Пенсионер. Родился 11 сентября 1944 года в селе Сосновка Руднянского района Волгоградской области. Живу в городе Волгограде.

Адрес: РЯБЧИКОВУ Михаилу Трофимовичу, 400096, г. Волгоград, проспект Столетова, д. 50, кв. 193.

ВЫСОТА

Какие самые высокие деревья в нашем городе? Я и сам этим не интересовался. А тут вдруг обратил внимание на тополя, которые вымахали вровень с девятиэтажным домом. Посадили мы их где-то четверть века назад, а они уже достигли предельной высоты дома. Когда случается ураган, становится жутко: мощнейшие деревья, словно гигантские венники, качаясь перед жилым строением, пугают своей гра-

циозностью, подметая синеву небес...

Обратил я внимание и на тополя, высаженные перед пятиэтажкой. И здесь они уже переросли дом. Интересно, а если посадить их возле стоэтажного небоскреба, станут ли они вровень? Не знаю, но одно ясно: у тополя есть тяга к солнцу, к высоте. И это навевает чудесную философскую мысль: тянись за высоким и сам станешь таким.

СТАРЫЕ ФОТОГРАФИИ

Возвращаясь однажды с рыбалки, я на окраине города спешился и повел велосипед по тропе, разрезающей густые заросли тростника. Так поближе к дому. Что-то сверкнуло в тростниках. Я положил велосипед и раздвинул растительность. Оказывается, это

зеркалил кинескопом брошенный кем-то старенький телевизор. Судя по его виду, он был еще работоспособным. Рядом валялся и огромный радиоприемник с проигрывателем. За ним – этажерка с витиеватыми стойками... «За телевизором, – мельк-

нула скороспелая мысль, – надо с сыном на машине приехать, может, на дачу сгодится. Да и этажерка не помешает...»

За этажеркой увидел россыпь открыток и пожелтевших фотографий. Опустился на корточки. Судя по манере позирования, фото были сделаны еще до войны. У нас в селе точно такие же висели на стенах в рамках. Им отводились самые видные места в доме. Были фото и у нас, и мать нередко устраивала непроизвольное знакомство с теми, кто

запечатлен на фотографии. «Вот это, – говаривала она, – брат мой Васек с товарищем... Пропал без вести в первый же день войны. А это мы с отцом...»

Приподнялся я с трудом, взял велосипед и повел его дальше. Шел и думал: хорошо, что при переезде в город я забрал старые фотографии, которые хранятся донине в отдельном альбоме. Надо непременно показать сыновьям.

А на то место я больше не вернулся.

ОСТАВЛЯЙ НА СЕМЕНА!

В июле, куда ни пойдешь – в лесу, на лугах, в поле – разнотравье и разноцветье! Пошел поклониться праху матери на кладбище. По пути сорвал несколько былинок тысячелистника с белыми зонтиками, по веточке розового стальника и желтого коровяка... А иван-чая не нашел. Сколько ни ходил по оврагу, по косогору – ни одного желанно-

го цветка. А раньше его тут было много. Больно уж пахуч был с ним чай! Бывало, рвем с матерью иван-чай, а она выговаривает:

– Не подряд рви! Оставляй на семена!

Куда запропала целебная трава? То ли коровы с овцами вытоптали, то ли прошедшие дожди иван-чаю на пагубу?

ВЗДОХ ОБЛЕГЧЕНИЯ

Волга волновалась. Взыбленные волны катились к берегу и, пенясь, как молодое пиво, прибывали к берегу сухие ветки, пластмассовые флакушки, целлофановые пакеты, крошки пенопласта...

Среди этого мусора поплавок ныряла единственная стеклянная бутылка. Небритый мужчина в потрепанной одежде подце-

пил ее палкой и, наклонившись, ловко выхватил из воды рукой. Вылил из бутылки воду, положил в сумку и пошел дальше по берегу...

На какое-то мгновение Волга затихла, а шаловливая волна, замирая, издала подобие человеческого вздоха, в котором ощущалось облегчение.

СРЕДСТВО ОТ РАДИКУЛИТА (Из рассказов тетки Акулины)

У моего зятя работа сидячая – шоферит он в городе. И то ли от работы, то ли сквозняком где прохватило – свалил его радикулит. Месяц в больнице лежал. Не помогло. Тяжести поднимать нельзя. Нагнуться нельзя. Ходит, словно лом проглотил.

И присылает он нам в деревню письмо, жалуется на здоровье. А мой муж Петро взял да и отписал ему: «Приезжай летом, зятек, вылечи!»

Упросил зять начальство и в июне прибыл. Жара стояла невероятная, за сорок градусов.

Вечером за ужином спрашивает зять Петра:

– Ты и правда средство какое от радикулита знаешь народное?

А мой одно бормочет:

– Знаю, знаю...

Утром, только рассвело, разбудил Петро зятя.

– Пошли, – говорит ему, – лечиться! Одежды никакой не одевай, как есть в трусах, так и выходи.

Во дворе подает ему пленку целлофановую. Зять недоумевает. А Петро поясняет:

– Видишь кучу навоза? Я там разрыл в ней яму. Обматывайся пленкой и лезь туда.

Зять, было, «назад пятками», да радикулит дает о себе знать. Обмотался он целлофаном по шейку и лег на навозную кучу. Петро быстро закидал его навозом, одна голова торчит.

Через полчаса выхожу я во двор, спрашиваю:

– Как дела, зятек?

– Жарко! – мотает головой. – Не могу!

Еще через полчаса кричит в голос:

– Зови папу!

(Первый раз в жизни Петра папой назвал.)

Я позвала мужа, а он вышел из избы и успокаивает зятя:

– Жарко – это хорошо! Это болезнь твоя выходит!

– Не могу я больше! – умоляет зять. – Сгорю или обезвоживание организма произойдет!

Долго еще кричал. А Петро баньку вытопил и еще зятя через нее пропустил. И радикулит как рукой сняло!

Когда уезжал зять, ой как благодарил Петра. А Петро одно долдонит:

– Не за что! Кому еще приспичит лечиться, нехай приезжает! Лекарства на всех хватит!

ЗАПОВЕДИ ДОЛГОЖИТЕЛЯ

Примите немного юмора от вашего постоянного читателя и подписчика вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение». Мне 81-й годочек. Я инвалид Отечественной войны 2-й группы. Из ваших изданий выписываю все полезное и лечусь. Увлекаюсь поэзией. Буду рад, если мои «Заповеди долгожителя» вам пригодятся.

Адрес: СКОРИКУ Владимиру Ивановичу, 357600, г. Эссенуки, ул. Долина роз, д. 13, кв. 6.

*Не пей спиртного, не кури,
На подчиненных не ори.
Ходи пешочком, не ленись,
На молодухе не женись.
Движенье лечит и работа,
Трудись аж до седьмого пота.
В делах нужна уверенность,
В питании – умеренность.
Ведь отчего мы все толсты?
Не соблюдают посты!
Следи, чтобы не рос твой вес,
В ребро чтоб не втесался бес.
Не прерывай подруге сон,
Когда глубок, полезен он.
Все делай быстро, не спеша,
Не мелочись ради гроша.
Веселый, добрый, нежный будь,
Не бей себя напрасно в грудь.
Да совесть чтоб была чиста.
И проживешь годков до ста!*

КАК ЧАСТО МНЕ СНИТСЯ ДЕРЕВНЯ БАДИНСКАЯ

Хочу обратиться к вам с просьбой: напечатайте стихи моей мамы – Клавдии Александровны Червяковой. О том, что она пишет стихи, я узнала совершенно случайно. Однажды услышала, как она своему внуку – моему сыну тихонько и долго что-то рассказывает. Оказалось, мама читала наизусть свои собственные стихи. Записывать она их не может: плохое зрение, слабая кисть правой руки из-за давнего перелома. Поэтому мамини стихи записываю я. Всем желаю здоровья, благополучия и творческих успехов. Гелина Николаевна Вельгоша.

Адрес: Клавдии Александровне ЧЕРВЯКОВОЙ, 459720, Республика Казахстан, Костанайская область, с. Аулиеколь, ул. 10-й пятилетки, д.13, кв. 2.

Стоит на пригорке деревня Бадинская,
Деревня – малютка в четырнадцать изб.
Застенчиво смотрят сквозь ветви-ресницы
Речушки Теченка и Черненица.
Луга, сенокосы, и пашни, и нивы...
Мохнатые, стройные ели вдали,
А рядом березовой рощи владенье,
Черемухи терпкой и красной рябины.
Полоски, полоски – наделы крестьянские.
Земелька-кормилица – жизни источник
Замешана густо на поте мужицком.
Закончив под зиму труды хлеборобские,
Веселые шумные свадьбы справлялись,
Крестили детей, хороводы водили,
Плясали кадрили и снова трудились...
Здесь детства прошли золотые годки
И юности милой промчалась пора...
Деревня Бадинская, отдала ты в солдаты
Безропотно лучших своих сыновей.
И девять из них не вернулись обратно
С кровавых ужасных и страшных полей...

ДОМАШНИЙ КУЛИНАР

Еще раз напоминаем – конкурс «Домашний кулинар» приближается к финишу. Если вы не успели прислать нам свои заветные рецепты и рассказы о том, откуда вы их узнали, а также мысли, истории о собственной жизни, – поспешите, пожалуйста. Итоги конкурса будут подведены в шестом номере журнала за 2003 год. Победители конкурса получат призы – по 200 рублей. Всем всего доброго, здоровья!

ПО СЕКРЕТУ СО ВСЕГО СВЕТА

Решила поучаствовать в вашем замечательном конкурсе «Домашний кулинар». Я считаю, что хорошая еда на столе – это и счастье, и уют, и радость в доме. Поэтому очень люблю принимать гостей, а чтобы мой стол не был скучным, я собираю кулинарные рецепты со всего света.

Адрес: Светлане Гавриловой Голубевой, 214015, г. Смоленск, ул. Пионерская, дом 28.

ОВОЩНОЙ ТОРТ

(от сотрудницы по работе)

2 банки майонеза, 2 зубчика чеснока, 2 вареные картошки, 1,5 луковицы (их обдать кипятком и выдержать в воде, порезать кольцами), 250 г вареного мяса, 1 соленый огурец, 3 вареных яйца, 1 большая вареная морковь, 1 небольшая вареная свекла.

Как салат готовить? На красивое блюдо перечисленные мною продукты положить слоями в такой последовательности:

1. картошка, майонез,
2. примерно одну треть лука,
3. половина мяса с майонезом, соль, майонез, еще 1/3 лука,
4. огурец,
5. мясо (мелко нарезать),
6. белок яйца с майонезом,
7. морковь, соль, майонез,
8. остальной лук,
9. свекла, чеснок, перец, майонез,
10. торт посыпать мелко накрошенными желтками.

АВСТРИЙСКИЙ САЛАТ (от знакомой)

6 яиц, 1 луковица, рыбные консервы в масле, 100 г сыра, 100 г сливочного масла, майонез.

Вне всякого сомнения, все про-

дукты перемешать, полив их майонезом, но перед этим:

1. белки растереть,
2. сыр натереть на терке,
3. масло сливочное натереть на крупной терке,
4. рыбу мелко крошить и залить майонезом,
5. лук мелко порезать.

СЕЛЕДКА В ТОМАТЕ (от соседки)

2 средние селедки м/с, 2 луковицы, 4 столовые ложки томатного соуса, перец горошком, лавровый лист 2-3 штуки.

Из селёдок вынуть косточки, снять шкурки, мелко порезать и сложить в тарелку.

Отдельно поджарить лук. Добавить в лук томатный соус, перец горошком, лавровый лист. Все перемешать. В банку положить слой селёдки, слой томатного соуса и так далее. Дать блюду остыть.

КАЛЬМАРЫ ИЗ БАНОК (от сотрудницы по работе)

1 банка кальмаров в масле, 2-3 луковицы, сметана или майонез.

Промыть шкурку у кальмаров. Нарезать тушки соломкой. Жарить 5-7 минут на подсолнечном масле вместе с луком. По желанию в лук с кальмарами добавить сметану или майонез.

ТОРТ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (от бабушки)

5 яиц, 2 банки сметаны, 200 г сливочного масла, 0,5 чайной ложки питьевой соды, половина пачки порошка ванильного сахара, 2 стакана песка, 1 кг манной крупы.

Яйца растереть с сахаром, ванильным порошком, содой, масло сливочное разогреть, постепенно добавить остальные продукты, перемешать и выпекать в духовке 30-40 минут.

ПОПРОБУЙТЕ ХОТЬ РАЗ МОИ БЛЮДА!

Хочу поучаствовать в вашем конкурсе «Домашний кулинар». Коротко о себе. Сама я из деревни, но 42 года прожила в городе Ижевске. Люблю читать газету «ЗОЖ» и журнал «Предупреждение». Буду рада, если кому-то пригодятся мои кулинарные рецепты.

**Адрес: Илuze Нуриевне
Калимуллинной, Удмуртия,**

426069, г. Ижевск, ул. Нижняя, дом 42, кв. 26.

КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА

2 столовые ложки песка, 2 стакана муки, 150 г сливочного масла, по 0,5 чайной ложки соды, соли.

Замесите тесто, разделите его

на две части, положите на сковородку, на тесто положите начинку, сверху нее – вторую часть теста.

Начинка: 6 яиц, 1 стакан сахара, 2 пачки творога. Все это перемешать.

Выпекать ватрушку надо 30-40 минут.

ПИРОГ С ИЗЮМОМ

Тесто готовится из сметаны, растительного масла, воды, соли, соды.

Начинка из 3 пачек творога, 2 сырых яиц, 2 стаканов изюма, сливочного масла по вкусу. Все это смешать.

Начинку положить на 1 часть раскатанного теста, второй частью теста закрыть пирог. Выпекать минут 40 в горячей духовке.

БЕЛЯШ

Берете стакан сметаны, стакан кефира, соль и соду понемногу, на кончике ножа. Замешивайте тесто, не очень твердое - как для лапши или потверже.

Тесто раскатайте, чтобы пласт был чуть больше сковородки.

Начинка может быть говяжья или из гусяного, куриного мяса. Обязательно с картошкой, луком. Все это мелко раскрошить, добавить соли, перца, лавровый лист.

Тесто положите на смазанную жиром сковородку, на тесто положите начинку, тесто собирается по краям кверху. Наверху остается отверстие, туда положите кусочек теста и соедините его с основным тестом. Смажьте жиром и поставьте в духовку.

Через час нужно внутрь беляша налить горячий бульон и снова поставить в духовку до полной готовности. Примерно всего на 1-1,5 часа, этого времени бывает достаточно для готовности.

Вынув беляш из духовки, смажьте его жиром, закройте теплым одеялом. Оставьте на 15-20 минут.

Забыла, маленькое замечание. Чтобы не подгорело дно беляша, на нижнюю полку духовки нужно добавить воду, а чтобы сверху не подгорело, закрыть беляш фольгой.

Правильные ответы на вопросы рубрики «Проверьте свой интеллект» (стр. 102).

- 1. Имбиря.**
- 2. Кувшинка.**
- 3. Муравьями.**
- 4. Больницу для умалишенных.**
- 5. Клептомания.**

