

БУДЬ ЗДОРОВ!

4
2006

100 æ 7 æ æ æ

*Лечите
остеохондроз
с детства*

*Гепатит
от А до G*

*Худейте
медленно*

*Какие жиры
полезнее*

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

06004



>



Бременские музыканты

Фото Юрия Попова

Ежемесячный журнал
№4 (154), апрель, 2006 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

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

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редактор
Елена Травникова

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Верстка
Полины Соткиной

Рисунки
Адольфа Скотаренко

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

Телефон/факс:
710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Татьяна Абрамова Ткацкий станок судьбы	2
Нина Самохина Худейте медленно!	6
Николай Мазнев Безнадежных больных не бывает	10
Жорес Медведев Жиры, продлевающие жизнь	18
Валентина Ефимова Гепатит: от А до G	25
Андрей Кузнецов Спина — как струна	30
Наталья Полосина Спорт против остеохондроза	34
Татьяна Сахарчук Поллиноз — красный нос	41
Сергей Барсов Витаминные салаты	46
Поможем друг другу	48
Консультация специалиста	53
Владимир Поспелов Капуста с морской грядки	56
Альберт Каукин, Екатерина Сидоркина Мы с друзьями ходим в баню	59
Владимир Скрипалев Плавать раньше, чем ходить	65
Дмитрий Макунин Сердечные слова	71
Без подробностей	74
Евгений Тарасов Нашла коса на камень	76
Коэффициент эрудиции	81
Елена Петрова Имидж и возраст	82
Ирина Дараган Абат из Брюнна	86
Судоку	90

Татяна Абрамова

Ткацкий станок судьбы



Фото Виктора Ахломова

Известный американский ученый Фредерик Бейлз много лет посвятил разработке новых направлений в современной психологии. Он сформулировал и обосновал тезис о «самореализующихся пророчествах». По Бейлзу, с человеком происходит именно то, что он сам ожидает, даже не осознавая этого. Иначе говоря, все события нашей жизни, и самые хорошие, и самые плохие, создаются с помощью наших собственных представлений.

Почему люди болеют? Это вопрос из разряда вечных — его задают себе все, но однозначный ответ еще никем не найден. Чаще всего в болезнях винят злой рок или случай, воспринимают их как испытание или как наказание.

Профессор Бейлз утверждает, что течение человеческой жизни не подвержено влиянию слепой судьбы или случая. Он отрицает существование такой силы извне, которая специально и злонамеренно посылала бы человеку горе, несчастья или те желания, которым не суждено сбыться. Напротив, мы рождены, чтобы быть здоровыми и счастливыми, и все желания ниспосланы нам именно затем, чтобы быть исполненными. А будут ли они реализованы, зависит от нас самих.

Человек не сможет добиться успеха, если все время будет ожидать поражения. Он никогда не будет здоровым, если станет постоянно думать о болезнях или ощущать себя больным. Следовательно, в каждом человеке заложен некий механизм, который руководит его действиями и с помощью которого любой из нас может изменить свою жизнь. Этот механизм нужно лишь обнаружить.

Наблюдая за своим телом, легко понять, что само по себе оно инертно. Оно не способно совершать даже простейшие действия, если им не будет руководить разум. И рука,

и нога приходят в движение только тогда, когда команду им дает мозг. И заболевает наше тело не само по себе. Всякая болезнь, подчеркивает Бейлз, начинается в нашем разуме. Тело лишь послушно поддается его воздействию, как беспрекословно поддается наша рука или нога тысячам и тысячам команд, которые ежесекундно выдает им мозг.

Бейлз уподобляет разум человека океану. В любом океане есть поверхностные и глубинные слои. Поверхность океана — это то, что видно глазу: по ней плывут корабли, на ней бушует шторм. А под ней таются океанские глубины с совершенно иной жизнью. Океанографы, например, утверждают, что, даже если на поверхности бушует шторм, на дне океана всегда царит покой. Эти два абсолютно разных состояния характеризуют одно понятие — океан, одну неделимую массу воды.

Разум человека также представляет собой единое целое, хотя он объединяет два разных пласта — сознание и подсознание. Для обозначения двух уровней разума Бейлз оперирует такими понятиями, как поверхностный и глубинный разум.

Когда мы учим иностранный язык, мы используем поверхностный разум. Но только до тех пор, пока не выучим достаточное количество слов. Когда же мы начинаем употреблять иностранные слова авто-

матически, они переходят в ведение глубинного разума. Следовательно, для поверхностного разума (то есть, собственно, сознания) характерно понятие выбора. С его помощью мы решаем, что нам делать, какими мы хотим быть, что хотим иметь.

Глубинный разум (иначе говоря, подсознание) не наделен способностью выбирать. Он не может отказать от того, что передает ему сознание. Как почва, в которую брошено семя, он послушно принимает предлагаемые ему модели и перерабатывает их, не оценивая.

Профессор Бейлз приходит к выводу: всем, что есть человек на самом деле, он обязан своим мыслям, которые усваивались поверхностным разумом и затем были переданы в глубинный разум для дальнейшей обработки и реализации.

Мысли — это непрерывные потоки нервных импульсов, которые, подчиняясь командам разума, текут по сложнейшей сети нервных волокон во все органы и системы и передают телу эти команды.

Врачи давно заметили связь между образом мыслей человека и его здоровьем. Под воздействием постоянного раздражения (на родителей, ребенка, начальство или продавца) у человека в первую очередь поражаются клетки желудка — они самые уязвимые. Если установка на раздражение сохраняется длительное время, может развиться гастрит, а потом и язва желудка. И какое бы эффективное лекарство человек ни принимал, если он будет продолжать раздражаться по любому поводу, болезнь вернется. Это будет происходить до тех пор, пока он не откажется от деструктивных мыслительных установок.

4 Какие выводы можно сделать из этого? Если поверхностный разум

предоставляет человеку возможность сделать выбор, то через него можно изменить свой глубинный разум и формируемые им модели и установки. Таким образом любой из нас может превратить желаемое в реальность.

Теорию Бейлза взяли на вооружение практические психологи. Чтобы проиллюстрировать, как наш разум день за днем плетет ткань нашей жизни, последователи Бейлза сравнивают этот процесс с плетением ковра.

От ткацкого станка не зависит, будет ли сплетенный на нем ковер красив или безобразен. Он лишь механически укладывает ряды ниток, заправленных в него мастером. Мастеру может не понравиться готовая продукция, однако ему не придет в голову распекать за это станок. Он не усядется в углу оплакивать испорченный ковер и мечтать о том, чтобы узор сам по себе стал красивым. Он понимает, что единственный выход добиться этого — заменить нитки. Затем он снова запустит станок и с удовлетворением посмотрит на новую продукцию.

Станок — это глубинный разум, послушно плетущий из новых нитей новую реальность, и работает он всегда с неизменной точностью. Странно было бы желать, чтобы наша жизнь чудесным образом изменилась сама по себе. Это под силу лишь тому, кто может управлять «станком» и сменить «нити» своих мыслей.

Осознав это, я поняла, что неизлечимых болезней не существует. Каждый из нас обладает безграничной силой, которая заключается в исцеляющем разуме.

Тело человека всегда будет изменяться в том направлении, в котором движутся потоки его мыслей. Каждый человек без исключения в любой момент своей жизни нахо-

дится там, где он должен быть в ответствии со своим мыслительным процессом. Не существует никакого рока, есть лишь посеянные и возвращенные мысли. Нет козней судьбы, есть наш сознательный выбор. Не бывает невезения и черных дней — все это лишь результат невидимой деятельности нашего глубинного разума. Плоды и семена мы когда-то по невежеству или незнанию сами заложили в почву своего поверхностного разума.

Важный вывод, который можно сделать из этого, состоит в том, что человек не должен допускать негативные мысли. Конструктивные мысли должны стать образом жизни.

Отныне я решила контролировать свой поверхностный разум, чтобы начать реально изменять себя, исцелять свои болезни. Надеюсь, что через месяц тренировки поверхностный разум сделает эту привычку автоматической и передаст ее глубинному разуму.

Следующая задача заключается в том, чтобы научиться рассматривать все негативные события с позитивной точки зрения. На любое событие можно посмотреть с противоположных точек зрения. К примеру, человек потерял работу. Один воскликнет: «Какой ужас! Все кончено в моей жизни. На что я буду жить?» А другой решит: «Прекрасно. Новая работа откроет передо мной другие возможности. Она принесет мне благополучие и исполнение всех желаний!»

Раньше я могла ужаснуться: «Болезнь сердца в любой момент может уничтожить меня». И все клетки моего тела наполнялись ужасом. Теперь я говорю себе: «Отлично. Благодаря сигналам, посылаемым мне сердцем, у меня есть возможность обратить внимание на здоро-

вье и заняться им. Чего же хочет от меня сердце? Может быть, новых приключений или новой любви? Или просто отдыха?» Раньше я бы испугалась таких мыслей. А теперь иду им навстречу, разрешая себе и отдых, и новые знакомства.

Точно так же, как невозможно стать музыкантом без ежедневной практики, отработка техники позитивного мышления требует постоянной работы. Она и положит начало здоровой и счастливой жизни.

И еще нужно отпустить свои неудачи, забыть о них. Человек, который все время переживает прошлые ошибки и фиксируется на неудачах, помещает негативные мысли на передний план своего поверхностного разума, которому ничего не остается, как вплести их в ткань своего завтрашнего опыта. Так мы формируем не только свое настоящее, но и свое будущее. Это и есть самореализующиеся пророчества, о которых говорил Фредерик Бейлз. Но пророчества могут быть и принципиально другими, если они опираются на нашу веру в себя.

Жизнь никогда не бывает несправедливой к нам — мы сами несправедливы к себе. Выбор за нами, а жизнь готова давать нам ровно столько, на сколько мы себя оцениваем. У нее нет альтернативы: она воздает нам именно то, что мы просим. Она не может предложить нам больше или меньше, поскольку она беспристрастна, как зеркало, в котором лишь отражается то, что мы помещаем перед ним. Она, как ткацкий станок, который сплетает те нити, которые в него заправлены.

Когда мы понимаем это, жизнь перестает казаться нам суровой и жестокой. Мир изменяется по мере того, как изменяются наши представления о себе и о мире. ■

Нина Самохина, врач

Худейте медленно!



Весной женщины особенно придирчиво всматриваются в зеркало. И часто бывают недовольны своим отражением. После зимнего малоподвижного образа жизни — ни упругого живота, ни тонкой талии. «Надо худеть! И как можно быстрее!» — решают многие.

Фото Виктора Ахломова

Реклама предлагает множество средств для снижения веса — от разнообразных диет до всяческих «сжигателей жира». Большинство из них обещают избавление от лишних килограммов за очень короткий срок. Хорошо ли это?

Для начала давайте разберемся, какие килограммы надо считать лишними.

В настоящее время общепризнано, что для женщин «элегантного возраста» критерием нормальной здоровой полноты считается не столько вес, сколько размеры и соотношение талии и бедер. Желательно, чтобы размер талии не превышал 80-81 см, а бедер — 100 см.

Незадолго до менопаузы женщины, как правило, без видимых причин начинают прибавлять в весе. В среднем прибавка составляет от 5 до 10 килограммов. Если они откладываются в области бедер и ягодиц, повода для переживаний нет — это нормальный физиологический процесс, охраняющий здоровье женщин. В климактерическом возрасте запасы жира на ягодицах и бедрах откладываются практически у всех, даже у потомственных худышек (которых в России всего 1-2%). Это так называемый гиноидный (женский) тип полноты.

Такие изменения происходят потому, что в период климакса угасает выработка женских половых гормонов — эстрогенов. Жировая ткань берет на себя некоторые функции яичников и начинает вырабатывать эстрогеноподобные гормоны (адипокины), которые, подобно эстрогенам яичников, предохраняют женский организм от инфарктов и инсультов. А заодно делают фигуру более женственной, защищают от увядания. Кроме того, в подкожно-жировой клетчатке бедер и ягодиц

сохранился «запас» эстрогенов, который накапливался там в течение жизни. Организм может компенсировать дефицит гормонов, по мере необходимости расходуя этот «запас». Так что некоторые излишки жира на ягодицах и бедрах можно и нужно себе позволить.

Следовательно, если в предклимактерическом возрасте ваши жировые отложения сосредоточены в основном на бедрах и ягодицах, не торопитесь худеть — несколько лишних килограммов защищают вас от сердечно-сосудистых заболеваний. Правда, несколько располневшие бедра могут вызвать ваше недовольство собой. Вопрос о том, сбрасывать лишние килограммы или нет, решать вам. Но в любом случае учтите, что быстрое и значительное снижение веса в этом возрасте опасно для вашего здоровья — разумнее придерживаться стабильного веса. Его резкие колебания могут нарушить сложившееся в организме равновесие. В данном случае можно привести трагический пример известной актрисы Натальи Гундаревой.

Долгое время Гундарева гордилась тем, что никогда не изнуряла себя физическими упражнениями и ела вволю, ни в чем себя не ограничивая. Она не стеснялась пышных форм. «Я заслужила право быть собой», — совершенно справедливо утверждала актриса. Но когда ей исполнилось 50 лет, она решила кардинально изменить свою внешность, резко похудела. Быстрое снижение веса и две пластические операции стали роковыми для актрисы. Три мозговых инсульта лишили ее речи, приковали к инвалидной коляске. Несмотря на все старания, врачи так и не смогли спасти ее. Актрисе было всего 57 лет.

Отсюда следует **совет первый**: если вам за 45-50 лет, объем вашей талии — не более 81 см, а жировые отложения сосредоточены на бедрах и ягодицах, не следует принимать никаких мер к похуданию, тем более к резкому.

Но если объем вашей талии более 81 см и предательски быстро начинает наполняться жировой тканью область живота — бейте тревогу! Это признаки появления у вас так называемого абдоминального (от лат. *abdomen* — живот) ожирения по мужскому типу («пивной живот», или «живот Будды»). Жировые отложения в области живота также вырабатывают биологически активные вещества и гормоны, но действие их на организм прямо противоположно действию гормонов жировой ткани ягодиц и бедер. При абдоминальном ожирении повышается артериальное давление, развиваются гипертоническая болезнь, сахарный диабет 2-го типа, хроническая сердечная недостаточность, возрастает риск развития инфаркта и инсульта.

Какие меры предпринимать в подобной ситуации? Вот несколько советов.

Если вы заметили, что ваш живот стал увеличиваться, в первую очередь позаботьтесь об изменении питания. По всей видимости, вам надо значительно увеличить долю овощей и фруктов в рационе. Более подробные рекомендации может дать лечащий врач, знающий о всех ваших проблемах со здоровьем. Обратите внимание: речь идет не о временном применении той или иной диеты, а о питании на всю оставшуюся жизнь.

К изменениям в рационе обязательно добавьте физические упражнения. Занимайтесь гимнастикой регулярно: укрепляя мышцы, вы

тем самым уменьшаете жировую прослойку.

Если же «пивной живот» у вас уже оформился, советую проконсультироваться с эндокринологом. Возможно, появились гормональные нарушения и надо вовремя принять меры, чтобы они не развивались. Но это уже компетенция специалистов.

Конечно, при абдоминальном ожирении надо избавляться от лишних килограммов, но опять-таки не в ударном темпе.

Резкая потеря веса, кроме всего прочего, опасна тем, что может стать причиной жировой дистрофии (ожирения) печени. Когда вы быстро сбрасываете вес, головной мозг, опасаясь голода, дает команду организму делать энергетические запасы — жиры и углеводы устремляются прямиком в печень, образуя в ней избыточные отложения. В итоге в дополнение к стройной фигуре вы получите хроническую печеночную недостаточность, а в более тяжелых случаях — даже цирроз.

Так что же делать, чтобы этого избежать?

Совет второй: не стремитесь расстаться с лишними килограммами сразу и быстро. Худейте медленно. Оптимальный для здоровья темп похудения — 0,5-1 кг в неделю.

Научно доказано, что у полных женщин здоровье крепче, чем у худышек. При физиологически обоснованной полноте гораздо разумнее не пытаться сбросить лишние килограммы, а заняться гимнастикой для укрепления мышечного тонуса, особенно мышц живота и бедер.

Отсюда **совет третий**: для сохранения стабильного веса очень важно поддерживать в тонусе мышеч-

ную массу. В этом вам поможет спорт. Начав регулярно заниматься и ожидая успеха, обращайтесь прежде всего на сантиметры, а не на килограммы. Дело в том, что мышечная ткань весит в шесть раз больше, чем жировая.

Следует учитывать и то, что мышцы потребляют больше энергии, чем остальные ткани организма. Поэтому, если мы теряем мышечную массу, то теряем и самый эффективный механизм по сжиганию жира, а обмен веществ замедляется.

Итак, выберите для себя оптимальные нагрузки и виды физических упражнений. Это могут быть занятия на тренажерах, быстрая ходьба, бег, плавание, велосипед, зимой — лыжи или коньки. Главное — не переусердствуйте, занимайтесь соответственно вашему возрасту и самочувствию. А самым подходящим, по моему мнению, видом физических нагрузок для женщин являются танцы. Танцуйте дома, занимайтесь в кружках бальных танцев.

Кроме того, я рекомендую два упражнения, эффективность которых подтверждена моим личным опытом. Они мне очень помогают, укрепляя мышцы живота и бедер. Од-

но условие: выполнять их нужно каждый день, регулярность очень важна. Наградой вам станут упругие мышцы живота и хорошая работа кишечника.

Упражнение 1. Проснувшись, лежа в постели (на твердом матрасе без подушки), выполните обычное упражнение под названием «велосипед» — 100 активных взмахов ногами. Каждое бедро попеременно прижимайте к животу и с небольшим напряжением и большой амплитудой движения отбрасывайте вперед, имитируя езду на велосипеде.

Упражнение 2. Сядьте на табуретку и наклонитесь назад так, чтобы между вашей спиной и табуреткой был угол в 45°. Не опираясь руками, продержитесь в этом положении две минуты. Говорят, что такое упражнение регулярно выполняет Маргарет Тэтчер.

Эти упражнения можно проделывать до трех раз в день.

Помните: не всякий лишний вес создает риск для здоровья. Умеренная полнота при сохранении женственных пропорций оберегает здоровье дам «элегантного возраста», делает их привлекательными и моложавыми. ■



Безнадежных больных не бывает

Диагноз «ревматоидный полиартрит» для многих людей звучит как приговор. Двадцать лет назад его поставили Николаю Мазневу — тогда еще совсем молодому, энергичному человеку, спортсмену. Врачи считали, что его ждет полная обездвиженность, но они ошиблись. Николай Иванович разработал свою методику лечения суставных заболеваний и, строго следуя ей, за три года сумел вырваться из ада болезни. Прошли годы, Мазнев получил известность как знаток народной медицины, целитель, автор нескольких книг по лечению разных болезней. Знакомство с методиками Николая Мазнева мы начнем с заболеваний суставов, одно из которых когда-то «парализовало» его самого.



После выздоровления Николай Мазнев ведет самый активный образ жизни

«Артрозы» и «артриты» — заболевания суставов дегенеративно-воспалительного характера, имеющие разное происхождение и близкие механизмы развития. Причины этих болезней до конца не выяснены. Считается, что определенную роль играют избыточная нагрузка на суставы, травмы, возрастные изменения, эндокринные расстройства, инфекционные заболевания, очаги хронической инфекции в организме, наследственная предрасположенность, переохлаждение организма, нервные и физические перегрузки, снижающие иммунитет.

Ревматоидное воспаление развивается в соединительной ткани суставно-связочного аппарата и в сухожилиях. Начинается оно в подавляющем большинстве случаев с кистей рук. Поэтому ранними симптомами ревматоидного артрита становится длительная (до 2-3 месяцев) боль в нескольких, чаще всего симметричных, суставах кистей и их отечность (припухлость). Если болезнь поражает сразу несколько суставов, говорят о полиартрите.

Принято считать, что такое заболевание суставов, как ревматоидный полиартрит, неизлечимо. Это не так. Никому не дано права лишать больного надежды. Я уверен: любая болезнь, какой бы коварной, жестокой и продолжительной она ни была, поддается лечению. Успех зависит от веры в выздоровление, воли и знаний, как преодолеть свой недуг.

План лечения

На основании самонаблюдений, диагноза и рекомендаций лечащего врача необходимо составить план лечения по часам, дням и неделям. Не следует прерывать его и изме-

нять без особых причин. Даже если вы сомневаетесь в эффективности включенных в план рецептов или процедур, постарайтесь довести назначенный курс лечения до конца, а после этого продумайте новый план лечения с учетом предыдущих просчетов.

Начав лечиться по моей методике, постепенно снижайте дозы лекарственных препаратов (через 3-6 недель их прием желательно прекратить совсем).

Заготовка лекарственных средств

Для лечения понадобится:

6-10 мешков овсяной соломы (количество зависит от срока болезни и степени ее тяжести);

3 мешка сенной трухи;

3-4 мешка сосновых веточек (собирать их надо не сразу, а порциями — за 1-2 дня до применения) и еловых шишек;

2 эмалированных бака емкостью 20 и 30 л и 1 эмалированная кастрюля емкостью 3-5 л.

Овсяная солома — это желтые стебли растущего или скошенного овса с зернами или без них. В общую массу соломы можно добавлять зеленую траву овса.

Сенная труха — это то, что остается под копной или стогом сена: семена растений, листья и стебельки. Внутрь труху принимать нельзя!

ПЕРВЫЙ ЭТАП ЛЕЧЕНИЯ (1-2 месяца)

♦ Холодные (или прохладные) обливания душем по утрам в течение 15-40 секунд — от ступней до головы и обратно. После душа сделать упражнения или лечь в постель на 30-40 минут до полного согревания.

♦ Прием лечебных травяных настоев.

- ♦ Физические упражнения дважды в день — за час до обеда и за час до ужина.

- ♦ Ежедневные полные обертывания с отваром овсяной соломы продолжительностью 1-1,5 часа (за 2 часа до сна).

- ♦ Полные ванны с сенной трухой (1 раз в 2 дня).

- ♦ Компрессы на болезненные места.

Приготовление лечебных настоев

Ознакомьтесь с предлагаемыми рецептами и выберите из общего перечня 4-6 подходящих для себя. Начните с приема одного средства, а через 3-4 недели замените его другим, чтобы не возникло привыкания, снижающего эффект лечения.

- ♦ Смешать 1 часть корня аира болотного; по 2 части травы мелиссы, почек сосны и листа эвкалипта; по 3 части травы душицы, плодов паслена черного, травы фиалки трехцветной и чабреца; по 5 частей плодов боярышника кроваво-красного и травы зверобоя. Залить 5-6 ст. ложек этой смеси 1 л кипятка в термосе, оставить на ночь. Выпить в течение суток.

- ♦ Залить 1 ст. ложку измельченных корней бадана толстостолого 1 стаканом кипятка, довести до кипения, держать на слабом огне 15-20 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- ♦ Залить 1 ч. ложку багульника болотного 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

- ♦ Залить 1 ст. ложку сухих березовых листьев 1 стаканом кипятка.

Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по полстакана 2-3 раза в день.

- ♦ Залить 1 ст. ложку цветков, корней или веток бузины черной 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

- ♦ Смешать равные количества цветов бузины черной, листьев крапивы двудомной, корня петрушки, коры ивы. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 2 стакана в день.

- ♦ Залить 1 ч. ложку свежих корневищ горца змеиного 1,5 стакана воды, довести до кипения и держать на огне 10 минут. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой.

- ♦ Залить 2 ч. ложки сухой травы герани луговой 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить. Выпить весь настой в течение дня.

- ♦ Залить 1 ст. ложку травы звездчатки средней (мокрицы) 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

- ♦ Залить 1 ст. ложку измельченных корней лопуха 1 стаканом кипятка, подержать на слабом огне 30 минут, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

Для лечебных целей используют только корни однолетнего лопуха (у него нет плодов-корзинок, цепляющихся к одежде). Корень выкапывают ранней весной (при появлении листьев и до вырастания стебля) или осенью (после увядания листьев) в полнолуние, когда вся сила растений уходит в корни. Не промывая, корень надо просушить на от-

крытом воздухе, освободить от грязи, разрезать вдоль и высушить в духовке при 50-60°C.

Комплекс упражнений

Начинать следует с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным и увеличивая нагрузку (в том числе применяя отягощения). Вначале на гимнастику надо отводить 10-15 минут ежедневно, затем время их выполнения следует увеличивать и постепенно довести до 1-1,5 часов 2-3 раза в неделю.

Все движения надо выполнять плавно, без рывков.

1. Стоя или сидя. Наклонять голову вперед до касания подбородком груди, затем назад до предела. По 10 раз в каждую сторону.

2. Стоя или сидя. Наклонять голову поочередно влево-вправо до касания ухом плеча. По 10 раз в каждую сторону.

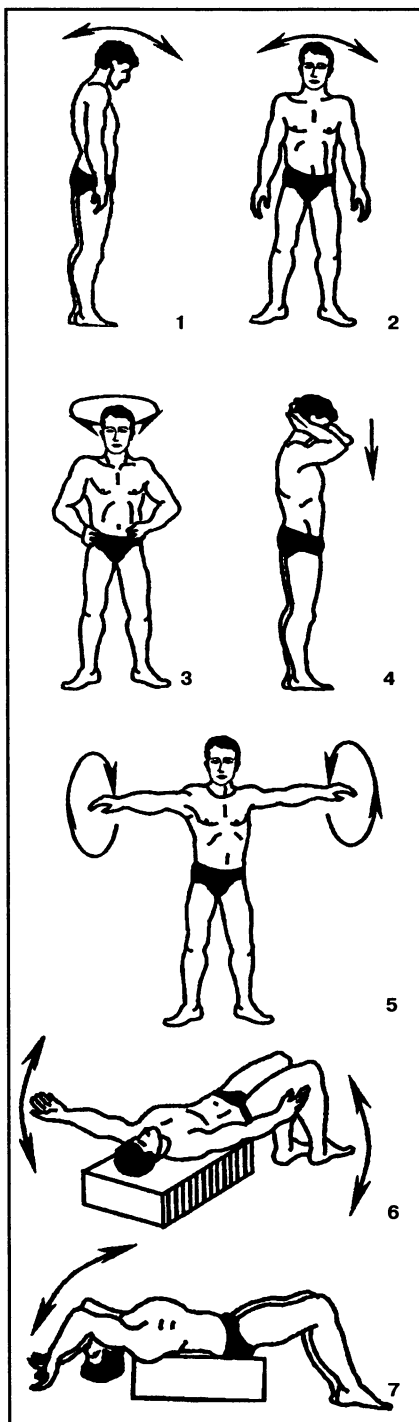
3. Стоя или сидя. Круговые вращения головой влево и вправо по 10 раз в каждую сторону.

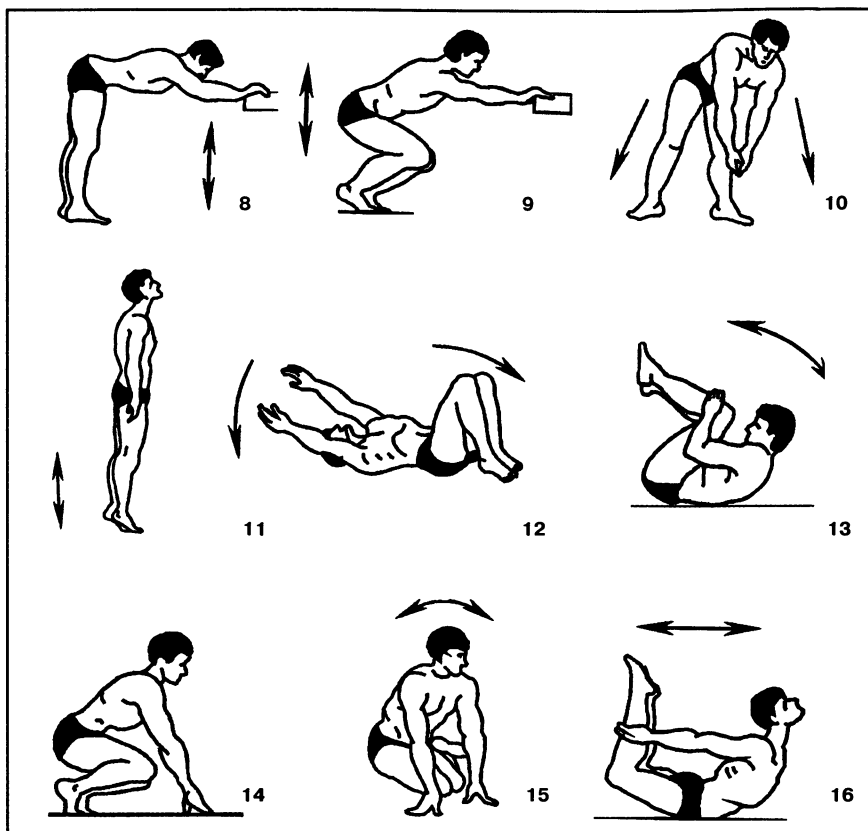
4. Стоя или сидя. Помогая себе сцепленными на затылке руками, наклонять голову вперед так, чтобы почувствовать натяжение мышц спины. 15 раз.

5. Стоя или сидя. Развести прямые руки в стороны и делать ими круговые движения вперед и назад. По 10 раз в каждую сторону.

6. Лежа на скамье. Прямые руки отводить как можно дальше вниз, затем свести их над собой до касания ладоней. Можно делать это упражнение стоя, прижавшись к косяку двери затылком, ягодицами и пятками и отводя руки назад.

7. Лечь спиной на скамью, упираться затылком в ее край. Вытянуть руки вверх. Постараться достать руками пол за головой, затем снова вытянуть руки вверх. 10-15 раз.





8. Встать на расстояние 80-100 см от стола, опереться о его край кистями. Наклонять торс вниз до предела, не сдвигая ступни, затем вернуться в исходное положение. 10-15 раз.

9. Выполнить 10-15 приседаний. Можно держаться за край стола или спинку стула.

10. Стоя, ноги шире плеч. Не сгибая коленей, попеременно доставать руками носок правой и левой ноги. Упражнение можно выполнять сидя, разведя ноги в стороны. 10 раз.

11. Стоя, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, затем опуститься на всю ступню. Можно выполнять это упражнение сидя, упираясь носками в стену. 15-20 раз.

12. Лежа на спине. Подтянуть пятки к ягодицам, вытянуть прямые руки за голову. Отводить одновременно руки влево, а колени — вправо, затем поменять направление движений. По 10 раз в каждую сторону.

13. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подтягивать, обняв руками, колени ко лбу. 10-15 раз.

14. Встать на четвереньки. Не сгибая спины, постараться сесть на пятки. 10-15 раз.

15. Стоя на четвереньках, садиться на пол сначала слева от пяток, затем справа. По 10-15 раз в каждую сторону.

16. Лежа на животе, поднять голову и прогнуться так, чтобы увидеть

потолок. Можно помогать себе руками. 15 раз.

17. Лежа на спине, делать круговые движения попеременно кистями и ступнями. По 15-20 раз.

Описанные 17 упражнений составляют 1 подход. Для начала этого вполне достаточно. Через месяц ежедневных занятий надо выполнять в течение дня два таких подхода, еще через месяц — три. Если самостоятельно делать упражнения трудно, попросите кого-нибудь из родных помочь вам.

Техника выполнения полных обертываний

Приготовить отвар овсяной соломы: насыпать в 3-5-литровую кастрюлю до половины солому, залить доверху холодной водой, довести до кипения и подержать на слабом огне 30 минут. Настаивать 20 минут, процедить.

Намочить в отваре простыню, слегка отжать. Быстро обмотаться мокрой простыней, сложенной вдвое, от подмышек до ступней. Поверх нее обмотаться сухой простыней, лечь в постель на расстеленную клеенку и очень плотно укрыться толстым одеялом. Через 1-2 часа снять с себя влажные простыни, надеть сухую одежду и снова лечь.

Обертывание желательно делать перед сном. После процедуры надо постирать простыни детским мылом. Отвар можно использовать 3-4 раза (не более).

Техника полных ванн с отваром сенной трухи

В мешочек из ситцевой ткани положить 800 г сенной трухи, опустить его в 5-литровую кастрюлю и кипятить 30 минут. Затем вылить отвар в ванну и добавить горячей воды (37°C) до половины ее объема.

Сесть в ванну, накрыв ее брезентом так, чтобы он свисал через края ванны и не давал выйти пару. Температуру воды в течение первых 5 минут надо повысить: для женщин — до 39°C, для мужчин — до 40-43°C, добавляя горячую воду.

Продолжительность процедуры — 20-40 минут (для людей с больным сердцем — 5-10 минут). Общее количество ванн — от 30 до 100, в зависимости от состояния больного.

Таким же способом можно приготовить ванны с овсяной соломой.

Во время приема полной ванны рекомендуется выпить 200-500 мл отвара корней лопуха или травяного чая (с мятой, душицей, чабрецом или зверобоем), делая по 3-4 глотка.

Заканчивается процедура коротким холодным обливанием всего тела, после чего надо слегка обтереться и надеть теплый халат, стоя в это время на иппликаторе Кузнецова, а затем без промедления лечь в постель и хорошо укрыться.

Компрессы

Обдать кипятком 2-3 ст. ложки сухих или 3-4 ст. ложки свежих листьев или цветов, завернуть их в марлю и прибинтовать к болезненным суставам (можно оставить на ночь). Растения, использующиеся для компрессов, — арника горная (цветочные корзинки), листья березы (сухие или свежие), листья девясилы (свежие), листья заячьей капусты (сухие или свежие), клевер луговой (цветы и листья), лопух (листья), пижма (цветы), капуста огородная (свежие листья), облепиха (листья), репа огородная (вареная, растертая), полынь цитварная (цветы), овсяная солома, горец птичий (спорыш).

ВТОРОЙ ЭТАП ЛЕЧЕНИЯ (3-6 месяцев)

♦ Обливания холодным душем по утрам.

♦ Ежедневный прием лечебных травяных настоев.

♦ Физические упражнения дважды в день — за час до обеда и за час до ужина.

♦ Ежедневные водные процедуры — полуванны и полные ванны. За час до сна надо принять полуванну и сразу же после нее — полную ванну с приготовленным заранее отваром сенной трухи, или овсяной соломы, или смеси сенной трухи, веточек сосны и еловых шишек.

Техника полуванн

Налить в ванну холодную воду (9-16°C) так, чтобы она доходила до живота сидящего человека. Сидеть в ванне надо 1-1,5 минуты. Если холодная вода для больного не приемлема, можно подобрать более терпимую температуру. После этой процедуры обычно принимают горячую полную ванну.

Приготовление отваров для полных ванн

Как готовить отвар сенной трухи и овсяной соломы в полотняном мешочке, было описано выше. Можно воспользоваться для приготовления отваров и другим способом.

Отвар сенной трухи. В 10-литровый бак засыпать на треть объема сенную труху, залить доверху холодной водой, довести до кипения, держать на огне 15 минут, дать настояться 20 минут. Перед тем как вылить в ванну с водой, процедить.

Отвар сосновых веточек и еловых шишек. Готовится так же.

Отвар овсяной соломы, сенной трухи, сосновых веточек и еловых

шишек (все ингредиенты — в равных количествах). Наполнить этой смесью 10-литровый бак на 2/3 объема, залить доверху холодной водой. Довести до кипения и подержать на слабом огне 30 минут, настаивать 20 минут, процедить.

ТРЕТИЙ ЭТАП ЛЕЧЕНИЯ (2-3 месяца)

♦ Обливания холодным душем по утрам.

♦ Физические упражнения дважды в день — за час до обеда и за час до ужина.

♦ Ежедневный прием лечебных травяных настоев.

♦ Прием воздушных ванн (воздух в квартире не должен быть холодным).

♦ Контрастный душ (со сменой температуры воды 2-5 раз).

♦ За 3-4 часа до сна — ванны для ног и для рук.

♦ Перед сном — полные ванны с целебными отварами.

Техника ванн для ног и рук

Поставьте рядом два 10-литровых бака — один с горячим отваром (41-45°C) овсяной соломы, или сенной трухи, или сосновых веточек, а другой — с холодной водой (4°C). В горячий бак положите деревянную решетку, чтобы предохранить кожу от ожогов. Опустив ноги в горячий отвар, подержите их там до покраснения, затем переместите их на 10 секунд в бак с холодной водой. Повторите такие перемещения 5-6 раз, после чего погрузите ноги в бак с горячим отваром и держите их там 20-40 минут, тщательно укрыв нижнюю часть тела легким одеялом. Затем опустите ноги в бак с холодной водой на 10-20 секунд. После этого, надев теплый халат, несколько минут постоит на иппликаторе

Кузнецова или сделайте массаж стоп.

Ванны для рук делают аналогичным способом, с той разницей, что вместо баков используют кастрюли.

Учтите: такие ванны противопоказаны при варикозном расширении вен.

При хроническом пиелонефрите и простатите по поводу возможности применения холодных ванн надо посоветоваться с лечащим урологом.

Общие рекомендации

- ♦ В период лечения желательно постоянно консультироваться с врачом.

- ◆ Не следует допускать физические и нервные перегрузки.

♦ Ноги надо всегда держать в тепле. Если они отекли или слишком горячие, можно походить по полу босиком и сделать на ночь компрессы с листьями лопуха или капусты.

- ◆ Нельзя принимать холодные процедуры, если тело недостаточно прогрето.

♦ За 30 минут до приема горячей ванны ослабленным людям рекомендуется принять 1 ч. ложку настойки пустырника или валерианы.

- ♦ Во время лечения и некоторое время после выздоровления старайтесь избегать любого переохлаждения и значительных физических нагрузок.

- ♦ Позаботьтесь о полноценном сне и правильном питании. Из продуктов предпочтительными являются крупы, овощи, фрукты, молочные продукты. Ограничьте соленое и острое.

- ♦ Во время лечения нельзя употреблять алкоголь.■

— **Один мой знакомый завещал
все свое состояние детскому дому.**

— И большое состояние?

— Двенадцать детей.

— Доктор, я случайно проглотил батарейку. Что меня ожидает?

— Электрический стул.

— **В** чем разница между мужем и ребенком?

— Да в общем-то ни в чем. Раз-
ве что ребенка, в отличие от му-
жа, можно оставлять дома наеди-
не с нянькой.

— **Сода есть?**

— Будет через неделю.

— Но у меня сейчас изжога.

— Могу предложить уксус, чтобы ваша изжога неделю продержалась.

— **Петрович!** Ты бы хоть дверь на туалет навесил, — говорит дачнику соседка, проходя мимо.

— Это еще зачем? — отвечает Петрович из туалета. — Чего тут брать-то?

— **Ваш пес породистый?**

— Можете быть уверены. Ни в одном поколении его предков не было никого, кроме собак.

— Ну что, больной, как проходит лечение?

— Лечение проходит хорошо. Вот только болезнь никак не пройдет.

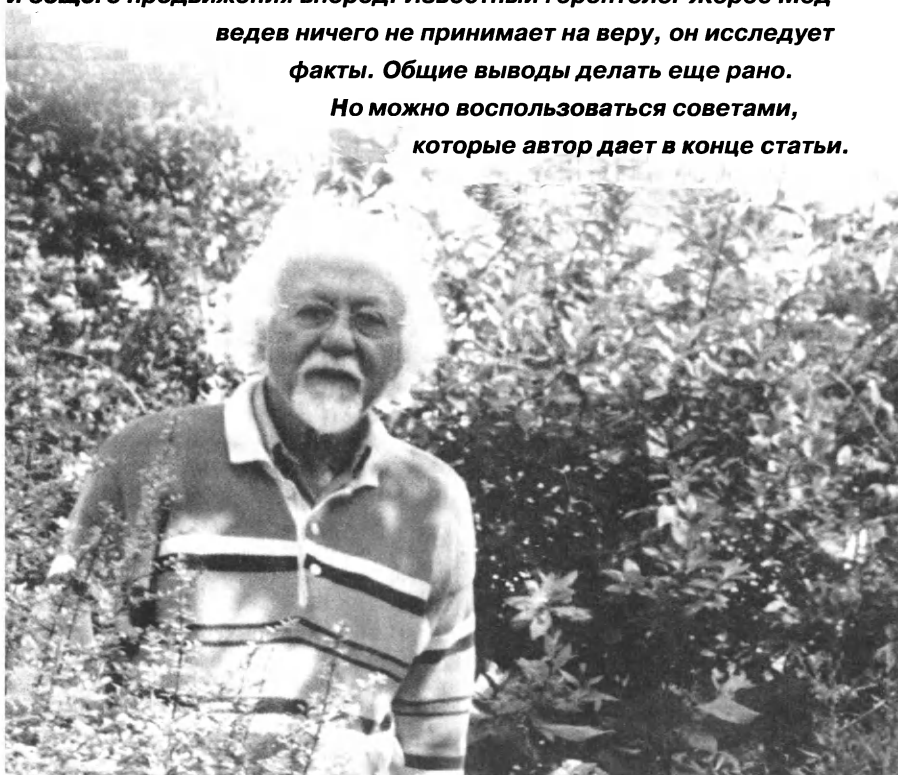
— **Не** понимаю, как тебе удается за один день натворить столько глупостей?

— А я встаю очень рано.

Жиры, продлевающие жизнь

В нашем журнале не раз публиковались статьи о важной роли полиненасыщенных жирных кислот, особенно класса Омега-3, в достижении долголетия. Однако в последние годы появились факты, как будто противоречащие этим уже устоявшимся взглядам диетологов. В истории науки такое бывало неоднократно. Появление противоречий всегда становится стимулом для новых исследований, гипотез и общего продвижения вперед. Известный геронтолог Жорес Медведев ничего не принимает на веру, он исследует факты. Общие выводы делать еще рано.

Но можно воспользоваться советами, которые автор дает в конце статьи.



Во второй половине XX века появилось несколько теорий, связывающих долгожительство с качеством потребляемых жиров. Основанием для них стали наблюдения ученых за питанием людей в странах с наиболее высокой продолжительностью жизни.

«Средиземноморский парадокс»

В начале 60-х годов XX века лидером по долгожительству в Европе была Греция. Этой сравнительно бедной стране принадлежал и рекорд по числу людей, достигших столетнего возраста. По всем показателям здоровья сразу за Грецией шли в то время Италия и Испания, которые по уровню экономического развития отставали от Германии, Великобритании и Скандинавских стран. Это явление было обозначено как «средиземноморский парадокс», и объяснялось оно во многих научных работах особенностями местной пищи, богатой оливковым маслом и фруктами.

По показателям здоровья особенно выделялся греческий остров Крит. Он же первенствовал и по потреблению оливкового масла (78% от общего количества жиров). В 60-е и 70-е годы проводилось множество сравнительных исследований «средиземноморской диеты», в которых была обнаружена связь между высоким уровнем потребления растительных продуктов и оливкового масла и низким уровнем сердечно-сосудистых заболеваний. В США, где интерес к проблемам здоровья всегда был интенсивнее, чем в Европе, начали создаваться оливковые плантации (в Калифорнии). Появились они и в Австралии.

Однако сам «средиземноморский парадокс» стал постепенно сглаживаться в связи с процессами интеграции в Европейском сообществе. Во-первых, популярность оливкового масла привела к тому, что основная его часть пошла из средиземноморских стран на экспорт. Во-вторых, с ростом благосостояния пищевые пристрастия жителей Греции, Италии и Испании постепенно менялись: количество животных жиров в рационе росло. В 1988-1990 годах в Греции и Италии на долю животных жиров приходилось уже 46%, в Испании — 55%. Хотя продолжительность жизни в этих странах еще продолжала

Молекула жира состоит из 3 молекул жирных кислот и 1 связанной с ними молекулы глицерина. Жиры и жирные кислоты, обозначаемые в биохимии общим термином **липиды**, — это сложные высокомолекулярные соединения. Их принято делить на жиры и масла в зависимости от того, остаются ли они твердыми при 20°C (жиры) или имеют при этой температуре жидкую консистенцию (масла). Насыщенные жирные кислоты делают липиды твердыми, а ненасыщенные — жидкими.

Биохимические системы человеческого организма могут образовывать жирные кислоты из углеводов и аминокислот. Однако наш организм не может синтезировать три необходимые ему жирные кислоты — **линолевую, линоленовую и арахидоновую**.

Их мы должны получать с пищей. Потребность организма в этих **незаменимых** полиненасыщенных жирных кислотах не превышает 1 г в сутки. Они входят в состав клеточных мембран.

Уникальными в рыбных продуктах являются не белки, а жиры.

В организме рыб жиры выполняют больше разных функций, чем в организме наземных животных. Жиры рыб содержат большое количество жидких (ненасыщенных) жирных кислот. В среде обитания рыб, при низкой температуре воды, только жидкие жиры могут обеспечивать физиологические функции. Твердые жиры, характерные для млекопитающих, подверглись бы в этой среде кристаллизации. Ненасыщенные жирные кислоты плавятся при значительно более низких температурах, чем насыщенные, следовательно они легче усваиваются нашим организмом и активнее вступают в реакции обмена веществ, обеспечивающие важные физиологические функции.

расти, связь между уровнем смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и качеством потребляемых жиров уже не просматривалась. В 2002 году в Греции от этих болезней умирало больше людей, чем в Дании — стране с рекордным уровнем потребления животных жиров, и прежде всего свиного сала. В Европе на первые места по средней продолжительности жизни снова вышли Швеция и Швейцария, где традиционно потребляется много животных жиров.

«Рыбная теория»

Япония стала мировым рекордсменом по долголетию в 1983 году: средняя продолжительность жизни мужчин в этой стране достигла 74,2 года, женщин — 79,8 года. До этого лидировали Швеция и Швейцария, что связывалось, естественно, с экономическим благосостоянием этих стран, а не с пищевыми предпочтениями.

Объяснить японское долголетие какими-либо социальными или экономическими факторами было трудно. По доходам населения Япония отставала от ведущих стран Европы и от США. Расходы бюджета на здравоохранение в расчете на каждого жителя были в Японии в два раза ниже, чем в Европейском сообществе и в три раза ниже, чем в США. Пенсионное обеспечение пожилых японцев всегда было очень скромным. Отпуск у японских рабочих и служащих никогда не превышал двух недель, а продолжительность рабочей недели была на 11 часов больше, чем в Европе. Жизнь японцев полна стрессов: теснота в домах, напряжение на работе, землетрясения на всех островах. Частота инсультов в Японии в два раза выше, чем в Великобритании. По числу самоубийств Япония далеко обгоняет Западную Европу. «Кароши» (внезапная смерть на работе) — специфическое японское явление. Больше половины всех мужчин в Японии курят. В аналитическом обзоре на вопрос «почему японцы живут дольше?» британские медицинские эксперты не смогли найти ясного ответа.

В этих условиях неопределенности и родилась «рыбная теория» японского долголетия. По валовой добыче рыбы и по ее повседневному потреблению Япония в 1983 году занимала первое место в мире. К ее уровню близко подходила только Исландия, которая в 1984 году вышла в

Европе на первое место по средней продолжительности жизни и мужчин, и женщин. В других странах с высокоразвитой рыболовной отраслью (Норвегии, Швеции, Великобритании, США) доля рыбных продуктов в питании населения была значительно ниже.

«Рыбная теория» долгожительства получила быстрое признание среди диетологов. Настоячие рекомендации по увеличению доли рыбных продуктов в рационе имели успех, и добыча рыбы во всех морях и океанах увеличилась с 1983-го по 1996 год с 70 до 93 млн тонн. Это был пик. С 1997 года объем добычи морской рыбы стал падать, так как было нарушено ее биологическое воспроизводство. В Европе начали вводиться строгие ограничительные квоты. Особенно сократились уловы японских рыбаков. 1983 год остался для Японии рекордным. Тогда объем добычи составлял 12,8 млн тонн, причем почти половина улова приходилась на ценные породы рыб с высоким содержанием жира, такие как сардины, макрель (скумбрия), тунец и лососевые. Но к 1990 году сардины и макрель почти полностью исчезли из восточной части Тихого океана.

В 2000 году Япония оказалась на пятом месте в мире по общему объему выловленной рыбы, уступив лидерство Китаю, Перу, США и Индонезии. А по добыче рыбы в расчете на каждого жителя Япония отодвинулась на 12-е место, уступая не только Перу, Чили и Скандинавским странам, но и Новой Зеландии, Таиланду и Тайваню. (Правда, точно определить долю рыбных продуктов в питании японцев сейчас трудно, так как японские суда активно браконьерствуют в российском Охотском море и немалое число российских дальневосточных тралящиков разгружаются в портах Хоккайдо.) А рекордсменом в рыбном промысле стали Мальдивы — небольшая островная страна в Индийском океане. Здесь в 2000 году вылавливалось по тонне рыбы на каждого жителя. Но это не привело к долголетию жителей Мальдивских островов. Продолжительность жизни мужчин на этом острове — 62 года, женщин — 64,6 года.

Между тем продолжительность жизни японцев продолжала расти и до сих пор остается рекордной. В 2003 году у мужчин она достигла отметки 78,4 года, у женщин — 85,3 года.

В жирах промысловых рыб, особенно обитающих в северных широтах, содержится большое количество незаменимой альфа-линоленовой жирной кислоты. Она выполняет важные функции в структуре клеточных мембран нейронов и в образовании гормонов из группы простагландинов. Простагландины — это гормоны, вырабатываемые в ничтожно малых количествах клетками тканей, а не железами внутренней секреции. Они влияют на кровяное давление, водно-солевой обмен и другие важные физиологические функции организма.

При переваривании пищи в кишечнике жиры расщепляются ферментами и всасываются в лимфу и в кровь. В организме жирные кислоты (в продуктах их может быть около ста видов) не используются сразу, подобно глюкозе. Их основная (но не единственная) функция — служить энергетическим депо. Пищевые жиры могут сильно отличаться от жиров нашего тела по составу, поэтому, поступая в организм из пищеварительного тракта, они подвергаются сложным перестройкам.

Состав жиров в пище и долголетие

Попытки найти зависимость между продолжительностью жизни человека, жировым обменом и качеством жиров, поступающих в организм с пищей, вполне оправданны. Известно, что старение организма отражается на качественном составе и свойствах жирных кислот в клеточных структурах. Липиды клеточных мембран подвергаются окислительным повреждениям, которые нарушают проницаемость этих мембран. Несколько гипотез связывают процесс старения именно с изменением свойств липидов в мембранах.

В экспериментальных исследованиях на животных было показано, что увеличение максимальной видовой продолжительности жизни мышей и крыс не может быть достигнуто какими-либо комбинациями растительных и животных жиров. Однако количество животных, способных доживать до максимального возраста, зависело от характера жиров в питании. Эксперименты показали, что эталоном полноценности по своему составу являются животные жиры. Среди растительных полноценны почти все масла, получаемые из семян растений: рапсовое, подсолнечное, соевое, кунжутное и др. А масла, выделяемые из плодов растений, такие как пальмовое и оливковое, оказались дефицитными по незаменимым жирным кислотам. Жиры из плодов растений, если они были единственными в рационе, приводили к более ранней смертности животных.

Эти результаты не являются, конечно, основанием для отказа от жиров, не содержащих незаменимых жирных кислот. Хотя они и не обеспечивают полноценной реконструкции клеточных мембран, в составе которых обнаруживаются 25 разных жирных кислот, но все же их пищевая ценность велика, основное количество жиров (до 95%), поступающих с пищей, утилизируется в энергетическом обмене.

На мировом рынке пищевых растительных масел преобладают не самые ценные по вкусовым и биологическим свойствам виды, а самые дешевые — соевое и пальмовое. Третье и четвертое места приходилось в 1990-х годах на подсолнечное и рапсовое масла. За ними шли хлопковое, кокосовое и арахисовое. Производство

более ценных — оливкового и кукурузного — масел, все еще измерялось миллионами тонн. Но другие, еще более ценные растительные масла, производимые из семян растений, такие как тунговое, сафлоровое, горчичное, конопляное, производились в значительно меньших количествах и потреблялись главным образом в азиатских странах. Их пищевая ценность объясняется тем, что из 70% полиненасыщенных жирных кислот, входящих в их состав, около 3-5% приходится на особо ценные незаменимые кислоты — линолевую и линоленовую.

Геронтологические советы

1. Наиболее благоприятным для здоровья является максимальное разнообразие жиров в рационе, как растительных, так и животных, включая жиры рыб.

2. Желательно уменьшить потребление концентрированных, «чистых», жиров, которые поступают в продажу в бутылках или в пакетах. И, соответственно, увеличить потребление продуктов, содержащих жиры в натуральном эмульгированном состоянии, в котором они находятся в природе. Это связано с особенностями нашей пищеварительной системы. Жиры нерастворимы в воде и не расщепляются в кишечнике без предварительного эмульгирования. Жиры в молоке, в маслах, в орехах, в авокадо, в семенах подсолнечника и других присутствуют в форме тончайшей эмульсии, то есть мельчайших жировых шариков, размером около микрона, покрытых белковой пленкой. Поступая в пищеварительный тракт в форме эмульсии, они быстро расщепляются ферментами-липазами в верхней части тонкого кишечника. А пищевые жиры, которые были выделены из своего природного источника центрифугированием, отжимом, тепловой или химической экстракцией и сконцентрированы как чистые масла, усваиваются очень медленно, лишь после эмульгирования в тонком кишечнике при взаимодействии с желчными кислотами. Их расщепление происходит по всей семиметровой длине тонкого кишечника, продолжается 5-6 часов и не является полным. Около 5% таких жиров не успевает усвоиться и переходит в толстый кишечник. Концентрированные жиры — это продукт цивилизации, а не эволюции.



В 30-х годах соевое и хлопковое масла, которые до того считались техническими, стали использовать для производства маргарина. Полиненасыщенные жирные кислоты с помощью химического процесса гидрогенизации превращают в насыщенные под высоким давлением, при высоких температурах, да еще в присутствии металлических катализаторов. Эта технология впервые была разработана во Франции в 60-х годах XIX века. После химической обработки, щелочного рафинирования, обесцвечивания и дезодорирования конечный продукт лишен всех витаминов и полезных для здоровья свойств. Вместо этого в нем появляются очень вредные изомеры жирных кислот и полимеров жиров.

3. Необходимо резко сократить потребление искусственных жиров, создаваемых с помощью химических и физических технологий. В соевом масле, которое часто продается в смеси с другими, может содержаться до 3% трансизомеров и до 1,5% полимеров жиров. Эти химические модификации природных жиров либо не усваиваются, либо провоцируют «ошибки» обмена веществ. В рафинированных маслах из семян подсолнечника и рапса содержится около 2% трансизомеров жирных кислот. Однако полностью избежать потребления рафинированных жиров очень трудно, так как именно они используются в кулинарии и для приготовления пищи в ресторанах, кафе, столовых.

4. Еще решительнее следует избегать гидрогенизированных жиров, содержащихся в маргарине. Но беда в том, что гидрогенизированные жиры находятся не только в маргарине, но и в очень многих кулинарных изделиях — вафлях, печенье, пирожных, чипсах и т.п. В составе гидрогенизированных жиров может присутствовать от 10 до 30% трансизомеров и других нежелательных модификаций жирных кислот. Именно в этой форме жиры используются для изготовления продуктов, имеющих длительные сроки хранения.

Сколько жиров требуется человеку?

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения, оптимальный уровень потребления жиров — 70-80 г (30% от необходимых человеку калорий) в день. В 80 странах мира он ниже оптимальной нормы. В число этих стран входят такие крупные, как Бангладеш (20 г), Филиппины и Индия (38 г), Индонезия (47 г), Пакистан и Нигерия (50 г).

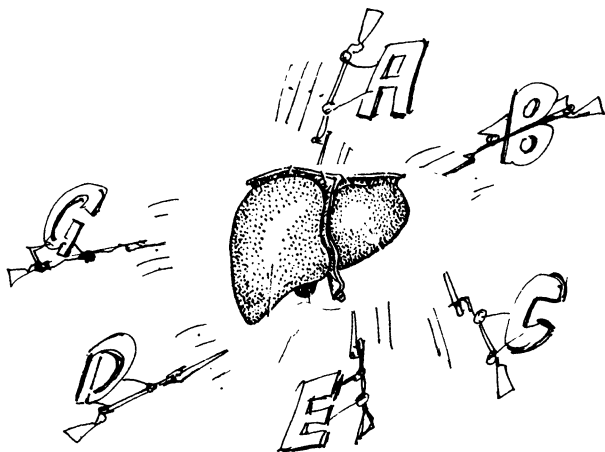
В развитых западных странах дело обстоит иначе. Там потребление жиров (преимущественно животных) намного превышает норму: на каждого человека приходится в среднем 160 г в день. Рекорд в 90-х годах принадлежал Дании, где жиры обеспечивали получение 46% калорий, причем 80% из них составляли животные жиры. В нашей стране в 1988-90 годах на каждого жителя приходилось 106 г жиров в день (67% из них — животные). Потом этот уровень заметно снизился, и в питании россиян возник дефицит жиров. Сейчас положение медленно выравнивается. ■

ГЕПАТИТ: ОТ А ДО G

Выдающийся русский врач С.П.Боткин

в 1888 году высказал мысль об инфекционной природе некоторых желтух, и долгое время понятие вирусного гепатита связывали исключительно с болезнью Боткина.

Однако со временем стало ясно, что причинами инфекционных заболеваний печени могут стать разные вирусы. Их список постепенно расширялся. На сегодняшний день ученым известен целый ряд возбудителей этого заболевания — А, В, С, D, E, G... Теперь болезнью Боткина принято называть только гепатит, вызываемый вирусом А.



По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), вирусными гепатитами в мире инфицированы сотни миллионов человек, и их число постоянно растет. В нашей стране в 1992 году на 100 тыс. населения было зарегистрировано 18,1 случаев вирусного гепатита В, а в 1999-м — уже 43,3. Гепатит С распространяется еще быстрее: в 1994 году в России отмечено 3,2 случая на 100 тыс. населения, а в 2000-м — 20,7.

Что происходит в печени

Как известно, печень выполняет множество жизненно важных функций. В частности, в ней происходит образование желчи, необходимой для процесса пищеварения. Печень участвует в важнейших процессах углеводного, белкового и жирового обмена, в ней осуществляется синтез витамина А и веществ, влияющих на свертывание крови, образуются белки плазмы.

Печень играет огромную роль в обезвреживании ядов и прочих веществ, нежелательных для организма. А потому любое воспаление, снижающее ее функциональную активность, создает опасность для всего организма.

Сильнее всего клетки печени (гепатоциты) и эпителий желчных канальцев повреждаются при вирусной атаке. Дело в том, что гепатотропные (имеющие сродство к клеткам печени) вирусы, вызывающие инфекционные гепатиты, способны размножаться только в ее клетках. Проникая туда с током крови, они нарушают жизнедеятельность гепатоцитов, и структуры клеток вместо выполнения своих функций начинают работать на синтез новых вирусных частиц. Те, в свою очередь, внедряются в соседние клетки.

Но, конечно же, активность вирусов не проходит незамеченной иммунной системой человека. Будучи запрограммированной на выявление инфицированных клеток, она безжалостно уничтожает зараженные гепатоциты. Клетки печени гибнут не сразу: сначала в них происходят дистрофические процессы, нарушаются их основные функции. Печень в той или иной степени теряет способность обезвреживать ядовитые вещества, поддерживать процессы пищеварения и витаминный баланс. Чем большую активность проявляет иммунная система, тем большее количество клеток повреждается за короткий промежуток времени и тем больше расстройств возникает в функционировании печени. Тем не менее «хирургия», проведенная иммунной системой, дает положительный результат: освобождаясь от вирусов, организм постепенно компенсирует нарушенные функции, и человек выздоравливает. В большинстве случаев острых вирусных гепатитов А, Е и В так и бывает: в среднем в течение полугода организм полностью справляется с инфекцией.

Но если в тот момент, когда раз-

мунной защиты организма недостаточно, то вирус остается в печени дольше шести месяцев. Он продолжает свою разрушительную работу, и воспалительный процесс переходит в хроническую форму. Это отмечается у 5-10% зараженных вирусом гепатита В и у 60-70% инфицированных вирусом гепатита С. Оставшаяся здоровая ткань печени при этом способна долго справляться со своими нагрузками, ведь хронический гепатит зачастую протекает вяло, длительно и порой даже незаметно. Но последствия его могут оказаться тяжелыми: по прошествии 10-20 лет возможны необратимые изменения в организме, в том числе такие тяжелые, как цирроз (рубцовое сморщивание органа) и перерождение в гепатоцеллюлярную карциному — рак печени. По статистике, цирроз печени развивается у 20% болеющих хроническим гепатитом В и у 5-20% болеющих хроническим гепатитом С.

Нередко бывает, что клинические проявления вирусного гепатита отсутствуют, но признаки заражения обнаруживаются по особым маркерам при исследовании крови. Тогда говорят о хроническом вирусоносительстве. Такой человек может служить источником заражения других людей, но это не означает безопасности и для него самого — как выявили обследования «здоровых» носителей, все они оказались больны хроническим гепатитом малой активности.

В ходе исследований обнаружилось, что гепатиты А, В, С, D, Е, G различаются по всем аспектам — разновидностям вирусов и путям заражения ими, течению процесса болезни и ее симптомам, а также по характеру осложнений. Это, соответственно, определило разные

подходы к лечению и профилактике. Объединяет же все эти инфекции одно — источником заражения всегда является больной человек или вирусоноситель.

Гепатит А

Вирусный гепатит А из всех других форм является наиболее распространенным, поскольку путь проникновения его вирусов в организм такой же, как при желудочно-кишечных инфекциях. Чаще им болеют дети, подростки и молодые люди до 30 лет (реже — старше). Отмечается также сезонность заболеваемости — особенно летом и осенью.

Выделяясь из организма больного с испражнениями, инфицируя воду и почву, вирусы попадают на руки человека, а затем на предметы обихода и в пищу. (Иногда этот тип гепатита называют гепатитом «грязных рук».) Проникая в организм, вирус поражает клетки печени, при этом развиваются процессы воспаления и некроза (омертвения), что проявляется синдромом интоксикации и увеличением печени (иногда и селезенки).

Заболевание начинается с преджелтушного периода, который длится 1-2 недели. Его признаки различны: отвращение к пище или снижение аппетита, тошнота, кожный зуд. Могут болеть суставы, появиться кашель, насморк. Чаще всего начало заболевания сопровождается подъемом температуры и может напоминать грипп. Моча становится темной (цвета чая крепкой заварки или пива), а кал — обесцвеченным (цвет белой или серой глины). Затем в течение 2-4 недель следует желтушный период: желтеют склеры (белки глаз), затем кожные покровы. Как правило, появление желтухи сопровождается снижением температуры тела до нор-

мального или субфебрильного уровня, уменьшением головной боли и других проявлений интоксикации.

Однако желтуха бывает далеко не всегда. Возможна безжелтушная, «стертая», форма вирусного гепатита А. Но «стертые» формы опасны с эпидемиологической точки зрения, поскольку выявление больных людей (являющихся источником заражения остальных) требует применения сложных вирусологических и иммунологических методов, мало доступных широкой практике.

Заболевших вирусным гепатитом А следует госпитализировать (правда, сейчас при наличии условий составляют и под домашним наблюдением). Как правило, большинство случаев не требуют активного лечения и завершаются выздоровлением. Вместе с тем иногда даже легкое поначалу заболевание может неожиданно приобрести тяжелое, опасное для жизни течение. Возможны рецидивы, обострения, поражения желчевыводящих путей.

При тяжелом течении с выраженной интоксикацией и неврологическими симптомами назначают капельницы, устраняющие интоксикацию, но противовирусная терапия, как правило, не проводится. Главным в лечении гепатитов А является длительная щадящая диета с добавлением углеводов и уменьшением количества жиров, и не только в стационаре, но и в течение 6-12 месяцев после выписки.

Длительное время существовало мнение, что дважды заболеть гепатитом А (болезнью Боткина) нельзя, и всегда при оформлении карты больного делалась запись, что человек уже перенес это заболевание. Но сегодня считается, что инфекционной желтухой можно заразиться повторно. Как и раньше,

достаточно высокий уровень заболеваемости ею связывают главным образом с нарушением санитарно-гигиенических условий.

Что касается прививок против этой инфекции, то первые результаты применения инаktivированных вакцин в разных странах мира свидетельствуют об их безопасности и высокой эффективности. Современные вакцины против гепатита А повышают выработку антител у 99% привитых и обеспечивают защитный эффект в течение 5-10 лет.

Гепатит В

При вирусном гепатите В вирус не выделяется из организма через кишечник, а поступает в кровь и циркулирует в ней в течение всей болезни, а у некоторых — и в течение всей жизни. Поэтому источником заражения могут быть не только люди с острой формой гепатита, но и переболевшие им, а также вирусоносители без всяких симптомов патологии. Болеют гепатитом В люди всех возрастов, но более всего подростки и молодежь.

Заражение гепатитом В происходит в том случае, если инфицированная кровь даже в ничтожном количестве попадает в кровь здорового человека сквозь поврежденные кожные покровы или слизистые оболочки. Проникновение инфекции возможно через загрязненные иглы (как это часто бывает у наркоманов), при пользовании общими предметами личной гигиены (ножницами, бритвенными приборами), при сексуальных контактах, а также от зараженной матери к ребенку во время родов.

В типичных случаях заболевание начинается с повышения температуры, слабости, болей в суставах, тошноты и рвоты, иногда появляются высыпания на коже. Отмечается

увеличение печени и селезенки. Также может быть потемнение мочи и обесцвечивание кала. Но нередко нелеченый и перешедший в хроническую форму гепатит В протекает без выраженных симптомов и обнаруживается случайно, например при обследовании по поводу другого заболевания. Однако процесс разрушения печени происходит и при таких вялотекущих формах.

По данным ВОЗ, около 400 миллионов людей (5% населения Земли) являются хроническими носителями вируса гепатита В. Они имеют в 200 раз больший риск развития цирроза печени и гепатокарциномы. Среди причин смертности хронический вирусный гепатит В занимает девятое место после хронических заболеваний легких, значительно опережая СПИД. Ежегодно в мире от него погибают 1-2 миллиона больных. Тем не менее сегодня появились благоприятные перспективы в плане профилактики: сейчас в мире, и в нашей стране в том числе, введена обязательная вакцинация против вируса гепатита В, которую проводят новорожденным уже в роддоме. Это позволит не допустить роста заболеваемости в будущем.

Гепатит С

Гепатит С — тоже довольно распространенная форма вирусного гепатита. Его еще называют посттрансфузионным гепатитом — то есть связанным с переливанием крови. К сожалению, тестировать донорскую кровь на вирус гепатита С стали сравнительно недавно, его геном был выделен из плазмы крови инфицированных только в конце 80-х годов. Заражение может происходить при проведении татуажа, маникюра, на приеме у стоматолога. Реже, чем при гепатите В, бывают случаи заражения во время по-

ловых контактов, в процессе родов (от матери к плоду). Большинство больных — наркоманы, которые заражаются через шприцы.

Нередко болезнь, даже в хронической форме, выявляют случайно, например на медицинском осмотре допризывников. Как правило, это наркоманы, постоянно употребляющие наркотики, но среди них попадают юноши, которые только раз «пробовали» наркотик, причем используя одноразовый шприц. Медики в таких случаях объясняют заражение тем, что, по-видимому, зелье набиралось из общей емкости.

Хроническая форма гепатита С, которая развивается примерно у 60-70% больных, наиболее опасна. Как правило, на начальных этапах она протекает скрыто. Основные жалобы больных очень нечеткие, «размытые»: длительная слабость, снижение работоспособности, легкая утомляемость (так называемая «печеночная лень»), нарушение сна и аппетита. Кроме того, к симптомам гепатита относят кровоточивость десен, легкость образования синяков, особенно на внутренней поверхности голени и бедер. Иногда наблюдается потемнение мочи, особенно после приема лекарств или употребления алкоголя.

Наиболее типичны боли в правом подреберье. Цирроз печени (грозное последствие хронических вирусных гепатитов С и В) может проявляться ухудшением состояния заболевшего, развитием желтухи и появлением асцита (накоплением жидкости в брюшной полости).

Поскольку есть несколько разных вирусов гепатита С, то возможно повторное заражение им. Нередко на фоне уже протекающего гепатита С возникает его сочетание с другими формами вирусных гепати-

тов, что резко утяжеляет заболевание (это, как правило, бывает у людей, употребляющих внутривенные наркотики).

Другие виды гепатита

Гепатит D развивается при попадании вируса в кровь. Являясь спутником вирусного гепатита В, он осложняет его течение и приводит к более быстрому развитию осложнений, в том числе к раку печени.

Вирус гепатита Е передается через контакты, через воду, пищу и вызывает эпидемическое заболевание, по симптоматике схожее с гепатитом А, но имеющее почти стопроцентное развитие желтушных форм и тяжелое течение у беременных.

В России гепатиты D и Е официально не регистрируются и выявляются пока в незначительных количествах, что, по мнению специалистов, свидетельствует о том, что их часто пропускают (не диагностируют).

В 1994 году с помощью молекулярно-биологических методов удалось идентифицировать новый вирус с парентеральным (не через рот) механизмом передачи, названный в последующем вирусом гепатита G. Он также выявляется еще редко.

Недавно были выявлены вирусы TT и SEN, о которых в научном мире ведутся споры: не все ученые ставят их в общий ряд возбудителей гепатита. Как бы там ни было, ясно, что совершенствование исследовательских методов позволит расшифровывать «гепатитный алфавит» и дальше.

Но и те вирусы, которые уже известны, не всегда своевременно распознаются и успешно лечатся. Первоочередная задача современной медицины — создание надежных программ лечения вирусных гепатитов. Об этом пойдет речь в следующем номере.■

Спина — как струна

Позвоночник называют «струной жизни».

*Он — как фундамент дома. Если разрушается фундамент,
то рассыпается весь дом. Больной позвоночник ведет
к заболеванию практически всех
органов и систем организма.*

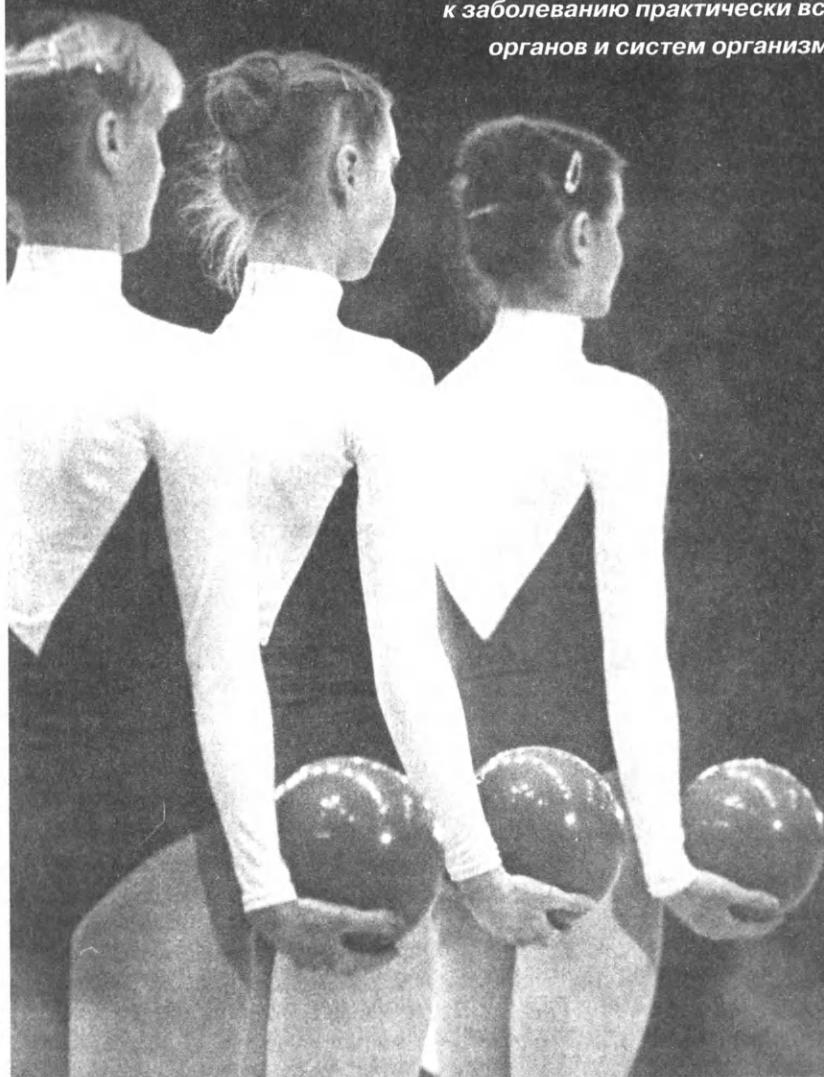


Фото Валерия Наседкина

Три заблуждения

С остеохондрозом у людей, далеких от медицины, связано несколько стойких заблуждений. Первое связано с тем, что его относят к группе болезней, свойственных лишь пожилым людям.

На самом деле остеохондроз может начаться в любом возрасте. Последние медицинские данные говорят о том, что предрасположенность к этой болезни закладывается у ребенка еще при рождении. Во время родов в результате некоторых акушерских манипуляций младенцы иногда получают незаметные микротравмы позвоночника, из-за чего патологические изменения межпозвоночных дисков у них начинаются очень рано. В результате родовой травмы мышцы малыша в период его взросления не получают правильных нервных импульсов и развиваются неравномерно. Это приводит к тому, что более сильная группа мышц «перетягивает» позвоночник в свою сторону — так возникают различного рода искривления. Со временем родители и учителя в школе замечают, что у ребенка неправильная осанка, которая, по их мнению, может привести к заболеваниям позвоночника. На самом деле все как раз наоборот: именно из-за болезни позвоночника у ребенка неправильная осанка.

С годами остеохондроз развивается практически у всех — изнашиваются межпозвоночные диски. И проблема заключается не в том, чтобы избежать остеохондроза в зрелом или пожилом возрасте, а в том, чтобы процесс не приобрел укорененного характера. Поэтому укреплять позвоночник необходимо уже в молодом возрасте.

Второе заблуждение связано с тем, что остеохондроз считают за-

болеванием одного или нескольких позвонков. Действительно, в зависимости от локализации болезненных проявлений — в шейном отделе, грудном или поясничном — у человека будут возникать различные симптомы, однако не следует думать, что страдает только часть позвоночника. Нередки случаи, когда больной излавливается от поясничного радикулита, а буквально через неделю у него появляются боли в грудном отделе позвоночника. Позвоночник — это одно целое.

Остеохондроз как клиническое заболевание мы, врачи, констатируем тогда, когда у человека появляются жалобы на боли, быструю утомляемость, желание как можно быстрее прилечь. Но самому человеку трудно уловить переход от перенапряжения позвоночника из-за тяжелой работы к болезни.

Именно с этим связано третье распространенное заблуждение. Многие искренне считают, что заболели оттого, что они неловко повернулись или их продуло на сквозняке (три четверти больных еще до того, как стали страдать от радикулита, замечали, что «застудили» шею, плечо, спину). На самом деле первопричиной явился остеохондроз, а фактор охлаждения лишь подстегнул процесс, протекающий скрыто, и сделал его явным. Зачастую позвоночник годами «сигналил» о том, что на него необходимо обратить внимание, но его сигналы не воспринимались всерьез.

Врачи-невропатологи в шутку называют остеохондроз шейного отдела «болезнью сериалов». Если человек долго сидит без движения, у него затекает шея, появляется ощущение «окаменелости» в спине. Он делает вывод: «Позвоночник заболел от долгого сидения». Или

вдруг человек замечает, что ему неудобно спать на высокой подушке — немеют руки, появляется ощущение «ползающих мурашек». Но виноваты не высокая подушка и не малоподвижная поза — они только выявили заболевание. На самом деле позвоночник заболел потому, что развился остеохондроз.

Проявления остеохондроза

У женщин позвоночник более хрупкий, чем у мужчин, поэтому женщины зачастую острее реагируют на остеохондроз. По его вине они чаще страдают от головных болей. При более тяжелой форме остеохондроза в шейном отделе обычно болит половина головы, иногда бывает даже больно дотронуться до волос. Боль может отдавать в глаза, зубы, переходить в нижнюю или верхнюю челюсти. (Бывают случаи, когда человеку удаляют несколько зубов, прежде чем выясняется, что причина вовсе не в них.)

Дело в том, что рядом с телами позвонков через отверстия в их поперечных отростках проходят артерии, по которым в мозг доставляется кислород. Разрушающиеся межпозвоночные диски воздействуют на них, тем самым препятствуя кровоснабжению мозга.

Но не одну только боль вызывает ухудшение кровоснабжения мозга, ведь под удар попадают те отделы головного мозга, которые отвечают за эмоции. Остеохондроз повинен в том, что женщины становятся раздражительными, вспыльчивыми, у них нарушается сон, нормальный менструальный цикл.

Причины остеохондроза

Каковы же причины остеохондроза? На первое место следует поставить наследственный фактор. Если ваши

родители страдали от радикулита, уделяйте своему позвоночнику повышенное внимание. У вас очень много шансов повторить их судьбу.

Как это ни покажется странным, существует прямая зависимость между развитием остеохондроза и воспалительными очагами в области головы — например, хроническим тонзиллитом или кариесом зубов. Недавно медики установили, что хронические заболевания миндалин также приводят к изменениям в межпозвоночных дисках шейного отдела.

Конечно, на развитие остеохондроза влияют и малоподвижный образ жизни, и особенности профессии. Сидеть часами перед телевизором не менее вредно для позвоночника, чем ежедневно выполнять тяжелую физическую работу или по восемь часов проводить за компьютером. Все это провоцирует развитие дегенеративных процессов в позвоночнике.

Лечение

Многие пытаются защититься от боли и плохого настроения таблетками и страдают годами. Между тем помощь мануального терапевта могла бы снять самые мучительные боли.

В моей практике был случай, когда больного даже не раз оперировали по поводу острых болей в области брюшной полости. Диагнозы не подтверждались, а боль оставалась. Ко мне этот пациент попал случайно, совсем с другой проблемой. Во время одного из сеансов терапии в момент так называемого мануального щелчка все его боли как рукой сняло. Их вызывал остеохондроз, и ни в каких операциях этот человек не нуждался.

Чтобы помочь своему позвоночнику, особенно в молодом и сред-

нем возрасте, не нужны никакие сверхусилия. Большую пользу принесут несложные физические упражнения, известные всем, только их нужно делать для каждого отдела позвоночника — шейного, грудного, поясничного. При этом неважно, какой комплекс упражнений вы выберете. Главное — улучшить приток крови к мозгу и к различным отделам позвоночника, дать возможность межпозвоночным дискам стать более упругими. Желательно повторять выбранные вами упражнения дважды в день — утром и вечером, хотя бы по 15 минут.

Я бы посоветовал завести дома два спортивных снаряда — турник и круг «Грация» (или «Здоровье»). На круге следует выполнять вращательные движения корпусом, как бы скручивая позвоночник. Благодаря этому нервы освобождаются от зажимов, уменьшается отложение со-

лей. Затем надо повисеть на турнике. При ежедневных вечерних тренировках это поможет снять все дневные нагрузки, восстановить гибкость позвоночника, облегчить боль.

Не забывайте и о плавании. Подойдет любой водоем — река, озеро, море (а зимой — бассейн). Начинайте плавать в открытом водоеме как можно раньше по весне и заканчивайте поздней осенью, и вы забудете о многих болезнях, не только позвоночника.

Позвоночник оказывает такое огромное влияние на организм, что можно смело рекомендовать: начинайте лечение любой болезни именно с позвоночника. Только сохранив гибкий и здоровый позвоночник, вы продлите молодость. Почаще вспоминайте древнее изречение: «Человеку столько лет, сколько лет его позвоночнику». ■

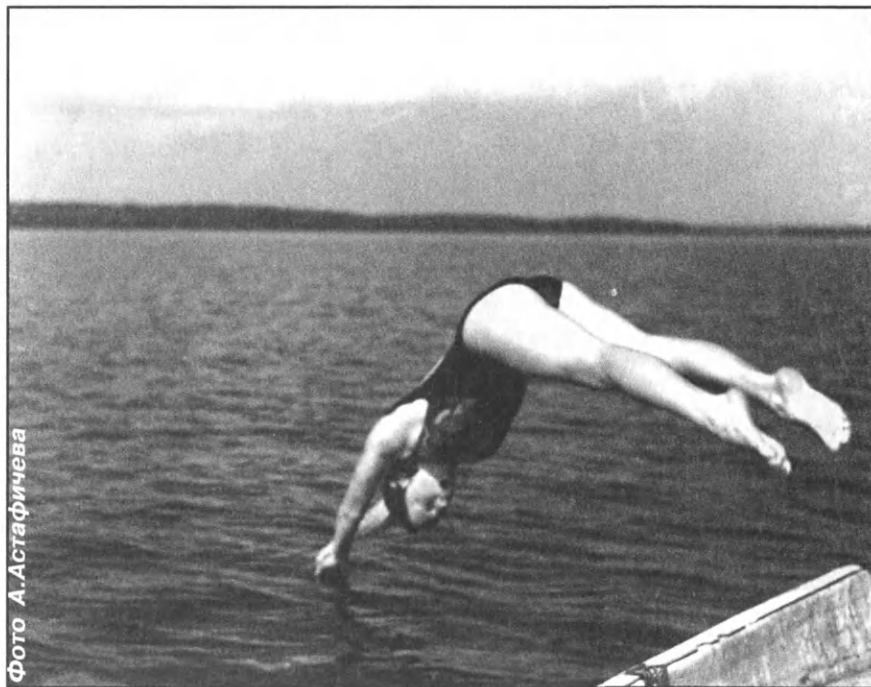


Фото А.Астафичева

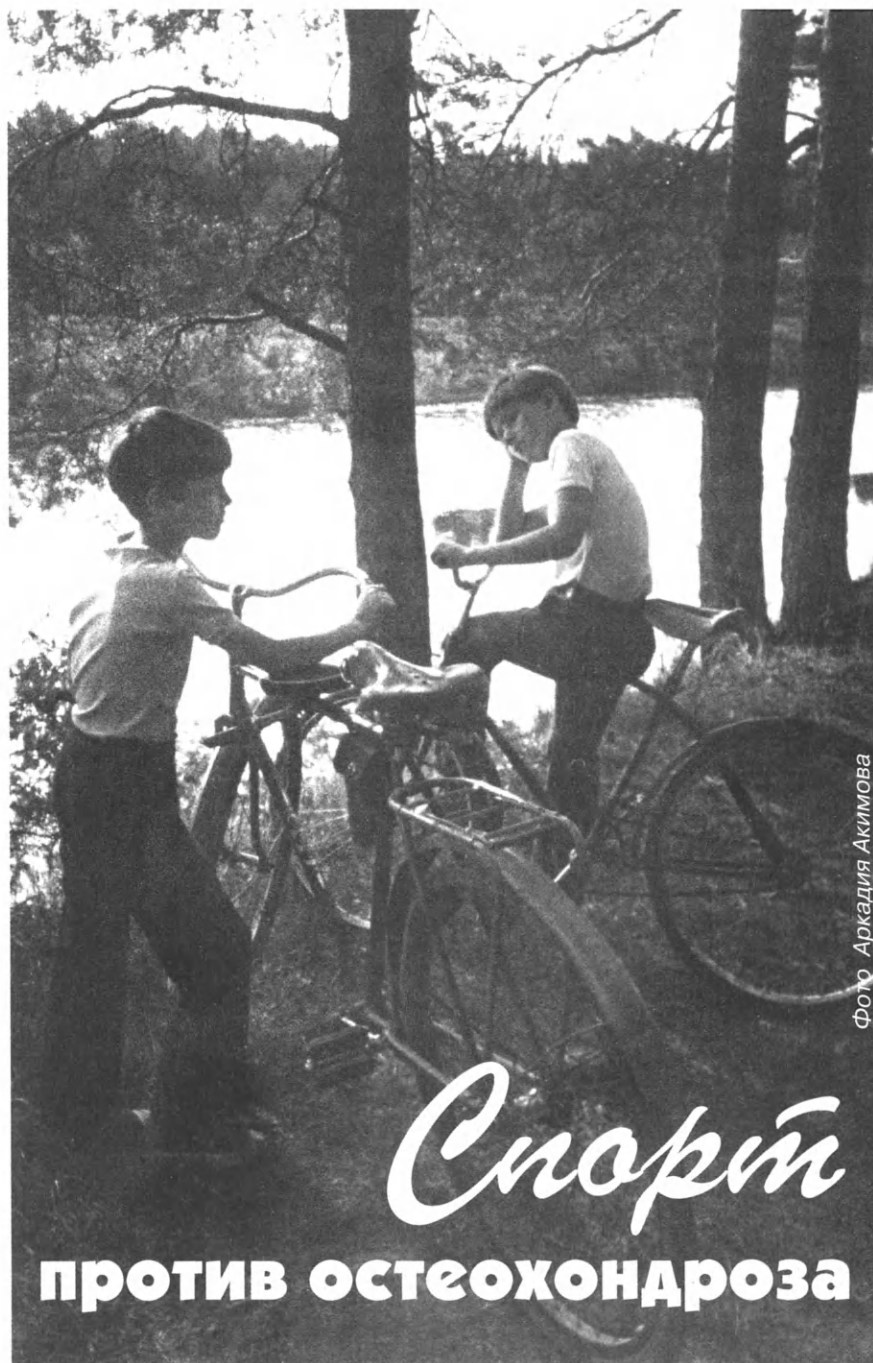


Фото Аркадия Акимов

Спорт

ПРОТИВ ОСТЕОХОНДРОЗА

Поставив диагноз «остеохондроз», многие врачи советуют сменить образ жизни, сделать его более активным. Какие же спортивные занятия предпочесть? Выбор велик, но чрезмерное напряжение может привести к снижению лечебного эффекта. Движение должно приносить только радость, не превращаться в тяжкую повинность.

Обязательным переходным звеном между сидячим образом жизни и занятием спортом должна стать повседневная гимнастика. Несколько упражнений для разогрева мышц (придания им большей эластичности) и подготовки сосудов к физической нагрузке помогут избежать таких неприятностей, как растяжение связок или мелкие травмы.

В случаях, когда боли приобрели постоянный характер или остеохондроз очень запущен, можно посоветовать защищающий поясницу эластичный корсет, который будет поддерживать поясничный отдел позвоночника в положении, близком к правильному (анатомическому), и поможет избежать крайних разворотов или неосторожных наклонов. Так можно предотвратить рецидивы боли или превращение ее в хроническую. Но корсет не предназначен для постоянного ношения, к его защите можно прибегать лишь на несколько часов в день, особенно при продолжительных или непривычных нагрузках. Очень важно обзавестись собственным «мышечным корсетом», то есть укрепить мышцы спины, поддерживающие позвоночник. И тут на помощь приходит спорт.

Такие виды спорта, как ходьба и бег, плавание и езда на велосипеде, соединяют в себе преимущество умеренной нагрузки и равномерного, протяженного во времени ритма. Кроме того, эти виды спорта полезны для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Они же наиболее эффективны для лечения всегда сопутствующих остеохондрозу нейровегетативных нарушений (известных всем как вегето-сосудистая дистония).

Перед тем как выбрать тот или иной вид спорта, посоветуйтесь с врачом-методистом. Он уч-

Плавание



тет ваш возраст, телосложение, степень подготовленности, наличие структурных нарушений в позвоночнике (если таковые имеются).

Плавание — идеальный вид спорта для страдающих остеохондрозом. Движения в воде расслабляют и тренируют мышцы тела, причем в почти невесомом состоянии, а активные движения ног хорошо укрепляют брюшной пресс. Нагрузка на позвоночник в воде в горизонтальном положении значительно уменьшается.

Остеохондроз — полисимптомное заболевание. Оно характеризуется не только болями в спине, но и вегето-сосудистыми дисфункциями — головокружениями, потемнением в глазах, спазмами сосудов. Когда человек сначала погружается в воду, а затем выходит из нее, резко изменяется тонус сосудов. В результате такой гимнастики сосуды научатся быстрее реагировать и на изменения внешней среды, и на разные положения тела. Особенно это важно для метеозависимых людей и для тех, кто плохо переносит транспорт.

Однако плавание имеет свои ограничения. Если, например, у больного отмечается нестабильность тел позвонков или небольшие выпячивания межпозвонковых дисков (протрузии) в шейном отделе, нежелательны крайние развороты и положения шеи, при которых может произойти пережатие позвоночных артерий, доставляющих в мозг кислород. Следствием недостаточного кровоснабжения мозга могут быть неприятное головокружение, тошнота и другие вегето-сосудистые нарушения. Поэтому стиль «по-собачьи» не подходит. Лучше всего плавать на спине или на животе, но с погруженными в воду ушами, так, чтобы шея продолжала линию спины.

После того как вы научитесь лежать на воде, попробуйте передвигаться только с помощью ног (руки прижаты к телу). Затем переходите к стилю кроль на спине, он включает в себя попеременное вращательное движение плечами, с вытянутыми руками и взмахами прямыми ногами.

Работать ногами в воде очень важно. Часто при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника нарушается венозный отток от ног и малого таза. Когда работают мышцы ног, ослабевшие венозные стенки сдавливаются, кровь проталкивается более интенсивно, уменьшается

отечность ног. При этом значительно улучшается и кровоснабжение нервных корешков, выходящих из позвоночника. Нервные корешки освобождаются от излишнего давления, получают питание — боль отступает.

Помните, что нельзя сразу и подолгу плавать с помощью активных движений рук. Нагрузка на руки автоматически переходит и на мышцы шеи, а им сначала надо дать время окрепнуть. Для больных с патологией шейного отдела позвоночника показан стиль кроль на спине, для всех остальных — обычный кроль.

Недостаток плавания брассом, когда голова резко выходит из-под воды и резко погружается в нее, состоит в том, что при этом увеличивается шейный и поясничный лордоз (изгиб позвоночника вперед), могут страдать нервные корешки, а следовательно, появляться сильные боли. Однако этот стиль противопоказан только в далеко зашедших случаях, если в вашем диагнозе отмечен спондилоартроз (обменное нарушение в суставах позвоночника) или спондилолистез (смещение одного позвонка относительно другого, находящегося ниже его) в шейном или поясничном отделе.

К сожалению, тем, у кого обнаружена грыжа диска в шейном отделе позвоночника, можно лишь потихоньку плавать на спине, другие виды плавания им запрещены из-за опасности пережатия артерий. Но для тренировки сосудов, а также вегетативной нервной и мышечной систем очень полезно просто поплескаться в бассейне, реке или озере.

Поскольку периферические сосуды после тренировки расширяются, в конце занятий рекомендуется растереть больные места разогревающими мазями типа «Никофлекс» или «Диклоран Плюс» — после тренировки они будут проникать глубже, ближе к пораженному позвонку.

Эти виды спорта очень хороши для больных остеохондрозом, только нельзя допускать чрезмерных нагрузок.

Известно, что «мышечный корсет» помогает поддерживать позвоночный столб и облегчает боль в спине. Но мало кто знает, что одни из главных мышц спины — глубокие окологрудинные и длинные — «накачать» нельзя ни одним видом тренировки, кроме как ходьбой и бегом. А для этого есть только один тренажер — беговая дорожка.



**Бег,
спортивная
и лечебная
ходьба**

Обувь должна быть легкой, на толстой подошве, желательно с приподнятой пяткой на воздушной подушке для амортизации.

Для ходьбы и бега лучше выбирать мягкую почву. Лучше всего подходят тропинки в лесу или парке. Если нет опасности поранить ногу, полезно бегать по траве босиком.

При занятии ходьбой очень важно найти свой собственный ритм, например в такт сердечным сокращениям. Такой ритм может «навязать» центральной нервной системе состояние, при котором мозг сам начнет исправлять ошибки в нарушенных функциях организма.

Так, если остеохондроз сопровождается астено-невротическим синдромом (что бывает чаще всего) и сердце «частит», шаг должен быть чуть медленнее пульса — это «собьет» тахикардию, а вместе с ней избавит от неприятного чувства тревожности. В результате исчезнет спазм сосудов головного мозга, расслабятся мышцы, пройдет боль. Кстати, при подобных нарушениях в вегетативном отделе лучше начинать с лечебной ходьбы и лишь после того, как состояние станет стабильным, переходить к спортивной ходьбе и бегу, одновременно тонизирующих нервную систему.

При грыжах дисков в шейном и поясничном отделах лучше заниматься ходьбой, бег может спровоцировать обострения. Такие же ограничения существуют, если есть смещение позвонков.

Его рекомендуют при остеохондрозе, при артрозе тазобедренного сустава, но он противопоказан тем, у кого есть проблемы с коленными суставами.

Для того чтобы занятия принесли больше пользы и чтобы избежать возникновения боли в позвоночнике, важно заранее приспособить велосипед к своему телосложению (отрегулировать руль, положение и наклон седла и т.д.).

Руль должен быть достаточно высоко поднят, чтобы не заставлять велосипедиста округлять спину и поднимать голову, чрезмерно напрягая мышцы шеи, что особенно вредно при шейном остеохондрозе.

В отличие от ходьбы и бега, езда на велосипеде по пересеченной местности не рекомендуется: бугры и впадины создают ненужные сотрясения для позвоночника и головы. Выбирать надо ровные тропинки и асфальтированные дорожки в парке.



Велосипедный спорт

Чем больше на вашем пути будет попадаться поворотов, тем лучше для вестибулярного аппарата и работы сосудов. О головокружениях и «мушках» в глазах вы забудете. Мозг начнет адекватно реагировать на хроническую боль и гасить ее.

Относительные противопоказания для езды на велосипеде — смещение позвонков в поясничном отделе позвоночника и грыжа диска. В этом случае имеет значение тип велосипеда. Стоит вспомнить о доброй старой модели «Салют».

Катание на лыжах — очень хорошее укрепляющее средство для спины. Позвоночник получает минимальные вибрации, поэтому этот вид спорта не запрещается даже при грыжах диска и после травм позвоночника.

Маленький совет: если остеохондроз сопровождается нарушениями координации (как, например, при шейном остеохондрозе), полезно ходить на лыжах в сумерках или вечером, когда стемнеет. Организм быстро включит адаптационные резервы, и в результате вы будете твердо стоять на ногах. Так же, как при занятиях бегом и ходьбой, необходимо следить за правильным дыханием.

Горнолыжный спорт, если им заниматься эпизодически и без специальной подготовки, может представлять опасность из-за частых падений, поэтому к нему следует относиться с осторожностью. Травмам здесь больше всего подвержены ноги, особенно колени.

У хорошего наездника сама посадка на лошади способствует ослаблению боли: раскачивание в седле очень похоже на упражнения, рекомендуемые для страдающих люмбагией. Раньше верховая езда категорически запрещалась людям с больной спиной, но в наши дни ее применяют как метод реабилитации при многих болезнях, в том числе заболеваниях опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Называется этот метод иппотерапией. К сожалению, этим видом спорта невозможно заниматься без тренера или специального врача-иппотерапевта.

Эти игровые виды спорта, хотя и способствуют (благодаря прыжкам) растяжке позвоночника, но подвергают нагрузке поясничный отдел, усиливая лордоз, поэтому могут принести ущерб позвоночнику.

Лыжный спорт



Верховая езда

Волейбол, баскетбол, гандбол

Теннис, аэробика

Теннис и аэробика считаются опасными видами спорта для больных остеохондрозом, они могут привести к смещению позвонков. Теннис — из-за асимметричности движений, аэробика — из-за слишком быстрого ритма выполнения упражнений.

Танцы

Любителей танцев можно порадовать — ваше увлечение тоже может принести пользу спине, особенно рекомендую разучить танец живота.

Йога

Лечебный эффект йоги хорошо изучен и научно обоснован. Статические нагрузки для мышц при правильном их распределении и чередовании приносят не меньший эффект, чем динамические, не вводя человека в состояние стресса.

Так называемые «асаны» в йоге заставляют определенные мышцы напрячься до предела и пребывать в напряженном состоянии несколько минут. Затем следует полное расслабление мышц. По периферическим сосудам кровь начинает быстро поступать в ткани. В результате мышечная боль проходит без всяких лекарств.

За неделю занятий йогой улучшается осанка, даже при гиперкифозе (изгибе позвоночника назад), не говоря уже о восстановлении утраченной гибкости за счет растяжения мышц и сухожилий. Увеличивается объем движений и в суставах, в том числе и позвоночных.

Противопоказанием для занятий йогой могут быть только травмы спины. При ярко выраженном остеохондрозе не рекомендуются чрезмерные прогибы или повторяющиеся наклоны вперед (перевернутые позы).

Йогой можно заниматься самостоятельно, но первые занятия лучше провести с инструктором, чтобы правильно освоить основные принципы йоговской техники — движения, позы и дыхание.

Как видите, возможностей помочь своему позвоночнику очень много. Выбор за вами. ■



*Татьяна Сахарчук,
кандидат медицинских наук, пульмонолог*

Поллиноз — красный нос

Если у вас ни с того ни с сего стали слезиться глаза и потекло из носа, а потом все эти явления внезапно прекратились, не спешите подозревать у себя вирусную инфекцию. Если это происходит регулярно в одно и то же нехолодное время года — вам пора к аллергологу. Возможно, вы страдаете поллинозом.



Поллиноз (или сенная лихорадка, сенной ринит, пылевой риносинусит) — это аллергия на пыльцу растений. Название болезни происходит от английского слова pollen — пыльца.

По некоторым данным, аллергией страдает каждый пятый из живущих на земле. Вполне очевидно, что од-

на из основных причин поллиноза — загрязнение окружающей среды. Жители больших городов болеют им в 6-7 раз чаще, чем провинциалы. Предполагают, что это происходит из-за загазованности и запыленности мегаполисов. По этой причине повышается проницаемость слизистой оболочки бронхов,

и пыльца может проникать вглубь. Кроме того, загрязненность среды может вызывать вялотекущий воспалительный процесс в бронхах. Это и провоцирует начало заболевания. Чаще, чем другие, поллинозом болеют кабинетные работники, гораздо реже — сельскохозяйственные. Развитию заболевания способствует снижение иммунитета и контакт с большим количеством других аллергенов. Поэтому факторами риска можно считать частое применение антибиотиков, употребление продуктов с консервантами, красителями и ароматизаторами, ношение одежды из синтетики. Заболевание чаще всего начинается в возрасте 20-40 лет, но встречается оно и у детей.

Не стоит думать, что в прежние времена люди этим заболеванием не страдали. Первое описание симптомов сенной лихорадки было сделано во II веке до н.э. знаменитым Клавдием Галеном. Но понадобилось еще двадцать столетий, чтобы выяснить причину этого симптомокомплекса. Высказывались предположения, что его вызывают аромат цветов, солнечный свет или летняя пыль. И только в 1831 году врач Элиотсон догадался, что причина заболевания — пыльца. Позже английский врач Блэкли подтвердил эту гипотезу, проведя ряд экспериментов на себе. (Это не единственный пример героизма в истории медицины.)

Известно, что пыльца — это мужские половые клетки растений. Но аллергию вызывает не всякая пыльца, а только та, которую распространяют ветроопыляемые растения, — легкая и летучая. Чтобы обладать этими свойствами, пыльца должна иметь округлую форму, быть маленькой (до 30 мкм в диаметре) и «скользкой», то есть не при-

липающей. Такая пыльца бывает часто у невзрачных, мелких цветов без запаха: им не надо привлекать насекомых, раз они опыляются ветром. Большие, яркие, душистые цветы очень редко вызывают поллиноз: они не рассчитывают на ветер, всем своим видом и запахом они стараются привлечь опылителей — насекомых. Особенно опасны для аллергиков те растения, которые способны создавать достаточную концентрацию пыльцы в воздухе или обильно растут в данной местности. Но и это еще не все. Чтобы вызвать поллиноз, пыльца должна содержать белки особой структуры — аллергогенные.

Время обострения поллинозов зависит от того, какая это местность. У каждого региона свой режим выброса пыльцы. В средней полосе России различают три пыльцевых волны. Первая — весенняя (апрель-май), когда летит пыльца лиственных деревьев (аллергогенами считаются береза, тополь, ольха, орешник, лен, дуб, ясень). Вторая — летняя (июнь-июль), когда «пылят» луговые травы (timoфеевка, мятлик, овсяница, лисохвост, ежа, пырей). В это же время цветет липа. Третья волна (август-сентябрь), когда цветут сорные травы (полынь, крапива, маралиевые, например лебеда).

Наиболее выраженные проявления поллиноза наступают, как по расписанию, в период, когда летит та пыльца, к которой сформировалась аллергия. Больше всего аллергий бывает на злаковые травы (75%). Но с прогрессированием заболевания число аллергенов у конкретного пациента может расти — включаются новые.

Как проявляется поллиноз? Белки глаз и веки краснеют, зудят, харак-

терны чувство «песка в глазах», светобоязнь, слезотечение. Появляется зуд в носу, ушах, начинается чихание. Потом нос закладывает (особенно по ночам) или из него течет рекой. Под носом появляется раздражение и покраснение. В той или иной степени возникает «пыльцевая интоксикация»: утомляемость, потливость, раздражительность, нарушение сна, головокружение. Бывают боли в горле, «хлопанье» в ушах при глотании. Без лечения с годами симптомы утяжеляются. Может возникнуть аллергический гайморит. Через 3-4 года может сформироваться бронхиальная астма — кашель с небольшим количеством густой вязкой мокроты, одышка, а затем и приступы удушья.

Чем объясняются такие явления? Собственно, это проявления защитных реакций организма. Только защита эта не рациональная, а, как говорится, «из пушки по воробьям». Пыльца воспринимается иммунной системой как опасный враг. При ее попадании в организм возникает отек, который местно уменьшает ее концентрацию. Отек сдавливает венулы (мелкие венозные сосуды), проходящие в тканях, из-за чего нарушается отток крови от того места, где осел аллерген. Это препятствует попаданию «врага» в кровоток и распространению его по организму. То есть аллерген локализуется. Кроме того, отек суживает просвет носа и препятствует проникновению аллергена глубже в дыхательные пути. Обильные отделения секрета из слезных желез и из носа смывают аллерген. При бронхиальной астме происходит по сути то же самое: спазм мускулатуры бронхов и отек слизистой суживает дыхательные пути, к вязкой густой мокроте аллерген прилипает. Иногда

эта мокрота закупоривает, как пробка, мельчайшие бронхи.

Все радуются весне, а вам грустно. Начинается период цветения трав, к которым у вас аллергия. Причем хуже вам становится за городом, на даче, в парке. Все едут на природу, а вы спасаетесь от поллиноза в закрытом, душном помещении. Конечно, чистый воздух полезен и вам — но не в период пыления растений. Особенно плохо вам становится при внезапном потеплении, в сухую ветреную погоду. Улучшается состояние при похолодании или после дождя. Дело в том, что в этих условиях виновница ваших страданий — пыльца — меньше разлетается или прибивается дождем.

Меньше пыльцы у водоемов. Аллергикам полезно знать, что основные часы пыления — утренние. Но овсянка и ежа пылят и в послеобеденные часы. Кроме того, если во второй половине дня поднялся ветер, он повышает концентрацию пыльцы в воздухе — глаза полезно защищать очками.

В закрытых помещениях пыльцы меньше. Однако она бывает и там — сохраняется в пыли. Фрагменты пыльцы находят в помещениях даже зимой. В московских домах это прежде всего пыльца березы.

Если в доме есть пыль, то поллиноз может беспокоить аллергика и зимой. Поэтому чаще проводите влажную уборку. Занавески, мягкую мебель, одеяла (с обеих сторон) надо пылесосить. Лучше всего пользоваться аквапылесосом (не моющим, а пропускающим воздух через воду), чтобы мелкие частицы оседали в воде. Через обычные фильтры они проникают. В крайнем случае, после каждой уборки с обычным пылесосом надо стирать фильтрующий мешок и мыть фильтры, а

во время работы закрывать нос и рот влажной тканью — маской. На голову рекомендуется надевать платок, который после окончания работы и разборки пылесоса надо аккуратно сложить внешней стороной внутрь и сразу постирать. Если при работе с обычным пылесосом вы начинаете чихать, кашлять, у вас чешутся глаза, течет из носа, появляется немотивированная слабость — этот пылесос вам не подходит. Или меняйте его, или попросите пылесосить кого-нибудь другого.

В квартире, где живет человек, страдающий поллинозом, не следует держать ковры, класть напольные покрытия.

Входя в дом в опасный период, лучше вытряхивать верхнюю одежду вне помещения, закрыв нос и рот влажной тканью. Затем надо умыться, промыть нос и горло раствором соли (1 ч. ложка на полстакана воды). За городом в этот период лучше не бывать, форточки в сухую ветреную погоду не открывать. А в тяжелых случаях лучше брать на это время отпуск и уезжать туда, где опасность не грозит.

Дело осложняется тем, что белки пыльцы, к которым может возникнуть поллиноз, в небольшом количестве содержатся и в листьях, и в стеблях растения. Поэтому те, у кого аллергия к пыльце деревьев, могут плохо себя чувствовать и в период листопада, когда крошатся сухие листья. Особенно при ветре. А те, у кого аллергия на цветение трав, могут ощущать ухудшение при контакте с сеном.

Но и это еще не все испытания. Некоторые продукты содержат белки, сходные с белками пыльцы. Употребление их у человека с поллинозом может вызвать ухудшение состояния (это явление называется

перекрестной аллергией). При аллергии к пыльце деревьев такую опасность могут представлять орехи, яблоки, черешня, вишня, абрикосы. При аллергии к полыни противопоказаны горчица, горчичники, майонез. Может появиться бурная реакция на календулу, ромашку, мать-и-мачеху. При аллергии к злаковым травам надо проверить реакцию на ржаной или пшеничный хлеб, пшеничную водку. При любом поллинозе опасен мед. При аллергии к сорнякам не рекомендуется есть халву, подсолнечное масло, семечки, дыню, арбуз.

При подозрении на поллиноз надо обратиться к аллергологу и сделать кожные пробы, чтобы выявить аллерген. (Такие пробы делают, конечно, не в период обострения.) Как правило, в период пыления врач назначает антигистаминные препараты. Гистамин — это одно из биологически активных веществ, освобождающихся в организме из особых клеток при аллергических реакциях. Сейчас чаще применяют препараты третьего поколения (например, телфаст), которые почти не обладают побочным снотворным и затормаживающим действием. Хорошо зарекомендовал себя и фенкарол, так как он является антагонистом не только гистамина, но и еще одного участвующего в аллергических реакциях вещества — серотонина.

Большинство антигистаминных препаратов начинают действовать через 15-20 минут при приеме натощак. Эффект обычно длится 4-5 часов (у новых препаратов до 12 часов). Их рекомендуется менять через 10-14 дней, чтобы не возникало привыкания.

В 75% случаев очень эффективным профилактическим средством является отечественный препарат

рузам, разработанный институтом пульмонологии МЗ РФ лет двадцать назад. Я сама много работала с этим препаратом и хорошо его знаю. Он ценен тем, что действует на ранней стадии аллергической реакции и не снижает, а повышает противовирусный иммунитет. Иногда он полностью снимает аллергические реакции. Его начинают применять за полтора месяца до опасного периода по одной инъекции один раз в неделю.

Сейчас изучается действие иммунного препарата из вилочковой железы — вилозена. Его обычно разводят кипяченой водой и начинают закапывать в нос за неделю до цветения, продолжая лечение еще 20 дней.

В качестве профилактики болезненным поллинозом проводят специфическую гипосенсибилизацию: длительным курсом в возрастающих дозах вводят экстракт именно того аллергена, на который есть аллергия. Начинают с декабря-января и заканчивают за неделю до цветения «опасного» растения. Этот курс может проводить только аллерголог в спокойный период, после тщательного обследования больного.

Можно использовать и фитотерапию. Из растений противоаллергическими свойствами обладают багульник, череда и особенно солодка. Но их надо пробовать отдельно друг от друга, потому что даже противоаллергические средства для кого-то могут оказаться аллергенами. По некоторым данным, при поллинозе полезны эхинацея, кошачий коготь, витамины С, А и Е.

На даче, если у вас аллергия именно на пыльцу (а не на эфирные масла — запахи), рекомендуется сажать большие, яркие, пахучие цветы — у них пыльца крупная,

клейкая, она не переносится ветром. Мелких цветов и луговых трав на участке быть не должно. Так же, как и сорняков, с которыми придется безжалостно бороться и уносить с участка. Но делать это должен не сам больной, а другие члены семьи.

Если на вашем участке растут деревья, будьте осторожны. Береза и тополь могут вызывать у вас обострения, с ними лучше расстаться. А вот хвойные деревья, за небольшим исключением, — друзья больных поллинозом. Кроме того, учтите: пыльца моркови, петрушки и сельдерея родственна пыльце березы, поэтому сажать их на семена не стоит.

При аллергии нельзя украшать дом сухими цветами. Даже цветущая верба может быть аллергеном, поэтому в Вербное воскресенье не спешите нести ее в дом.

Все эти рекомендации могут показаться слишком обременительными. Но еще больше осложняет жизнь болезнь. Поэтому в заключение дам такой совет: внимательно наблюдайте за собой. Составьте список аллергенов — их наверняка окажется меньше, чем я перечислила. Зная, какое именно растение провоцирует у вас заболевание, старайтесь избегать контакта с ним. И конечно, укрепляйте организм. ■



Витаминные салаты



**«Весна красна,
да обманчива», —
предупреждает
старинная
поговорка.
Действительно,
с наступлением
весенних солнечных
дней настроение
поднимается,
но в то же время
многие испытывают
слабость,
повышенную
утомляемость,
сонливость.
Причина
недомоганий
проста: организму
не хватает
витаминов. Между
тем в народной
аптеке есть весьма
эффективные
растительные
средства,
позволяющие
быстро утолить
весенний
витаминный голод.**

Салат из одуванчиков, зеленого лука и петрушки

100 г листьев одуванчика опустить на полчаса в холодную воду, чтобы исчезла горечь. Затем измельчить их и добавить 50 г нашинкованного зеленого лука и 25 г зелени петрушки. Все хорошенько перемешать, заправить подсолнечным маслом, а сверху посыпать зеленью укропа.

Салат из крапивы

150 г листьев молодой крапивы промыть в дуршлагае, накрыть крышкой и 2 минуты поддержать на пару. Этого вполне достаточно, чтобы крапива потеряла свою жгучесть. Затем ее нужно порезать и добавить в салат все, что уже появилось из ранней зелени: молодой щавель, кислицу, зеленый лук. В салат можно порезать сваренное вкрутую яйцо.

Салат из лебеды и щавеля

150 г молодых листьев лебеды и 100 г щавеля опустить в кипяток на 2-3 минуты и откинуть на сито. Когда вода стечет, мелко нарезать, уложить на ломтики отварного охлажденного картофеля, заправить растительным маслом, украсить укропом и яичными кружками.

При мочекаменной болезни (если в моче обнаруживались соли-оксалаты) щавель не рекомендуется.

Салат из зеленого лука с брынзой

100 г зеленого лука и 50 г щавеля мелко порезать. 100 г отварного картофеля нарезать кубиками и смешать с луком и щавелем. Заправить растительным маслом, посолить, поперчить, выложить в салатник. Сверху посыпать измельченной зеленью укропа (20 г) и тертой брынзой (150 г). Брынзу можно порезать кубиками.

Салат из трех трав

150 г молодых листьев подорожника и 100 г листьев молодой крапивы промыть, опустить на 1-2 минуты в кипяток, затем добавить 150 г щавеля, измельчить, положить по 50 г нашинкованного зеленого лука и тертого хрена, заправить сметаной, а сверху положить нарезанное кружками сваренное вкрутую яйцо.

Салат из петрушки и зеленого лука

Мелко нарубить по два пучка петрушки и зеленого лука. Посолить, перемешать и оставить на 10-15 минут. Затем добавить мелко нарезанный лимон (без цедры) и заправить растительным маслом.

Салат из черемши

На 1 средний пучок черемши потребуется 1 свежий огурец и 1 сваренное вкрутую яйцо. Черемшу порезать мелко, огурец — кружочками, перемешать. Заправить майонезом, сверху посыпать нарубленным яйцом.

Зеленое молоко

Мелко нарезать по 3 ст. ложки зелени одуванчика (обязательно вымочить), листьев черной смородины, крапивы, укропа и зеленого лука. Растолочь, смешать с 4 стаканами простокваши или кефира, хорошенько перемешать и посолить по вкусу. Напиток пить охлажденным.

Березовый напиток

100 г молодых березовых листьев промыть, измельчить, залить 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры, настоять 2 часа, процедить. Добавить по вкусу соль и лимонный сок. Одна порция этого напитка удовлетворяет дневную потребность взрослого человека в витамине С. ■

Рубрика «**Поможем друг другу**» существует в нашем журнале с самого его основания — уже более 12 лет. В ней публикуются письма читателей — просьбы о помощи и советы, проверенные на собственной практике.

Успешный опыт преодоления болезней уникален, он обладает большой ценностью. Во-первых, он заражает верой в возможность излечения даже в тех случаях, когда медицина отвергает ее. Во-вторых, конкретный способ преодоления болезни, который помог одному человеку, может помочь другим. В-третьих, это побуждает людей искать собственные пути лечения.

Однако люди, далекие от медицины, могут допустить неточности в описании своих рецептов или не учесть возможных противопоказаний. Для того чтобы это не помешало использовать их опыт, мы решили добавить в рубрику «Поможем друг другу» комментарии специалистов. Такими комментариями будут сопровождаться не все советы читателей — иногда в них просто нет надобности.

ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

 «Мне 49 лет, у меня постоянно лопаются кожа на пятках, образуются довольно глубокие болезненные трещины. Иногда они затягиваются, но потом снова появляются. Если кто-то знает хорошее средство от трещин, расскажите о нем, пожалуйста».

Ковальчук Г.Г., Тульская обл.

 «Мне 34 года, я очень хочу иметь детей, но после облечения шейки матки у меня даже месячные прекратились. Если кто-то сталкивался с аналогичной проблемой и вылечился от бесплодия, напишите, пожалуйста, на адрес редакции».

О.Н. Республика Коми

 «Мне 65 лет, на всех пальцах ног у меня уже в течение 20 лет красные пятна, напоминающие лишай. Дерматологи говорят, что это грибок. Предлагают операцию — удаление ногтей. Хотелось бы знать, есть ли смысл в такой операции и каким будет результат. Может быть, кто-нибудь знает действенный метод лечения грибка?»

Уторов К.И., г. Челябинск

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Капли от напрасных слез

Стоит мне выйти на улицу, как без всякой причины начинают литься слезы. Раньше это было только в зимние холода, а сейчас — при любой погоде. Недавно я вычитала в газете

один рецепт от слезотечения и начала его применять. Уже заметила улучшение. Знаю, что с этой проблемой сталкиваются многие, поэтому спешу поделиться своей находкой. Нужно приготовить тминные капли и закапывать их в глаза — по 3 капли 3-4 раза в день. Как было написано, на лечение уходит дней десять. Кроме того, капли помогают при воспалении глаз и улучшают зрение.

Способ приготовления: 1 ч. ложку семян тмина залить стаканом воды и кипятить 20 минут. Затем в горячий отвар добавить по 1 ч. ложке лепестков синего василька, травы очанки и листьев подорожника большого. Настоять средство в течение суток, затем профильтровать через слой ваты.

Ирина Васильева, г. Королев, Московская обл.

Для укрепления сил

Ранней весной, когда организм страдает от гиповитаминоза, мне помогает укреплять силы один рецепт восточного происхождения. Я смешиваю 2 части порошка корицы, 1 часть порошка из корня имбиря и 1 часть порошка мускатного ореха (все ингредиенты продаются в магазинах в качестве пряностей). Смесь надо хранить в стеклянной баночке с плотно закрывающейся крышкой и принимать по 1 г (на кончике ножа) 2-3 раза в день.

Надеюсь, мой рецепт поможет всем читателям запастись энергией.

Юрий Кузьмин, г. Нижний Новгород

От геморроя

Купите в аптеке березовый деготь и смазывайте им задний проход (поглубже). Даже если почувствуете сильное жжение, стоит потерпеть, потому что это средство очень эффективное.

Б.Грачева, г. Тверь

При стойких запорах

С вечера натрите на крупной терке по стакану свеклы и моркови, добавьте 3-4 ст. ложки корня хрена. Вскипятите в эмалированной посуде 1,5 л воды. В кипящую воду положите натертые овощи, перемешайте. Через 30 секунд убавьте огонь и варите смесь еще 10 минут. Утром процедите. На день понадобится 0,5 л отвара, поэтому одной заготовки хватит на 2-3 дня. Пить его нужно по половине стакана 3-4 раза в день — до еды или через полчаса после нее. Курс лечения — не менее 9 дней.

Комментарий врача

При этом способе лечения от возможного попадания инфекции может начаться воспаление слизистой глаз — а это дело серьезное. Поэтому вата должна быть стерильной, посуда и пипетка — прокипяченными.

*Татьяна Сахарчук,
кандидат медицинских наук*

Комментарий врача

Перед лечением вы должны быть уверены, что у вас именно геморрой, а не кровотокающая опухоль. Поэтому сначала — обследование.

*Татьяна Сахарчук,
кандидат медицинских наук*

*Ирина Лебедева,
г. Бронницы, Московская обл.*

При аденоидах

Аденоиды очень трудно вылечить, даже операция не всегда спасает — они обладают способностью вырастать снова.

Есть одно средство, которое поможет приостановить рост аденоидов. Надо тщательно смешать 200 г масла туи и 10 капель 100%-го масла чайного дерева и закапывать ребенку в нос по 1 капле утром и вечером.

Вера Воронкова, г. Ярославль

Целебный анис

При *остром бронхите* поможет настой плодов аниса. Готовят его так: 1 ст. ложку плодов надо залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 час, процедить, добавить чайную ложку меда и принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день после еды.

Этот настой используют и при других недугах: он избавит от вздутия и урчания в животе и даже поможет стабилизировать давление.

При *витилиго* воспользуйтесь анисовым маслом. Способ приготовления: 100 г плодов аниса растереть в ступке, залить 0,5 л оливкового масла, настоять в течение месяца в темном месте, затем нагреть до пузырьков, охладить и процедить. Этим маслом постоянно надо смазывать белые пятна на коже. Вскоре вы увидите, что они значительно потемнеют и не будут бросаться в глаза.

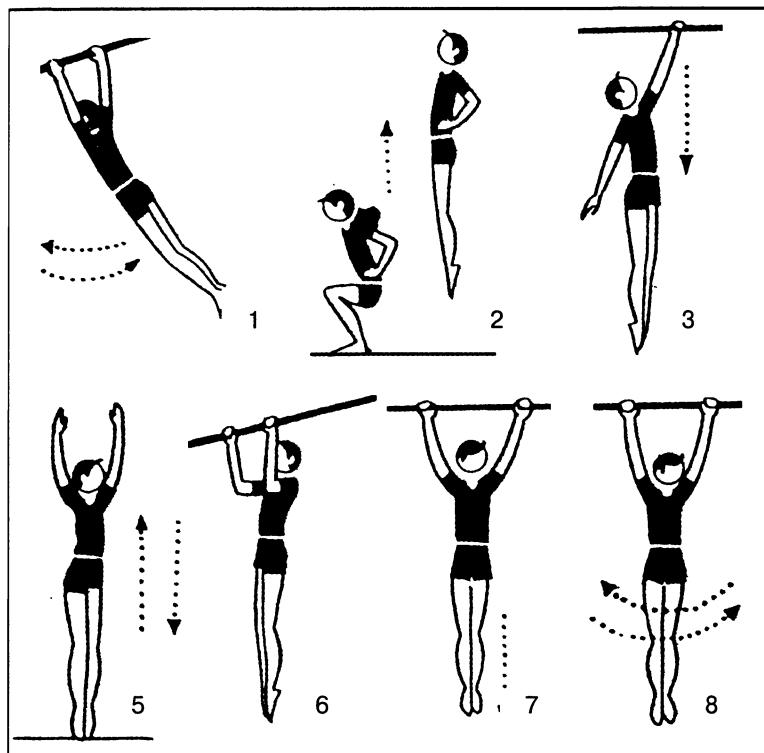
П.И.Лазарев, г. Витебск

Хочу подрасти

Не так давно в рубрике **«Поможем друг другу»** мы напечатали письмо читательницы, сын которой очень хочет подрасти. В ответ на него в редакцию пришло два письма. Одно — от пятнадцатилетней москвички, ученицы 10-го класса Елены Либоракиной. Другое — от Лидии Семеновны из Твери.

«Журнал «Будь здоров!» выписывают мои родители, но я тоже его читаю, потому что нахожу в нем пользу и для себя. И вот прочла письмо о том, что 17-летний парень очень хочет увеличить свой рост. Мне легко его понять, ведь нам, подросткам, очень хочется, чтобы нас любили, чтобы нами восхищались. Он не знает, как это сделать, а я знаю. Есть хороший комплекс упражнений. Правда, дело осложняется тем, что у мальчика сколиоз. Советую ему осваивать упражнения с осторожностью.

1. Раскачиваться, свободно повиснув на перекладине (5-8 раз).
2. Подскакивать из глубокого приседа (10-12 раз).
3. Повисеть на перекладине сначала на левой руке, потом на правой.
4. Попрыгать через скакалку сначала на одной ноге, потом на другой, затем на обеих ногах (до 100 раз).
5. Встать на цыпочки, на вдохе максимально потянуться руками вверх, на выдохе опуститься на всю ступню (до 5 раз).
6. Повиснув на перекладине, слегка потянуться, затем резко «упасть», не выпуская перекладины из рук (до 10 раз).
7. Попытаться дотянуться носками до пола (15 раз).
8. Повиснув на перекладине, выполнять повороты вправо-влево вокруг продольной оси тела (до 10 раз в каждую сторону).



9. Повторить упражнение 5 (до 10 раз).

Кроме упражнений, нужно обратить внимание на питание. В рацион должны обязательно входить любые каши, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, мясо, печень, яйца, морепродукты (неплохо попить рыбий жир), хлеб, молочные продукты. Ведь известно, что для растущего организма необходимы витамины и минеральные вещества.

Также нужно следить за своей нервной системой (не нервничать по пустякам) и за иммунитетом, ведь болезни замедляют рост. Поэтому необходимо закаливание, например ежедневный контрастный душ. Спать не менее 8 часов, ведь именно во сне мы и растем. И конечно — никаких вредных привычек. Алкоголь и курение сведет все усилия на нет.

Надо очень хотеть вырасти! Не просто хотеть, а очень хотеть. Нужно поставить перед собой задачу — вырасти за год, например, на 7 см, можно даже написать обязательство, расписку. Часто измерять свой рост не стоит. Если задача поставлена на год — через год и проверить.

И еще. Никому не рассказывай о своем желании вырасти — любопытство окружающих может только навредить.

Если кто-то из ребят захочет мне написать и поделиться своими мыслями, переживаниями, надеждами на будущее — буду рада ответить. Пишите на адрес редакции».

«Чтобы мальчик подрос, ему надо больше прыгать — и просто так, и через скакалку. Прыжки стимулируют рост. А еще лучше — записаться в баскетбольную секцию. Есть еще один способ, который помог подрасти моей дочери.

На любой вертикальной поверхности (стене) надо нарисовать горизонтальную линию. Она должна находиться на такой высоте, чтобы человек, встав на цыпочки, не дотягивался до нее на 5-6 см. Ежедневно по несколько раз надо подходить к этому месту и пытаться дотянуться до начерченной на стене линии. Увидите, что очень скоро вам будет все легче это делать. Вот такой простой способ. Надеюсь, он вам поможет».

Лидия Семеновна, г. Тверь

Сыворотка заживляет раны

Знакомая рассказала мне такую историю. У ее маленькой внучки на головке появились какие-то язвочки. Врачи поставили диагноз «диатез». Выписали ей противоаллергические таблетки, но они не помогли. Тогда решились опробовать рецепт, который посоветовала какая-то деревенская бабушка. Он очень простой. Молоко нужно поставить дня на два в теплое место, чтобы оно скисло и получилась простокваша. Затем надо подогреть простоквашу (но до кипения не доводить!), чтобы отстоялся творог. Творог можно съесть, а теплой сывороткой — смачивать ранки по многу раз в день. Причем водой не смывать. Прошло немного времени, и кожа на голове у ребенка стала чистой.

Когда я дома стала рассказывать об этом способе лечения диатеза, мой муж вспомнил, что его бабушка всю жизнь именно так избавлялась от всяких болячек на коже.

Жаль, что о таком эффективном и простом способе не рассказывают врачи. Очень хотелось бы услышать их мнение.

*Е.Артемяева,
Московская обл.,
г. Орехово-Зуево*

Комментарий врача

Молочная сыворотка и другие кисломолочные продукты издавна применялись народной медициной и с лечебной, и с косметической целью. Нобелевский лауреат И.И. Мечников считал, что виновниками старения и многих болезней являются гнилостные кишечные микроорганизмы, которые, по его мнению, можно подавлять, вводя в рацион кефир или кислое молоко. Дело в том, что молочнокислые бактерии подавляют патогенную и гнилостную микрофлору. Благодаря их комплексному воздействию улучшаются обменные процессы, нейтрализуются токсины, снижается уровень аллергических реакций, стимулируется иммунитет. Так что сыворотку, полученную из полноценного (лучше домашнего) молока, можно смело применять как антисептическое и противовоспалительное средство. Поскольку молочнокислые бактерии входят в нормальное сообщество микрофлоры на коже, сыворотка может быть полезна и при лечении дисбактериоза кожи.

Светлана Мусина, врач-фитотерапевт



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

✍ «Последнее время у меня участились боли в правом боку. Думаю, что это дает о себе знать печень. Расскажите, пожалуйста, о симптомах заболеваний печени».

Т.И.Семенова, г. Москва

Точный диагноз может поставить только специалист, и то после детального обследования. Ставить себе диагноз по медицинским справочникам, даже очень хорошим, слишком опасно. Наша задача — определить, при каких симптомах стоит обращаться к врачу и какие необходимо провести обследования.

Симптомы

Печень, желчный пузырь и желчевыводящие пути — отделы пищеварительной системы, так тесно связанные между собой, что многие симптомы их заболеваний очень похожи или даже являются общими. Поэтому, чтобы не запутаться, не будем их разделять, а рассмотрим все вместе.

Для заболеваний печени и желчного пузыря характерен диспептический (от греч. «dys» — нарушение и «pepsis» — пищеварение) **синдром** — комплекс симптомов, некоторые из которых встречаются и при других заболеваниях пищеварительного тракта. Поэтому наиболее характерные будут выделены шрифтом.

Основные симптомы — плохой аппетит, **горечь во рту, тошнота, рвота (особенно рвота желчью)**, тяжесть в области желудка, отрыжки тухлым, вздутие живота, запоры, **плохая переносимость жирной пищи, алкоголя, никотина**.

Могут наблюдаться слабость, повышенная раздражительность (отсюда выражение «желчный человек»), бессонница, головная боль, возбуждение, снижение памяти и сонливость днем.

Характерны **чувство тяжести, давления в правом подреберье** через несколько часов после употребления жирной пищи

(особенно соленого свиного сала), или сильно прожаренной, или копченой, а также жирных сладких кремов (особенно низкосортных и на маргарине), грибов (в основном почему-то подберезовиков). При наличии камней в желчных ходах и желчном пузыре при нарушениях диеты могут возникнуть **печеночные колики** — приступообразные очень сильные боли, когда человек просто не находит себе места.

Желтуха — тоже очень характерный симптом, но она бывает не только при болезнях печени и обтурации (закупорке) желчевыводящих путей. Пожелтение покровов появляется и при наружном сдавливании желчевыводящих путей при совсем других заболеваниях.

Вообще, желтуха возникает при повышении в крови и попадании в ткани билирубина. Выраженной она бывает при содержании билирубина от 34,2 мкмоль/л (2 мг%) и выше. При слабой желтухе желтизна больше заметна на белочной оболочке глаз (чтобы это увидеть, нужно оттянуть вниз нижнее веко), на нёбе, у корней волос. Иногда больше окрашены лоб, ладони, носогубный треугольник. Но делать выводы можно только при дневном освещении. (Подробнее о желтухах и пигментном обмене читайте в «Будь здоров!» №2 за 2004 г.)

При хронических печеночных заболеваниях часто появляются **сосудистые звездочки** — пятнышки цвета крови с приподнятым, легко сдавливающимся мягким центром и расходящимися от него лучеобразными извитыми крошечными сосудиками. Диаметр звездочек — от 1 мм до 2 см. При улучшении состояния звездочки исчезают.

Иногда у больного с заболеванием печени выявляют так называемые «**печеночные ладони**». Это пятнистое покраснение ладоней, иногда и подошв. (Правда, этот симптом встречается еще и при других заболеваниях и состояниях, например при нарушении функции щитовидной железы, при беременности.)

У больных с хроническими заболеваниями печени в далеко зашедших случаях бывает «**печеночный запах**» изо рта. Он сладковатый, напоминает запах перезрелых фруктов. Свидетельствует о том, что нарушен обмен аминокислот.

При печеночных заболеваниях бывает **повышенная кровоточивость**. Это связано с тем, что в норме в печени должен синтезироваться ряд веществ, участвующих в свертывании крови, и витамин К. Если же синтезирующая функция печени нарушается и этих веществ в крови недостаточно, возникают точечные кровоизлияния на коже, при малейшей травме появляются синяки (кровоизлияния, гематомы). Могут быть кровотечения из носа, десен, гематурия (кровь в моче).

Еще один очень важный симптом — **кожный зуд**. Конечно, он бывает и при многих других заболеваниях, но при заболеваниях печени зуд иногда бывает единственным симптомом в течение нескольких лет. Кстати, иногда это первый и наиболее заметный признак сахарного диабета. Поэтому, если вас длительно беспокоит кожный зуд, обследуйтесь на сахарный диабет и заболевания печени (естественно, если дерматолог исключил кожные заболевания и если это не аллергическая реакция — нет крапивницы). Считается, что причина кожного зуда — задержка в тканях желчных кислот, которые плохо выводятся.

Темная моча (в типичном случае — цвета пива) и **обесцвеченный кал** (в виде белой глины) — это серьезные симптомы, при которых к врачу надо обращаться экстренно. Они связаны с нарушением обмена и (или) выведения пигментов. При тяжелом поражении печени, например циррозе (рубцовом сморщивании печеночной ткани), бывает **асцит** (накопление жидкости в брюшной полости).

Могут быть и признаки гиповитаминозов по жирорастворимым витаминам (А, Е) — ведь именно желчь обеспечивает всасывание жиров с этими витаминами.

Обследования

Что же нужно предпринять, если вы обнаружили у себя симптомы заболеваний печени и желчевыводящих путей? Во-первых, сделать УЗИ печени и желчного пузыря. Они выявят анатомические нарушения, если таковые есть. Но ни нарушения функции органов, ни вирусную инфекцию УЗИ не покажет. Так что одного обследования мало.

Необходимо сделать комплекс биохимических анализов крови. Что в него входит?

- ♦ Определение в крови двух ферментов-трансаминаз — АСТ и АЛТ. Их особенно много в клетках печени и сердечной мышцы. При гибели части этих клеток АСТ и АЛТ попадают в кровь, поэтому уровень их в крови повышается. Повышается и уровень фермента гамма-глутамилтранспептидазы (ГГТП). При каком-либо нарушении оттока желчи повышается в крови щелочная фосфатаза (ЩФ).

- ♦ Печень, как мы уже говорили, играет большую роль в свертывании крови. Поэтому надо проверить, не нарушена ли эта функция. Может выявиться снижение числа тромбоцитов в крови, снижение свертываемости крови и протромбинового индекса, так как протромбин и фибриноген, участвующие в свертывании крови, синтезируются только печенью.

- ♦ Надо определить, есть ли нарушение пигментного обмена, в котором также участвует печень. Это покажут анализы крови на билирубин (общий, прямой и непрямой), а также анализы мочи на билирубин и желчные пигменты — уробилин и уробилиноген. Билирубина в моче быть не должно. Его наличие говорит о заболевании печени. А желчные пигменты в моче должны быть. Если их нет, значит, желчь по каким-то причинам не попадает в кишечник.

- ♦ Чтобы узнать, не нарушена ли детоксикационная функция печени, определяют аммиак крови. Аммиак — токсичный продукт белкового обмена, печень должна превращать его по мере образования в мочевины и некоторые другие нетоксичные вещества. Кстати, при повышении аммиака в крови в 1,5-2 раза появляется энцефалопатия (нарушение функции мозга) с мозговой симптоматикой. Но это бывает в запущенных и тяжелых случаях.

- ♦ Чтобы выяснить причину заболевания, берут иммунологические анализы на вирусы, вызывающие инфекционные гепатиты.

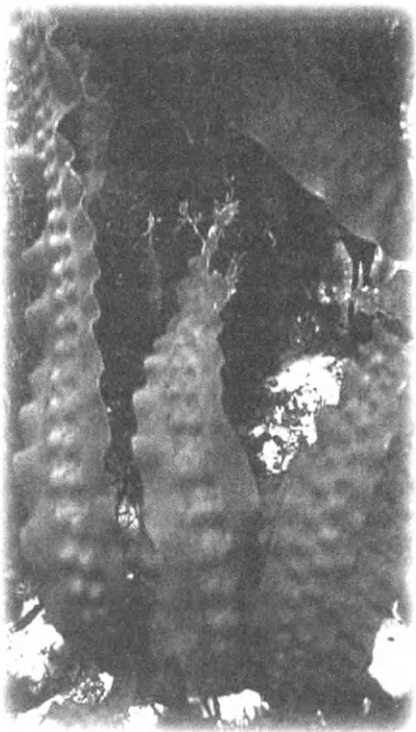
Перечисленные симптомы и данные обследования позволяют предположить у себя наличие того или иного заболевания печени и желчного пузыря. Но последнее слово — за специалистом.

Капуста с морской грядки

Водоросли, мидии, кальмары, каракатицы — пища для российского потребителя экзотическая. Эти дары моря появились в наших магазинах сравнительно недавно. Не все еще успели привыкнуть к ним и оценить их по достоинству. А в Японии, которая, как известно, славится самой высокой продолжительностью жизни, морепродукты — традиционная пища. И многие геронтологи связывают долголетие японцев с их пристрастием к «нерыбным дарам моря».

Современные диетологи считают морепродукты лучшим источником минеральных веществ для человека. И понятно почему. Морская вода богата разнообразными микро- и макроэлементами. Мелкие морские животные и растения вбирают и накапливают их, а попадая на наш стол, одаривают ими нас.

Среди разнообразных морепродуктов наиболее полезна и доступна по цене морская капуста. Эта водоросль из семейства ламинариевых содержит белки, углеводы, жироподобные вещества. Но наибольшую ценность ей придает минеральный состав, включающий калий, натрий, серу, медь, марганец, йод и многое другое. Чтобы оценить ее пользу, достаточно сказать, что в 1 кг морской капусты содержится столько же йода, сколько в 100 тыс. л морской воды. Богата ламинария и витаминами группы B, C, D, провитамином A.



Китайцев, японцев и корейцев морская капуста испокон века спасает от гиповитаминоза и запоров, которые были бы неизбежны при частом потреблении риса. Больным и ослабленным людям японские врачи назначают по 3-6 столовых ложек измельченной морской капусты в сутки, и это «лекарство» зачастую действует лучше фармпрепаратов.

Морская капуста полезна людям любого возраста. Детям — для полноценного развития. Работникам умственного труда — для улучшения мозговой деятельности. Пожилым людям она помогает справиться с атонией кишечника, гипертонией и атеросклерозом (йод, помимо всего прочего, обладает сильным противосклеротическим действием). Ламинария положительно влияет на функции желез внутренней секреции, полезна при различных формах гастритов и колитов, при всех кожных заболеваниях, в том числе и тяжелых экземах. Ее с успехом используют в борьбе с ожирением.

Однако, даже зная о пользе морской капусты, многие смотрят на нее с неприязнью. Во-первых, непривычная еда всегда вызывает некоторое недоверие. А во-вторых, далеко не все умеют готовить вкусные блюда из морской капусты. Попробуем исправить положение.

Сырую морскую капусту можно купить в специализированных магазинах. Готовят ее так: одну часть капусты заливают восемью частями пресной или подсоленной воды и варят до готовности (утолщенная середина капустного листа должна легко протыкаться вилкой).

На наших прилавках чаще встречается замороженная или отварная морская капуста (как правило, она уже порезана длинной соломкой),

различные полуфабрикаты из нее и готовые салаты (самый распространенный из них — «Сахалинский»). В аптеке можно купить сушеную ламинарию, перемолоть ее на кофемолке и использовать вместо поваренной соли (это особенно важно для гипертоников).

Для тех, кто хочет самостоятельно приготовить вкусные и полезные блюда из морской капусты (отварной или мороженой), приведу несколько простых рецептов.

Салат из морской капусты с помидорами

250-300 г морской капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, 2-3 помидора, подсолнечное или оливковое масло, зелень (укроп, петрушка, кинза), сахар и соль по вкусу.

Мелко порежьте капусту, лук и зелень, нарежьте ломтиками помидоры, все перемешайте и заправьте растительным маслом и томатной пастой.

Салат из морской капусты с овощами

250 г морской капусты, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 свежий огурец, 1 помидор, 1 морковь, зелень, сметана, соль и сахар по вкусу.

Натрите на крупной терке морковь, растолките чеснок, остальные ингредиенты порежьте. Все перемешайте и заправьте сметаной.

Салат из морской капусты с болгарским перцем

250 г морской капусты, 1/4 небольшого вилка белокочанной капусты, 1-2 свежих огурца, 2 помидора, 1 крупный сладкий болгарский перец, 1-2 вареные картофелины, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка яблочного уксуса, растительное масло, соль, перец, сахар по вкусу.

Мелко нашинкуйте и разотрите с солью белокочанную капусту, рас-

толките чеснок, все остальные ингредиенты порежьте. Все перемешайте и заправьте салат растительным маслом с уксусом.

Из морской капусты можно приготовить не только салаты, но и полноценный обед для всей семьи. При приготовлении первого блюда можно заменить привычную белокочанную капусту морской (сырой, замороженной или консервированной).

Щи с морской капустой на мясном бульоне

300-450 г мозговых костей, 1-1,5 стакана морской капусты, 2-3 картофелины, 1-2 моркови, 1 луковица, лавровый лист, зелень, укроп, перец, соль по вкусу.

Хорошо промытые мозговые кости залейте холодной водой и варите 2-2,5 часа, после чего кости удалите. В готовый бульон, доведенный до кипения, положите порезанные овощи и морскую капусту, добавьте специи и варите до готовности.

Борщ мясной зеленый с морской капустой

200-300 г мяса, 0,5 стакана морской капусты, 1-2 картофелины, по пучку щавеля и шпината, 1 морковь, 1 луковица, 1-2 свежих помидора, 250 г консервированной фасоли, 1 вареная свекла, 1 ч. ложка тертого чеснока, 1 яйцо, лавровый лист, соль по вкусу.

Хорошо промытое мясо залейте холодной водой, доведите до кипения и варите на небольшом огне до полуготовности. Затем положите нарезанную морскую капусту, порезанный брусочками картофель, а когда бульон снова закипит, добавьте пассерованные в растительном масле морковь и репчатый лук.

Перед самым концом готовки положите в кастрюлю измельченные щавель, шпинат, нарезанные

дольками помидоры, фасоль, лавровый лист, чеснок, порезанную кубиками вареную свеклу, после чего варите еще 5-7 минут.

Борщ подайте к столу с рубленым яйцом.

А на второе можно приготовить своеобразную солянку.

Солянка сборная с морской капустой

0,5 стакана квашеной капусты, 0,5 стакана морской капусты, 1-2 соленых огурца, 1-2 соленых помидора, 20-30 г ветчины, 20-30 г колбасы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1-2 ст. ложки томатной пасты, зелень, специи, соль по вкусу.

Квашеную белокочанную капусту потушите на постном масле до мягкости, затем положите порезанную морскую капусту, соленые огурцы и помидоры, нарезанные дольками, добавьте ветчину, колбасу, пассерованные измельченные морковь, репчатый лук и томатную пасту. Перед подачей на стол посыпьте солянку зеленью.

Из морской капусты можно делать даже десерты, например варенье.

Варенье из морской капусты

1 кг вареной морской капусты, 1,5 кг сахарного песка, 2 стакана воды, 1,5-2 ч. ложки лимонной кислоты.

Вареную морскую капусту пропустите через мясорубку или мелко порежьте. Сварите в эмалированной кастрюле сахарный сироп, добавьте в него лимонную кислоту, положите морскую капусту и оставьте на 1 час. Затем поставьте кастрюлю на средний огонь на 20-25 минут.

Для аромата в готовое варенье можно добавить настой отваренных пряностей (гвоздики, корицы) или ваниль.■

*Альберт Каукин,
Екатерина Сидоркина,
кандидат медицинских наук*

Мы с друзьями ходим в баню

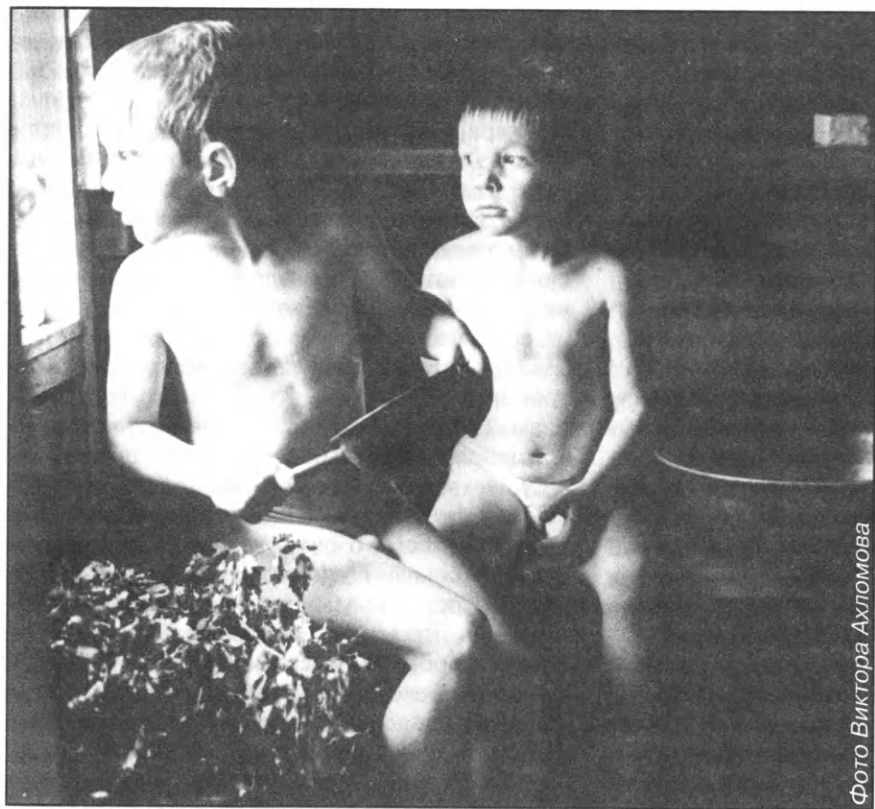


Фото Виктора Ахломова

Интерес к бане в нашей стране с недавних пор заметно возрос. Парилки сейчас оборудуют и в загородных коттеджах, и на дачных шести сотках. Правда, большинство отдают предпочтение саунам. А ведь русская баня ни в чем не уступает финской. На мой вкус, так даже превосходит. Особенно хороша ее древнейший вариант — баня «по-черному».

Парная в печке

В степных русских деревнях парилку устраивали в печи. Русская печь топится жарко, как для выпечки хлеба, затем ее стены обрызгивают водой или квасом — она наполняется душистым паром. Настиляется солома, и парильщик отправляется в пекло, прихватив с собой заранее приготовленный распаренный березовый веник. Он располагается на соломе, устье печи закрывается заслонкой. В настоящей русской печи достаточно просто, и взрослый человек, лежа, свободно меняет положение своего тела и так же свободно управляется с веником. Вся процедура проходит в полной темноте, а домываться приходится возле печи, но удовольствие и польза от такой процедуры несказанные. По воздействию на организм она очень схожа с баней «по-черному». Во время войны ею спасались от разных хворей.

За свою жизнь я испробовал жар турецкой, финской и японской бань, изучил их оздоравливающий эффект, а потом вернулся к русским традициям. И потянулся именно к бане «по-черному», как тянутся взрослые к давно забытым детским сказкам.

Однажды в электричке, по дороге на дачу, мы со случайным попутчиком разговорились о свойствах русской бани. Когда наша беседа дошла до бани «по-черному», мой сосед преобразился. «Не знаю лучшего средства для тела и души, — заявил он, — особенно когда настроение скверное и хочется побыть одному. Отбросив всю житейскую суету, вы занимаетесь делом — деревенским, как сам род человеческий. Притащил из лесу вязанку дров, нарубил, разжег каменку, напустил жара и дыма. Подошло время, протопилась каменка, прогрелись камни, выпустил наружу весь дым и угар, закрыл окно, двери, задраил щели. Дал бане настояться, полил каменку можжевеловым настоем. Больше всего люблю этот дух... Напустил пару, разделся. Отдавшись блаженству окутывающего тебя пара, тепла и аромата, созерцаешь черный потолок, черные стены с едва проступающим через оконце светом и представляешь, что ты только что сотворен, как Адам. Такого блаженного состояния в комфортной цивилизованной бане не испытаешь».

Существенное отличие русских бань от европейских и восточных заключается в простоте устройства и самого ритуала банной процедуры. Русским баням чужды роскошь, затейливость, изысканность и нега. Баня в России преследовала кроме гигиенической еще две цели — сохранение здоровья и восстановление работоспособности после тяжелой работы.

Первые сведения о русских банях были обнаружены в летописях Нестора, описавшего путешествие Андрея Первозванного по Славянской земле. Увидел Первозванный «бани древляны», которые были удивительны тем, как жарко их нагревали. При описании приемов мытья в бане, в том числе использования веников, указано: «Брали “ветвие” и били ими себя до того, что «едва вылезут живы сущи», после чего обливались “водою студеною”».

В царствование Алексея Михайловича русские парильни имелись уже во всех селениях и горо-

дах. Великие князья и цари ходили в баню каждую неделю. В.Изопольский указывает также, что во время правления Петра I бани были устроены почти при каждом крестьянском дворе. Сам же Петр считал баню основным лечебным средством для российских подданных.

При дворе Елизаветы Петровны служил португальский врач Антонио Санчес. Наблюдая обычаи россиян, их любовь к парильням, он высоко оценил полезность таких процедур для здоровья и написал книгу под названием «Уважительное слово о российских банях». А.Н.Костомаров в своей «Русской истории» указывает, что с введением бань при монастырях они стали первыми бесплатными лечебницами для больных, «главным лекарством от всех болезней».

Образ жизни с тех пор резко изменился, но любовь к бане не исчезла. Наоборот, многих людей перестали удовлетворять современные баньные заведения, их потянуло к старине, даже к древности, к эстетическому своеобразием архаического сооружения — бани «по-черному». Максимум пользы при минимуме затрат: небольшая, бревенчатая, без каких-либо архитектурных излишеств. Как вы понимаете, в бане «по-черному» даже трубы нет. Никаких ярких красок, естественный цвет потемневших на воздухе бревен почти сливается с окружающим пейзажем. Один ее вид, основательный и уютный, отстраняет от суеты и шума, располагает к тишине и покою, снимает душевную и физическую усталость. Из всего банного ритуала — приготовления, входа в нее, «как в молитву», поддавания пара, потения, массажа веником, охлаждения, отдыха, повторного захода в парную — ничем нельзя пренебречь. Из этого ритуала, как из песни, нельзя «выбросить ни единого слова».

Помните картину Кустодиева «Русская Венера»? Молодая рыжеволосая красавица изображена на фоне закопченных стен и потолка крохотной баньки «по-черному», заполненной клубами дыма. Выглядит она только что сотворенной богиней. Русская Венера могла родиться не из пены морской, а только из бани «по-черному». Кстати, все женщины, выходящие из бани «по-черному», просто красавицы!

Банная процедура в парной, с физиологической точки зрения, является довольно большой

Полезные советы

Не ходите в баню после обильного застолья или на голодный желудок. Лучше перекусите фруктами, овощами или молочными продуктами.

Пожилым людям, гипертоникам (если баня разрешена врачом), больным, страдающим неврозами, перед посещением парной надо сначала постоять 2-3 минуты под горячим душем.

Перед парной не стоит смачивать волосы: с сухой головой будет легче переносить высокую температуру.

Перед выходом из парной посидите 3-4 минуты на нижнем полке. Выйдя из парилки, не ложитесь сразу отдыхать, лучше 2-3 минуты походите.

Отдыхайте между заходами в парную 15-20 минут.

Отдыхая в предбаннике или раздевалке, наденьте халат или укройтесь простыней, чтобы не переохладиться.

Исключите малейшие сквозняки — сквозняк сведет на нет весь эффект от банной процедуры.

Во время отдыха в бане лучше пить горячий зеленый чай, травяные витаминные напитки, нехолодный квас или морс.

В бане нельзя употреблять много жидкости. В течение 1,5-2 часов можно выпить не более 2-3 стаканов.

В бане нельзя пить холодные напитки, крепкий чай, кофе, пиво, вино.

Чай из липового цвета после бани очищает кровь, так как обладает потогонным и мочегонным действием, облегчает кашель и отхождение мокроты при хроническом бронхите.

нагрузкой для организма и потому требует осторожности, а для начинающих предполагается консультация врача, но это в современных условиях. В те давние времена, когда бани «по-черному» строились почти при каждом крестьянском дворе, ни о какой консультации и речи не шло. Если рядом была река, то небольшие бревенчатые домики старались сооружать вблизи воды на пригорке и называли их по-разному: «истопка», «влязня», «мыльня», но чаще — баня «по-черному». О том, как правильно париться, знали все, эти знания переходили из поколения в поколение и основывались на многолетнем опыте.

В бане «по-черному» я парился когда-то в Сибири. Сейчас они переживают свое второе рождение. Не только из-за простоты и доступности, а именно из-за особого, дремлющего в нас ностальгического чувства, восходящего к глубинной народной памяти. Поэтому на даче у себя на крохотном клочке земли я умудрился построить баню «по-черному» в дополнение к сауне и русской традиционной бане.

Когда я начал строить свою баню «по-черному», у меня уже был приличный опыт и знания. Основу бани составлял обычный сарай, который я поделил на три помещения. В первом сделал предбанник, где раздевался, отдыхал и пил чай. Второе помещение стало комнаткой, где можно принимать душ после парилки. В третьем находилась собственно баня с печью-каменкой. Сделал трехуровневые полки: первый уровень в виде сидения — стульчика из еловых досок, второй уровень повыше, где можно сидя мыться и лежать, третий — полати, на которых можно только лежать. Вокруг печки-каменки полы выложены из березовых и осиновых торцевых спилов. Ступая по такому полу, человек лечится, ведь эти спилы обладают лечебным воздействием.

Когда баня была готова, мы с женой пригласили знакомого — знатока в сооружении бань. Он был настолько восхищен моим «произведением», что решил на своем участке построить такую же.

Добавлю, что стены и потолок своей бани я обшил вагонкой, чтобы при нагревании ощущался запах древесины. Лучшая древесина для внутренней отделки — липа, источающая

нежный аромат липового цвета. Полы лучше всего устлать осиной, тогда в бане не будет гнилостных и застойных запахов. Но какими бы древесными породами вы ни отделали баню изнутри, со временем она все равно почернеет из-за копоти.

Какие дрова брать для растопки? Подойдут любые породы дерева, но заканчивать лучше благородными — яблоней, вишней или лиственницей, которые создадут приятный запах в бане. Березовые дрова не дают искр, а ольховые не дают угара. На прогретые камни можно положить немного смолы хвойных деревьев. На полки я обычно кладу сено, а на пол — сосновый лапник. Сверху на камнях или сбоку у печки обычно ставлю чайник — в нем я завариваю травы, настоем которых поддаю пар. От всего содеянного исходит такой аромат, такой неповторимый дух, что дыхание заходится. Кто не парился на соломе или на сухом разнотравье, попробуйте — не пожалеете.



Советы новичкам

Зайдите в парную только один раз без веника на 5-7 минут. Начинайте париться с нижнего полка, затем переместитесь на средний. На каждом полке задерживайтесь по несколько минут. **Лежа** на среднем полке, следует поворачиваться с боку на бок — так вы равномерно прогреете все части тела и облегчите работу сердца.

В дальнейшем время каждого вашего похода в парную увеличивайте на одну минуту, доведя его до 10 минут. На третий-четвертый раз уже можно пользоваться веником. **Через** какое-то время доведите количество заходов в парную до двух-трех раз. Соответственно увеличивайте общее время пребывания в парилке до 15-35 минут — в зависимости от возраста и самочувствия.

Б.М.Кустодиев
«Русская Венера»

Советы родителям

Детям 3-6 лет можно делать только один заход в парную и находиться там не более 4-5 минут при температуре 45-50°C, то есть на нижнем полке. В этом возрасте детям нельзя принимать холодный душ после парной, только теплый — 36-37°C.

Дети 6-10 лет могут делать два захода в парную, каждый продолжительностью 4-5 минут при температуре 60-65°C. После парной можно принять более прохладный душ — 28-29°C.

В 12-14 лет можно уже делать два захода по 5-6 минут. Париться дети могут и на верхнем полке, но не более одной минуты. После парной желателен прохладный душ — 28-29°C.

Скорая помощь

Если человек в парной упал в обморок, надо потереть ему уши, чтобы привести в чувство, быстро вывести в предбанник, уложить на плоскую поверхность без подушки и тепло укрыть, а верхнюю часть грудной клетки обтереть полотенцем, смоченным прохладной водой. Дать понюхать нашатырный спирт.

Один из важнейших атрибутов бани — веник. Массаж веником — очень полезная оздоровительная и профилактическая процедура. Техника ее выполнения — настоящее искусство, которым овладевают постепенно и с большим старанием. А вот массаж паром, нагнетаемым с помощью веника, порывистыми, а затем плавными движениями над телом по направлению к сердцу, выполнить несложно. Он делается до мытья после одного-двух заходов в парную. Так как в парную, даже домашнюю, не принято ходить одному во избежание каких-либо неприятных осложнений, связанных с жаром, паром и огнем, то и массаж веником или при помощи веника выполняется партнерами по бане.

Каким веником пользоваться? Березовый веник помогает при болях и ломоте в суставах и снимает усталость после тяжелой работы. Дубовые веники успокаивают нервную систему, снимают головную боль и высокое артериальное давление (но если у вас повышенное давление, прежде чем посещать парную, посоветуйтесь с лечащим врачом). Ольховый веник хорош при простуде, ломоте в суставах и мышцах. Веник из липы устраняет головную боль, веником из крапивы можно излечить даже самый застарелый ревматизм. Пихтовые веники используют при радикулите, рябиновые — для поднятия бодрости и работоспособности.

Главное, что в бане происходит полное очищение организма от шлаков, которые быстро удаляются вместе с обильным потом. Тепло, пар, вода и массаж ускоряют процессы обмена веществ, улучшают кровообращение, повышают гибкость и подвижность суставов, быстро выводят из тканей лишнюю влагу, человек худеет. Очень полезна для органов дыхания банная паровая ингаляция с эфирными маслами из распаренного веника. Чудесное воздействие на организм оказывают запахи трав и фитонциды хвойных деревьев.

Кстати, вы можете сами наблюдать за процессом очищения и оздоровления организма: после каждого захода даже в обычную парилку попробуйте на вкус свою собственную кожу. После первого раза она соленая. После второго раза — кислая. А после третьего раза кожа приобретает нежный запах и вкус березового сока. ■

Плавать раньше, чем ходить

Фото Михаила Вишеского



Владимир

Степанович Скрипалев —

педагог не по образованию, а по призванию. По профессии он — военный летчик, но именно ему принадлежит немало открытий в области развития и воспитания детей. Когда-то со Скрипалева началась эра детских игровых спорткомплексов «Стадион в квартире». Позже он создал Школу развития личности под названием «Крепыш». Одна из многих его заслуг — разработка собственной методики обучения грудничков плаванию, с которой мы будем знакомить читателей с этого номера.

В Каире, в Музее древнеегипетского искусства хранятся папирусы с изображением плавающих младенцев. Они датированы вторым тысячелетием до нашей эры. Египетские жрецы использовали этот уникальный способ развития детей и через века передали его нам.

Первопроходцы

В наше время первым пропагандистом обучения грудных детей плаванию стал Игорь Борисович Чарковский. К этому его подтолкнула сама жизнь. Дочь Чарковского Вета в результате преждевременных родов появилась на свет очень слабенькой, весила всего 1600 г. Игорь, который тогда учился в Институте физкультуры, увлекался плаванием, был водолазом, смастерил для дочери надувное «ложе» в ванне, наполненной водой. Вета и спала в нем, и бодрствовала, а заодно обучалась плаванию. На четвертом месяце жизни у нее был нормальный вес, а по показателям физического развития она обогнала ровесниц. В полгода Вета свободно плавала и ныряла на дно ванны за игрушками.

Сообщениями о плавающей и ныряющей малышке заинтересовались немецкие врачи. На базе педиатрической клиники Мюнхенского мединститута был создан Экспериментальный научно-исследовательский институт детского плавания. Под руководством известного педиатра профессора К.Битке и опытного специалиста по плаванию Х.Бауэрмайстера немецкие физиологи, гигиенисты, биохимики, педиатры обучали плаванию детей в возрасте от нескольких месяцев до 2-3 лет.

Немецким специалистам удалось научно обосновать оздоровительную роль раннего плавания. Младенцы, регулярно (от 4 до 7 раз в

неделю) занимавшиеся плаванием, болели в три раза реже, чем их неплавающие сверстники. Они раньше начинали ходить и бегать, были хорошо координированы, прекрасно физически развиты. Кроме этого они отличались уравновешенным характером и повышенным интеллектом, обладали хорошим аппетитом и крепким сном.

Снимки полугодовалых младенцев, свободно плавающих и ныряющих с соской во рту, в 70-е годы обошли многие печатные издания мира. Это было сенсацией! В США начали выпускать программы обучения плаванию грудных детей. В Англии были организованы курсы для медицинских сестер детских учреждений. В Токио открылась школа плавания для грудных младенцев.

В нашей стране в 1976 году по телевидению был показан документальный фильм «Как рыба в воде», заразивший многих родителей идеей обучать своих детей плаванию. В 1977 году в ряде детских поликлиник Москвы были оборудованы плавательные бассейны для грудничков.

В 1978 году президент Медицинского комитета Международной федерации плавания З.П.Фирсов выпустил книгу «Плавать раньше, чем ходить» — прекрасное методическое пособие для родителей. На экземпляре этой книги, подаренном нам с женой, Захарий Павлович оставил автограф, назвав нас соавторами и поблагодарив за методические советы. К тому времени в нашей семье уже подрастала дочь, научившаяся плавать в полугодовалом возрасте.

Мнение исследователей

Доктор медицинских наук Т.А.Аршавский, исследовавший этот метод, назвал его физиологически

обоснованным, способствующим полноценному развитию детского организма. «В воде снимаются статические нагрузки на скелетную мускулатуру, — объяснял профессор, — и стимулируются ее динамические компоненты. А это не только полезно для развития организма, но и может служить одной из форм предупреждения таких отрицательных последствий акселерации, как астенция и преждевременное половое созревание. А для детей, рождающихся в состоянии физиологической незрелости, число которых сейчас увеличивается, плавание может стать эффективнейшим способом компенсации».

Не менее важно мнение детских психологов. Вот что об обучении грудничков плаванию писал доктор психологических наук П.А.Рудик: «У трехмесячных малышей нет “страха воды”, который очень часто не позволяет детям более старших возрастов научиться плавать. Такой страх становится непреодолимым, неуправляемым, превращается в стойкий барьер между человеком и водой. У младенцев, еще не умеющих не только ходить, но и говорить, обучение плаванию создает прочный эмоционально-положительный рефлекс общения с водной средой. Впоследствии он будет весьма полезен».

И наконец, приведу мнение родителей — Натальи Бондарчук и Николая Бурляева, которые с нашей помощью обучали своего ребенка плаванию: «Ванюша родился в сентябре 1976 года. Уже на 9-й день после его рождения мы провели с ним первое занятие в ванне и затем повторяли их ежедневно, постепенно и последовательно повышая физические нагрузки. В 4-месячном возрасте наш сын уже

довольно уверенно и долго мог самостоятельно плавать в ванне, а затем научился и нырять. Малыш настолько полюбил плавание, что в отдельные дни проводил в воде до 5 часов. Мы не нарадуемся благотворным результатам плавания! Наш мальчик не болеет, не капризничает, всегда весел и бодр, отличается крепким сном и отличным аппетитом. То время, которое мы затрачиваем на ежедневные занятия в ванне с Ванюшей, с лихвой окупается тем, что мы не беспокоимся за здоровье ребенка, что он не будит нас по ночам, не причиняет хлопот капризами».

Зачем младенцу плавать?

Давайте разберемся, в чем же секрет благотворного воздействия плавания на организм малыша.

Вода во много раз тяжелее и плотнее воздуха. Ребенок испытывает в ней нешуточное механическое давление на свое тело — несколько килограммов на каждый сантиметр кожной поверхности. Казалось бы, непомерная нагрузка! Но давление приложено равномерно ко всей поверхности тела, со всех его сторон. Воздействуя на многочисленные кровеносные сосуды кожного покрова, давление воды облегчает периферическое кровообращение, а значит, и деятельность сердца.

Давление на область грудной клетки включает в активную работу дыхательную систему. Вода равномерно, со всех сторон давит на грудь, заставляя ребенка делать более мощный вдох, который гонит воздух в глубь легких — туда, где при обычном дыхании он не доходит. В дыхательный процесс вовлекается вся легочная ткань, «проветривается» весь объем легких, вы-

тесняя оттуда бактерии. Кроме того, с увеличением силы вдоха повышается способность грудной клетки присасывать кровь. Это облегчает приток к сердцу венозной крови.

Ребенок подготовлен к обучению плаванию тем, что он «ихтиандрил» в лоне матери. Околоплодные воды защищали его от действия закона гравитации. Несколько месяцев после рождения гравитация угнетает головной мозг младенца, сковывает многие функции его организма, тормозит его общее развитие. Погрузившись в воду, он становится атлантом. Устраняется характерная для новорожденных суставная и мышечная ригидность (скованность). Создаются условия для свободных, активных движений. А многократные движения руками, ногами, всем туловищем — прекрасная тренировка, развивающая не только мышцы, но и сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную, пищеварительную системы и весь двигательный аппарат.

Вода в 28 раз теплопроводнее воздуха, что и позволяет использовать ее в качестве эффективного закаляющего средства. Регулировать температуру воды в ванне легко. Делать это вам поможет сам малыш, проявляя удовольствие или неудовольствие при изменении температуры. Постепенное ее снижение помогает повысить устойчивость организма к простудам.

Домашняя школа плавания

Наша цель — научить ребенка свободно плавать за 11 месяцев занятий. За это время он приобретает следующие навыки:

- ♦ самостоятельно держится на поверхности воды в положении на спине 10-15 минут, совершая при этом любые движения;

- ♦ ныряет на глубину до 1,5 м, достает со дна ванны предметы;

- ♦ плавает под водой 6-8 секунд.

В нашей виртуальной «школе плавания» ребенок пройдет три класса. В зависимости от «успеваемости» на каждый класс будет отводиться от 4 до 8 недель. В очередной класс малыш должен переводиться только в том случае, если он хорошо справился с задачами предыдущего.

Первый класс

(возраст от 4 до 9 недель)

Главная задача — адаптация к воде. Начинать занятия надо при температуре воды $+34^{\circ}\text{C}$. Такую температуру ребенок не замечает, его система терморегуляции находится в пассивном состоянии. Попытка подстраховаться и начать с более теплой воды (скажем, $+37^{\circ}\text{C}$) не только отдалит желаемый результат, но и помешает достижению цели. Она может привести к... простуде. Дело в том, что температура выше комфортной ($+34^{\circ}\text{C}$) обеспечивает лишний приток тепла, и в результате тело ребенка начинает перегреваться. Для защиты от перегрева включается система терморегуляции: открываются поры, начинается испарение с поверхности тела. Когда вы вынимаете ребенка из ванны, испарение усиливается. В этот момент достаточно маленького сквозняка, чтобы ребенок простудился.

По мере обучения плаванию на следующих занятиях температура воды будет понижаться. Ориентироваться надо на реакцию малыша: если он радуется — можно снизить температуру на пару градусов, если насторожился — повысить.

В первом классе происходит и психологическая адаптация — ребенка к тренеру, тренера — к ребен-

ку. Насколько она успешна, взрослый заметит по реакции малыша: улыбается — значит, все идет правильно, насторожился — что-то не так. Вам предстоит многое понять в вашем ребенке. Кто он — холерик, меланхолик, сангвиник? Какие действия ему нравятся? Что вызывает у него неприязнь?

Второй класс (возраст от 2,5 до 4 месяцев)

Главная задача — освоение плавания на спине, умение самостоятельно держаться на воде в течение 5 минут. Родители мечтают увидеть, как их грудничок дрейфует на спине без всякой поддержки. Воплотится ли эта мечта в жизнь, зависит от вас. Если вы успешно прошли первый класс, верите в успех, понимаете малыша, это непременно произойдет. Физиологи объясняют это чудо просто: «Ребенок поплывет, когда расстанется со сгибаемой позой».

Третий класс (возраст ребенка 5-8 месяцев)

Главная задача — освоение ныряния и плавания на животе в течение 1 минуты. В течение одного занятия ребенок может несколько раз нырять в воду, чтобы достать игрушку со дна, самостоятельно выплывая на поверхность воды.

К школе плавания малыша надо готовить с помощью массажа и специальных упражнений.

Массаж делают на пеленальном столике. Это легкие поглаживания, растирания и поверхностные разминания ног, живота, области грудной клетки, рук, ног, спины.

Упражнения для ног: сгибания и разгибания в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, разведение и сведение прямых и

согнутых в коленях ног, имитация стиля «кроль» (попеременные движения прямыми ногами вниз-вверх) и стиля «брасс» (разведение согнутых в коленях ног с последующим их сведением и разгибанием).

Упражнения для рук: сгибание и разгибание рук во всех суставах, сведение их к груди и разведение, поднятие рук за голову, имитация гребковых движений при стиле «кроль» на спине (попеременные подъемы рук назад и боковой «гребок» — в исходное положение) и при стиле «брасс» (ладони соединены, затем они разводятся, выполняя «гребок» грудью).

Упражнения для туловища: лежа на спине, ребенок хватает взрослого за пальцы, и тот поднимет его за руки до положения сидя, затем опускает.

Каждое упражнение повторяется от 5 до 10 раз (в зависимости от возраста). Общая продолжительность массажа и гимнастики — от 10 до 20 минут.

Обучая плаванию грудных детей, мюнхенские ученые насчитали у них около десятка разновидностей «стилей». Общими для всех были попеременные (реже одновременные) движения руками и ногами. За одну минуту руки малыша успевают сделать 16-20 гребковых движений, а ноги — 32-38. Большинство детей начинают с плавания на спине, а хорошо освоив этот «стиль», предпочитают плыть на животе или на боку.

Советы мамам и папам

Важно, чтобы занятия в воде вызывали у малыша только положительные эмоции. От природы у детей не может быть страха перед водой, ведь они много месяцев плавали в утробе матери. Испуг может появиться только по вине взрослых.

Например, когда по недосмотру в ванну стала поступать холодная или, наоборот, горячая вода. Чтобы температура воды всегда была под контролем, под рукой должен быть градусник (замеры надо делать 2-3 раза в течение занятия). Поводом для страха иногда бывает сильное раздражение слизистых оболочек глаз, если вода чрезмерно хлорирована или в нее попало мыло.

Психика ребенка очень чувствительна. Ему может передаваться плохое настроение взрослых. Поэтому никогда не проводите занятие, если вы чем-то раздражены. Лучше перенесите его на другое время или даже на следующий день.

Урок плавания не должен проходить в тишине. С ребенком нужно все время разговаривать, ласково подбадривая его словами: «Какой хороший малыш!», «Как ловко он двигает ножками и ручками!», «Вода теплая, ласковая, она сделает тебя крепким, здоровым», «Хорошо! Плыви, плыви!» и т.п.

Хорошо бы, чтобы во время занятия фоном звучала из комнаты мелодичная музыка. Еще лучше, если мама будет напевать малышу песенку о том, какой он бесстрашный пловец. В ванне должны плавать любимые яркие игрушки ребенка.

От первой до последней минуты занятия надо внимательно следить за состоянием и настроением ребенка. Если у него появятся признаки утомления (вялость в движениях, нежелание двигаться, капризность) или переохладения (озноб, «гусиная кожа» на тельце, синюшный оттенок губ) надо немедленно прекратить урок. Если эти же признаки появятся и на следующий день, лучше прервать занятия на 2-3 дня.

Перед каждым занятием необходимо как следует проветрить ванную комнату и тщательно вымыть намыленной щеткой ванну, игрушки и весь используемый инвентарь. Если водопроводная вода чистая, не опасайтесь, что она попадет в уши ребенка: это не принесет ему вреда.

Желательно, чтобы занятия по плаванию проводились в одно и то же время. Урок должен начинаться спустя 1,5-2 часа после кормления и заканчиваться не менее чем за 20 минут до очередного приема пищи. После урока ребенок обычно бывает утомлен, ему нужно создать условия для отдыха в проветренной комнате.

Обязанности «тренера по плаванию» лучше всего выполняют мамы, поскольку они в этот период ближе всех малышу. Но это не догма. Занятие может проводить и папа, и бабушка, и дедушка, но из педагогических соображений желательно, чтобы весь курс обучения проводил один и тот же человек. Советую ему завести дневник — это поможет контролировать и регулировать плавательные нагрузки ребенка. Если вы заметите какие-то неблагоприятные явления (например, вес ребенка стал отставать от нормы), надо снизить нагрузку (сократить время занятий или количество движений, повременить со снижением температуры воды или даже число занятий до 2-3 в неделю).

В любом случае надо придерживаться главного методического правила: если ребенок с неохотой выполняет новое задание, если оно у него не получается и он начинает капризничать, надо немедленно отказать от этого и ограничиться повторением пройденного.■

Продолжение следует

Сердечные слова

Сердечно-сосудистые болезни настолько распространены в наше время, что любому из нас нелишне разбираться в основных медицинских терминах, которыми оперируют врачи.

Зачастую сами названия болезней, записанные в медицинской карте, указывают на те нарушения, которые происходят в организме.



Составные части названий целого ряда заболеваний (приставки, корни или суффиксы) имеют определенные значения, зная которые можно легко определить суть того или иного недуга. Например, приставка «а-» означает отрицание, отсутствие какого-нибудь качества, таким образом «аритмия» (от греч. «ритмос» — ритм, размеренность) буквально переводится как «нет ритма». Диагноз «аритмия» свидетельствует о нарушении нормального ритма сердцебиения, перебоях в работе сердца.

Приставка «гипер-» (от греч. «гипер» — над, сверх) означает превышение нормы. Например, «гипертония» (от греч. «тонос» — напряже-

ние) — увеличение кровяного давления вследствие повышенного напряжения артерий; «гипертрофия миокарда» (от греч. «трофе» — питание) — компенсаторное увеличение массы сердечной мышцы при ослаблении ее сократительной способности или при повышении нагрузки на нее.

Если же в названии есть приставка «гипо-» (от греч. «гипо» — внизу, снизу), то это означает, наоборот, понижение по сравнению с нормой. Отсюда «гипотония» — пониженный тонус артерий.

По-гречески «алгос» — боль, поэтому корень «-алг-» в том или ином названии заболеваний указывает на то, что боль является его основным симптомом. Например, термин «кардиалгия» (от греч. «кардия» — сердце) объединяет все боли в области сердца.

Если название оканчивается на «-ит», то эта болезнь имеет воспалительный характер. Например, «миокардит» (от греч. «миос» — мышца) — воспаление сердечной мышцы (миокарда); «перикардит» (от греч. «пери» — около) — воспаление околосердечной сумки, или перикарда (серозной оболочки, покрывающей сердце); «эндокардит» (от греч. «эндо» — внутренний) — воспаление внутренней оболочки полости сердца (эндокарда).

Корень «-патия» (от греч. «патос» — болезнь, страдание) указывает на заболевание (патологию) какого-либо органа. К примеру, термином «миокардиопатия» пользуются, чтобы обозначить поражение сердечной мышцы невыясненной этиологии (причины).

Названия некоторых заболеваний образованы путем сочетания нескольких основ от анатомических или других терминов (в основном

греческого или латинского происхождения) и характерных клинических симптомов. Так, «стенокардия» (от греч. «стенос» — узкий, тесный и «кардия» — сердце) буквально означает «стеснение сердца», что точно соответствует главным проявлениям заболевания — резким, сжимающим, давящим болям в области сердца, ощущаемым больным во время приступа. «Брадикардия» — (от греч. «брадис» — медленный и «кардия» — сердце) — замедленный ритм сокращений сердца. «Тахикардия» — (от греч. «тахис» — быстрый, скорый и «кардия») — то есть учащение сердечных сокращений.

Название такого заболевания, как «пароксизмальная тахикардия», образовано из двух терминов — «пароксизм» (от греч. «пара» — отклонение от чего-либо и «оксина» — обострять), что означает внезапный и острый приступ болезни, и «тахикардия». Характерным клиническим признаком пароксизмальной тахикардии являются приступы сердцебиения с внезапным началом и внезапным окончанием.

По такому же принципу образованы названия с указанием основного патогенетического признака заболевания. (Патогенез — механизмы развития болезни.) Например, «атеросклероз» (от греч. «атер» — каша и «склерос» — плотный, твердый) отражает саму суть данного патологического процесса — проникновение и отложение в стенке артерии жировых веществ (липидов), приобретающих в последующем вид кашицы, а затем развитие в этих участках соединительной рубцовой ткани, в результате чего стенки артерии уплотняются и утолщаются, а просвет их суживается.

«Кардиосклероз» (от греч. «кардия» — сердце и «склерос» — твер-

дый) дословно переводится как «затверждение сердца», то есть патологическое состояние сердечной мышцы, связанное с развитием в ней соединительной ткани.

В основе названия «ишемическая болезнь сердца» (ИБС) лежит термин «ишемия» (от греч. «исхо» — задерживаю и «гемо» — кровь), означающий малокровие в каком-либо органе или тканях. Таким образом, ИБС — это поражение сердечной мышцы, возникающее в результате уменьшения притока артериальной (богатой кислородом) крови при неизменном оттоке крови по венам.

«Экстрасистолия» (от лат. «экстра» — сверх меры, чересчур и греч. «систоле» — сжимание, сокращение) — это преждевременное (внеочередное) сокращение сердца. «Аневризма», например, аорты в переводе с греческого означает «расширение просвета кровеносного сосуда или расширение полости сердца вследствие каких-то изменений или повреждений стенок сосуда».

Название «инфаркт миокарда» (от лат. «инфарктус» — наполненный) обусловлено тем, что область поражения участка ткани миокарда заполнена различными клетками (преимущественно клетками крови, пропитывающими сердечную ткань в результате разрушения мелких сосудов). Вообще, инфаркт — это омертвление участка ткани из-за нарушения притока крови по сосуду, который кровоснабжает этот участок.

«Тромбоэмболия легочной артерии» (от греч. «тромбос» — сгусток и «эмбалло» — вталкиваю) представляет собой закупорку ствола и ветвей легочной артерии кровяными сгустками (тромбами), переносимыми с кровью.

Есть и такие названия, которые в дословном переводе отражают тот или иной признак заболевания. Например, «инсульт» в переводе с латинского — скакать, прыгать. Это — острое нарушение мозгового кровообращения.

Встречаются и более сложные названия заболеваний, например «миокардиодистрофия» (от греч. «миос» — мышца, «кардиа» — сердце и «дис» + «трофе» — расстройство питания). Это невоспалительное поражение сердечной мышцы в виде нарушения ее питания под воздействием внесердечных факторов.

Для обозначения ряда заболеваний до сих пор используют старые названия, которые, с точки зрения современной медицины, не отражают их истинной сущности. Так, возникновение заболевания, известного сейчас как ревматизм, в древности врачи связывали с растеканием по всему телу больного особой ядовитой жидкости. Отсюда и название «ревматизм», образованное от греч. «реуматисмос» — растекание. И хотя уже давно установлено, что это инфекционное аллергическое заболевание с преимущественным поражением суставов и сердечно-сосудистой системы, старое название сохранилось и широко используется в медицине.

Этот краткий перечень терминов не дает, конечно, полной картины сердечно-сосудистых заболеваний, но он поможет вам разобраться в диагнозе, поставленном врачом.

Ну а справиться с болезнью помогут не «сердечные термины», а сердечные слова. Хорошие врачи знают их силу.■

Без подробностей

Поплавали — и на улицу

Для дезинфекции больших объемов воды часто используется хлор. В закрытых бассейнах он испаряется с поверхности воды, и его соединения могут представлять определенную опасность, особенно для детей.



Согласно результатам исследования, проведенного в Университете Умеа (Швеция), побочные продукты хлорирования воды, содержащиеся в воздухе, повреждают иммунные клетки в тканях легких и слизистой оболочки бронхов. А это может быть одним из факторов, провоцирующих развитие хронического бронхита и бронхиальной астмы.

В последнее время во многих бассейнах перешли на другие, более современные способы обезвреживания воды. Но если ваш ребенок регулярно посещает бас-

сейн, где воду до сих пор хлорируют, позаботьтесь о том, чтобы занятия плаванием чередовались у него с активными занятиями на открытом воздухе.

Скоро у нас будет некому рожать

К 2025 году репродуктивный потенциал России может оказаться в «точке невозврата», из которой его будет практически невозможно восстановить. Об этом заявил заместитель председателя Комитета Госдумы по образованию и науке Сергей Колесников. Выступая на заседании Экспертного совета Комитета Совета Федерации по социальной политике, он подчеркнул, что в настоящее время происходит неуклонное ухудшение состояния репродуктивного здоровья российских женщин. Растет распространенность серьезных гинекологических заболеваний среди молодых девушек (что, кстати, сказывается и на их психологической готовности к материнству).

По информации директора Департамента медико-социальных проблем семьи, материнства и детства Минздрава Ольги Шараповой, в настоящее время на одну российскую женщину приходится всего 1,32 ребенка (при этом только 32% из них появляются на свет в результате нормальных родов), а для поддержания стабильной демографической ситуации в стране



этот показатель должен быть как минимум 2,1.

Причины этих проблем выступавшие видят в отсутствии четкой единой политики государства в отношении репродуктивного здоровья нации, а также в тяжелых социально-экономических условиях, в которых находится большая часть населения страны. Как отметили собравшиеся, поддержание репродуктивного здоровья как мужчин, так и женщин (особенно молодых) должно быть одним из главных приоритетов власти и общества.

Роддома получают по 5 тысяч рублей за каждые роды

С 1 января 2006 года российские роддома будут получать по 5 тысяч рублей за каждую родившую женщину, сообщает РИА «Новости». Кроме того, предусматривается выделение 2 тысяч рублей женским консультациям за каждую беременную пациентку, которую врачам удастся довести до 30 недель беременности. Как заявила председатель Фонда социального страхования (ФСС) Галина Карелова, эти выплаты предусмот-

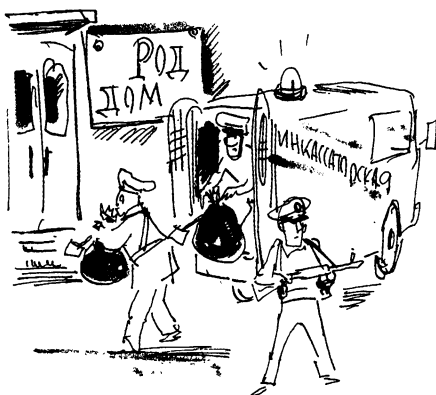
рены программой родовых сертификатов.

Каждый бланк родовых сертификатов будет состоять из четырех частей. Одна останется в женской консультации, вторую консультация должна будет предъявить в ФСС для получения выплаты, третью женщина передаст в роддом, в четвертой части бланка, «памятной», будут указаны дата рождения ребенка, его рост и вес.

Важно, что будущая роженица сможет самостоятельно выбирать как женскую консультацию, так и роддом, а это будет стимулировать борьбу за пациентов среди учреждений этого профиля.

Понятно, что программа родовых сертификатов направлена на создание материальной заинтересованности врачей и медицинских учреждений в увеличении числа успешных родов.

Как предполагают авторы программы, к концу 2006 года количество родов должно составить не менее полутора миллионов.



Подготовила
Татьяна Яковлева

Нашла коса на камень

Бывают в жизни ситуации, когда по разным причинам семейные отношения дают трещину. Жизнь под одной крышей угнетает, звучат взаимные упреки, накапливаются обиды. Как пережить эти трудные времена, когда кажется, что из семьи навсегда уходят мир и любовь?

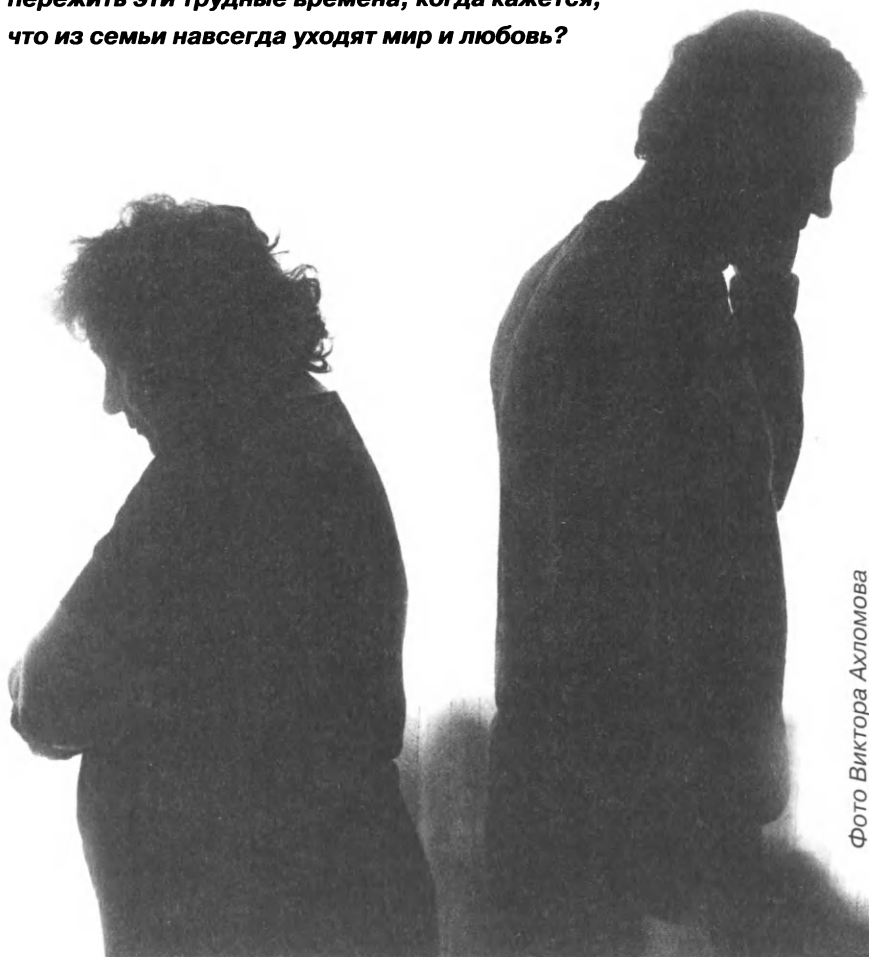


фото Виктора Ахломова

Чтобы не доводить отношения до разрыва, супругам надо попытаться найти друг в друге то, ради чего стоит продолжать совместную жизнь. Психологи предлагают воспользоваться для этого очень простым, но необычным способом. Возьмите лист бумаги и разделите его вертикальной линией на две половины. В левой части столбиком перечислите все достоинства своего супруга, а в правой — его недостатки и свои претензии к нему. Затем оторвите правую половинку и сожгите ее. Дальнейшая терапия состоит в том, чтобы по несколько раз в день внимательно перечитывать все, что осталось на листе. Постепенное «внедрение» в психику достоинств своего спутника жизни и будет тем якорем, на котором, как уверяют психологи, сможет удержаться семейный корабль.

Однако часто, особенно в молодых семьях, проблемы между супругами усугубляются из-за вмешательства третьей стороны — родителей мужа или жены. Очень близкие люди, чаще всего теща или свекровь, из лучших побуждений могут подтолкнуть молодых к разрыву. На эту тему существует множество анекдотов, излюбленным персонажем которых, как правило, является теща. Свекрови эта незавидная роль отводится гораздо реже. Почему? Видимо, причина кроется в давних традициях. В прежние времена молодые начинали совместную жизнь в доме мужа, где хозяйкой оставалась его мать. И как бы ни складывались отношения невестки со свекровью, критиковать старшую в доме было не принято.

В наше время внутрисемейные отношения изменились: культ старших отошел в прошлое. И современные невестки зачастую не скры-

вают своего недовольства свекровьями. В конфликт поневоле втягивается и молодой муж.

Вот как описывает свои семейные трудности одна моя знакомая: «После окончания института яшла работу в модельном бизнесе, стала хорошо зарабатывать. Вышла замуж по любви. Моя свекровь — интеллигентный человек, педагог со стажем. Но, когда мы сталкиваемся с ней на кухне, я знаю: конфликт неизбежен. Свекровь непрекрасимым тоном, с издевкой критикует мои кулинарные способности, а заодно и весь быт нашей молодой семьи. А меня просто подмывает ответить грубостью на грубость — сдержаться трудно. Во мне стали проявляться злость и ехидство, не присущие мне прежде. Муж страдает, мечется между нами, не зная, что предпринять. Я начинаю срыывать злость и обиду уже на нем. И только потом, поостыв, в ужасе понимаю, что наша любовь и наша семья стремительно приближаются к краю пропасти. Что же с нами происходит? И что нам делать, чтобы нормализовать отношения?»

Изменение экономических функций семьи и новое положение в ней различных возрастных групп выдвинули на первый план именно эмоциональную сторону семейных взаимоотношений. Когда под одной крышей проживают две семьи разных поколений, нарушается так называемое «личное пространство», ярко проявляется психологическая несовместимость. «Кухонные склоки» незаметно перерастают во вражду и нередко становятся причиной семейного распада.

Увы, молодость запрограммирована на самоутверждение, а вот зрелость не всегда оказывается синонимом мудрости. Оказавшись в труд-

ной ситуации, многие молодые мужья, продолжая находиться под сильным влиянием своих матерей, часто становятся на их сторону. А матери из самых добрых побуждений вмешиваются в жизнь молодых, не давая сыновьям возможности повзрослеть, стать самостоятельными.

Чтобы исправить ошибки, приводящие к разладу в семье, надо сначала проанализировать сложившуюся ситуацию. Психологи разработали тест, помогающий определить, какую роль в конфликте между невесткой и свекровью играет молодой муж. Отвечать на вопросы предлагается невестке, но познакомиться с ними нелишне и остальным членам семьи. А потом — совместно внести поправки в семейные отношения.

Семейный тест

Выберите наиболее верные, на ваш взгляд, ответы на каждый из вопросов.

1. Свекровь обращает ваше внимание на то, что в доме беспорядок. Как реагирует на это ваш муж?

А. Начинает наводить порядок сам.

Б. Предлагает немедленно начать уборку.

В. Упрекает вас, рассказывая, что до женитьбы в доме всегда было безупречно чисто.

2. С кем ваш муж обычно обсуждает неприятности, случившиеся на работе?

А. С лучшим другом.

Б. С вами.

В. С матерью.

3. Вы серьезно поругались с мужем. Как он реагирует на это?

А. Идет к другу.

Б. Жалуется матери.

В. Просит, чтобы мама помирила вас.

4. Как вы празднуете Новый год?

А. По своему плану.

Б. Ждете прихода свекрови, чтобы она все приготовила и накрыла на стол.

В. Всегда справляете праздник у свекрови.

За ответ А начисляется 0 баллов, за ответ Б — 1 балл, за ответ В — 2 балла. Суммируйте набранные вами баллы и оцените полученный результат.

0 — 2 балла. Рядом с вами независимый человек, привыкший решать жизненные проблемы самостоятельно. Он уважает свою мать, но независимо от нее строит семейные отношения с вами.

3 — 5 баллов. В конфликтной ситуации ваш супруг будет метаться от одной стороны к другой, стараясь вас примирить. К счастью, он терпелив, предпочитает компромисс, поэтому до явных ссор дело вряд ли дойдет.

6 — 8 баллов. Ваш муж помимо своего желания постоянно сравнивает вас с матерью, и вы в этом сравнении чаще всего проигрываете. Если между вами и свекровью возникнут серьезные трения, то он, скорее всего, встанет на сторону своей матери.

Выводы этого теста — не окончательный диагноз. Как бы ни был воспитан и настроен ваш муж, атмосфера в семье во многом зависит от вас. Для этого природа и наделила женщин тонкостью чувств и способностью понимать состояние близких людей.

Правила для невестки

Чтобы не доводить дело до разлада, психологи советуют невесткам следовать простым, но очень важным правилам.

♦ Чтобы избежать разногласий, постарайтесь сделать так, чтобы главным в семье считался ваш муж. Даже если на самом деле командуете им вы, никогда не показывайте этого теще, чтобы не возбуждать у нее ревность.

♦ Если вы живете в квартире свекрови, помните: в чужой монастырь со своим уставом не ходят. Поэтому не спорьте с ней о заведенных в доме порядках, а постарайтесь подстроиться под них. Если вы проявите такт и выдержку, то со временем сумеете изменить их по своему вкусу.

♦ Не воспринимайте настороженность свекрови как проявление скрытой враждебности. Ее беспокойство за сына вполне естественно. Лучший способ расположить свекровь к себе — заботиться о ее сыне.

♦ Если даже свекровь в чем-то не права, не фиксируйте на этом внимание. Сделайте над собой усилие и уступите, хотя бы из уважения к ее возрасту.

♦ Если вас задело то, что в возникшем конфликте муж защищает мать, не обижайтесь. Согласитесь: было бы хуже, если бы постаревшая мать была ему безразлична. Ведь это значило бы, что со временем и по отношению к вам он может проявить такую же черствость.

♦ Если вы почувствовали, что свекровь стремится оградить сына от вашего влияния, не спешите обсуждать это с мужем. Сначала поговорите по душам со свекровью.

♦ В случае затяжного конфликта не ставьте мужа перед выбором «я или она», а постарайтесь вместе выработать такую тактику и программу поведения, чтобы у свекрови не возникали к вам претензии.

♦ Никогда не обрывайте разговор, заметив, что в комнату входит свекровь.

♦ Не советуйте свекрови прилечь, когда в доме гости и за столом царит веселье.

♦ Не объясняйте детям поступки их бабушки «возрастными странностями».

♦ Старайтесь взять большую часть домашних обязанностей на себя.

♦ В присутствии свекрови не говорите о ком-либо: «Это же старый человек, что с него взять...», а в споре с ней не употребляйте аргумент вроде: «В вашем возрасте...»

Скандалы опасны для здоровья

Говорят: «Милые бранятся — только тешатся».

Однако на самом деле это не так. «Бурные ссоры и скандалы между супругами подрывают здоровье, причем не только психическое», — утверждают американские ученые. Психолог Жанна Николт-Глейзер и ее муж, вирусолог Рональд, экспериментально доказали связь между характером взаимоотношений супругов и их физическим здоровьем. В эксперименте участвовало несколько десятков пар, живущих вместе больше 12 лет. Сначала на кожу испытуемых наносили легкую рану, а затем просили супругов нежно утешить друг друга. При этом ученые засекали время, ушедшее на заживление ран. Потом условия опыта изменили: после нанесения таких же мелких ран, психологи провоцировали супругов на скандал. Во втором случае на заживление ушло на 40% больше времени. «Любая бурная ссора — это сильный стресс, который замедляет процессы регенерации», — объясняет профессор Глейзер.

Сергей Барсов

- ♦ Не критикуйте своего мужа в присутствии свекрови.
- ♦ Не дарите свекрови подарки, подчеркивающие ее возраст.
- ♦ Не забывайте хвалить и поддерживать свекровь. Не скупитесь на добрые слова в адрес своей второй мамы.

Правила для свекрови

Для того чтобы избежать конфликтов, свекровям тоже следует придерживаться некоторых незыблемых правил.

- ♦ Не проявляйте повышенного интереса к подробностям жизни молодых.
- ♦ Старайтесь не обращать внимания на промахи невестки, не критикуйте ее поведение, стиль одежды и привычки в присутствии собственного сына.
- ♦ Не требуйте от молодых, чтобы они как можно реже отлучались из дома.
- ♦ Не противопоставляйте себя молодым, заявляя: «А вот в наше время...»
- ♦ Уважайте выбор своего сына, даже если его жена не стала для вас близким человеком.
- ♦ Не жалуйтесь на невестку подругам. В ответ на «провокационные» вопросы, твердо стойте на своем: «Моя невестка — самая лучшая!»

Правила для зятя

Конфликтные ситуации могут возникать и на другом «фронте» семейных отношений — между зятем и тещей. Чтобы, вопреки анекдотам, этого не происходило, зятю тоже следует придерживаться некоторых правил.

- ♦ Не забывайте оказывать теще знаки внимания. Этим вы завоеуете ее расположение.

♦ Почаще хвалите жену в присутствии ее матери. Тем самым вы убедите тещу в искренности ваших чувств к ее дочери. Это поможет привлечь тещу на вашу сторону в случае трений с женой.

♦ Спрашивайте у тещи совета по разным вопросам, даже если вы в этом вовсе не нуждаетесь. Ее жизненный опыт гораздо богаче вашего, и не исключено, что у нее есть чему поучиться. К тому же это придаст теще значимость в ее собственных глазах.

♦ Научитесь без раздражения выслушивать мнение тещи. Если вы с ним не согласны, не отмахивайтесь, а поблагодарите и спокойно выскажите свою точку зрения.

♦ В ежедневной суете старайтесь выкроить хотя бы пару минут, чтобы справиться о здоровье тещи и ее делах.

♦ Не воспринимайте расспросы тещи о себе как праздное любопытство. Стремление лучше узнать человека, которому она отдала свою дочь, вполне естественно. Дайте ей возможность лишний раз убедиться, что вы на самом деле тот единственный, кто способен сделать счастливым ее родное дитя.

♦ Всегда помните, что теща, как и вы, хочет наладить теплые отношения в семье. С этих позиций вам будет легче найти общий язык с матерью вашей жены.

Чтобы конфликты не привели к краху, всем членам семьи необходимо уважать чужие вкусы, привычки, стремления, принимая их без упреков и не ставя в пример себя. ■

Коэффициент эрудиции

1. Кому принадлежат слова: «Если хочешь победить весь мир, победи самого себя»?
А. Достоевскому. **В.** Чехову. **С.** Горькому. **Д.** Л. Толстому.
2. Кто был мамой Снегурочки в поэтической «весенней сказке» А.Н.Островского?
А. Зима. **В.** Весна. **С.** Вьюга. **Д.** Луна.
3. Какое из этих сооружений не является детищем архитектора Константина Андреевича Тона?
А. Дом Пашкова на Моховой. **В.** Большой Кремлевский дворец.
В. Храм Христа Спасителя. **Д.** Здание Николаевского (ныне Московского) вокзала в Санкт-Петербурге.



4. Как называется певучая распевная мелодия?
А. Канцона. **В.** Каватина. **С.** Каприччио. **Д.** Кантилена.
5. В каком фильме Владимир Зельдин сыграл свою первую роль?
А. «Сказание о земле Сибирской». **В.** «Учитель танцев». **С.** «Свинарка и пастух». **Д.** «Карнавальная ночь».
6. Какое женское имя не упоминалось персонажем Андрея Миронова в песне из фильма «Соломенная шляпка»?
А. Лизетта. **В.** Анетта. **С.** Жанетта. **Д.** Иветта.
7. Помните: «Сезам, откройся!» Что такое сезам?
А. Кориандр. **В.** Чечевица. **С.** Тмин. **Д.** Кунжут.
8. В каком из этих озер вода пресная?
А. Эльтон. **В.** Иссык-куль. **С.** Севан. **Д.** Арал.
9. Чего нет на гербе Тулы?
А. Клинок. **В.** Молотов. **С.** Пряников. **Д.** Орудий.
10. Как переводится слово «фокстрот»?
А. Лисий шаг. **В.** Быстрый шаг. **С.** Широкий шаг. **Д.** Хитрый ход.
11. Где, по русским народным поверьям, живет кикимора?
А. В поле. **В.** В доме за печкой. **С.** На болоте. **Д.** В амбаре.
12. Как на Руси назывались лапти из пеньковой веревки?
А. Коты. **В.** Опорки. **С.** Ошметки. **Д.** Чуни.

Ответы на стр. 94

Имидж И ВОЗРАСТ

**Слово «имидж»
вошло в наш обиход
недавно.**

**Происходит оно
от английского
image (образ)
и означает
представление о
вещах и людях,
формируемое
целенаправленно.
Появилась даже
новая профессия —
имиджмейкер.
Так называют
специалиста,
разрабатывающего
образ чего-либо
или кого-либо.**

**Владея этим
искусством, можно
умело подчеркивать
свои выигрышные
стороны.**



Первый шаг в формировании имиджа — продуманный внешний облик. Конечно, впечатление о человеке складывается не только из того, как он выглядит и во что одет. И тем не менее «язык» одежды очень важен, особенно для женщин.

На свете не так уж много людей, не интересующихся мнением о себе, сознательно игнорирующих впечатление, которое они производят на других. Прекрасной половине человечества,

во всяком случае, такое безразличие не свойственно. Правда, цели формирования имиджа могут быть разными: одна женщина хочет построить деловую карьеру, другая — вызывать восхищение у мужчин, третья — чувствовать себя уверенной и независимой в любом возрасте.

В построении имиджа участвуют две стороны — сам человек и его окружение. Индивидуальный образ тесно связан с понятиями красоты и моды, представления о которых в обществе неустойчивы. Да и сами мы с возрастом меняемся. Поэтому имидж человека не может быть одинаковым в течение всей его жизни, со временем он устаревает. Следовательно, создание индивидуально-го имиджа — это постоянный динамичный процесс.

Поговорим об имидже женщины в разные периоды ее жизни.

18-25

В этом возрасте решаются вопросы жизненного самоопределения, в том числе два главных — кем быть и с кем жить. И в построении имиджа надо следовать этим основным целям.

Ваш козырь — молодость, а ей свойственны поиск своей индивидуальности, смелость, даже дерзость. Но главное в этом возрасте — формирование женственности, поэтому старайтесь во всем придерживаться золотого принципа гармонии.

25-35

Вам пора почувствовать уверенность в себе, выработать свой стиль. Главный ваш козырь — женское очарование. Оно сейчас только раскрывается, но еще долго будет радовать окружающих.

Не будьте однообразны, меняйте свой облик. Можете позволить себе смелые наряды, обнажающие или подчеркивающие самые эффектные части фигуры — шею, плечи, ноги, грудь. Но только не на работе. На службе ваш имидж должен оставаться деловым.

Не усердствуйте с макияжем, не увлекайтесь слишком экзотичной одеждой. Главное — найти свою «изюминку».

Внимательно относитесь к подбору украшений, они должны гармонировать со стилем одежды. Откажитесь от пластмассовой бижутерии, которую носят подростки. Вечером уместны блестящие украшения, а днем — прозрачные или светлые камни небольшого размера.

35-45

Это расцвет женской красоты и сексуальности. Стремитесь к элегантности, изысканности, тщательно подбирайте и комплектуйте свой гардероб. Уделяйте особое внимание обуви — она должна быть высокого качества.

Избегайте имиджа маленькой девочки или легкомысленной особы. Не перегружайте одежду деталями. Откажитесь от молодежных украшений, имеющих дешевый вид, и экстравагантных причесок. Не носите кольца типа печаток, крупные самоцветы и массивное золото. Для вас подойдут нежные украшения с полупрозрачными камнями. Следите, чтобы все аксессуары были выдержаны в одном стиле.

45-55

В этом возрасте женщина прекрасна, как распустившаяся роза. Ваш козырь — эффектность женственных форм. Даже тем, кто хочет непременно сохранить девичьи очер-



тания фигуры, полезно добавить немного округлости в груди и бедрах — это только усилит очарование и улучшит состояние кожи.

Ваш стиль — продуманная элегантность: тщательно подобранная цветовая гамма, удобная обувь высокого качества.

Варьируйте оттенки цвета волос, но помните: они не должны быть темными. Брюнеткам и шатенкам рекомендуется выбрать цвет волос на 1-2 тона светлее своих естественных. И никаких посеребренных висков! Не стремитесь к коротким стрижкам мужского типа, не верьте, что они молодят, — это миф. Лучше всего носить полудлинные волосы с женственными волнами (но не мелкими кудряшками!). Следите, чтобы прическа всегда была аккуратной, художественный беспорядок на голове — не ваш стиль.

Формируйте классический гардероб, но добавляйте к нему модные аксессуары и почаще меняйте их. На работе придерживайтесь делового

имиджа, смягчая его женственными деталями, подобранными по стилю. Не впадайте в зазорность, но будьте осторожнее с фольклорными мотивами в одежде.

Откажитесь от прозрачных цветных камней, особенно красно-розовой гаммы.

55-65

Ваш стиль — подтянутость и молоджавость. Вы должны выглядеть и одеваться, как в сорок пять. Если вышли на пенсию, не ограничивайте себя семейными обязанностями. Найдите занятия, на которые не хватало времени раньше. Начните новую жизнь!

Запретите себе говорить о возрасте и не допускайте излишнего консерватизма, в том числе и во внешнем облике. Внимательно следите за модой, за современными линиями кроя, нюансами отделки.

Цвет одежды должен не только освежать, но и молодить вас. Предпочтение коричнево-черной гаммы, к которой испытывают тяготение люди после пятидесяти, говорит об усталости от жизни. И наоборот, разнообразная цветовая палитра в одежде создает жизнерадостную атмосферу. Поэтому откажитесь от темной одежды, а если надеваете ее, не забывайте повязать светлый шарфик или шейный платок. Из своей излюбленной цветовой гаммы выбирайте оттенки на тон светлее тех, что вы носили раньше.

Не отказывайтесь от макияжа и украшений — они повысят вашу привлекательность, но придерживайтесь некоторых правил.

Даже если кожа на ваших руках выглядит удовлетворительно, смените тонкие кольца на более крупные. Откажитесь от тонких браслетов, цепочек и мелких сережек.

3а 65

Ваш козырь — элегантность. Существует три основных правила элегантности для этого возраста.

Первое. Насыщенность цвета одежды должна соответствовать насыщенности красок лица с учетом макияжа.

Второе. Цвет лица не должен сливаться с цветом одежды. Одежда — это лишь фон для лица.

Третье. Кожа, волосы, глаза и одежда должны быть выдержаны в одной цветовой гамме — той, которая вам идет.

Придерживайтесь светлых оттенков, не носите черный цвет. Если все же надеваете темную одежду, то учтите, что вырез горловины должен максимально удалять ее от лица. Не носите темных шейных платков и шарфиков.

Не пользуйтесь духами времен вашей молодости. Мир изменился, и нужно ему соответствовать.

Избегайте слишком облегающей одежды или тянущегося трикотажа. Носите плечевые накладки, позволяющие скорректировать возрастную сутулость. Обувь должна быть по-прежнему модной, но на умеренном каблуке.

Выбирайте светлые тона для волос, не стригите их слишком коротко. Лучше всего оставить волосы средней длины и укладывать их мягкими волнами.

Украшения должны быть без яркого блеска: если серебро — то черное, если золото — то матовое. Избегайте прозрачных камней. Перемещайте акцент с рук на область груди с помощью крупных бус, кулонов, брошек.

Создать элегантный образ помогают и красивые серьги. Во всех украшениях должна чувствоваться ручная работа.

3а 75

Привлекательной женщина должна оставаться в любом возрасте. Это повысит ее самооценку, сделает более жизнерадостной, улучшит взаимоотношения с окружающими.

Прежде всего пересмотрите свой гардероб и откажитесь от вещей, которые вам не нравятся. При этом учтите: черный, коричневый, темно-серый или темно-вишневый цвета подчеркивают возраст. Время для них прошло.

Дома можно носить одежду насыщенных теплых тонов — красного, желтого, абрикосового, розового. Для выхода лучше предпочесть пастельную гамму. Если вы не можете отказаться от любимого темного платья, дополните его аксессуарами тех цветов, которые вам идут. Например, накиньте на плечи газовый, шелковый или шерстяной шарфик. Носите воротнички светлых тонов, подходящие по цвету не только к костюму, но и к волосам.

Не стоит придерживаться чисто делового стиля или стремиться к сверхэлегантности. А вот разумная доля романтизма никогда и никому не мешала. Подберите в тон к светлому воротничку шляпку и перчатки, светлые туфли на невысоком каблуке и дополните образ красивой светлой сумочкой.

Избегайте образа «старушки» или «бабки», стремитесь к имиджу «леди», «женщины без возраста». Кстати, вам очень подойдут модные кружевные жилеты, которые надевают сейчас на закрытое платье, и юбки-макси.

Владеть «языком» одежды важно не только молодым. Чем старше человек, тем более компетентным он должен быть в этой области. Продуманная одежда прекрасно компенсирует возрастные изменения, с которыми нельзя не считаться. ■

Аббат из Брюнна



В чешском городе Брно возле августинского монастыря св. Томаша есть небольшая площадь, которая носит имя Грегора Менделя. Того самого Менделя, имя которого в 50-60-е годы запрещалось произносить советским студентам. Слово «менделизм» в то время у нас считалось ругательным. В результате в нашей стране генетика не развивалась.

О великих открытиях Грегора Менделя мир узнал лишь после его смерти — и воздал ему должное. Сейчас на территории монастыря св. Томаша открыт мемориальный комплекс, посвященный памяти основоположника генетики. В бывшей столовой монастыря можно увидеть приборы, которыми пользовался ученый. А в монастырском садике воспроизводятся опыты Менделя по скрещиванию растений.

Грегор Мендель родился в 1822 году в Чехии, в крестьянской семье. Не успел подрасти, как стал помощником отца, ухаживавшего за барским садом. Немногих мальчишек увлекла бы такая работа. Но Грегор не считал ее трудовой повинностью,

ему было интересно прививать фруктовые деревья и наблюдать, что из этого получится. Интерес мальчика к природе, его любознательность и способности заметил учитель Томаш Маккита, по рекомендации которого Грегор после окончания общинной школы пошел учиться дальше — в школу в Липнике. Говоря современным языком, из начальной школы перешел в среднюю.

Блестяще окончив ее, он стал учеником гимназии в Троппау (ныне город Опава). Но тут с его отцом случилось несчастье: во время работы в лесу он получил тяжелую травму. Антон Мендель не мог больше поддерживать сына в учебе, и шестнадцатилетний Грегор был вынужден

самостоятельно зарабатывать на жизнь. Чтобы сводить концы с концами, он окончил учительские курсы и начал давать частные уроки. Но гимназию не бросил и по-прежнему считался в ней лучшим учеником.

По окончании гимназии Мендель поступил на философские курсы при университете в городе Олбмюц (сейчас Оломоуц), но для продолжения учебы не хватало средств. Ему пришлось бы оставить курсы, если бы не помощь младшей сестры Терезии, которая уступила ему часть своего приданого. Впоследствии Мендель отблагодарит сестру, взяв на себя все расходы по воспитанию и образованию ее детей.

На дальнейший выбор жизненного пути Грегора большое влияние оказала его мать, очень набожная женщина. Она мечтала, чтобы сын стал священнослужителем. Это не расходилось с устремлениями Грегора, тем более что должность священника давала ему возможность продолжить учебу.

В 1843 году, после окончания философских курсов, Мендель был принят в августинский монастырь св. Томаша, монахи которого славились ученостью. Настоятель Франц Напп, подбирая будущих священнослужителей для своего монастыря, в первую очередь обращал внимание на их интеллект и образование. Здесь можно было встретить людей разных мирских профессий — филологов и ботаников, музыкантов и математиков. Одновременно со службой в монастыре они преподавали в моравских гимназиях и школах.

Мендель отлично учился в богословском училище при монастыре, получил сан и был назначен в больницу св. Анны приходским священником. Но его по-прежнему тянуло к

знаниям, он мечтал получить высшее образование. И вместо продолжения духовной карьеры Мендель решил поступить в Венский университет. Но мечте не суждено было сбыться: он не выдержал экзаменов. Наука развивалась, в ней происходили открытия, о которых он не слышал. Он не был знаком с работами Дарвина по эволюции млекопитающих, а богословское воспитание не позволяло ему зачислить человека в отряд приматов.

Из Вены Мендель вернулся обратно в августинский монастырь. Настоятель Напп нашел средства, чтобы направить Менделя в Венский университет вольнослушателем. Обучение в качестве вольнослушателя не давало права получить диплом, но имело и некоторые преимущества: из всех предметов можно было выбрать самые необходимые. Мендель с большим интересом занимался физикой, биологией, химией и математикой. Анатомию и физиологию растений он изучал в лаборатории профессора Унгера — одного из лучших цитологов мира. Университетские преподаватели оценили ум, трудолюбие и увлеченность Грегора. По их рекомендации его еще студентом приняли в члены Венского зоолого-ботанического общества.

После двух лет изучения естественных наук Мендель вернулся в Брюнн (так раньше назывался город Брно), где его назначили преподавателем физики и естественной истории в Брюннскую высшую реальную школу. Там проявился еще один его талант — педагогический: эрудиция и добросовестность сочетались у него с необычной для учителей мягкостью. Ученики ценили его не только за образованность, но и за доброту.

Однако при всей своей учености без диплома Мендель не мог стать профессором. Чтобы устранить эту очевидную для всех несправедливость, он в 1856 году предпринял еще одну попытку поступить в Венский университет — опять неудачную. Будущий основоположник генетики не сумел одолеть экзамен по биологии. Больше никаких попыток получить высшее образование он не делал и последующие четырнадцать лет проработал в высшей реальной школе обычным учителем.

А в монастыре Грегор Мендель разводил цветы, выращивал в оранжерее ананасы, занимался энтомологией, изучал поведение пчел. Вообще круг научных интересов Менделя был чрезвычайно широк. Он занимался метеорологией, руководил метеостанцией в Брюнне и даже опубликовал несколько научных работ в этой области. Увлекался ономастикой — наукой об образовании имен собственных: он систематизировал немецкие фамилии, нумеровал их, учитывал количество в них гласных и согласных букв. Возможно, пытался открыть новые законы лингвистики.

Но главный научный интерес Менделя был сосредоточен на другом — на законах наследственности. Настоятель Напп выделил ему для опытов маленький участок земли около монастыря. Грегор Мендель посеял на этом участке горох. Выбор объекта исследования был тщательно продуман: удобство в культивации, самоопыление, четко выраженные признаки, крупные цветки, хорошо переносящие кастрирование и защищенные от чужой пыльцы, плодовые гибриды. Мендель определил задачу своей научной работы — изучать наследование различающихся признаков.

Ход скрещивания и результаты опытов Менделя сейчас подробно описаны во всех учебниках биологии. Правила наследования, сформулированные им, — классика биологии.

Его эксперименты по скрещиванию были лаконичны, логичны и точно просчитаны. В своих описаниях Мендель не использовал слова «ген» и «хромосома» — эти термины появились позже. В его работах вместо них фигурирует выражение «наследственный задаток». Но сути дела это не меняет. Мендель ввел новые понятия (доминантный и рецессивный признаки) и новую символику — буквенные обозначения генов, которыми пользуются все современные генетики. Он впервые использовал математический анализ биологических проблем и впервые применил метод вероятностей при случайном сочетании гамет (половых клеток) в процессе оплодотворения. Мендель определил, что признаки живого организма передаются определенными задатками (хромосомами), которые находятся в клетках в виде пар. Результаты опытов ученый изложил в работе «Опыты над растительными гибридами», которая считается классической.

В 1865 году Мендель доложил о своих открытиях на очередном заседании Естественнонаучного общества. Его статья с результатами исследований была опубликована в журнале, рассылавшемся в научные институты по всему миру. Мендель ждал признания, откликов или хотя бы вопросов. Но никакой реакции от научного мира не последовало. Сущность открытия Менделя в то время осталась непонятой.

Настоятель Напп умер в 1867 году. Весной 1868 года одиннадцатую

голосами из двенадцати выборщиков новым аббатом был избран Грегор Мендель. С этой должностью трудно было сочетать научную работу. По обычаю и закону настоятель монастыря св. Томаша занимал важное место в политической и финансовой жизни империи. Мендель участвует в выборах членов Моравского сейма и императорского совета.

С 1874 года Мендель тратил много сил на борьбу против закона о налогообложении монастырей. Он был единственным настоятелем во всей Австрийской империи, кто отказался платить подати. По иронии судьбы вскоре после смерти Менделя этот закон был упразднен.

Несмотря на загруженность общественной работой, Грегор Мендель продолжает опыты по гибридизации растений и скрещиванию пчел. По его проекту был сооружен пчельник, где обитали местные, каринтийские, кипрские и египетские пчелы. Мендель попробовал ставить опыты и на животных, но церковное начальство потребовало убрать из кельи мышей.

В январе 1884 года из-за тяжелой болезни сердца и почек аббат августинского монастыря св. Томаша, великий ученый, основатель генетики Грегор Мендель умер.

На похороны аббата на центральном кладбище собрался весь Брюнн. Оркестром, который исполнял реквием, дирижировал выдающийся чешский композитор Леош Яначек. В торжественных похоронах участвовало много высокопоставленных лиц духовного и светского звания. Но среди участников похорон не было никого, кто бы понимал, что из жизни ушел не только настоятель монастыря, известный своими благодеяниями, но и выда-

ющийся ученый-исследователь, имя которого вскоре станет известным всему миру.

В 1892 году голландский ученый Гуго де Фриз начал большую серию экспериментов по скрещиванию растений и изложил законы наследования в научном журнале. Немецкий ботаник Карл Корренс, работая с кукурузой, и австриец Эрих Чермак, скрещивая горох, независимо друг от друга также пришли к законам наследственности. Изучая научную литературу, оба ученых натолкнулись на статью Менделя «Опыты над растительными гибридами». Оказалось, что законы наследственности были открыты Грегором Менделем тридцать пять лет назад!

Слава Менделя моментально распространилась в научном мире. Появилась новая наука генетика и новые направления исследований. Генетика органически вошла во все биологические науки, сельское хозяйство, медицину. Развитие генетики повлияло на отношение к теории эволюции и на создание нового ядра в биологии — синтетической теории эволюции.

Разумеется, ученый имел немало предшественников. Ему были знакомы работы известных ученых Кёльрейтера, Найта и Сарже по гибридизации. Гениальность Менделя заключалась в том, что именно он увидел идею, сумел объединить факты в стройную логическую теорию. Биографы Менделя отмечают, что он очень серьезно изучил книгу Дарвина «Происхождение видов путем естественного отбора», которая появилась в 1859 году. А синтез принципов генетики и дарвинизма подготовил почву для современного подхода к познанию мира. ■

Судоку

Вариант 1

Японскую головоломку «судоку» мы начали публиковать совсем недавно, а уже получили несколько благодарных писем. Очень приятно видеть, как то, что ты делаешь, находит благодарный отклик. А вдвойне приятно получать письма, в которых читатель проявляет участие и предлагает что-то новое.

Так сделала Надежда Тимошина из Москвы. Она прислала нам письмо, в котором предлагает еще один способ решения задачи «судоку».

Суть способа такова: в каждую свободную клетку



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

Вариант 2

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

Мы снова предлагаем вам решить задачи «судоку». Как и в прошлом номере: первая проще, вторая — сложнее.

Судоку 1

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

Судоку 2

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

Ответы на задачи «судоку», опубликованные
в № 3 за 2006 год

Решение судоку 1

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

Решение судоку 2

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

вписывать
карандашом
по несколько
цифр, которые
могли бы там
находиться.

Затем методом исключения стирать ластиком непригодные варианты. В результате в каждой клетке останется только одна подходящая цифра.

Кроме того, наша читательница заметила, что иногда цифры можно менять местами. Таким образом, допускаются два варианта решения, и оба они будут верными. (Пример с двумя вариантами приведен на стр. 90.)



Эти книги жители России могут заказать по почте:

002 *Стив Шенкман* «ГОСПОДИН Р. и Я» — 55 руб. 41 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 *Татьяна Абрамова* «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 51 руб. 93 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 33 руб. 28 коп.; «60 лет — не возраст» — 31 руб. 45 коп.
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).

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

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

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

Извещение**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в «АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. ____ коп.

Плательщик (подпись) _____

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в «АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. ____ коп.

Плательщик (подпись) _____

Квитанция**Кассир**

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

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.

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

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(495) 701-15-08

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. A
2. B
3. A

4. D
5. C
6. B

7. D
8. C
9. C

10. A
11. B
12. D



НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»
Слушайте передачи о здоровье!

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ «Логос-М», ☎ (495) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2006 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №4-7, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1, 3-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;

№1-4 за 2006 г.

и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;

№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 3-8, 10-12 за 2005 г.;

№1-4 за 2006 г.

а также книги:

С.Шенкман **«ГОСПОДИН Р. И Я»**

Т.Абрамова **«КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

☒ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959

БУДЬ 4-06
ЗДОРОВ!

