

«Ложь и нецензурная брань вредят здоровью», - утверждает доктор биологических наук, академик РАЕН и Российской академии медико-технических наук Петр ГАРЯЕВ.

ДУШОЙ КРИВИТЬ - СЕБЕ ВРЕДИТЬ

Каим образом? - с этого вопроса началась беседа нашего корреспондента с ученым.

Исследования разных стран, и наши в том числе, показали, что человеческая речь, устная и письменная, обладает свойствами генетических структур. Если ты материшься или врешь, то вводишь в слушателя мутированные словесные гены, действие которых подобно биологическим поражениям. Нечто подобное происходит в хромосомах под действием радиации и химии: разрывается ДНК, ее фрагменты становятся не на свои места, и человек заболевает. Другое дело, что от лжи и сквернословия сначала страдает духовное тело. Его не измеришь, не потрогаешь, но без него человек - кусок мяса. Если искажается оно, то обязательно наступит черед всего организма.

Подчеркну, речь идет не только о сквернословии. Ложь тоже является словесной мутацией. Она погружает и говорящего, и слушающего в ирреальный мир фантомов. Лжец обманывает, одурачивает прежде всего себя. Его духовное тело искажается. Не зря, кстати, есть выражение - «кривит душой». Ложь может даже убивать. Если ты убе-

дительно солжешь молодой маме: «А у тебя ребенок умер», - она может впасть в шоковое состояние и умереть.

В Ветхом и Новом Заветах есть много высказываний о том, что Бог карает лжецов и награждает любящих правду. Можно ли сказать, что наука нашла объяснение этим древним истинам?

Вместе со своими сотрудниками несколько лет назад я проводил лабораторные эксперименты. В помещении устанавливались горшки с растениями, после чего в работу включался квантовый генератор, который переводил матерные слова в соответствующие им волновые символы. И растения начинали чахнуть. Но еще раньше знаменитый американский селекционер Лютер Бербанк безо всяких приборов «уговорил» съедобный кактус убрать в нескольких поколениях иголки. И безыгольность передается по наследству до сих пор! Известно много других исследований, которые подтверждают благотворность добрых слов и пагубность злых.

В принципе, здесь нет ничего сложного. Я фактически повторил старые истины на новый лад. Человеческая речь - это генетический материал социума, который имеет собственные хромосомы - духовные. Они либо записаны, либо произносятся.

Как мы воспитываем ребенка? Мы постоянно с ним говорим, то есть формируем его духовно-информационное тело. Под действием человеческой речи он развивается. Не будем ничего

ему говорить - из него получится Маугли, то есть асоциальное существо.

Специалисты, работающие по методу Кирлиан, утверждают, что фотографии свечения вокруг тел детей, родители которых злостно матерятся, - все в пробоинах, а то и вовсе отсутствуют. По мнению исследователей, это свидетельствует о том, что дети тяжело больны - физически или душевно. Вы допускаете такую возможность?

Газовый разряд, который используется при фотографировании по методу Кирлиан, это мощный способ считывания волновой информации. Когда-то, исследуя фантомный эффект на листьях растений, ученые обнаружили, что газовый разряд может считывать даже генетическую информацию. Живое растение, у которого отрезана часть листовой пластинки, дает в газовом разряде изображение целого листа. Это не что иное, как восстановление генетической информации за счет голографической (волновой) памяти хромосом. Сейчас этот процесс описан и физиками, и математиками.

То же и с человеком: если он утратил зубы, пальцы, конечности, то на их месте может ощущать так называемые фантомные боли, словно идущие из этих органов. У ребенка порча духовного, волнового тела ложью и руганью сопровождается приобретением сердечно-сосудистых заболеваний, нервных расстройств, вплоть до шизофрении. Взрослые обладают большим запасом прочности, но в конце концов и он исчерпывается. И начинается то самое вырождение, которое внешне проявляется в дебильном выражении лица у заматеревших сквернословов и лгунов. Эта дебильность передается по наследству их болезненным, несчастным потомкам.

Беседу вел
Михаил ДМИТРУК

СЕСТРА - ЗВАНИЕ, А НЕ ДОЛЖНОСТЬ

Поднимать престиж профессии медика начали в Зеленограде 10 лет назад - именно тогда возобновили в округе конкурс на звание «Лучший по профессии». По традиции финал соревнований проходит в медицинском училище № 23, где готовят смену для зеленоградских поликлиник и больниц.

На 2-м этапе зонального профессионального конкурса «Лучшая медицинская сестра 2007 года» за право носить почетный титул боролись пять очаровательных медсестер. Открывая состязание, заместитель начальника Управления здравоохранения ЗелАО Виталий Кулик отметил, что медицинское училище № 23 из года в год готовит высокопрофессиональные кадры, а победители зеленоградского конкурса неоднократно становились победителями и призерами московского конкурса медработников.

Конкурсантки выступали по очереди. Сцена была оборудована под врачебный кабинет. Обычно все медицинские манипуляции специалист проводит один на один с пациентом, а тут показывать свои умения и навыки пришлось на глазах у строгой публики. Причем в зале были не просто зрители, а коллеги. Девушкам предстояло сделать вакцинацию против кори 7-летнему пациенту, провести санитарную обработку 6-летней девочке с выявленным педикулезом... Все участницы достойно справились с заданием, но победительницей стала медсестра отделения неотложной помощи наркологического диспансера № 10 А. Волкова. Второе и третье места заняли медсестра поликлиники № 201 И. Фираго и медсестра травматологического отделения горбольницы № 2001 Е. Есина. Этим трем очаровательным девушкам предстоит теперь выступить на московском профессиональном городском конкурсе.

Ирина ФЕДОНИНА,
пресс-секретарь Управления здравоохранения ЗелАО

ИКНУЛОСЬ ЧТО-ТО...

Так бывает: только вы собрались произнести что-то остроумное за праздничным столом, как вдруг из самых глубин вашего организма начинают вырываться судорожные звуки. Открываете рот, чтобы признаться в своих возвышенных чувствах к самому желанному человеку, - а из вашего чрева вылетает все то же звучное «ик»!..

Что случилось?.. Согласно народной примете, кто-то в этот момент вспомнил о вас. На самом деле спазмы диафрагмы вызвали судорожное смыкание голосовых связок. Это сопровождается быстрым всасыванием воздуха в желудок, порождающим тот самый звук.

Процесс пошел не только на нервной почве, но и от раздражения желудка или кишечника (например, при переедании), и от сочетания этих факторов. Так, при волнении выпитый бокал шампанского (точнее, газы, находящиеся в нем) способен вызвать икоту. Она может появляться и при переутомлении, переохлаждении, если вы долго смеялись или, напротив, рыдали. Нередко - после обильного употребления спиртного или просто газировки.

Чтобы предотвратить возникновение икоты, учитесь управлять своими эмоциями, избегайте переохлаждений, еды всухомятку или на ходу, старайтесь быть умеренными в пище.

Как же быть, если икота все-таки настигает вас?

Прежде всего сделать глубокий вдох, задержав дыхание на несколько секунд. Повторить этот прием 5-6 раз.

Есть и другие способы.

● Сядьте поудобнее, максимально расслабившись, и сильно сдавите руками живот в области диафрагмы.

● Можно заткнуть уши указательными пальцами и немного покрутить ими. Тем самым вы

стимулируете расположенный в среднем ухе нерв, играющий определенную роль в процессе икания.

● Выпейте несколько глотков холодной воды (только не газированной, а тем более не содержащей какие-либо экстрактивные вещества, способные раздражать слизистую желудка).

● Во время выдоха на несколько секунд сильно сожмите среднюю фалангу мизинца. Этот своеобразный точечный массаж поможет расслабить диафрагму, что прекратит икоту.

Иногда икота носит характер приступа. Она может длиться 5, 10 минут. А через какое-то непродолжительное время повторится вновь. У человека быстро возникает физическая слабость. В таких случаях помогут следующие приемы:

● Встать прямо, сцепив руки за спиной замком, затем медленно подняться на цыпочки, пытаясь поднять сцепленные руки как можно выше. Повторить 4-5 раз.

● Поставить в нижней части груди между ребрами горчичник.

● Лечь на пол, немного приподнять голову и в таком положении медленно выпить стакан воды. Сделать это непросто, но именно переключаясь на процесс глотания, удается забыть об икоте.

● Выпить 0,5 стакана теплой (негазированной!) воды, предварительно налив туда 10 лавровишневых капель.

● Принять 1 таблетку анестезина.

● Народный способ: размешав немного горчицы и столового уксуса, намазать полученной кашцей кончик языка. Ощущение это не из приятных, но придется 2-3 минуты потерпеть. Затем прополоскать рот холодной водой.

● Широко открыв рот, надавить на корень языка так, чтобы возникли позывы на рвоту.

Евгений ТАРАСОВ,
врач

ЖЕЛТЕЕТ В ОГОРОДЕ ЛЕКАРСТВО

На лугах, в полях, садах и огородах, вдоль дорог, на газонах - всюду одуванчик завоевывает планету. Но кандидат медицинских наук фитотерапевт Николай Даников отказался от борьбы с этим растением на своем дачном участке и принял его в союзники.

- Пусть растет! - говорит Николай Илларионович на наш упрек в лениности и, присаживаясь на желтый ковер из разросшихся чуть не на трети участка одуванчиков, предлагает последовать его совету. - Сбросьте, как и я, обувь. Десять минут ходьбы по такому коврику - и усталость, напряжение как рукой снимет.

Это лишь одно из целебных свойств одуванчика. Всего же доктор перечислил их столько, что пальцы не хватило загибать. И лучше-то он всякого заморского кофе взбодрит, если заварить поджаренные корни; и об авитаминозах, малокровии, заболеваниях суставов, о запорах, подагре и почечных коликах забудете благодаря салатам из листьев одуванчика; настоек корней пьют при угрях, кожной сыпи, фурункулезе; млечным соком сводят бородавки и мозоли; одуванчик стимулирует выделение молока у кормящих женщин; препараты из его корня назначают для повышения аппетита и как желчегонное средство при заболеваниях печени и желчного пузыря...

- Листьев вон сколько! Хотя все лето салаты ешь, - говорит доктор, - а вот корни я в основном осенью заготавливаю. Но отделяю от листьев и цветочных стрелок, очищаю от мелких боковых корешков и промываю в проточной воде. Крупные корни измельчаю и провяливаю на воздухе, пока не прекратится выделение млечного сока, потом просушиваю в теплом проветриваемом помещении. Можно и в сушилке или печке, но при температуре не выше пятидесяти градусов...

Станислав ЧУДАКОВ



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

КОМПЛЕКС ПРИНЦЕССЫ

Комплексов физических упражнений, обещающих обретение стройности, великое множество. Однако мы вам предлагаем гимнастику, результатами которой восхищался, без преувеличения, весь мир. Этот комплекс в своих ежедневных тренировках использовала принцесса Диана.

Сесть на корточки, руками опереться в пол. Затем постепенно, сантиметр за сантиметром вытягивать левую ногу назад, насколько это возможно. Выдержать в такой позе 10 секунд и повторить упражнение, сменяя ногу. Это упражнение, укрепляющее мышцы бедер, следует выполнять в течение двух минут.

Встать прямо на всю ступню. Паль-

цы рук сомкнуть над головой. Поднять правую ногу и опереться ею как можно выше о внутреннюю часть бедра левой ноги. Выдержать так 10 секунд, затем поменять позу. Это любимое упражнение принцессы следует выполнять в течение 1 минуты. Оно хорошо укрепляет мышцы внутренней стороны бедер, талии и ягодиц.

Сесть на край стула или кресла. Медленно наклониться вперед, держа спину прямой. Плечи отвести назад, руки скрестить, голову поднять вверх. В таком положении продержаться 15 секунд. Затем расслабиться, глубоко вздохнуть. Упражнение повторять 15 раз. Оно укрепляет мышцы ягодиц, живота и бедер.

Евгений ТАРАСОВ

● Столовую ложку зерен овса с вечера залить 2 стаканами воды, утром варить 10 минут, охладить, процедить. Пить ежедневно как чай. Это средство подавляет пристрастие к табаку и опию.

● Смешать в равных частях по весу зерна овса, ячменя, ржи и проса. 400 г смеси залить 1 л воды, настоять ночь, утром довести до кипения, варить на слабом огне 10 минут, настоять в термосе сутки, процедить. Принимать 3-5 раз в день по 1/2 стакана за 30-40 минут до еды, пока не появится отвращение к курению.

КУПОРОСОМ ПО ТАБАКУ

Как бросить курить? У народной медицины на это есть ответ

● 300 г незрелых семян овса залить 1 л водки, настоять в темном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15 капель, запивая глотком воды, 3 раза в день за 20 минут до еды.

● 50 г сухой измельченной травы очанки ле-

карственной залить 1 л воды, довести до кипения, варить на слабом огне 15 минут, настоять 45 минут, процедить. Полоскать рот теплым отваром 3-4 раза в день по 5-10 минут.

● На сутки табак поместить возле медного купороса. При курении этого табака возникает отвращение.

● Из трех средней величины веток жерухи выжать сок, смешать со стаканом молока. Такую смесь пить по утрам в течение месяца.

Положительный эффект предлагаемых рецептов доказан вековой практикой народных целителей. Однако людям, страдающим другими заболеваниями, и особенно в хронической форме, не мешает посоветоваться с лечащим врачом перед их применением.

Николай ДАНИКОВ,
фитотерапевт