ПОГОВОРИМ О ДЕТЯХ

Причём начистоту

СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

18+

ВАДИМ ЛИТВИН

Вадим Литвин

Поговорим о детях. Причём начистоту

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69360094
SelfPub; 2023

Аннотация

У вас есть дети? Хорошо.У вас пока нет детей, но вы их планируете? Очень хорошо.Вы хотите, чтобы ваши дети были счастливыми, умными, здоровыми, богатыми, успешными и вообще личностями? Вообще замечательно.Тогда книга ждёт вас.Вы будете читать, думать, не соглашаться и спорить, злиться и опять думать. Будете узнавать новое и снова будете думать. Вы сможете мысленно вести диалог с автором. Возможно, обозлитесь на него. И на многие привычные вещи посмотрите так, словно видите их в первый раз.

Вадим Литвин
Поговорим о детях. Причём начистоту

(КНИГА—ДИАЛОГ. КНИГА—БЕСЕДА. КНИГА—СПОР).

Посвящаю эту книгу своим родителям,
своей жене, своим детям и своему брату.
Я очень многому у Вас научился.

НАЧАЛО.

Хороших родителей мало. А тупых—ну ладно, ладно, не тупых, а плохих родителей—много. Наверно, даже большинство.

Скажу больше. Возможно, что и вы плохие родители. И вы тоже, и вы, и вы, да ещё и вы, которые вон там подальше, в уголке стоят.

Граждане, да что это с вами такое? Один визжит, точно поросёнок недорезанный (и почему я наушники с собой не прихватил?). Другой скачет вокруг меня, точно козлик молодой. Третий встал в красивую__монументаль-

ную__выставочную__величественную позу—и устремил на меня взор, исполненный глубинного негодования. Четвёртый и пятый—ну, про них я вообще лучше промолчу.

И что я такого сказал? Чистую правду, только и всего. Да, хороших родителей мало, а плохих много.

У хороших родителей—Сильные. Умные. Здоровые. Уверенные. Смелые. Счастливые дети. Дети, которым интересна жизнь.

А у плохих?

В последнее время мы слышим все чаще: дети пассивны, ленивы, ничего не хотят, не способны ставить цели, не могут вынести малейшего разочарования, их ничто не увлекает; они меркантильны, неблагодарны, не умеют сопереживать и налаживать отношения с другими людьми, не приспособлены к жизни.

Это вы сами говорите про своих же детей. И после этого вы считаете себя хорошими родителями?

Ведь это результат вашего же воспитания. Ведь это вы сделали такими своих же собственных детей.

Кстати. Сейчас я признаюсь кое в чём. Я—плохой певец. Да, именно так. А как это можно определить? Да оценив результат, ясен пень!

Если я вздумаю начать петь—хорошо, что мне это давно уже в голову не приходит—то у окружающих появятся два желания. На выбор. Либо сбежать от меня побыстрее и подальше, либо стукнуть чем-нибудь тяжёлым с гарантией, что

я заткнусь.

И ведь аналогичные вещи можно сказать обо всех людях.

Вот увидели мы человека на улице. И он—плохой бегун. (Из вежливости промолчим о том, что бегун он хреновый—пробежит метров двадцать и уже задыхается и чуть ли не падает). И при этом он—гениальный математик. Доказал какую-нибудь теорему, над которой до него бились столетиями. А ещё—он великолепный повар. Готовит так, что гости чуть ли не пальцы облизывают и с удовольствием просят добавки.

А вот этот человек—никудышный строитель. (Про таких прямо говорят—руки из задницы растут).

Зато он замечательный бизнесмен и руководитель. Фирма под его началом развивается и богатеет. И ещё он отлично лабает на гитаре. Да плюс к этому играет в шахматы чуть ли не на уровне гроссмейстера.

Уверен, вы уловили мою мысль. В чём хорош тот или иной человек—определяется только результатом, и больше ничем.

Поэтому хорошие или плохие мы родители—определяется результатом. И больше—ничем.

А сейчас я задам один вопрос.

Какими хотят видеть своих детей родители?

Ха, если их спросить, они такого наговорят! Красивыми, умными, здоровыми, счастливыми, богатыми, смелыми, справедливыми, хорошими, удачливыми… и так далее. Пе-

речислять можно ещё долго. Но вот скажите мне, что важнее—слова или дела?

Да ясное дело, слова важнее—говорят мне. Слова самые разные сказать можно, а смотреть надо на дела. Вот и хорошо, вот и посмотрим на дела. А дела говорят ясно—многие родители хотят видеть своих детей слабыми, больными и глупыми.

Что? Опять кто-то со мной не согласен? Родители, мол, всегда хотят лучшего своим детям? Может, и так. Может, и хотят. Спорить не буду. Но вот делают они часто такое, от чего их детям только хуже.

Родители часто изо всех сил стараются сделать своих детей слабыми. Как ребёнок может стать сильным? Очень просто—тренироваться. В широком смысле этого слова. Бегать, прыгать, лазить, кувыркаться… В результате—вырабатываются сила, ловкость, гибкость, выносливость, выдержка, координация, реакция, укрепляется сердце, более прочным становится скелет—перечислять можно ещё очень и очень долго.

Но! Посмотрите вокруг. Разве большинство родителей дают детям возможность получить хорошее физическое развитие? Не лезь туда, хватит бегать, немедленно перестань прыгать, не вертись, стой спокойно, да когда же ты наконец перестанешь вертеться—эти и подобные одёргивания знакомы, наверно, каждому. Услышать их можно чуть ли не везде. А ведь специалисты ясно говорят—у ребёнка есть потреб-

ность в движении. Самостоятельно в полной мере реализовать эту свою потребность ребёнок не может, тут нужна помощь взрослых. Но вместо того, чтобы помочь своему ребёнку, такие родители, наоборот, только мешают. Даже то, на что способен сам ребёнок—и то сделать не дают. А спустя годы—сожаление. Говорят друг другу—мой-то совсем слабый какой-то, и даже зарядку сделать не уговоришь. Другой в ответ—а у моего искривление позвоночника. На плавание хотим отдать, врач говорит, что помогает, а он—ну ни в какую не хочет. И ведь ну ни хрена до таких родителей не доходит, что они ж сами такого результата и добивались, всячески мешая детям двигаться, сколько им хочется. Вот своего и добились. Радуйтесь—ваши желания исполнились.

А ещё—многие родители считают, что дети должны быть больными. В обязательном порядке. Как же этого добиться? А очень просто. Никакого закаливания плюс как можно больше одежды. И в результате ходят эти бедные супер укутанные дети, и стабильно, по нескольку раз в год, простужаются. А там ещё и ангины подоспевают, и гриппы, и разные осложнения, и воспаления лёгких. И ведь считается, что это совершенно нормально. Что просто обязаны дети часто болеть. Пять, десять, пятнадцать, даже двадцать раз в год. И что, скажете, что такие родители хотят, чтобы их дети были здоровыми? Да они всё делают для того, чтобы их дети постоянно болели! Такие папаши и мамаши в упор не видят очевидное—чем больше они кутают своих детей, тем боль-

ше те болеют.

Теперь про глупых детей. Мне, наверно, скажут—каждый отец, каждая мать хотят видеть своего сына или дочь—умными, много знающими, сообразительными и т.д. Хорошо, пусть будет так. Тогда скажите мне, почему многие родители ну ни черта для этого не делают? Почему они не желают развивать своего ребёнка умственно, а сваливают эту задачу на детский сад и школу—там, мол, всему научат. Согласен, в садиках и школах действительно учат, особенно если воспитатели и учителя попадаются хорошие. Но ведь воспитатели и учителя ещё и видят разницу между теми детьми, с которыми занимаются дома, и теми, с которыми заниматься дома—отказываются. И при всём старании воспитателей и учителей, подтянуть вторых детей до уровня первых—им редко удаётся.

Вот такая получается картина. Но разве она единственно возможная? Разве нельзя по-другому? Разумеется, можно. И эту книгу я пишу для тех родителей, которые отказываются делать своих детей—слабыми, больными и глупыми. Которые хотят, чтобы их дети были другими—сильными, здоровыми и умными.

Сейчас я хочу задать важный вопрос.

Что мы знаем о воспитании детей? Об их развитии? О здоровье?

Ну, уж об этом-то мы знаем очень много.

Да-да, всё правильно. Практически все взрослые очень

много знают о воспитании и развитии детей. И хорошие родители. И плохие тоже.

Все мы очень много знаем о воспитании детей. Объёмы информации в наших головах на эту тему— ну просто потрясающие.

А вот что это за информация?

Все дело в том, что нашему мозгу совершенно все равно, каким образом получать информацию для принятия решений. Хорошо, когда мы черпаем информацию из своего собственного опыта, но, когда его нет, мы припоминаем все когда-либо услышанное и увиденное, порой получая на выходе совершенно несъедобный «винегрет» из обрывков чужих мнений, идей и суждений. Это и наставления наших родителей, и опыт тех же подруг, и рекламные слоганы на перетяжках посреди города, и многое, многое другое.

Вот такая вот цитата. Которая многое объясняет.

В этом-то всё и дело. Информации о воспитании в наших головах много, а вот её качество частенько хромает. Полезные вещи часто перемешаны с полной ахинеей, которую мы тоже пускаем в ход. Потому и результат часто такой. Никудышный.

Значит, нужно избавиться от этой ахинеи! И чем раньше, тем лучше!

Согласен с вами, читатель. И давайте вместе разберёмся, что там в наших головах полезное, а что—полная ерунда.

Итак, начнём говорить начистоту.

Глава 1.

Физическое развитие.

Знаете, а ведь приятно посмотреть на крепких, ловких, спортивных, тренированных ребятишек. Лучше всего, конечно, на своих. Чужие—это всё-таки не то. Родителям приятнее всего посмотреть на своих крепких, энергичных детей. Дедушкам и бабушкам приятно смотреть на своих ловких, подвижных внуков и внучек.

Но всегда ли так бывает? К сожалению, нет. Очень много случаев, когда мамы-папы-дедушки-бабушки и рады посмотреть на спортивных ребятишек, да не тут-то было. Потому что вместо спортивных, крепких, ловких детей видят полную противоположность.

И что тут поделать? Ясно что—спортом заниматься. Он сделает детей крепкими, ловкими, быстрыми, выносливыми. Всё это, конечно, так, спорт действительно может помочь. Но только в том случае, если ребёнок хочет заниматься. А если не хочет? Блин, ему предлагаешь, а он ни в какую. Ну что тут делать?

В таких случаях я вспоминаю одну притчу. *К известному мудрецу пришла женщина. И спросила у мудреца:*

Когда мне нужно начинать воспитывать своего сына?

А сколько твоему сыну? – спросил мудрец.

Два года, – ответила женщина.

Ты опоздала на два года, – получила она ответ.

Вот и здесь тоже самое. Если вы хотите видеть своего ре-

бёнка крепким, ловким, спортивным, гибким, быстрым, то начинать нужно как можно раньше. С первых же дней. Или хотя бы с первых недель жизни. Со второй, третьей, четвёртой недели нужно заниматься с малышом. Упражнения можно делать самые разные, но самые лучшие—это ползание и ходьба. Повторяю, что самое лучшее для такого малыша—это ходить и ползать. (Ещё очень хорошо действует плавание, но это более сложная штука, и поэтому о ней немного позже).

Ну, автор, блин, свихнулся, что ли? У него что, ум за разум зашёл? Или шарики за ролики заехали? Элементарных вещей не знает или как? Он хоть видел, во сколько дети начинают ходить и ползать?

Вопросы читателей выслушал. Начинаю отвечать.

Уважаемые несогласные читатели. Вы путаете две совершенно разные вещи. Согласен, что малыш, которому всего какая-то неделя, две, или даже месяц, самостоятельно ни ходить, ни ползать не может. Но—он может ХОДИТЬ И ПОЛЗАТЬ С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО. Вот в чём дело.

Надеюсь, вы слышали или читали что-нибудь про безусловные рефлексы. Их достаточно много, но для физической тренировки малыша важны три—рефлекс ползания, хватательный рефлекс и пошаговый рефлекс.

Больше всего неспециалистам известно про хватательный рефлекс. А если кто не в курсе, объясняю—вкладываешь в ладони ребёнка палец или какой-то предмет, и он крепко

сжимает пальцы. Иногда хватка настолько сильная, что малыша можно поднять, и он будет висеть в воздухе.

Для физического развития ребёнка этот рефлекс—хорошая штука. С его помощью можно тренировать руки, укрепляя их мышцы и связки. Но рефлекс ползания и пошаговый рефлекс—гораздо лучше, это штуки просто великолепные.

Проблема в том, что многие родители об этих великолепных штуках совершенно ничего не знают и поэтому не используют. А зря. Результаты—просто поражают.

Однажды довелось мне читать об интересном опыте, проведённом учёными вместе с несколькими смелыми мамами. Смелые мамы почти с самого рождения (да-да, тут главное не опоздать. В два месяца, например, уже поздно. Рефлекс пропадёт) учили своих детей ходить, используя пошаговый рефлекс. Три раза в день перед кормлением, по одной минуте.

Эти дети пошли в шесть-семь месяцев, вместо традиционных девяти-десяти-одиннадцати-двенадцати.

Впрочем, учёных это совсем не удивило. Оно и понятно. Чего-то похожего они, скорее всего, и ожидали. Удивило их другое. Все дети, участвовавшие в эксперименте, оказались умнее своих сверстников.

Чем объяснить полученный результат? К сожалению, в статье никакого объяснения не приводилось. Придётся подумать самим.

Эти дети оказались умнее своих сверстников и лучше

развиты физически. Это факт. Почему они оказались более развитыми в физическом плане, понятно—активная работа мышц. Но ведь мышцами управляет мозг!

Теперь всё становится понятно. Мозг тоже интенсивно работает, управляя мускулатурой тела, тоже тренируется и развивается. Говорят же умные люди, что физическое развитие в раннем возрасте тянет за собой и умственное.

Но пора остановиться, а то я увлёкся. Разговор ведь сейчас идёт о физическом, а не об умственном развитии детей. О втором мы поговорим позже.

Ползание и ходьба с раннего возраста очень сильно влияют на детей. Активная работа мышц тянет за собой многое. Становятся прочнее кости, развиваются внутренние органы, укрепляются связки, сухожилия, сердечно-сосудистая система, вырабатывается выносливость… Долго ещё перечислять можно.

Польза от раннего физического развития большая и проявляется во многом. Важно только понять, что самое главное. На мой взгляд, самое важное и главное вовсе не укрепление костей и мышц, развитие внутренних органов и прочее. Безусловно, всё это важно. Но есть ещё более важное. Ребёнок получает физическую активность с самого начала жизни, получает от неё удовольствие, вырабатывает полезную привычку. Ему нравится двигаться, и он хочет двигаться. И всё это сказывается в его дальнейшей жизни.

Многие родители, а может и все, знают, как полезны для

их детей занятия спортом. Но разве все дети хотят заниматься спортом? Далеко не все. А в чём причина?

Помню, как читал о результатах опроса среди людей, не занимавшихся спортом. Вопрос был—почему? Трудности экономического характера (в переводе на понятный язык—денег нет!) оказались причиной всего лишь у нескольких человек. Большинство же ответило, что им НЕ НРАВЯТСЯ упражнения.

А чем в этом плане дети отличаются от взрослых? Да ничем.

Если у детей нет полезной привычки активно двигаться, получать от этого удовольствие, наслаждаться самим движением, а вместо этого приобретены вредные привычки мало двигаться, много сидеть, лежать, то будут ли таким детям нравиться упражнения? Нет.

Захотят ли они заниматься спортом? Кое-кто захочет. Но таких будет мало. А основная масса этих детей, если её и удастся затащить на занятия, при первой же возможности предпочтёт смыться к более приятным для неё занятиям—сидению перед телевизором, компьютерным играм и подобным вещам.

Некоторым родителям подобное поведение их детей нравится. К счастью, их меньшинство. Остальные же понимают, что ничего хорошего в таком поведении детей нет.

Вот только исправить ситуацию трудно. Вредные привычки уже сформировались, и победить их, как и другие вред-

ные привычки, тяжело. А ведь насколько легче с самого начала действовать правильно. Надо только знать, как.

Физические упражнения с раннего возраста приносят огромную пользу детям. Запомнили? Тогда продолжаю. Как я уже говорил, наилучшие упражнения для грудных детей— это ползание и ходьба. Но сам ребёнок ни ползать, ни ходить не может. Ему нужна помощь. А как же ему помочь?

Начнём с ползания. Его освоить проще, чем ходьбу.

Сначала нужно положить малыша на подходящую поверхность. Твёрдый диван, например, вполне подойдёт. Лежать малыш должен на животе. Берётесь за его ступни и сгибаете ему ножки в коленях. Большие пальцы рук удобнее всего положить на пятки ребёнка так, чтобы они служили опорой для отталкивания. А дальше—слушайте внимательно—срабатывает рефлекс ползания. Малыш выпрямляет свои ножки, отталкиваясь от больших пальцев помогающего взрослого, и маленькое тело сдвигается вперёд. Когда это произошло, снова сгибаем маленькие ножки, и малыш снова выпрямляет их, проползая ещё дальше.

Ничего сложного здесь нет. Нужно только начать, а там быстро станет понятно, как и что делать. Так что действуйте и помните, что вы приносите своему ребёнку огромную пользу, которая гораздо шире, чем просто банальное улучшение физических показателей.

Ну а сколько нужно продолжать сеанс ползания? Вот на этот вопрос однозначно вряд ли ответишь. Можно, конеч-

но, привести цифры, но нужно ли? Дети то ведь разные, это первое. И возраст у них разный—кого-то начинают учить ползать и ходить в две недели, кого-то в месяц. С кем-то занимаются утром, с другим—вечером, а с третьим—днём. С одним ребёнком занимались час назад, а другой—до занятий спал чуть ли не полдня. И много ещё можно найти разных вариантов. Поэтому никаких цифр приводить я не стану. Смотрите сами, и думайте тоже сами. На то вам и голова дана, чтобы ею думать.

А теперь ходьба. Здесь тоже всё просто. Берёте малыша под мышки и поднимаете так, чтобы его ножки слегка касались пола. Наберитесь терпения и подождите, пока он не начнёт переступать своими ножками. Голова у него при этом будет наклоняться вперёд. Это нормально. Беспокойство излишне. Лучше сосредоточьтесь на том, как ребёнок идёт, переступая ножками. И контролируйте процесс. Ещё раз напоминаю—голова малыша будет наклоняться вперёд, буквально лежать на груди. Это—нормально. Ноги малыша должны слегка касаться пола или другой твёрдой поверхности. Совсем незачем ему опираться всем весом. Это ещё впереди.

Хотя опираться всем весом на ноги тоже можно. Но не во время ходьбы. Ребёнка можно поставить на ноги и, помогая сохранять равновесие, дать постоять так несколько секунд. Если кажется, что это много, тогда секунду-две. Хотя на этом упражнении я не настаиваю. В принципе, без него можно и обойтись. В сущности, это упражнение можно назвать до-

полнительным. И ещё—оно всё-таки рискованно, в отличие от ходьбы и ползания. Если практиковать подобное стояние слишком часто и долго—а переборщить тут довольно-таки легко, то вместо пользы можно принести вред.

Теперь о плавании. В своё время был популярен лозунг—плавать раньше, чем ходить. Смысл здесь в том, чтобы с первых недель учить ребёнка плавать. Это—тоже классная вещь. Но—она не для всех.

Что вы говорите? А, ясно. Вы спрашиваете меня, почему не для всех.

Потому что решиться на это сумеет далеко не каждый. Прямо скажем, меньшинство. Поэтому я не стану подробно рассказывать о раннем плавании. Если кто заинтересуется, то есть Интернет. Наберите запрос—плавать раньше, чем ходить—или что-нибудь похожее—и смотрите сами. Там вы найдёте и объяснения, чем полезно раннее плавание, и разные методики обучения такому раннему плаванию, и разные мнения о том, какая должна быть температура воды, и видео плавающих малышей, и подробные рассказы родителей, взявшихся за это дело—и ещё много чего другого полезного.

Кстати говоря. Должно быть сразу понятно, что такое раннее физическое развитие—ползание, ходьба, плавание—начисто отвергает пеленание. По-моему, пеленание—это разновидность садизма. Если вас, читатель, завернуть в большую тряпку таким хитрым образом, чтобы не давать двигать ни руками ни ногами, и чтобы вы вообще с трудом могли

пошевелиться, да ещё будут устраивать вам подобное много часов в день, каждый день, много дней и даже много месяцев, то вы будете довольны? Решайте сами. Я лично категорически отказываюсь от пеленания в пользу физических упражнений с самого раннего возраста.

Это выходит все мамы во все времена были садистками? И меня, значит, считаете садисткой? Я, получается, садизмом занимаюсь? Да вы после этого—такой, сякой и этакий!!

Так часто бывает в жизни—хотят сделать лучше, а делают только хуже. Либо из-за незнания, либо из-за неумения думать, либо по привычке. Мол, наши мамы-бабушки так делали, значит, и мы будем. А вы подумайте—каково ребёнку? Повторяю ещё раз—если бы Вас саму так каждый день связывать? Сделайте умственное усилие и представьте.

Увы. На умственное усилие способны только некоторые люди. Другие же с ходу начинают возмущаться. И я их понимаю. Сделать умственное усилие—это так трудно для этих других. Возмущаться намного легче.

Читатель. Решайте сами. Будете пеленать своих малышей или нет. Я своё мнение высказал. А теперь вернусь к упражнениям для детей.

Простые эти упражнения оказывают очень сильное влияние на будущую жизнь малыша. По моим наблюдениям, они делают ребёнка сильнее не только физически, но и характер его становится более твёрдым, прочным. Советую зара-

нее подготовиться к этому.

Ага. Не все с этим согласны. Как это какие-то физические упражнения могут сделать характер прочнее? Чепуха какая-то.

Что ж. Может быть, несогласные правы. Может быть, мои наблюдения ошибочны. Может, и специалисты ошибаются. Может, и без этих упражнений характер данного ребёнка был бы таким же.

Не стану спорить. Потому что расхожее выражение—в споре рождается истина—справедливо лишь иногда. С тем же основанием можно заявить—в споре истина умирает. Всё зависит от того, кто спорит. И как.

В данном случае спорить я отказываюсь. Потому что это просто-напросто бессмысленно. Пусть читатель сам сделает свой вывод—влияют ранние физические упражнения на укрепление характера или нет.

Раннее физическое развитие полезно ещё и тем, что дети в дальнейшем легко и быстро осваивают новые, незнакомые движения. В качестве примера могу привести свою дочь. (Младшую). Подниматься и спускаться по ступенькам она научилась, когда ей не было ещё и года. Кататься на самокате—ещё и двух лет не исполнилось. Занятия спортивной гимнастикой—а отвели мы малышку в спортивную секцию ещё до её пятого дня рождения—тоже давались легко. В первой своей группе она быстро сделалась лучшей—притом что там многие дети были старше её на год и уже год

занимались. Поэтому через пару месяцев её перевели в более старшую группу, где она оказалась вполне на уровне и последней точно не была. А подобные вещи родителям, как сами понимаете, приятны.

Как вы думаете, фундамент важен или нет? Уверен, вы со мной согласитесь—важен, и ещё как. На одном фундаменте можно построить маленький одноэтажный домишко, на другом—девятиэтажку, а третий, например, вполне подойдёт для небоскрёба. Раннее физическое развитие—это и есть прочный, надёжный фундамент, на котором можно построить соответствующий дом—крепкого, физически хорошо развитого человека.

Эх, блин, автор-то от жизни отстал. Крепкий, хорошо развитый физически… Кому сейчас это нужно? Раньше—да, это значение имело. Когда мечами махали и на лошадях ездили. А сейчас… У нас сейчас могучая техника, быстрые машины, персональные компьютеры, смартфоны, Интернет, космонавтика, генетика, самолёты и много ещё другого. Развитые мозги—вот что сейчас важно, а сильное тело—это старьё, никому не нужный хлам.

Ух ты! Лихо сказано, хлёстко.

Так-так-так. А ведь сказать хлёстко и сказать точно—это разные, редко совпадающие вещи. И с какого бодуна кто-то решил, что физическое развитие сейчас значения не имеет? Чтобы заиметь развитые мозги, приходится много учиться. Сначала—в школе. Но одной школы мало, поэтому потом

стараются поступить в институт или колледж. Некоторые и на этом не успокаиваются, двигаются дальше.

А что приходится делать в школе? *Учиться, понятное дело!* Ну да, конечно. Согласен с вами, читатели. Но для этого—приходится много сидеть. По несколько часов в день. А это—физическая нагрузка. Причём тяжёлая. И лучше всего её выдерживают крепкие, тренированные, здоровые дети. И это факт. Хорошо известный школьным учителям.

Развитые мозги—только это нужно сейчас, в наше время, говорят мне. Ну-ну, а вы серьёзно уверены в этом? А воля, настойчивость, упорство, самостоятельность, сильный характер—это, думаете, не нужно? И ежу понятно, что все эти качества очень важны в жизни. А занятия спортом—один из самых лучших способов развить эти качества.

Хорошо, конечно, иметь развитые мозги. Но в сочетании с хлипким здоровьем от них мало радости. Такие умники завидуют крепким, здоровым людям. Так не лучше ли иметь и умную голову, и крепкое здоровое тело? Да ведь это самый лучший вариант.

А чтобы добиться этого лучшего варианта, нужны, помимо прочего, ещё и занятия спортом. Физическая тренировка нужна. Фундамент, положим, уже есть. Родители тренировали своего ребёнка с первых недель жизни, но теперь этого уже мало. Ему уже больше года. И ходить и ползать он отлично умеет. И даже плавает. Дальше что? Заниматься спортом то ведь рано. Там берут с четырёх, с пяти, с шести лет.

На многие виды спорта ещё позже. А до этого что делать?

У всех у нас разные условия. У кого-то маленькая двухкомнатная квартирка, у кого-то роскошные семикомнатные апартаменты, у кого-то—трёхэтажный особняк. Кто-то живёт в общаге, кто-то в деревне, кто-то в престижном коттеджном посёлке. Но практически всегда, в любом случае, можно найти возможность укрепить своего ребёнка физически. Например, купить спортивный комплекс. Нет для этого места? Маленькая квартирка? Не можете наскрести денег? Тогда повесить перекладину. Купить небольшой батут. Положить на пол балансировочную дорожку. Было бы желание, а возможность найдётся. Особенно если подумать как следует. Например, у вас есть большой гимнастический мяч. Да это же замечательно! Берёте этот мяч, садитесь на диван, зажимаете мяч коленями. Ваш малыш становится на мяч, вы поддерживаете его за руки, он прыгает на мяче. При необходимости ему можно слегка помочь. И других упражнений с таким мячом можно использовать множество

А ещё—можно развивать своих детей вообще без каких-либо спорткомплексов, мячей, батутов и прочего. Побороться в шутку. Взять малышку за ноги и пусть она пройдётся на руках. Научить кувыркаться. Вперёд, назад, через плечо. Через левое и через правое.

Может быть, вы живёте в многоэтажном доме. Девять этажей или больше. Тогда вам повезло. Ходьба по лестнице—классная штука. И для вас, и для ваших детей.

Как вы это организуете, дело ваше. Могу рассказать, как это делал я.

Мы в то время жили на втором этаже девятиэтажного дома. Естественно, поднимались по лестнице. Но детям всегда интересен лифт. Им хочется на нём покататься. И мои девчонки тоже этого хотели. Я пошёл им навстречу. Иногда по выходным или по вечерам, если у них возникало такое желание, мы отправлялись кататься на лифте.

Вот только я ввёл правило—чтобы поехать на лифте, нужно подняться наверх по лестнице, на девятый этаж. Оттуда мы ехали на второй этаж, потом всё повторяли. И так много раз. Иногда раза три-четыре, иногда больше десяти. Как моим девчонкам хотелось. В три и в четыре года, в пять лет подобные вещи доставляют детям большое удовольствие.

Старшая поднималась по лестнице почти всегда традиционным способом. Младшей же этого оказалось мало. Она часто поднималась по ступенькам спиной вперёд. Перешагивая через ступеньки сколько хватало длины ног. На четвереньках. Потом на четвереньках ногами вперёд. Боком. Разными прыжками.

Заодно это и мне давало дополнительную возможность держать себя в хорошей форме. Мелочь, конечно, а всё-таки приятно.

И всё это—только то, что можно сделать дома. А на улице? Да там же возможностей—масса. Пойти на детскую площадку, где можно прыгать, бегать, лазить, кататься. Купить

малышу самокат, велосипед, санки, лыжи. Найти подходящее дерево и научить на него залазить. А заодно—пускай залезет ещё и на забор.

Вам мало этих возможностей? Ну, если мало, так придумайте ещё что-нибудь сами.

Всё понятно, кроме санок. Санки то тут при чём? Какое отношение имеют санки к физическому развитию и тренированности? Уважаемый автор, ваша мысль не совсем понятна.

Объясняю. На санках очень хорошо кататься с горок. Даже классно. Дети просто обожают кататься с горок на санках и прочих подобных подходящих и даже мало подходящих предметах. И вот так они съезжают, залазят на горку и опять едут вниз. И так—много, даже очень много раз. А ведь это и есть физическая нагрузка, тренировка. Раз за разом залезать, подниматься, карабкаться, забегать на горку. И этой нагрузки, тренировки дети даже не замечают. И некоторые родители тоже. А вы заметьте, обратите внимание, посчитайте, сколько раз ваш ребёнок поднимался на горку. И теперь прикиньте, какую нагрузку получили его мышцы. Наверняка впечатляющую? А теперь подумайте о том, что эти подъёмы на горки повышают выносливость, развивают координацию, тренируют дыхательную систему, укрепляют сердце, активизируют работу внутренних органов.

Но—время идёт. Кажется, ещё совсем недавно ваш малыш выписывался из роддома, а сейчас ему уже пять стук-

нуло. Или шесть. И—как ни крути, а ваши возможности уже слабее его физических потребностей. Что же делать?

Спорт. Пришло время для спорта. А какой вид спорта выбрать?

Не такой лёгкий вопрос, как может показаться. На выбор влияет множество факторов. И возраст, с которого оптимальны занятия данным видом спорта. И способности самого ребёнка и его предпочтения—всё это тоже влияет на выбор. И финансовые возможности родителей—некоторые виды спорта довольно дорого обходятся.

А вот ещё о чём вы наверняка не подумали. Польза от данного конкретного вида спорта в обычной жизни. А подумать то об этом нужно. Причём в первую очередь, а не в последнюю.

Посмотрим на эту проблему с точки зрения родителей. Для чего ваши дети могут заниматься спортом? Я вижу два возможных варианта. Первый вариант—ребёнок занимается для себя. Второй—для того, чтобы стать каким-нибудь чемпионом.

Если вы с самого начала нацелены на второй вариант, то тут вид спорта особого значения не имеет. Бокс, велоспорт, дзюдо, настольный теннис, спортивная гимнастика, плавание, пятиборье, тяжёлая атлетика, футбол, фехтование—что ни выбери, всё подойдёт. Вот только вы действительно серьёзно надеетесь на то, что ваш сын станет чемпионом? Или может, вам ясновидящий предсказал, что ваша дочь станет

чемпионкой? Надеюсь, вы это всё-таки не всерьёз? Даже если у вашего ребёнка действительно феноменальные природные данные, это ещё далеко не гарантирует успех. Я даже не стану объяснять, почему. Любой нормальный грамотный и сообразительный человек понимает это и сам. Значит, остаётся первый вариант—ребёнок занимается для себя.

И тут уже ситуация сложнее.

Давайте разберёмся. Рассмотрим возможные виды спорта по порядку. Какая польза от занятий боксом в реальной жизни? Бокс укрепляет волю, вырабатывает смелость, уверенность в себе, во время занятий все мышечные группы получают непрерывную интенсивную нагрузку. Люди, занимающиеся боксом, отмечают, что стали более уверены в себе, научились в полной мере получать удовольствие от жизни. Боксёры учатся лучше контролировать эмоции и поступки. Плюс ещё прикладной аспект занятий—боксёры умеют за себя постоять. И за своих близких—тоже. Занятия боксом формируют независимость и самостоятельность. Ещё боксёрские тренировки развивают быстроту реакции, скорость и точность движений.

Э-э, нет, так не пойдёт. Бокс-то ведь травмоопасен. Об этом-то автор забыл!

Ну да, это правда. Бокс травмоопасен. Как и другие виды спорта. Например, футбол. Футболисты получают куда больше травм, чем боксёры. Да и вообще травму можно получить где угодно. Шёл, упал, очнулся—гипс.

Велоспорт. Отлично развивает мышцы ног. Усиливает дыхание. Повышает выносливость. Иммунитет повышает. Хорошая штука.

Могут, правда, возникнуть проблемы с коленными суставами. И дисбаланс в развитии тела вполне можно заполучить. Сильные ноги будут соседствовать с хлипким туловищем. Как-то оно не очень.

Дзюдо. Развивает и силу, и гибкость, и быстроту. Добавим ещё и умение правильно падать. Очень полезная штука, в жизни пригодиться может любому человеку. И координация движений улучшается. И все группы мышц работают. Ну и для самообороны тоже вполне годится. И смелость вырабатывает. И терпение. И упорство.

Но ведь травмы-то можно получить!

Ну да. Опять от этого никуда не денешься, травмы в дзюдо случаются не так уж и редко. Как в других видах спорта, кстати. Шахматы с шашками, я, правда, сюда не отношу. Травму там получить очень трудно.

Настольный теннис. И быстроту реакции повышает, и точность, и самообладание. Зрение улучшает. Да, именно, вы меня правильно поняли. Следить за шариком, когда он то вдали, то вблизи—это же отличная гимнастика для глаз. Поэтому настольный теннис полезен и близоруким и дальнозорким и всем остальным тоже. А ещё настольный теннис помогает быстрее научиться вождению автомобиля. И развивает моторику рук. И улучшает почерк. И учит концен-

трировать внимание.

При игре много приходится стоять согнувшись. Поэтому настольный теннис вреден при заболеваниях позвоночника вроде сколиоза.

Спортивная гимнастика. Развивает точность, координацию движений, ловкость, силу, гибкость, трудолюбие, улучшает осанку и выносливость. Вообще всесторонне развивает всё тело. В гимнастике много разнообразных упражнений, поэтому она интересна.

Большая вероятность травм. Никуда от этого не денешься, травм в гимнастике достаточно много. Особенно у девочек. Да, при занятиях спортивной гимнастикой девочки получают больше травм, чем мальчики. Значительно больше. И эту статистику родителям знать не помешает. Вот вам всего один пример.

Исследование, проведенное на основе обращений гимнастов в возрасте 6-17 лет в отделения скорой помощи США, показало, что на 1000 гимнастов приходится 4.8 травм в год, причем в возрасте 12-17 лет их происходит больше (7.4), чем у более молодых спортсменов 6-11 лет (3.6). Также в этом исследовании было показано, что наибольшее количество травм в спортивной гимнастике получают девочки – среди всех зарегистрированных травм на их долю приходится 82.1% травм.

Плавание. Оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему и на суставы, полезно для позво-

ночника. Является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему.

Добавим к этому—развивает гибкость тела, повышает выносливость, увеличивает работоспособность.

Правда, надо сказать и о том, что плавание достаточно рискованно для тех, у кого есть заболевания почек либо почки слабоваты от природы. Нагрузка на почки при плавании сильно увеличивается.

Хлорированная вода в бассейне—тоже фактор отрицательный.

Не стоит слишком увлекаться этим видом спорта девушкам. Плавание развивает плечи и спину, расширяет грудную клетку. В результате худощавые девушки рискуют заполучить весьма непривлекательную фигуру.

Всё это говорилось о традиционных, привычных большинству людей видах спорта. Но есть ещё и относительно новые. Тоже очень полезные.

Вот, например, скалолазание. Что говорят о нём?

Сначала послушаем одну умную маму.

Среди родителей есть стойкое убеждение, что самый полезный спорт для детей – плавание, но это не совсем так. Точнее, есть вид спорта, способный как минимум посоперничать с плаванием в плане преимуществ, которые он даёт и детям, и взрослым. И это скалолазание. Проблема только в том, что скалолазание вызывает у непросвещённого человека страх. Страх инстинктивный, но совершенно необос-

нованный.

Исследовательский инстинкт и потребность залезть выше головы присуща большинству детей. Столы, подоконники, шкафы, деревья, крыши гаражей. Шведские стенки или «лазалки» на детской площадке. Но мы, как правило, пресекаем стремление детей покорять вершины: в силу наших взрослых страхов, которые, впрочем, вполне объяснимы. Но если вы решитесь отдать ребёнка на скалолазание, то те преимущества, которые он приобретёт, окажутся сильнее любых страхов. Заявляю это ответственно: и как мама подростка, который занимается скалолазанием уже четыре года, и как профессиональный психолог.

Мой сын пришёл на скалодром, когда ему было 14. До этого он был совсем неспортивный: любил погонять на велике, а вот все секции быстро бросал. На плавании ему было скучно, командные виды спорта не нравились, с боевыми искусствами тоже по каким-то причинам не складывалось. Мне же хотелось, чтобы у него были регулярные спортивные занятия и нагрузки. Да и к полноте он в те времена был весьма склонен.

Летом того года сын познакомился с моими друзьями-французами, которым было за сорок. Сын удивился, в какой отличной физической форме они находились .

Он с завистью смотрел, как легко они вскарабкивались на крыши домиков кемпинга, где мы жили, и доставали с высоких деревьев фрукты и детские мячи. Свои отличную фор-

му друзья объяснили регулярными занятиями скалолазанием на протяжении 20 лет. Лёгкость в преодолении преград и общий позитив этих друзей— видимо, всё это очаровало сына. И неожиданно сработало, когда, вернувшись в Москву, мы мучительно выбирали вид спорта. Отклонив все предлагаемые мной варианты, сын неожиданно спросил: а скалолазанием в Москве можно заниматься?

Сказать, что я мама, лишённая нормального для родителей страха «упадёт-убьётся», нельзя ни в коем случае. Но я сумела его подавить. Потому что мне очень хотелось, чтобы сын занимался спортом. Да и французы-скалолазы произвели впечатление. Кстати, их дети тоже занимаются скалолазанием, и в школе оно включено в программу. Ещё они уверяли меня в том, что этот спорт безопаснее футбола. И я поверила.

Если бы опасность была больше, чем в других видах спорта, то в программу по физкультуре европейских школ скалолазание бы не включили.

И уже через 15 минут после высказанного сыном странного (и страшного) желания, секция по скалолазанию была найдена и встреча с тренером назначена. Сын поехал туда сам. Я опасалась, что он может не подойти из-за недостаточно хорошей физической формы. Но тренер, мастер спорта и неоднократный победитель международных соревнований, сказала ему взять справку от врача и приходить через день на тренировку. Всё произошло так быстро, что я

даже не успела посоветоваться с мужем и поставила его перед фактом. Муж сначала был категорически против: «Ты что, с ума сошла? Ребёнка потерять хочешь?» Бабушки-дедушки охали. Но мы с сыном их смогли убедить. И он стал с удовольствием и огромной мотивацией (как никогда прежде!) заниматься. Три раза в неделю по два-три часа! Бесплатно.

Теперь факты. За первые три месяца занятий сын значительно похудел, и вообще его фигура изменилась до неузнаваемости. А в характере появились такие удивительные для нас черты, как организованность, ответственность и что-то ещё неуловимое, но это очень мне нравившееся. А через полгода он уже поехал на соревнования в другой город.

Возможно, скалолазание подойдёт не всем, но есть как минимум 15 веских причин отдать на эту секцию ребёнка.

1. Работают все группы мышц

Скалолазание отлично формирует фигуру, и секрет здесь в том, что во время подъёма работает каждая мышца. Для девушек это вообще уникальный вид спорта, который позволяет создать фигуру мечты, не скучая и не «убиваясь» на тренажёрах.

2. Улучшается координация и пластика движений.

Хотя риск сорваться минимален, на подсознательном уровне такой страх остаётся всё равно, и это вынуждает организм задействовать ресурсы на полную мощность.

3. Развивается уверенность в себе.

Судите сами: разве может неуверенный в себе человек залезть на высоту 15 метров, пусть даже и со страховкой? Скалолазы, как и альпинисты, – это самые уверенные в себе люди. Причём люди, на которых можно положиться.

4. Появляются ответственность и внутренняя зрелость.

Представьте, что у каждого из скалолазов может возникнуть ситуация, когда в момент нахождения на стене он хотя бы на крошечный момент чувствует, что страхующий на верёвке даёт слабину. Что обращает на тебя не столько внимания, сколько хотелось бы, чтобы быть абсолютно спокойным на высоте. После подобного переживания он сам, будучи на страховке, уже никогда не позволит себе отвлечься.

5. Развиваются волевые качества .

Так или иначе, волевые качества развивает почти любой спорт, которым мы занимаемся долгое время. Но в скалолазании, где цель кажется такой близкой и осязаемой, мы из раза в раз прикладываем максимум усилий, чтобы её достичь.

6. Скалолазание помогает преодолевать страх .

И здесь это ежедневная победа. Результат есть на каждой тренировке: вот два метра, а вот уже три, а вот сложный маршрут остался позади.

7. Скалолазание дисциплинирует .

Дети становятся более собранными. У них появляется

чувство ответственности и в бытовом плане. Например, ты должен не только поесть сам, но и позаботиться о других членах семьи.

8. Развивается целеустремлённость.

Поскольку в скалолазании есть возможность самому видеть своё продвижение (даже небольшое), то этот факт мотивирует и как бы подогревает целеустремлённость. Реже, чем во многих других видах спорта, бывают минуты отчаяния, которые демотивируют.

9. Улучшение результатов в учёбе.

Дети познают радость преодоления. Сначала своего страха высоты, затем самих высот и трасс разного уровня сложности. У них появилось желание преодоления, которое включается и в сложных ситуациях в школе.

10. Развивается эмоциональная сфера ребёнка.

Адреналина здесь больше, чем в других видах спорта. И, конечно, позитивные эмоции, радость от преодоления себя и достигнутого результата делают ребёнка счастливым после каждой тренировки.

11. Снимаются напряжение и стресс.

На стене забываешь обо всём. Напряжение, печаль и стресс словно остаются на земле, а поэтому отлично восстанавливается способность к ясному мышлению.

12. Развивается мышление.

Здесь каждый момент перед спортсменом возникают разнообразные координационные задачки. Прохождение ска-

лолазного маршрута сравнивают с партией в шахматы, ведь каждый верный ход – перехват – приближает к цели, к победе. А неверный – срыв – ведёт к проигрышу, придётся «повиснуть» на страховочной верёвке.

13. Мало рутины.

Скалолазание – это не один и тот же круг, по которому всё время нужно бежать. Это только со стороны кажется, что скалолазы цепляются за выступы в хаотичном порядке и главная цель – забраться повыше. На самом деле на одной стене расположено десятки трасс разной категории сложности, и каждый скалолаз проходит свой маршрут.

14. Можно заниматься с любыми начальными данными.

Сюда берут всех: маленьких, высоких, полных, худых, активных и не очень. Этот спорт подходит для любого человека, главное, чтобы у ребёнка было желание заниматься.

15. Скалолазание учит доверию.

О том, почему так важно уметь доверять людям, вам расскажет любой психолог. Как и о том, что многие люди страдают в жизни оттого, что не умеют, боятся доверять.

Скалолазание – это особый мир, где в отношениях между спортсменами царит необыкновенно дружеская атмосфера. Здесь не место эгоистам. Те, кто требует повышенного внимания к себе и не способен на отдачу, очень скоро понимают, что это не их место, и уходят.

Наверно, вред от скалолазания тоже есть. Вот девушка со-

общает:

Простите, не могу удержаться…

От скалолазания очень много вреда. Я вон полгода всего мучаю себя ап стенку – и уже – весь парк штанов пришлось менять. Потому что их слишком много вокруг меня остается при попытке надеть, а точнее, завернуться. Это раз.

Новые толком не купишь, потому что бедра, которые именно бедра, то есть ноги, заметно шире стандартно-манекенных. Там за полгода выросли какие-то, кажется, мышцы. А по… то есть бедра, которые бедра – они меньше стандартных и в штанах болтаются. Обтянутого силуэта не получается никак. Это два.

Да, и облегающий джемперок с глубоким декольте тоже фиг прикупишь, потому что в плечах узко. Там тоже какие-то мышцы отросли! Это три.

Словом, сплошной вред и разорение.

Уважаю девушек с чувством юмора. И женщин с чувством юмора. Тоже уважаю.

Можно и с другими видами спорта разобраться, но, по-моему, уже достаточно. И так уже главное понятно.

Что вы говорите? Ага, понял. Спокойнее, пожалуйста, зачем так нервничать. Я и сам понимаю, что не обо всех достоинствах перечисленных видов спорта рассказал. И не все недостатки назвал. Но ведь и так уже понятно, что к чему. И вывод—очевиден. Самое лучшее для ваших детей—это позаниматься несколькими видами спорта, последовательно,

один за другим. Это будет гораздо полезнее, чем заниматься только одним, но много лет.

Ну а недостатки у всех этих спортивных занятий? С ними-то как?

Первое, что могу посоветовать, это тренера хорошего своим малышам выбрать. Хороший тренер сумеет эти недостатки свести к минимуму.

Второе. Недостатки, которых вы опасаетесь, обычно всерьёз проявляются при высокоинтенсивных, мощных, то есть при профессиональных тренировках. Любительские тренировки почти всегда безопасны.

Да нет же! Всё не так, это неправильно! И при любительских тренировках тоже так здоровье портится, что ого-го. Вот у меня, например, у соседки сын тренировался, на чемпионате Европы выступал, а теперь совсем больной, всё здоровье истратил. А вы говорите… Не только в профессиональном спорте, а и в любительском здоровье гробят. Нет, автор, неправильно вы говорите.

Аргумент ваш, конечно, интересный. Я сочувствую и вашей соседке, и её сыну. Только вот одной вещи я не понял—а где ж вы любительский спорт увидели-то? Сын вашей соседки тренировался не просто каждый день, а два раза в день. Он получал деньги за свои тренировки и выступления. И вы всерьёз считаете его любителем, а то, чем он занимался—любительским спортом?

Посмотрите же правде в глаза—многое из того, что назы-

вается сейчас любительским спортом, фактически—спорт профессиональный. Эти термины—любительский спорт и спортсмен-любитель – уже давным-давно перестали соответствовать реальности.

Любительский спорт—это то, чем человек занимается для себя, для своего здоровья, для своей пользы, для своего удовольствия. Например, пришёл после работы в зал и позанимался в своё удовольствие, сколько захотелось. А через день или два опять пришёл, когда опять захотелось. Или тоже самое для школьников. Пришёл в секцию после школы, позанимался час-полтора-два раза три в неделю, и всё. Иногда можно и посоревноваться, когда тебе этого захотелось. Посоревноваться с такими же, как и ты. Вот это—нормальный любительский спорт. Но ведь многое из того, что продолжает называться любительским спортом, стало просто-напросто разновидностью профессионального.

Кстати, вот ещё о чём следовало бы поговорить. Многие родители, чьи дети занимаются спортом и достигли кое-каких успехов, мечтают, чтобы они двигались дальше, тренировались профессионально, добивались ещё больших успехов. Скажите, а вы хорошо подумали?

Допустим, ваш сын или ваша дочь действительно обладают феноменальными природными данными. И ещё он или она готовы работать не то что до седьмого, а до десятого-двадцатого пота на своих тренировках, лишь бы добиться успеха. Думаете, этого достаточно?

Нет, для успеха это мало. Им ещё придётся использовать допинг. Без этого успеха добиться невозможно. Раньше—другое дело. Но это было уже давно. В пятидесятые годы двадцатого века, например. Может, даже в шестидесятые. Мне доводилось слышать, что знаменитый штангист того времени Юрий Власов ещё выступал, не применяя «химию». Правда или нет, не ручаюсь, но так я слышал. А Жаботинский «химию» уже использовал.

Кстати говоря, в их главном поединке Власов проиграл.

Некоторые заявляют, что допинг, мол, на самом деле безопасен. Или—вариант—почти не опасен при «правильном применении». Тут либо самообман, либо наглый и агрессивный обман.

Вообще, что такое допинг? Проще говоря, это—лекарства. Специально подобранные для временного улучшения физических возможностей. Практически весь допинг, если не считать кровяного, это лекарства. У всех лекарств есть вредное побочное действие, это знают даже далёкие от медицины люди. Плюс к этому надо учесть дозировки. Те дозы, которые назначают врачи больным для лечения, спортсмены часто превышают в ДЕСЯТКИ РАЗ.

Вы ещё продолжаете считать, что допинг безопасен?

Но это ещё не весь вред допинга.

Предельные физические нагрузки изнашивают организм. Никуда от этого не денешься. Спортсмены платят за свои достижения своим же здоровьем. Вот только предельных на-

грузок в профессиональном спорте уже нет. Они превратились в запредельные. Благодаря допингу. Да, именно допинг помогает организму дойти до запредельных нагрузок и какое-то время выдерживать их.

Вы можете себе представить, как изнашивают организм ЗАПРЕДЕЛЬНЫЕ нагрузки?

Так что родители, мечтающие о грандиозных спортивных успехах своих детей, подумайте ещё раз, чего вы добиваетесь от них. Вы хотите, чтобы они ввязались в спортивную гонку? Точнее, даже, в спортивную лотерею?

Да, они могут добиться успеха. Конечно, такой шанс есть. Вот только проигравших всегда оказывается больше, чем победителей. А платить своим здоровьем приходится всем.

Люди, совершившие невозможное, заслуживают уважения. Я всегда так считал. Выдающиеся спортсмены, достигшие спортивных вершин, относятся к числу таких людей.

Может быть, ваши дети сами выбрали эту дорогу—идти вперёд, выкладываясь изо всех сил, зная, что никаких твёрдых гарантий успеха у них нет. Зато заплатить своим здоровьем им придётся в любом случае.

Я всегда думал, что человек должен сам выбрать дорогу, по которой пойдёт. И если бы мои дети выбрали такую дорогу сами, я бы старался помочь им всем, чем смог бы.

Вот только я никогда не буду уважать тех родителей, которые ТОЛКАЮТ своих детей на этот путь ради призрачной надежды хвастаться потом чем-нибудь вроде—а мой-то

олимпийский чемпион. Или—моя, знаете, чемпионкой мира стала.

Впрочем, некоторые родители толкают своих детей на подобную дорогу в надежде на денежки, которые перепадут и родителям в случае, если дети сумеют добиться успеха. Уважать таких родителей я тоже отказываюсь.

Подведём итоги. Детям нужны разумные физические нагрузки, улучшающие их здоровье и физические возможности. Идти до вершины, карабкаться туда, ломиться, рисковать, пробиваясь на самый верх—это удел единиц. И только в том случае, если они сами выбрали себе эту дорогу. Толкать их на неё ради каких-то своих целей—сами понимаете.

Пара вопросов родителям напоследок. Вы хотите, чтобы ваши дети занимались спортом?

А сами спортом-то занимаетесь?

Я—да.

ГЛАВА 2.

Умственное развитие.

Часто говорят—лучше поздно, чем никогда. В некоторых случаях это высказывание разумно, в других—нет. Если вы хотите видеть вашего собственного сына или же дочь—умными, сообразительными, образованными, обладающими развитым интеллектом, то пользоваться этим правилом—это одна из самых худших вещей, которые можно придумать. Вашим правилом должно стать—лучше рано, чем поздно. Можно сформулировать и по-другому—лучше на год рань-

ше, чем на день позже.

Чем раньше начинать развивать своего ребёнка умственно—тем лучше результат. Само собой разумеется, что делать это нужно по-умному. Если же по-глупому, то всё будет бесполезно. Или даже вредно.

Но в чём тут дело? Почему нельзя чему-то научить позже? Когда ребёнок окрепнет, наберётся сил, станет старше, понятливее. Это же хорошо. Разве нет?

Уважаемый читатель. Для ответа на ваш вопрос давайте вспомним детей-маугли. Не тех, которые так красочно описаны в художественной литературе, показаны в мультфильмах и фильмах—Тарзан, Маугли… Других. Которые были на самом деле, а не придуманы. Все эти дети так и не вписались в человеческое общество. Большинство из них так и не научилось говорить, несмотря на все старания компетентных, старательных учителей и психологов. А те, кто научился—научились в лучшем случае кое-как. И то только потому, что попали к животным, которые их вырастили, в более позднем возрасте, когда уже умели говорить.

В том-то и дело, что упущенное время нельзя компенсировать. Чем позже начинать развитие, тем хуже результат.

Конечно, доводить до абсурда и начинать, например в два месяца учить малыша водить взрослый автомобиль—это, понятно, просто глупость. Развивать детей нужно с учётом их возраста. Но для этого нужно понимать, что дети уже могут и что – ещё нет. А современные представления большин-

ства людей об этом—ошибочны.

Кстати, о вождении машины. Двенадцатилетний подросток за час осваивает то, на что взрослому требуется целый день. И ведь нельзя сказать, что подросток умнее. И также нельзя сказать, что взрослый глупее. Дело тут в другом. В памяти тела. Те навыки и рефлексы, которые выработаются у подростка за час, у взрослого потребуют целого дня.

И так во всём. И в физическом развитии, и в умственном. Если время упущено, исправить сложившееся положение уже трудно, а иногда и невозможно. И в народной памяти это тоже отложилось. Достаточно вспомнить старинную пословицу—чему Ваня не научился, того Иван уже не выучит.

Идеям раннего развития уже много веков. Если не тысячелетий. И практическому осуществлению таких идей—тоже. В чём вообще смысл раннего развития? Подготовить детей к взрослой жизни. Многим известно, что у кочевых народов, а также у многих казаков малыша впервые сажали на лошадь раньше, чем он начинал ходить. Зачем? На фига это было надо?

Для ответа на этот вопрос вспомните, что кочевники, говоря образно, полжизни проводили, сидя на коне. И, как люди практичные, они начинали готовить своих детей к такой жизни с самого начала. Потому как знали—опоздай, упусти время, и будет уже поздно. Повзрослев, их дети не выдержат нормальной кочевой жизни. И не смогут конкурировать с другими.

Да ведь сейчас… Да мы ведь… Да счас же всё по-другому… Да автор…

Спокойно, уважаемые. Расслабьтесь, пожалуйста, и успокойтесь. Я понял, что вы хотите сказать. Действительно, сейчас наша жизнь совсем другая. Нам совсем ни к чему полжизни проводить на коне. Нам сейчас нужно уметь работать с информацией. Воспринимать её, анализировать, получать и добывать, находить информацию или защищаться от неё. И преимущество здесь—а конкуренция, поверьте, проявляется в любом обществе—у тех, кто сумеет работать с информацией лучше. Преимущества—у тех, кто раньше начал.

Вот откуда все эти методики раннего развития. Вот откуда их всё возрастающая популярность. Они нужны и востребованы умными людьми, заботящимися о своих детях.

Поэтому, ребята, никуда тут не денешься. Начинать развивать своих детей умственно нужно как можно раньше. С первых дней жизни.

Ну хорошо, автор, хорошо. Согласен, согласен я уже. Но хватит рассуждать, давай конкретно—что нужно для этого делать? Как развивать ребёнка умственно с самых первых дней?

Отлично, начинаю говорить конкретно.

Я уже рассказывал в предыдущей главе, что раннее физическое развитие тянет за собой и умственное. Поэтому им пренебрегать нельзя никак. Оно должно быть обязательно и должно быть регулярным.

Ещё для формирования умного человека нужно отказаться от детских колясок.

Как? Совсем?

Если бы я был темпераментным грузином или горячим гасконцем, я бы ответил—**ну канэчна, чёрт побери!!**

Но поскольку я достаточно уравновешенный беларус, то скажу так—чем меньше вы будете использовать детскую коляску, тем больше будет пользы для ваших сыновей и дочерей. И сейчас объясню, почему.

Детская коляска существенно ограничивает информацию, поступающую к лежащему в ней младенцу. Ну много ли он нового увидит, глядя в небо и больше никуда? Много ли новой информации получит его мозг? Мозгу маленького человека будет хронически не хватать информации для обработки. И развиваться, соответственно, он будет медленнее.

Ещё одно. Коляска воспитывает пассивность. И физическую, и умственную.

Дети, которым уже стукнуло год. Или год и несколько месяцев. Или полтора года. Два года. Зачем им нужна коляска? Что, разве они не могут пройти какие-то сто, двести, триста метров? Очень многим детям такое вполне под силу. И когда их тело работает, одновременно развивается и мозг.

Но вместо этого дети—некоторым и по три года бывает, и по четыре—сидят в колясках. И тем самым приучаются к пассивности и скуке.

А что же тогда делать? На руках, что ли, постоянно

носить?

Разумеется. Нужно побольше носить детей на руках.

Признаю, что это бывает трудно. Но надо. Потому что детям от этого будет польза.

Я понимаю, что многим взрослым людям предпочтительнее комфорт. Им во многих случаях коляска кажется удобнее.

Может, и так. Только ведь за всё в жизни приходится платить. И за комфорт тоже. А в данном случае за комфорт родителей платят дети. Плата следующая—привычка к пассивности, скука, более низкий уровень интеллекта.

Автор, вы про слинги забыли!

Замечание к месту. Как раз про них я и хотел поговорить.

Маленьких детей, не умеющих ходить, нужно побольше носить на руках. Да, бывает, это неудобно. Руки постоянно заняты. Вот тут на помощь и приходит слинг. Он освобождает руки.

Чем хорош слинг? Он позволяет обеспечить малышей информацией. Находясь в слинге, бодрствующий ребёнок видит тоже, что и взрослый. Тут уже нельзя сказать, что он получает мало информации.

Находясь в слинге или на руках у родителей, младенец чувствует себя в безопасности, в отличие от коляски. Что тоже имеет значение для развития интеллекта. Большое значение.

Для младенца практически никакой разницы нет, в слин-

ге или на руках его носят. Результат для него примерно одинаковый. А вот для взрослых разница есть. В одном случае меньше устаёшь и руки свободны, в другом—устаёшь больше и руки постоянно заняты.

Но слинг хорош для маленьких детей. Ещё не умеющих ходить или способных пройти очень маленькое расстояние. Для более старших детей слинг уже особо не нужен. Им нужно топать своими ножками.

А если они устанут и больше идти не смогут?

Тогда можно пронести их какое-то время. Дать отдых. Потом малыши опять способны идти дальше.

Подумайте сами. В условиях нынешней городской жизни—а в Беларуси, да и во многих других странах большинство людей живёт в городах—очень редко возникает необходимость проходить много километров. Расстояния от остановки до дома. От дома до магазина. От дома до детской площадки. И прочие варианты. В большинстве случаев дети, которым полтора-два года, вполне способны преодолеть это расстояние своими маленькими крепкими ножками. И в результате становятся—сильнее, выносливее, здоровее и умнее.

Если вам всё сказанное мной кажется чрезмерным, то посмотрите внимательно на чужих детей в колясках. Да, да, посмотрите внимательно. Что вы чаще всего видите?

Натуральных маленьких старичков с равнодушным ко всему взглядом.

И посмотрите на чужих детей, топающих своими ножками. У них ведь совсем другой взгляд. Им всё интересно. Всё новое—а для таких малышей новое находится практически всегда—вызывает любопытство. Их мозг активно работает. И развивается.

Повторяю. Возможно, полностью от колясок отказаться не удастся. Всякое в жизни ведь бывает. Соглашусь. Если пользоваться коляской изредка, если иначе никак, то большой вред вряд ли будет. А если пользоваться всякими колясками постоянно, то результат будет уже совсем иной.

Своё мнение я высказал. А дальше пускай каждый решает сам.

Идём дальше. Много споров вызывают методики раннего развития детей. На данный момент существует много таких методик. И они весьма разнообразны. И часто противоречат друг другу. И вообще вокруг этих методик столько всего накручено, что и умному человеку разобраться бывает нелегко.

А разобраться надо. Вот давайте и займёмся разборками.

Все родители хотят для своих детей самого лучшего. Хотя, как утверждают иногда, не все. Спорить не буду. Просто скажу иначе—если дети желанные, родители хотят для них самого лучшего. Хотят, чтобы их ребёнок был самый-самый. Самый умный, самый ловкий, самый красивый.

А что обещают эти методики? Именно это! Эти методики обещают родителям всё это. Что их ребёнок будет и самым умным, и самым ловким. И почти доходят и до того, что ещё

и самым красивым в придачу тоже.

Конечно, слышать такие обещания приятно, но ведь и с реальностью считаться нужно. У каждого человека есть свой потолок. Каждому из нас природа дарит разные резервы. Каждый получает разные природные задатки, способности и возможности. Их можно использовать частично, а можно практически полностью, дойти до своего предела. И всё. Выше головы прыгнуть нельзя.

Убеждённые (можно даже сказать, фанатичные) сторонники систем раннего развития убеждают, что из любого ребёнка можно сделать гения. Их столь же убеждённые противники старательно приводят примеры и факты, что дети, в раннем возрасте поражавшие окружающих своими высокими темпами умственного развития, в дальнейшем, во взрослой жизни, таких успехов уже не проявляют. Да, став взрослыми, они обычно—но не всегда—умны, образованы, обладают развитым интеллектом, их способности выше среднего. Но—ничего особенно выдающегося. И таких фактов и примеров много.

Для объективности надо сказать, что есть и другие примеры. Когда малыш и в раннем возрасте поражал окружающих быстрым умственным развитием, и во взрослом возрасте становился выдающимся человеком или даже гением. Вот только таких примеров гораздо меньше, чем первых.

Как объяснить всё это? Как понять, кто в конце-то концов прав?

У каждого из нас есть свой потолок, свой предел возможного. И это очень хорошо известно тренерам и учителям. Тренеры видят, кто из их спортсменов уже дошёл до предела своих природных возможностей и способностей, а кому до этих пределов ещё далеко. Учителя видят, кто из их учеников способен с трудом закончить школу из-за своих скудных интеллектуальных возможностей, а у кого из учеников потенциал намного выше.

Да, соглашусь, иногда и тренеры, и учителя ошибаются. Кое-кто из тех, на ком они поставили крест, неожиданно прибавляет и выходит в лидеры. А кого-то они полагали способным на многое, а он вдруг скисает. Такие вещи бывают, и они говорят о том, что в данном конкретном случае допущена ошибка. Потенциал данного ученика или спортсмена определён ошибочно. Но реальность остаётся реальностью. У каждого из нас есть свой потолок, свой предел.

Хотя определить свой предел, свой максимум, свой потолок можно только опытным путём. На практике. И иначе никак.

Теперь давайте разберёмся, кто же прав—сторонники раннего развития или же их противники?

Похоже, правы и те, и другие. Каждый прав по-своему.

Сравнения—спорная вещь, но часто помогают многое понять. Давайте представим, что каждый из нас представляет собой сосуд. Разной формы, что в данном случае особого значения не имеет, и разного объёма. А вот объём в данном

случае очень важен.

Что в таком случае получается? Раннее развитие помогает заполнить этот сосуд практически полностью. Этим оно полезно. А если затянуть с этим делом, то сосуд останется полупустым. Сторонники раннего развития правы.

Но ведь сосуды-то у всех изначально разные! К примеру, у кого-то на десять литров, у кого-то на двадцать, а у выдающихся людей—на сто или на двести. Ну как ни старайся, не вобьёшь ты 100 литров в десятилитровый сосуд. Тем более—двести. Противники раннего развития тоже правы. Из обычного ребёнка можно сделать умного человека, но гения—нет.

Поэтому к методикам раннего развития лучше относиться без фанатизма. Их нужно использовать, они приносят ощутимую пользу, видимый результат. Но ждать он них чуда—будет просто глупо.

Но дело в том, что многие всё же ждут чуда. Почему? А вот почему, объясняет психолог с большим опытом работы.

Во многих семьях есть желание воспитать не счастливого здорового малыша, а «гения с пеленок». Чаще всего это бывает тогда, когда родители чувствуют себя нереализовавшимися в жизни и стремятся «поднять свой статус» за счет успехов малыша. Вот и пытаются сделать всё «быстрее, выше, сильнее, лучше чем у других», похвастать перед подружками или в форуме тем, что уже считает, пишет, читает и т.д. Разоча-

рование в дальнейшем часто приводит к претензиям к ребенку за то, что надежды не оправдались. А ребенку почти всегда требуется через несколько лет такой интенсивной «учебы с пеленок» помощь и коррекция детского психолога.

Из этого следует вывод. Методики раннего развития приносят пользу в том случае, если используются с умом и в разумных дозах. И в соответствии с потребностями данного малыша. В соответствии с его индивидуальными особенностями.

Упомянутых методик существует множество, перечислять нет смысла. Любой желающий с лёгкостью найдёт их массу. Тем более, что готовясь к появлению своих детей на свет, родители часто сами ищут такого рода литературу. Поэтому не вижу никакого смысла ни перечислять методики, ни советовать. Выбирайте то, что вам подходит и нравится.

А при чём здесь нравится—не нравится? Разве это важно?

Ну конечно, важно. Допустим, вы выбрали методику, которая передовая, прогрессивная и обещает хороший результат. Но вам лично она совсем не нравится. Будет ли от неё толк? Скорее всего, вы быстро перестанете её применять. Так что это очень важно.

Двигаемся дальше. Займёмся такой вещью, как манеж. Скажите, вам манежи нравятся? Вам и вам—да, вижу, нравятся. А вам и вам, уважаемые—нет.

Ну как так нет? Почему? Это ж такая хорошая штука. И удобная. Засунули туда младенца—а сами свободны. Сидит он там себе, а родители спокойно занимаются своими делами. Главное—накидать ему туда побольше игрушек, да и дело с концом.

Теперь я хочу задать вопрос.

Вы, уважаемый, человек, конечно, опытный. Скажите, а с какого возраста вы бы посоветовали использовать манеж?

Вы считаете, что покупать нужно, когда ребёнку исполнилось 6-7 месяцев? Потому что именно в этом возрасте малыш начинает ползать?

Понимаю. Разумно. Нефиг ему ползать, где попало. Пусть сидит там, где посадили. И вообще, пускай поменьше ползает. Родителям спокойнее будет.

Слушайте, а давайте узнаем, что думают по поводу манежа специалисты—педиатры и психологи.

Педиатры предостерегают—**если ребёнок подолгу находится в манеже, то мало двигается и это вредит его нормальному физическому развитию.**

Хм. Понятно. Ну а психологи что скажут?

В манеже ребёнок сильно ограничен в своих действиях и не имеет возможности активно познавать окружающий мир. Манеж гасит естественное любопытство, требующее деятельности.

Угу, понял. Заинтересовался несмышлёныш чем-то—и начал действовать. Добираться до того, что его заинтересо-

вало. А манеж мешает. Не даёт. Полный тупик. Ну а дальше что психологи говорят?

Этот первый опыт неудачи на подсознательном уровне сохраняется долго. И влияет на поведение.

Так. А вот отличаются ли дети, сидевшие в манеже, от детей, которые этого самого манежа вообще не знали, по умственному развитию? Тут психологи что нам сообщат?

Наблюдения психологов за разными семьями показали, что одни матери—подавляющее большинство—добросовестно и усиленно опекали своих младенцев и держали их в кроватках и манежах. В этих условиях мать спокойно занималась своими делами, нисколько не боясь, что ребёнок что-то возьмёт, испортит, ушибётся. В то же время малыш находился на положении узника—то же скудное общение с людьми, та же узость деятельности.

Другие матери—которых оказалось не так уж и много—осмелились пустить детишек свободно ползать по всей квартире. При этом они продолжали заниматься домашними делами, но никогда не отказывали малышам в помощи или совете в случае необходимости. Психологами было отмечено, что такие дети получали огромное «поле для исследования» и массу предметов с самыми разными свойствами. В тоже время они имели намного больше возможностей общаться с матерью. Дети здесь были свободными ис-

следователями и постоянно имели рядом с собой мудрого и доброжелательного консультанта. Учёные были поражены, насколько быстро развивались такие дети по сравнению со своими «манежными» сверстниками. Они и в дальнейшем обгоняли бывших «узников» в развитии.

Вот оно что. Но мне кажется, психологи немного ошиблись. Манеж совсем не так плох, как они считают. Нет, конечно, если у вас есть желание вырастить из своих детей умных, сильных, незаурядных людей, то манеж, естественно, будет только мешать. Но если ваша задача сделать из своих маленьких детей—заурядных, без развитого интеллекта, мало чем интересующихся людишек—то манеж может вам здорово помочь в этом.

Знаете, автор, а вот мне нравятся кроссворды. Это и интересно, и полезно. Правда ведь? И мозги тренирует. И детям они полезны.

Ну да, читатель, согласен, кроссворды—это действительно полезная вещь. Тем более что у них столько разновидностей. Скандинавские, венгерские, английские, японские, даже африканские. И это ещё далеко не все возможные варианты.

Только вот детям эти взрослые кроссворды, сами понимаете, мало годятся. Но ведь бывают ещё и детские кроссворды. И найти их достаточно легко. Вы ведь подключены к Интернету?

Нет Интернета? Такое тоже бывает. Но ведь можно купить газету или журнал с кроссвордами, только предварительно поинтересоваться у продавца, есть ли там детские кроссворды. Можно найти журнал, в котором только детские кроссворды. А можно—самому придумать детский кроссворд.

Это легче, чем может поначалу показаться. Ведь нужно всего несколько слов. Пять-десять слов в самодельном кроссворде вполне достаточно. Причём соблюдать все правила настоящего кроссворда совершенно незачем. Если вы попытаетесь выдерживать нужную плотность, количество пересечений и разные прочие нюансы, то тогда действительно придётся повозиться. Вам оно надо? Ваша задача—составить кроссворд или что-то вроде кроссворда, чтобы ваш ребёнок поупражнял свой мозг.

Ну а польза от детских кроссвордов какая?

Пожалуйста, вот пара мнений о пользе детских кроссвордов.

В чем же польза кроссвордов для детей? Прежде всего, это тренировка памяти. Предложите детям после запоминания новых слов их проверку с помощью кроссворда. Это эффективная методика наращивания словарного запаса, а значит воспитания ребенка интеллектуала.

Умственное развитие ребенка это необходимая часть воспитания разносторонней личности. Кроссворды можно сравнить с учебой, но в отличие от по-

следней ребенок больше воспринимает решение этой головоломки как игру. Благодаря такой игре ребенок проявляет больше усидчивости, да и замена учебы (в классическом понимании этого слова) игрой, наиболее эффективно сказывается на умственных показателях детей.

Решая легкие кроссворды, ребенок тренирует и настраивает мозг на решение в будущем более сложных головоломок.

Когда ребенок подрастет, а с ним вырастет и его словарный запас, можно проводить время за решением кроссвордов всей семьей. Это не только поможет сблизить семью, но и устранить ссоры и конфликты. Все дело в том, как доказали ученые из Гарварда, что за решения задач и головоломок отвечает надбровный и боковой участок коры головного мозга. Именно эти участки мозга человек активно использует во время ссоры. То есть, если перенаправить работу надбровного и бокового участка коры головного мозга с ссоры, на решение головоломок, то можно уменьшить или вовсе исключить конфликты в вашей семье.

Решение кроссвордов как способ уменьшения конфликтов? А почему бы и не попробовать, а вдруг сработает?

Детские кроссворды нужно разделить на два вида. К первому виду необходимо отнести занимательные крестословицы с вопросами для детей дошкольного и

младшего школьного возраста. Второй вид это кроссворды, ориентируемые на подростков.

Деление на два вида не случайно. Словарный запас дошкольников естественно уступает подросткам и для них необходимо создавать более простые кроссворды.

Говоря "простые кроссворды", я не имел в виду примитивные. Ответы на самую распространенную игру со словами для детей и подростков могут совпадать, но вопросы должны быть разные. Для детей больше будут интересны кроссворды с рисунками и вопросами из сказок или других произведений, ориентируемые на их возраст.

Самое удивительное, что составители кроссвордов считают, что создать крестословицу для детей гораздо труднее, чем это сделать для взрослых.

Я тут ничего удивительного не вижу. Словарный запас маленьких детей гораздо меньше, чем у подростков или взрослых. Поэтому и выбор у составителей кроссвордов становится меньше.

Поставьте себя на место составителя кроссвордов. Вот он начинает создавать детский кроссворд. Одно слово, второе, третье, четвёртое… А четвёртое не идёт. Есть несколько вариантов, которые можно вставить, но все они—для взрослых. Причём хорошо если половина взрослых знает эти слова. Куда там детям. Значит, начинай всё сначала.

С кроссвордами понятно. А как ещё можно развивать детский интеллект?

А я, вам, уважаемый читатель, решил задать встречный вопрос. А почему левши—в среднем—умнее правшей?

Ученые пришли к выводу, что левши превосходят правшей в занятиях, которые требуют большой скорости реакции или использования большого количества информации.

После нескольких исследований ученые обнаружили, что причины таких результатов объясняются физиологически: у левшей полушария мозга обмениваются информацией и работают лучше, чем у правшей, так как информация передается быстрее и, возможно, даже более рационально. Кроме того, у левшей оба полушария являются более симметричными и имеют большее количество связей между собой.

Ученые уже давно установили, что правое полушарие головного мозга человека руководит левой половиной его тела, а левое, наоборот – правой. Отсюда можно сделать вывод, что у правшей более развита левая половина мозга, а у левшей – правая. В этом и заключается их основное отличие.

Левши не только стремятся делать всё при помощи левой руки, но и «подглядывать» и «подслушивать» они предпочитают при помощи левого глаза и левого уха соответственно.

Левши лучше ориентируются в пространстве, у них лучше чувство равновесия и координация, такие люди составляют более точные расчеты и прогнозы.

По результатам исследований, левши показывают высокие результаты, выполняя творческие задачи, в которых задействованы оба полушария мозга. Кроме того, леворукость связывают с так называемым дивергентным мышлением – это способность предлагать несколько решений одной и той же задачи.

Почему природа правшей создаёт больше, чем левшей окончательно пока не выяснено, но то, что леворукость человека является его преимуществом – это факт, который можно легко объяснить.

Так как большинство людей с рождения праворукие, то и многие предметы быта созданы так, что пользоваться ими было удобнее при помощи правой руки (самый популярный пример – ножницы). Левши с детства вынуждены использовать «неудобные» для них вещи и делать это правой рукой. Развивая правую руку, они одновременно развивают и свою более «слабую» левую половину мозга и, в результате, мозг левши развивается гармоничнее, чем правши.

Если вы правша, старайтесь делать все повседнев-

ные дела с помощью левой руки: держите вилку, чистите зубы, расчесывайтесь и, конечно, учитесь писать. Сначала обычные действия будут даваться вам с трудом, и правая рука будет перехватывать инициативу. Но постепенно навыки улучшатся, что положительно скажется на ваших способностях в целом. Включая левую руку в работу, вы будете активизировать работу правого полушария и, соответственно, его творческие функции.

Понравилось вам прочитанное? Вот ещё один из способов улучшить интеллект вашего малыша. В игровой форме учить его пользоваться и левой рукой тоже. В катании на самокате отталкиваться то одной, то другой ногой по очереди. В подзорную трубу смотреть и правым, и левым глазом. И так далее. Проявляйте изобретательность, но помните, что перебарщивать—нельзя. Перестараетесь—навредите.

Всё перечисленное имеет смысл, если ваш ребёнок—правша. Если же левша, то заморачиваться вам совсем ни к чему. Левшам и так придётся развивать другую, не ведущую руку. И мозг, соответственно, тоже.

Теперь—о рисовании. Ваши дети любят рисовать? Вот и отлично. Пускай рисуют, сколько им хочется. Пускай рисуют и умнеют.

Гм. Вы, автор, хотите сказать, что рисование развивает интеллектуальные способности?

Именно. Вот что говорят нам психологи.

Рисование приносит вашему ребенку только пользу. Особенно это отображается на мышлении малыша, поскольку оно очень тесно связано с изобразительным искусством. Творчество активно вовлекает в работу зрительные, двигательные и мускульно-осязаемые анализаторы. Помимо этого, рисование положительно влияет на развитие памяти, внимания, мелкой моторики, дает возможность ребенку научиться не только думать, но и анализировать, соизмерять и сравнивать, сочинять и воображать. Умственное развитие детей напрямую зависит от того, как происходит пополнение запаса знаний. Благодаря нему у ребенка формируется словарный запас и связная речь. Большое количество форм предметов окружающего мира, различные величины, неимоверное богатство цветовой палитры, пространственных обозначений содействуют в том, чтобы словарь малыша постоянно наполнялся новой информацией.

В процессе рисования задействуется умственная и физическая активность ребенка. Чтобы создать рисунок ребенок должен приложить максимальные усилия, постараться довести дело до конца, постигая при этом новые умения и знания. В первую очередь дети проявляют интерес к тому, как движется карандаш или кисть, затем их привлекают следы, которые

остаются на бумаге, и, в конце концов, наступает момент мотивации к творчеству, проще говоря, желание достичь некого результата, воссоздать на бумаге то, что ребенку так давно хотелось. Каждый ребенок представляет собой индивидуальный, уникальный мир, в котором уживаются личные правила поведения и неповторимые чувствами, присущие только ему. Жизнь ребенка должна быть яркой, насыщенной, динамичной, богатой на различные впечатления, поскольку это оказывает существенное на неординарность его воображения, благодаря которому стремление к искусству на уровне интуиции сможет стать намного осмысленнее.

Что дают занятия живописью и, вообще, рисование для детей?

1. Формируется самоидентификация, самовыражение у детей – «я тот, кто рисует». Здесь важно, что он не только тот, кто только «хочет или не хочет», а ещё и тот, кто «умеет что-то, и делает». И это формируется с самых малых лет. Человек привыкает к тому, что он может идентифицировать себя через действие, через дело.

2. Во время рисования активно взаимодействуют между собой правое и левое полушария мозга. Более активно создаются межполушарные связи. Активны

и правое и левое полушария.

3. Когда ребёнок рисует, в конце концов, он получает результат. Ребёнок в процессе рисования экспериментирует, играет, и у него получается рисунок – конечный, видимый всеми результат его деятельности. Если же он играет с игрушками, видимого результата его деятельности нет. Поиграл, куча игрушек осталась. Никакого результата, кроме разбросанных игрушек. А здесь в конечном итоге, помимо формирования навыка обращения с новыми предметами, вырабатывается ориентация на результат.

4. Следующий момент достаточно понятный – ребёнок благодаря занятиям живописью приобщается к общечеловеческой культуре. Если мы говорим с ним об этом, показываем произведения искусства, картины, мы тем самым показываем значимость искусства и культуры в целом для нас и для других людей. Прицепляем «вагончик» – ребёнка – к этому «паровозику» – культуре.

5. У ребёнка появляется большее количество интересов. Люди с малым количеством интересов, чаще подвержены депрессиям, больше склонны к асоциальному поведению. Частые причины капризов детей – это «нечего делать», «не умею ничего делать», «не умею выражать свои эмоции, чувства».

6. Плюс к этому идёт структурирование времени. «Я

могу себя чем-то занять» – для ребёнка это тоже важно, потому, что ему тогда не скучно. Ребёнок в процессе занятий учится структурировать своё время.

7. У ребёнка формируется творческий подход к реальности. Почему, откуда берётся творческий подход к реальности, если человек рисует? Ребёнок во время занятий начинает понимать, что реальность можно воспринимать по-разному, и, кроме того, каждый человек имеет своё индивидуальное восприятие её. Так же и отображение одного и того же мира может выглядеть по-разному. Художники по-своему воспринимают, преобразуют и выражают в своих произведениях реальность. Ребёнок, наблюдая это у себя, у своих друзей и на картинах известных художников, учится видеть бесконечное количество вариантов, а значит, учится вариабельности.

8. У него совершенствуется воображение и пространственный интеллект. Большинство людей, не приобщённых к искусству, видит всё достаточно плоско.

9. Следующий важный аспект – у детей, которые занимаются рисованием, более быстро развивается визуальная сторона восприятия и обработки информации. Дети – чаще всего кинестетики. Они всё познают через ощущения, через движение. Человек ориентированный преимущественно на визуальное вос-

приятие может, как правило, прогнозировать и свою жизнь и деятельность более эффективно, простраивать их на большие промежутки времени, чем кинестетики. Как звучат фразы: «Перспективу я вижу» или «я чувствую перспективу»? Визуально ориентированному человеку зачастую легче принимать и находить решения, запоминать что то, поэтому он более эффективен, особенно, если подключаются и другие каналы восприятия реальности. Это увеличивает возможности человека.

10. В результате занятий нарабатываются визуальные стратегии поведения и множество новых поведенческих реакций. Сравните, «я чувствую и делаю» и «я вижу и делаю» или «я чувствую, вижу и делаю». Это соответствует разным отношениям к реальности, к жизни, и к своим действиям. При использовании только кинестетического канала восприятия и обработки информации возможности у ребёнка меньше и, зачастую, ему для того, чтобы думать, необходимо подвигаться.

11. Занятия живописью также являются важным элементом подготовки к школе. Помимо всего прочего, занятия способствуют также развитию мелкой моторики.

12. Плюс к этому, так как ребёнок сидит и выполняет свою работу какое-то время, сидя за столом, и де-

лает это с интересом, то он постепенно привыкает к дисциплине.

13. Важно правильное проведение занятий. Если человек, который проводит занятия, не показывает своего недовольства и не говорит ребёнку: «Вот ты всё неправильно нарисовал», а, напротив, поощряет его к самостоятельности, то ребёнок перестаёт бояться ошибок. Живопись – это сплошной эксперимент, и ошибок в нём быть не может по определению. Любые результаты в ней положительные, поскольку из «ошибки» можно всегда сделать нечто удивительное. «Ошибка» – это начало нового эксперимента. Ребёнок проводит эксперимент, значит, он творчески подходит к делу, развивает свою креативность, познаёт многообразие мира. В таких условиях ребёнок становится более восприимчивым к новому, и, значит, становится более успешным в обучении.

14. Потом – умение интерпретировать то, что получилось.

15. А раз ребёнок уже умеет интерпретировать, значит, у него будет развиваться и ассоциативное мышление.

16. Кроме того, будет совершенствоваться способность находить нечто общее, а также находить тонкие различия, т.е. способность сравнивать и обобщать.

17. При рисовании совершенствуется умение кон-

центрироваться на одной цели в своей деятельности и доводить дело до конца.

18. Если мы обсуждаем разнообразные характеристики произведения, нюансы исполнения, то тем самым, мы также развиваем у ребёнка речь, умение общаться. Живопись, и сама по себе, является средством общения. Ребёнок учится передавать свои чувства, состояния, своё понимание через рисунок.

19. Совершенствуется умение ориентироваться в пространстве, отображать его в условной форме на плоскости.

20. При занятиях живописью, при обсуждении художественных работ расширяются возможности для выражения ребёнком своих эмоций. В большой мере жизнь ребёнка становится более эмоционально насыщенной.

21. Занимаясь творчеством, ребёнок становится «творцом мира». Он создаёт свой мир. И это очень важный момент.

Это ж надо, сколько пользы в детском рисовании.

Ну нет, автор уважаемый, не согласен я кое с чем. Тут кое-что преувеличено. Через край хватили тут, в этом перечне.

Возможно. Или вы думаете, я буду с вами спорить? Нет. Возможно, тут действительно кое-что тут преувеличено. Где-то тут переборщили. Ну и что?

Да пускай даже из этого перечня треть выдумана—хотя лично мне всё здесь кажется убедительным—так что тогда? Тогда четырнадцать пунктов всё равно остаются в силе. Вполне достаточно, чтобы увидеть огромную пользу детского рисования.

А вот ещё возможность для развития интеллекта детей. Беседы. Обычные беседы с детьми, разговоры. На прогулке, например. По дороге в детский сад и обратно. По дороге в школу и обратно.

О чём можно беседовать? О каких вещах разговаривать?

Обо всём. И о любых.

Да не знаю я, о чём говорить. Вы бы подсказали, автор.

Трава под ногами? Облака над головой? Пятиэтажный дом слева? Остановка справа? Собака впереди виляет хвостом? Позади проехала машина? Пожалуйста, с ходу нашлось шесть тем для разговора.

А, ну да. А вот как с ним говорить? Подскажите, пожалуйста.

Хорошо, подскажу. А там действуйте сами.

Как говорить с ребёнком, зависит от двух основных вещей. От его возраста, это первое. И от его интеллекта, его знаний на данный момент, его интересов—это второе. Представьте сами, стоит ли трёхлетнему карапузу сообщать, что трава зелёная потому, что зелень растений вообще и травы в частности, определяется веществом хлорофиллом, которое поглощает все цвета, содержащиеся в солнечном свете, а от-

ражает зеленый цвет. Вообще-то я готов допустить, что ваш малыш умён для своего возраста ну аж просто поразительно, но подобный стиль мне всё равно кажется малоподходящим для него.

Такому малышу лучше говорить иначе. Смотри, какая зелёная трава. А ещё она мягкая, по ней приятно ходить босиком. Когда мы в субботу поедем на дачу, ты сможешь побегать по такой травке без кроссовок. Но надо помнить, что есть трава, по которой ходить босиком плохо. Это—крапива. Она обжигает кожу, делает больно. Так она защищается. Я позже покажу тебе крапиву, чтобы ты знал, как она выглядит. А ты заметил, что эта трава—маленькая? Намного ниже тебя. Но бывает, что трава может вырасти так, что тогда она выше даже взрослого человека. Кстати, сынок, а давай на небо посмотрим. Видишь, там облака. А что облака могут сделать? Правильно, из них может пойти дождь. А ты знаешь, что если бы не было облаков, то не было бы и людей? Сейчас объясню, почему. Потому что тогда не было бы ни травы, ни кустов, ни деревьев. Ведь без облаков не было бы и дождя. А разве трава может обойтись без дождя? И животных тоже тогда никаких бы не было. Именно, ты правильно догадался. Им бы тогда нечего было бы есть.

Если вашему ребёнку лет шесть-семь, тут уже нужен совсем другой стиль. Видишь, Макс, пятиэтажный дом слева от нас. А возле него вон тот высокий дом. Давай посчитаем, сколько в нём этажей. Четырнадцать? А у меня получилось

шестнадцать. Ну тогда ещё раз посчитаем. Опять тоже самое? У тебя четырнадцать, а у меня—шестнадцать. Это уже интересно становится. Кто же из нас прав? Давай-ка разберёмся. Загадка какая-то.

О! Понял! Смотри, Макс, слева этот дом выше, чем справа. Я считал этажи слева, а ты—справа. А слева ведь на два этажа больше. Вот поэтому у нас и получались разные ответы. Вот же хитрый дом строители построили. А архитектор придумал, нарисовал на бумаге подробно, как этот дом выглядеть будет. Такие подробные рисунки называются чертежи. У меня на работе есть чертежи, я тебе их принесу и покажу, чтобы ты знал, какие они. Архитектор начертил, какой дом будет, а строители построили. Как ты думаешь, кто важнее—архитектор или строители?

Следующий вариант—вашему сыну или дочери девять или десять лет. Смотри, Маринка, справа остановка. А я когда в Питер ездил, видел там остановку, сделанную как футбольные ворота. Интересно получилось. Но это ладно, а вот когда я студентом был, однажды видел на остановке двух лошадей. Зашли под навес и стоят там. Сами по себе, никого рядом не было. И дождик такой небольшой накрапывает, а люди стоят подальше от навеса и подойти никто не решается. Я тоже задумался, что делать. Хорошо, что как раз тут автобус подошёл.

Как сами видите, ничего особо сложного тут нет. Единственное, что ещё следует добавить—всё хорошо в меру. Ма-

лышу нужно время, чтобы обдумать услышанное, подумать над ответом или вопросом и так далее. Да и просто помолчать ему иногда хочется. Так что—сумейте и вовремя заткнуться.

И ведь это только некоторые способы тренировки и повышения интеллекта вашего ребёнка. Можно и другие найти или придумать. Загадки, например, загадывать-разгадывать. Очень полезно для детского ума.

Короткие забавные стихотворные формы загадок легко запоминаются, пополняя с каждым днем словарный запас ребенка и способствуя развитию речи.

Но и это не вся польза от загадок. Из-за того, что многие ответы на загадки кажутся смешными и неожиданными, они способствуют развитию чувства юмора у детей, развивают творческое нестандартное мышление.

А вот ещё.

Загадки учат нестандартности мышления: отыскивать сходство между самыми отдаленными, внешне несходными вещами.

Замок похож на маленькую собачку, потому что не пускает в дом. Луковица напоминает деда, одетого в сто шуб. Для отгадывания загадок требуется сообразительность, что очень полезно для умственного развития детей.

Помните, задумываясь над отгадкой, ребенок тре-

нирует внимание, память, учится наблюдать окружающий мир, выделять существенные признаки предметов, у него развивается любознательность, потребность задавать вопросы, совершенствуются речевые возможности.

Сами видите, возможностей для умственного развития ваших детей множество. Главное, чтобы у родителей желание было. Всё упирается в их желание.

Есть у вас желание—будут и возможности. Помню, однажды пришёл в магазин за продуктами. Случайно посмотрел на подвернувшуюся полку с книгами. Глаза зацепились за одно название. «Японская система развития интеллекта и памяти». Взял книгу, просмотрел, пролистал, подумал, поставил назад.

Через пару дней опять наведался в данный магазин. Опять посмотрел, пролистал и подумал—а почему бы и не попробовать?

Моя младшая как раз училась в начальной школе. Я и решил—вполне ей подойдёт. Основа данной системы—решение простых арифметических примеров на время. Вполне ей по силам. Подумав так, я и купил книгу.

Результаты тренировок обрадовали и меня и дочь. Если в первый день результат был 4 минуты 34 секунды, то через двадцать дней—2 минуты 16 секунд.

Эпизод из своей жизни я привёл для того, чтобы напомнить—если у вас есть желание, то будут и возможности. И

происходит это словно само собой. Сами собой подворачиваются различные варианты, о которых ты раньше и не подозревал.

Вот, например, цитата из недавно подвернувшейся мне книги.

Оказывается, было установлено, что люди, в школьном возрасте (и позднее) читавшие научную фантастику, превосходили сверстников по умственному развитию.

Прочитал я это и припомнил—а ведь в школе и позже тоже читал фантастику. И много и с удовольствием. А заодно вспомнил, как покупал и дарил своим девчонкам детские книги. «Малыш и Карлсон», который живёт на крыше. «Дядя Фёдор, пёс и кот». «Мэри Поппинс». Да ведь всё это фантастика. А я об этом и не задумывался. Просто читал им эти и другие книги, пока девчонки были маленькими. Потом они уже читали сами.

Так что вперёд, друзья. Удачи и ума вам и вашим детям.

И напоследок я сделаю вам подарок. Тем из вас, кто способен его понять и оценить.

Лучший способ развития мозга – занятие незнакомой деятельностью и общение с теми, кто превосходит вас по интеллекту.

Глава 3.

Закаливание детей.

Нужно ли закалять детей? Разумеется, нужно, считают специалисты по воспитанию. Они пишут книги, в этих кни-

гах подробно рассказывают о многом, в том числе и о разных методиках закаливания детей.

О методиках этих поговорим позже, а пока о главном. Я согласен со специалистами. Закалять детей нужно. Причём обязательно. Но тут сразу возникает вопрос к родителям: а зачем нужно закаливание?

Действительно, какой смысл в закаливании? Просто для того, чтобы ребёнок был закалённым, и всё? Чтобы хвастаться этим перед другими?

Разумеется, нет. Хотя, если кто-то хочет похвастаться, это его дело. Почему бы и не похвастаться. Но главная причина куда важнее. ЗАКАЛЁННЫЙ РЕБЁНОК БОЛЕЕТ НАМНОГО МЕНЬШЕ.

Прочитали выделенную фразу? Пожалуйста, прочитайте ещё раз. Она очень важна. Действительно, закалённые дети болеют значительно меньше, чем незакалённые.

Но почему так происходит? Почему закалённые люди так мало болеют?

Объяснений этому факту очень много. Вот всего несколько из них.

Закаливание восстанавливает нормальную работу системы терморегуляции организма, человек не чувствует сильного дискомфорта при наступлении холодов, и риск переохлаждения и нарушения работы внутренних органов сильно снижается. Организм учится быстро активизировать кровь в тех местах, ко-

торые больше всего в этом нуждаются, что и защищает закаливающихся от болезней и переохлаждения. Чемпионы закаливания могут длительное время находиться на морозе без вредных последствий для здоровья. К тому же закаливание активизирует весь организм и жизненные процессы, у вас появится больше бодрости, жизненной энергии, желания добиваться новых целей и достигать новых горизонтов саморазвития.

Но и профилактика заболеваний это не единственная выгода для здоровья от закаливания. Закаливание оказывает сильное очищающее воздействие на весь организм и внутренние органы. Например, на холоде происходит очищение всех кровеносных сосудов от холестерина, сосуды часто закаливающихся людей практически не забиваются, это заметили даже во времена, когда еще не было сложных медицинских приборов и часто использовали для очистительных целей. Также закаливание отлично очищает внутренние органы.

При воздействии сильного холода на тело, организм человека в срочном порядке начинает сгонять кровь из конечностей к внутренним органам, чтобы обеспечить теплом и избежать их повреждения вследствие переохлаждения. При таком обильном приливе

крови, например, печень наполняется кровью и кислородом до 4 раз больше своего обычного уровня. А после того как воздействие холода на организм заканчивается, кровь отливает от внутренних органов унося с собой скапливающиеся там вредные вещества, и происходит естественное очищение органов без применения каких-либо лекарств.

При закаливании очищается также сердце, легкие, селезенка, кровеносные сосуды и т.д., вообще любой вменяемый врач подтвердит, что увеличение притока крови это один из самых эффективных способов лечения, и заметьте, это происходит без химического воздействия, побочных эффектов, и удара по печени от лекарственных препаратов. Да и к тому же закаливание выходит значительно дешевле, а часто намного эффективнее и полезнее любых аналогичных очистительных средств и мероприятий.

Как не странно, это пришло на ум даже современным ученым и медикам, которые так не любят разрабатывать бесплатные или экономически не выгодные методы и способы воздействия. Но в наше время появилось такое новое слово как криотерапия, что есть не что иное, как резкое и кратковременное воздействие холода на отдельные участки кожи или на весь организм человека. Что, естественно, ничем толком

не отличается от обычной процедуры закаливания, но для того чтобы делать на этом деньги, и для удобства, придумали даже такой агрегат как криосауна.

Науке известно более 10 тысяч болезней, однако среди ежедневно заболевающих почти половина – от переохлаждения.

Закаливание улучшает иммунитет и укрепляет общее здоровье организма. В больших городах очень много источников заболеваний, даже окружающая среда очень загрязнена. Самая большая польза от закаливания в том, что простуда и грипп обойдут вас стороной. Если раньше для того чтобы заболеть, вам достаточно было сквозняка, после закаливания организма ни одно охлаждение не заставит вас заболеть.

Все знают, закаливающие процедуры полезны для здоровья, но что именно происходит в процессе закаливания, знают не многие. Попробуем разобраться, в чем же заключается оздоровительное действие купания в проруби или хотя бы холодного душа.

Холодный душ увеличивает уровень глутатиона – одного из самых сильных антиоксидантов организма. Фактически, многие из потребляемых нами антиоксидантов помогают в производстве глутатиона.

И это—только некоторые объяснения того факта, что закалённые люди очень мало болеют. А есть ещё и многие другие. Мне, например, нравится мнение одного академика. Он говорил, что при воздействии холода клетки тела вырабатывают вещества, повышающие сопротивляемость этих самых клеток вредным воздействиям. Причём самым разным воздействиям. Есть, например, мнения специалистов, что закаливание уменьшает отрицательное воздействие радиации на организм. Беларусам следовало бы это знать, а учёным проверить, в какой степени эти мнения соответствуют действительности. Потому что по нашей стране основательно прошёлся Чернобыль.

Теперь вопрос к родителям: вы хотите, чтобы у вашего ребёнка было отличное здоровье? Чтобы ваш ребёнок болел как можно меньше? Хотите, чтобы период между нынешней простудой и следующей был год? Полтора? Два года? А ведь это реально.

Действительно, это реально. Закалённый мальчик, закалённая девочка действительно могут болеть так редко. Кому от этого хорошо? Родителям и самим детям. А кому от этого плохо?

Не знаю, кому. Ну не знаю, и всё тут. Если знаете, скажите.

Но вернёмся к закаливанию. Ещё один вопрос родителям—вы готовы закалять своего ребёнка? Если готовы—отлично. Следующие три абзаца вам читать совершенно незачем. Смело можете их пропустить. А если вы считаете, что

закалять детей не нужно, это глупая затея, это опасно, это натуральное варварство—и прочее в том же духе, то следующие три абзаца прочитать вам нужно в обязательном порядке. В качестве моральной поддержки.

Я горжусь вами! Я ВАМИ ГОРЖУСЬ! Вы—замечательный человек. Вы мужественно преодолеваете трудности, вы побеждаете судьбу, идя ей наперекор, вы сидите ночами у постели больного ребёнка—и одолеваете болезнь. Может быть, болезнь скоро вернётся—но вы опять мужественно вступите с ней в борьбу—и одержите победу. Это смело, это благородно. Это—я первый признаю—просто замечательно.

Да, это замечательно. У меня только один вопрос. Скажите, а почему из-за вас должен страдать ваш ребёнок? Объясните мне это! Отказываясь закалять своего ребёнка, вы заставляете его болеть. Надеюсь, ума у вас достаточно, чтобы понять предыдущее предложение? А теперь ещё несколько вопросов. Вы что, считаете, что болезнь—это приятно? Вы сами готовы страдать—но почему должен страдать ваш маленький сын, должна мучиться дочь-малышка? Почему они должны испытывать страдания? Назовите причину!

Лень? Вы ленитесь закалять своего ребёнка? Трусость? Вы боитесь его закалять? Другие причины? Какие? Хотя это неважно. Какие бы там ни были причины, результат один и тот же—дети должны болеть и страдать из-за этих идиотов—своих «предков».

Но разве вы к ним относитесь? Разве вы идиот? Разуме-

ется, нет. Вы—умный и понимающий человек. Вы знаете—ваши дети должны быть здоровыми и закалёнными. Но—вопрос—а с чего начать? Как нужно закалять детей в самом начале—и как делать это потом? Как вообще проводить это самое закаливание?

Есть простой способ—берёте какую-нибудь книгу о воспитании детей, находите главу о закаливании—и делаете, как там сказано. Никаких проблем. Тем более, что таких книг в книжных магазинах предостаточно.

Да, всё очень просто—делать так, как подробно расписано во всяких этих книжках и методиках. Если у вас один ребёнок—особых проблем нет. Если двое или больше—ну, тут уже труднее. Каждому свои градусы, каждому своя продолжительность процедуры, каждому своя техника—одного надо накрывать одеялом, другого не надо, одного после процедуры нужно положить в кровать, другого просто закутать, одному нужно жёсткое полотенце, другому мягкое—попробуй всё это упомни и выполни.

Многие считают, что закалять детей—это очень трудно. С таким мнением можно и согласиться, если закаливание детей выполнять по этим самым методикам. Для примера маленький отрывок:

«рукавичкой, смоченной водой температуры 33-36 градусов, обтирают ручки от кисти до плеча, затем ножки от ступни до колена в течение 1-2 минут. Один раз в пять дней температуру понижают на 1 градус и доводят до 28 гра-

дусов. Необходимое условие—каждую часть тела вытирают насухо до лёгкого покраснения сразу после её влажного обтирания **».**

Это только коротенький отрывок, а подробное описание подобной методики может растянуться до обалденных размеров. Вопрос—ну у кого хватит терпения для выполнения всех этих пунктов и подпунктов, градусов, условий, минут, дней и прочего?

А кроме того, полезный эффект от этих процедур—ноль целых и ещё хрен десятых!

Может быть, вы лично—очень общительный человек, с большим кругом знакомых. Может, вы мало общаетесь с другими людьми. Но в любом случае, вы наверняка знакомы с десятками людей. Родственники, соседи, коллеги по работе, бывшие одноклассники и однокурсники, с которыми вы, случается, пересекаетесь, попутчики в поезде, земляк, встреченный за границей—да мало ли кто ещё. Вот и скажите мне—много ли вы знаете людей, которые пользовались советами из этих книжек и смогли получить результат—здорового и закалённого ребёнка?

Я лично не знаю ни одного. Повторяю—ну ни одного такого человека не знаю. Зато—знаю других. Например, знаком с человеком, который решил закаляться постепенно, как это и советовалось в одной умной книжке. Он был полон решимости и чётко следовал плану, изложенному в книжке. Он обливался дважды в день—утром и вечером, он начал с тем-

пературы воды 20 градусов, собираясь каждый день снижать её на один градус. Он был полон решимости—и дошёл всё-таки до 19 градусов. И ему это надоело. Ну в самом деле, что за…–вставьте нужное слово сами, по своему вкусу—включаешь холодную воду, добавляешь к ней горячую, меряешь термометром, убавляешь или добавляешь горячую воду, ещё раз меряешь, если повезло, то обливаешься, если не повезло, то опять убавляешь-добавляешь-измеряешь… Вам ещё не надоело всё это читать? А ему приходилось делать.

Итак, ему это надоело. И он на следующий раз включил холодную воду, добавил к ней горячую, измерил—13 градусов, облился. Ему не понравилось. Точнее, не понравилось его организму. Будучи человеком умным, он свой организм послушал и в следующий раз облился просто холодной водой. Горячую воду не добавлял.

Организму понравилось. Организм сказал спасибо. Организм ощутил—вот это то, что надо. А молодой человек своему организму верил и его совет послушал. Продолжал обливаться чисто холодной водой, получив от этого большую пользу. А умная книжка, написанная столь же умным автором, отправилась в макулатуру.

Чувствую, мне решительно возразят—то был взрослый человек, а то—дети. Вы же сами понимаете, д е т и. Детский организм очень хрупок. Детям же нужны постепенность и осторожность, малейшая ошибка при закаливании—и всё, неминуема болезнь.

Замечу, что подобное мнение о детях, как о существах слабых и совершенно беспомощных, распространено достаточно широко. По этому поводу я думаю следующее—если считать своего ребёнка слабым, беззащитным и беспомощным существом, то почти наверняка он таким и будет.

А я вот отказываюсь считать своих детей слабыми, беззащитными и беспомощными. И готов привести пример из личного опыта.

Далеко не сразу мне удалось убедить жену, что закаливание нашей малышке нужно. Единственное, чего мне поначалу удалось добиться—это того, что одевали мы её полегче, чем это принято. Но ведь этого мало. Да, для хорошего здоровья этого слишком мало. Просто-напросто недостаточно.

И вот, малышке было примерно полгода. Она простыла. И капризничала. Ну, как капризничают больные дети, объяснять незачем. Опытные родители знают и так. А которые не знают, ещё успеют узнать.

Была зима. Жены в этот момент дома не было. За окном было минус десять и яркое солнце. А ещё в этот день была очень горячая вода. Я включил горячую воду—почти кипяток—и положил лейку на дно ванны. Естественно, пар стал подниматься вверх, и у потолка вскоре стало достаточно тепло. Конечно, до настоящей бани далеко, но всё же вспотеть было можно.

Я полностью раздел малышку и вынес на балкон. Незастеклённый. И решил, что полминуты хватит. Но получи-

лось по-другому.

Когда мы оказались на балконе, малышка перестала хныкать и посмотрела вокруг удивлёнными глазами. А когда полминуты прошли, она вдруг взяла и заулыбалась. Да, по-настоящему заулыбалась. Признаюсь сразу, меня это удивило. Конечно, я знал, что дети инстинктивно любят холод, но знать—это одно, а самому убедиться, самому увидеть—совсем другое.

Поэтому я решил ещё полминуты подождать. В итоге вышла минута. Минуту я подержал малышку без одежды при температуре примерно минус десять. Потом занёс в ванную и несколько минут подержал на руках возле потолка. Затем отнёс в комнату, завернул в полотенце. А через пару минут убрал полотенце. Поиграл с ней, она поползала, я покатал её с боку на бок. Словом, позанимался с ней. А примерно через полчаса опять вынес на балкон, повторив весь цикл. Минута на балконе, несколько минут в ванной.

Дальше в этот день малышка почти не капризничала, а на следующий день была здорова. А если бы я не сделал всё это? Ну, ничего особо страшного не произошло бы. Поболела бы несколько дней, потом поправилась. Потом бы опять заболела, опять поправилась. Ну и так далее. Как у большинства родителей. Наверно, большинство подобное устраивает. А вот меня—нет. Поэтому на этом я не остановился.

Я привёл этот случай из своей жизни для того, чтобы показать, какая польза бывает от закаливания и на что способ-

ны якобы слабые, уязвимые, совершенно беззащитные дети. А если вы подумали, что вам нужно обязательно повторять этот способ, то вы ошиблись. Люди ведь разные, и то, что подходит одному, совсем не обязательно подходит другому. Вполне возможно, что вам для вашего ребёнка лучше бы сделать что-то другое. Например, окунуть его в холодную воду с головой. Такая методика существует и приносит хорошие результаты. Хотя, согласен, не каждый родитель на подобное решится.

Ну а теперь главное. С чего всё-таки начать закаливание своего ребёнка?

С выполнения советов из умных книжек, где подробно расписано всё, что нужно, от начала и до конца? Или лучше делать решительно, мощно, как «моржи» делают, сразу в холодную воду с головой?

А ну-ка стоп. А то разбежались. А с чего вы взяли, что начинать нужно именно с этого—выбирать метод закаливания для своего ребёнка? Вы что, серьёзно полагаете, что это совершенно правильно? Вы будете твёрдо, решительно и уверенно закалять своего сына или же свою дочь, а сами—будете жить, как все. Будете с гордым видом рассказывать всем знакомым, какой у вас замечательный закалённый ребёнок, при этом на вас будет надето—майка, рубашка, тонкий свитер, толстый свитер, длинное пальто, шапка, шарф, перчатки, тёплое нижнее бельё, толстые зимние штаны, теплые носки, тёплые ботинки. Повторяю вопрос—неужели вы серьёз-

но полагаете, что это правильно?

Ну как, дошло? Вот именно. Начинать нужно с себя. Потому что если сами вы не закаляетесь, если от слова «холод» вас передёргивает—маловероятно, что у вас будет ощутимый результат в закаливании собственного ребёнка. Может, что-то и выйдет, такая вероятность тоже есть—но очень маленькая.

И вот когда вы сами начнёте закаляться, когда будете понимать, что это за вещь такая—закаливание, вот тогда можно и детишек закалять. И вот тогда уже можно осознанно делать выбор, что лучше—спокойное, постепенное закаливание или же предпочтительнее экстремальные методы. К примеру, ведро холодной воды на голову.

Повторю ещё раз, только другими словами—если вы сами будете закаляться, будете сами на деле понимать, что это вообще за штука такая—тогда можете и своих детей закалять теми же способами, только с учётом того, что это ребёнок, а не взрослый.

Вполне допустимо, кстати, начать закаляться одновременно со своими детьми, вместе.

Вам не хочется самому закаляться? Ваша решимость начала таять?

Так. Получается, что из-за недостатка вашей решительности должны страдать ваши же дети? Из—за того, что родители—просто-напросто нерешительные хлюпики, их дети должны болеть?

А вы вообще слышали выражение—дети даются нам для исправления наших недостатков? Подумайте над этим выражением. А ещё подумайте ещё вот над чем

ЗАКАЛЁННЫЕ ЛЮДИ БОЛЕЮТ НАМНОГО МЕНЬШЕ.

И это факт. Как по-вашему, что приятнее—болеть или быть здоровым? А можете подумать ещё вот о чём. Закаливание имеет омолаживающий эффект. Вот что пишет один из практиков закаливания:

Нет практически не одного человека, который бы долгое время занимался закаливанием, и не выглядел бы моложе своего фактического возраста. В действительности закаливание, конечно, не является панацеей от старения, но в совокупности все положительные эффекты закаливания сделают вас намного бодрее, красивее, здоровее ваших сверстников. Молодая кожа, отсутствие морщин, здоровые сосуды, всегда отличное настроение и жизненная активность будут вас значительно отличать даже от тех, кто моложе вас по возрасту. Да и более важно выглядеть здоровым и бодрым в любом возрасте, чем быть молодым, но выглядеть, как будто тебе давно пора присматривать место на кладбище.

Но всё-таки, с чего нужно начинать закаливание? Некоторым по-прежнему кажется, что лучше всего—сначала прочитать соответствующую литературу. Оно бы можно, да тут

одна проблема—толковой литературы слишком мало, большая часть—откровенная чушь. Всё дело в том, что в основном о закаливании детей—пишут люди, которые сами этим не занимались. И во многом их советы—полная ахинея.

Я ведь потому и спрашивал—много ли вы знаете людей, которые с помощью этих книжек смогли закалить своих детей, реально улучшить им здоровье?

Тут есть ещё одна проблема—слишком многие из этих книг написаны врачами.

А причём тут врачи? Что они в этом деле понимают? И вообще, кто такие врачи?

Может, врачи—это какие-то высокоумные, невероятно развитые личности? В том то и дело, что нет. Самые обычные люди, да ещё и профессионально деформированные. Постоянное общение с больными приводит к тому, что врачи воспринимают мир уж точно не так, как нормальные люди. У врачей происходит натуральный сдвиг в психике. Им же кажется, что все вокруг поголовно больные.

И вот эти деформированные люди со сдвигом постоянно вбивают нормальным людям в головы—обязательно проконсультируйтесь с врачом. А с какой это стати? Что большинство врачей понимают в закаливании и вообще в укреплении здоровья? Много ли вы знаете здоровых врачей?

Возможно, вы уже слышали выражение—*поменьше общайтесь с врачами, здоровее будете*? Если слышали, то подумайте над ним ещё раз. Ну а если серьёзно говорить, то

скажу так. Если советоваться, то со специалистом. А разве в вопросах закаливания врач—специалист? Про всех врачей говорить не буду. Потому что бывают приятные исключения. Но большинство врачей умеют только прописывать таблетки. И всё. Какое отношение таблетки имеют к закаливанию—я в упор не понимаю.

Ага! Так автор врачей не любит! Вот он какой нехороший!

Ну да. Не люблю. А что, я обязан их любить? Может, в Конституции записано—гражданин Республики Беларусь обязан любить врачей?

Моё мнение о врачах скорее отрицательное, чем положительное. Ну и что? Исхожу из личного опыта. Имею полное право. И знаю, что у некоторых людей тоже мнение о врачах скорее отрицательное, чем положительное. В том-то и дело, что личные впечатления сильнее, чем пропаганда о том, что врачей надо любить, что они такие хорошие, замечательные, высококомпетентные, стоят на страже нашего здоровья и всякое такое прочее.

Хотя я слишком увлёкся. Оставлю врачей в покое, ещё найдётся много поводов о них поговорить. Возвращаюсь к закаливанию.

Способов закаливания существует множество. Обливание холодной или прохладной водой, купание в проруби, контрастный душ, закал-бег, ходьба босиком, ножные ванны, ношение лёгкой одежды вместо тяжёлой, бег под дождём,

ныряние голышом в сугроб после парилки, сон без одеяла—или же сон с одеялом, но ступни при этом выставлены наружу на всю ночь, пробежка босиком по снегу, сон зимой на балконе и так далее и тому подобное… Как сами видите, способов много. Есть из чего выбирать.

Кстати, совсем не обязательно выбирать только один способ. Можно и два, и три, и четыре… Все эти способы хороши, каждый по-своему. Просто нужно выбирать то, что нравится и подходит именно вам.

И ещё. Все способы и методы закаливания можно условно разделить на две группы. Экстремальные и умеренные. Какие лучше?

Это уже каждый должен решить сам. Можно посоветоваться со знающими людьми, но решать всё равно нужно самому.

Врачи, как правило, против экстремальных методов. Они считают их опасными.

В этом вопросе я согласен с врачами. Экстремальные методы закаливания действительно достаточно опасны. Ну и что?

Велосипед тоже опасен. Не верите? Спросите у врачей. Они вам понарассказывают. И про падения с велосипеда, и про результаты этих падений—поломанные руки-ноги-рёбра, и про сотрясения мозга, и про ушибы, и про всякое прочее. Дай врачам волю, так они бы вообще запретили на велосипедах кататься.

А заниматься физкультурой и спортом опасно? Ну разумеется, да. К перечисленным в предыдущем абзаце возможным вредным последствиям добавьте ещё и разрывы связок и сухожилий, и перетренированность, и растяжения с вывихами, и опасность утонуть при плавании, получить дырку в теле от шпаги или рапиры (да, бывали такие случаи, хоть и очень редкие)… Перечислять ещё долго можно. Так может, и занятия физкультурой и спортом запретить?

Закаливание—это мощный фактор улучшения здоровья. Но и ухудшить здоровье с помощью этого же самого закаливания тоже можно. Если конкретных ошибок наделать. Так ведь на то и голова человеку дана, чтобы грубых ошибок избегать, а мелкие—исправлять.

Когда врачи говорят, что экстремальные методы закаливания опасны, они почему-то старательно забывают добавить, что и отдача от них значительно выше, чем от умеренных. Вот так-то.

Повторяю—экстремальные методы очень мощно укрепляют здоровье. Гораздо сильнее, чем умеренные. И при выборе это нужно учитывать.

Так. Вы решились начать закаливание. И себя, и своих детей. Но у вас вопрос, а сколько должно продолжаться это самое закаливание?

Ответ здесь простой—всю жизнь.

Ну да, самый лучший вариант—каждый день и всю жизнь.

Вам кажется это чрезмерным? Вам хочется какое-то вре-

мя позакаляться, а потом жить как обычно, и чтобы закалка оставалась на месте?

Желание вполне понятное. Может оно исполниться?

НЕТ!!! И желать этого—пустая трата времени.

Чтобы избавить от иллюзий тех, у кого они остались, расскажу про один интересный опыт, проделанный однажды с группой «моржей».

Вопрос—кто такие «моржи»? Ответ—это люди с достаточно сильной закалкой, гораздо более сильной, чем у большинства. И вот группа этих людей с их закалкой приняла участие в эксперименте. Им создали условия примерно такие, какие у многих маленьких детей, которых всеми силами стараются уберечь не то что от холода, а даже от малейших признаков прохлады —температура окружающего воздуха 27 градусов, а температура воды для купания—минимум 34 градуса

Всего две недели—и вся закалка у «моржей» исчезла напрочь. Им уже достаточно было всего лишь постоять у открытой форточки, чтобы простудиться.

В эксперименте принимали участие взрослые люди. Детям же, как известно специалистам, для потери закалки хватит и недели.

Поэтому готов повторить—закаляться нужно каждый день и всю жизнь. Это идеал, к которому нужно стремиться. Получится ли—это другой вопрос. Практика показывает, что пропущенные изредка день-два-три особых проблем не

создают. Но если пропуск растягивается на недели и месяцы, то это уже совсем другой разговор.

Всё это так, вздыхают некоторые, но всё-таки каждый день, да ещё всю жизнь… Ох, не хочется.

Ну а что тут такого? Разве мало вещей, которые люди делают каждый день и всю жизнь?

Большинство людей едят каждый день, да ещё и по нескольку раз в день. Три, а то и больше. И так всю жизнь.

Большинство людей спят каждую ночь. И так всю жизнь.

Многие люди моются каждый день. Некоторые аж по два раза. И это—всю жизнь.

Многие мужчины бреются. Некоторые—каждый день. Есть и такие, которые бреются два раза каждый день.

Да вообще, вещей, которые люди делают каждый день и всю жизнь, множество. Что мешает добавить в этот список закаливание? Ничего не мешает.

Напоминаю ещё раз—способов закаливания существует множество. Можно выбрать по своему вкусу, выбрать то, что нравится и доставляет удовольствие. Я знаю человека, который обливается холодной водой два раза в день. Знаю другого, который одной холодной водой обливаться не любит, а вместо этого использует контрастный душ.

Методы закаливания, сами видите, разные. Но при этом—уровень закалки у обоих примерно одинаковый. Для обоих нет ничего особенного в том, чтобы зимой пробыть полтора-два часа на свежем воздухе при температуре минус пять

или десять, будучи одетыми в спортивные штаны, майку с короткими рукавами и плюс кроссовки. И в таком виде они ходят, контролируют, как идёт работа, решают возникающие проблемы.

А кому-то оба этих метода не нравятся. Ни обливание холодной водой, ни контрастный душ. Ему, например, подавай закал-бег. Да на здоровье.

Не все знают, что такое закал-бег. Поэтому объясню. Если видите, как зимой мужик бегает в кроссовках и шортах, то это и есть закал-бег. Конечно, и женщинам можно бегать в подобном виде, но пока что я ни одной такой не видел.

Как сами видите, способов закаливания очень много. Некоторые даже дополнительного времени не требуют, в отличие от тренировок. Если человек принимает душ, то он может включить одну холодную воду. Разве это требует дополнительного времени?

Если человек регулярно бегает или катается на велосипеде, то что мешает ему одеть более лёгкую одежду, чем обычно? Ничто не мешает. Требует это дополнительных затрат времени? Абсолютно нет.

Поэтому—закаляйтесь. Как хотите, где хотите, способы выбирайте сами. Сколько хотите, это ваше личное дело. Если вы закаляетесь сами, закаляете своих детей, видите и чувствуете, какая огромная польза от всего этого для вас и ваших детей—то продолжайте.

Да, самый лучший специалист в вопросах закаливания—

это вы сами. Потому что только вы сами можете чувствовать, нравится вам этот способ или же лучше другой, хватит на сегодня или же можно ещё немного, получили вы удовольствие или нет, и так далее.

Закаливание улучшает здоровье. А ещё какая польза от него?

Закалённый человек перестаёт бояться холода.

Внимательно посмотрите вокруг. Что внушают людям с самых первых лет? Что холода нужно бояться. И не просто бояться, а страшно сильно бояться. Оденься теплее, а то простудишься, не бегай под дождём, не ешь снег, надень шапку, немедленно оденься и подобное в том же духе.

Всё это настойчиво вбивается в человека с детства, годами. Результат? Он очевиден. Большинство людей боятся холода просто панически. Почему? Да потому, что им с детства вбили в головы—холода обязательно нужно бояться. А став взрослыми, эти вчерашние дети заставляют уже своих детей бояться холода.

Грустная картина получается. Большинство людей живут в постоянном страхе. И считают это нормальным.

Подумайте сами, как же это здорово—перестать бояться холода. Стать свободным. Хотите быть свободным? Подумайте. Хотите, чтобы ваши дети были свободными? И об этом тоже подумайте.

А вот здесь, пожалуй, нужно пояснение. Для тех, кто закаляться ещё не начал. То, что закалённые люди обычно пе-

рестают бояться холода, вовсе не значит, что они относятся к нему, как к пустому месту. Ну уж нет. Как раз закалённые люди знают силу холода. Относятся они к нему по-разному. Для одних холод—это как сильный спарринг-партнёр, в дружеском поединке с которым и сам становишься сильнее. Для других холод—это могучая сила, природная стихия, которой умный человек может управлять, получая пользу. Для третьих холод—это ещё что-то иное. По-разному разные люди, знающие о закалке на собственном опыте, относятся к холоду. Можно сказать так—перестав бояться холода, они начинают его уважать. И ценить.

Здоровью моему полезен русский холод—сказал классик. А ведь разбирался человек.

Какая ещё польза от закаливания? Да перечислять можно ещё долго. Вот всего лишь пара примеров.

Если ребёнок заболел, мать или отец берут больничный. Чаще всего мать. И случается это минимум несколько раз в год. Пять, десять, даже, бывает, пятнадцать раз… Начальник недоволен, раздражается, на премию можно даже не рассчитывать, отпроситься с работы в случае необходимости не получается…

А теперь разберём другую ситуацию. С закалённым ребёнком. Болеет очень мало, больничный требуется редко, нужно по важной причине уйти во время рабочего дня—начальник относится с пониманием, премия за хорошую работу—вполне реальна. Пустячок, а приятно.

Можно ещё сказать и о посещении поликлиник. Наверно, есть люди, которым нравится ходить по поликлиникам. Уверен, такие люди есть. Должны быть, в конце концов. Но вот я почему-то ни одного такого человека не знаю. Почему-то все мои знакомые, хоть мужчины, хоть женщины, все без исключения, ходить по поликлиникам НЕ ЛЮБЯТ! А приходится.

Приходится, это понятно. Но, чёрт побери, есть же разница—ходить по поликлиникам много или ходить мало? А ведь родители закалённых детей ходят по разным поликлиникам меньше, чем родители незакалённых, болезненных детей.

Выбор за вами. Хотите сами быть здоровыми? Хотите чтобы у ваших детей было крепкое здоровье? Тогда вперёд. Действуйте.

Кстати. Далеко не всегда даже и близкие родственники и друзья и все остальные окружающие одобряют закаливание ваших детей. К сожалению, такая проблема возникает достаточно часто. И её приходится решать. Как?—это уже придётся выбирать вам самим. Ведь ситуации бывают самые разные, и в каждом случае приходится действовать разными способами. Единственное, что могу посоветовать общее для всех—вежливо, тактично, но твёрдо и уверенно дать понять, что это ваши дети и только вы, их родители, за них отвечаете.

Наверняка вам будут приводить разные доводы, чтобы убедить в том, что закаливание либо вредно, либо опасно. Либо и то, и то сразу.

Особенно усиливается подобное давление в том случае, если ваш закаляющийся ребенок или вы сами заболели, простыли. Моментально начинается—*ну вот, заболел, только зря закалялся, никому это закаливание не нужно, и без него всё хорошо, ну зачем над ребёнком издеваться и прочее в том же духе.*

Что делать? Сохранять спокойствие. Спокойствие, только спокойствие, говорил Карлсон, который живёт на крыше. А ведь умный чувак был. Так что следуем его примеру, сохраняем спокойствие и отвечаем на вопросы и претензии по порядку.

Да, мой ребёнок заболел. Это бывает. Разве закаливание избавляет от болезней? Увы, нет. Закаливание помогает болеть значительно меньше, резко уменьшает шансы заболеть, вот чем оно полезно.

Вам кажется, только зря закалялся? А вы посмотрите внимательно, какой он стал здоровый и крепкий.

Никому закаливание не нужно? Вам, может, и нет. А нам —нужно очень. Потому что польза от него—большая.

И без закаливания всё хорошо? Это что, хорошо, когда дети регулярно и стабильно болеют? Пять, десять, двенадцать раз в год. Иногда по два раза в месяц. Короче, из простуд не вылезают. Это хорошо? Для мазохиста, наверно, хорошо. Но вы, надеюсь, люди нормальные?

Зачем издеваться над ребёнком? Действительно, зачем? А ведь таких случаев, к сожалению, обалденно много. Посмот-

рите вокруг. Бедные дети. Они закутанные, они укутанные, они переукутанные. Им тяжело двигаться, они неуклюжие, неповоротливые, вспотевшие.

Лично однажды наблюдал случай. Начало декабря. На улице очень тепло—плюс одиннадцать градусов. Для белорусского декабря—это самая натуральная жара. Захожу в магазин—купить продуктов. Обращаю внимание на одну семейку—мальчика лет четырёх-пяти, папашу и мамашу.

Больше всего выделяется малыш. Тёплые штаны, тёплая куртка. Что под ними—не вижу, но догадываюсь. Плюс к этому—шапка, которую слегка видно из-под натянутого капюшона, и крепко завязанный шарф. И ещё плюс к этому—варежки.

Вы, читатель, человек, я уверен, сообразительный. Вы отлично понимаете, что в магазине было теплее, чем на улице. По моим ощущениям, градусов восемнадцать. А может, и двадцать.

Пробыл я в этом магазине минут десять. Семейка зашла раньше меня и, когда я вышел, ещё была в магазине. Так что время внимательно всё рассмотреть у меня было.

Как выглядел малыш? Неуклюжий и неповоротливый. Взгляд—усталый. Цвет лица—красный. Лицо—вспотевшее.

Представили картину? А теперь попробуйте ответить, НУ ЗАЧЕМ НАД РЕБЁНКОМ ИЗДЕВАТЬСЯ???

Хотел бы я знать ответ. Но, увы, у меня его нет. Может быть, вы сможете ответить.

А вот знаете, автор, а у меня соседи дочку закаляли по системе Иванова. Дозакаляли её до воспаления лёгких.

Любопытно. А если бы они её не закаляли, воспаления лёгких не было бы?

Конечно, нет. Закаляли и дозакалялись. Это же очевидно. Невооружённым глазом видно.

А вы знаете, что Солнце вращается вокруг Земли? Не знаете? Так выйдите на улицу и посмотрите на небо. Это же очевидно. Невооружённым глазом видно.

Большинство людей очень любят делать подобные выводы. Закалялся человек, заболел. Виновато закаливание.

А если человек тепло одевался и заболел? Виновата тёплая одежда. Но большинство людей почему-то сделать этот очевидный вывод отказываются.

Если считать, что человек заболел из-за закаливания, то тогда незакалённые вообще болеть не должны. А они болеют. И намного больше закалённых. В чём тут дело?

А дело в том, что болеют вовсе не потому, что закаляются. И даже не потому, что не закаляются. А болеют потому, что организм проиграл схватку с болезнью. Болезнь оказалась сильнее. А организм в данный момент оказался слабее.

А ведь смысл закаливания в том, чтобы укрепить организм. Чтобы таких проигрышей и поражений у вашего организма стало меньше. Намного меньше.

Кстати, а что такое воспаление лёгких? Или, по-другому, пневмония. И из-за чего она происходит? Причины этой бо-

лезни?

Пневмония – это инфекционное заболевание, которое вызывается различными микроорганизмами.

Факторы риска для развития пневмонии среди взрослых:

1. Постоянные стрессы, которые истощают организм.

2. Неполноценное питание. Недостаточное употребление фруктов, овощей, свежей рыбы, нежирного мяса.

3. Ослабленный иммунитет. Приводит к снижению барьерных функций организма.

4. Частые простудные заболевания, приводящие к формированию хронического очага инфекции.

5. Курение. При курении стенки бронхов и альвеол покрываются различными вредными веществами, не давая сурфактанту и другим структурам лёгкого нормально работать.

6. Злоупотребление алкогольными напитками.

7. Хронические заболевания. Особенно пиелонефрит, сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца.

Факторы риска для развития пневмонии у детей:

1. Хронические очаги инфекции в ЛОР – органах (ангины)

2. Охлаждение или перегревание ребёнка.

3. Нерациональный режим дня. Недостаточный сон (менее 10 часов у детей младшего школьного возраста), малое время нахождения на свежем воздухе.

4. Недостаточное физическое воспитание и закаливание.

5. Несоблюдение эпидемиологического режима. В детских коллективах при заболевании нескольких детей инфекция рассеивается во время кашля, чихания, разговора, крика и передаётся здоровым детям. Поэтому, больные дети должны находиться дома во время болезни.

Достаточно всё это внимательно почитать, чтобы понять—получить воспаление лёгких рискует любой человек. Просто у того, чей организм здоров, крепок, кто ведёт здоровый образ жизни, шанс заполучить пневмонию—близок к нулю. Или, говоря по-другому, ноль, запятая, потом много-много нулей, а потом в самом конце—маленькая единичка. Примерно такой шанс. А у человека с ослабленным здоровьем, чей образ жизни здоровым назвать никак нельзя—риск гораздо выше.

Поэтому делать вывод о том, что ребёнок заболел из-за закаливания—глупо. Заболеть можно из-за ошибок в закаливании. Причём конкретных, основательных ошибок.

Так что если у ваших соседей дочка получила пневмонию, то либо по совсем другой причине, либо её родители переборщили с закаливанием. Напортачили. Ну так ведь прак-

тически любая полезная вещь, если её делать с ошибками, да ещё с серьёзными, легко может превратиться во вредную. Тем более, что система Порфирия Иванова—«Детка»—это вовсе не закаливание. Это совершенно другой, малопривычный и малопонятный для большинства современных горожан образ жизни, составной частью которого является закаливание. Я знаком с людьми, живущими по этим правилам-заповедям, и могу сказать, что эти люди отличаются от остальных. Именно из-за своего образа жизни. Точно так же горожане отличаются от жителей деревни, монахи от мирян, спортсмены от кабинетных работников и так далее. Образ жизни во многом формирует людей.

Ну а теперь, читатель, перейдём к началу закаливания. С чего же всё-таки начать? С экстремальных методов закаливания или с умеренных?

Это уже придётся вам решать самим. Хотя посоветоваться со знающими людьми, конечно, можно. Но—опять повторяю—решать всё равно придется самим. Потому что с каким бы ни знающим человеком вы бы ни советовались, у него другой организм. Другие гены, другое состояние внутренних органов, другой уровень исходной закалки и так далее. Поэтому то, что подходит ему, может для вас оказаться совсем неподходящим.

Допустим, вы лично—смелый человек. И ещё—сильный, здоровый, уверенный в себе. И поэтому решаете начать с экстремальных методов. А почему бы и нет? На здоровье.

Начинайте.

Бывают люди очень смелые. Именно они в первый же раз выливают на себя двадцать вёдер холодной воды. Впечатляет. Это действительно очень смело. А вот насколько это умно, пускай читатель решает сам. Добавлю только, что такие смельчаки потом по полгода к холодной воде даже не подходят.

Для начала вполне достаточно облиться одним-двумя вёдрами холодной воды. Да и потом—тоже. Я лично не вижу никакой необходимости ставить рекорды. Одно-два ведра воды, полминуты-минута холодного душа—вполне достаточно и для опытного закаляющегося. При условии регулярности, понятно.

Подумайте сами, для чего вам и вашим детям нужно это самое закаливание? Или спрошу по-другому—закаливание для вас цель или средство?

Если средство для улучшения здоровья—тогда всё будет нормально. Ну а если цель—тогда что ж, сами решили. Именно те люди, для которых закаливание—цель, и идут на рекорды. Ну, тогда желаю успеха. Вот только на рекордах и надорваться можно.

Допустим, вы сомневаетесь, что вам выбрать. Колеблетесь. Никак не можете решить. Тогда самое умное—начинать с умеренных методов. Если вам этого будет мало, всегда сможете увеличить интенсивность, перейдя к другой группе.

Допустим, вы изначально решили начинать со умеренных

методов. Опять же разумно. С них и начинайте. Если они вас устраивают и приносят достаточную пользу, то что вам ещё надо? А если вам этого мало, если вы ощущаете неудовлетворённость, чего-то вам не хватает—смотрите последнее предложение предыдущего абзаца.

Специалистам по здоровью известно, что для хорошего здоровья человеку нужно и тепло и холод. Только первого в жизни современного человека избыток, а второго—почти полное отсутствие. Создаётся дисбаланс. И добавление небольшого количества холода в виде закаливания—улучшает ситуацию и укрепляет здоровье. Уразумели? Я так и знал, что вы сообразительный человек.

Кстати. Иногда получается так, что только один из родителей закаляется. Второй—не хочет. Ни в какую. Что же тут делать?

Такая ситуация, конечно, хуже, чем если бы оба, и мать и отец, подавали пример своим детям. Но всё не так уж и плохо. Если второй из родителей закаляться не хочет, но думать умеет, то всё может быть нормально. Откровенно говоря, из двоих родителей чаще всего не желает закаляться мать. Но если она понимает, какая польза от закаливания, видит эту пользу, поддерживает своих детей в этом замечательном деле, помогает им—всё будет хорошо.

Уверен, у такой матери есть голова. И надеюсь, она ею думает. Потому что если у неё голова предназначена только для того, чтобы водружать на неё шляпку или шапку, то тут слу-

чай практически безнадёжный. Поэтому будем надеяться на лучшее.

Итак. Мы обсуждаем вариант, когда один из родителей сам закаляться не желает, но думать своей головой умеет. И он видит и знает, что закаливание идёт его ребёнку на пользу. И что нужно тогда делать?

Хотя бы не мешать. Это уже огромная помощь. Ну а если ещё и поддерживать ребёнка, восхищаться тем, как он закаляется, гордится им и его успехами, то будет вообще великолепно.

Часто из лучших побуждений ребёнку делают плохо. Это —одна из самых вредных привычек. Особенно подвержены этой привычке матери. Постарайтесь, пожалуйста, преодолеть её. Например, вы видите, как ваш сын бегает по детской площадке в одной майке, когда дети вокруг одеты в свитера и куртки. Посмотрите—вашему сыну хорошо, ему всё нравится, он доволен жизнью, он счастлив, он здоров, он крепок, он очень редко болеет. Но ваш рот хочет сказать—сейчас же надень куртку, ваши руки тянутся надеть эту самую куртку на своего сына. Остановитесь. Закройте рот, придержите руки. Вспомните—для крепкого здоровья нужны и тепло и холод. Тепла в жизни современного человека очень много. Мы живём в отапливаемых домах и квартирах, мы ездим в тёплом транспорте, мы одеваем на себя тёплую многослойную одежду. Мы изгоняем холод из своей жизни. Даже безобидную прохладу гоним от себя. А результат? Много болеем.

Вспомните, что закалка, если её не поддерживать, очень быстро уходит. Для этого вполне достаточно всего несколько дней. Вы хотите своему малышу сделать лучше, хотите, чтобы ему было теплее? И в результате из лучших побуждений вы ему делаете хуже. Ему не хватает холода и прохлады, его закалка слабеет, он заболевает. И вот когда он заболел, задайте сами себе вопрос—а кто в этом виноват? Он или вы?

Дайте своему ребёнку получить хоть немного холода, чтобы его здоровье стало сильнее. Повзрослев, он же вам спасибо скажет. И будет признателен. Хотите всего этого? И хорошо, что хотите.

Тогда мне остаётся только пожелать вам и вашим детям крепкого здоровья.

ГЛАВА 4.

Прививки.

Все мы знаем, какие страшные смертельные болезни существовали раньше. Эпидемии чумы, чёрной оспы и других болезней охватывали города и целые страны, и маленькие и большие. Однако сейчас эти заболевания почти не встречаются. Именно профилактические прививки во всех странах избавили человечество от этих страшных инфекций.

Читатель! Это что такое мы с вами сейчас прочитали? Хотя стоп, погодите с ответом. Щас сам догадаюсь.

Это то, что утверждает официальная медицина.

А, ну тогда понятно.

Но ведь не все с этим утверждением согласны. Ну разу-

меется. У некоторых людей мнение по поводу прививок отличается кардинально. По отношению к прививкам людей можно условно разделить на три группы.

Первая: прививки—замечательное изобретение, которое спасло человечество от эпидемий. Прививаться необходимо ну просто обязательно. Другого мнения быть ну просто не может.

Вторая: вообще-то да, прививки полезны, но с ними нужно быть осторожным. Необходимо обследовать детей перед прививками, прививки должны проводиться только здоровым детям, следует тщательно взвесить, какие прививки нужны, а от каких лучше отказаться. И так далее.

Третья: прививки натурально гробят здоровье детей. Пока не поздно, от них следует отказаться. Иначе от здоровья наших детей останутся одни воспоминания.

Что это за ерунда? Что автор тут понаписывал? Группы какие-то нашел, выдумал что-то… Ясно же и так всё —прививки надо делать обязательно, врачи плохого нам не посоветуют и вообще они лучше знают. Пускай автор лучше о чём-нибудь другом пишет. А здесь и так всё ясно, нечего время терять.

Ну вот и объявился человек из первой группы. Чего и следовало ожидать. Люди из первой группы часто ведут себя агрессивно. В отличие от второй и третьей групп. Там такие агрессивные—большая редкость. Интересно, почему так?

Извините, уважаемый человек из первой группы, как вас

там, следовать вашему совету я отказываюсь. Я хочу разобраться в этом сложном и важном вопросе. Потому как это касается моих детей, а значит, и меня лично.

Начинаем разбираться.

Если человек что-то утверждает, то он должен привести доказательства, аргументы, факты в поддержку своего утверждения. Что там утверждают люди из первой группы?

Прививки—это единственное средство спасти детей от страшных болезней; привитому ребёнку болезни не страшны; непривитый ребёнок от болезней умрёт.

Непривитый ребёнок опасен для привитых детей; его нельзя пускать с привитыми детьми в один коллектив.

(Если вы пытаетесь сообразить, как пункт 1 стыкуется с пунктом 2, то вас можно поздравить. У вас развито логическое мышление, вы умеете думать. Правда, то, как эти два пункта стыкуются между собой, вы всё равно вряд ли поймёте. Для этого нужно другое мышление. Отличающееся от логического).

Все прививки полностью безопасны для детей, нет и не может быть ни малейшей опасности.

Все врачи полностью компетентны, безукоризненно правдивы и никогда не сделают ничего плохого вашим детям.

Тот, кто отказывается от прививок: а) параноик—пункт 3 и пункт 4, б) враг своим детям—пункт 1, в) враг всех остальных детей тоже—пункт 2.

(Ну хоть врагом народа пока что не назвали).

Какие ещё доводы приверженцев первой группы?

Вакцинопрофилактика—это величайшее достижение человеческой мысли. По значимости и эффективности её можно сравнить с хлорированием воды.

(Ну, то, что хлорированная вода приносит серьёзный вред организму человека, известно давно. Всё активнее внедряются альтернативные, менее вредные способы очистки воды—озонирование, обеззараживание ультрафиолетовым излучением и т. д. Может, и от прививок следует отказаться, раз это примерно тоже самое, что и хлорирование воды? Найти новые, альтернативные, менее вредные методы укрепления иммунитета. Как вам такая идея?)

Вакцинопрофилактика эффективна только тогда, когда есть так называемый популяционный иммунитет—привито 95-98 % населения. (Очень интересно. Цифры этого популяционного иммунитета—ещё его называют коллективным—всё повышаются и повышаются. Минимум, что я встречал, это 30—35 процентов. Утверждалось, что это тот минимум, который обеспечивает стабильный коллективный иммунитет. Правда, куда чаще встречаются другие цифры, например, 90—95 процентов. Теперь уже дошло до 98 %. А что дальше?)

Родители должны помнить, что только чёткое соблюдение всех правил вакцинопрофилактики гарантирует развитие иммунитета у ребёнка. (То есть без прививок иммунитет останется недоразвитым. Бедные люди, жившие до по-

явления прививок. Как же они страдали, все поголовно, с недоразвитым иммунитетом).

С первой группой понятно. Пока оставим её в покое. Вернёмся к ней позже.

По порядку следовало бы заняться второй группой. Но мне кажется, будет куда интереснее разобраться с третьей. Может, тогда второй группой уже и незачем будет заниматься. Приступаем. Ну-ка давайте, читатель, вместе разберёмся с этими фанатиками, отсталыми людьми, мракобесами, которые не понимают всей важности достижений великолепной современной медицины, и вообще люди очень нехорошие. Редиски, одним словом.

Ну, что они там пытаются нам пропищать?

Вы знаете, что входит в состав вакцин?

Хм. Однако, разумный вопрос. Действительно, что? Если моим детям хотят что-то вколоть, то я хочу и должен знать, что именно. У кого узнать? У врачей, что ли?

Блин. Не получается. Ответов нет. Точнее, ответы есть, но примерно такие—делайте, что вам говорят, и не задавайте глупых вопросов. Сильно умные, что ли?

Странная, вообще-то, логика. Сильно умные, значит, задаёте глупые вопросы.

Но фиг с ней, с логикой этой. Меня состав вакцин интересует. Ладно, разберёмся и без врачей. Сами посмотрим, что там в состав вакцин входит. Пробежимся по списку разных вакцин. Живые микробы, убитые микробы, мертиолят,

антибиотики, формальдегид, гидроокись алюминия, неомицин, канамицин, тиомерсал…

Интересно. Надо посмотреть, что же это за вещества такие. И что у них за свойства.

Мертиолят. Он же, оказывается, ещё и тиомерсал. Соль ртути. Обладает высокой токсичностью. Проявляет себя как аллерген, канцероген, тератоген, мутаген. Очень опасен при попадании в организм ингаляционно, с пищей и через кожу.

Антибиотики. В составе вакцины от гриппа. Ну, тут и так понятно.

Формальдегид. Угнетает центральную нервную систему, в результате может произойти потеря сознания, появляются судороги. Под влиянием формальдегида развиваются дегенеративные поражения печени, почек, сердца и головного мозга. Негативно действует на репродуктивные органы.

(Слушайте, а что это так много бесплодных мужчин и женщин в современном обществе стало? И число их всё растёт да растёт?)

Гидроокись алюминия. Спорный вопрос. Одни утверждают, что это вещество безвредно, поскольку практически не усваивается организмом человека, другие возражают. Сообщают, что эта точка зрения ошибочна, что начиная с семидесятых годов двадцатого века начали появляться наблюдения и факты, противоречащие мнению о безвредности гидроокиси алюминия. Ну, читатель, решайте сами, кому верить. Прочитайте только небольшой абзац. Из медицинского докумен-

та.

Вакцины, содержащие гидроокись алюминия, должны вводиться строго внутримышечно, а не подкожно. Причины. Первая. При внутримышечном введении вакцина действует сразу, а при подкожном— постепенно. Вторая причина. Попадание гидроокиси алюминия в подкожную клетчатку приводит к образованию длительно рассасывающихся узелков. Дело в том, что при подкожном введении гидроокись откладывается в жировой клетчатке и возникает специфическое воспаление, которое может длиться несколько месяцев из-за плохого кровоснабжения жировой ткани. При внутримышечном введении введённая гидроокись тоже приводит к воспалению, но оно быстрее проходит из-за гораздо лучшего кровоснабжения мышц.

Проще говоря, при внутримышечном введении кровь быстрее разносит гидроокись по всему организму. Однако, как я вижу, не так уж и безобидна эта алюминиевая гидроокись, если способна вызвать воспаление, продолжающееся несколько месяцев.

Неомицин. Оказывается, это антибиотик. Высокотоксичен для почек и слухового нерва.

Канамицин. Тоже антибиотик. При внутримышечном введении возможно воспаление слухового нерва (иногда с необратимой потерей слуха). Может также оказывать токси-

ческое действие на почки. В отдельных случаях возможны аллергические реакции, нарушения функций печени.

Что-то мне это совершенно не нравится.

Да успокойтесь вы, автор. Всё не так страшно, как вам показалось. Все эти вещества в вакцинах применяются в минимальных, микроскопических, безопасных, безвредных дозах. Врачи знают, что делают.

Ну, спасибо, ребята. Успокоили вы меня. Аж от души отлегло.

Что там еще эти типы из третьей группы нам прочирикать хотят?

Если все вещества в безопасных дозах, почему тогда столько осложнений?

Осложнений? Это вы серьёзно? Ну-ка я сейчас проверю.

Блин. Это что ж такое творится? Масса историй в Интернете про детей, ставших инвалидами после прививок. Десятки, сотни искалеченных жизней. Поломанные судьбы детей, их родителей. Родители, кусающие локти, говорящие—если б мы раньше знали…

Тяжело это читать.

Нет, с прививками надо разобраться. Что-то тут нечисто.

Что там скажет первая группа?

Ну, осложнения бывают, но редко. Один случай на миллион. Один на сто тысяч.

Нет, ребята. Это уже враньё называется. Случаев то значительно больше получается. Простая арифметика. Или вы,

уважаемые один на миллион и один на сто тысяч, считать не умеете?

Вот что я сделаю. Посмотрю, что говорит третья группа, антипрививочники, и что говорит первая, запрививочники. И подумаю над аргументами и тех и других.

Начну с запрививочников.

Прививки совершенно безопасны. 2. К прививкам нужно подготовиться—так говорят запрививочники.

Кстати, есть советы врачей, как готовиться. Можете почитать эти советы сами. Найти их легко. Вот только у меня сразу возникает вопрос. Зачем готовиться, если прививки совершенно безопасны? Или первое—ложь, или второе.

Прививки полностью защищают от болезней. 2. Прививки не защищают от болезней, но у привитых детей болезнь протекает легче—запрививочники.

Опять тоже самое. Или первое—ложь, или второе.

В современной медицине используются только надёжные и безопасные вакцины—запрививочники.

Припоминаю несколько промелькнувших сообщений в прессе о том, что в результате проблем с такой-то партией вакцины её больше применять не будут. (Это когда после прививок дети массово попадали в больницы. Десятками и даже сотнями. Было несколько таких случаев, попавших в газеты).

Что-то на надёжные и безопасные вакцины это мало похоже.

Спросите любого родителя, что он предпочтёт—тяжело протекающее заболевание или безобидную реакцию на прививку с гарантией защиты от последующих заражений?—запрививочники.

Хитро фраза составлена. Манипулятивно. Ведь врачи сами признают, что риск осложнений от прививок есть всегда. И со скрипом соглашаются, когда их припрут к стенке, что стопроцентной защиты прививки не обеспечивают. И что пожизненной защиты прививки всё равно не дают, через несколько лет надо повторять вакцинацию.

Вы должны понимать, что принимая решение об отказе от вакцинации, вы принимаете неверное решение за ребёнка, подвергаете риску его здоровье—запрививочники.

Родителям часто приходится принимать решение за ребёнка, на то они и родители. И принимая решение о вакцинации, родители тоже подвергают риску здоровье своего ребёнка. А насчёт того, что решение неверное, это ещё доказать надо.

Хочу добавить, что сейчас рассматривается вопросы расширения календаря прививок, предлагается включить в календарь вакцинацию против—и дальше врач, дающий интервью, называет три болезни—запрививочники.

Ничего себе. Сейчас детям рекомендуется получить 34 прививки к 12 годам. Нет, я понимаю, что в разных странах разный календарь, и количество прививок варьирует. Но примерное количество видно. 34 прививки… Нехило. Те-

перь предлагают добавить прививки ещё от трёх болезней. А потом наверняка ещё захотят добавить. Слушайте, ребята, а не занесло ли вас? Даже полезные вещи в больших количествах превращаются во вредные. А что прививки полезны, так это ещё стопроцентно вовсе не доказано.

Современные врачи решительно предупреждают—здоровье детей ухудшается всё больше и больше. Слушайте, а ведь и прививок делается всё больше и больше. Какая-то странная зависимость—прививок делают всё больше и больше, и здоровье детей всё хуже и хуже.

У моего бывшего одноклассника—строительная фирма. Как-то он мне рассказал, что молодых двадцатилетних парней он на работу не берёт. Мне интересно стало, почему? Ну, во-первых, они ж ничего толком не умеют. Молоток держали раз в жизни, штангенциркуль для них—это что-то такое, что в готовальне должно быть. Это ещё в лучшем случае. В худшем—какая-то часть штанги. А во-вторых, что важнее, у них же здоровья нет. Мужики в 40-60 лет день копают котлован, и всё у них нормально. Двадцатилетние часик поработают—давление поднялось, голова раскалывается, на ногах не стоят. Это что такое? Да мы с тобой в их возрасте даже не знали, что это за вещь такая—давление. Да посмотри на себя, на меня—да на нас же с тобой пахать можно. А эти—хлюпики натуральные.

Вот такое практическое наблюдение.

Так. А теперь минуту внимания, пожалуйста. Интересная

информация появилась. О проведённом опыте прививок на кроликах. Проводила опыт Раиса Аманджолова—доктор медицинских наук. Кроликам делались прививки. Все полностью. По календарю. Без исключений. И контролировалось здоровье кроликов. Каждого поколения. И здоровье каждого последующего поколения стабильно ухудшалось. Пятое поколение оказалось последним. Шестого не появилось. Ни один кролик из пятого поколения не дожил до репродуктивного возраста.

Ни фига себе. Так ведь это и с нами, людьми, происходит. У каждого нового поколения здоровье хуже, чем у предыдущего. Получается, человечество самоубийством занимается?

Однако интересная картина вырисовывается. Может, антипрививочники вовсе не такие уж и редиски?

Согласно плановому календарю, прививки делаются бесплатно, то есть за счёт государства—запрививочники.

А откуда у государства деньги на выполнение массовых прививок? А с налогов. Мы с вами платим налоги, из этих налогов государство и оплачивает прививки. То есть фактически за прививки платим мы сами. И этот плановый календарь продолжают раздувать. В результате мы, именно мы сами будем ещё больше платить за проводимые якобы бесплатно прививки.

Кстати, пора уже и антипрививочниками заняться. Что они говорят?

Победа над страшными эпидемиями была одержана вовсе не прививками. На самом деле, это результат улучшения жизненных условий. Применение водопровода, канализации, гигиенических знаний, улучшение питания—эти и подобные мероприятия позволили победить эпидемии—антипрививочники.

Ну, как-то сомнительно… Чтобы прививки тут были совсем ни при чём… Что-то я сомневаюсь… Хотя… Ну-ка вспомним про скарлатину. Это в прошлом тоже была страшная болезнь. И её победили примерно в тот же исторический период, что и другие болезни. А вакцины-то против скарлатины так никогда и не было создано. И сейчас вакцины против скарлатины нет. Безо всяких прививок со скарлатиной справились.

Слушайте, а ведь и против чумы массовых профилактических прививок не делали. И против холеры. С этими болезнями справились при минимальном участии прививок.

А один историк написал, что массовые эпидемии в прошлом практически всегда начинались в голодное время. Неурожай—людям жрать нечего—ослабели от голода—иммунитет тоже в капитальном упадке—и пошла гулять очередная эпидемия.

Звучит логично и убедительно. Ну а врачи что по этому поводу скажут?

По данным ВОЗ, недостаточность питания является самой распространённой причиной иммуннодефи-

цита.

Получается, что громкие заявления о том, что эпидемии были побеждены прививками—это просто выдумка? Над этим следует подумать.

Почему нет описания проблем у непривитых детей? Ведь их должно быть огромное количество, если верить официальной медицине—антипрививочники.

Хм. А ведь действительно. Сайты, где обсуждаются прививки и их последствия, переполнены историями осложнений и инвалидности после прививок…

От прививки внучка перестала разговаривать…

Весь день малыш кричал так, что его не могли успокоить…

Среди знакомых уже третий ребёночек становится инвалидом после осложнений от прививки (нарушение мозгового кровообращения, аутизм, паралич ног)…

После прививки на краснуху сын подруги моей невестки заболел той самой краснухой…

А у меня консультировался учитель физкультуры както. После прививки от гриппа—паркинсонизм. Судороги. Здоровый мужик стал инвалидом. Как врач заявляю—не рискуйте и храните детей от вакцин! Коль даже мужики здоровые в инвалидов превращаются…

Мой ребёнок тоже был здоров до прививки БЦЖ…

Я сходила с ума, показывала его всем наилучшим неврологам…

Вот ножка на которой АКДС в 1.5 раза толще стала и красная, первый день она хромала на неё, второй вообще пластом лежала…

Проснулся мой малыш через полчаса, с ужасным криком, задыхался, весь посинел…

У знакомой—совершенно здорового ребёнка покалечили. Сейчас ребёнок, как растение, не ест, плохо видит…

У моей знакомой есть внучка. Ей сделали прививки. До этого ребёнок был радостный, бегал, прыгал, всё было хорошо. После—не ходит уже много времени. Они каждый день делают массажи, покупают лекарства. Жаль их…

Сделала прививку от гриппа по рекомендации врачей. В итоге всю зиму не вылезала с больничного…

После АКДС в два года у мальчика отнялась нога на неделю, слава Богу прошло…

И таких историй—множество. Это—истории привитых детей (ну и взрослые попадаются). Ну а непривитые что, какие у них истории? Если уж у привитых детей до такого доходит, то как же должны страдать непривитые?

Вот блин. Ничего не понимаю. У непривитых детей таких историй нет. Пишут совсем другое—у наших детей всё хорошо. Прививки не делаем, растём и развиваемся нормально, здоровье крепкое, болеем мало.

Что за ерунда? Должно же всё быть наоборот. (Если верить официальной медицине). Это привитые дети должны расти и развиваться нормально, иметь крепкое здоровье. А

непривитые из болезней должны не вылазить—инфекций ведь кругом множество. Вирусы и микробы повсюду.

Действительно ерунда какая-то. Официальная медицина утверждает одно, а жизнь показывает совсем другое. Как ни крути, а антипрививочники во многом правы. А может даже, и во всём. Что они ещё говорят?

Кто и когда доказал, что в результате всеобщих—100 % охват—прививок популяционный иммунитет вообще будет создан?—антипрививочники.

Слушайте, и действительно, с этим популяционным иммунитетом что-то всё совсем не то. Не то и не так. Цифры всё возрастают и возрастают. Минимальные, что я встречал—30-35 %. И 50 %—тоже было. И 70%—попадалось. Утверждалось, что такого охвата вполне достаточно для создания надёжного коллективного иммунитета. Но гонка продолжается, процент всё повышается. Чаще всего сейчас называют 90-95 %. Но уже начали говорить про 95-98 %. Ну и что дальше?

Рассмотрим для аналогии такую ситуацию. Какой-то человек создал лекарство. И заявил, что при вот этой дозе оно подействует таким-то образом. Принесёт вот такую пользу.

Лекарство не помогло. И не подействовало. Тогда изобретатель увеличил дозу—сейчас подействует. После неудачи увеличили ещё и ещё раз. Опять не помогает. Значит, опять увеличиваем дозу.

Может, пора уже понять, что дело не в дозах, а в самом

лекарстве?

Действительно, ну сколько можно увеличивать этот чёртов охват? И что делать, если удастся достичь 100 процентов, а популяционный иммунитет так и не выработается?

Идти дальше? Доводить до 102 процентов? Делать прививки ещё не рождённым детям?

Разработать «научно обоснованные» методики, по которым плод в такие месяцы внутриутробного развития должен получить эти прививки в таких дозах, а в эти месяцы должен получить другие прививки в других дозах?

Нет никаких доказательств, что заболевшие привитые дети переносят болезнь в более лёгкой форме —антипрививочники.

И верно. В моё время, когда я был школьником, пропагандировалось, что прививки надёжно защищают от болезней. Что привитые не болеют. Сделал, мол, укол, и всё—от болезни ты надёжно защитился. Причём никаких доказательств не приводилось. Следовало верить без доказательств. Теперь признали, что на самом деле вакцины вовсе не так надёжны, как заявляли раньше. Что и привитые дети тоже болеют. Теми же болезнями, от которых они привиты. Проще говоря, меня обманывали.

Но теперь утверждается, что привитые болеют в более лёгкой форме. А доказательства где?

Читатель. Представьте себе, что какой-то человек вам раньше лгал. Причём в очень важном деле. Но его ложь от-

крылась. Теперь этот тип снова утверждает что-то. Можно ли ему поверить?

На мой взгляд—можно, разумеется. Если он предоставит доказательства. Чёткие, убедительные, достоверные доказательства своих слов и утверждений. Тогда можно и поверить. После проверки его доказательств, конечно.

Но почему я должен верить без доказательств?

Именно в таком положении оказались запрививочники. Они меня обманывали. Теперь они хотят, чтобы я поверил тому новому, что они говорят сейчас. Без доказательств.

Да пошли они в баню!!!

Ну а антипрививочники что?

Слушайте, да ведь они нормальные ребята. Они приводят факты, аргументы, доказательства, истории из жизни, логически обосновывают свои выводы. С ними можно соглашаться, можно не соглашаться, можно спорить, доказывать, если не согласны, свою точку зрения. Но они нормальные люди.

Вот что, уважаемый автор, скажу я вам. Я своему ребёнку делаю все прививки. И—у него никаких проблем со здоровьем нет! Вот так-то! И разных там антипрививочников я и слушать никогда даже не буду!!

Это очень хорошо, что у вашего ребёнка нет никаких проблем со здоровьем. Поздравляю.

То-то же! Я же сказал—никаких проблем со здоровьем у моего мелкого нет! И никакие прививки здоровье ему не испортили! Я врачам доверяю, а не разным там, кто не хочет

прививок!

Врачи, уважаемый, не знаю как вас там, тоже разные бывают.

Я уже много лет заведующий отделением реанимации. Однажды дал задание своим врачам при сборе анамнеза обязательно проставлять сроки последней вакцинации. Интересный получился результат. Около 70% детей, поступивших с тяжелыми формами заболеваний, накануне были привиты той или иной вакциной (не далее, как 5 дней). Болезненные явления же у них проявились с первых суток. Поскольку эти данные были приняты в штыки работниками кафедр, то они нигде не публиковались, но впечатление на моих врачей это произвело большое. Кроме того, вспышка кори в г. Алматы 2004-2006 гг (если память только мне не изменяет). Болело (по исследованию кафедры) 95% привитых, точнее среди больных были привиты 95%. Вот тебе и защита. Причем вспышка то началась среди студентов. Стоит задуматься над тем, что детские инфекции были названы детскими потому, что природой предопределено переболеть ими в детском возрасте, получив иммунитет на всю жизнь, или хотя бы на относительно долгий срок. Взрослые же болеют ими тяжело, часто умирают. Но нас пытаются убедить в том, что сдвинув возраст заболевших в поздние сроки жизни мы облагодетельствуем челове-

чество. Ну да, тем, что увеличим количество летальных исходов от них.

Еще одна печальная статистика – после введения вакцинации новорожденных против полиомиелита и гепатита В увеличилось количество сосудистых осложнений –субарахноидальных кровоизлияний, внутричерепных гематом на 3–45 день жизни. Этот факт отметили нейрохирурги. Увеличилось число генерализованных форм внутриутробных инфекций – это отметили инфекционисты. Но связь с вакцинацией отрицается. Количество конъюгационных желтух также возросло, это стали отмечать во многих регионах Казахстана, но опять категорично отрицают связь с вакцинацией, достоверно проверять никто не стал. А кто с этим разбирался, точно, ярые поборники вакцинации, вывод заранее был предрешен. Такая вот статистика.

Вы как раз опровергаете расхожий миф – дескать, все врачи выступают за прививки. Много ли среди врачей таких, которые разделяют Ваши взгляды?

– Конечно. Многие педиатры, особенно онкологи, гематологи, кардиологи, эндокринологи – то есть те, которые имеют дело с тяжелыми заболеваниями у детей, – относятся резко отрицательно к перегрузке иммунной системы, считают каждую прививку огром-

ным риском для здоровья. Многие врачи приходят к такой точке зрения с годами опыта.

– Расскажите, пожалуйста, о себе. Как Вы сами без прививок жили, чем болели? Как переносили детские инфекции?

– Не переболела ни одним детским инфекционным заболеванием, даже ветрянкой. Сестра тоже. Ходили в детский сад, учились в массовой двухсменной школе, ездили в пионерские лагеря. С первого курса мединститута все занятия проходили в клиниках, поликлиниках, диспансерах и т.д. – недостатка в контактах никогда не было.

Мои непривитые дети – старшему уже 22 – перенесли ветрянку, болели по-честному, с температурой, как положено. А коклюшем болели трое, младшие еще тогда не родились. Грех жаловаться, болели нетяжело, даже двухлетний малыш.

Если иммунитет не портить с самого начала, на него очень даже можно рассчитывать.

– Встречали ли Вы в своей практике непривитых детей, кроме своих собственных? Будучи педиатром, как Вы оцениваете их здоровье, как они переносят инфекционные заболевания?

– Я лично, как педиатр, наблюдаю много непривитых детей. Они – моя радость и надежда. Среди этих детей нет хронически больных, они редко обращают-

ся с проблемами здоровья, чаще за справкой для бассейна или с вопросом, что принять при насморке или чем обработать рану. Из всех детских инфекций они переносят не больше двух – трех, и ни одного осложнения я не встречала.

К сожалению, гораздо чаще приходится видеть другую картину: ребенок хронически болен, раздражителен, у него разнообразные проявления аллергии, частые простудные заболевания, аденоиды, нарушения пищеварения, ночные страхи, снижено внимание – всего не перечислить, а его продолжают и продолжают прививать «по календарю». Ребенок – не оловянный солдатик. Один выдерживает иммунную нагрузку, а другой ломается. Ведь и в учебе, и в спорте, и в лечении, и в питании – во всех сферах к детям относятся дифференцированно: этого – в тяжелую атлетику, этого – на скрипку, а этому – нельзя в баню. И только вакцинация для всех одна. Абсурд!

«Вся онкология начинается с угнетения функций иммунной системы в результате прививочной сверхнагрузки» (Вера Городилова, видный российский онкоиммунолог, профессор, доктор медицинских наук) .

«Я уверен, что около 80% всех смертей от рака обусловлено прививками» (доктор Г. Сноу, британский

хирург-онколог).

«Спрашиваю я академка Адо—нашего знаменитого аллерголога о прививках, а он вдруг говорит совсем не то, что пишут в учебниках! А именно—что вся эта вакцинация и иммунизация—вред для будущих поколений. Потому что иммунная система перестает бороться».

«Главной, если не единственной, причиной чудовищной заболеваемости раком являются прививки» (доктор Р. Белл, ведущий специалист Лондонского ракового госпиталя).

«Я не стесняюсь заявить, что самая частая предрасполагающая причина рака вносится в кровь вакцинациями и ревакцинациями» (доктор Д. Тернбул, американский исследователь рака после 30 лет изучения проблемы).

Правы эти учёные-врачи или нет, но познакомиться с их мнением необходимо.

Самые непробиваемые и зацикленные на вакцинации – это хирурги. Никого не хочу обидеть, но я давно поняла, что их дело – аккуратно порезать и зашить. А что касается теории из других областей медицины – они полные профаны. Один из них меня не так давно

удивил тем, что считал все бронхиты обструктивными и подлежащими лечению антибиотиками. Думаю, большая часть мамаш знает, что это не так. Такие же точно терапевты, в том числе и детские (педиатры).

Кто не прививает детей: неврологи, ревматологи, фтизиатры, гематологи, фармацевты и судмедэксперты-химики. То есть люди, которые лично разгребают пво или понимающие набор химических названий в составе вакцины и их воздействие на детский организм.

Сама я закончила Педиатрический медицинский институт. У меня были весьма серьезные сомнения в обоснованности вакцинации, но они базировались не на фундаментальной научной базе, а на многочисленных жизненных примерах. В институте нам преподавали иммунологию слишком поверхностно, необходимость и польза вакцинации просто подразумевались. Я пыталась изучать иммунологию углубленно, занималась в студенческом научном обществе на кафедре факультетской педиатрии. Из этих занятий вынесла вывод о том, что механизмы иммунитета изучены совершенно недостаточно, они есть святая святых человеческого организма и вопросов в этой науке больше, чем ответов. Распоряжаются же врачи детским иммунитетом, как повар с картошкой.

Конечно, в своих выводах я не была одинока. Многие не прививают своих детей, особенно врачи. Моя знакомая не полезла за словом в карман и на вопрос участкового, почему ее дети до сих пор не привиты, ответила, что ее отец работает иммунологом. Все вопросы к ней мгновенно отпали. Ольга Калитеевская, педиатр, мама пяти детей.

«Ребенок – не оловянный солдатик. Один выдерживает иммунную нагрузку, а другой ломается». Повторяю эту фразу специально для читателя, который воинственно заявил, что прививки никак на его сына не подействовали. Уже много врачей, которые откровенно признают, что безпрививочные дети обладают более крепким здоровьем, чем дети, получившие прививочные дозы.

Если кто не уловил, то сообщаю—последние два слова предыдущего абзаца выбраны мною сознательно.

Послушайте, автор. У меня важный вопрос к вам. А насчёт Манту вы что скажете? Это ведь не прививка, верно? Какое ваше мнение? Согласны вы, что Манту не прививка и поэтому безопасна?

Читатель. Извините, ваш вопрос некорректен. Фактически, в одном вопросе вы объединили два. И ответы на эти вопросы могут быть прямо противоположными.

Разделим вопросы. Первый—Манту прививка или нет? Второй—Манту безопасна или нет?

Я согласен с врачами, что Манту—это не прививка. Это

проба. Ну и что с того?

Врачи достаточно часто пользуются этим приёмом с теми, кто отказывается от прививок. Манту, мол, совсем никакая не прививка. И поэтому безопасна.

Можно задать встречный вопрос—а что, опасными бывают только прививки?

А ещё можно узнать, что собой представляет Манту. Её химический состав.

Читаем. *Раствор очищенного туберкулина в фосфатном буфере с твином-80 в качестве стабилизатора и фенолом в качестве консерванта.*

Туберкулин. Это что такое?

Смесь фильтратов убитых нагреванием культур микобактерий туберкулёза человеческого и бычьего видов.

Ясно. А твин-80 что такое?

Возможно, канцероген, токсикологические свойства не были тщательно изучены. Перевожу на нормальный язык—вполне может быть, что это яд, а точно мы и сами не знаем, серьёзных исследований не делали. Может, когда-нибудь потом исследуем. А пока будем вкалывать всем детям поголовно.

Ага. Вам мой перевод понравился, а вам—нет. Ну тогда переведите сами, по-другому, какие проблемы. А что о феноле известно?

Фенол—является известным протоплазматическим ядом, токсичен для всех без исключения кле-

ток организма. Вызывает нарушение функций нервной системы.

После вскрытия трупов лиц, отравленных фенолом, наибольшее количество его можно найти в почках, затем в печени, сердце, – и в сердце, оказывается, фенол попадает— крови и головном мозгу.

Зачастую фенол является причиной онкозаболеваний. Проще говоря, рака.

Интересные дела.

Ну да, я уже говорил, что согласен с врачами в том, что Манту—вовсе не прививка, а проба. Но какая к чёрту разница, если химический состав тот же, что и у вакцин?

Вакцины содержат живые ослабленные, убитые или инактивированые микроорганизмы. Меньшее количество вакцин основано на очищенных компонентах микроорганизмов.

Туберкулин вполне сюда укладывается. Продолжим дальше. В состав вакцин входят опасные и ядовитые вещества. Вещества с неизвестными свойствами тоже. И при Манту человеческий организм их тоже получает. Так чем же проба Манту от прививок отличается? Тем, что назначение другое?

Нашли, называется, отличие. С тем же основанием можно сказать, что в лоб заехать или по лбу врезать—это разные вещи. Особенно, если сила удара одинаковая.

Осложнения после Манту:

Мне сегодня сделали Манту. Сразу после неё мне стало очень плохо. Закружилась голова, начало тошнить. Это нор-

мальная реакция?!…

Надо было отказаться и забить, а я чё-то дала слабину. Подумала, что манту—это фигня. В результате три дня под сорок и почти не сбивается!…

Я сижу и караулю температуру. Обычно она подскакивает часам к пяти утра…

Я в шоке—два врача сегодня смотрели ребёнка. Ни один из них не нашёл у него никаких симптомов ОРВИ. Оба видели эту красную пробу. Но оба сказали, что реакция Манту тут вообще не причём и оба поставили в результате ОРВИ!…

И фтизиатр и педиатр в один голос твердили, что на туберкулин аллергии не бывает. Кое-как прорвалась к аллергологу, и таки да—именно на туберкулин аллергия оказалась. На ребёнка страшно было смотреть, лечимся уже почти месяц…

Он почти не ест и не пьёт. Жаропонижающие очень плохо помогают…

Сегодня четвёртые сутки у нас температура…

У нас тоже температура после манту!!! Хотя я понимаю, что это не прививка и не должно быть такой реакции!!! Но температура 37, 9??!!!…

А у нас в Украине детям до 4 лет запретили ставить Манту…

Сегодня, когда температура вообще не сбивалась, я отнесла его в ванную, включила чуть тёплую воду, посадила его туда и потихонечку охладила её до комнатной температуры.

После этого температура упала и он тут же уснул. Сделала это уже в отчаянии, потому что просто не знала, как ещё поступить…

Ну и что ответить всем этим измученным родителям? Повторить довод, что Манту не прививка? И сильно это им поможет?

Кстати, а какова достоверность Манту? Давайте разберёмся с этим вопросом.

По разным источникам, достоверность пробы составляет от 50 до 80 процентов…

На достоверность результата влияет множество факторов, в том числе и образ жизни и рацион. Поэтому достоверность его в ряде случаев не достигает даже 50 % …

У трети людей, больных туберкулёзом, проба даёт отрицательный результат…

Результат зависит и от точности проведения пробы…

И здесь у меня возникают вопросы. Я никак не могу понять, зачем эта проба вообще нужна? С такой-то достоверностью?

Слушайте, а альтернатива Манту существует или нет?

Да. Навскидку—проба Суслова, иммунограмма, ПЦР-ме-

тод, рентген грудной клетки.

Наверняка есть и другие.

Не буду спорить, и у них должны быть недостатки. Но возьмём для примера пробу Суслова. Её смысл—в анализе крови. Для диагностики берут каплю крови из пальца, никакие вещества в организм не вводятся.

Достоверность этой пробы ничуть не ниже Манту, а по многим данным—выше. Кроме того, она ещё и гораздо безопаснее.

Короче, разницы между прививками и Манту лично я не вижу. Угроза для здоровья примерно одинаковая, а польза—очень сомнительная. Если она вообще есть.

Кстати, я нашел два высказывания, которые мне понравились.

Врач—такой же отличный консультант в вопросах прививок, как мясник—в вопросах вегетарианства.

Навязывание реакции Манту—это ещё и видимость реальной борьбы с туберкулёзом.

Авторов этих высказываний специально не называю. Чтобы оценивались сами высказанные мысли, а не сказавшие их. В таком случае оценка этих мыслей будет более объективной.

Послушайте, автор, а вы сами к какой группе относитесь? К первой, второй или третьей? Хотя стойте. Понятно, что точно не к первой. Стопроцентно. Значит, вторая

либо третья.

Отвечаю на вопрос читателя. К третьей группе. Я отношу себя к антипрививочникам. Именно так. И объясню почему.

Мы живём в мире, где всегда есть вероятность заболеть. Инфекции, микробы и вирусы окружают нас даже не от рождения, а от зачатия. И до самой смерти.

На сегодняшний день число известных науке инфекционных заболеваний превышает 1200, и эта цифра постоянно увеличивается.

Именно так. Это число постоянно увеличивается. Я уверен, что в будущем, возможно даже ближайшем, нас могут ожидать новые опасные болезни. Особенно если учесть всё возрастающую вероятность третьей мировой.

И защищаться от инфекционных болезней с помощью вакцинации—тупиковый путь. Потому что никакой организм не выдержит всё увеличивающегося количества прививочных доз. Посмотрите же вы правде в глаза—количество прививок увеличивается с каждым десятилетием. И всё больше возрастающее количество осложнений, инвалидности и смертности от вакцинации ясно говорит о том, что прививочная нагрузка либо приближается к критической черте, либо—что вероятнее— уже перевалила за неё.

Даже всего одна прививка несёт в себе риск. Это признала официальная медицина. Но когда прививочные уколы выполняются десятками…

Мне ни разу не попадалось чёткого, обоснованного, убе-

дительного ответа о том, какое количество прививок предельно допустимо для человеческого организма вообще, и организма ребёнка в частности.

Происходит натуральное безумие. Количество прививочных доз всё растёт, но вакцинаторы даже не соизволяют сказать, когда они намерены остановиться. Когда количество прививок достигнет 1200? Или ещё позже, потому что появятся новые болезни?

Мы живём в мире, где заболеть может любой человек. Даже наделённый богатырским здоровьем, обладающий мощнейшим иммунитетом. Даже у него есть, хоть и очень маленький, но риск заболеть.

Избежать риска мы не можем. Но уменьшить его до минимума—вполне в наших силах. Мы можем сделать это для себя—и для своих детей тоже. Если будем действовать умно.

В вопросе с прививками надо учитывать важный момент. Запрививочники усиленно пропагандируют, что спасти от инфекции может только одно—прививка. Альтернативы ей якобы нет.

Это утверждение не выдерживает никакой критики. Победа над опасными болезнями была достигнута во многих случаях с минимальным участием прививок или даже вообще без них. Я уже говорил про скарлатину.

Вообще меня поражает натуральная глупость многих запрививочников. Они рьяно утверждают, что от болезней и эпидемий прошлого человечество было спасено только вак-

цинацией. Начали массово вкалывать вакцины—и якобы только из-за этого все эти средневековые болезни исчезли.

Ребята. Со времён средневековья изменилось очень многое. Питание. У нас сейчас нет голода. У нас сейчас много еды, обеспечивающих нас разнообразными питательными веществами. А хорошее питание—способствует хорошему иммунитету.

Современное человечество поняло огромную важность личной гигиены и чистоты вокруг. Причём поняло не на словах, а на деле. Что тоже способствовало снижению количества болезней.

Современные дома оборудованы канализацией и водопроводом. Что опять же уменьшило заболеваемость разными инфекционными заболеваниями.

Врачи научились эффективно лечить очень многие инфекционные болезни.

Мы живём в современных, достаточно просторных домах, а не в подвалах или землянках, как многие люди относительно недавнего прошлого.

Автор, а подвалы вам-то чем не угодили?

Объясняю кратко. Поверхность почвы «дышит», выделяя различные газы органического и неорганического происхождения. Радон, например, среди прочих. А он вреден.

Среди радиоактивных ядов радон – один из самых опасных. Не случайно допустимая для человека доза радона в 10 раз меньше допустимой дозы бета- и гамма-излучений.

Уже через час после введения в кровь кролику сравнительно небольшой дозы радона, 10 микрокюри, количество лейкоцитов в крови резко сокращается. Затем поражаются лимфатические узлы, селезенка, костный мозг… Не столько сам радон задерживается в живом организме, сколько радиоактивные продукты его распада.

Если поставить дом прямо на землю, то все эти газы, и радон в том числе, будут накапливаться в нём. Поэтому архитекторы и придумали подвалы, как отстойники для всего этого. Концентрация всех этих газов в подвалах может превышать предельно допустимую концентрацию в пятьдесят—сто—сто двадцать раз. Прикиньте, как подобные вещи влияют на здоровье, снижая иммунитет.

Вреден радон, говорите? Автор, а как же радоновые ванны, которые приносят пользу? На себе убедился.

Радоновая ванна принесла вам пользу? Ну, тогда согласен. Радоновые ванны—штука хорошая. Но! Вот что пишут специалисты.

Радоновые ванны – эффективное средство лечения многих заболеваний – сердечно-сосудистых, кожных, а также нервной системы. Иногда радоновую воду прописывают и внутрь – для воздействия на органы пищеварения. Эффективны также радоновые грязи и вдыхание обогащенного радоном воздуха… Однако, как всякое сильнодействующее средство, радон требует постоянного врачебного контро-

ля и очень точной дозировки. При некоторых заболеваниях радонотерапия абсолютно противопоказана.

В подвале у вас будет очень точная дозировка? Или постоянный врачебный контроль?

Много чего ещё изменилось с прошлых времён. И в результате, как я уже говорил, скарлатина—очень опасная, часто смертельная болезнь прошлого—исчезла без всяких прививок. Чума, холера, сыпной тиф и некоторые другие—тоже исчезли безо всякой массовой вакцинации.

Запрививочники подобные вещи просто игнорируют. Нет, это не считается, утверждают они, это никак не повлияло. Только прививки спасли людей от болезней. А напомнишь такому про скарлатину—начинает бекать, мекать, както выкручиваться и чуть ли не с кулаками кидаться.

В современном обществе бывают войны. Результат—привычная жизнь разрушена, голод, холод, беженцы и прочие результаты войны. И ещё один результат—вспышки заболеваемости различными болезнями среди тех же беженцев, среди мирных жителей, чья нормальная жизнь разрушена, податься некуда и приходится выживать в ненормальных условиях. Повторяю, что в результате—вспышки различных болезней. Причём среди заболевших предостаточно привитых. Прямо скажем, большинство. Только болезням это почему-то по барабану. Косят как привитых, так и непривитых. И часто создаётся впечатление—которое вполне может оказаться правдой—что привитые болеют больше и сильнее.

Почему же их иммунитет не справляется? Ведь он получил такую мощную помощь и поддержку от прививок, правильно? А результат—пшик. Почему так?

А потому, что иммунитет—штука тонкая. Это сложная система. Как она работает?

Неизвестно. Учёные, занимающиеся иммунитетом, говорят прямо—им это неизвестно. Очень многое в работе иммунитета им просто непонятно. Разбираться в этом деле придётся ещё долго. Попутно, кстати, эти учёные сообщают, что решения о новых прививках принимаются вовсе не в результате научных исследований, а просто-напросто административным решением.

Наши представления об иммунитете крайне поверхностны, сопоставимы с используемым в науке понятием «черный ящик», и уж никак не достаточны для вторжения в фантастически сложную и тонко отрегулированную иммунную систему. Ученые лишь знают, что есть на входе и выходе процесса, но что собой представляет сам процесс, можно только догадываться. Стремительное развитие иммунологии всё более склоняет учёных к мысли о том, что иммунная система устроена гораздо сложнее, чем это предполагалось в те времена, когда в конце XIX – начале XX в. энтузиасты мастерили «на ура» всё новые прививки от всех существующих болезней. Научные данные показывают, что настоящий процесс защиты организма от ин-

фекции намного сложнее примитивного представления о том, что единственным способом защиты от болезни являются антитела. Довольно часто люди с высоким титром антител заболевали соответствующими инфекционными болезнями и даже умирали от них – и антитела их не защищали. В то же время люди, у которых антитела отсутствовали и которые были в несомненном контакте с инфекцией, оставались здоровыми. Существует болезнь агаммаглобулинемия, при которой антитела вообще не вырабатываются, однако больные этой болезнью вовсе не страдают от всех существующих инфекционных заболеваний.

Укрепление иммунитета—очень важная вещь в противостоянии организма болезням. Одна из самых важных. Поэтому укреплять его нужно обязательно. Кстати, я уже рассказывал, что закаливание мощно укрепляет иммунитет. А есть факторы, которые иммунитет ослабляют. И всё больше становится известно фактов, говорящих, кричащих, орущих о том, что прививки вместо укрепления иммунитета—его ослабляют. Дошло уже до того, что безпрививочные дети уже объявляются опасными для привитых. Вот это и есть признание того, что у привитых детей иммунитет слабый. Хлипкий. Беспомощный. Угробленный. При желании можете сами продолжить список.

На этом следует остановиться подробнее. Это вообще какой-то идиотизм. Одни и те же врачи, одни и те же сторон-

ники вакцинации утверждают, что прививки укрепляют иммунитет, делают его сильнее, защищают от болезней. И те же самые люди говорят, что непривитые дети опасны для привитых.

Похоже, эти люди просто не понимают, что их же собственные слова показывают полный провал вакцинации. Вакцинация для того и проводится, чтобы защитить детей. Прививки для того и делаются, чтобы привитые дети были защищены от непривитых, защищены от болезней, которые могут передать непривитые дети. Или могут передать непривитые взрослые. А на самом деле никакой защиты нет. Огромные деньги тратятся, миллионы прививок проводятся, и в результате у привитых детей нет защиты.

Вот один из многих примеров.

Заведующая детского сада, куда мы устраивались, приняла нас очень тепло. Очень милая женщина, которая всей душой живет в своей работе, знает каждого ребенка, как своего. Пригласила для знакомства медсестру, которая, открыв нашу карту… ахнула.

– Мы не можем вас взять.

– Почему?

– Ваш ребенок без прививок, он болен. У нас все дети привитые. А ваш заразит наших.

– Во-первых, мой ребенок здоров, об этом написано в медкарте. Во-вторых, если дети в садике все привиты, как Вы говорите, то почему они заболеют?

– … (пауза)… Все равно, я не могу вас взять. Мне что, жить надоело?

Это не идиотизм? А что это тогда?

У нас все дети привитые. А ваш заразит наших.

Зачем тогда делать прививки? Ну растолкуйте вы мне. Детям делают прививки, чтобы защитить от заразы, но непривитые их всё равно заразят.

Ну не понимаю я такую логику.

Прививка, как считается, защищает от болезни. Сделал прививку—защитился от определённой болезни. Сделал ещё одну—защитился от другой. Точнее, так считалось раньше. Сейчас и запрививочникам пришлось признать, что никакой гарантии на самом деле нет. Прививка может и создать защиту от инфекции, а может и не создать. Но по иммунитету в целом она бьёт в любом случае. Вплоть до нокаутирующих ударов, когда прививаемые дети—ведь почти все прививки делаются им—становятся инвалидами или умирают.

А кто отвечает за эти смерти и инвалидности? Только не врачи. Только не официальная медицина. Реально сейчас процветает полная безответственность медиков за любые последствия вакцинации. Значит, можно развернуться на всю катушку.

Я считаю, что за своих детей, в том числе и за их здоровье, отвечают родители. А вовсе не посторонние дяди и тёти. И именно родители должны принимать решение.

Если вы желаете решить вопрос с прививками—есть Интернет. В нём масса информации и для тех, кто за прививки, и для тех, кто против. Интернет, кстати, очень сильно повлиял на количество отказов от прививок. Родители детей, ставших инвалидами после прививок. Родители детей, которым пришлось долго лечиться от последствий прививок. Родители детей, умерших от прививок. Благодаря Интернету все они смогли увидеть, что их довольно много, а вовсе не те единичные исключения один на миллион, как утверждают вакцинаторы. И другие люди смогли увидеть, что с прививками далеко не всё так замечательно, как утверждает пропаганда.

Почитайте и тех, кто за прививки, и тех, кто против. И принимайте решение сами, владея нужной информацией. И учитывайте, что это ваши дети. Они дороги именно вам, а не вакцинаторам. Интерес у вакцинаторов другой—прибыль. А прибыль у них очень большая. Ничуть не удивлюсь, если окажется, что торговля вакцинами выгоднее, чем торговля сигаретами и алкогольными напитками. Если кто вдруг не в курсе, то скажу сразу—во всех трёх случаях прибыль огромная. Вот несколько примеров.

Чистая прибыль одного из крупнейших в мире производителей табачной продукции Philip Morris International в первом полугодии текущего года (2013) снизилась на 5,1% – до $4,25 млрд, свидетельствуют данные финансовой отчетности компании.

По данным онлайновой аналитической компании Datamonitor, объем продаж вакцин крупнейших производителей в 2004 г. составил 9,9 млрд. долл. США, в то время как в 1999 г.– только 3,6 млрд., что демонстрирует стабильный среднегодовой рост в 29,3%.

Крупнейший российский производитель вакцин – НПО «Микроген» впервые раскрыло финансовые показатели. Выручка компании в 2013 году составила 7,6 млрд рублей, чистая прибыль – 1 млрд рублей.

Выручка НПО «Микроген» в 2013 г. составила 7,6 млрд руб. – это почти на 17% больше, чем годом ранее, сообщила компания. Чистая прибыль за тот же период увеличилась более чем в 4 раза до 1,03 млрд руб.

И тут и там—миллиарды. Заработанные одними людьми на ухудшении здоровья других.

И ещё одно, последнее. Очень интересное высказывание. Как отнестись к нему—решайте сами.

Общая сумма от продажи вакцин в 2009 году составила 20 миллиардов долларов. Как Вы полагаете, насколько далеко способны пойти эти люди, чтобы сохранить свои вложения? Родители, будьте бдительны. Индустрия прививок являет собою величайший конфликт интересов в истории планеты…

Ну и наглость! Ну и обнаглели же вы, автор. Да вы хоть понимаете, что после ваших советов коллективный иммунитет будет разрушен? Дикие эпидемии начнутся!

Вот где собака зарыта! В коллективном иммунитете.

Нет, ну это просто поразительно, как манипулируют людьми, используя их невежество, неумение думать, тупость, наконец! Манипулируют взрослыми, чтобы вколоть прививки детям. И почти никто из них, взрослых этих, не задумывается над тем простым фактом, что никакого коллективного иммунитета нет!!

Чё? Автор, вы это чё?

Ну это просто обалденно!! Да ведь только благодаря коллективному иммунитету у нас не свирепеют эпидемии, как в прошлом!!

Вам что, никогда не рассказывали про коллективный иммунитет, который всё наше общество защищает? Сначала информацию узнайте, а потом говорите.

Как это нет иммунитета? Врачи же про него говорят!!

Вот я и говорю, послушав вас—невежество, неумение думать и тупость. Нет коллективного иммунитета и никогда не было.

Ну щас я вам докажу!!

Когда в прошлом были эпидемии чумы и оспы, всегда находилось немного людей, у которых был иммунитет от природы. Они передавали этот иммунитет своим детям, а те ещё дальше. И теперь мы их потомки, и у нас есть коллек-

тивный иммунитет.

Хорошо. Я соглашусь с вами. Коллективный иммунитет есть.

Во!! А то говорили, что коллективного иммунитета нет.

Именно. Коллективного иммунитета нет.

Да задолбали вы, автор! То есть у вас иммунитет коллективный, то нету. Да выберите что-нибудь одно. Или это вы коан новый придумали?

Увы. Коана не придумал.

Когда вы рассказали про чуму, оспу и предков с потомками, я спорить с вами не стал. Согласился. Спорю на самом деле я не с вами.

А вот когда вакцинаторы вдохновенно и проникновенно начинают вещать про коллективный иммунитет, они старательно и упорно забывают привести его полное название. Звучит оно так—коллективный прививочный иммунитет.

Говорят вакцинаторы про коллективный иммунитет, а подразумевают прививочный.

И вот этого коллективного прививочного иммунитета нет.

Сначала дадим высказаться одному человеку.

Однако, как КУСМ (каждая уважающая себя мать), я все ж парюсь – а не страшно ли, а вдруг, а если… Ну, думаю, понятно, ибо типично для большинства. Так вот, думаю-думаю, и не могу понять, почему никто не задумывается над тем, что прививки, которые бесконечно запендюривают детям – имеют срок действия? Что ни одна прививка не дает

пожизненный иммунитет. Все "сроки" имеют в виду полный первоначальный курс вакцинации (свой у каждой вакцины), т.е. речь идет о "полностью привитых" детях и взрослых, а не по каждой дозе:

Столбняк и дифтерия – 10 лет;

Полио живой – неизвестно (в одной сопроводиловке встречала цифру 5 лет);

Полио инактивированный – 10 лет;

Гепатит В – 5 лет;

БЦЖ – лет 7-8 (темная история);

Срок действия прививки от кори максимум 10 лет;

Паротит-краснуха – 12 лет (причем ситуация разная и зависит от внешних факторов);

Менингококки – Менцевакс – 1 год;

Меномьюн – порядка 3 лет, не по всем группам;

Гемофильная инфекция – неизвестно (непохоже, чтобы кто-то проверял детей старше 2 лет);

Грипп – 1 год.

Выходит, все взрослые старше 17-18 лет – уже целиком подвержены той же дифтерии, которой все боятся больше всего, и ни у кого из нас, взрослых, нет иммунитета от вызывающего повальный ужас столбняка. И в чем смысл?

Теперь послушаем второй рассказ. А здесь уже сторонник прививок высказывается.

Думаете, все, что нужно, вам уже привили в детстве? Мы тоже так думали. И очень удивились, когда посчитали,

какое количество вакцин требуется любому человеку, причем самых необходимых.

1. ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ)

Одно из главных медицинских открытий последних лет – вакцина против ВПЧ, а по сути – против рака шейки матки, который провоцируют именно определенные виды папилломавируса. В США некоторые штаты уже включили ее в национальный календарь школьных прививок.

Прививать рекомендуют девочек-подростков до начала половой жизни, пока еще не произошло заражение вирусом. Но вакцина не противопоказана и взрослым женщинам. Даже наоборот: после 45 лет иммунитет начинает снижаться, и вирус, который до этого никак себя не проявлял, может активизироваться. Срок действия вакцины может быть неограниченным, но пока медики осторожно обещают только пятилетний стойкий иммунитет к зловредным вирусам папилломы человека, которые вызывают рак шейки матки и вульвы.

Вакцина стала доступна россиянам только в начале этого года, но медики надеются на благоразумие граждан и ждут на вакцинацию девочек с 11 лет и их матерей. Да и мальчиков тоже: есть мнение, что ВПЧ является еще и причиной рака гортани; заражение происходит во время орального секса.

2. ГЕПАТИТ В

Еще одна противоопухолевая вакцина. Она защищает от

рака печени, поскольку вирус гепатита В – одна из его причин.

Передается вирус только через кровь, в основном при ее переливании. Но можно подхватить его и делая обрезной маникюр, и на приеме у стоматолога, и во время любовных утех через микротрещинки на коже и слизистых. Прививка проводится в три этапа в течение 4-6 месяцев, иммунитет формируется минимум на 9-12 лет. Сейчас медики обсуждают оптимальные сроки проведения ревакцинации, которая особенно нужна людям с ослабленным здоровьем.

Не помните, делали ли вам такую прививку? Сдайте анализ крови на антитела к гепатиту В – он подскажет.

3. ГЕПАТИТ А

От желтухи – болезни грязных рук – можно и нужно вакцинироваться. Этот вирус очень заразен. Болезнь опасна для печени, особенно если протекает скрыто, маскируясь под пищевое отравление, а значит, человек не получает должного лечения. За рубежом вакцина применяется очень широко. Нам тоже стоит защититься: 2 дозы, введенные в течение полугода, сформируют стойкий иммунитет на 15-20 лет.

4. ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ

Если вместе с вакциной от гриппа вам посоветуют ввести еще одну – против пневмококковой инфекции – не сомневайтесь. Это правильный выбор.

Малоизвестный факт: 60% ОРВИ вызывают не вирусы,

а пневмококк.

Эта бактерия поселяется в носоглотке и становится причиной не только пневмонии, но и отита, гайморита, бронхита, фарингита, артрита и даже сепсиса. Пневмококк – причина 20% случаев обострений хронического бронхита. Он опасен тем, что все меньше остается антибиотиков, которые на него действуют.

Вакцина существует давно, но мало кто о ней знает. Вакцинацию обычно проводят по показаниям – при любых хронических заболеваниях. Но она будет весьма полезна и тем, кто простужается несколько раз за зиму, и курильщикам с их сниженным местным иммунитетом. Вводится однократно раз в 5 лет.

5. МЕНИНГОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ

Путь заражения менингококком – воздушно-капельный. Если бактерия проникает в головной мозг, начинается менингит.

Среди других форм этой болезни – воспаление легких, воспаление внутренней оболочки сердца (эндокардит), воспаление суставов (артрит), воспаление радужки глаза (иридоциклит). Для защиты от всех этих неприятностей необходима всего одна доза вакцины, защищающая на 3-5 лет. Вакцинация против менингококковой инфекции обязательна при посещении Саудовской Аравии.

6. КЛЕЩЕВОЙ ЭНЦЕФАЛИТ

Будем и в следующем году избегать лесных прогулок? Не

проще ли вакцинироваться и минимум 3 года не обращать внимания на страшилки о массовом нашествии клещей?

Позаботиться о прививке нужно уже сейчас, летом будет поздно. Две вакцинации с интервалом в месяц и третья через 9-12 месяцев обеспечат стойкий иммунитет. Кстати тем, кто собирается весной-летом в Австрию, Чехию, Германию или Вьетнам, эта прививка особенно нужна. Благополучная во всех отношениях Австрия по праву считается «родиной клещей».

7. ДИФТЕРИЯ И СТОЛБНЯК

ГДЕ ПРИВИВАТЬСЯ?

Только в лицензированных центрах вакцинопрофилактики. В Москве их больше 40. Есть такие центры и в каждом крупном городе. Обратите внимание на стаж работы центра – чем дольше, тем больше опыт. Ведь все вакцины хороши, но только в грамотных руках. Кстати, в один день можно сделать сразу три разные прививки – это допустимо правилами ВОЗ.

Эти простые, известные всем со школьных лет прививки защищают от смертельных болезней.

Если с последней вакцинации прошло более 10 лет, срок защиты истек. Ее нужно повторить, причем поскорее, если вам уже больше 40 лет: именно начиная с этого возраста, человек оказывается наиболее уязвимым перед дифтерией, которая передается воздушно-капельным путем. Бактерия, вызывающая столбняк, и вовсе повсюду. Стоит поч-

ве со спорами столбнячной палочки попасть в ранку, и токсин бактерии, один из сильнейших на планете, начинает свою разрушительную работу. Результат – быстро развивающийся паралич сердца и спазм дыхательных мышц.

Обе вакцины нужно вводить каждые 10 лет. В России последняя обязательная ревакцинация от дифтерии и столбняка проводится в 14-15 лет. Значит, в 25 лет ее уже можно делать снова.

Не знаю, какие лично у вас возникли эмоции после прочитанного. Моё состояние лучше всего передают два слова—Я ХРЕНЕЮ.

Перевести на нормальный язык второй рассказ можно примерно так:

Чуваки! Братва! Пацаны! Колоть прививки только в детстве—это фигня! Фуфло! Отстой! Вчерашний день! На самом деле колоться нужно всю жизнь! Вот это будет крутяк!

… ….. …… .. …. ….. .. … .. ….. ……. ….. …….!!!!!!!

Не напрягайтесь, читатель. Это не головоломка. Это я просто обозначил здесь несколько своих слов, которыми решил прокомментировать второй рассказ. Расшифровывать вам совсем не обязательно.

Так. Теперь я отжимаюсь от пола пятьдесят раз, прихожу в привычное состояние, работаю дальше.

Все эти сроки ясно показывают—никакого коллективного прививочного иммунитета нет. У взрослых, составляющих

большинство населения, вколотые в детстве прививки давно потеряли защитное действие. Если оно, действие это защитное, вообще было.

Мне осталось сказать совсем немного.

Принимайте решение сами, читатель. Либо вы откажетесь от прививок. Либо решите их делать. Либо будете выбирать, какие делать, а от каких отказаться. Но вы примете решение с открытыми глазами, а не вслепую. Как умный человек, а не как подопытная свинка.

А я сейчас вспомнил про кроликов. Про пятое поколение и про шестое. Шестое поколение, которого не было.

А об коронавирусе вы почему ни слова не сказали?

Потому что сначала нужно было понять, что представляют собой прививки. Что несёт человечеству вакцинация. А потом можно перейти и к коронавирусу. И к прививкам от него. От общего перейти к частности.

Но перед этим—немножко юмора.

ПРИВИВОЧНЫЕ «ПЕРЛЫ», ИЛИ РЕАЛЬНЫЕ СВИДЕТЕЛЬСТВА ИДИОТИЗМА ВАКЦИНАТОРОВ.

Педиатр на пенсии:

– Почему не прививаетесь? Прививаться надо! Я своих детей прививала! А если контакт с больным?!

– Прививка не спасет, она бесполезна. Даже антитела от прививки долго не живут.

– Как это, прививка дает пожизненный иммунитет!

– А зачем тогда ревакцинации?

– Да очень просто! АКДС три раза колют один раз от коклюша, второй от дифтерии, третий – от столбняка.

– А гепатит зачем несколько раз тогда?

– Как зачем? Иммунитет же нестойкий!

– Ну а корь, краснуха, паротит – зачем вообще от них прививать?

– ДА ВЫ ЧТО!!! Да вы знаете, сколько детей умерло в революцию от этих болезней?!!!

– А сейчас много умирает?

– НО Я ЖЕ СВОИХ ДЕТЕЙ ПРИВИЛА! ВСЕХ! И ВНУКОВ!

– А толку от этого? Если иммунитет нестойкий, лучше переболеть.

– НУ А ЕСЛИ вдруг НЕ заболеете?!

***

Про БЦЖ: "Если сделаете БЦЖ и ребенок потом заразится от больного туберкулезом, то у него (ребенка) произойдет САМОИЗЛЕЧЕНИЕ!".

***

Зав. поликлиники о пробе Манту:

Я: В роддоме ставили БЦЖ, зачем теперь нужна Манту? Или не доверяете? Вы сами себе противоречите.

Она: Это противоречие только кажущееся из-за вашего непрофессионального сознания! [и далее – в том же духе] На самом деле Манту очень нужна!

Я: Ну, и где можно заразиться-то?

Она: А вдруг вы завтра запьете и станете валяться под забором? Там и туберкулез и подхватите!

***

Гинеколог: "А без прививок и флюорографии вас из роддома не выпишут!".

***

Я: в прививках содержится консервант РТУТЬ. Или фенол с формальдегидом. А в некоторых и то, и другое, и третье.

Она: это вам тётя Маша сказала, которая полы моет?

***

Сегодня муж в поликлинике услышал разговор двух старушек:

– У меня температура поднялась от третьей прививки.

– А какая прививка?

– От гепатита В.

– Зачем она тебе?

– Да вот, участковый сказал, надо делать.

***

Одна моя знакомая в начале 90-х отстаивала своего сына в школе, чтоб не прививать. Тогда, по её словам, привезли жуткий дефицит – гамма-глобулин.

Она говорит: "Не смейте моему сыну ничего колоть".

Ей отвечают: "Да что Вы, это же такой дефицит!".

Она: "Тогда отдайте его тем, кому не хватает".

***

Диалог с педиатром:

– Вас в садик не возьмут!!!

– Почему?

– Потому что он у вас заболеет чем-нибудь и всех деток заразит!

– Простите, а как? Они ж все привиты!

– Эээ…Хмм…НУ И ЧТО! Они заболеют, но в легкой форме. У них не будет смертельного исхода, как у вас!

***

Приходит в поликлинику мама, подкованная в смысле уговоров прививаться:

– Да вы что! Мы даже пожилым людям БЦЖ делаем, и ничего! Вот недавно одному 90-летнему старичку сделали прививку, так он так благодарил, так благодарил!

– Боже, он что, по-вашему, так сильно зажился на этом свете?

– [Оскорблённо] На что вы намекаете?! Да он ещё целых две недели после прививки прожил!

***

Одна педиатрица высказала родителям такой упрек: "Вот вы прививки не делаете, потому и не болеете!".

***

На мой аргумент: "Поинтересуйтесь составом вакцин!" педиатр дала ответ: "Это всё пропаганда!".

***

Диалог с педиатром:

– У меня на участке все привитые!

– А Вы даете гарантию, что после прививок у ребенка не возникнет аутоиммунных или других заболеваний?

-Какие еще гарантии? У нас такое государство, что никто не дает гарантий. Вы лишаете ребенка права быть защищенным прививками!

-Но прививки разве не добровольно делаются?

– Добровольно. Но всем.

***

Мама: «Зачем моему ребенку прививка от гепатита Б – ведь это болезнь наркоманов и проституток? Даже если моя дочь (не приведи Бог!) и станет наркоманкой или проституткой, то не в грудном же возрасте?!». Участковая педиатр: «Эта болезнь передается через кровь! Вот вы придете к нам кровь сдавать или зубы лечить – вот МЫ ЖЕ ВАС САМИ И ЗАРАЗИМ!»

Итак, настало время поговорить об этом самом коронавирусе. О прививках от коронавируса. О поголовной вакцинации.

Но я не буду этого делать. Своё мнение я уже высказал.

Пусть выскажутся другие. Можете быть уверены, в их высказываниях я увидел массу полезной информации.

Уже давно обратил внимание на то, что с началом вакцинации от гриппа начинается и его эпидемия. Точно такая же история и с ковидом: с началом массовой вакцинации резко выросло количество заболевших. Те врачи, которых гото-

вили ещё в СССР, утверждают, что нельзя проводить массовую вакцинацию в период эпидемии.

Я с вами абсолютно согласна. Врачи говорят, что прививка не защищает, а если заразиться, то якобы будет болеть полегче… А я это понимаю так, без вакцины может не заболеть вообще, если хороший иммунитет. А вот если ее повторять, каждые полгода, неизвестно что вообще с человеком будет и если спят какие-то болячки, а иммунитет совсем ослабится, то они обязательно проснутся. И если летальный исход, то обязательно укажут причину, но только не из-за вакцины… А после всех этих прививок, иммунитет не будет уже справляться и с тем, с чем раньше легко справлялся. Да и вирусов много.... А запугивают конкретно.

Тупой и ещё тупее. Даже в случае заболевания (это зависит от состояния иммунной системы), вакцинированные почти всегда выживают, а в морги попадают почти одни антиваксеры.

Не желаешь увеличить свои шансы на выживание – сдохни, это твоё "право, гарантированное конституцией".

Мне вот другое интересно, хоть в нашей стране, хоть в другой, все больше и больше число привитых!!! И с ростом привитых наблюдаем рост заболеваемости, где логика!? У меня лично пропала последняя капля доверия к вакцине. Луч-

ше бы разработали препарат, который бы быстро справлялся с вирусом в случае заболевания. Кстати в прошлом году, речь шла, о том, что препарат разработан и будет выпущен в продажу после сертификации, но что-то это дело заткнули, наверное, сильным мира сего это экономически не выгодно.

Вакцина для того, чтобы не умер, даже если заболеешь.

А почему в селе на 800 человек умерло 4 привитых и не один непривитый не умер с подтвержденным диагнозом??

ЧТОБЫ СПАСТИ ЛЮДЕЙ ОТ СМЕРТИ В РОССИИ НЕОБХОДИМО СРОЧНО ПРИВИТЬ 100% населения, пусть даже насильно. Жизни людей стоят этого.

А вы уверены, что вакцина спасет, она бы уже спасала, я с каждым днем все меньше верю в вакцину. а привитые болеют, погибают и снижения заболеваемости не видно, 100% никак не привьешь, много людей с противопоказаниями. Почему ни в одной стране, кроме какой-то маленькой, я уже и название забыла, нет снижения, сколько людей привито по странам, у многих 60%, а даже до плато далеко. Пример с Израилем, привили более 70%, и у них пошел огромный рост, до сих пор плюхаются.

И привитые и непривитые погибают, если массово вакцинировать, то погибших будет намного меньше. Как говорится, оправдывает средства. Кому как повезет… Иначе никак.

Печально, что у нас есть в стране такие люди, как вы. Люди мрут как мухи от прививок, вы этого не видите что ли???

Вакцинироваться надо, а не население считать!!!! у нас находятся умники вместо бесплатной вакцинации покупать за 1500-2000 рублей "липовые справки" о том, что они вакцинировались!!!! и о каком снижении заболеваемости можно говорить, если сами лохи!!!!

Вас государство бесплатно вакцинирует, и вам не нравиться, вот люди....радуйтесь…конечно вакцина не даст 100% защиты, но переболеете легче и что вам доказывать....могу только пожелать Вам крепкого здоровья!!!! удачи Вам.....

У государства нет денег. И вакцинирует оно вас на те налоги, которые вы ему платите.
Бесплатного ничего не бывает.

Привитые – уже носители, это мы от них должны ша-

рахаться. А они нас, здоровых обвиняют.

Невежество и дремучая темнота! Итог – будущее за привитыми, остальные похоронным маршем.

Вакцинированный Израиль почти на 90% болеет по второму кругу, это вирус. Если Вы привились это Ваше право, но требовать привиться от других не имеете права. Если верите в то, что вакцина вас защитит, значит вам должно быть все равно привились остальные или нет.

Нет, не всё равно! Мне надоело ходить в маске в общественных местах, я хочу свободно передвигаться туда, куда хочу. Но я не одна в этом мире, поэтому, пока все не привьются – этот кошмар не закончится.

А маску с вас никогда не снимут это выгодный бизнес. Обратите внимание, что в местах "свободных от ковида" куда пускают только привитых, маску снять никто не позволяет. Еще раз повторюсь колитесь раз вам так хочется, но не ведите себя как наркоман, который укололся сам и непременно хочет посадить всех на иглу. Уважайте мнение других. Только вы решаете, что делать со своим телом и только я решаю, что делать мне со своим. И заметьте власть не дает никакой расписки в том, что несет ответственность за ваше здоровье после прививки, наоборот это

вы расписываетесь, что рады уколоться и если ваше здоровье пошатнется, то вам эту бумажку и предъявят, что вы укололись добровольно и ваше здоровье— это ваша проблема. Как-то так, можете со мной не соглашаться, это ваше мнение и вы имеете на него право, но не имеете ни какого права на мое тело.

Странно, что объективная наука в России проигрывает средневековью, отрицающему вакцинацию. Так дойдем до сжигания врачей на Лобном месте. Полный мрак у людей в головах.

Поверь, ковид – это такая жесть, что лучше всеми доступными прививками привиться и всем доступным натереться. легкая форма (без пневмонии) – это когда ты десять дней просто хочешь уже сдохнуть побыстрее, при этом ничего конкретного у тебя не болит и большую часть времени ты просто спишь. ну а тяжелую форму все и так видели, это просто живые трупы на ивл месяцами.

А если бы не прививались – сдохли бы.

Вакцины не ослабляют иммунитет, что за бред?

Мои знакомые болели "Короной" в тяжелой форме с частичным поражением легких. Кому нужно такое? Два дня

недомогания и я живу отлично. По-моему, на привитых брызгают ядом только темные, недоразвитые люди из отсталых республик СССР, завидуя возможности простых людей в нашей стране бесплатно привиться и жить спокойно и счастливо.

Возможностей привиться полно, но люди предпочитают болеть, умирать и плевать на ограничения.

Для меня шоком было, что столько дураков кругом.

Читаю и диву даюсь, какие же у нас все-таки люди безрассудные! Делать себе непонятные инъекции с неизвестно чем и с какими последствиями – это предел легкомысленности. А откуда у Вас такие данные, что прививка имеет эффективность 91,6 %??? Вы так говорите, будто с момента вакцинации лет 5 прошло и все остались живыми и здоровыми!!! Сами врачи об эффективности препарата ничего не говорят, потому что времени прошло слишком мало. К тому же, врачи предупреждают, что вакцина – не панацея. Вы также можете заболеть как если бы и не делали прививку, так какой же тогда смысл ее делать??? Неужели никакого не смущает та скорость, с которой "изобрели" вакцину от ковида. Они десятилетиями не могут от кучи болезней ничего изобрести, а тут прямо умы просветлились у наших ученых и давай одну за другой вакцины строгать. Да еще и бесплатные!!! Вообще смех да и только.

Собираемся с мужем делать.

Свекровь сделала, ей за 60-т – перенесла идеально, ни на что не жаловалась. Муж постоянно в командировках – может привезти нам "подарок" из любого города, решили из двух зол выбрать меньшее, будем делать прививку.

Не хочу никого пугать, но…

За сутки в Литве от COVID-19 скончались 25 человек. Из них десять человек были привиты по полной схеме.

Коронавирус неожиданно раскрыл неудобный факт об вакцинации.

В США в период коронавируса проявился любопытный факт. График младенческой смертности показывает динамику за последние годы. Каждую неделю в среднем фиксируется 700 случаев ранней детской смертности на протяжении последних 7 лет. И половина из этих 700 случаев приходится на деток до одного года.

А на протяжении последних трёх месяцев сидения дома не проводилась вакцинация и другие "положенные" процедуры. И оказалось, что детская смертность упала почти в 2 раза, причём за счёт младенческой смертности.

Кто-то может пояснить, чем обусловлен подход к "ревакцинация раз в полгода" вместо научных критериев – на-

пример, предварительный "анализ на антитела" и вакцинация именно тех, кому она требуется?

В 2021 г. вышла в свет книга «COVID-19: трудный экзамен для человечества» авторства М.В. Супотницкого – микробиолога, канд. биол. наук, старшего научного сотрудника, полковника мед. службы в отставке, на протяжении 30 лет работавшего в НИУ биологического профиля Минобороны СССР и РФ и занимавшегося в т.ч. производством вакцин.

Значительная часть работы посвящена доказанным и возможным побочным эффектам от вакцинации против COVID-19, которые описаны в официальных научных статьях ученых со всего мира. Это данные из академической науки, а не блогосферы, потому они особенно ценны.

Краткий перечень доказанных и возможных побочных эффектов, возникающих после вакцинации от COVID-19:

1. Антителозависимое усиление инфекции (ADE). Открыто в 1964 году. Суть механизма – в усугублении тяжести болезни у прежде вакцинированного носителя, и в усилении поражающих способностей вируса при заражении вакцинированных и дальнейшем распространении. Уже в 21 веке ADE было экспериментально доказано для известных коронавирусов, в т.ч. благодаря исследованиям коронавирусов у животных. В 2020 году опубликована работа, показывающая, что ADE может проявляться при вакцинации любыми вакцинами против SARS-CoV-2, протестированными как на

моделях in vitro, так и in vivo.

В этой связи вызывает недоумение высказывание старшего научного сотрудника НИЦ им. Гамалеи, к.б.н. Мануйлова В.А. (08 июня 2021), о том, что для COVID-19 ADE не существует, а работы по теме перестали публиковаться со второй половины XX века (!). Это при том, что сам феномен ADE был открыт в 1960-х годах. Поэтому здесь вопрос к компетенции научных сотрудников НИЦ им. Гамалеи. Либо это их попытка скрыть данный феномен от людей, вакцинированных их вакциной, т.е. преступление – см. УК РФ Статья 237.

2. Феномен антигенного импринтинга (АИ). Суть феномена – в производстве В-клетками памяти человека антител, но не к нынешнему вирусу-возбудителю, а к антигенно сходному с ним штамму, с которым прежде сталкивался человек. В этом случае иммунная система вакцинированного своим ответом на вирус утяжеляет течение болезни.

3. Патогенный прайминг (термин введён в 2020 году) – иммунологический феномен, при котором антитела к антигену вируса, введенному в составе вакцины, перекрестно взаимодействуют с органами и тканями человека. В результате возникают специфические аутоиммунные и аутовоспалительные реакции.

4. Специфическая токсичность спайкового белка – единственного антигенного компонента COVID-вакцин. Доказано, что S-белок проникает в кровь вакцинированного и раз-

носится по организму, специфически взаимодействуя с рецептором ACE2. Он токсичен и вызывает патологию сосудов (тромбозы и миокардиты) и мозга человека, к тому же обладает свойствами прионного белка. Таким осложнениям есть многочисленные подтверждения не только в исследованиях учёных, но и в данных VAERS, организации, собирающей информацию о поствакцинальных осложнениях в США.

5. Синдром индуцированной вакцинной мимикрии COVID-19 (термин введён в 2021 году) – частное проявление специфической токсичности циркулирующего в кровеносном русле спайкового белка, синтезированного в ядре клетки в результате вакцинации векторными вакцинами. Результат – тромбозы церебральных венозных синусов через 4-14 суток после вакцинации, а также тромбоз внутренних вен.

6. Возможная связь с прионными болезнями и нейродегенерацией. Экспериментально показано, что S-белок обладает прионным эффектом, т.е. вызывает неправильную укладку белков нейрональных клеток и повреждает нейроны мозга. В крови он индуцирует образование нерастворимых амилоидных сгустков, мешающих кровотоку и вызывающих тромбозы сосудов. В отдаленной перспективе–развитие прионных болезней мозга у вакцинированных. Игнорирование этого свойства S-белка приведет к тому, что через несколько лет у десятков миллионов вакцинированных россиян будет выявлено слабоумие и нейродегенеративные заболевания мозга.

Все эти феномены подробно изложены в монографии Супотницкого М.В «COVID-19: трудный экзамен для человечества».

У многих знакомых после прививок голова стала чаще болеть, при том, что раньше не болела. Никто не замечал такого?

У меня частые головные боли – как-то я не заметила изменений вообще…

Да, чаще стала болеть…

Глава 5.

Не.

А знаете, классная штука эта маленькая частица. НЕ. Всего две буковки, а как помогают. Сразу меняют смысл слова на противоположный. Просто супер. До чего великолепно. И так удобно…

Но вот одна проблема—они ж столько вреда причиняют. Всего две буковки, а вреда-то просто обалдеть сколько.

Какого вреда? Автор, вы что? Не выспались? Заработались? Не на те клавиши на клавиатуре нажали?

Нет, ну надо же до такого додуматься. Что маленькое слово всего-то из двух букв может принести вред. Да быть такого не может.

А почему бы и нет? Слова обладают вполне реальной си-

лой. Вот маленькая история, которую я когда-то читал. Кратко перескажу её.

Профессор на лекции сообщает студентам, что слова могут очень сильно воздействовать на человека. Один из студентов сказал—извините, профессор, я с вами не согласен. Слова—это просто сотрясение воздуха, и не больше. Убирайся отсюда, идиот!—заорал на него лектор. Возмутившийся студент вскочил, весь красный. Но прежде чем он успел что-нибудь сказать, профессор произнёс—простите меня, пожалуйста. Я потерял самообладание, и эти слова вырвались против моей воли. Успокоившийся студент уселся обратно. Тогда профессор сказал—вот вам и результат. От одних слов человек пришёл в ярость, от других—успокоился.

Ну ладно, автор, хорошо, я согласен. Да, бывает, что слова могут что-то сделать. Но «не» тут причём?

А при том, что подсознание его игнорирует. Полностью. Начисто. И что получается?

Например, кому-то надо после работы зайти в магазин. И он напоминает себе—не забыть зайти в магазин. Если человек старательный, то он напомнит себе это несколько раз в той же форме—НЕ ЗАБЫТЬ ЗАЙТИ В МАГАЗИН.

А толк от его стараний есть? Ну разумеется. Он забывает зайти в магазин. Подсознание-то ведь усвоило, чего от него хотят—забыть зайти в магазин. Вот оно и забыло.

И в результате про магазин человек вспоминает уже возле самого дома. И вздыхает досадливо—опять забыл.

А вот если напомнить в такой форме—после работы нужно зайти в магазин. Или в похожей. Без всяких не. Тогда что?

Тогда вероятность забыть резко снижается. Главное, научиться избегать не—даже мысленно.

Кстати. Вы знаете, что люди могут просыпаться в нужное время без будильника? Ах, да вы и сами так делаете? Тем лучше.

А как вы это делаете? Просто уверенно говорите сами себе—проснуться в шесть тридцать, настраиваетесь на это—и срабатывает? Ясно. У меня примерно также.

Разумно и эффективно. Куда лучше, чем сказать себе—не забыть проснуться в шесть тридцать.

Знаете, автор, а это интересно. Ваши слова меня заинтересовали. Пожалуй, я сам попробую. Вот только какое отношение всё это имеет к детям?

Самое прямое.

Не плачь. Не стесняйся. Не капризничай. Не ори. Не бойся. Не кричи. Не психуй. Не дерись. Не переживай. Не ломай. Не кривляйся. Не волнуйся. Не огрызайся. Узнаёте?

Да, это именно то, что говорят детям. Постоянно. Каждый день. Год за годом.

Год за годом детей учат—плачь. Стесняйся. Капризничай. Ори. Бойся. И так далее. Год за годом вся эта чушь вбивается в головы малышам.

Повёл я однажды свою четырёхлетнюю малышку гулять на детскую площадку. Катается она на качелях и горках, ла-

зит по разным лесенкам. Наблюдаю за ней и по сторонам поглядываю тоже. Вижу мальчугана лет пяти или, более вероятно, четырёх, который захотел скатиться с одной горки.

Горка достаточно высокая. И устроена довольно хитро. Чтобы до неё добраться, нужно подняться с основной площадки по небольшой лестнице, а потом по другой лесенке—спуститься вниз, к самой горке. Тут-то, на спуске, мальчуган и застрял.

И хочется ему спуститься вниз, к горке, и страшновато. Стоит, набирается решительности. И я вижу—ещё немного, и преодолеет боязнь, решится. Чуть-чуть осталось.

Мать мальчика тоже наблюдает за ним. Стоит на земле в нескольких метрах от меня. И хочет помочь сыну.

–Иди, не бойся!

Результат—просто поразительный. Мальчуган, который уже почти решился идти вниз, мгновенно весь зажимается. Видно, как ему стало страшно. Видно, как желание идти вниз, к горке, в одно мгновение сметено страхом. А дальше—малыш пятится назад. И слезает на землю.

Мать расстроена. Малыш испытал страх. Вот до чего могут довести две буквы.

Для такого малыша мама—авторитет номер один. Почти всегда. Папы-дедушки-бабушки-тёти-дяди и так далее—авторитеты меньшего ранга. Исключения бывают редко.

Посмотрим на эту ситуацию с точки зрения мальчика. Авторитет номер один вслух говорит—не бойся. А в подсозна-

ние ребёнка уже основательно вбито за четыре-пять лет—бойся. Вот оно и сработало. И вы думаете, мальчуган поймёт, что здесь его вины нет?

Он чувствует, что ему стало страшно. Он видит, что мама расстроена. У него упало настроение.

Что во всём этом можно найти хорошего? По-моему, ничего.

Или вот ещё один случай. Рассказывал мне один знакомый.

Передаю его рассказ достаточно близко к тексту.

Было ему тогда лет пять. Жил он тогда в деревне вместе с бабкой. Надо ей было однажды уйти. Она ему сказала—не трогай спички! И пошла.

А он как раз думал—чем ему заняться? Спички! Бабка про спички сказала! Надо их найти.

Нашёл он их быстро. И занялся ими.

На полу там ещё кипа газет лежала. Кончилось тем, что газеты начали гореть, а он испугался и залез на печь. Хорошо, что бабка что-то забыла и вернулась в хату как раз вовремя.

Ну да, автор, такие вещи я тоже знаю. Действительно, скажи ребёнку—не трогай что-нибудь, и можно быть уверенным, что именно этим он и займётся.

Кстати, то, что подсознание игнорирует частицу «не», хорошо известно психологам. И они настаивают, что данная частица при аутотренинге совершенно лишняя. Вот что пи-

шет психолог о формулах аутотренинга:

Отрицание крайне нежелательно. Слово «нет» строго запрещено! Частица «не» допустима только там, где без нее нельзя обойтись. Сравните, например, формулы: «Окружающие звуки меня не волнуют…» и «Окружающие звуки безразличны мне…» или «Я отгораживаюсь от окружающих звуков..,».

Тут я могу только добавить, что при всех своих знаниях психологи остаются обычными людьми. И также подвержены воздействию этой вредной привычки—использованию «не». И что в этом удивительного, если данная привычка вырабатывается с самого раннего детства?

Но ведь есть ещё и сознание! Автор, нельзя же сводить всё к подсознанию!

Согласен, нельзя. А разве я свожу?

Я говорю о том, что есть сознание, а есть подсознание. Сознание реагирует так, а подсознание—иначе. И это надо учитывать. А то часто получается—подсознание тянет в одну сторону, а сознание в другую. Прямо иллюстрация к басне «Лебедь, рак и щука» получается.

Мама говорит сыну. Жена говорит мужу—я столько раз говорила тебе, не делай так! Я столько лет говорю тебе—не делай это!

Просто поразительно, с каким старанием вбивается в голову—делай так! Делай это!

Слушайте, а ведь можно сесть и подумать. Если столько

раз, столько лет делаешь что-то, а результата всё нет и нет, результат получается отрицательный, то можно допустить, что где-то тут ошибка? Что нужно что-то изменить? Что-то сделать по-другому?

За наши решения отвечают сознание и подсознание. А в каком соотношении?

Например, один психолог пишет, что сознание отвечает примерно за пять процентов принятых решений, а за остальные 95 процентов ответственно подсознание. Сознание потом просто задним числом придумывает «объяснения» выбранным решениям.

Вот только сказанное выше относится ко взрослым. У детей же доля сознания ещё меньше.

А теперь подумайте, как будут вести себя дети, в подсознание которых каждый день вбивают—Бойся! Стесняйся! Волнуйся! Капризничай!

Представили? А ведь это маленькая часть того, что вбивают в головы детям.

Теперь мне всё понятно. Я понял, что мне нужно делать. Я прямо сейчас отказываюсь от «не». Я полностью откажусь от него в своей жизни. Я на самом деле полностью перестану использовать это маленькое, но вредное слово.

Мне нравится ваша решительность, уважаемый читатель. Но, честно говоря, я сомневаюсь, что вам полностью удастся избавиться от «не». Да и нужно ли?

Пожалуй, всё-таки нужно. Вот только вряд ли получится.

Когда с самого раннего детства привыкаешь говорить, активно используя данную частицу, избавиться от неё полностью очень трудно.

А ещё надо учесть, что окружающие вас люди будут по-прежнему активно использовать «не». В таких условиях полностью освободиться от привычного двухбуквенного слова получится либо у гения, либо у человека, фанатично желающего это сделать.

Я, например, продолжаю использовать «не». Но—меньше, чем раньше. И—самое главное—перестал вбивать своим детям в подсознание разную ерунду вроде—бойся, стесняйся, капризничай, переживай, волнуйся и прочего.

И вы можете это сделать, если действительно захотите. Уменьшить употребление «не» в пять, десять, двадцать, тридцать, пятьдесят раз. Да хоть в сто, если получится. Во сколько сможете, во столько и уменьшайте. Главное, что польза будет. И для вас, и для детей.

Глава 6.

Еда.

Ага. Еда. Ясненько.

Ох. Еда. Это же такая проблема.

Кормишь его, кормишь. Заставляешь. Уговариваешь. И силой действуешь и хитростью. Ни в какую. Отказывается есть. И что делать? Все нервы вымотает, паршивец, пока наконец доест.

Но это только одна проблема, хоть и самая главная. А есть

ещё и другие. Более мелкие, но в сумме нервы помотать могут ещё больше.

Супы есть отказывается. Каши есть не заставишь. Котлетами прямо давится. От овощей нос воротит. Проблема на проблеме.

И ведь всё это постоянно. Не еда, а мучение. Бедные родители. Это ж сколько сил и нервов нужно потратить, чтобы заставить детей есть.

Но вот что интересно. Есть родители, у которых никаких проблем с едой у детей нет. Дети едят сами. С аппетитом.

Их заставляют? Нет. Уговаривают? Опять нет.

Счастливые—горько вздохнут очень многие отцы и матери.

Но как всё это объяснить? Очень многие родители изо всех сил добиваются, чтобы их детишки ели. А у других с этим—ну никаких проблем.

Ага! Ясно! Исключение подтверждает правило!

Счастливчики, кто оказался исключением. А основной массе родителей приходится страдать.

Знаете, сейчас я вам открою тайну. Я—человек непонятливый.

Да, такова, к сожалению, реальность.

Исключение подтверждает правило. И люди это понимают. Если не все, то очень многие. А я—нет. Никак. Не доходит до меня—ну как исключение может подтверждать правило?

Думал над этим, думал, а понять так и не сумел. Облом.

Ну, раз решить одним способом задачу или проблему не вышло, а хочется, то надо попробовать другим. Аксиома. Вот я и попробовал решить другим способом. Начал выяснять, откуда пошло это выражение.

Так это ж латынь! Перевод с латыни. Усё ясно. Древние римляне придумали, а уж они-то понимали. Гиганты мысли, понимаешь, были.

Слушайте, а это ещё такое? Здесь утверждается, что перевод этот—ошибочный. Безграмотные двоечники, по всей видимости, переводили. Что на самом деле звучать должно примерно так—исключением поверяют правило.

Вот счастье-то какое. Я даже понять эту фразу теперь могу. Во полегчало. Вот в чём дело—безграмотный перевод. Это встречается куда чаще, чем принято думать. Например, в одной французской энциклопедии написали так: Иван Грозный—русский царь, прозванный за свою жестокость «Васильевичем».

А почему же тогда это безграмотное выражение стало таким популярным?

Да потому что оно очень удобно.

Например, один человек что-то утверждает. Ему возражают—вот этот факт противоречит вашему утверждению.

Теперь у этого человека два возможных варианта дальнейших действий.

Первый—подумать над словами оппонента, найти, что

ему возразить, либо ещё раз подумать над своим утверждением, подкорректировать его или же отказаться, как от ошибочного.

Второй вариант: напыжиться и с важным видом брякнуть заезженное—исключение только подтверждает правило! И всё, проблема решена. Противник убит и повержен. А главное—думать становится излишним. Экономия мозгов. (Если, конечно, там есть что экономить.)

Вот пример того, как может проходить спор с использованием этого выражения.

—В каждой столице Европы живёт более миллиона человек.

—Но в Копенгагене всего полмиллиона.

—Исключение, только подтверждающее правило.

—И в Риге всего семьсот тысяч.

—Исключение, только подтверждающее правило.

—В Амстердаме всего восемьсот тысяч, тоже меньше миллиона.

—Говорю же вам, это исключения, они только подтверждают правило! – выходит из себя спорщик. И демонстративно удаляется.

Спор может проходить и так. Утончённым натурам рекомендую следующий абзац пропустить, иначе их деликатные чувства будут оскорблены неполиткорректной цитатой.

Вот выходит на чесны бой один против ста и изрекает таковую великую мыслищу: «Все особи женского пола – иди-

отки!», на что ему отвечают—«Да ничего подобного, вот моя Алеся—умница, два высших образования, одно высочайшее, гроссмейстер с мировым именем и по вечерам на спор единую теорию поля выводит на двух листах А4». И вот что одному говорить? Ну ведь и правда—два высших, высочайшее, гроссмейстер…—как такую идиоткой назвать? Разве идиотка она? Уж скорее он на её фоне полный идиот. Так что неправ он, как ни кинь неправ—не все женщины идиотки. Но признать, что он ошибся—гордость не позволит! Так что он свысока так, сильнейшим аргументом поражает противника наповал: «Исключение подтверждает правило!». Всё—он победил, противник убит, повержен и похоронен. Можно аплодировать победителю. А подумать? Да нафига, ведь исключение подтверждает правило, а то, что Алеся—самая настоящая умница, только подтверждает, что все женщины—идиотки! И Алеся—тоже идиотка, потому что женщина.

Однако я отклонился от темы. Отвлёкся. Пора вернуться к родителям, детям и еде.

Сначала я хотел начать с самой главной проблемы. Но потом передумал. Решил оставить её на десерт. А пока хочу заняться более мелкими. Начинаю с самой первой из них. С супов.

Супы часто называют первым блюдом. Или просто—первым. И начинают с него обед.

А очень многие дети есть супы отказываются. Наотрез.

Они бы предпочли начать со второго, а первое вообще пропустить. И родителям приходится приложить массу сил, времени и терпения, чтобы эти капризные детки доели наконец этот борщ, или эти щи, или этот чёртов суп с фрикадельками, или этот доставший уже молочный суп, и так далее.

Кстати, а зачем вообще нужно есть супы?

Как зачем? Да затем, что они полезны.

Хм. А чем именно они полезны?

Я как-то попробовал выяснить это у некоторых знакомых. Вот что у меня получилось.

—Суп полезен.

—Чем?

—Тем, что он полезен.

—Но чем именно он полезен?

— Тем, что он полезен. Тем, что он горячий. А горячее нужно каждый день.

—Но какая польза от горячего, да ещё каждый день?

—Такая, что это полезно. Кроме того, супы еще и жидкие. Это полезно.

—Но чем именно жидкое полезно?

—Да тем, что оно полезно. Это все знают. И оно нужно каждый день.

Тут я понял, что пора заканчивать. Спрашивать дальше бесполезно. Уже начинаешь чувствовать себя дураком, а дальше будет только хуже. Кажется, это Марк Твен советовал—НИКОГДА не спорьте с идиотами. Вы опуститесь до

их уровня, где они задавят вас своим опытом.

Лучше я у специалистов поинтересуюсь. У диетологов, например.

Поинтересовался. И удивился. Одни диетологи считают, что полезны, другие—что вредны, а третьи считают, что супы приносят и пользу и вред. И кому же верить?

Даже не знаю, кому. И создаётся впечатление, что многие диетологи попросту некомпетентны.

Как? Автор, разве так бывает?

Даже не знаю.

А раз не знаете, то молчите!!! Диетологи—это специалисты, они специально учились, они потратили годы на то, чтобы стать высококомпетентными специалистами. Они учат нас, что полезно и что вредно, они лучше знают!

Весьма эмоциональное заявление. Может быть, диетологи и есть высококомпетентные специалисты. Но когда посмотришь, что они пишут…

В пользе вегетарианских супов никто не сомневается…

Но, как всем известно, что отсутствие супа в рационе приводит к гастриту, расстройству желудка…

Наваристый или легкий, прозрачный или суп-пюре – у каждой из нас есть свой любимый рецепт этого идеального блюда, совмещающего в себе еду и питье…

Все знают, что жидкая пища полезна для желудка и необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта…

Ни для кого не секрет, что большинство супов очень полезны для нашего организма…

И сегодня при всех спорах о правильном или неправильном питании, в пользе супов для ежедневного домашнего меню не сомневается никто…

Почитайте ещё раз всё это—никто не сомневается, всем известно, идеальное блюдо, все знают, ни для кого не секрет, не сомневается никто…

Просто смешно читать подобное, когда множество людей—и диетологов тоже— придерживаются противоположных точек зрения и плюс к этому считают супы вредным, а вовсе не идеальным блюдом.

Но пока давайте оставим диетологов в покое.

Знаете, что я вам скажу? У меня есть знакомые, о которых я точно знаю, что они обходятся без супов. И есть знакомые, которые супы едят, причём часто. И вот что интересно—у первых здоровье получше, чем у вторых.

Видите ли, автор, дело тут в том, что у вас нетипичные знакомые.

Аргумент, однако, интересный. Читатель. Если у вас вдруг тоже такие знакомые, то знайте—они нетипичные.

Знаете что, автор, хватит зубоскалить. Супы, кроме всего прочего, защищают от гастрита и язвы.

Уважаемый. Если б это было правдой. Но ведь у многих, кто постоянно ест супы, есть и язвы и гастриты. И точно так же у многих, кто обходится без супов, никакой язвы и ника-

кого гастрита.

Они их ещё получат!!!

Ну что тут сказать? Многие люди уверены в том, что без употребления в пищу первых блюд не может быть правильного питания. Этот стереотип настолько прочен, что диета, в которой отсутствуют первые блюда, воспринимается такими людьми, как некое кощунство.

Извините, автор, но вы такую ерунду пишете. Как раз таки при гастрите, язве и прочем суп просто необходим. Ибо как раз из-за отсутствия оного гастрит и появляется.

Логика уже мне знакомая. Отсутствует суп—появляется гастрит. Появился гастрит—ешьте суп, он просто необходим. А вот почему у многих, кто старательно, ежедневно, с детства употребляют первые блюда, появляются гастриты, язвы и прочее? И почему у многих, кто первые блюда игнорирует, хорошее здоровье?

У фанатичных сторонников супоедения получить ответ на эти вопросы практически невозможно.

Ничего страшного. Поищем ответы в другом месте.

Что говорят по поводу супов диетологи? В чём проявляется, по их мнению, польза и вред супов?

Вот мнение первого диетолога.

Польза супов, для здоровья представляется сомнительной. Часто можно слышать, что людям с заболеваниями желудка (гастрит, язва) просто необходимо есть жидкое. На самом деле им требуется частое, мелкое и дробное питание. К

тому же, на некоторых этапах таких заболеваний нельзя есть сырые овощи и фрукты, т.к. их сок обладает раздражающим эффектом. Поэтому при некоторых заболеваниях желудка и кишечника рекомендуют супы, хотя, например, можно запечь яблоко, морковь и капусту потушить.

Детям желательно давать суп иногда, в первую очередь, для того, чтобы развивать у них ферментативные системы, одновременно не нагружая их грубой клетчаткой.

Вред супов (борщей, щей)

1. Жидкость во время приема пищи разбавляет желудочный сок, что значительно ухудшает пищеварение.

2. Тепловая обработка резко сокращает количество питательных веществ в пище. Все витамины и биологически активные вещества погибают уже при температуре 57 градусов.

3. Теплый мясной или куриный бульон, попадая в организм, очень быстро всасывается кишечником, и печень, по пропускной способности, не успевает переработать поступившие в большом количестве мясные экстракты, содержащиеся в бульоне. Вследствие этого экстракты, в виде нерасщепленных ядов, минуют печень, и начинают свое «путешествие» по всему организму, причиняя вред многим внутренним органам.

4. При варке мяса в бульон переходят различные вредные химические вещества. В наше время, при выращивании животных на убой, для увеличения их веса, фермеры очень

часто используют различные химические вещества, которые накапливаются в мясе и также несут вред потребителю. Ради примера можно привести результаты одного любопытного эксперимента: куриная тушка, при выращивании которой использовался антибиотик – тетрациклин, варилась в течение 30 минут, в итоге следы этого химического вещества проявились на мышцах бройлера, а после последующих 30 минут варки – вещество в полном объеме перешло в бульон.

Для справки:

Наверно, сейчас никто не скажет значение слова «ресторан» кроме как места где едят. А ведь ещё до средних веков во французской харчевне варили в течение ночи кости. Хозяева и господа ели мясо, а слугам отдавали кости. И вот из этих костей делали очень насыщенный бульон, который по совету врачей того времени, давали раненым солдатам, истощенным после болезни людям.

По-французски глагол восстанавливать – это ресторен. А восстанавливающий бульон – ресторан. После этого харчевни, которые варили кости и кормили бедных, болящих – стали называть ресторанами. Таким образом исходно ресторан, это не место где едят изысканную пищу, а место, где кормят бедняков.

Из этой исторической справки следуют выводы:

1. Бульон из костей давали бедным людям, и он на самом деле восстанавливает силы, но если его пить каждый день в течение длительного времени, то вреда будет намного боль-

ше, чем пользы.

2. Кости варили и получали бульон в те времена, когда не было комбикормов и антибиотиков.

Итак, сухой остаток: есть супы нежелательно, но, если очень хочется и не часто, да еще и из овощей, то можно.

Мнение второго диетолога.

Многие слышали от врачей о необходимости ежедневного употребления жидких горячих блюд, что нужно есть горячие супы, чтобы не спровоцировать язву желудка. Мол, раз в сутки суп должен быть в желудке. Но это утверждение в корне неверно. Обратимся к здравому смыслу. Никто не будет спорить, что человек – часть живой природы, царства животных, системы млекопитающих. Видели ли вы когда-нибудь, чтобы дикие животные в естественных условиях ели что-нибудь жидкое и тем более горячее? Конечно же, нет. Единственная жидкая субстанция, употребляемая животными – вода, а у детенышей еще и молоко. Точно так же жители многих стран не употребляют в пищу горячие супы и других горячих блюд, и при этом там все прекрасно себя чувствуют.

Кроме того, язвенная болезнь желудка вызывается особой разновидностью бактерий так же, как и гастрит, и онкологические заболевания желудочно-кишечного тракта, поэтому от употребления горячих супов количество этих микроорганизмов в природе не уменьшится. Отсюда горячие супы не так полезны, как многие считают.

Естественным для человека, если исходить из логики нор-

мального природного питания, является употребление пищи комнатной температуры. Кроме того, в рационе должно быть больше свежих овощей, фруктов, цельных злаков, не подверженных длительной термической обработке продуктов.

Мнение третьего диетолога.

В народе довольно популярно выражение – «раз в день организму нужно горяченькое и жиденькое». Так, мол, полезно для желудка. Откуда это безграмотное мнение пошло, так просто и не выяснишь. С медицинской точки зрения первое блюдо употреблять вовсе не обязательно. В десятках стран мира абсолютно не принято ежедневное употребление первых блюд. А потому, есть или нет супы и борщи каждый день, – решайте исходя из ваших пристрастий, не обращая внимания на то, что это якобы нужно для желудка.

Послушаем следующего диетолога.

Бульон из костей считается абсолютным рекордсменом по содержанию вредных и нежелательных для организма человека веществ. Мало кто знает, но именно в костях в основном и откладываются соли тяжелых металлов, присутствуют соединения ртути и мышьяка. А потому, чем более густой и концентрированный бульон из мяса, тем больше вреда вы причините себе, особенно если есть проблемы с пищеварением. Зато само мясо, которое варилось в бульоне, как раз и освобождается от большинства нежелательных добавок, лишнего жира. Именно вареное мясо и рекомендовано для диетического питания и взрослых, и детей.

И давайте узнаем мнение ещё одного диетолога, последнего.

Приветствую вас! Существует стереотип по поводу полезности супов в рационе человека. С самого детства нам рассказывают про пользу этих чудо супов, аргументируя это полезностью их содержимого.

Давайте разберемся – действительно ли супы настолько полезны, насколько нам об этом твердят?

Итак, существует три вида супов:

Овощные супы.

Супы, приготовленные на мясном бульоне.

Супы, которые, собственно говоря, представляют из себя салат, залитый каким-либо напитком, например, кефиром или квасом.

О третьих говорить бессмысленно, поэтому давайте поговорим о первых двух.

Овощные супы бесполезны. Ведь давно известно, что овощи в процессе варки теряют все полезные свойства. Можете их есть только если Вы не представляете своей жизни без овощных супов. Ни пользы, ни вреда они не принесут.

Мясные супы, кроме своей бесполезности, к тому же несут вред.

Те вещества, которые в процессе варки попадают в бульон, затрудняют наше пищеварение и работу поджелудочной железы.

А вот если при варке использовались кости, в таком слу-

чае в конечном продукте Вы к тому же получите неприятный бонус в виде солей тяжелых металлов, ртути и мышьяка.

Так что прежде, чем варить себе супчик, спросите у себя: «А оно мне надо?»

Интересные у процитированных диетологов мнения. Сразу видно, что нет у них того фанатичного поклонения супам, которое свойственно многим людям. Для данных диетологов первые блюда—это просто еда, которой свойственны как и определённые достоинства, так и приличные недостатки. И поэтому диетологи советуют—решайте этот вопрос сами, только думайте при этом головой и выкиньте из головы с детства вбитые штампы вроде того, что горяченькое и жиденькое нужно каждый день. По-моему, вполне разумный подход.

Ага. А вот это тоже очень интересно. Когда-то и очень давно, читал я статью, где рассказывалась история одного профессора.

Я вам перескажу эту историю.

Вообще-то должно быть понятно, что нормальный человек—это одно, а профессор—это чуть-чуть другое. Он чем-то отличается от нормального человека. Потому-то он и профессор.

Исполнилось данному профессору сорок лет. И понял он, что чувствует себя уже не очень. И здоровье стало похуже, и работоспособность упала, и вообще он уже не тот, что раньше.

Ну что ж вы хотите—возраст. Нормальные люди это понимают. Нормальные профессора—тоже. А этот—нет.

Он почему-то решил, что возраст тут ни при чём. И начал действовать.

Действовал он так—записывал, причём подробно, детально, что он ест. И так же подробно, детально записывал, как он себя чувствует. А через некоторое время, когда записей стало достаточно, принялся ещё и анализировать записанное, искать связь между едой и самочувствием, настроением, здоровьем. И исключать из своего питания те вещи, от которых чувствовал себя хуже.

В первую очередь из своего питания он выкинул все супы. Все супы всех видов.

Потом избавился ещё от некоторых вещей.

Ну а результат-то какой?

Отвечаю на вопрос читателя—результат хороший. Профессору уже за семьдесят. И он доволен жизнью.

Здоровье хорошее. И настроение хорошее. И научная работа доставляет удовольствие. И отдых тоже приносит удовольствие. На пляже, например, с удовольствием играет с двадцатилетними парнями в волейбол, причём на равных.

Слушайте, да это какой-то ненормальный профессор. Нормальный профессор в таком возрасте должен—сгорбившись, медленно ходить с палочкой. А этот—в волейбол играет.

Ну, это уж каждый пускай сам решает, как к такому от-

носиться. Лично я считаю, что профессор—просто молодец. И отлично придумал. И в целом, и в частности. С супами, например.

Ну хорошо. Хорошо, с супами вроде разобрались. Но ведь мои дети вообще есть не хотят. Если б вы, автор, знали только, сколько нервов уже они мне помотали.

Слушайте, а кто ваши дети? Девочки, мальчики или культуристы-профессионалы?

Вы знаете, сколько едят профессиональные культуристы? Потрясающие количества еды. Они желают любой ценой набрать как можно больше мышечной массы. Для этого они едят шесть, восемь, десять, даже двенадцать раз в сутки. Некоторые специально просыпаются ночью, чтобы подкрепиться. Профессиональные культуристы в огромных количествах используют разную «химию». В том числе и ту, которая помогает организму переваривать все эти гигантские количества еды. Здоровье их, по большому счёту, не колышет. Им главное—набрать как можно больше «массы».

Читал однажды интервью с чемпионом-культуристом. Так он заявил—нет никакой заслуги в том, чтобы есть, когда хочется. Есть тогда, когда совсем не хочется и столько, сколько нужно—вот это действительно заслуживает уважения.

Может быть, он и прав. Для культуриста. Но при чём тут нормальные люди?

Извините, автор, я совсем вас не понял. Какое отношение имеют к детям культуристы?

Объясняю. Вас беспокоит, что ваши дети не едят. Что это значит?

Они не едят, когда нужно. Они не едят, сколько нужно.

Задаю вопрос—кому нужно?

Ответ на этот вопрос у многих родителей получить очень трудно. Вроде и мозги у них есть, а пользоваться ими в данном случае многие родители отказываются наотрез. Нужно—и всё тут. То, что наложено ребёнку на тарелку, он обязан съесть.

Ну сделайте вы умственное усилие, ну хоть чуть-чуть подумайте. Посмотрите, сколько вы наложили на тарелку своему сыну. Вы сами-то столько съедите? Пропорционально вашему весу?

Допустим, вы весите в семь раз больше вашего сына. Вы съедите в семь раз больше, чем положили ему?

Представим ситуацию. Обед. Сыну налили тарелку супа, наложили тарелку картошки и две котлеты, налили стакан сока. И требуют, чтобы он всё это умял. Вы сами сможете съесть семь таких тарелок супа, семь тарелок картошки и четырнадцать котлет, выпить семь стаканов сока?

Следующий вопрос. Ваш ребёнок успел проголодаться или нет? Если нет, тогда зачем вы стараетесь вбить в него еду, которая не лезет?

Вы сами-то едите, когда у вас нет никакого аппетита? Причём постоянно, день за днём?

Скорее всего, нет. Вы же—на 99,9 процентов уверен—

не профессиональный культурист. Тогда зачем запихиваете в своих детей еду, которая не лезет в них?

Да как же так? Да вы что, автор. Да если я не буду их заставлять, так они вообще ничего есть не будут. Это уже проверено.

Угу. Видал я такие проверки. Это когда родители соглашаются подождать. Пять минут. Потом начинается по новой—да ешь ты наконец!

Дайте вы своим детям нормально проголодаться—и появится у них аппетит. Это первое.

Второе. Я смотрю, вы любите «чистые тарелки». Вроде бы и похвально. Но если на тарелках ваших детей лежит больше, чем им нужно, то требование «чистых тарелок» смахивает на издевательство.

Ничего подобного. Знаете что, уважаемый автор, я ложу строго по нормам.

Знаете что, уважаемый читатель, возьмите лучше эти нормы—и выкиньте сами догадайтесь куда. Пресловутые «нормы» имеют примерно такой же смысл, как и средняя температура по больнице.

Все дети разные. У каждого—свой рост, свой вес, свой уровень метаболизма. У разных детей—разный образ жизни. У каждого мальчика, у каждой девочки—свои индивидуальные особенности организма.

Из всего этого легко понять, что разработанные кем-то и когда-то нормы питания, которые к тому же непредсказуемо

пересматриваются и изменяются, просто бесполезны.

Да, кому-то эти нормы вполне подойдут. А кому-то будут явно избыточны. Кому-то—маловаты.

Поэтому учитывайте потребности именно вашего ребёнка, именно ваших детей. А нормами пускай пользуются их разработчики. Хотя, как я однажды слышал, сами они почему-то делать это отказываются. Случайно не знаете, почему?

Есть ещё одна вещь, которую умные родители должны понимать. Аппетит у детей нестабилен. Если вчера ваш ребёнок съел много, то сегодня он может съесть мало. И больше не захочет. А через пару дней всё будет наоборот. Поэтому дайте ребёнку есть сколько он хочет, и вы сделаете его счастливым. Это лучше, чем заставлять, мотая при этом нервы и себе, и ему.

Сейчас я приведу мнение психотерапевта.

Почему все родители стремятся обязательно заставить ребёнка поесть? Ребёнок знает, когда хочет в туалет или, например, спать. Почему тогда мы считаем, что он не может разобраться, голоден он или нет? Даже маленький ребёнок в состоянии различить и голод, и насыщение. Поэтому он может есть всё, сколько и когда хочет.

А взрослые должны отвечать за то, какие продукты будут в доме и какая еда будет на столе. Вы не хотите, чтобы ребёнок питался одними чипсами? Не держите дома чипсы! Взрослые ответственны за атмосферу за

столом и за то, чтобы подать пример осознанной еды. В конце концов они отвечают за то, чтобы во время еды был выключен телевизор.

А ребёнок пусть сам накладывает себе еду и ест, ведь он лучше знает, сколько ему надо. Согласитесь, что это отличается от ситуации «я тебе нормально положила, доедай давай!»

Когда ребёнок сам накладывает себе еду, это не только развивает у него навыки самообслуживания, но и взращивает его собственное чувство достоинства. Он понимает, что сигналы его тела и его выбор важны. Тогда у ребёнка формируется здоровое отношение и к питанию, и к телу, и это остаётся с ним на всю жизнь.

А вот теперь ещё одна частая жалоба многих родителей. Сладкое он всегда с удовольствием, а вот кашу (вариант— пельмени, макароны, котлеты, голубцы, салаты и т.д.) ни в какую не хочет.

Во-первых. Вы сами-то любую еду едите с одинаковым удовольствием?

Что-то вам очень нравится, что-то нравится куда меньше, а что-то вы наверняка терпеть не можете. А почему у ваших детей должно быть по-другому?

Во-вторых. Опять приходится спрашивать—ваши дети успели проголодаться или нет? Да дайте вы им проголодаться, и многое из того, что они сейчас не хотят, проголодавши-

еся дети съедят без особых проблем.

Кстати. О сладком.

Общеизвестно, что сладкое—вредно. Вроде бы это знают практически все.

И практически все стараются обеспечить детей сладким. Своих детей, чужих—особой разницы нет. Своих детей, а также племянников и племянниц, внуков, детей своих знакомых или коллег по работе. Приходя в гости, частенько приносят сладкое детям хозяев. И так далее.

Парадокс. Сладкое—вредно. Но при этом—нужно всех детей обеспечить сладким. Причём—обязательно в большом количестве.

Вы хоть когда-нибудь задумывались об этом?

Кстати, а чем именно вредно сладкое?

Сладкое разрушает зубы.

Ясно. И всё?

Опять я вспомнил историю нетипичного профессора.

У него был радикулит. Который отказывался исчезать. Чего профессор только не делал. Применял и йогу, и лечение травами, массаж и баню, иглоукалывание и много ещё чего. Что-то помогало, приносило некоторое облегчение, что-то оказывалось при радикулите бесполезным.

Неизвестно, сколько бы это ещё продолжалось, но ему повезло. На приём пришла одна женщина. С жалобами на здоровье. Профессор расспрашивал её обо всём, что ему было нужно. Дошли до её питания. Выяснилось, что женщина

очень любит сладкое и ест его в больших количествах. Тут-то профессор и спохватился—вроде бы уже всё вредное он из своего питания убрал, а про сахар-то забыл. Более того, любил пить чай с четырьмя ложками сахара.

Профессор решительно принял меры. Сахар из своего питания исключил.

Через несколько недель его радикулит исчез. Полностью.

Это ещё не конец истории.

У профессора была дочь. И он перестал давать ей сладости. И запретил делать это всем знакомым, разным тётям и всем остальным. Доходило до того, что приходилось принесённые сладости в окно выкидывать.

Понятно, что разные тёти обижались. Профессор старался им объяснить, убедить их. Спрашивал, например—что плохого сделала вам моя дочь, что вы стараетесь ей навредить? Решили побаловать ребёнка? Принесите яблоко, грушу, банан, да хоть простую морковку—только спасибо скажу.

И профессорская дочь его поняла. И для меня в этом нет ничего удивительного. Явно умом в отца пошла.

Вы наверняка помните, что у айсберга видна только малая его часть. Большая часть скрыта под водой. Похоже, у сахара тоже самое. Прямо как у айсберга. Разрушение зубов—это только часть вреда сахара, видимая часть. Это видно из приведённого примера. Оказалось достаточно убрать сахар из питания, чтобы избавиться от радикулита.

Так давайте посмотрим повнимательнее на наш сахар-айсберг, увидим и разберёмся, что там от нас спрятано.

При даче здоровой собаке даже в очень небольшом количестве через 2-3 часа вызывает у нее загноение глаз и ушей. Человек значительно более устойчив к приему сахарозы, и последствия у него более отсроченные.

Любопытно. Хотя я и раньше слышал о том, что собакам давать сладкое нельзя. Теперь знаю, почему.

Не так давно было установлено, что сахар вызывает своего рода привыкание, поскольку мобилизует в мозге из депо медиатор серотонин, один из так называемых гормонов счастья. Это вещество играет роль своеобразного антидепрессанта, повышает общий фон позитивного настроения. И поскольку это приятно, человек стремится к дальнейшему, более частому приёму сладкого. Возникает патологическая "наркотическая цепочка", характерная для процесса привыкания к любым наркотикам. Т.е. человек ест сладкое, настроение улучшается, потом действие сладкого проходит, настроение ухудшается, и человек снова ест сладкое для того, чтобы настроение поднять. Вот почему есть люди, которые буквально и дня не могут прожить без сладкого. И вот почему многие люди буквально "заедают печаль и стрессы" сладкими продуктами.

Убедительно. Я сам знаю людей, которые совершенно уверены, что жить без сладкого ну просто нельзя. Действительно, прямо наркоманы какие-то.

А вот ещё я прочёл письмо в редакцию одной газеты. Вот о чём оно. *Уважаемая редакция. Мы с мужем—сладкоежки. Мы едим сладкое—конфеты, шоколад и т.д. каждый день. А наша шестилетняя дочь—не хочет. Отказывается. Мы с мужем стараемся научить её есть сладкое, а она наотрез отказывается. Пожалуйста, помогите, подскажите нам, как научить её есть сладкое.*

Ну и дура же. Самая натуральная.

Что это вы себе позволяете, автор?! Это невежливо. Некультурно. Это просто…

Да, читатель, да. Я согласен с вами. Мои слова невежливы, некультурны, нетактичны, неполиткорректны… Всё это так. Всё это верно. Но кроме политкорректности и прочего—есть ещё и правда. А дура—она и есть дура.

Подумайте сами о том, что данная особа пишет. Её дочь сладкое не любит. Бывает. Есть такие люди. Их мало, но они есть. Сам из таких. А эта мамаша, вместо того, чтобы обрадоваться—как же ей повезло, думает совсем о другом. Сама она навредить своей дочери не может. Поэтому она просит совета—ну помогите мне, ну подскажите вы наконец способ, как я смогу навредить ей, приучить её есть всё сладкое.

Ну и как после этого я её могу назвать? Неужели умной? Вот уж нет. Обойдётся.

Для тех, кто не знает, необходимо сказать, что на усвоение рафинированного сахара в организме человека тратится огромное количество кальция, что способствует вымыванию кальция из костной ткани. Это может привести к развитию такого заболевания, как остеопороз, т.е. повышается вероятность переломов костей.

Так. А ведь у современных детей действительно кости стали слабее. Это моё личное мнение. Личное наблюдение. Мы —я имею в виду моё поколение—играли в активные игры больше, рисковали круче, падали чаще—но у нас было меньше переломов, чем у нынешнего поколения. У нынешних детей—повторяю, это моё личное мнение—кости стали более хрупкими. А ведь сладостей мы ели меньше, чем современные дети. И это явно пошло нам на пользу.

Поскольку сахар не имеет питательных веществ, для его переработки организм вынужден заимствовать минералы и другие вещества из собственных тканей. Чрезмерное потребление сахара вызывает дефицит этих веществ в тканях тела. Последние исследования показывают, что сахар вызывает кариес не при контакте с поверхностью зубов, а вытягивая кальций из организма.

Хм. Тогда получается, что чистить зубы после употребления сладостей бесполезно? Весьма любопытное мнение.

Вред сахара может проявляться не только в том,

что сам сахар превращается в жир и приводит к ожирению, но и в том, что сахар употребляется уже вместе с жиром, что ещё больше способствует его накоплению. Вред сахара, который проявляется от употребления его в чистом виде, например, в сладком чае, уступает по силе вредных эффектов сахару, принимаемому совместно с жиром, например, в виде торта или шоколада. Так как нужную энергию клетке быстрее и проще всего получить непосредственно из сахара, сам жир целиком откладывается в подкожной клетчатке или на внутренних органах, открывая дорогу целому ряду заболеваний и патологических состояний.

А ведь многие диетологи решительно называют торты—одним из самых вредных продуктов. Иногда—даже самым вредным.

По данным многочисленных исследований, которые были направлены на узнавание вреда и пользы сахара на организм человека, стало известно, что сахар при избыточном его потреблении сильно влияет на рост количества заболеваний сердечно-сосудистой системы. Кроме того, необходимо отметить и то, что у людей, которых называют сладкоежками, из-за большого потребления сахара нарушается обмен веществ и значительно слабнет иммунная система, также сахар способствует преждевременному старению кожи и ухудшает её свойства, что приводит к потере эла-

стичности, могут появляется угревые высыпания, изменяется цвет лица и многое другое. После того, как эти данные исследований стали известны, можно и правда назвать сахар «сладким ядом», так как сахар действует на организм медленно и на протяжении всей продолжительности жизни человека, оказывая ощутимый вред всему организму.

Получается, что чем больше люди будут есть сладкого, тем больше будет болезней сердечно-сосудистой системы.

Ничего страшного, уважаемый автор. Медицина то ведь развивается стремительно, операции на сердце, пересадка сердца становятся всё проще, всё доступнее. Скоро они станут доступными всем.

Ну, дело ваше. А я лично предпочёл бы иметь здоровое сердце и всё остальное и обходиться без всех этих «достижений медицины».

А вы, автор, думаете, что так легко отказаться от сладкого? Я понимаю, что сладкое вредно, но сами попробуйте объяснить это детям.

Вынужден согласиться. Это действительно проблема. Но решать её надо. В сущности, наша жизнь состоит из проблем. Из проблем и их решений. И, знаете, забавно—чем быстрее мы решаем теперешние проблемы, тем быстрее у нас появляются новые.

Полностью отказаться от потребления сахара смогут только некоторые. Но ограничить его потребление могут—при

желании—все. Уже будет польза.

Можно попробовать такой вариант. В будни дети обходятся без сладкого, а в выходные и праздники—едят сколько захотят. Главное—чётко соблюдать это правило. Без исключений. Потому что раз съел малыш конфету в будний день, два—зефиринку или пирожное—и всё. Пошло-поехало. Опять начинает есть сладкое каждый день.

Кстати. Должно быть совершенно ясно, что и всей семье в этом случае следует придерживаться такого же правила. Если полностью отказаться от сахара никак. А чтобы было легче перенести отказ от сладкого, ешьте фрукты. Овощи.

Возвращаемся к сладкому. Если вас пугает, что ваши дети в разрешённые дни начнут объедаться сладким до упора, то это маловероятно. Практика показывает—что в выходные, что в праздники дети едят сладкое достаточно умеренно. После того, как слегка отвыкли от него за будни.

Я слышал недавно, что подобное правило есть в Швейцарии. Там принято один день в неделю разрешать детям сладкое, а остальные дни они обходятся без него. Что можно сказать по этому поводу?

Если это правда, то швейцарцы молодцы. Которые действительно заботятся о своих детях и желают им добра. И это при том, что уровень жизни в Швейцарии очень даже приличный. И их дети могли бы лопать сладкое с утра до вечера и каждый день. Но нет. Швейцарцы—если эта информация достоверна—мало того, что богатые, так ещё и умные.

Ах, так? Вы, автор, утверждаете, что я о детях не забочусь? Вы меня оскорбляете? Швейцарцы какие-то там заботятся о детях, а я, видите ли, нет? Вы заявляете, что я такая-сякая-плохая? Я мол, своим детям добра не желаю и не хочу? Да я больше вас о детях забочусь!!!

Ух ты. Может, мне поаплодировать?

Не-а. Воздержусь.

Меня удивляют старания многих людей сделать детям плохо. Знают же, что сладкое вредно. И—продолжают вредить детям. Настойчиво и старательно. Тратят средства—время и деньги. Старательно выбирают сладости в магазинах, с умилением преподносят детям—кушай на здоровье. И ласково поглаживают по головке, пока малыш лопает очередное пирожное, или новую шоколадку, или набивает рот следующей порцией конфет… Если это забота о детях, то она получается какой-то извращённой.

Послушайте, автор, вы рассказали про вред сахара. А польза от сахара есть?

Приведу мнение ещё одного диетолога.

Друг или враг сахар?

Враг. Безо всяких «но», безо всяких «с одной стороны…, но с другой стороны…». Давайте уже выкинем в мусор эти «смягчающие обстоятельства», которые нам навязывает сахарная индустрия.

Сродни наркотику?

Давайте разберемся: что происходит в организме,

когда в него попадает сахар.

Всем в детстве рассказывали сказку про белого бычка? Нам только забыли пояснить, что белый бычок есть сахар.

В подавленном состоянии нас особенно тянет на сладкое. Ещё бы: попадая в организм, сахар моментально проходит в кровь, и мы чувствуем успокоение и блаженство. Только вот незадача: через короткий промежуток времени уровень сахара в кровотоке понижается: инсулин, выработавшийся для очистки организма от потребленного сахара, начинает избавляться от запасов гликогена (сахара, уже содержавшегося в крови), и печень начинает посылать в мозг сигнал с просьбами о помощи – а мы снова чувствуем усталость и тоску.

Возникает замкнутый круг: чем больше сахара мы потребляем, тем меньше уровень сахара в крови, и тем больше потребность в новой дозе сахаросодержащих продуктов.

Похоже на действие наркотика? Так и есть. Прием сахара сопровождается короткой эйфорией, которую быстро сменяет апатия и раздражительность, от чего мы хотим больше и больше того же сахара.

Было проведено исследование, в ходе которого крыс держали на диете, включающей в себя 25 % сахара. Когда сахар из рациона грызунов убрали, воз-

никли симптомы "ломки", такие как дрожь и зубовный скрежет.

Важно отметить, что если женщина потребляет сахар во время беременности, то у ее ребенка сахарозависимость возникает еще до рождения.

Спрятанный сахар.

Вряд ли кто-то потребляет много сахара в чистом виде. Чаще всего мы принимаем его из других продуктов и сами не догадываемся, какое количество сахара они скрывают. В какао 82% сахара, в кетчупах около 30%, во взбитых сливках – 21%. Бутылка кока-колы (0,33 литра) содержит 20 чайных ложек сахара, кусок шоколадного торта или кекса – 15, стаканчик йогурта – 12, небольшой стакан шоколадного молока – 10-12. В маленькой конфетке содержится такое же количество сахара, как и в 1,5 кг яблок. А ещё есть лимонады, шоколад, мармелад и прочее и прочее.

В общем, этот диетолог никакой пользы от сахара не видит. Я, кстати, тоже.

А теперь посмотрим, что говорят по поводу отказа от сахара.

Отказ от сахара.

По мнению ученых, если вы проживете без употребления сахара не менее 20 дней, то отвыкнете от него и сможете спокойно относиться к сладким продуктам. Это, в свою очередь, приведет к тому, что улучшится

самочувствие и постепенно спадет излишний вес, принося в вашу жизнь комфорт и радость.

И вот ещё что важно. В кондитерские изделия часто добавляют алкоголь. Водку, коньяк, спирт, вино. Добавляют их в шоколадные конфеты, торты, вафли, печенье. Почитайте состав этих продуктов и сами убедитесь—алкоголь в их составе встречается достаточно часто.

Зачем это делается?

Я не знаю. Могу только предполагать, что это кому-то выгодно. Производителям, например. Может, ещё кому.

Проблема в том, что неизвестно, к чему подобная практика может привести. Информацию получить очень трудно. Если и есть специалисты в этой области, то они молчат.

А мнения у обычных людей самые разные. Диаметрально противоположные.

В конфете алкоголя очень мало, я думаю ребенку сильно не повредит.

В среднем каждая конфета содержит от 5 до 8% спирта.

"Разрушители легенд" на Discovery проводили эксперимент, сколько можно съесть таких конфет, чтобы потом нельзя было садится за руль. Результат точно не помню, но немного.

Так детям же не садиться потом за руль. Нехай лопают конфетки.

Разброс мнений большой. От—своим детям я таких сладостей не даю и давать не буду, до—да детям полезно, пускай привыкают.

Допустим, ваши дети охотно едят сладкое. И ничего с этим вы сделать не смогли или не захотели. Вопрос—давать ли детям сладости, содержащие алкоголь, или нет?

Может, и проводились исследования, как эти вещи влияют на здоровье детей, но результатов я пока не нашёл. Может, вообще этих исследований не было.

Получается, рассчитывать обычному нормальному человеку приходится на себя, на свои мозги и на свой здравый смысл. Давайте посмотрим, что из этого получится. Включаем свой здравый смысл. И смотрим, что у нас получается.

В некоторые кондитерские изделия добавляют алкоголь. Вредно это для детей или нет—неизвестно. Достоверной информации нет. Значит, от подобной продукции лучше отказаться. Зачем рисковать здоровьем своих собственных детей? Полагаться на мнение постороннего дяди, который старательно доказывает, что это безвредно?

Если окажется, что вы всё-таки навредили своим детям, тот же самый дядя скажет—сами давали, никто вас не заставлял.

Вот что думает по поводу алкоголя в сладостях одна женщина. На мой взгляд, очень умная.

Ползая по сайтам, наткнулась на рецепт пирожного "картошка". Нами всеми этот десерт нежно любим и решила я сделать его для моих мальчиков. Единственное, что меня смутило – ром или коньяк в рецепте. Я задала вопрос автору, чем можно заменить. Получила исчерпывающий ответ и осталась довольна. И думала, что разговор окончен. Списала себе рецепт и пошла готовить.

Когда через час я вернулась к компу, то увидела сто пятьдесят комментов на тему, что алкоголь в пирожном не страшно, что детям и врачи рекомендуют алкоголь (интересно, какие это врачи) и что торты и коржи пропитывают алкоголем и вообще "алкоголь безвреден, если всего 2 ложки в пироженки! Ничего не будет, моя мама так делала мне в садик"

Я написала сразу и всем, что для своих детей в выпечке я не приемлю алкогольные составляющие. Да и в принципе, ни в одно блюдо я алкоголь не добавлю, если ребенок будет это есть.

Считайте это бзиком, шизой или понтами. Мне все равно. Мои дети и алкоголь не соприкасаются. И мне все равно, куда и кто и сколько добавит алкоголя, что даст своим детям. Я не поняла, зачем люди убеждают МЕНЯ, что мои взгляды в корне не верны? Им это для чего?

Действительно, им-то это для чего? У них есть свои дети,

вот пускай, если уж так припёрло, рискуют здоровьем своих детей. С какой стати они пристали к постороннему человеку и активно убеждают его, что он должен делать тоже, что и они—рисковать здоровьем собственных детей. Да пошли они—нет, не в баню, а в соответствующие места человеческого тела.

Научно объективно обоснованная безопасная доза алкоголя для человека равна НУЛЮ!

Мне эта фраза нравится. Жалко, не знаю, кто автор.

Кстати. Всё-таки нашёл мнение одного специалиста. Элен Кихл, клинический психолог, психотерапевт, эксперт в области детской алкогольной зависимости.

Чем раньше ребенок начинает употреблять алкоголь, тем больше вероятность возникновения проблем с его здоровьем. От спиртного страдают все жизненно важные органы, поскольку они еще находятся в стадии развития. Вердикт здесь один: алкоголь для детского организма – яд. Неважно, содержится он в водке, пиве или конфетах, алкоголь – есть алкоголь. Практика показывает, что дети без труда переходят с легкого алкоголя на крепкий. Например, сладкий сидр или коктейль часто похож на простой лимонад, поэтому дети делают для себя вывод, что их потребление никак не сказывается на здоровье. Так молодой организм быстро привыкает к спиртному, восприимчивость к нему падает, потребность в боль-

ших количествах растет.

Можно придраться к тому, что доказательств здесь тоже нет. А можно просто принять решение. Или вы будете рисковать здоровьем своих детей. Или же—рисковать откажетесь. Выбор за вами.

Знаете, автор, я подумаю над вашими словами. Но вот вы посоветовали давать детям вместо сладкого овощи и фрукты. А думаете, это легко? Да не хотят они ни овощей, ни фруктов. Не хотят да ещё отказываются наотрез. Ни в какую ни уговорить их, ни заставить не получается.

Понял. Сначала я задам вам один вопрос. Вы-то сами овощи едите?

Ну… Понимаете, уважаемый автор, мы с женой овощи не любим.

Ясно. И после этого вы хотите, чтобы ваши дети ели овощи?

Одно дело, когда в повседневном семейном меню нет овощей. Совсем другое, когда дети с первых месяцев жизни видят, что овощи их мама и папа едят каждый день. Минимум один раз в день, а то и больше. В виде салатов, например. Или в виде лежащих на тарелке порезанных пополам или на несколько частей помидоров, огурцов, каких-нибудь других овощей. Или сырые овощи присутствуют ещё в каком-нибудь варианте.

Теперь второй вопрос. А фрукты вы с женой едите?

Ну, фрукты мы любим. Но мы хотим, чтобы их дети ели.

Фрукты ведь дорогие, мы их покупаем только детям. А они не хотят.

То есть выходит тоже самое, что и с овощами. Дети видят, что их родители игнорируют фрукты. И сами поступают также. Вот и получается результат.

Слушайте сюда, уважаемый-читатель-отказывающийся-от-фруктов-в-пользу-детей. То, что фрукты—дорогие, это просто отговорка. Фрукты—ничуть не дороже сладостей, которые вы в таких количествах покупаете и даёте своим детям. Да и сами употребляете в основательных количествах.

Я согласен, что некоторые фрукты дороже других. И что не каждая семья может себе позволить дорогие фрукты. Так купите те, что подешевле. Яблоки-мандарины-бананы обычно стоят дешевле, чем виноград-гранат-ананас.

Кстати, как вы считаете, дешёвое хуже дорогого? Иногда—да. А иногда—нет. Как в данном случае. Разве яблоки хуже, чем более дорогой виноград? Ничуть. Если, конечно, свежие. Как и виноград, впрочем.

Правильно, автор. Всё правильно вы говорите. Тем более, что можно купить и слегка подпорченные фрукты, они ещё дешевле. Намного. Бывает, что и в два-три раза. Просто вырезать нужно и выкинуть, где подгнило. А остальное, хорошее, можно дать ребёнку. Или самому съесть.

А вырезать-то зачем?

Как зачем? Вы что, автор? Там же гниль всякая. Она же вредная.

А, ну да, точно. Токсины всякие разные, микотоксины и прочее.

Именно. Поэтому от них надо избавиться.

Подгнившие фрукты и овощи таят в себе большую опасность, напоминает врач-валеолог Минского городского психоневрологического диспансера Леонид Мелешко. Если не повезет, то последствия могут быть достаточно серьезными. Плесень и гниль – настоящая отрава, которая насыщает токсинами весь (!) «немного подпорченный» плод. Микотоксины – это продукты жизнедеятельности плесневых грибов, чрезвычайно токсичных для человека и очень распространенных в окружающей среде. Микотоксикоз – тяжелейшее отравление, которое могут вызывать подгнившие плоды и овощи.

Микотоксины оказывают разное отрицательное действие на организм:

угнетают иммунитет,

повреждают почки, печень, нервную и кровеносную системы, желудочно-кишечный тракт,

вызывают болезни крови, септические ангины, дерматиты, судороги, острую боль, состояние тяжелого опьянения,

нарушают гормональное равновесие и репродуктивную функцию.

На сегодня известно свыше 300 микотоксинов, ко-

торые вырабатываются 350 видами микроскопических грибов, однако практическое значение в качестве загрязнителей пищевых продуктов имеют только 20. Один из наиболее небезопасных микотоксинов – афлатоксин – встречается в арахисе и кукурузе. Употребление пищевых продуктов, содержащих 1,7 мг/кг афлатоксина, за короткое время может привести к необратимым повреждениям печени, а 75 мг/кг – к гибели. Микотоксин патулин, обладающий канцерогенным действием, встречается в заплесневевших яблоках, облепихе, других фруктах, овощах, ягодах или соках, джемах, приготовленных из заплесневевших плодов и ягод.

Микотоксины очень стойкие: их не смоешь водой, не уничтожишь ни варкой, ни жаркой, ни заморозкой. Их нельзя удалить частичной обрезкой. Если яблоко, груша, морковь или свекла наполовину подгнили, это значит, что и «здоровая» часть заражена микотоксинами. Опасен в этом смысле и испорченный картофель. Никогда, ни в коем случае не употребляйте в пищу испорченные плоды, ягоды, корнеплоды.

Конечно, жалко выбрасывать чуток червивое яблоко да помятый персик. Кажется, очистил от гнили, срезал червяка—и избавил от неприятностей свой организм.

Не стоит заблуждаться. Микотоксины, выработанные плесенью и гнилью, проникают даже в чистую часть плода и серьёзно отравляют организм. Дают они о себе знать не сразу, а спустя время, когда и связать-то расстройство здоровья с приёмом некачественных продуктов очень трудно. Среди сотни токсических веществ, выделяемых плесенью, наиболее вреден афлатоксидн. Он накапливается в печени и вызывает первичный рак этого органа. Патулин обладает мутагенными свойствами, приводит к отклонению в развитии ребёнка. Причём опасны не только подпорченные плоды, но и джемы, соки, вина из них.

Не стоит кормить гнильём и домашних животных. Токсины накапливаются и в молоке, и в мясе. Воистину, скупой платит дважды.

Так что, родители, решайте, а не вылезет ли такая экономия боком и детям и вам самим.

Послушайте, автор. Ну что вы нас выдумками пугаете? Раньше в деревнях так делали и ничего, живы-здоровы были. А вы тут с вашими валеологами страшилки рассказываете.

Интересный аргумент. И, надо признать, что-то в нём есть. Действительно, могут же учёные и ошибиться. Ещё как могут.

Но учёные своё дело сделали. Они вас предупредили. А дальше уже сами думайте. К слову, замечу, что микотоксины действуют постепенно. И незаметно для самого человека.

Смотришь, через несколько лет периодического употребления таких плодов уже и иммунитет слабоват, и состояние печени врачам не нравится, и анализ крови что-то не очень.

Только своё ухудшившееся здоровье такой человек свалит на что угодно. На возраст, например. На что-нибудь другое, на экологию, на генетику. Но только не на свою глупость.

И ответьте мне честно на один вопрос. А что вы скажете своим подросшим детям, если окажется, что ошибались вы, а не учёные, и что именно вы испортили здоровье своих детей?

Вам по-прежнему хочется упрямо считать, что правы именно вы?

Дети берут пример с родителей. И если родители едят овощи и фрукты, то и дети наверняка будут делать тоже самое. И я надеюсь, что они будут есть хорошие овощи и фрукты вместо подпорченных и подгнивших. Потому что вы подаёте им правильный пример.

Кстати. К чему приводит то, что дети едят много овощей и фруктов?

Хм. Я неточно выразился. Лучше так. Если дети едят много овощей и фруктов, а также ягод, орехов, зелени, к чему—кроме пользы для здоровья—это приведёт в зрелом возрасте?

Учёные тоже задавались этим вопросом. И выяснили вот что. В зрелом возрасте такие люди значительно реже используют следующие стимуляторы—алкоголь, табак, кофе, чай. А иногда вообще обходятся без них.

Ещё учёными отмечено, что и взрослые, начавшие употреблять много сырых овощей и фруктов, начинают значительно меньше употреблять эти искусственные стимуляторы. Потребность в них уменьшается или же вообще исчезает.

Да вы что, автор? Да как так можно? Да разве цивилизованный человек может обойтись без алкоголя, кофе, чая? Ну ладно, табак. Это ещё можно. Не все ведь курят. Но кофе, чай, алкоголь—ну разве без этого можно обойтись?

А почему нельзя? Только потому, что лично вы не можете? Тоже мне аргумент. Многие люди обходятся либо без табака, либо без алкоголя, или кофе, или чая. А встречаются, правда очень редко, индивиды, которые полностью игнорируют перечисленные стимуляторы.

Я сейчас вот о чём подумал. Хватает родителей, которые вместо фруктов-овощей-ягод покупают детям витаминки. В аптеке покупают.

Но могут ли искусственные витамины заменить природные?

На этот вопрос отвечают по-разному. На данный момент существуют две основные—и противоречащие друг другу—точки зрения.

Первая. Искусственные витамины—ничем не отличаются от природных, и принимать их нужно в обязательном порядке. Иначе организм человека будет испытывать нехватку витаминов.

Вторая точка зрения—что природные витамины и искус-

ственные очень сильно отличаются. Что искусственные витамины—неполноценные и приносят больше вреда, чем пользы.

Ну и кто тут прав?

М-да. Так с ходу и не ответишь. Придётся конкретно подумать.

Тогда начнём. Как будем действовать?

Можем, например, начать с аргументов сторонников первой точки зрения. А можем сначала заняться аргументами их противников. Это уже наше дело—с первой или второй начинать.

А ещё мы можем выбрать третий вариант. Можем отойти подальше и посмотреть на всю картину в целом, а не сосредотачиваться на одних витаминах.

Давайте так и сделаем и посмотрим, что у нас получится. Какая вырисовывается картина.

Чтобы жить, человеку нужна еда. Как источник питательных веществ. А какие есть питательные вещества?

Белки. Углеводы. Жиры. Минеральные вещества. Антиоксиданты. Энзимы. Клетчатка. Фитонциды. Органические кислоты. Биологически активные вещества. Микроэлементы. Витамины. И ещё, и ещё, и так далее. Ничего себе.

Первые три вещества в этом списке рассматривать не будем. Займёмся остальными питательными веществами, которые требуются организму в малых или даже в микроскопических количествах.

Что там говорят про них специалисты? Сначала—про минеральные вещества.

Одних только витаминов недостаточно. Несмотря на всю важность витаминов, они ничего не могут сделать без минеральных веществ. Я люблю называть минеральные вещества Золушками мира питания, потому что, хотя совсем немногие это осознают, витамины не могут действовать, не могут усваиваться без помощи минеральных веществ. И, хотя организм может синтезировать некоторые витамины, но он не может вырабатывать ни одного минерального вещества.

К минеральным веществам, необходимым для обеспечения обменных процессов, относятся железо, цинк, медь, марганец, молибден, селен, йод и фтор. За исключением фтора все они активизируют ферменты, необходимые для обмена веществ.

Теперь—антиоксиданты.

Большое число клинических и экспериментальных исследований последних лет посвящено антиоксидантам и их влиянию на организм человека. Антиоксиданты – это вещества, которые защищают клетки нашего организма от внешних и внутренних токсических воздействий. Это воздействие особенно важно для интенсивно функционирующих систем, например, для сердечно – сосудистой системы.

В ходе проводившихся экспериментов было доказано, что при длительном профилактическом приёме различных антиоксидантов, значительно снижается риск развития инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца, инсульта, гипертонической болезни. Антиоксиданты являются питательными веществами, в которых постоянно нуждается человеческий организм. К ним относятся селен, цинк, глутатион, витамины А, С, Е. Для нормального функционирования организма необходимо постоянно поддерживать баланс между свободными радикалами и антиокислительными силами, которыми являются антиоксиданты.

Антиоксидантами являются и микроэлементы кальций, марганец, хром цинк, медь, селен.

Антиоксидантами являются биофлавоноиды, которые содержатся в чернике, зеленом чае, экстракте косточек винограда.

К антиоксидантам относятся и аминокислоты – метионин, цистеин, тирозин и другие. Известно, что сильнейшими антиоксидантами являются мед и продукты пчеловодства – маточное молочко, перга, прополис, цветочная пыльца. Это свойство медопродуктов известно давно, поэтому они издревле используются в народной медицине.

Энзимы.

Энзимы – это специальные сложные белки, содержащиеся в сырых продуктах. Они ускоряют и усиливают химические процессы в организме; все, от пищеварения до восстановления тканей и костей. Энзимы оказывают на наш организм такое же влияние, как жидкость для розжига – на огонь. В небольших количествах – зажигает, в больших – заставляет пламя поистине бушевать.

В то время как организм сам производит энзимы, он также может получать их из потребляемой пищи. К сожалению, энзимы очень чувствительны к нагреванию. Низкие степени нагрева способны уничтожить энзимы в пище, следовательно, для их получения необходимо употреблять сырую пищу. Термически обработанные продукты лишены энзимов.

Энзимы (в обиходе – <ферменты>) – основа жизнедеятельности организма. Без их участия невозможны ни обмен веществ, ни размножение, ни защита организма от вредных воздействий окружающей среды. Во всех этих жизненно важных биохимических реакциях участвуют более трех тысяч уже известных к настоящему времени энзимов и, по-видимому, множество других до сих пор неизвестных. Энзимная недостаточность, вызванная генетическими нарушениями

или иными физиологическими причинами, приводит к серьезным заболеваниям, <сбоям> в здоровье.

Функции энзимов

Участвуют в процессе пищеварения, помогают организму переваривать пищу.

Ускоряют процесс самоочищения организма.

Нормализуют обмен веществ, способствуют снижению веса.

Выводят из организма токсины.

Укрепляют иммунитет.

Способствуют обновлению клеток организма.

Преобразовывают питательные вещества в энергию.

Ускоряют заживление ран.

Борются с инфекциями.

Но одно дело – знать, что энзимы полезны, другое – на самом деле потреблять их в достаточных количествах. Один из барьеров, который придется преодолеть, чтобы получать энзимы из пищи – тот факт, что они невероятно хрупки и не выносят высоких температур при готовке. Если вы не едите сырое, вы, по всей вероятности, потребляете недостаточное количество энзимов.

Клетчатка.

Грубоволокнистые компоненты (клетчатка).

К грубоволокнистым компонентам относятся неперевариваемые растительные углеводы, например, целлюлоза (или гемицеллюлоза), которая входит в состав клеточных стенок у растений. Обычно такие компоненты называют клетчаткой. Клетчатку мы получаем из овощей, фруктов, злаков и цельнозерновых продуктов.

Часто о клетчатке забывают, так как сама по себе она не несёт питательной ценности.

Клетчатка, ещё один биологически важный элемент питания, в котором нуждается организм человека. Клетчатка – это неперевариваемая часть растительной пищи – пищевые волокна, сложные углеводы. Пища, обогащённая клетчаткой, снижает риск развития заболеваний ЖКТ и помогает сохранить здоровье сердечно-сосудистой системе. Клетчатка так же может снизить риск возникновения рака груди и толстого кишечника. Диетические пищевые волокна помогают организму очищаться от вредных и ядовитых веществ, одновременно, сложные углеводы являются "пищей" для микрофлоры кишечника, от самочувствия которой зависит здоровье организма и его иммунитет.

Фитонциды.

Среди биологически активных веществ отдельную группу составляют фитонциды, убивающие микроорганизмы. Их открыл советский ученый Б. П. Токин. Фитонциды – вещества растительного происхождения. Активные фитонциды содержатся в луке и чесноке: пары и вытяжки из них убивают холерный вибрион, дифтерийную палочку, гноеродных микробов. Стоит пожевать несколько минут чеснок, как большинство бактерий, живущих в полости рта, погибают.

Органические кислоты.

Органические кислоты наряду с углеводами и белками являются наиболее распространенными соединениями в растениях и играют важную роль в биохимических процессах обмена веществ в растительных клетках. Они могут присутствовать в растениях в свободном состоянии или в виде солей, эфиров и других соединений. Органические кислоты определяют вкус растений, а летучие – их запах (муравьиная, уксусная, масляная, изовалериановая). Некоторые органические кислоты, например бензойная, обладают антисептическим действием и предохраняют плоды, в которых они находятся, от гниения при хранении (клюква, брусника), другие проявляют витаминное действие (широко встречающаяся в растительном сырье аскорбиновая кислота).

Наиболее распространены в растениях яблочная, лимонная, винная, щавелевая кислоты. Некоторые из них – источник получения органических кислот, сырье других используется самостоятельно или в лечебных сборах. Органические кислоты могут накапливаться в подземных органах растений, но больше их содержится в надземной части, особенно в плодах (клюква, малина, черная смородина, плоды цитрусовых и др.) Роль органических кислот в жизнедеятельности организма существенна. Они являются связующим звеном между обменом углеводов и аминокислот, поддерживают кислотно-щелочное равновесие в организме, некоторые предупреждают развитие атеросклероза или входят в состав клеточных гормонов – простагландинов.

Органические кислоты содержатся почти во всех свежих плодах и овощах, придавая им приятный вкус, они утоляют жажду, растворяют в организме нежелательные солевые отложения, задерживают развитие бактерий, оказывают благоприятное действие на кислотно-щелочное равновесие, на работу желудочно-кишечного тракта и другие системы организма.

Органические кислоты играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме, так как, полностью окисляясь, они дают большое

количество ценных щелочных компонентов. В наших современных условиях малоподвижного образа жизни, стрессовых ситуаций, загрязнения окружающей среды, приводящих к накоплению кислых продуктов в нашей внутренней среде, ощелачивающее действие органических кислот имеет важное значение в оздоровлении организма человека.

Биологически активные вещества.

Когда я писала статьи о разных полезных фруктах и овощах, меня всё время удивляло огромное количество названий полезных веществ типа всяческих флавоноидов, терпенов, сапонинов и т.д., и я не могла понять, к какой группе они относятся и почему их так много. Так вот, они как раз отсюда! Больше всего активных веществ содержат фрукты и овощи – они измеряются тысячами и десятками тысяч, причём в свежих фруктах и овощах многие такие вещества влияют друг на друга, усиливая и создавая новые свойства. Например, в одних только помидорах более 10000 активных веществ!

Понятно, что какой фрукт ни возьми, в нём в любом случае содержится огромное количество очень полезных активных веществ, все из которых даже сложно перечислить, не только изучить. И ещё понятно, что переоценить важность и пользу свежих фруктов

и овощей невозможно!

Хотя таких веществ очень много, выделяют несколько основных групп активных веществ, которые мы и перечислим:

р-Кумарины и производные хинной кислоты (в помидорах, перце, землянике, ананасах) замедляют действие канцерогенов.

Индолы (в брокколи, цветной, брюссельской и др. капусте) разрушают канцерогены, уменьшают риск развития гормон-зависимых опухолей.

Аллицины (в чесноке, луке-порее, репчатом луке и т.п.) имеют антибактериальное действие, способствуют детоксикации организма.

Изоцианаты (во всех представителях крестоцветных) уменьшают действие токсинов, обезвреживают некие карциногены, препятствуют нарушению структуры ДНК.

Флавоноиды и изофлавоноиды (почти во всех овощах и фруктах содержатся свои виды флавоноидов, на данный момент их известно более 800 видов). Многие из них обладают свойствами: антиокислительным (то есть являются антиоксидантами), противогрибковым, противовоспалительным, противовирусным, антиаллергическим, антикарциногенным, улучшают кровообращение, противостоят росту опухолей и метастазов, защищают от артериосклероза, снижа-

ют холестерол и т.д.

Сапонины (в соевых продуктах) предотвращают синтез ДНК в опухолевых клетках, то есть не дают им размножаться.

Терпены (во многих ароматических маслах) – антиоксиданты.

Многие из этих активных веществ выделяют из растений и включают в состав разнообразных БАДов. В целом, они сохраняют при этом свою активность и полезные действия. Но выделяют-то обычно одно-два биологически активных вещества, а их в растениях тысячи! Плюс при этом невозможно до конца учесть взаимодействие элементов между собой, что сильно влияет на их свойства, а часть свойств просто исчезает. Поэтому, конечно же, хоть БАДы и имеют часто много полезных действий, они не заменяют живых овощей и фруктов (желательно в сыром виде, как Вы уже, наверное, поняли – т.к. термообработка убивает большую часть полезных веществ)!

Витамины.

Витамины являются важнейшими широко известными специфически действующими органическими веществами, необходимыми в очень малых количествах для нормальной жизнедеятельности организма. Вместе с ферментами и другими биологически ак-

тивными веществами и микроэлементами они играют огромную роль в процессах обмена веществ в организме.

Витамины считаются важными веществами для поддержания жизнедеятельности организма. Но специалисты в области питания всё чаще говорят о том, что по-настоящему "работают" естественные витамины, содержащиеся в натуральных продуктах питания. В природе нет витаминов в чистом виде! Каждый витамин "сопровождается" сложным биологическим комплексом, который и способствует его усвоению организмом.

Наш организм – сложная система, для нормальной работы которой нужно своевременное поступление определенных веществ. К таким необходимым для нас веществам относятся витамины. Они играют важную роль в обмене веществ, росте и развитии организма. Большую часть этих веществ мы должны получать извне. Но есть и такие витамины, производить которые в нужном количестве наш организм способен сам.

Картина получается интересная. Люди привыкли говорить про витамины. Но сколько известно витаминов? Всего лишь несколько десятков. Если я правильно вспомнил, вита-

минов известно около семидесяти. Это если считать по максимуму, с натяжками, добавляя сюда ещё и витаминоподобные вещества. Реально—ещё меньше. А кроме витаминов, существуют ещё много тысяч разнообразных и нужных организму веществ. Но, похоже, многие люди об этом даже и не подозревают.

Вот, например, читал однажды статью. Какие-то учёные обнаружили в организме человека новое, раньше неизвестное вещество. Сначала решили, что оно относится к витаминам. Потом выяснили, что нет, оно выполняет в организме более важные функции.

Перевожу на понятный язык. Учёные, занимающиеся этими вопросами, отлично знают, что есть и более важные вещества, чем витамины.

Выходит, полноценно заменить ни овощи, ни фрукты никакими мультивитаминными комплексами нельзя. Даже в том случае, если искусственные витамины действительно ничуть не хуже природных. В чём, кстати, многие сомневаются. И многие решительно возражают.

Вот такая картина получилась. Лучше всего есть овощи, фрукты и ягоды. Ну а всякие витаминные таблетки—это всего лишь пищевые добавки.

Но нужно ли их давать детям? Автор, вы ведь так и не ответили.

Хорошо. Давайте разберёмся вместе.

Что по этому поводу считают люди, разбирающиеся в этих

вопросах? Или—сформулирую иначе—люди, которым положено в этих вопросах разбираться.

Как я уже говорил раньше, на данный момент существуют две основные точки зрения. Первая—что без синтетических витаминов обойтись ну просто нельзя. Никак. Совершенно. Ну а вторая точка зрения—что синтетика вместо пользы приносит вред.

Ну и кто же прав?

А надо ли вообще разбираться во этих всех материях? Пускай учёные разбираются. Это не наше дело. Так что лучше бы вы, уважаемый автор, написали о чём-нибудь другом.

Я соглашусь с вами, читатель. И о чём-нибудь другом напишу. Обязательно. Но—немного позже. А сейчас я собираюсь разобраться именно в этом. Это ведь не какой-нибудь теоретический вопросик, который большинству людей и интересен только теоретически. Вот, например, теория развития земной коры, которая получила название «тектоника литосферных плит». На данный момент она является ведущей геологической теорией. Пока является. Но разве наука стоит на месте? Нет. Появляются всё новые факты, в том числе и противоречащие этой теории. Появляются факты, которые тектоника объяснить никак не может. Появляются и учёные, создающие новые гипотезы, по-другому объясняющие развитие земной коры. Сторонники тектоники активно сопротивляются, доказывают, что именно их теория истинна. Кто

прав?

По большому счёту, для нас это особого значения не имеет. Может, правы одни, может, правы другие. Со временем учёные сами разберутся. Это их дело, их работа. Для них—это очень важно. А для нас—теоретический вопрос, которым можно интересоваться, а можно проигнорировать. Как и многие другие научные вопросы.

А вот синтетические витамины—другое дело. Этот вопрос меня лично серьёзно касается. Я хочу знать, принесут ли витаминные таблетки моим детям пользу? Или принесут вред? И если я сам буду принимать эти таблетки, мне это поможет или навредит?

Вот я и намерен разобраться.

Сторонники использования искусственных витаминов настойчиво доказывают две вещи. Первая, что обычным питанием обеспечить нужное количество витаминов невозможно. Вторая—синтетические витамины абсолютно ничем не отличаются от натуральных, природных. Совершенно одинаковые вещи. И поэтому они безвредны.

Их противники—и тоже настойчиво—доказывают обратное. И по первому вопросу, и по второму.

Наша же с вами задача—разобраться, кто прав, и действовать так, чтобы и нам, и нашим детям было больше пользы и меньше вреда.

Вот давайте и начнём. Изучим аргументы и тех и других—и примем решение.

Ну? С кого начнём? Со сторонников первой точки зрения—или же со сторонников второй? Чья очередь первая?

А давайте без очередей обойдёмся. Будем сразу и тех и других слушать. И ещё будем думать.

Сегодня из пищи уже невозможно получить необходимый комплекс витаминов, микро- и макроэлементов: за прошедшие полвека их содержание в продуктах сократилось почти на 70%. Чтобы восполнить суточную норму полезных веществ, человеку нужно съедать в день до 7 килограммов пищи, что, конечно же, невозможно. Витаминный комплекс – единственный выход из ситуации.

Ого. Ну ничего себе. Семь килограммов еды в день? Не, на это только культуристы-профессионалы или штангисты-тяжеловесы способны. Да и то наверно не все. Блин, срочно нужно бежать в аптеку и закупаться хорошими и дорогими—а как же иначе?—витаминными таблетками. Ну что, читатель, побежали наперегонки?

Дефицит витаминов – проблема для здоровья, но нужно помнить о том, что вся эволюция человека – это приспособление к дефицитарному питанию. Никогда, за исключением последней сотни лет, люди не страдали от избытка пищи, однако страдали от ее недостатка постоянно, и поэтому все механизмы выживания нацелены на борьбу с дефицитом в пище – в том числе, с дефицитом витаминов. И организм с этим вполне приемлемо справляется – стоит посмотреть на алкоголиков, которые много лет питаются водкой, и живут,

или на многих строгих веганов и уж тем более всяких сыромоноедов, которые годами существуют в дефиците витаминов вполне себе приемлемо, на первых порах даже неплохо. Именно у таких категорий населения и можно увидеть признаки гиповитаминоза или авитаминоза в современном мире. Ну еще при каких-то заболеваниях, нарушающих всасывание витаминов – в других случаях добиться гиповитаминоза или авитаминоза современному человеку довольно сложно.

Правда стараниями маркетологов, которым нужно продавать витаминные добавки, практически удалось внушить, что это не так. Например, заезженный миф о том, что в фруктах и овощах сегодня значительно меньше витаминов и минералов, чем сто и даже двадцать лет назад, мол по этой причине мы не можем без добавок справится с обеспечением витаминами рациона.

Если кто-то пытался выяснить, откуда ноги растут у этого заявления, то наверняка ничего путного не нашел. Есть несколько «исследований» на которые ссылаются сторонники концепции снижения количества витаминов в пище. Так, в 1996 г диетологи из санатория Оберталь опубликовали одно из таких исследований, в котором сравнили содержание витаминов в растительной пище с данными исследования Сиба-Гейги 80-х гг. По результатам было показано, что якобы за 15 лет содержание ключевых витаминов в овощах и фруктах упало чуть ли не на 50%. Но на самом деле дизайн

исследования был настолько убогий, что скорее смахивает на подтасовку – взяли набор овощей и фруктов из супермаркета и сравнили данные с исследованием пищи, купленной у фермера с минимальным сроком хранения – к тому же это была закупка продуктов, выращенных в другом месте. Репрезентативность такого метода ниже плинтуса – в первом исследовании, с которым сравнивали, изучали пищу 2-3 дней отроду, а во втором после нескольких недель хранения. К тому же сами продукты были разные, выращенные в разных условиях и т.д., т.е. сравнивали несравнимые вещи и делали выводы. Молчу уже, что анализ производился в разных лабораториях, с разным оборудованием, с разными возможностями, которые поменялись за те же 15 лет.

Если сравнивать более репрезентативные данные, например, справочники по содержанию в еде питательных веществ, то существенной разницы по составу за последние 20 лет нет – а имеющуюся можно объяснить изменением точности измерений. Сравнивать с данными столетней давности практически невозможно – лабораторные исследования существенно поменялись.

Надо также учитывать тот факт, что есть и обратная проблема – витамины добавляют во многие продукты, и их употребление с пищей становится неконтролируемым, и риск избытка весьма реален. Посмотрите 10 минут рекламу по телевизору – витамины сейчас добавляют практически во все, даже в стиральный порошок и лак для ногтей.

Ну да, приходится согласиться, витамины сейчас действительно пихают куда угодно. Этакими темпами скоро и в одежду добавлять будут. Чтобы они через кожу в организм впитывались. И ещё сроки использования установят. Например, два месяца ношения одежды она остаётся витаминизированной, а после теряет это свойство и становится обычной одеждой.

Чтой-то мне уже расхотелось бежать в аптеку. Пожалуй, я лучше по лесопарку побегаю.

Я – бабушка, и мои внуки всегда находятся при мне. Стараюсь готовить для них так, чтобы еда была разнообразной, натуральной, полезной. У нас всегда много фруктов, овощей. Но детский врач все равно посоветовал купить в аптеке витамины. Зачем?

Вашим внукам исключительно повезло, но дело все в том, что даже в самом разнообразном, комплексном рационе вряд ли содержится необходимое для человека количество витаминов и минеральных веществ. В продуктах питания их очень мало. Представьте себе: чтобы получить нужную «дозу» аскорбиновой кислоты, в день нужно съесть около трех кило яблок! А во «внесезонных» фруктах и овощах, которые привозят к нам зимой из-за границы, пользы мало. Хорошо, что вы заботитесь о сбалансированном рационе своих внуков, но прием поливитаминного комплекса все равно не повредит, а даже наоборот. Прием витаминов нужен и тем детям, чьи родители, в силу занятости не успева-

ют уделить достаточного внимания режиму питания ребенка. Они часто пользуются полуфабрикатами, купленными в магазине, не отказывают малышу в хот-догах и гамбургерах. Витамины, конечно, не спасут желудочно-кишечный тракт от заболеваний в результате неправильного питания, но хотя бы восполнят дефицит полезных веществ, необходимых малышу для нормального роста и развития.

Ну надо же, три килограмма яблок надо, чтобы получить нужное количество аскорбиновой кислоты. Понятно, что ребёнку столько не съесть. Это и взрослый навряд ли столько умять сможет. Ну ладно, можно поднапрячься да и сделать. Но ведь и завтра придётся столько же употребить. И послезавтра. Вот, блин, проблема. Может, всё-таки надо было бежать в аптеку?

А вот ещё мне сообщают.

Например, чтобы получить необходимую суточную норму витамина B1 в 1,4 мг, нужно съедать 700-800 г хлеба из муки грубого помола или килограмм нежирного мяса. Официальный рацион солдата дореволюционной российской армии, суточные энергозатраты которого достигали 5000-6000 ккал, включал 1300 г черного хлеба и 430 г мяса ежедневно. Но кто сейчас может позволить себе подобное обжорство без угрозы для здоровья?

Кажется, до меня дошло. Меня хотят испугать. Или рассчитывают, что я забыл, что такое математика. Ну вы рассмешили меня. Читатель. Я приглашаю вас вместе сделать одну

вещь. Взять таблицу, где есть данные, сколько витамина В1 содержится в разных продуктах, и посчитать вместе со мной. Итак, в 100 граммах гороха содержится—0,81 мг этого витамина, крупы овсяной—0,49мг, крупы гречневой—0,43мг, свинины жирной—0,40мг, фундука—0,30мг, муки пшеничной 1с—0,25мг, сосисках и колбасе вареной—0,25мг, макаронах—0,17мг, бифидолакта—0,20мг. Есть ещё куча других продуктов, в которых содержится этот витамин, но пока хватит и этого.

Выходит, если я съем 200 грамм гречки, 100 грамм свинины, выпью стакан бифидолакта, я уже норму перевыполню. А плюс другие продукты, в том числе и не указанные здесь, но в которых тоже есть этот витамин. Спрашивается, на кой чёрт мне эти витаминные таблетки, если я в результате получу передозировку этого витамина?

Кстати, а к чему приводит передозировка?

В феврале 2000 года были опубликованы результаты ещё одного эксперимента. Профессор университета в Южной Калифорнии Дуаер предложил 573 добровольцам в течении 18 месяцев принимать по 500 мг синтетического витамина С. В конце срока было выявлено сужение шейных кровеносных сосудов. Это привело к сердечно-сосудистым заболеваниям.

То есть люди активно потребляют нехилые дозы витамина С в полной уверенности, что укрепляют своё здоровье, а на самом деле… На самом деле сами себе вредят.

Кстати, пример с тремя килограммами яблок меня—гово-

рю откровенно—позабавил. Либо тот, кто—выражаюсь вежливо—накорябал эту писанину, держит меня за идиота, либо—сам… Ну, догадайтесь, кто.

Суточная потребность в витамине С здорового взрослого человека составляет 70-100 мг.

А теперь посмотрим таблицу, в которой указано содержание этого витамина в мг на 100 грамм продукта.

Ананас свежий 24 Ананас консервированный 9 Арбуз 6 Бананы 23 Батат печеный (сладкий картофель) 6 Варенье 6 Виноград 4 Вишни свежие 6 – 8 Горох свежий в стручках 25 Грейпфрут и его сок 40 Гуаява 320 Капуста брокколи 118 – 121 Капуста брюссельская (розовая) 94 Капуста вареная (белокочанная) 28 Капуста квашенная (белокочанная) 69 Капуста свежая (белокочанная) 69 Капуста цветная вареная 28 Капуста цветная свежая 69 Картофель 20 Клубника 60 Кукуруза вареная 8 Кукуруза свежая в початках 12 Лимон и лимонный сок 50 Лук зеленый молодой 24 Лук свежий 9 Малина 24 Манго 41 Мандарины 31 Мед 4 Морковь 4 Огурцы свежие 8 Перец зеленый 100 Персики свежие 8 Персики консервированные 4 Петрушка 193 Печень говяжья и телячья 31 – 36 Печень куриная 20 Помидоры свежие 8 Почки 13 Редька 29 Репа 24 Свекла 16 – 21 Сельдерей 5 Сливы свежие 5 Сливы сушеные 3 Смородина чёрная 300 Смородина красная 30 Тутовая ягода 10 Тыква 8 Хрен 125 Шиповник 1000 Шпинат вареный 30 Шпинат свежий 59 Яблоки 30.

Прочитали? Посчитали? Убедились, что нужное количество витамина С можно получить из пищи без особых проблем? Главное, чтобы голова на месте была. Кстати, подскажу детальнее насчёт чёрной смородины.

В черной смородине так высоко содержание витамина С, что для того, чтобы обеспечить суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте достаточно ежедневно съедать всего 20 ягод.

Продолжу. Другой источник информации.

Для обеспечения суточной потребности в витамине С здоровым людям надо съесть около 15-20 грамм свежих ягод. А так как черная смородина практически не имеет компонентов, которые разрушают витамин С, то её ягоды можно использовать в качестве источника этого витамина целый год. Стоит лишь заморозить нужное количество в холодильнике. Витамины в черной смородине неплохо сохраняются в замороженном виде.

И ещё. На яблоки внимание обратили? В ста грамм яблок содержится тридцать мг витамина С. То есть в трёх килограммах яблок получится 900 мг. Девять дневных норм для взрослого человека, а ведь ребёнку витаминов требуется меньше. И вот нам рассказывают выдумки о несчастных детях, которым без витаминных таблеток пришлось бы ежедневно съедать три килограмма яблок.

Торговля витаминными препаратами переживает бум. Однако тот, кто питается разнообразно, то есть употребля-

ет достаточное количество злаков и зерновых грубого помола, фруктов, овощей, молока и молочных продуктов, а также рыбу и мясо, дает своему организму все, что ему требуется.

И в тех случаях, когда синтетические витамины действуют так же, как и их природные собратья, все же предпочтение следует отдавать последним. Пищевые продукты содержат не только витамины и минеральные вещества, но и другие полезные компоненты – например, балластные вещества, которые оказываются очень важными для жизни.

Ну, насчёт того, что торговля витаминными препаратами переживает бум, это—возможно, устаревшие сведения. В некоторых местах продажи искусственных витаминов наоборот, падают.

Люди стали терять интерес к витаминам, как свидетельствует статистика. Продажи этих препаратов стабильно падают, а покупатели переключаются на здоровую пищу или же предпочитают затянуть пояс потуже.

В странах Запада отмечается устойчивый спад интереса к витаминам. К примеру, в Великобритании фиксируется снижение продаж и витаминов, и витаминных добавок на фоне роста спроса на фрукты и овощи. Если в 2008 41% британцев регулярно налегали на витамины, то сегодня—2013год—таковых всего 35%. Для многих людей всех эти мультивитаминные капсулы или добавки на основе жира из печени трески рассматриваются в качестве излишней роскоши.

После размышлений над всеми этими фактами прихо-

дишь к выводу—обеспечить потребности организма в витаминах за счёт обычной еды—вполне реально. Понятно, что производители витаминных таблеток кричат противоположное, но ведь им же продавать свою продукцию надо.

Поэтому они в своей рекламе и утверждают нечто подобное.

АЛФАВИТ Классик

Витаминно-минеральный комплекс

В состав входят все витамины и необходимые минералы.

В отличие от других комплексов разработан с учетом научных рекомендаций по раздельному и совместному приему полезных веществ. В результате:

вероятность аллергических реакций сведена к минимуму;

витаминная профилактика эффективнее в среднем на 30–50%.

Хорошая реклама. Великолепная реклама. Сразу берёт быка за рога и объясняет нам, тупицам непонятливым, истинную ценность этого комплекса.

Мы читаем, что сей витаминный комплекс разработан с учетом научных рекомендаций. И преисполняемся доверия к этому Алфавитику. И потому смотрим свысока на все остальные комплексы, к которым научные рекомендации не применялись.

Что-что? Хотите сказать, что вы, читатель, совсем не преисполнились доверия? Ну и ладно. Мне ведь не жалко.

Ну а второе утверждение производителей витаминов? О

том, что их синтетика ничем, ну просто абсолютно ничем не отличается от природных витаминов? Поверим на слово, читатель?

Автор, ну зачем вы задаёте лишний вопрос? Конечно, я не собираюсь верить на слово. Особенно после того, как обнаружилось, что мне пытались лапшу на уши навесить. Да вы же сами, автор, верить на слово даже и не подумаете.

Разумеется. Вы правы, читатель.

Все витамины, выпускаемые медицинской промышленностью, полностью идентичны тем, что присутствуют в натуральных продуктах питания, и по химической структуре, и по биологической активности. Их соотношение в поливитаминных препаратах и витаминизированных продуктах наиболее точно соответствует физиологическим потребностям человека, чего далеко нельзя сказать о большинстве отдельно взятых продуктах.

На сегодняшний день витаминно-минеральные комплексы создаются с учетом возраста и деятельности человека. К примеру, бывают комплексы как для детей, так и для пожилых людей.

Такие добавки абсолютно безвредны для организма, не содержат гормоны и другие опасные компоненты. Их цель – укрепление здоровья и нормализация обменных процессов.

"Больше, чем поливитамины"

– это уникальный всеобъемлющий детский витаминно-минеральный комплекс, содержащий 14 витаминов, 14 минералов, экстракты лекарственных растений и фруктовые соки. Этот препарат эффективно устраняет гипо- и авитаминозы, противодействует инфекциям, повышает иммунитет, способствует правильному формированию костей и зубов.

"Больше, чем поливитамины" улучшает умственную и физическую работоспособность, способствует росту и развитию ребенка.

Ну, здесь мне всё ясно. Опять реклама. На то она и реклама, чтобы с реальностью не считаться.

Утверждение, что витамины и микроэлементы повышают интеллект и умственную работоспособность у детей и взрослых, – один из любимых слоганов наших рекламистов. А в мире этот вопрос закрыт уже два десятка лет. С хвостиком. Последние масштабные исследования британских, бельгийских, американских ученых в 1988-1991 года не выявили никакой зависимости интеллекта от приема витаминных препаратов. Точку в вопросе поставил британский суд. В 1992 году в Великобритании три фирмы-производителя витаминов проиграли дело, возбужденное против них за утверждения, что их препараты витаминов улучшают умственные способности детей. У ответчиков так и не нашлось доказательств в поддержку утверждений.

Один мой знакомый комментирует подобные вещи так: есть просто ложь, есть большая ложь. А есть ещё реклама.

Производители витаминных препаратов и витаминизированных продуктов питания, конечно же, учитывают ежедневные потребности людей и никогда не добавят лишнего. Дозы витаминов рассчитываются так, чтобы помочь восполнить их дефицит, а не вызвать гипервитаминоз.

Как трогательно, когда заботятся о здоровье людей. На словах. Вот если бы ещё на деле заботились.

Более 30 процентов поливитаминов, проверенных недавно ConsumerLab.com, превышали допустимый уровень некоторых компонентов, указанных в аннотации.

ConsumerLab.com находится в Нью-Йорке и является частной независимой лабораторией, которая предоставляет потребителям информацию о продукции, влияющей на здоровье. Лаборатория не связана финансовыми интересами с компаниями, продукцию которых она проверяет.

В результате проверки нескольких видов поливитаминов, включая три вида детских, специалисты обнаружили превышение допустимого уровня содержания определенных компонентов, таких как витамин А, фолиевая кислота, цинк и никотиновая кислота. Например, Institute of Medicine устанавливает рекомендуемые суточные дозы, равные 1300 международным единицам измерения в фармакологии (IU) витамина А для детей в возрасте 4 – 8 лет, а максимальный допустимый предел составляет 3000 IU.

Однако проверенные поливитамины содержали 5000 IU витамина А. В ближайшей перспективе избыток витамина А

может вызвать тошноту и потерю остроты зрения, а в долгосрочной – может привести к проблемам с печенью и потери плотности костной ткани. Превышение допустимых уровней никотиновой кислоты и цинка также были зафиксированы в поливитаминах для детей, что вследствие регулярного приема может привести к анемии.

В поливитаминах для взрослых также были превышены допустимые уровни содержания вышеперечисленных веществ. Регулярный прием подобных мультивитаминных добавок может привести к возникновению различных тяжелых заболеваний, многие из которых носят хронический характер, сообщили исследователи из лаборатории. В погоне за здоровьем можно нанести огромный вред организму, поэтому всегда наблюдайте за тем, как организм воспринимает употребление витаминных добавок, и старайтесь больше потреблять витаминов в виде свежих овощей и фруктов, советуют эксперты.

В общем, больше думайте своей головой и поменьше полагайтесь на рекламные обманки.

Первый "удар" по синтетическим витаминам пришелся на 1994 год. Именно тогда один финский ученый попытался доказать, что прием витамина Е и бета-каротина (который в организме человека превращается в витамин А) позитивно влияет на здоровье курильщиков. В исследовании приняли участие 29133 мужчины в возрасте от 50 до 69 лет. Их разделили на несколько групп. Однако, результаты исследования

опровергли гипотезу ученых.

Состояние здоровья участников эксперимента вовсе не улучшилось. И даже наоборот. В той группе, которая принимала бетакаротин на 18 процентов увеличилось количество людей, заболевших раком легких. Среди всех участников – этот показатель вырос на 8 процентов. “Результат исследования был шоком. Сначала ученые считали, что это просто совпадение. Поэтому эксперимент решили повторить в США”.

****

В Соединенных штатах принять участие в экспериментах пригласили 18314 курильщиков. Их разбили на две группы. Одной давали витамин А и бетакаротин, участники другой не принимали синтетических витаминов. Но исследование пришлось прекратить на 1,6 года раньше, чем планировалось. В той, группе, которая принимала витамины резко увеличилось количество заболевших раком, а также количество смертей в результате онкозаболеваний. Ученые заявили, что продолжение исследования не представляется возможным, так как несет опасность жизни и здоровью его участников.

Однако производители витаминных таблеток не унимаются.

Синтетические витамины по своим свойствам полностью идентичны натуральным. Но многие витамины, которые мы получаем из пищи, усваиваются не полностью. Синтетические витамины организм усваивает практически на 100%. Вы можете восполнить недостаток в организме белка, жиров

и углеводов, пересмотрев свой рацион питания, но дефицит витаминов так легко не восполнить. Тут на помощь придут только синтетические витамины.

Синтетические витамины необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Они способствуют правильному обмену веществ, повышают работоспособность, выносливость, устойчивость к инфекциям и простудным заболеваниям.

Второй абзац меня здорово позабавил. Получается, без синтетических витаминов нормальная жизнедеятельность организма просто невозможна. Синтетические витамины используются меньше ста лет. А до этого—тысячи лет люди обходились без них. У людей прошлого—всех поголовно, без исключений—был неправильный обмен веществ, низкая работоспособность и выносливость, а ещё низкая устойчивость к инфекциям и простудным заболеваниям.

Спорить я не буду. Ну разумеется, египетские пирамиды, римские дороги и прочие вещи построили люди с низкой работоспособностью и выносливостью. Причём без всяких разных подъёмных кранов и экскаваторов.

В чём вообще смысл рекламы? В том, что для увеличения продаж придумают любую белиберду. И это—всего лишь один пример, причём далеко не самый яркий.

Вопрос насколько полезны или вредны искусственные витаминные добавки остается открытым. Ученые из Копенгагенского университета провели обзор 67 исследований, в ко-

торых приняло участие около 230 тысяч человек и пришли к выводу, что столь популярные во всем мире витаминные комплексы не приносят никакой пользы, а, напротив, могут стать причиной преждевременной смерти.

Было обнаружено, что комплексы антиоксидантов, включающие витамины А и Е повышают риск смерти у здоровых людей на 16% и 4% соответственно. А длительный прием бета-каротина – на 7%. Механизм этого явления основан на том, что комплексы, включающие витамины А и Е мешают организму включать свои естественный функции защиты. Тем самым увеличивая риск преждевременной смерти.

Результаты исследований относительно полезности витамина С и селена оказались неоднозначными. Ученые не смогли обнаружить каких-либо негативных последствий, связанных с приемом витамина С, но они также не обнаружили никаких доказательств его помощи в борьбе с заболеваниями.

Необходимо соблюдать осторожность в использовании больших доз витаминных комплексов, включающих антиоксиданты, витамины и минералы. Их влияние на здоровье при длительном приеме трудно предсказать, а значит употребление комплексов связано с риском.

Вообще здоровым людям принимать витамины в виде таблетированных препаратов ни к чему – пользы от них никакой. И это тоже доказано мировой наукой. Исключение –

беременные женщины (обязательно нужны фолиевая кислота, причем желательно до беременности, кальций, витамин А и железо для некоторых женщин, но не В, С, D и Е, магний и т. д.), люди с серьезными нарушениями работы желудочно-кишечного тракта и истощенные. Детям до двух лет при кори рекомендован витамин А. Витамин С показан при пневмонии, тем, кто ест мало овощей и фруктов, при переохлаждении и вероятности простуды, а также бегунам на длинные дистанции.

Прием витамина D и кальция снижает риск переломов у престарелых. Витамин К иногда применяется для профилактики и лечения кровотечений. Однако даже эти эффекты относительно невелики и измеряются несколькими процентами. Большинство остальных эффектов не подтверждены в крупных исследованиях.

Витамины не солисты, а командные игроки, которым необходима помощь других веществ. Но ни одна лаборатория мира не может создать искусственный витамин похожий по действию на витамин натуральный.

ФАКТ: витамин С содержащийся в лимоне помогает при цинге, т.к. работает в команде. А изолированный витамин С из шипучих таблеток – не помогает!

Один из моих хороших знакомых—бывший спортсмен. Он очень общителен, него много знакомых. Есть, например, среди них и полярники. И они ему рассказывали, что разрекламированные дорогие поливитамины ничуть не помогали

им от цинги. А вот чеснок—помогал, и хорошо.

Эх, автор. Да разве ж это доказательство? Какой-то спортсмен, которому рассказали какие-то полярники…

Соглашусь, что это нельзя назвать доказательством. Просто маленькая информация, противоречащая рекламе витаминных таблеток. Но ведь и многие другие люди могут поделиться разнообразной информацией, тоже противоречащей рекламе.

Фрукты и овощи полезны не из-за отдельных веществ, а потому, что они содержат многие вещества в сбалансированном количественном соотношении.

Живые витамины в плодах и овощах всегда сопровождаются массой сопутствующих веществ, которые играют полезную роль, необходимую для восприятия и действия витаминов.

А чистые химические витамины лишены этих свойств. К тому же, при химическом синтезе всегда образуются не только нужные, но и многие другие виды молекул (в т.ч. изомеры), наносящие даже в микроскопических количествах значительный вред.

Достаточное отделение "нужных" молекул от "ненужных" в промышленном производстве невозможно по финансовым соображениям – сверхчистые вещества стоят гораздо дороже золота.

Давайте задумаемся над тем, что заставляет нас покупать

искусственные витамины. Мода? Реклама? Может, мы себя плохо чувствуем, от того, что у нас авитаминоз? Наш лечащий врач настойчиво рекомендовал нам конкретный витаминный комплекс и выписал рецепт? Так что же? Кристаллические витамины – это медицинский препарат, и относиться к ним надо, как к лекарственным средствам. Мы слепо верим рекламе и небрежно относимся к своему питанию и своему здоровью.

Действительно, хорошо было бы задать себе самому вопрос—а что заставляет меня покупать витаминные таблетки? Сесть или лечь поудобнее, расслабиться и подумать—а зачем я покупаю эти поливитамины?

Действительно, все диетологи, констатируют нехватку в нашем рационе витаминов. Но, недостаток витаминов возник из-за изменения структуры нашего питания. Больше чем витаминов, в нашем рационе не хватает грубой, плохо перевариваемой пищи (клетчатки). Только такая пища, способна очистить нашу пищеварительную систему и нормализовать ее работу (дать возможность витаминам и минералам усваиваться). Нам нужно подкорректировать рацион нашего питания.

Включить в него полезные для организма продукты питания: злаки (причем, продукты из цельных злаков, содержащие зерновой зародыш и отруби), бобовые (всех видов), овощи, фрукты, зелень и т.д. Витаминов, содержащихся в этих продуктах, вполне достаточно для нашего организма. А их

дефицит возникает, именно из-за того, что мы исключили эти продукты из своего рациона. Мы питаемся жирной рафинированной едой, с большим содержанием углеводов. К такой пище наш организм, просто, генетически не предрасположен. От этого проблемы с пищеварением. При подобном питании, наш организм не может усваивать, даже те витамины (естественные), которые поступают. Про витамины в таблетках, и говорить, не приходится. Они, в данной ситуации, совсем не нужны.

Может, не будем так уж слепо доверять рекламе? А, ребята?

Препараты с поливитаминами в виде таблеток, капсул и сиропов прочно вошли в нашу жизнь. Реклама и пропаганда сделали свое дело – многие начинают свой день с таблетки, содержащей витамины и минералы. Кто-то предпочитает поливитамины, зарегистрированные как лекарства, кто-то принимает синтетические биологически активные добавки – БАДы. Суть препаратов от этого не меняется, начинка у них примерно одинаковая.

Помню, зашёл я несколько лет назад в аптеку купить презервативы. Посмотрел на полку с поливитаминами. Стоят рядышком две баночки. Одна—поливитамины, другая—биологически активная добавка. Вот я заодно и спросил у аптекарши, в чём отличие. Получил ответ—это витамины, а это—биологически активная добавка. Я не понял—в чём разница, если и там и там витамины. Мне объяснили ещё раз.

Это—витамины, а это—биологически активная добавка.

Если вы думаете, что до меня дошло, то ошибаетесь. Я так и не понял, в чём разница. Чем содержимое этой баночки отличается от содержимого вот этой баночки? Состав—я прочитал—примерно одинаковый. И дозировки—примерно одинаковые. Я спросил ещё раз. Уже догадались, какой я получил раздражённый ответ? Именно, идентичный двум предыдущим.

Если я ошибаюсь, пускай меня поправят. Но я решил, что разница между БАДами и поливитаминами примерно такая же, как разница между гиппопотамом и бегемотом.

И такое поведение приветствуют ученые. Официальная позиция, неоднократно высказываемая специалистами НИИ питания Российской академии медицинских наук, заключается в том, что нашим соотечественникам витаминов не хватает, и потреблять их нужно не курсами, 2-3 раза в год, а практически постоянно. Найти в России специалиста, который бы открыто стоял в оппозиции к такому профилактическому приему витаминов, практически невозможно. А между тем в последние годы за рубежом неоднократно появлялись серьезные научные исследования, в которых польза поливитаминов подвергалась серьезному сомнению. И что интересно: в России ни одно из таких исследований не получило большой огласки ни в научной прессе, ни в общественной.

В российских медицинских институтах до сих пор не преподают науку нутрициологию и не объясняют разницу меж-

ду синтетическими и натуральными витаминами. Средства массовой информации не говорят об этом. Поэтому, если найдётся врач желающий быть в курсе современной научной информации, то он не найдёт ничего в медицинских периодических изданиях.

Потому что выпуском синтетических витаминов занимаются фармацевтические гиганты, которые являются спонсорами многих медицинских периодических изданий и не заинтересованы в снижении своих доходов.

Приобретая витаминные препараты, учитывайте существенную разницу в интересах тех, кто производит и продает, используя для максимального расширения сбыта весьма убедительную, картинно разработанную рекламу, и тех, кто покупает их для себя или для своих детей.

Готов согласиться, разница есть, и разница существенная. И её действительно следовало бы учитывать.

Изначально поливитамины разрабатывались как вынужденная мера и употреблялись исключительно теми людьми, кто в силу профессии или жизненных обстоятельств не имеет возможности питаться рационально. К таким людям можно отнести подводников, космонавтов, полярников и прочих людей экстремальных профессий, а также людей, живущих в таких условиях, в которых нет доступа к свежим овощам и фруктам. Если же человек питается рационально и максимально разнообразно, то в его рационе будет присутствовать достаточное количество всех питательных веществ.

Гинеколог (хорошая врач, увлеченная своей профессией) говорит, что она ездила на неделю на какой-то семинар гинекологов в областной центр и там обсуждалась следующая проблема: почему-то в последние годы наблюдается резкий всплеск аллергии у совсем маленьких детей. Предполагаемая причина – поливитамины, которые зачастую без надобности прописываются беременной женщине. Гинекологам давались рекомендации не прописывать поливитамины без особой надобности и предупреждать женщин об этом, чтобы они не начали заниматься самодеятельностью.

Другой гинеколог говорил, что про поливитамины нет никаких доказательств того, что они положительно влияют. Даже про раскрученный витамин С нет клинических доказательств того, что он усваивается из таблеток. Доказательство положительного действия есть про очень небольшой набор витаминов, в частности про фолиевую кислоту. Комплексные витамины он тоже не рекомендует принимать…

Вся проблема в том, что хороших врачей мало. Большая часть врачей—это моё личное мнение—являются обычными, нормальными, средними врачами.

Так. Я понял, автор, что это ваше личное мнение. А скажите, как это вы отличаете хороших врачей от нормальных, а?

Хороший врач считает, что главное—сделать человека здоровым. Нормальный врач считает, что главное—следо-

вать правилам. Всем тем писаным и неписаным правилам, сложившимся в медицинской среде.

Вот маленькая история, показывающая разницу. У одного человека были проблемы со здоровьем. Он начал ходить в зал, тренироваться. Чисто для себя. Начал чувствовать себя лучше, бодрее, и вообще ощутил себя более счастливым. А потом пришёл в поликлинику на плановое обследование. Врач его осмотрел, констатировал, что ситуация улучшилась. Начал задавать вопросы. И пришёл в ужас.

–При вашей болезни нельзя заниматься спортом! Вы себе только навредите! Больной, вы же потеряете и то здоровье, которое у вас осталось!

Больной упёрся. У него, видите ли, оказалось другое мнение. Спор закончился тем, что пригласили заведующего отделением.

Зав. отделением выслушал пациента, осмотрел, изучил результаты анализов. И сказал—можете продолжать заниматься, если чувствуете, что помогает. Только, пожалуйста, без фанатизма.

Вот вам разница. Первый врач просто говорит то, что ему вбили в голову в институте. Нельзя при этой болезни заниматься спортом—значит, нельзя, и точка. Почему нельзя? Потому что так сказали в институте. Обжалованию не подлежит. Второй же врач—думает своей головой. Именно такие врачи заслуживают права называться хорошими. У которых есть талант, желание лечить людей, гибкость мышления,

восприимчивость к новому и способность отбросить догмы, приносящие вред…

Я, к примеру, считаю, что давать комплекс поливитаминов необходимо. Потому что знаю по себе – как я себя чувствую, когда принимаю витамины и как чувствую, когда их не принимаю.

Охотно верю. Потому как у самого всякое в жизни бывало. Было и такое, что денег было значительно меньше, чем нужно. Приходилось конкретно экономить на многом, в том числе и на еде. Покупал тогда «Ревит» и «Ундевит». Потому что дешёвые были. И тоже чувствовал себя лучше. А когда житуха наладилась, смог нормально питаться, то быстро понял, что ничего эти «Ревиты-Ундевиты» и прочие, более дорогие комплексы уже не дают. Что с ними, что без них одинаково. Только деньги тратишь.

Поэтому во второй раз в эту ловушку я уже не попался. Когда опять получился напряг с деньгами. Да, какое-то время, пока не поднакопил снова денег, снова приходилось экономить. Но витаминных таблеток больше не покупал. Просто старался, чтобы в питании было побольше овощей и фруктов. Искал, где можно купить или достать подешевле, но хорошие, неиспорченные.

И чувствовал себя отлично. Без всякой синтетической химии.

Люди привыкли, что проще закинуть таблеточку или дать ребёнку сиропчик, и все проблемы решатся таким образом.

Но витамины не способны повысить иммунитет малыша, тогда непонятно зачем врачи настоятельно рекомендуют их принимать во время болезни? Прежде всего – это бизнес, и фарминдустрия не брезгует использовать беспокойство родителей за здоровье своего ребёнка в собственных интересах.

Нужны ли синтетические витамины маленьким детям?

Грудничкам и детям до трёх лет вообще не рекомендуется давать синтетические витамины. Помимо грудного молока ребёнок получает самую «правильную» пищу: вся еда подаётся в отварном или запечённом виде. Свежие фрукты и овощи – первооснова детского прикорма. Кисломолочные продукты, злаки, мясо и рыба – дополняют рацион. Как видите, при таком меню не смысла беспокоиться, что ребёнку не хватает витаминов.

Кроме того, детскому организму просто не под силу переработать поливитаминный препарат. Так как приём любых витаминов требует большого количества воды, чтобы организм смог отфильтровать и расщепить препарат. Однако почему-то врачи, выписывая ребёнку витаминный комплекс, забывают нам сказать о том, что нужно увеличить дневную дозу воды. И тогда организм ищет воду сам, но тогда и почки и печень начинают работать «на износ». Нарушается обмен веществ, увеличивается риск возникновения гепатита. А курс витаминов, как правило, рассчитан на месяц. Вот и

задумайтесь, что в таком авральном режиме детский растущий организм вынужден трудиться столь длительное время.

Поэтому не стоит воспринимать витамины как безобидную добавку или волшебное средство в профилактике многих заболеваний. Лучше обогатите рацион малыша растительной пищей и давайте больше свежих овощей и фруктов.

Начнём с основ: аскорбиновая кислота – не витамин С, альфа-токоферол – не витамин Е, ретиноид – не витамин А. Список можно продолжать до бесконечности (пока не закончатся все витамины), но факт остаётся фактом: колоссальные суммы денег были потрачены на «вбивание» подобного бреда в головы обывателей.

Сами по себе витамины – сложные биологические комплексы. Их активность (считай – полезность) зависит от множества факторов, предугадать которые практически невозможно. Витамины просто так нельзя взять, засунуть в сладкую коммерческую оболочку и впаривать по 10 рублей за баночку. Фактически, это уже и витамины вовсе, а синтетический яд для любого здорового существа.

Но вернёмся к витаминам. Начнём, пожалуй, с витамина С. Везде, какой ресурс мы бы не открыли, витамин С ассоциируется с аскорбиновой кислотой, как будто это одно и то же! Но это не так! Аскорбиновая кислота лишь изолят, фрагмент натурального витамина С. Помимо аскорбиновой кис-

лоты, витамин С должен включать: рутин, биофлаваноиды, Фактор К, Фактор J, Фактор Р, тирозиназу, аскорбиноген.

Если кто-то хочет получить активный витамин, то все составляющие витамина С важно подобрать в правильной пропорции. Аскорбиновая кислота, в частности, нужна для предотвращения быстрого окисления витамина и распада. И только… Все американские фармацевты затариваются, кстати, в одном месте, на фабрике Хоффмана-ЛяРоша в Нью Джерси, где аскорбиновую кислоту в промышленных масштабов производят из химикатов. На выходе отличаются упаковки и лейблы, но не содержимое…

Вот это да! Неужто правда? Я ведь тоже считал, что аскорбиновая кислота и витамин С—это одно и тоже.

Следует помнить, что продающиеся в аптеках витамины являются такими же лекарственными препаратами, как и любые другие лекарства, и могут применяться только по назначению лечащего врача, основанному на результатах проведенной в достаточном объеме объективной клинико-лабораторной диагностики, и строго в соответствии с указанной врачом дозировкой.

В разные годы в разных странах мира попадались на рекламной лжи известные в России фирмы Pharmax (уверявшая британских граждан, что ее препарат с витаминами В1 и В3 «улучшит ваш аппетит, вернет жизнерадостность и позволит вновь наслаждаться жизнью во всей ее полноте»),

Abbott (рекламировавшая на Гаити свой препарат поливитаминов и минеральных веществ как продукт, который «помогает обеспечить необходимый рост у детей, помогает улучшить здоровье и жизнерадостность»), SmithKline Beecham (публиковавшая в Индии рекламу своего препарата поливитаминов с цинком с длинным списком показаний, среди которых были беспричинная смена настроения, утрата полового влечения, бесплодие, импотенция, апатия, депрессия и т.д.), Servier (раскручивавшая препарат витамина B1 в Африке, на Среднем Востоке и на Карибах как средство для лечения «всех видов функциональной астении, слабости и утомляемости») и многие-многие другие. Россия – не Африка, у нас фармокорпорации могут врать что угодно, о чем угодно и сколько угодно.

Все искусственное хуже, чем натуральное (?)

«Синтетические» витамины менее эффективны по сравнению с «натуральными», потому что природные вещества лучше усваиваются и обладают особой энергией и активностью.

Подобные высказывания сродни средневековым учениям о «жизненной силе живой материи». Химики давным-давно доказали, что вещества с одной химической структурой, полученные разными путями, обладают абсолютно одинаковыми свойствами и активностью. Все витамины, выпускаемые промышленностью, как правило, полностью идентичны

природным. Тем более что многие из них как раз и получают из природного сырья. Например, витамин РР выделяют из черноплодной рябины и кожуры цитрусовых, аскорбиновую кислоту синтезируют из природного сахара – глюкозы, а витамины В12 и В2 получают так же, как это происходит в природе.

«Все витамины, выпускаемые промышленностью, как правило, полностью идентичны природным». Дражайший оппонент, очень многие утверждают обратное. И приводят аргументы. И доказательства. Если данные люди заблуждаются, докажите это. А вы просто ограничились голословным утверждением. Без всяких доказательств. Так дельце не выгорит.

Чем же отличаются витамины синтетические от натуральных? Любой натуральный витамин, который организм получает из продуктов питания, это сложный механизм из функциональных взаимозависимых компонентов. Витамин состоит не только из органического питательного вещества (собственно витамина), но еще и ферментов, коферментов, антиоксидантов и активаторов микроэлементов. В то же время то, что продают в аптеке под видом витаминов – это всего лишь один какой-то элемент.

Это легко продемонстрировать на примере витамина С. Принято считать, что аскорбиновая кислота и есть витамин С. Однако, это совсем не так. Аскорбиновая кислота – это всего лишь внешняя оболочки витамина С, нечто вроде ко-

журы апельсина. Натуральный витамин С также содержит комплексы биофлавоноидов, тирозиназу и некоторые другие элементы. Что же получает покупатель, приобретя пачку синтетического витамина С? Он приобретает аскорбиновую кислоту (небольшую часть витамина С) – выдержку из рафинированного сахара кукурузы.

****

Еще одним примером может служить синтетический витамин В. Его получают, синтезируя каменноугольную смолу. В нем вообще нет никаких активных "живых" элементов.

Всем известно, что получить передозировку и отравиться натуральными витаминами, например, лимонами практически не возможно. В то же время передозировка от синтетических витаминов и отравления – явление не редкое.

Как на витамин С подсадили массы

Чтобы объяснить, как так получилось, что синтетические витамины стали неотъемлемой частью ассортимента любой аптеки, немецкое издание «Шпигель» цитирует исследование швейцарского историка Беат Бехи. По информации исследователя, фирма «Роше» решила еще в 1934 году вывести на рынок новый продукт – всем известные аскорбинки, которые в то время принимали только матросы, чтоб их не укачивало. Но до начала II Мировой войны новый продукт никто не хотел покупать.

Сохранились записи сотрудников компании, в которых

они отмечают: «врачи открыто смеются над новой витаминной кампанией», «для того, чтобы люди согласились каждый день принимать витамин С, необходим какой-нибудь рекламный трюк». Фирме «Роше» повезло, поскольку их трюку поверили нацисты и заказали 1,5 тысячи тонн синтетического витамина С для солдат Вермахта. Тогда и началось массовое производство и употребление витаминов.

Каждый день узнаёшь что-то новое.

Многие аптекари и врачи пока не в курсе

За исследованием, проведенным в 94 году, (когда финские ученые обнаружили: прием синтетических витаминов курильщиками значительно увеличивает риск рака легких) последовали другие. В экспериментах принимали участие различные группы населения – женщины и мужчины, молодые и пожилые, здоровые и страдающие от различных заболеваний. Их результаты схожи – введение в организм синтетических витаминов негативно сказывается на состоянии здоровья. По словам Карла Лаутенбаха – врача и эксперта по вопросам здравоохранения СДП, необходимо проинформировать широкую общественность о вреде синтетических витаминов. По его словам, до сих пор многие аптекари, да и врачи не в курсе исследований, проводимых по всему миру, касающихся подобных препаратов.

Витамины (имеется в виду не врачебное назначение на основе анализов, а комплексные для общей пользы) обогаща-

ют мочу пациента и карман фармацевта.

Слушайте, автор, а что вы скажете про молоко?

Стоп, ребята. Хватит. Я понимаю вас. Вам хочется разобраться с молоком. И вы хотите услышать ещё многое о детском питании. О кашах. О колбасе. О котлетах. Об разных добавках Е. О многом ещё. Например, о том, как правильно есть фрукты, чтобы они приносили пользу, а не вред. (Да-да, и фруктами можно навредить здоровью). Но эта глава и так получилась слишком длинной. Чтобы подробно рассказать о питании вообще и о питании детей в частности, разобраться в нём как следует, нужна книга, а не глава.

Может быть, я напишу потом такую книгу. А сейчас пора переходить к следующему вопросу.

Только напоследок подкину одну забавную цитату. Желающие могут думать о ней всё, что им захочется. А могут и ничего не думать. Выбор каждый делает сам.

«Макдоналдс» наносит значительно больший ущерб своей стране, чем все террористы, вместе взятые.

Глава 7.

Почему?

–Он у вас почемучка? Понятно.

-Это вы меня поздравляете или сочувствуете? Что-то я не понял.

-И то и другое. Пополам.

Такой вот интересный диалог получился. Многие люди меня поймут. Да, когда ваши дети становятся почемучками,

это не всегда просто. Зато полезно. И интересно.

Ответы на детские вопросы позволяют определить истинный уровень знаний взрослого. И его разносторонность.

Очень точное замечание.

Многие из нас считают самих себя очень умными. И очень много знающими.

Я понимаю, что так думать о самом себе очень приятно. Доставляет удовольствие. Тешит самолюбие.

Но вот ваш ребёнок подрос и начал задавать вопросы. И вы неожиданно обнаруживаете, что на многие из них просто-напросто ответить не можете. И куда только задевались все ваши знания? И почему ваш острейший ум оказывается беспомощен?

Ответ простой. Вы неправильно оценили самих себя. Переоценили.

И знания ваши реально меньше, чем вы до того полагали. И ум ваш что-то растренировался. Потерял форму.

Что, обидно получать такой щелчок по носу? Это жизнь.

Надо понимать законы жизни. Надо понимать, что знания устаревают и забываются. Вы с гордостью вспоминаете, как много учились в школе, колледже или институте, сколь многому научились на работе, став специалистом своего дела. И забываете жизненный закон—всё, что не используется, всё теряется.

Вы старательно—или лениво—учились в школе и в лю-

бом случае многое узнали. Только прошли годы, и вы это многое забыли. Тоже самое и с институтом. Вы забыли то, что когда-то знали. У вас осталась иллюзия памяти. Знания, которыми вы когда-то реально обладали, похоронены в глубинах вашей памяти, и вы уже не можете их извлечь. Малыш задаёт вопрос, и вы неожиданно понимаете, что раньше знали, как ответить. Но то было раньше, годы или даже десятилетия назад.

Вы привыкли гордиться своим острым умом. Но на что вы его тратили в последние годы? На банальную рутину—дом-работа-дом. Ваш мозг работает практически без напряга, с привычным и ограниченным кругом понятий и явлений.

Ваш интеллект слабеет. Теряет форму. И остроту. И даже глубину.

Только самомнение ваше осталось прежним.

Вы похожи на спортсмена, который продолжает думать с гордостью—я пробегаю стометровку за десять секунд. Продолжает думать с гордостью—я толкаю двести пять килограмм.

И вот этот жирдяй выходит вдруг на старт и бежит—если это переваливание с ноги на ногу можно так назвать. И "прибегает" за двадцать пять секунд. Стометровку!!!!

Этот тюфяк, на чьих ладонях уже много лет нет даже самой маленькой мозоли от грифа, выходит вдруг на тяжелоатлетический помост и берётся за стокилограммовую штангу. И "поднимает" её аж до самых колен. И это всё.

Примерно до такого состояния и вы довели себя. Только не в физическом плане, а в умственном.

Ругаться будете? Возражать и спорить будете? Доказывать, что по-прежнему умны и очень много знаете, будете?

А чего вы это мне доказываете? Доказывайте своим детям-почемучкам. С лёгкостью отвечайте на их нестандартные, разнообразные и неожиданные вопросы.

Что? Не получается, блин!!!

Вот об этом-то я и говорю. Вы уже не тот, что раньше. Вы похожи на папашу из вот этого анекдота.

Маленький сын спрашивает у папы:

– Пап, а почему трава зеленая?

– А фиг её знает.

– Пап, а почему зимой снег идет?

– А фиг его знает.

– Пап, а почему звезды только ночью видно?

– А фиг их знает.

-Пап, я, наверное, надоел тебе со своими вопросами?

– Да нет, сынок, ты спрашивай. Кто ж тебе все объяснит, кроме папки-то?

Что ж это у нас такое получается, граждане, а?

Получается элементарная вещь. Заранее надо подготовиться к вопросам. Заранее нужно вернуть мозгу хорошую форму. Заранее следует вспомнить прежние знания и приобрести новые.

Заранее, а не тогда, когда вопросы пойдут водопадом.

Когда обычно дети становятся почемучками?

Бывает, конечно, по разному, но обычно года в три.

Вот примерно к этому возрасту родителям и следует быть готовыми.

Учтите только, что у кого-то из детей возраст почемучки может начаться раньше, в два или два с половиной года. А у кого-то в 4-5 лет.

Напомню ещё одно правило. Важно не только то, что вы отвечаете. Но и как. Вот вам ещё анекдот.

Идут папа и четырёхлетний сын, сын жуёт яблоко:

– Папа, а почему яблоко темнеет?

– Понимаешь, сынок, в нашей атмосфере содержится свободный активный кислород. В то же время яблоко содержит в себе кальций, магний, и, что особенно важно, – железо. Железо вступает в реакцию со свободным кислородом. В результате получается оксид трёхвалентного железа, который имеет характерный бурый цвет.

Наступает длительная пауза.

– Папа, а ты с кем сейчас разговаривал?

Чтобы не попасть в ситуации, обыгранные в этих и похожих анекдотах, родители и должны быть готовыми.

Приступим, читатель?

Если детская любознательность не будет удовлетворена, то канал познания очень скоро будет заблокирован и взрослые пожнут все "прелести" школьной жизни: вызовы в школу из-за плохой учебы, насиль-

ное усаживание за уроки, поиски репетиторов.

Вот вам пример того, какой вред могут принести взрослые в этот важный период.

Мальчик Игорь изводил всех вопросом "Почему?". Знакомый профессор психологии (!) посоветовал родителям: «Когда надоест, отвечайте ему: «Потому что перпендикуляр!» Увидите, очень быстро отвыкнет». Родители так и поступили:

– Почему?

– Потому что нельзя на стол лазить.

– Почему нельзя на стол лазить?

– Потому что ты ногами его пачкаешь.

– Почему ногами пачкаешь?

Строго и веско:

– Потому что перпендикуляр!

Игорь замолчал. Широко раскрыл глаза.

– Пек…пёр…куляр?

– П-е-р-п-е-н-д-и-к-у-л-я-р! Понял? Ступай!»

Через короткое время наступила непредвиденная реакция. Игорь на все затруднительные для себя вопросы стал отвечать: "Потому что перпендикуляр".

– Ты почему не одел калоши?

– Потому что перпендикуляр.

– Почему грубишь?

– Потому что перпендикуляр.

Хоть ты конкурс объявляй, как можно назвать тако-

го профессора. Только что толку? Непоправимый вред уже причинён.

Вот так и закладываются "перпендикулярные" отношения, может быть, на всю жизнь.

Вы понимаете, что любознательность – норма для ребёнка, признак его одарённости. И если он задаёт вопросы – это очень хорошо! Гораздо хуже, если не задаёт! И как бы не было вам тяжело, как бы не измучил вас маленький почемучка своими «что» да «как», наберитесь терпения и удовлетворяйте его любознательность всеми возможными способами.

Это ж сколько вопросов задают почемучки, мучают и родителей и взрослых вообще. Плюс к этому вопросы бывают такие, что хоть стой хоть падай.

Вот несколько примеров.

Я был маленький и всех спрашивал: «Почему?» Мама говорит:

– Смотри, уже девятый час. А я говорю:

– Почему?

Мне говорят:

– Иди спать.

И я снова говорю:

– Почему?

Мне говорят:

– Потому что поздно.

– А почему поздно?

– Потому что девять часов.

– А почему девять часов?

И меня за это называли Почемучка. Меня все так называли, а в действительности меня зовут Алешей».

Иногда просто слов не хватает, чтоб ответить на вопросы почемучки, а иногда ничего не можешь сказать просто от смеха. Вчера,на столе лежат 2 сырка,

-мама,а почему ты купила 3 сырка?

-посчитай, разве их там 3?

-один, два… ДВА! так мама, а третий где?

Вопрос пятилетнего малыша: «Мама, что это за шерсть у тебя между ног?»

Вам то что! У вас всего один почемучка. А у меня семилетняя почемучка плюс ещё двойняшки . Вот это вешалка!!!!

Сколько вопросов задают дети? Если верить некоторым статьям, то до тысячи вопросов в день.

Слишком много.

Согласен. И ещё. Что-то тут не так. В сутках двадцать четыре часа, то есть 1440 минут. Если ребёнок спит восемь часов, то на бодрствование остаётся 960 минут. Это время тратится на еду, на игры, на кучу всего остального. Если на один свой вопрос ребёнок тратит всего минуту, то тысячи вопросов в день быть ну никак не может.

Автор, вы что, не знаете, как дети задают вопросы? Забрасывают взрослых пригоршнями разнообразных "кто?",

"как?", "зачем?", "почему?", не слушая ответы или прерывая нас на полуслове. Знаете, как это раздражает? Да они по десять-двадцать вопросов в минуту задают!!

А, ну тогда конечно. Согласен. Так действительно и тысячу вопросов за день задать можно.

Только вы хоть понимаете, что это ненормально? Если ваш ребёнок так себя ведёт, то виноваты вы сами. Накосячили где-то очень сильно в воспитании, развитии малыша. А теперь это вас раздражает. Ну так сами виноваты.

Нормальный здоровый ребёнок задаёт вопрос, чтобы услышать ответ. Здесь же описана ситуация, когда ответ ребёнку совершенно не нужен. И это—ненормально. То ли в воспитании-развитии родители ляпов наделали. То ли у малыша проблемы со здоровьем, нервной системой, психикой. То ли умственное развитие отстаёт. То ли ещё что. Но что-то тут явно неладно.

Так что ищите, где допущена ошибка.

Вообще, если ваш сын или ваша дочь задают много или очень много вопросов, это хорошо или плохо?

Многие считают, что хорошо. Я же придерживаюсь иного мнения. Это плохо. Это означает, что сам он думать или не умеет, или не хочет.

Да, я в курсе, что многие родители раздражаются, когда слышат вопрос за вопросом. Но ведь это вы сами виноваты. Ваш ребёнок не думает сам. Нет у него такого навыка.

Если ваши дети умеют думать, то они просто не смогут

задавать вопрос за вопросом без перерыва. Получив ответ, малыш его обдумывает. И только после этого задаёт следующий вопрос.

Я уже говорил, что к возрасту почемучек следует подготовиться. Но подготовка нужна не только вам, но и детям. Они должны уметь думать. И это ваша задача. Вы должны научить их думать.

Если вы научили своих детей думать, то вряд ли попадёте в ситуации, так красочно описанные выше. Я имею в виду истории про перпендикуляр и Почемучку-Алёшу. Это дети, не умеющие думать. Прочитайте ещё раз. Эти дети даже не пытаются думать над полученными ответами. И тем самым раздражают взрослых. Хотя виноваты сами взрослые. Где-то допустили ошибку. И скорее всего, не одну и не две.

Есть интересная версия. Она гласит следующее—огромное множество вопросов задают дети, которым не хватает информации или общения со взрослыми.

Звучит убедительно. Возможно, так и есть.

Во многих книгах и статьях авторы доказывают следующее—как бы вам ни было трудно, вы обязательно должны отвечать на вопросы. Без раздражения, недовольства, отмахивания и прочего.

А я против.

Вы не должны отвечать на вопросы. Вы должны разговаривать со своими детьми.

Беседовать.

Вот ваш сын задал вопрос:

-Папа, а что едят зайцы?

А вы вместо того, чтобы ответить, предлагаете:

-Давай с тобой подумаем, что они могут найти в лесу. И в поле.

И дальше начинается диалог, в котором малыш на равных с вами выдвигает предположения, прикидывает варианты, думает над возможностями.

После этого можно сказать ребёнку: «Вот видишь, какой ты молодец! Не знал, но подумал, и сам нашёл ответ!» Важно, чтобы малыш осознал свои возможности, понял, что путем рассуждений действительно можно во многом разобраться!

Можно и не говорить такого, а просто посмотреть с уважением или одобрением.

На другой день сын задаёт вопрос, почему у ёлки зимой зелёные иголки. Вместо того, чтобы отвечать на вопрос сразу, вы говорите—сейчас мы с тобой пойдём гулять в парк, и я тебе расскажу.

"Почему чашка разбилась?" – слышите вы на третий день. И отвечаете вопросом—а ты как думаешь?

Вы учите детей невежливости!! Нельзя отвечать вопросом на вопрос!!!

Забавное возражение, читатель. Ведь отвечать вопросом на вопрос—это эффективное средство против манипулирования.

Мы живём в обществе, где очень много желающих манипулировать окружающими. И наша задача—помимо большого количества прочих задач—научить детей защищаться от манипулирования.

Искусные манипуляторы знают, как легко можно манипулировать вежливым человеком. Поэтому надо уметь в случае необходимости проявить невежливость, поставить такого манипулятора на место. Смотришь, в следующий раз манипулятор уже поостережётся с вами связываться.

Невежливо отвечать вопросом на вопрос—часто говорят манипуляторы. Им это очень удобно—задаёшь вопрос за вопросом, и намеченная жертва покорно отвечает. А тут резко встречный вопрос. Сигнал—я отказываюсь отвечать на твои вопросы. Ответь-ка лучше ты на мой.

Манипуляторам это не нравится. Как это—намеченная жертва вдруг выскальзывает из ловушки.

Вот для иллюстрации короткий анекдот.

–Рабинович, почему вы всегда отвечаете вопросом на вопрос?

–А зачем вам это знать?

Вот таким Рабиновичем манипулировать будет уже не так-то просто.

Так вы, вы, автор, вы, утверждаете, что вообще отвечать детям-почемучкам нельзя? Вы заявляете, что родители вообще не должны отвечать на вопросы своих детей? Не, ну вы ваабще!

Ваабще, как вы выразились, я такого не заявлял. Я заявил совсем другое—родители должны беседовать, разговаривать со своими детьми. А разговор, беседа состоят из многого. Это и ответы на вопросы, и встречные—при необходимости—вопросы, и паузы на обдумывание, и спор, и попеременные рассказы о чём-то… Да многое ещё входит в понятия разговор и беседа.

И ёжику понятно, что не всегда получается поговорить с детьми. Например, у вас срочное дело, вы куда-то спешите, вы устали, вы обдумываете что-то для себя важное, у вас в данный момент занятие, при котором отвлекаться нежелательно.

Естественно, что в таких случаях лучше коротко и быстро ответить на вопрос почемучки и пускай он бежит дальше играть или чем он там ещё занят. А поговорить, побеседовать так, чтобы интересно было вам обоим, сможете и потом. Вечером. Или завтра. Или послезавтра, в выходной. Когда вы освободитесь. Или когда отдохнёте. Или когда решите свою проблему или выберете путь и способ решения.

Резюмирую. Выбранная многими родителями тактика—во что бы то ни стало отвечать на вопросы—далеко не самая лучшая. Это слишком просто для детей. А вот когда вместо готового ответа он сам ищет ответ на вопрос… Это другое дело.

Просто отвечать на вопросы—это требует от родителей главным образом терпения. А вот беседовать с детьми—это

требует ещё и ума. Дошло? Да, этот способ потруднее будет. Но и эффективнее.

Теперь давайте почитаем советы родителям почемучек. И подумаем над ними.

Будьте готовы проявить фантазию. Ваш способный ребенок может использовать такой неожиданный ход мыслей, что любой ваш ответ прозвучит как полуправда. Один маленький мальчик заставил взрослых задуматься над вопросом «Чем косточка цыпленка отличается от кости динозавра?». Серьезные люди дали разные умные ответы. «Неправда, – возразил мальчик. – Просто одна из них меньше. И все».

Позвольте воображению детей забираться все дальше и дальше. Во время прогулок в лес, на озеро уместно спросить: «На кого из животных похоже плывущее облако?» «Если бы озеро было столом, чем бы тогда были лодки?»

Ответы могут быть самыми невероятными, но сами вы обязательно испытаете чувство счастья, видя, как пытлив его ум. И это ваш ребенок!

Дети растут, развиваются, расширяется словарный запас, и таинственный окружающий мир понемногу открывает свои тайны. И начинается эти почему! И если пятилетний малыш подбирает на улице камушки,

веточки, шишки или снег, тащит домой и наблюдает, как он превращается в воду – не надо спешить его ругать! В нем просыпается любознательность! Важно с самого раннего детства развивать у детей живой интерес к окружающему миру и пусть они пробуют его на вкус, на ощупь! Главное, чтобы взрослые создали безопасные условия и не мешали! Жизнь любознательного человека никогда не будет скучной – он всегда найдет дело по душе, и не будет страдать от одиночества, а это очень важно в любом возрасте. Все эти «что» и «почему» – не что иное, как способ познания мира.

Почитали? Подумали? Теперь краткий перерыв, чуть-чуть юмора.

Трехлетний мальчик собирается покормить на участке кошек и уточняет, что они едят:

Ребенок: Колбасу едят?

Взрослый: Едят.

Ребенок: А хлеб едят?

Взрослый: Едят.

Ребенок: А конфеты едят?

Взрослый: Нет.

Ребенок: У них что, диабет?

Развеселило? Заставило улыбнуться? Продолжаем читать дальше.

С одинаковой серьезностью, уважением и внимани-

ем относиться к любому детскому вопросу, независимо от его кажущейся грубости или от нашего вполне понятного смущения. Детские психологи, с которыми я консультировалась, были единодушны: дети должны понимать, что родителям можно задавать любые вопросы и ни одна тема не является запретной. Мне четко объяснили: если вы хотите, чтобы ребенок продолжал спрашивать (и учиться у вас), говорите правду. Всегда. Если они интересуются: «Ты когда-нибудь курила?», а вы курили, не думайте, что должны это скрывать. Им будет полезно услышать, что взрослые несовершенны и тоже могут ошибаться. Поняв это, вы станете гораздо спокойнее отвечать на вопросы детей. Конечно, не следует слишком глубоко вдаваться в подробности, всегда рассказывайте то, что не вызовет у ребенка лишней тревоги.

А если родители уверены, что есть неприличные вопросы, есть вопросы запретные?

Я бы ответил им… Да только я лучше расскажу пару анекдотов. Глядишь, быстрее дойдёт.

Пятилетняя дочь спрашивает после рекламы:

-Мама, а что такое тампакс?

Мама думает десять минут, потом выдаёт:

-Не знаю, спроси у папы.

Вовочка спрашивает у отца

-Пап, а как я появился?

-Тебя, сынок, принёс аист.

Вечером Вовочка общается В Контакте с одноклассником

-Говорил сегодня с отцом на сексуальные темы.

-И как?

-Дуб дубом.

Ну как, доходит? Именно. Если вы продолжаете думать, что есть темы запретные, на которые нельзя говорить правду, то вполне вероятно, что дети будут считать вас тупицами.

Кстати. Когда малыш задаёт вопросы, он учится задавать вопросы.

Насколько это важно в жизни?

Вот притча об умении задавать вопросы:

Монахи одного монастыря послали в свою епархию прошение с вопросом:

– Можно ли во время моления курить?

Монахов наказали за дерзость.

Монахи другого монастыря послали прошение с иначе сформулированным вопросом:

– Могут ли монахи во время курения молиться?

Им ответили: "Могут".

Теперь важный совет.

Нельзя смеяться над ребенком, задавшим слабый вопрос. Дети имеют право на ошибку.

Посмеяться над малышом легко. Только за это сиюминут-

ное удовольствие вам придётся заплатить. Плата будет следующая—ваш малыш будет меньше вам доверять.

Детские вопросы удивляют и порой ставят взрослых в тупик. Если ребенок задал такой вопрос – ни в коем случае не «придумывайте» ответ. Ведь ваш ребенок вам безоговорочно верит и может попасть в неловкую ситуацию. Представьте себе: ваш ребенок рассказывает друзьям то, что он теперь знает из ваших уст, а это оказывается неправдой. Если вы сами не знаете ответа на заданный ребёнком вопрос, покажите свою заинтересованность, желание самому разобраться в этом. Будьте сами любознательными, ведь дети во всём подражают родителям. Хорошо сразу взять в руки соответствующую книгу и постараться найти при ребёнке ответ на интересующий его вопрос.

Ни в коем случае не надо отвечать на вопросы детей в насмешливой форме, отговариваться какой-нибудь бессмыслицей. Это может обидеть ребенка, и он в дальнейшем будет стесняться что-либо спросить.

Никогда не игнорируйте вопросы ребенка. Подчас желание велико, ведь они часто кажутся нам неважными и абсурдными. Тем не менее, в случае отмашки вы рискуете потерять свой авторитет в глазах малыша, ведь пока что родители для него – самые умные

люди на свете! К тому же, именно с помощью «нелепых» вопросов ребенок познает окружающий мир и удовлетворяет свое любопытство, подспудно развивая желание учиться и логически мыслить. Если же он привыкнет слышать в ответ «я не знаю» или «не мешай, мне некогда», то и в будущем кроха вряд ли станет обращаться к вам для разговора на более серьезные темы, в которых должны участвовать именно папа с мамой.

А потом, годы спустя, родители жалуются знакомым:

–Моя дочь ничего мне не рассказывает и ничего не спрашивает.

А чего вы ещё хотели? Сами ведь старались. Серьёзно, решительно, настойчиво, год за годом.

Но я надеюсь, что это не ваш случай, читатель. Я надеюсь, что у вас есть мозги и есть умение ими пользоваться. И у вас всё получится.

Глава 8.

Чтение.

Люди говорят—нужно читать. Люди говорят—нужно уметь читать.

Зачем нужно читать? Почему нужно уметь читать?

Ну у вас и вопросики… Зачем, почему…

Вот родился человек. Как вы думаете, у него есть разум?

Есть? Да с чего вы взяли такую чушь? Вспомните хотя бы детей-маугли, выросших среди животных. Мало кого из

них удалось хоть как-то приспособить к человеческой жизни. Это доказывает, что никакого разума у новорожденного нет. У него есть способность к разуму. А вот будет ли эта способность развита и насколько, уже совсем другой вопрос.

Чтение—величайшее изобретение человечества. Из истории мы помним, как развивалась наша цивилизация. И видим, чего она достигла на данный момент. Могла бы она так развиться без чтения?

Разумеется, нет. Пирамиды Египта. Акведуки Рима. Океанские лайнеры. Телескопы. Микроскопы. Ноутбуки. Смартфоны. Кинотеатры. Искусственные спутники.

Без чтения ничего этого не было бы.

Теперь вам ясно, зачем нужно читать и почему нужно уметь читать?

Нет у новорожденных людей разума. И не будет, если не развивать способность к разуму. Развивать мышление. Развивать интеллект.

Нужна тренировка мозга. А чтение—один из самых эффективнейших способов тренировки и развития мозга. Я уже сказал, чем наша цивилизация обязана чтению. И тем неизвестным гениям всех времён и народов, которые обеспечили нам, потомкам, возможность построить цивилизацию.

Без чтения нет цивилизации. Чтение и всё остальное, связанное с ним—письменность, алфавит и прочее, даёт нам возможность сохранить кем-то добытое знание и в любой момент воспользоваться им.

Письменность—это шифр. Код, созданный людьми. Чтение—умение читать эти коды и шифры.

Когда мы учимся читать эти коды и шифры, мы активно тренируем и развиваем мозг.

Когда мы уже научились и просто читаем, мы поддерживаем тренированность своего мозга.

А если мы читаем быстро, то это показывает нашу хорошую тренированность. Показывает, что наш мозг. Мышление. Разум. Интеллект. Все они хорошо натренированы.

В процессе быстрого чтения и обучения участвует весь мозг – как сознание и подсознание, так и воображение, чувства, эмоции.

Ага. Чтение развивает весь наш мозг. Ну? Важная причина для того, чтобы читать и уметь читать? И научить читать своих детей?

Да, я знаю. Есть отдельные особи, которые заявляют, что чтение вредно. Ненужно. И чем меньше читать, тем лучше.

"О ВРЕДЕ ЧТЕНИЯ"

(Юноше, обдумывающему житье)

Дорогой друг, ты вступаешь во взрослую жизнь. Много опасностей подстерегает тебя на этом пути. Мы расскажем об одной из них. Речь пойдет о чтении так называемых книг.

Чтение книг – это не безобидное занятие, как кажется на первый взгляд, которое можно бросить без усилий. Это – коварная вещь, тем более, что многие не принимают ее все-

рьез. Некоторые недалекие люди даже считают, что книга придает человеку умный вид. Скорее идиотский. Подумай, малыш, об этом, прежде чем взять ее в руки.

Вспомни, при чтении первой книги рябит в глазах, учащенно бьется сердце, возникает тяжесть в голове. Это не случайно. Это тревожный сигнал. Происходит защитная реакция молодого растущего организма. И ей надо воспользоваться и отложить раз и навсегда книгу. Даже одна, самая тоненькая брошюра может оказаться гибельной, так как ведет к привыканию. Состояние здоровья, подорванного чтением, не позволяет выбрать род занятий по душе, достичь успеха в жизни. Например, юношам стать рэкетирами, «новыми русскими», уголовными авторитетами, девушкам – путанами, воровками на доверии, овладеть другими престижными специальностями.

Запомни, что чтение губительно действует на клетки головного мозга, в том числе и на клетки, регулирующие деятельность половой системы. Установлено, что у мужчин, злоупотребляющих чтением, отмечается ослабление агрессии. Конечно, половой жизнью они жить еще могут, но изнасиловать уже нет. У женщин от чтения также нарушается выработка половых гормонов. В тяжелых случаях это приводит к печальным результатам (так называемая «тургеневская девушка». Ученые приводят тревожную статистику: 25% женщин, пристрастившись к чтению с детства, остаются старыми девами.

Вспомни знаменитую фразу «Смотришь в книгу, а видишь фигу». К сожалению, мы это наблюдаем и в реальности. Оказывается, если человек читает от одной до 9 книг в год, его доход уменьшается в среднем на 15% по сравнению с не читающими, от 10 до 19 книг на 25%, от 20 до 30 -до 40%.

Если чтение книг – результат неправильного воспитания, слабоволия, распущенности, то интеллигентность – запущенная форма любви к чтению, – это уже серьезная болезнь, требующая длительного лечения. Нужны большие усилия, чтобы перевоспитать человека. Зачастую эти усилия оказываются напрасными. Нет ничего ужасней мужа – интеллигента, заставляющего страдать жену и детей. Интеллигент абсолютно не приспособлен к жизни. Вот как описываются интеллигенты: «Худой человек метался по койке в больничной палате с зарешеченными окнами. Больной плакал, умолял, кричал диким голосом:

– Спасите! Я не могу жить в этом подлом мире! Будь я проклят!»

Это, дети, интеллигент!

Посмотри внимательно на интеллигента – на его очки, на цвет лица, хилые плечи, обрати внимание на его речь, замусоренную словами «извините» и «пожалуйста». Все это – последствия чтения художественной литературы. Помни, что за удовольствие читать человек зачастую расплачивается разбитой жизнью. Под губительным влиянием чтения не могут проявиться человеческие и животные инстинк-

ты, тормозится здоровый эгоизм, появляется глупый самоконтроль, мягкость характера, доброта. В тяжелых случаях читающие люди перестают думать о деньгах(!), совершают поступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

Слава богу, если близкие вовремя заметили привычку к чтению и забили тревогу. Но часто время оказывается упущено, человек потерян для здорового общества, а все это начиналось с чтения безобидной на первый взгляд брошюрки. А в дальнейшем читающему человеку требуется все более и более толстые книги.

Сторонники чтения часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, банкир Бощенятов, певец Юстас Веревкин, уголовный авторитет Япончик и даже легендарный рэкетир Ржавый читали. Значит, чтение не помешало им добиться успехов? Хочется привести здесь некоторые их высказывания. Банкир Бощенятов: «Я отложил книгу и поклялся, что больше не буду читать художественную литературу. Эту клятву я сдержал и вполне убежден, что чтение вредит мозгу». Япончик, бросив читать, сказал так: «Я стал другим человеком. Участвую до 5-и разборок кряду, но совершенно свежий, а прежде, когда читал книги, чувствовал отвращение, тошноту, туман в голове». Великий рэкетир Ржавый был незаурядным книгочеем. Убитый еще сравнительно молодым (38 лет) он, умирая, сказал: «Если бы я не читал Достоевского, то прожил бы еще лет 15-20».

Сколько он еще мог сделать для себя, для людей, но, увы, не сумев избавиться от пагубной привычки, погиб. А кумир многих поколений девушек певец Юстас Веревкин выразился так: «Считаю, что мои достижения в немалой степени связаны с полным воздержанием от чтения художественной литературы. Мой горячий совет всем – отказаться, как и я, от вредной привычки».

Сейчас распространяются разного рода толки, о том, что не все, мол, книги опасны. Песня старая и знакомая. Да, действительно, сейчас выпускаются книги с меньшим содержанием смысла и таланта (детективы, женские романы, «ужастики»), но по этому поводу доктор А. Ракурс (США) заметил, что безвредной книгой может считаться только непрочитанная книга. Безвредных книг нет! Российские специалисты также утверждают, что многие люди, читающие детективы, впоследствии переходят к чтению более серьезных книг. А общеизвестно – человеку, читающему стихи, зачастую нельзя уже помочь. Запомни это, дружок. Подумай, какое горе ты можешь принести и матери и отцу и всем, кто любит тебя.

Старшие ребята! Присматривайте за маленькими. Если увидите у детей книгу, особенно толстую, выхватите ее, а детей самих отведите к родителям. Может быть этим вы спасете им жизнь.

Если же тебя уговаривают прочитать книгу, заставляют, если чувствуешь, что попал в такие сети, что сам не

можешь вырваться – немедленно посоветуйся с теми из взрослых, кому ты доверяешь.

Конечно же, существуют телевидение, газеты, реклама, популярная музыка, позволяющие значительно ослабить негативное воздействие книг. Во всем мире происходят изменения к лучшему. К примеру, в США уже десятки миллионов американцев сегодня бросили читать. То же самое наблюдается в других цивилизованных странах. Россия твердо решила стать к новому веку не читающей нацией.

-Так почему же продаются книги?– спросишь ты. Просто запретить людям читать, наверное, еще невозможно, а вот убедить их бросить чтение художественной литературы – это вполне реально.

Все это надо знать, об этом надо помнить.

Вот, дружок, что таится под яркой глянцевой книжной обложкой.

Надо же такое придумать… Не знаю как вы, читатель, а я… Когда прочитал в первый раз, тут же перечитал во второй.

Всегда уважал людей с чувством юмора.

Меня, как доктора, часто спрашивают – «что делать… мне кажется, что мой ребенок начал заниматься чтением?»

Попробую ответить.

Для начала – что должно вас насторожить? Признаки известны –ребенок стал меньше гулять, лучше учиться, по-

любил уединяться с книгой в своей комнате, ванной, туалете… На вопрос о том, зачем ему книга – ребенок смущается, прячет глаза, приводит какие-то неуклюжие объяснения: «Кончилась туалетная бумага», «под ножку шкафа подложить», «мы хотели с Петькой подраться книгами…» Особенно тревожна ситуация, когда чтением дети занимаются совместно, собираются группой, обсуждают прочитанное. Многие считают, что пороку этому подвержены только мальчики – увы, это не так! Девочки точно так же часто начинают читать в самом раннем и невинном возрасте.

Но что же делать, если ваш ребенок читает?

Во-первых, не надо пугаться самому! При анонимных опросах врачи выяснили, что 99% людей в тот или иной момент жизни занимались чтением, а еще один процент – вытеснил этот факт из своей памяти. Детей влечет ко всему новому, неизвестному, поэтому неизбежен момент, когда они заинтересуются книгой, возьмут ее в руки и примутся изучать.

Во-вторых, не надо пугать детей! Если вы зашли в детскую, а ваш ребенок лежит и читает – сделайте вид, что ничего не заметили. Не надо и средневековых страшилок – "ты ослепнешь", "порежешь пальцы о бумагу", "у тебя усохнет спинной мозг, а головной наоборот будет развиваться", "на руках от частого перелистывания будут мозоли". Да, конечно, чтение вредит зрению и о бумагу можно порезать-

ся. Но все совсем не так трагично! Интерес к чтению в детском возрасте – естественен. Постарайтесь отвлечь ребенка чем-то другим – спортом, работой по дому, компьютерными играми, распитием пива в конце концов (многие считают этот способ рискованным, но пиво замечательно отвлекает от чтения). Можно показать ребенку комиксы – там очень мало букв и много картинок, это хороший способ постепенно переключить его интерес.

В-третьих, обратитесь за помощью к специалистам. Мы рекомендуем незаметно подсунуть ребенку книгу Льва Толстого, Федора Достоевского или Максима Горького. Классика – один из самых испытанных способов породить в ребенке здоровое отвращение к чтению. Но специалист может посоветовать и какую-то специальную литературу.

В-четвертых, поговорите с ребенком по душам. Скажите, что вы понимаете его интерес к чтению, сами прошли через него – и рано или поздно он справится со своей дурной привычкой. Понимание и мир в семье – залог успеха.

В-пятых, помните, что процесс излечения будет долгим и рецидивы неизбежны. Попав в армию, лишившись компьютера и телевизора, поссорившись с другом или подругой – ребенок может снова потянуться к книге. Известны случаи, когда запойным чтением начинали заниматься люди даже в преклонном возрасте, попавшие в сложные жизненные обстоятельства. Но чем раньше вы начнете бороться с этим пороком, тем больше шансов, что ваши дети бросят книгу

и никогда не возьмут ее в руки снова!

Приёмный покой доктора Пилюлькина.

Если вы согласны с этим самым пилюлькиным, то можете переходить к чтению следующей главы.

А, вы с ним не согласны! Я тоже. И то, что вы думаете об этом «докторе», сплошь непечатные слова?

Я вас понимаю.

Или вас позабавило его чувство юмора?

Я вас опять понимаю.

Поэтому сделаем вот что. Всем считающим, что чтение вредно, мы предоставляем возможность данную главу проигнорировать.

А мы, то есть все те, кто осознаёт потрясающую пользу чтения, без помех и с удовольствием побеседуем.

Мы—взрослые. И мы уже умеем читать. А теперь перед нами стоит очень важная задача. Нам нужно научить читать наших детей.

С чего нам начать? И когда начать?

Музыка дело тонкое, готовиться к ней надо постепенно, в зависимости от способностей и вкусов, а родители и учителя часто этого не смыслят. И вбивают неумелым подходом отвращение к отраде жизни.

Эти слова сказаны умным и мудрым человеком много лет назад. Хорошие слова.

Но ведь это же относится и к чтению. Неумелый подход действительно способен вбить отвращение к отраде жизни.

Поэтому нам нужно действовать умно.

Итак. С чего же нам начать? И когда начать учить детей читать?

По-моему, сначала нужно ответить на второй вопрос.

Для меня тут никакого вопроса нет. Конечно же, учить читать нужно как можно раньше.

Ну разумеется. Я в курсе, что так считают не все. Многие люди яростно протестуют против раннего обучения чтению. Их девиз—всё должно быть вовремя.

Как и любой маме, мне пришлось в свое время искать ответы на важные вопросы: когда лучше обучать ребенка читать, какой возраст считается для этого оптимальным? Расскажу о том, что я узнала по этой теме.

Моя история.

Перед тем, как начать обучение, я прочитала мнение психологов по этому вопросу и решила отложить его на 5-6 лет. Но встретила непонимание моей позиции. Некоторые родственники настаивали на том, что учить ребенка чтению нужно еще до 3 лет, более того, не просто навязывали свое мнение, а дарили ребенку соответствующие книги, например, «Азбуку». Даже те из них, кто был согласен с моей позицией, принимали ее, считали, что раннее обучение чтению навредить не может, оно только полезно для ребенка.

Я настояла на своем: начала учить читать дочку в 5 лет. Буквы она выучила рано, сама, просматривая образовательные ролики. А складывать буквы в слоги их учили в

садике, также я сама с ней занималась, при помощи специального домино со слогами. И вот ребенок пошел в 1 класс. На собрании учитель сказал результаты тестирования после полугода обучения. У ребенка лучший результат в классе: 110 слов в минуту. И это при том, что я ее не заставляла читать, только хвалила, когда она читала детские журналы, книги, сообщения в интернете. Поэтому такое «запоздалое» обучение никак не влияет на способность ребенка к чтению, можно и за 2 года научиться отлично читать, если поощрять ребенка и не забывать покупать ему книги и журналы, которые его интересуют. Но почему так вредно учить ребенка читать до определенного возраста? Послушаем мнения психологов.

Почему не стоит раньше времени учить ребенка читать .

Психологи и эксперты в области дошкольного образования предупреждают, что раннее чтение только вредит ребенку, не приносит ему никакой пользы. Психолог Ольга Исаенко говорит, что ранее развитие так же вредно, как и задержка развития, т.к. структуры мозга ребенка работают неправильно. Те структуры мозга, которые должны были развиваться в этот период времени, остаются менее востребованными, т.е. попросту обкрадываются. Вся энергия уходит на сложный процесс чтения, а должна была тратиться на другое.

Это почти то же самое, что учить ходить ребенка, которому пока всего 6 месяцев. Попробуйте поставить его на

ноги. Он пока не может сам передвигаться, но, если вы дадите ему костыли, он будет ходить. В этом случае вы сможете сказать, что ваш малыш ходит в 6 месяцев, пусть и с костылями. Но будете ли гордиться таким достижением? А между тем, обучение ребенка чтению в 3 года – это почти тоже самое, вы начали с ним заниматься тогда, когда его организм не готов к подобным достижениям. Он будет читать, но будет делать это не так, как положено, также, как будет «ходить» ребенок в 6 месяцев, только в этом случае «костылей» не видно, но, тем не менее, они есть.

Вред от раннего обучения чтению.

Если приведенные ранее аргументы были неубедительными, перечислим тот вред, который наносит организму ребенка раннее обучение чтению:

Ребенок вырастет неуклюжим, неловким, у него могут появиться и серьезные двигательные нарушения. В 3-4 года ребенок должен, в первую очередь, разрабатывать крупную и мелкую моторику. Если он учится читать, вся энергия уходит на этот навык, развитие происходит неправильно. К сожалению, исправить это уже нельзя, «телесный» дефицит останется на всю жизнь.

Происходит перегрузка нервной системы, и как следствие у ребенка может нарушиться сон, он станет капризным и агрессивным, у него могут появиться соматические заболевания, может наблюдаться нарушение речевого развития и заикание.

Пропадает желание учиться. Это касается не только обучения чтению, но и в целом раннего развития. Нельзя перегружать ребенка. Если он целый день вынужден ходить с одного занятия на другое против своего желания, сильно устает, то со временем у него не будет желание учиться.

Затянется переход к быстрому чтению. Образы букв формируются без опоры на пространственное восприятие и моторику. У ребенка начинает формироваться неэффективный механизм чтения, который сохранится на долгое время.

Как должно проходить развитие.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок развивался правильно, разрешите ему бегать и прыгать, играть с мячом, кататься на велосипеде. Обязательно выделяйте время для подвижных игр. В этом в этом возрасте малыш начинает играть в сюжетно-ролевые игры, это тоже нужно поощрять. Если у него будут необходимые игрушки, он сможет придумывать простые сюжеты и обыгрывать их. Также нужно с ним лепить, рисовать, собирать пазлы, играть с кубиками или мозайкой. Можно и нужно читать ему книги, показывать картинки, прослушивать вместе музыкальные произведения.

Именно такое развитие считается правильным. Не стоит торопить события. Ваш ребенок успеет освоить этот навык до школы, а может даже в школе. А ранее обучение наносит непоправимый вред его здоровью, к тому же не яв-

ляется гарантией того, что он сможет преуспеть в школе.

Что тут можно сказать? То, что эта женщина права? Ну, это и так понятно. Разумеется, всё должно быть вовремя. И эта женщина, и другие думающие аналогично, абсолютно правы. Ведь всё должно быть вовремя.

У меня только один вопрос. Ребята и девчата, а с чего вы решили, что правильно определили время, когда нужно начинать учить?

Ну заявили вы, что учить читать нужно в 5-6 лет. И с чего вы решили, что это абсолютно правильно?

Раньше считалось, что учить читать нужно с семи лет. И учить должны специалисты в школе, а не какие-то там некомпетентные родители. И ваши 5-6 лет, и ваша самодеятельность вызвали бы возмущение. Сторонники начала в семь лет накинулись бы на вас точно также, как вы сейчас на сторонников раннего развития. И точно также кричали бы, что вы приносите детям непоправимый вред.

Повторяю—сейчас многие дети приходят в школу, уже умея читать. И это не удивляет и не возмущает.

А теперь послушаем сторонников раннего развития. Тех, кто за чтение буквально с пелёнок.

А зачем учить с пелёнок?

Затем, чтобы наши дети не стали такими же, как мы, тупыми.

Уважаемые родители! Приношу свои извинения! Автор совсем не Вас имел в виду, а себя.

Это я не способен осваивать иностранные языки, заканчивать один за другим факультеты престижных вузов, свободно разбираться в науках и искусствах, совершать открытия, создавать компании и реализовывать бизнес-проекты.

Скажу больше: я прожил в серой посредственности пятьдесят лет и не смог сделать ничего выдающегося. Мне никогда не давались иностранные языки, и я с грехом пополам владею лишь русским, постоянно заглядывая в словари. У меня никогда не было музыкального слуха, и я не умею играть даже на гитаре. В магазине я никогда не проверяю сдачу, поскольку всегда был не в ладах с устным счётом.

Словом, ничего примечательного совершить в этой жизни мне не удалось, если не считать одного обстоятельства: всех троих сыновей я научил читать, когда им не было ещё и трёх лет.

Тридцать лет назад, когда в нашей семье родился первый ребёнок, мы с женой интуитивно считали, что в раннем развитии заключён некий секрет жизненного успеха. С большим энтузиазмом мы стремились как можно раньше развить в ребёнке интеллектуальные способности.

Результат мы увидели очень быстро. Легко закончив школу с медалью, наш Алексей так же легко закончил и три факультета, получив три диплома. Причём третий диплом Алексей получил во Франции, закончив университете г. Ля Рошель.

Владея несколькими языками, объездив полмира, Алексей успел поработать в крупных иностранных компаниях. А в 2002 году присоединился к семейной фирме «Умница». Являясь финансовым директором компании, Алексей сумел реализовать несколько международных проектов. И за три года фирма при его участии увеличила товарооборот в десятки раз.

Антон родился три года спустя после Алексея. В школьные годы любил участвовать во всевозможных олимпиадах, где нередко завоёвывал призовые места. Учеником 9-го класса самостоятельно записался в заочную физматшколу при университете, которую через три года успешно закончил, и по результатам выпускных экзаменов был зачислен на 1-й курс университета.

В компании «Умница» Антон трудится со дня её основания. Студент 3-го курса, он смог с самого начала обеспечить стабильный рост нашему Центру раннего развития.

Вот уже два года Антон является генеральным директором нашей компании. За его плечами два факультета, полтора десятка успешных проектов и несколько авторских изобретений. А совсем недавно мы получили приятное известие из Рима о международном признании нашей продукции и вручении приза «За качество нового тысячелетия».

Не обманул наших надежд и третий сын Александр. Он не посещал школу ни в 1-м, ни в 4-м, ни в 8-м, ни в 9-м классах. Но тем не менее сумел в 15 лет поступить на 1-й курс

факультета журналистики. А его трудовая биография началась с 10-летнего возраста, когда он уже читал лекции перед взрослой аудиторией в нашем Центре.

Тогда, 30 лет назад, когда мы с женой, стоя у кроватки нашего первенца, мечтали о его будущем, нам не были известны методики раннего развития, как не были известны слова Бекминстера Фуллера о том, что «…все дети рождаются гениями, а мы тратим первые шесть лет их жизни на то, чтобы лишить их этой гениальности».

Теперь, 30 лет спустя, вырастив троих сыновей и обучив тысячи родителей в нашем Центре Раннего Развития «Умница», разработав бесхитростные пособия для обучения малышей и увидев результат их применения, мы пришли к твёрдому убеждению, что самый простой способ сделать ребёнка гением—научить его читать до трёх лет.

Мы познакомились с двумя мнениями. Первое—просто личное мнение. Второе—подтверждено практикой.

Как вы думаете, почему я раньше говорил о детях-маугли?

Да потому, что именно их пример доказывает—задержка в развитии может стать непоправимой.

Родился человек. Что он знает, что он умеет?

НИЧЕГО. ПОЛНЫЙ НОЛЬ.

Новорожденному нужно получить невероятное количество информации. Получить и научиться ею пользоваться.

Похоже, природа это предусмотрела. И сделала подарок. Новорожденный невероятно воспримчив к новой информа-

ции. Он впитывает её как губка.

Поначалу.

Чем старше становится человек, тем слабее его восприимчивость к новому. И падает скорость обучения.

Пример. Вот взрослый человек начал учиться водить машину. Начал с нуля. Вот он целый день под наблюдением инструктора или опытного друга-водителя управлял автомобилем, вырабатывая нужные рефлексы. И за этот день добился определённых успехов. Получил некий результат.

Молодец ведь. Постарался, поработал и получил результат.

Того же самого результата подросток добьётся за час.

Комментарии нужны? Результат тот же, а затраченное время—в восемь раз меньше.

Новорожденному, которого любящие родители стараются вырастить замечательным человеком, придётся для этого усвоить и обработать невероятное количество информации. Это количество информации можно выразить только астрономическими числами.

Миллиарды элементов, понятий и явлений окружающей среды. Взаимосвязей между ними…

Когда пытаешься хотя бы примерно прикинуть, сколько же информации получает и обрабатывает этот малыш, начиная с полного нуля, за какие-то считанные месяцы и годы…

Голова может пойти кругом.

И тут появляются люди, утверждающие примерно следу-

ющее. Якобы добавление к этому гигантскому информационному океану трёх десятков букв и десятка цифр приведёт к страшным последствиям—*ребенок вырастет неуклюжим, неловким, у него могут появиться и серьезные двигательные нарушения… Происходит перегрузка нервной системы, и как следствие у ребенка может нарушиться сон, он станет капризным и агрессивным, у него могут появиться соматические заболевания, может наблюдаться нарушение речевого развития и заикание… К сожалению, исправить это уже нельзя, «телесный» дефицит останется на всю жизнь… Ранее обучение наносит непоправимый вред его здоровью… Раннее чтение только вредит ребенку, не приносит ему никакой пользы… Структуры мозга ребенка работают неправильно… Пропадает желание учиться…*

Чем руководствуются родители, красочно декламирующие подобные страшилки? Завистью? Страхом? Чем? Не понимаю.

Думаю о своей умнице дочери, которую начал учить читать, когда ей ещё года не было. И сейчас, два с лишним десятилетия спустя, восхищаюсь ею. Её умом. Целеустремлённостью. Активностью. Интересом к жизни. Разносторонностью.

Во многом она превосходит меня. И я не удивляюсь. Меня-то ведь учили читать уже в школе. Тогда было принято именно так. И я научился. Но—время уже упущено. Да, самое эффективнейшее время для моего развития было упу-

щено. Потеряно без толку.

Моя дочь упустила меньше меня. И результат—очевиден.

Поэтому я и говорю, что для меня тут никакого вопроса нет. Я на практике убедился, что раннее обучение чтению—сильнейший фактор развития личности.

А теперь вернёмся к родителям, непреклонно заявляющим, что они лучше знают правильное время.

Повторяю вопрос. Чем они руководствуются?

Во многом поступки людей определяет зависть. И тут скрывается хитрая ловушка. Человек обманывает сам себя. Тщательно выдавливает испытываемую зависть в подсознание, где до неё уже добраться очень трудно. Объясняет свои поступки и решения самыми высокими побуждениями.

Человеку труднее всего признаться именно в зависти. Не понимаю почему, но это так.

Тоже самое бывает со страхом.

—Чтобы я учил своего сына по вашему «Букварю с пелёнок»?!—говорил с возмущением мне один молодой папа (сын наших старых знакомых). –Чтобы он стал таким же, как ваш Сашка? Да я о чём тогда буду с сыном разговаривать? Нет, уж лучше будет как все!

Офигеть. Взрослый человек боится, что его сын будет умным. И принимает соответствующее решение. А вот нефиг быть умнее меня!!!

Когда-то давно я читал вот такую историю:

Мой учитель карате сильно хромал. Однажды он расска-

зал, что ногу ему сломал его наставник. Сломал, когда понял, что ученик может превзойти его в мастерстве.

К сожалению, встречаются учителя, завидующие своим ученикам. А также родители, завидующие своим же детям.

Увы, многие трудно поправимые решения принимаются из-за страха или зависти.

Лишив своего же ребёнка раннего развития, родители обкрадывают его. Из-за зависти. Страха. Или незнания. Вот ещё одна причина.

Да, многие люди даже просто не знают, что ребёнка можно—и нужно—учить с самого раннего детства.

Но разве незнание законов освобождает от ответственности?

Незнание закона раннего развития имеет последствия. Вашего ребёнка обкрадывают. И обкрадываете именно вы.

Ответственность ложится на вас.

Иногда родители не хотят учить своих детей из-за конформизма. Им нужно быть как все. Все не учат—и мы не будем.

Ну и ситуация. Родители обворовывают своих же детей. Куда это годится?

Ситуацию нужно менять.

Итак. Многие родители убеждены, что учить читать нужно вовремя. (Я с этим согласен). Потом они заявляют, что знают правильное время начала. При этом данные родители опираются только на теоретические построения, игнорируя

практику.

Специалисты-практики говорят другое.

В год научить ребёнка читать легче, чем в два, а в два легче, чем в три.

А вот ещё.

Сразу же после рождения ребенка – самое время начинать действовать. Некоторые родители думают, зачем в таком возрасте читать, ведь малыш слишком мал, чтобы понимать прочитанное. Но при этом вы совершаете самую большую ошибку. Читать нужно! С самого первого дня жизни! Стихи, потешки, сказки. Это также важно, как и петь новорожденному песенки. Малютка будет привыкать к чтению с первых дней жизни. Привычка читать должна впитываться вместе с молоком матери. Чтение должно успокаивать, убаюкивать, развлекать, веселить, прививать чувство ритма и являться способом выражения родительской любви.

Ещё один человек считает, что самое правильное время— как можно раньше.

И что чем позже начинаем—тем больше отстаём.

И что из этого следует?

Детям придётся приложить больше усилий и времени, чтобы научиться читать. Только из-за того, что их папаши-мамаши откладывают на «потом».

Основные причины подобного поведения… Страх. Зависть. Незнание. Конформизм. А также их сочетания, ком-

бинации и разновидности.

Например, некоторые родители оттягивают обучение чтению из-за неуверенности. Сомневаются в успехе, сомневаются, что справятся, потому как не «специалисты»… Иначе говоря, это разновидность страха.

Приходится повторить ещё раз. *Дети даются нам для исправления наших недостатков.* Умно ведь сказано.

У вас есть шанс. Вам сделали подарок. Дали возможность. Возможность исправить свои недостатки.

Теперь всё зависит от вас.

Я не буду распространяться о том, как учить читать малышей. Не вижу в этом необходимости. Методик, советов, рекомендаций много. Даже очень много. Ищите—это легко. Выбирайте, что больше подходит и нравится вам и вашим малышам.

И действуйте. Регулярно, спокойно, уверенно, с удовольствием. Тогда и будет результат.

Вполне возможно, вас будут критиковать. Да, критиков всяких-разных хватает. Может, вам повезёт, и вы с ними не столкнётесь. А может, и не повезёт. И тогда вам будут настойчиво твердить про счастливое детство, которого вы якобы лишаете.

У этих критиков одна общая особенность. Они себя обворовали. (И теперь собираются обворовать детей).

Вокруг них необъятный мир. Который можно постигать всю жизнь. Это—одна из важнейших составляющих челове-

ческого счастья. Увы, многие этого лишены. Они не живут. Они доживают остаток жизни. (И не имеет значения, каким числом выражается этот остаток).

Человек **живёт**, пока познаёт окружающий мир. (Когда он перестал это делать, он в лучшем случае доживает).

В детстве наслаждение от познания окружающего мира—самое сильное, самое острое. И когда вы помогаете своим детям познавать мир—вы делаете их счастливыми.

Родители, которые хотят заняться развитием интеллекта своего ребенка, с первых месяцев часто могут услышать нарекания подобного характера: «Да не трогайте вы ребенка, пусть себе живет счастливый, пусть у него будет детство, а то потом еще успеет 200 раз устать от всего этого обучения. У него еще садик, школа впереди». На это косвенно влияет сама система получения знаний в нашей стране. Образование воспринимается как нечто принудительное, тягостное. Но западные специалисты, в том числе и Доман, настаивают на том, что ребенок счастлив, когда познает мир вокруг. Процесс обучения чему-то новому для него такой же естественный, как и дыхание. К тому же в раннем детстве мозг настолько пластичен, что может поглощать и перерабатывать бесконечное количество информации. Важно только преподносить знания ребенку в игровой, непринудительной форме, хвалить малыша за любые инициативы, успехи и попытки.

А сейчас поговорим о другом. Что делать, если время всё

же упущено.

Увы, и такое бывает. И что же делать?

Ругать себя разными интересными словами?

Можно, конечно. Но ведь глупо.

Гораздо умнее принять сложившуюся ситуацию. И действовать.

Да, время потеряно. Но не полностью. Сохраним же и используем то, что осталось у вас и у вашего малыша.

Например, сейчас ему четыре года. Или пять. Или шесть. Учить всё равно ведь надо.

Конечно, обучение потребует гораздо больше старания, умения, терпения, усилий, сообразительности, времени.

Я думаю, здесь самое время ещё раз вспомнить мудрые слова мудрого человека.

Музыка дело тонкое, готовиться к ней надо постепенно, в зависимости от способностей и вкусов, а родители и учителя часто этого не смыслят. И вбивают неумелым подходом отвращение к отраде жизни.

Эти слова сказаны умным и мудрым человеком много лет назад. Хорошие слова.

Но ведь это же относится и к чтению. Неумелый подход действительно способен вбить отвращение к отраде жизни.

Поэтому нам нужно действовать умно. Если бы мы учили с пелёнок, всё было бы гораздо легче. А теперь у малыша уже сформировался характер, вкусы и предпочтения. И теперь, чтобы учить—родителям требуется гораздо больше педаго-

гического таланта.

(Это я подсказываю тем, кто именно сейчас собирается отложить на «потом»).

Кстати. Нам нужно точно сформулировать стоящую перед нами задачу. Нам нужно просто научить малыша читать? Или нам нужно научить малыша получать удовольствие от чтения?

Когда задумаешься над этим, то понимаешь: просто научить читать—это мало.

Может получиться (и часто получается) так, что ребёнок читать умеет. Но—не хочет.

И заставлять уже бесполезно. (Заставлять—это вообще малоэффективный способ. Но—все мы «дети педагогики принуждения». Вот это у нас время от времени и проявляется.)

Теперь ясно. Хороший результат—это тогда, когда человек (пусть и маленький) читает, потому что хочет. Потому что ему интересно читать. А если читает только потому, что на него давят—читай-читай-читай… То это хреновый результат.

А нам нужен результат хороший. И точка.

К счастью, мы можем обратиться за помощью. Ведь над этой проблемой думали многие люди. Почему бы не воспользоваться их советами?

Совет 1: попросить подержать книгу.

Начинала читать книгу, и на самом интересном месте

мне срочно надо на кухню или еще что-то. Говорю: «Я пока вот тут остановилась, ты или пальчиком держи, или читай, если получится. Я сейчас приду». Сначала отходила минут на пять, потом – больше. Как-то вернулась, а сын говорит: «Не мешай, я читаю». И дочку так же учила.

+

Совет 2: прекращать чтение на самом интересном месте.

Я читала племяннице книжки вслух перед сном, останавливаясь на самом интересном месте. Говорила, что пора спать, завтра узнаем, что будет дальше. Она раз-два потерпела, а потом отобрала у меня книжку и сказала, что она уж лучше сама все узнает. Человеку было 6 лет.

+

Совет 3: записать собственную аудиокнигу.

Сначала я читала дочери на ночь, потом мы читали постранично: одну страничку – я, другую – она. Решили попробовать записывать сами аудиорассказы. Мы готовились, читали по ролям, потом записывали, редактировали свои ошибки, снова записывали, потом слушали и хохотали вместе с бабушкой и дедушкой. Вот так после аудиорассказов дочь начала читать много.

++

Совет 4: выключить телевизор.

Просто выключить телевизор. Убрать телевидение. Вместо мультика – сказка на ночь.

+++

Совет 5: найти интересную ребенку тему.

Достаточно найти тему, которая интересна ребенку. В случае со старшим сыном это были детские ужастики (начал читать запоем), дочка на чтение подсела после первого детского детектива, а младший сын без ума от динозавров, теперь скупаем книги о них.

++

Совет 6: привести в книжный магазин.

Года два назад мы вместе с дочкой зашли в книжный магазин купить младшему сыну детские книжки. И тут случилось чудо! Дочь пришла ко мне с книгой, которую выбрала сама и попросила ее купить. Книга, правда, какая-то жуткая была, что-то про вампиров, но я не стала сопротивляться, купила. В результате она купила сама на подаренные деньги еще две книги из этой серии, потом записалась в библиотеку… В общем, я для себя сделала вывод, что не стоит детям упорно навязывать свой выбор. Нужно просто, чтобы они видели, что взрослые читают, и попадали в такую среду, в которой они могут сами выбрать литературу для чтения.

+++

Совет 7: отвести в библиотеку.

Вот уж точно подходящее место, чтобы привить любовь к чтению! Алиса была в восторге, что она может выбрать любую книгу! Освоившись за несколько посещений, дочка на

полчаса оставалась без меня в библиотеке и читала, разглядывала картинки, выбирала книги. Читает дочка сама. Но после прочтения книги я всегда прошу рассказать, о чем была история. Таким образом я контролирую осознанность чтения и помогаю развивать речь.

+++

Совет 8: подавать пример.

Дочка просто видела меня с книгой. Каждый день, всегда – пусть недолго, но регулярно. И да, я ленивая мама, я не люблю читать вслух, поэтому моя дочка быстро научилась читать сама себе. И я ни разу не вмешалась в процесс выбора книги – дочка выбирает, я покупаю. Сейчас она не только читает, но и пробует писать сама.

Хорошие советы. Есть из чего выбирать, на чём сделать упор.

Лично я сделал упор на чтении перед сном. Нет, я и сам читал—подавал пример. И в библиотеки и в книжные магазины мы ходили. Но главным было чтение перед сном. В том числе и несколько лет после того, как девчонки уже научились читать самостоятельно.

Надо отметить очень важный момент: читать про себя и читать вслух—две разные вещи.

Впервые я серьёзно задумался над этим после чтения «Гарри Поттера».

Да, книги хорошие.

Да, знаю, говорить так неприлично. Дурной тон хвалить

эти книжки. Правила хорошего тона требуют их ругать.

Но правила хорошего тона соблюдают не все. Кто ругает, а кто и хвалит. Вот несколько разных мнений об этих книгах.

Мне кажется, что нет таких людей, кто ненавидит ГП. У меня даже дедушка его читает, а ему 82 года.

О! Люди, которые ненавидят ГП, есть. Можете почитать мнение одного такого.

Не смущает ли Вас, что Вы, именно Вы!, попали в ураган, уносящий в толпу серой массы? Не больно ли Вам, что сознание захватили из вне?

История о Гарри Потере – ахинея, шизофренический бред, абсурдопедия, абракадабра, колокольня в уксусе. А сам главный герой – ноль, пустое место, ничтожность, профанация, персонаж-ошибка. И все это не голые лексемы, и не обычный человеческий треп-выпендреж, и не сникерсы-памперсы. В недрах моей второй вселенной, специально для Вас, припасена целая плеяда доказательств вышеизложенному, итак:

1. Гарри – типичный представитель середнячков – ни пава, ни ворона. Тот, кто в настоящей жизни остался бы вне Вашего внимания. Он не интересен. Нет у него выдающихся способностей к наукам, не имеется достижений в учебе, как, например, у Гермионы. Обделила его природа харизматичной внешностью, какова присуща Рону. Отсутствует чувство юмора, коими обладают братья-близнецы Фред и Джордж. В помине нет там и лидерских качеств, какие

есть у Драко Малфоя. Да и известность к нему пришла только потому, что выжил Гарри, о, бедный, Гарри, в бою с Волан-де-Мортом, только и это чужая заслуга.

2. По поводу достоинств Поттера, во всех семи книгах Гарри сражается с врагом не собственноручно, а имея целую армию защитников, покровителей, стряпчих, помощников, и пр. Единственная относительно самостоятельная победа – змей из тайной комнаты. Хотя и здесь проглядывается много «если» – если бы не посланный вовремя меч, если бы не феникс, выцарапавший глаза, если бы… Особенно впечатляет момент в 6-й книге (принц-полукровка), где главному герою дают лишь одно задание – постоять на карауле, пока за него сделают всю работу, и даже это гуру-волшебнику не по силам. Гарри самостоятельно не придумал ни одного заклинания (в отличии от Снегга). Больше того, даже чужым заклинанием не смог воспользоваться по уму (думается, потому что эти магические слова не отрабатывали на занятиях, а без многоразового повторения…). Вообщем типичный троешник-тугодум.

3. Авторитет, репутация Поттера никак не в успехах его, а зиждется вся эта слава на заслугах родных и близких. Каждый из Вас бывал в ситуации, когда одни делают, а другие пожинают лавры славы. Вот здесь аналогичная картина.

a. Выжил – благодаря матери.

b. Не вылетел со школы – благодаря покровительству

Дамблдора и помощи Гермионы.

c. Побеждал врагов лишь при обязательном участии нескольких помощников. И даже кристражи которые, в принципе, только ключи к смерти Волан-де-морта, Гарри добывает только посредством друзей (а друзей ли? может, выгодных-нужных товарищей?).

d. Единственное что получается хорошо – ловить снитч. Однако и тут он не лучший (отец превосходил Гарри в разы), да и у Драко получается ничуть не хуже.

Вся история о мальчике-волшебнике пронизана легилименцией (способность проникать в сознание и мысли людей). Неудивительно, что имеется ряд случаев отравления детей медным купоросом (по книге «порошок, очищающий от грехов»), что мнили себя великими чародеями.

А знаете ли Вы, что многоуважаемая миссис Роулинг, как-то в одном из своих интервью чистосердечно созналась: «Я в прошлом страдала от тяжелой депрессии, которую и олицетворяют некоторые из моих героев». Комментарии здесь излишни.

А если посмотреть с точки зрения религии? Да это же пособие по оккультизму! И где здесь разумное, доброе, вечное?

Славянским детям чужда английская мифология, а тем более британский фольклор. Вы – смотрящие его, поколения «потреблятства»! Благодаря Вам ежесекундно пополняется банковский счет Джоан Роулинг. Вы бежите от реаль-

ности, тем самым убегая от себя.

У меня прямо сейчас случился приступ вежливости. И поэтому я скажу, что попадаются люди с не совсем развитым логическим мышлением. (Если б не этот приступ, я бы высказался иначе).

Спустя пару месяцев я вынужден был задержаться в одном крошечном городке, именно там от нечего делать я и купил "ГП и Философский камень". Вот тут-то все и началось. Как сейчас помню, проглотил книгу за один день, а в голове крутилась куча мыслей: "Это, блин, литературный дебют? Это детская сказочка? Да я не помню, когда состоявшихся взрослых писателей с таким удовольствием читал! А почему вступление такое интересное? Я ведь уже знал, что к чему, кто друг, а кто враг…"

Через полгода я одолжил у знакомого "Узника Азкабана". Что сказать, это было мощно. Я целую неделю не мог выкинуть книгу из головы, а в следующие выходные плюнул на все и за бешеные деньги купил следующие два тома… и впервые разочаровался. Нет, "Кубок огня" безусловно хорош, но он не был на две головы выше большинства других книг на рынке. Вроде бы и придраться было не к чему, но и голову терять не приходилось. К тому же Росмэн проявил чудеса халтурного искусства – в книге не было около пятидесяти страниц, а в другом экземпляре, который мне выдали на замену, к тому же изменили перевод некоторых понятий.

Зато "Орден Феникса"… О, это была новая ступень. Ро-

ман мрачный, тягучий, без единой надежды на горизонте. Именно тогда я понял, чтобы создать атмосферу безнадеги и отчаяния, вовсе не обязательно вспарывать животы детей и душить их кишками женщин. А ведь этим злоупотребляют почти все. Когда я перевернул последнюю страницу, почувствовал себя алкоголиком в мире, где исчезло все спиртное.

Последние два тома понравились ничуть не меньше, но суть не в этом. Прошлым летом во время отпуска я перечитал все книги разом, взглянул на них со стороны прошедших лет и сонма бездарных попыток повторить этот успех. И это было чуть ли не лучше, чем при первом прочтении. Зная все сюжетные перипетии, я стал обращать больше внимания на персонажей, задумываться о роли семьи, о друзьях и об исторических параллелях. Невольно подумалось, что так убедительно описать взросление персонажа удалось только Толстому. По-другому взглянул и на "Дары смерти", заметил сколько здесь отчаяния и одиночества, заметил, что персонажей действительно жалко, не потому что писатель намекает, что их надо жалеть, а потому что самому хочется. Невольно сравнил серию и с приключениями Тома Сойера\Гекльберри Финна – сразу бросилось в глаза, что детство в XIX веке было гораздо проще и беззаботнее.

Семь романов о мальчике-волшебнике Джоан Роулинг –

это резкая критика эпохи Маргарет Тэтчер.

Неслучайно и то, что тетушку Гарри зовут Мардж, то есть она является тезкой Маргарет Тэтчер «Можно сказать, что современная Англия – это мир, где победили маглы, сначала во главе с Маргарет Тэтчер, затем с Тони Блэром. Это мир, в котором средний класс всевластен».

Школа волшебства Хогвартс, в свою очередь, это – очаг сопротивления глобализации, центр сохранения культуры. Элитизм Хогвартса (престижного закрытого учебного заведения) – кажущийся, на самом деле, он обнаруживает подлинное равенство, в отличие от фальшивого равенства, царящего в мире «маглов».

«Гарри Поттер» – это военная машина, созданная против тэтчеризма и блэризма, а также американского образа жизни».

Интересная точка зрения. И поскольку приступ вежливости у меня уже прошёл, скажу так—над этой точкой зрения можно и подумать. Может, в ней что-то и есть.

-– Отец Андрей, а за что Вы любите Гарри Поттера?

-– Не могу сказать, что я его пламенно люблю (смеется), но мне было интересно читать эту книгу. Во-первых, она написана живо и интересно, Роулинг умеет очень грамотно выстроить сюжет. Здесь многое зависит от перевода, если ее язык передан адекватно (а это довольно сложный язык), то даже по нему видно, что это не примитивное произведение. При этом сюжет развивается достаточно логично,

концы с концами сходятся. В конце седьмой книги становится понятно очень многое из прошлых книг. Сюжет сочетает фэнтези, детективный и приключенческий жанры. Конечно, это литература развлекательная, то есть нельзя назвать эти книги принадлежащими классической традиции. Роулинг отвечает условиям нашего времени, она пишет на том языке, в тех условиях, в том формате, который доступен и понятен современному читателю. Кино я не смотрел. Те фрагменты, которые я видел, мне кажутся более слабыми, чем книга. Мне, например, не очень понравилось, что съемки проводились в англиканском храме, – это некрасиво и неправильно, но, к сожалению, отвечает требованиям современного зрителя.

-– А что вы посоветуете родителям, которым не нравится, что их дети увлечены Гарри Поттером?

-–Беда в том, что большинство отзывов о книге про Гарри Поттера, как правило, составлены теми, кто ее не читал. Говорят, Поттер учит не слушаться, не выполнять правила. А Карлсон чему учит? А это – классический персонаж, ведь все можно переиначить, поэтому такие претензии предъявлять к Поттеру мне кажется немножко странным.

Нападки католической церкви Гарри Поттеру пришлось терпеть с самого появления. Роулинг и ее книги обвиняли в пропаганде колдовства и язычества, попирании христиан-

ских заветов, «затуманивании» детских умов и создании кумира. К обвинениям, в преддверии выхода очередной книги серии «Гарри Поттер и Орден Феникса», присоединился и Фонд славянской письменности и культуры, отыскавший в предыдущих книгах Роулинг не просто тайный смысл, а «религиозный экстремизм», склонение в организации «сатанинского типа». Позднее и Русская православная церковь обнаружила, что фильм о мальчике-волшебнике является «бесовским наваждением», дискредитирует православную церковь и христианство в целом. Что же так возмутило иерархов церкви, чем им стал неугоден волшебник Поттер?! Внимательный разбор первоисточника простым обывателем покажет, что ни к каким гнусностям Поттер детей не склоняет, скорее наоборот, он учит их дружить, быть смелыми, хорошо и прилежно учиться, тренироваться и работать над собой, а разве эти качества стали лишними в современном мире. Да и стали бы книгу с сатанинским уклоном переводить более чем на 60 языков и издавать миллионными тиражами. С каких это пор сказки стали запрещенными? Давайте запретим Кощея Бессмертного, Бабу Ягу, золотую рыбку, щуку или Сивку-Бурку. Пока Россия остается светским государствам, хотя бы в рамках Конституции, ни одна религия не может считаться обязательной, навязываемой. А выпады церкви вполне понятны. Потеряв свою аудиторию сейчас, в лице детей зачитывающихся волшебными сказками, через пару пятилеток молодое поколе-

ние вряд придет на смену старому, по крайней мере, не в таких количествах, и дела церкви, давно лишенной государственного финансирования и держащиеся исключительно на пожертвованиях прихожан и спонсоров, пойдут на спад.

Критики «Поттера» все время противопоставляли эту импортную книгу традиционным русским народным сказкам. В конце концов я с ними согласился. Но с противоположным выводом: «Поттер» гораздо нравственнее, чем оригинальные русские сказки. Просто мои оппоненты руководствовались смутными воспоминаниями о сказках советских, цензурированных изданий, а я взял научное издание русского фольклора – трехтомник Афанасьева «Русские народные сказки». Вот уж где разгул магии, вот уж где издевательства над духовенством, вот уж где в изобилии чистейшие примеры бессовестной проповеди лукавства, хитрости и удальства! Добыча денег лукавым путем (в стиле Остапа Бендера) составляет сюжет неожиданно большого числа русских сказок. Чудес там явно меньше, нежели обманов.

Вот, например, сказка про Иванушку-дурачка (номер 396 в афанасьевском собрании).

«Жил-был старый бобыль со своею старухой; у него было три сына: двое умных, младший – Иван-дурак. Вот както посеяли умные братья горох в огороде, а Ивана-дурака от воров караулить поставили. Понадобилось старухе, их матери, в огород сходить; только влезла туда, Иван-дурак

заприметил и говорит сам с собой: "Погоди ж, изловлю я вора; будет меня помнить!". Подкрался потихоньку, поднял дубинку да как треснет старуху по голове – так она и не ворохнулась, навеки уснула! Отец и братья принялись ругать, корить, увещать дурака, а он сел на печи, перегребает сажу и говорит: "Черт ли ее на кражу нес! Ведь вы сами меня караулить поставили". – "Ну, дурак, – говорят братья, – заварил кашу, сам и расхлебывай; слезай с печи-то, убирай мясо!". А дурак бормочет: "Небось не хуже другого слажу!". Взял старуху, срядил в празднишну одежу, посадил на повозку в самый задок, в руки дал пяла и поехал деревнею. Навстречу ему чиновник едет: "Своротн, мужик!". Дурак отвечает: "Своротн-ка сам, я везу царскую золотошвейку". – "Мни его, мошенника!" – говорит барин кучеру, и как скоро поверстались ихние лошади – зацепились повозки колесами, и опрокинулся дурак со старухою: вылетели они далёко! "Государи бояре! – закричал дурак на весь народ. – Убили мою матушку, царскую золотошвейку!". Чиновник видит, что старуха совсем лежит мертвая, испугался и стал просить: "Возьми, мужичок, что тебе надобно, только не сзывай народу". Ну, дурак не залетел хлопотать много, говорит ему: "Давай триста рублей мне, да попа сладь, чтоб покойницу прибрал". Тем дело и кончилось; взял дурак деньги, поворотил оглобли домой, приехал к отцу, к братьям, и стали все вместе жить да быть».

Вариант этой сказки (номер 395): «Дурак положил ста-

руху на дровни и поехал в ближнее село; пробрался задами к попу на двор, залез в погреб, видит – стоят на льду кринки с молоком. Он сейчас поснимал с них крышки, приволок свою старуху и усадил возле на солому; в левую руку дал ей кувшин, в правую – ложку, а сам за кадку спрятался. Немного погодя пошла на погреб попадья; глядь – незнамо чья старуха сметану с кринок сымает да в кувшин собирает; попадья ухватила палку, как треснет ее по голове – старуха свалилась, а дурак выскочил и давай кричать: "Батюшки-светы, караул! Попадья матушку убила!". Прибежал поп: "Молчи, – говорит, – я тебе сто рублев заплачу и мать даром схороню". – "Неси деньги!". Поп заплатил дураку сто рублев и похоронил старуху. Дурак воротился домой с деньгами; братья спрашивают: "Куда мать девал?". – "Продал, вот и денежки". Завидно стало братьям, стали сговариваться: "Давай-ка убьем своих жен да продадим. Коли за старуху столько дали, за молодых вдвое дадут". Ухлопали своих жен и повезли на базар; там их взяли, в кандалы заковали и сослали в Сибирь. А дурак остался хозяином и зажил себе припеваючи, мать поминаючи».

Торговать трупом («мясом») собственной матери – это в каких же еще сказках такое встретишь!

И по части жестокостей и анатомических подробностей русские сказки тоже оставляют «Гарри Поттера» далеко позади. Как-то Иванушка-дурачок «принялся овец пасти: видит, что овцы разбрелись по полю, давай их ловить да

глаза выдирать; всех переловил, всем глаза выдолбил, собрал стадо в одну кучу и сидит себе радехонек» (номер 400). Гарри Поттера невозможно себе представить за таким занятием, да еще с такой реакцией…

Даже если кому-то эти книги и покажутся не лишенными некоторой доли юмора, фантазии и абсолютно феноменального представления определенных ценностей, то как такие книги можно давать детям? Насколько подходящими могут быть книги, которые:

a) приучают и сближают со злом, магией, оккультизмом, демонизмом;

b) порождают страхи;

c) вызывают отрицательные эмоции;

d) содержат антипедагогические отрывки.

Уже несколько лет подряд с ужасом наблюдаю позорный шабаш, развернувшийся в России с выходом книг о Гарри Потере. Как эта насквозь пропитанная буржуазным и бесовским духом книга смогла заразить умы россиян?!

Нет. Не может такой несуразный мир сам по себе завоевать популярность у миллионов.

Остаётся одно объяснение – эксплуатация подростковых комплексов на потеху публике.

Не понять мне истерики вокруг Гарри Поттера. То РПЦ возгласит анафему. То патриоты отвернутся на минуточку от американского посольства, чтобы кинуть тухлым яйцом в "агента империализма". Одно интересует – они книгу-то читали?

Нет, не блещут гневные отповеди обилием цитат. Наверное, погнушались заплатить за "нечистую" книгу кровными, политыми праведным потом, рублями. Так и действуют по принципу испорченного телефона:

– Вы слышали, что Гарри Поттер летает на метле? – Возмутительно, в этой книжке дети летают голые над Лысой Горой! – Сколько можно терпеть человеческие жертвоприношения на страницах детских книг? – Вы ответите за кровь христианских младенцев!!! И так далее.

А что реально есть в этих книжках?

История взросления ребёнка с трудной судьбой. И неважно, что он учится в школе чародейства, машет волшебной палочкой и укрывается плащом-невидимкой. Важно, что он добрый. И хочет оставаться таким. При этом он совсем не идеален. Это не плоский картонный "герой без страха и упрёка". Он вспыльчив, он часто несправедлив к своим друзьям, иногда он гордец, и сначала действует, а потом думает, он не очень-то способен к наукам, квиддич или новое приключение для него важнее зубрёжки. Он живой и настоящий. И дети всего мира узнают в нём себя или своего соседа по парте.

Буду банальным до конца – чему учит эта книга? Тому, что численный перевес часто на стороне лжи и неправды. Но всё равно надо держаться добра, потому что только его победа даёт чистую и незамутнённую радость. И каждый, кто читает книгу о Потере, чувствует это на себе. Покажите мне ребёнка, который "болел" бы за Слизерин и радовался новым каверзам Драко Малфоя. Среди читавших книгу таких быть не может, потому что, читая, мы видим мир глазами автора и его любимых героев. Мы не можем иначе. В кино другое дело. Я знаю, что у киношного Малфоя есть фанаты. Визуальное обаяние зла велико. В кино мы всё видим со стороны, мы не находимся в поле притяжения авторского языка.

Многие упрекают поттериану в пропаганде "американской мечты". Изгой и замухрышка вдруг оказывается спасителем человечества. Но постойте, причём здесь американцы? Разве американцы написали Золушку? Разве американцы придумали поговорку "из грязи в князи"? Или это американцы с характерной картавостью проповедовали: "кто был ничем, тот станет всем"? Эта мечта существует в любой культуре и на любом континенте. Вера в то, что простой человек способен стать героем, когда понадобится. Что даже самый "униженный и оскорблённый" добьётся успеха, если поверит в свои силы.

Среди несомненных плюсов книги её явный антифашистский пафос. Да-да, почему не назвать вещи своими имена-

ми? Воландеморт – очень современное зло. И в то же время очень древнее. Берёт на вооружение идеологию избранности и расовой нетерпимости. Маги – белая кость, маглы – отбросы, дети от союза магов и маглов – "грязнокровки". На протяжении всех книг Гарри и его друзья объясняют, почему эти лозунги отвратительны. Разве не актуальна эта тема в нынешней России?

Что ещё я могу сказать в защиту книги? Подумайте, какой эффект оказала она на детей и подростков. В странах, где более половины населения не читают книги, вновь всплеск интереса к чтению. Читать модно, читать круто, ты уже читал нового Гарри Поттера? Это же невероятная удача! Знаю, сейчас прозвучат гневные филиппики – лучше бы они читали Эдуарда Успенского, Крапивина, наших родных и талантливых! Что жалеть о несбыточном? Да, не читают. Не будут читать и без Поттера. Роулинг не ворует детскую любовь у Успенского. Она занимает место компьютерных игр, канала MTV и фильма DOOM.

И если есть книги, которым под силу соперничать с этими титанами поп-корна, то я на их стороне! И сим победиши.

Много чего ещё говорят и говорили о «Гарри Поттере». И что это «учебник оккультизма». И что не могла какая-то простая нераскрученная домохозяйка сама написать книги, да ещё с такими невероятными тиражами.

Замечу мимоходом. Несколько раз читал «Унесённые вет-

ром». А ведь эта книга с её огромными тиражами написана простой нераскрученной домохозяйкой.

Но всё-таки почему книги про Поттера настолько были популярны именно у подростков?

Моё личное мнение—да потому, что это книги именно о мире подростков. Изображённый в семитомнике мир волшебников—это именно мир подростков. И потому они с таким удовольствием и азартом читают про самих себя. Потому подростки всего мира так накинулись на этот семитомник.

Посмотрите сами. Есть обычный мир, а есть мир волшебников.

Этот мир волшебников расположен в нашем мире. В тех же городах и сёлах, на тех же улицах. Но—он очень мало связан с обычным миром.

Тоже самое мы наблюдаем у подростков.

В «Гарри Поттере» мы видим волшебников, которые лучше просто потому, что они волшебники. А есть всякие разные «простецы», которые существа второго сорта.

Именно это мы видим у подростков. Мир подростков—мир крутых чуваков, которые разбираются в «настоящей клёвой» музыке, которые «правильно» одеваются, которые отлично знают, что такое селфи, инстаграмм и андроид. В отличие от этих «тупых отсталых предков», которые «не шарят» ни в музоне, ни в шмотках, ни в том, как правильно жить.

Которые скучно работают, давят нотациями, не знают—и знать не хотят—кто самый крутой блоггер!

Как такой гениальный ребёнок, как я, мог родиться у таких тупых родителей, как мои?

И задача всех этих простецов-взрослых—вовремя давать бабло на новый смартфон. (Потому как этому аж три месяца. Старьё, да и только).

Если посмотреть на «Гарри Поттера» с этой точки зрения, то можно найти много параллелей.

Например, волшебный мир ярок, красочен и интересен—с точки зрения самих волшебников. Но зрелый человек с широким кругозором видит куда более объективную картину окружающего мира. И «волшебный мир» для такого человека—всего лишь небольшая часть мира.

«Волшебный мир» просто не имеет понятия о реальной картине общего мира и о ограниченности своего небольшого мирка.

Всё это относится и к подростковому миру.

Что мы ещё видим в «Гарри Поттере»? Волшебный мир окружён большим миром, где живут скучные простецы, понятия не имеющие о волшебстве и магии, доступных только избранным. Но ведь эти избранные, все эти волшебники и маги имеют низкий статус и невысокую репутацию в большом мире.

– Не стану скрывать, настроение в Министерстве подавленное, – сказал Фадж. – А тут ещё ко всему прочему мы

лишились Амелии Боунс.

– Кого лишились?

– Амелии Боунс. Она руководила Отделом обеспечения магического правопорядка. Мы полагаем, что Тот-Кого-Нельзя-Называть, возможно, лично убил её, поскольку она была необыкновенно одарённой волшебницей и, судя по всему, отчаянно сражалась.

Фадж кашлянул и с явным усилием прекратил наконец вертеть свою шляпу.

– Да ведь об этом убийстве писали в газетах, – сказал премьер-министр, ненадолго позабыв о своём гневе. – В наших газетах. Амелия Боунс… Там говорилось, что это была самая обыкновенная одинокая пожилая женщина.

Два мира. В одном—волшебном—Амелия Боунс *необыкновенно одарённая волшебница*. А в большом мире она—*самая обыкновенная одинокая пожилая женщина.*

Так это же про подростков! Они высокого мнения о себе, у них свой мир, свой жаргон, который понимают только избранные, а не эти тупые предки с их нотациями и нравоучениями. У них свои авторитеты. Свои правила игры и жизни.

Всё это очень мало значит в большом мире, мире взрослых. Где социальный статус подростков никак нельзя назвать высоким.

Это потом подростки повзрослеют. И изменят своё восприятие и понимание жизни. А пока—они такие, какие есть.

Да и мы были такими. Тоже проходили этот этап. (Неко-

торые вещи мне самому сейчас смешно вспоминать. А тогда я представлялся сам себе крутым перцем, знающим жизнь. Я ж и говорю—смешно).

Итак, лично мне эти книги понравились. И я начал читать их своей младшей дочери. (Старшая прочитала их сама).

Точнее сказать, я начал читать самую первую книгу. И были планы прочитать все.

Чтение не пошло. Книга мне не понравилась. И я понял некоторых из тех, кто её ругал.

Может, дело здесь в скорости чтения. Когда я читал про себя, я словно шёл на большой скорости, резко входя во всё новые повороты. И—в основном воспринимал сильные стороны и места данного семитомника.

А когда я начал читать дочери вслух, скорость была уже принципиально иная. И мне стали бросаться в глаза слабые места «Гарри Поттера». (А их тоже хватает, как и в любой другой книге, какой бы замечательной или классической она ни была). И они начали затмевать для меня сильные места.

Потому чтение и не пошло. Мне оно не доставляло удовольствия. И дочь явно тоже ощутила моё отношение. И ей уже не особо хотелось слушать.

Поэтому готов дать совет. Подстраивайтесь под детей. Читайте то, что им интересно. Слушайте их желания и пожелания.

Даже если какую-то книгу они желают слушать аж в двадцать пятый раз.

Лучше пойдите им навстречу.

Я сам сделал такую ошибку.

Как я уже говорил, перед сном я часто читал своим девчонкам.

И однажды моей младшей невероятно понравилась книга, которую она сама выбрала в библиотеке.

Не помню, как она называлась, но это была книга по мотивам какого-то мультика. И текста в ней было примерно столько же, сколько и картинок.

И эту книгу моя младшая готова была перед сном слушать раз за разом.

Когда это повторилось в десятый или двенадцатый раз, я и решил, что это неправильно—слушать одно и тоже раз за разом. Решил, что пора ей слушать другие книги. И заявил—достаточно. Сегодня мы читаем другую книгу.

Дочка слегка расстроилась, но быстро переключилась и начала слушать другую книгу. Проблема была решена.

Сейчас-то я понимаю, что сделал ошибку. С долгоиграющими последствиями.

Подобную ошибку делает и школа.

Я говорю про все эти задания на лето. Все эти списки литературы, которую обязательно нужно прочитать за три летних месяца.

Дети получают ЦУ—ты должен прочитать эти и вот эти книги. И совершенно не важно, понравились тебе эти книги или нет, интересны они или нет. Ты обязан прочитать имен-

но эти кем-то подобранные книги.

Интересно, хоть кто-нибудь из составителей подобных списков задумывался над элементарной вещью. Одна книга, прочитанная с интересом, приносит больше пользы, чем десять книг, прочитанных «из-под палки».

Зачем вообще нужны эти списки с их обязаловкой? Неужели нельзя придумать лучше? Например, так. Объявить в конце учебного года:

–Ребята! Мы не будем говорить вам, что читать. Ваша задача—за лето прочитать сто (триста, или пятьсот, или девятьсот, или тысячу сто пятьдесят) страниц. Какие книги будете читать—выбирайте сами.

Дети ведь разные. Одному будут интересны книги про животных. Другому—фэнтези. Третьей—истории про «девочку из будущего». Четвёртой—книги Корецкого. Пятый предпочтёт Хайнлайна и Хейли. Да на здоровье.

И с какой стати школа решила, что каждую книгу нужно читать один раз?

Почему нельзя перечитать понравившуюся ребёнку книгу? Два, три раза, да хоть пять раз перечитать! (Засчитывая себе эти повторные страницы). И каждый раз открывая что-то новое в понравившейся книге…

Обязаловка—ты должен прочитать эти и вот эти книги—приносит вред вместо пользы.

Не насилуйте мозг книгами, которые оказались бесполезными и не несут для вас смысла. Есть много книг «ни о чем».

Не бойтесь уйти с плохого фильма, не бойтесь закрыть плохую книгу, даже если это «бестселлер».

Сколько раз я сталкивалась с категорическим неприятием людьми литературы, которую они по собственным, зачастую смешным, убеждениям не читали, и читать не собираются. Фантастика и фэнтези – от лукавого, украинская литература – вранье и много непонятных слов, произведения современных авторов – чушь, написанная под воздействием наркотических средств, юмористические рассказы вообще писать нельзя, только бумагу зря переводить, а вот Достоевский, Толстой и Чехов – на века. Ах, милочка, вы прочитали не все их произведения? Как досадно, что инквизицию давно отменили!

Я, конечно же, утрирую. Однако содержание моих разговоров с подобными литературными «критиками» выглядит именно таким образом. Есть несколько десятков достойных авторов (причем большинство из них даже не из прошлого столетия), а все остальное – ерунда, позор и сплошное безобразие. Поначалу я пыталась как-то тактично намекать таким людям, что время идет, и вполне могут появиться авторы, которых через несколько десятилетий будут изучать в школах, так как они станут достойной альтернативой уважаемым мною, но уже не всегда актуальным писателям и поэтам. Результата не было, и следующим этапом стали пылкие споры, в которых любители при-

личных произведений не жалели яда, чтобы толстым слоем покрыть все остальные издания, не входящие в их круг интересов. А затем я просто оставила их в покое: человек, который хочет открывать для себя что-то новое, будет это делать самостоятельно, а тот, кто стремится забиться в норку и оттуда вещать про истинные ценности, не нуждается в ваших советах.

Если вы посмотрите гимназический учебник 1883 года, то никакого Пушкина и Гоголя вы там не обнаружите,– говорит филолог Евгений Добренко.—Там будут Тредьяковский, Ломоносов, Сумароков и – как пример прогрессивного современного автора – Карамзин. Это был классический канон времен Александра III. Это сейчас мы привыкли, что Пушкин наше все, а по тем временам Пушкин был кем-то вроде Пелевина.

Да пускай дети читают то, что самим интересно. А осенью можно и обсудить прочитанное. Уж дети-то могут (если им не мешать) рассказать о том, что они читали, что было интересно и что они поняли. Смотришь, и учителя поучатся. Что-то новое для себя откроют и узнают.

Никогда не разговаривайте с подростками о классической литературе. Не надо. Могут быть душевные травмы. Вот у меня уже есть.

Я тут, на отдыхе, расслабилась, потеряла осторожность и решила аккуратненько расспросить младшенького

своего, как ему наша великая классическая литература. Начала так непринуждённо, но весьма тривиально:

– А какая литературная героиня у тебя самая любимая?

А он мне тут же, не задумываясь:

– Старуха-процентщица из «Преступления и наказания».

Я, прифигев немало: «Почему?!»

Подросток с достоинством и глубокой убежденностью в голосе:

– Знаешь ли, мама, в те давние времена женщины, как правило, были далеки от бизнеса. Кроме того, не изучали в должной мере математику и экономику. Эта процентщица была очень продвинутой и передовой для своего времени женщиной! И заметь: она содержала беременную сестру Елизавету! Сама себя обеспечивала и другим давала жить. А тут, понимаешь, выскакивает какой-то полоумный с топором и хрясь!

Одну из достойнейших женщин того времени убили, исключив сразу из сюжета. А так было интересно бы почитать поподробнее, почему она выбрала такую работу, как вела дела… Гораздо интереснее и полезнее, чем про душевные муки убийцы.

Больше я ничего не спрашивала.

А зря. Я лично подумал бы над услышанным, а потом ещё что-нибудь спросил.

Но некоторые со мной не согласны. Вот говорю я про пользу чтения—а напротив себя вижу недовольную физио-

номию. И её обладатель решительно заявляет мне:

– Чтение портит зрение.

Хороший аргумент. Вспомнил старую шутку про чтение. *В чем вред от чтения книг? Становишься настолько умным, что аж глаза портятся.*

Да, действительно, многие заядлые читатели отличаются плохим зрением. Но—не все. Некоторые и читают много, и зрение сохраняют хорошее. Так что дело не в самом чтении, а в чём-то другом.

Я сам знаю людей, которые много читают. А плюс к этому—работают на компьютере, смотрят телевизор. И—сохраняют хорошее зрение. (Вы, читатель, тоже таких знаете?) Так что повторяю—дело вовсе не в чтении. Дело в чём-то другом.

Но всё же почему так происходит? Почему одни много читают и ходят с плохим зрением, а другие порой читают ещё больше и в кабинете окулиста без проблем читают всю проверочную таблицу? Почему некоторые люди практически ничего не читают, а зрение у них либо плохое, либо хреновое? Почему?

Ответ на это вопросы дал Уильям Бейтс.

Это ещё кто такой?

Человек, который в своё время—больше ста лет назад—обозлил очень многих врачей-окулистов. Собственно, многие окулисты злы на него и до сих пор.

Вот что они говорят:

Метод Бейтса— шарлатанская методика лечения всех болезней глаз.

Эффективность этого метода сомнительна, а теория, на которой он базируется, противоречит данным офтальмологии и оптометрии как времен Бейтса, так и современным данным.

Уильям Горацио Бейтс знаменит тем, что, будучи офтальмологом, публично заявил о вредности использования очков, так как их использование только усугубляет проблему зрения, а не исправляет ее. В итоге у пациента остается один путь – заказывать все новые очки со временем, обогащая тем самым их продавцов. В качестве альтернативы Бейтс разработал свой метод, который так и называется – метод Бейтса. Об этом методе он написал книгу, которая издается до сих пор. Метод Бейтса был изобретен около сотни лет назад, и до сих пор официальная медицина его не признала.

Снимите розовые очки, не занимайтесь самообманом! Бейтс псевдоученый!

Его методы были официально опровергнуты еще в 50-х!

Почитайте на американской википедии что о нем пишется, особо внимательно изучите материал по ссылкам в разделе о критике его "метода"!

Думайте, читайте, сопоставляйте с собственным опытом – и вы поймете, как и я в свое время, что все это ненаучная чушь!

P.S.S. Впрочем, свято уверовавшим в Идею все это бесполезно говорить! Что ж, это их выбор. Надеюсь, мое сообщение хоть чуть-чуть поможет сомневающимся не попасть в ловушку знаменитого псевдонаучного культа начала прошлого века!

Увы, попадаются и до сих пор.

Очки с помощью этой методики снял, читаю свободно любой шрифт.

За 3 месяца стал видеть на 4 строки больше в таблице.

Да реально работающая методика я сам сбросил с -7 до -2, за год где-то. Правда потом забросил. Щас опять начну.

Видите? Три человека уже попались в ловушку. А сколько ещё таких несчастных! Потому борьба за их спасение продолжается.

Бейтс, как и все тупые американоты, просто считал, что он умнее всех остальных и, как и все тупые американоты, хотел славы и денег без труда. Поэтому широким взмахом пера он перечеркнул труды всех тех, кто на протяжении столетий изучал строение расположение, форму и предназначение органов, костей и мышц человека. А ведь во многих случаях для этих целей использовался самый наглядный и до-

ступный способ – вскрытие трупов. Но не только данным медицины того и этого времени противоречат основные постулаты теории Бейтса, на которых основаны его методы. Если ваш IQ хоть немного превышает средний уровень, вы поймете, что в них (постулатах) нет логики и здравого смысла, особенно, если вы обладаете хоть каким-нибудь уровнем инженерных знаний.

Почитайте английскую википедию – все попытки обнаружить улучшение зрения хоть на 0.1 диоптрию показали, что метод Бейтса НЕ РАБОТАЕТ.

Почитайте историю Хаксли ("The case of Huxley") – поймете, что "вылеченные" по Бейтсу люди так сильно хотят идеального зрения, что просто врут себе, выдавая желаемое за действительно.

Иногда людям кажется, что метод работает, но… это всегда улучшение зрения на несколько секунд (всего-то!) за счет увлажнения глаз(а) или из-за смены темной обстановки на светлую (много света => зрачки сужаются). Чтение – можно научиться лучше распознавать расплывчатые буквы, но это ведь не улучшение зрения?

Про теорию Бейтса… Также доказано, что мышцы вокруг глаз ТОЛЬКО двигают глаза, на фокусировку не влияют. Глаза фокусируются за счет мышцы ВНУТРИ ГЛАЗА, за счет изменения кривизны хрусталика, а не глаза! Т.е. гипотеза Бейтса про мышцы вокруг глаза неверна.

А совет Бейтса про солнечные ванны для зрения вредны (особенно, прямой взгляд на солнце или фокусирование лупой солнечных лучей на глаза "подопытного", как советовал Бейтс).

"Рекомендуется их [очки] решительно снять…" – по англ. википедии, это вредно, рискуете посадить зрение еще больше.

В итоге, Деда Мороза не существует, остаются очки, линзы или хирургия.

Увы. Эти упрямые. Твердолобые. Толстолобые попаданцы в ловушку шарлатанства. Все они не соглашаются с официальной офтальмологией.

Слепым как раз делают человека очки-после того как я снял очки зрение хотя бы не ухудшается (уже года 3 как). До этого каждые полгода на 0.25 диоптрий ухудшалось.

Знакомая картина, читатель. Я и сам знаю людей, которые тоже сняли очки, и зрение у них перестало падать. А когда носили, то каждый год приходилось заказывать более сильные стекляшки.

Один мой знакомый не носит очки уже три с лишним десятилетия. Зрение не улучшилось, но и не ухудшилось. А ведь пугали—без очков вы вообще ослепнете. Очки хоть как-то процесс задерживают.

И что теперь моему знакомому делать? Снова надевать стекляшки? И это после того, как он убедился—официальная офтальмология косячит не по-детски?

Официальная окулистика искренне убеждена в том, что от плохого зрения могут помочь только *очки, линзы или хирургия.*

А что скажет экономика?

Вот старенькая брошюрка ещё советских времён.

«В настоящее время только в СССР одной лишь близорукостью страдает около 50 миллионов человек».

Это ж сколько им очков нужно? Это ж сколько врачей они работой обеспечат? Это ж сколько денег принесут в кассу?

Вот более свежие данные.

ПЛОХОЕ ЗРЕНИЕ… доходы от операций, очки, линзы, препараты приносят до 100 млрд $ в год!!

Понятно, почему на Бейтса так обозлились.

Если посмотреть на медицину в целом, то медицина – это самая огромная структура по выжиманию из каждого денег и здоровья, и снова по кругу до бесконечности. Поэтому, когда есть методы, которые даже если возможно помогут хоть 1 из тысячи, сразу появляется критика! Причем критика появится от ученых, особенно от офтальмологов – ведь отнимают их ХЛЕБ!

Научна ли сама критика метода Бейтса?

Коррекция зрения по методу Бейтса – хорошо известная методика улучшения зрения, альтернативная постоянному ношению очков. Некоторое время назад у меня был положительный опыт применения этой методики; и тем сильнее было удивление от того, что в википедии эта методика счи-

тается ненаучной, а упоминание позитивного опыта её применения в обсуждении одной из статей вызвало резкое отторжение и неприятие.

Когда речь идёт о «непризнании наукой», ожидаешь увидеть множество научных работ от независимых исследователей, в которых были проведены эксперименты по эффективности упражнений и:

присутствуют измерения остроты зрения и прочих параметров глаза, включая снимки УЗИ, до и после упражнений;

эксперименты проведены в разных условиях освещённости, в том числе и на открытом пространстве;

эксперименты проведены в течении достаточно длительного периода времени;

в группы входят испытуемые разных возрастов, с разной степенью отклонения зрения и разным опытом самостоятельного использования упражнений;

контролем психологического состояния испытуемых;

контролем эффективности упражнений на чтении незнакомого текста;

статистическим анализом результатов.

Ничего это нет даже близко. Вместо этого указанные источники содержат просто набор аргументов, сам стиль статей не соответствует научным, а некоторые авторы позволяют себе переходы на личности – в частности, одна из референсных статей заканчивается выводом «A strange

man—and a strange book». Видимо, автор статьи не в курсе, что «странность» учёных – это скорее норма, а не отклонение, в силу специфики их деятельности – и существует достаточно случаев, когда странные и увлекающиеся астрологией учёные вносили неоценимый вклад в науку.

И поскольку полноценные научные исследования эффективности метода Бейтса попросту отсутствует, то «непризнание наукой» скорее означает «непризнание сообществом офтальмологов и оптометристов»; а человек подозрительный может даже заподозрить их в материальной заинтересованности привлечения большего количества потенциальных покупателей и как следствие – потере объективности.

Выходит, я тоже подозрительный человек. А насчёт потери объективности…

Забавно, что все окулисты, которым я сообщал об успехах, делали большие глаза из-под очков и говорили: «Не может быть!».

Кстати, а что такого страшного сказал Уильям Бейтс? Из-за чего на него накинулись?

Постараюсь объяснить коротко. Но сначала—версия официальной окулистики.

Миопия (или близорукость) характеризуется плохой видимостью предметов, находящихся на некотором расстоянии. Чем тяжелее форма близорукости, тем хуже человек видит расположенные вдали предметы или даже не ви-

дит их вообще. Изображение фокусируется перед сетчаткой. Причинами является изменение роговичной кривизны, удлинение глазного яблока. Ослабление зрения из-за близорукости имеет склонность к прогрессированию. Достаточно часто приобретенная миопия развивается у младших учеников с началом посещения школы, усиленных перегрузок глаз, вследствие чего возникают проблемы со зрением. Чтобы скорректировать плохое зрение, у младших детей используют очки, у старших – специальные линзы, назначают гимнастику для глаз.

Гиперметропия вызывается нарушениями кривизны роговицы, недостаточным размером глазных яблок. Изображение формируется за пределами сетчатки. Человек плохо различает картинки, расположенные вблизи. Из-за дальнозоркости проблемы со зрением также часто возникают у школьников.

Астигматизм спровоцирован деформацией глазной поверхности. Здоровое глазное яблоко является круглым. При астигматизме нарушена его структура – оно становится овальным. Неправильная форма нарушает фокусирующую деятельность глаза. Лучи света проецируются в двух точках, потому человек видит предметы расплывчато. Если вовремя не скорректировать патологию, резко падает зрение, развивается косоглазие. Астигматизм склонен к развитию у младших детей, часто его сопровождают и другие нарушения зрения (миопия, гиперметропия).

Проще говоря, причины плохого зрения—дегенеративные изменения в глазах.

А Бейтс заявил, что причина плохого зрения—неправильное смотрение. Что на самом деле глаза у тебя не с дегенеративными изменениями, а нормальные. Просто ты **стараешься** увидеть. Возникает напряжение психики, нарушающее точную, чёткую, согласованную работу всего глаза. И зрение портится.

Перестань стараться увидеть, убери психическое усилие, расслабься—и хорошее зрение вернётся к тебе.

Только это гораздо легче сказать, чем сделать. Клин клином тут не выбьешь. Человек **старается** расслабиться, и ничего не выходит. Нужно именно перестать стараться и напрягаться.

Вот Уильям Бейтс и нашёл способы убирать эти психические усилия и напряжения. И даже—вот же гад—доказал на практике, возвращая многим людям хорошее и отличное зрение. (Теперь вам окончательно понятно, почему некоторые Уильяма Бейтса не любят?)

Вот почему важно как можно раньше учить детей читать. Процесс идёт легко, без напряга. Дети просто смотрят, а не стараются увидеть. Глаза работают сами, без помех со стороны. И хорошо видят.

А когда ребёнок старается увидеть, вот тут зрение и портится.

Именно это и происходит в школах. Дети уже стали гораз-

до старше. Они добросовестно, настойчиво стараются увидеть. Они напрягаются, стараясь освоить трудное незнакомое дело. Да, именно трудное, потому что время уже упущено.

И тогда на помощь спешат окулисты. (Лучше бы вместо них поспешили Чип и Дейл. Больше пользы было бы).

Окулисты старательно подбирают очки. Из-за этих самых очков зрение становится ещё хуже. Тогда окулисты опять старательно подбирают ещё более сильные стекляшки. И так идёт год за годом.

Ага. У вас, уважаемый читатель, есть возражение?

Лучшим подтверждением его теории является то, что сам автор на фото в очках.

Понимаю ваш сарказм. А у вас, уважаемая читательница, есть недоумение?

Странно, а сам Бейтс на фотографии в очках…

Вы оба попали в точку. У самого Уильяма Горацио Бейтса было плохое зрение. (Как и у многих других окулистов). Уильям Горацио Бейтс вернул себе хорошее зрение. (А сделали ли это другие окулисты)?

Так что зрение портится вовсе не из-за чтения. Зрение портится из-за неправильного смотрения. И тут неважно, что человек делает. Читает или не читает, смотрит телевизор или объявление на афише, рисует или вообще ни хрена не делает.

А теперь поговорим о скорочтении.

Сначала—немного информации.

Кристиан закончил в этом году Национальный колледж "Михай Храбрый" в столице. Он сдал бакалавр на 9,80 и был принят в университет Бирмингема в Англии. Успех, достигнутый им, связан с интенсивным чтением. "Например, я прочитал книгу "Критики Румынии" за час ".

Штефан Александр, чемпион по скорости чтения. Штефан начал курс скорости чтения в 2004 году. В то время, читал 238 слов в минуту и запоминал около 16% того, что читал. Год спустя, он читал 10000 слов в минуту – учитывая, что обычная скорость чтения составляет 100-200 слов в минуту.

Быстрое чтение активизирует процессы мышления.

Быстрое чтение (скорочтение) – это прежде всего быстрое и качественное усвоение информации.

Курсы скорочтения предназначены для учащихся школ и ВУЗов, бухгалтеров, юристов, научных работников, для тех, кто ежедневно запоминает, просматривает, анализирует большие объемы информации, для тех, кто трудится интеллектуально.

Люди, желающие стать профессионалами своего дела, должны проработать огромный массив информации. Кроме того, в мире столько интересных книг, и все хотелось

бы прочитать, но времени катастрофически не хватает. Выход есть – научиться читать быстро. И это возможно: быстро, до 2 тысяч слов в минуту читали Наполеон Бонапарт, Оноре де Бальзак, Альберт Эйнштейн, Джон Кеннеди, Максим Горький и др. Например, Наполеон каждое утро перед завтраком прочитывал одну довольно объемную книгу, успевая отмечать на ее полях важные для него мысли.

А бывший американский президент Теодор Рузвельт, читающий с невероятной скоростью, разработал собственную методику скорочтения, которую успешно применяют и сейчас желающие ей обучиться.

Можно возразить, что быстрое чтение снижает понимание и усвоение прочитанного. Но практика показывает, что все наоборот: при обычном чтении усваивается примерно половина информации, в то время как при скорочтении 70-80%.

Почему так получается? Потому что быстрое чтение требует большей сосредоточенности, чем обычное, во время которого мы читаем не столь внимательно. У нас возникают параллельные мысли: мы думаем о делах текущих, например, что пора бы отключить холодильник, о предстоящем отпуске или мыслями возвращаемся к прошедшим событиям. Неудивительно, что чтение продвигается медленно, а новая информация запоминается плохо.

Кому будет полезно развитие скорочтения? Ответ на

этот вопрос предельно прост. Каждому, кто стремится к познанию нового, этот навык будет полезен. Узнав, как научиться скорочтению, и потратив несколько месяцев на то, чтобы освоить этот приём на практике, вы впоследствии сможете экономить огромное количество времени.

По-моему, тут ничего не надо ни добавлять, ни комментировать. Умному достаточно.

И напоследок. Несколько цитат.

Читайте детям не нотации, а книги.

Чтение может стать причиной развития мозга.

Люди перестают мыслить, когда прекращают читать.

Моя бывшая девушка гнобила меня что я не интересный и книг не читаю. Вот после этого я стал читать.

Канадские акушеры-гинекологи считают, что женщинам в «интересном» положении чтение книг не только доставляет удовольствие, но и заметно снижает стресс. Многочисленные научные исследования показали, что нервное напряжение во время беременности отрицательно сказывается на иммунной системе плода.

Ясно. Как только забеременели, сразу начинайте читать.

Так ведь не сразу узнаешь, автор.

Блин. Точно. Но есть выход. Сразу после «этого самого»

и начинайте читать.

Оставаться молодым, не развивая свой ум, не получится. Ученые доказали, что активная работа мозга помогает организму оставаться молодым и сильным. А лучшая зарядка для данного органа – чтение. Чем больше вы читаете, тем дальше отодвигается старость.

По-моему, хорошая мысль—отодвинуть старость подальше. А ваше, читатель, какое мнение?

Глава 9.

Безопасность.

Чего вообще хотят хорошие родители для своих любимых детей?

Многого. И это понятно. Они хотят для них и ума, и здоровья, и счастья, много денег, высокого положения в обществе и ещё большого количества вещей. Такого большого количества вещей, что их замучаешься перечислять.

Эти вещи важны?

Приходится признать, что да. Все эти вещи очень важны. И я понимаю родителей, которые хотят всего этого для своих детей.

И которые делают для этого очень многое. И их усилия заслуживают настоящего уважения.

Но все эти вещи можно потерять.

Вот так.

Ну, автор, что-то вы тут напутали. Неправильно сказали. Ну да, здоровье потерять можно. И деньги тоже. Но

ум-то никуда не денется. Его-то не потеряешь.

Это хорошо, читатель, что вы оптимист. Только я думаю иначе. Если вам в тёмном переулке со всего размаха саданут битой по голове, шансы потерять ум будут очень реальны. Иногда вместе с жизнью.

Так нечего по тёмным переулкам ходить!

Я понял вашу мысль, читатель. Только обеспечит ли это правило безопасность? Для вас и для ваших детей?

Когда задумаешься над этим, начинаешь понимать, что родители хотят для своих детей ещё и безопасности. Причём полной, абсолютной. Возможно ли это?

Увы. Полной, абсолютной, стопроцентной безопасности нет и быть не может. Стопроцентную безопасность в нашей жизни получить нельзя. Никакой сверх-супер-миллиардер не сможет обеспечить полную безопасность ни себе, ни своим детям.

Да вы что, автор? При деньгах миллиардерских? Да ведь он такое может, что даже представить трудно.

Ну и что он может? Если на его виллу сбросят атомную бомбу? Если произойдёт мощное землетрясение? Если его яхта попадёт в сильный шторм? Если его детей похитят? И так далее.

Да не, детей не похитят. У него же охрана.

Ну и что? Охрану можно подкупить. Достаточно подкупить всего лишь одного-двух охранников. Охрану можно уничтожить. Охрану можно перехитрить, переиграть. Смять

и задавить числом. И так далее.

Для детей миллионеров-миллиардеров риск быть похищенными гораздо выше, чем у детей обычных рядовых людей.

Мы существуем в таком мире, где полная и абсолютная безопасность—иллюзия. И наша задача—научить наших детей жить в этом мире с его разнообразными опасностями. И чем раньше и чем умнее начинать учить наших детей защищаться от этих опасностей, тем лучше результат.

Ага. Вы, автор, опять хотите сказать, что начинать нужно с первых дней жизни?

Может, и нужно. Только я не знаю, как. Может, какой-нибудь гений придумает. А пока моё мнение—начинать нужно тогда, когда малыш начинает самостоятельно передвигаться. Или чуть раньше.

Этот период, когда ребёнок начинает самостоятельно передвигаться—очень опасен для него. Вокруг маленького человечка столько всего совершенно нового, дико интересного, необычного и поразительного. И опасного.

Задача родителей—уберечь маленького человека от того, что реально может ему навредить. Как же родители этого добиваются?

Способов несколько. Самый известный, распространённый и популярный—постоянное внимание.

Глаз да глаз за малышом нужен. Ни на секунду—в идеале—нельзя его оставлять одного.

Что? Вам не нравится?

И мне тоже.

Именно, читатель. Мне это тоже совершенно не нравится. Просто потому, что это глупо.

У всех у нас хватает своих дел. Причём часто дел нужных и важных. А если мы будем постоянно и неотступно следить за нашими малышами, то мало что успеем сделать. Плюс накопится психологическая усталость. В результате будет хуже и нам, и нашим детям тоже.

Поэтому данный способ—постоянное внимание и наблюдение—нельзя назвать подходящим вариантом.

Какие ещё есть способы?

Засунуть детишек в манеж.

По поводу этого способа я уже высказался раньше.

Что ещё остаётся?

Самому стать на четвереньки и поползать по помещениям. Такое положение намного лучше помогает понять возможные опасности для ваших детей. А когда вы увидели возможные опасности и риски, то вы уже можете принять нужные меры. Иначе говоря, устранить или нейтрализовать эти опасности.

Ещё возможный вариант—на мой взгляд, самый лучший—научить детей технике безопасности.

Все мы, взрослые, соблюдаем технику безопасности. (Как правило). Разве мы суём пальцы в огонь? Или в розетку? Льём на себя кипяток? Едим комнатные цветы? Глотаем раз-

ную бытовую химию? Лижем металл на морозе? И прочее в подобном стиле?

Да, мы, взрослые, уже научены избегать подобных штучек. А дети? Маленькие, которые только начинают ползать и ходить? Да и более старшие дети, разве они способны так же адекватно, как взрослые, оценивать возможные риски и опасности?

Разумеется, нет. Детей нужно всему этому научить. И это гораздо проще, чем кажется.

Разберём на примерах. Чем опасна для несмышлёнышей иголка? Он может её проглотить. Может ею уколоть себя. Может…словом, много чего ещё может.

И какова же задача взрослых в данном случае?

Сделать так, чтобы ребёнок не смог навредить себе этой самой иголкой.

Как этого добиться?

Очевидный способ—убрать все иголки как можно дальше от его хватких пальчиков.

Это хороший способ. И поэтому он часто применяется.

Но всегда ли он срабатывает?

Нет, конечно. Достаточно всего лишь один раз не заметить иголку, забыть её, потерять—и малыш вполне может навредить сам себе.

Моим девчонкам это не угрожало. Потому что я использовал другой способ. Куда более эффективный.

Я познакомил их с иголками.

Делалось это так.

Я взял иголку и слегка уколол пальчик малышки. Так, чтобы это было неприятно. И одновременно выразительно сказал—УХ!

Этого оказалось достаточно, чтобы малышка больше не тянулась своими цепкими пальчиками, если вдруг видела иголку. У неё уже сформировалось ощущение, что иголка—это неприятно.

Подобное можно повторять со многими опасными для детей вещами. Но не со всеми. К примеру, учить малыша подобным образом правильному обращению с розеткой—опасно. Что же делать в таком случае?

А в таком случае работает сигнал—УХ. Ребёнок даже в таком возрасте уже четко осознаёт—раз папа или мама сказали УХ, значит, это НЕЛЬЗЯ. Потому что будет больно или страшно.

Возглас, конечно, можно выбрать какой-нибудь другой. Главное, понимать принцип. И понимать, что вы заботитесь о своём ребёнке. Вы учите его соблюдать технику безопасности. Вы резко снижаете вероятность несчастных случаев с вашим ребёнком.

Что получается в результате?

Вы научили своего малыша технике безопасности. Вы убрали опасные для него вещи подальше. Периодически вы контролируете, чем занят малыш, приглядываете за ним.

И в результате маленький человечек находиться в без-

опасности. Пускай не стопроцентной—да ведь это и невозможно—но три этих метода, вместе взятые, снижают опасность для малыша почти до полного нуля.

Но это хорошо дома. А на улице?

Да, на улице уже сложнее.

А вы уверены? Может, наоборот, проще?

Лично у меня никаких проблем не было. Мы просто шли и гуляли. Что со старшей, что со младшей. Ходили по лесу—точнее, лесопарку. Ходили на различные детские площадки, где девчонки могли с огромнейшим удовольствием лазить, бегать, прыгать, скакать, носиться наперегонки и прочее в том же стиле. Мы ходили вместе в магазин. Ходили в детский сад. Потом я водил их в школу—жили-то мы от неё далековато. И никаких проблем не возникало. Всё как-то само собой получалось, что девчонки вели себя правильно. Грамотно с точки зрения безопасности.

Почему так? Особо над этим я не задумывался. Скорее всего, тут много причин. Во-первых, они дома уже достаточно усвоили технику безопасности. Во-вторых, видели, как и что делают на улице их родители. В-третьих, мы им объясняли, что в той или иной ситуации нужно делать. Особенно там, где можно выбрать несколько возможных вариантов. Например, вот так можно делать—это хорошо, этот вариант тоже хорош, этот хуже, лучше по-другому, а вот это—плохо. Так не годится.

Это общие рассуждения, а если на примерах? Ну хорошо,

возьмём примеры. Давайте, скажем, поговорим о велосипедистах.

Велосипедистов на наших улицах, тротуарах, дорогах становится всё больше. И что из этого следует? То, что появляется дополнительный источник опасности. И это надо учитывать. И правильно при необходимости действовать. И учить правильно действовать детей.

Но детей не учат. Детей вообще не учат правильным действиям при встрече с велосипедистами.

Сколько раз я наблюдал такую картину. По тротуару едет велосипедист, ребёнок стоит у него на пути, смотрит—и ничего не делает.

В последний раз видел такое буквально несколько дней назад. Потом мамаша приказала:

–Никита, отойди в сторону.

И тогда он наконец-то зашевелился.

А если бы мамаша не заметила опасности?

Тогда бы этот Никита так бы и стоял столбом, ожидая команды. У него уже воспитана пассивность. Он совершенно не готов действовать самостоятельно. Его натаскали на выполнение приказов. Нет приказа—нет никаких действий. Без приказа или указания он ни на что не способен.

И таких детей очень много.

Я вспоминаю своих детей. Они вели себя по-другому.

Самый яркий случай, который мне вспомнился, произошёл с моей младшей и с её двоюродной сестрой, моей пле-

мянницей.

Было так. Мы гуляли по Минску. Я со своей семьёй и брат со своей. У моего брата дочь, которая всего на полгода моложе своей двоюродной сестры. И вот вдруг моя племянница побежала прямо к дороге.

Реакция моей младшей была мгновенной. Схватив за куртку, она дёрнула назад так, что её двоюродная сестричка прямо села на землю.

Моя дочь не ждала никакой команды, никакого указания. Она знала, что возле дороги бегать нельзя. И мгновенно приняла правильное решение. А этим, кстати, не каждый взрослый может сделать. О детях я вообще молчу.

Недавно был характерный случай. С моим участием, кстати.

Еду себе спокойно на велосипеде, поворачиваю за угол и вижу в нескольких метрах от себя малыша лет пяти на трехколесном велосипеде.

И этот малыш прётся на своём трёхколёснике прямо под колёса—причём смотрит на меня с улыбкой—по левой стороне. А его мамаша? Она идёт недалеко от него и смотрит—правда без улыбки—на происходящее, никак не реагируя. Она что, полагается на мою реакцию, что я успею вовремя среагировать? А если бы не успел? А если бы я перед этим поворотом не снизил заранее скорость?

Что тут ещё сказать? Многие взрослые совершенно не готовы к тому, что жизнь вокруг изменилась. И что нужно в

чём-то изменить своё поведение с учётом изменившихся обстоятельств.

Много раз я наблюдал, как пешеходы преспокойно ходят по велодорожкам, мешая едущим велосипедистам. Спрашивается, зачем? Почему?

Создаётся впечатление, что ответ будет—а затем и потому. Где хочу, там и хожу.

А их дети повторяют и копируют действия родителей. Тоже ходят по велодорожкам. А так как они значительно меньше взрослых, опасность для них значительно выше. Вы представляете, что может случиться, если взрослый человек на взрослом велосипеде наедет на маленького ребёнка? На приличной скорости?

То есть многие родители старательно делают так, чтобы их дети находились в зоне повышенного риска.

Знакомые приятели-велосипедисты не раз говорили, что при виде детей они становятся очень осторожными. Сбавляют скорость, готовы в любой момент затормозить. (Я тоже действую аналогично). Потому что дети непредсказуемы. А их родители даже и не думают научить их правильному поведению.

Но все ли велосипедисты так действуют? Сомневаюсь. Да даже если бы и все велосипедисты поголовно так действовали, проблемы это всё равно не решило бы. Вот примеры и мнения.

14.05.2015 После первого ДТП на велодорожке ГИБДД

вплотную занялось контролем над пешеходами.

Теперь тем, кто решит прогуляться по велодорожке вопреки всем правилам, может грозить штраф до 500 рублей.

Такое решение приняли после официального открытия дорожки по улице 50 Лет ВЛКСМ. На днях там уже произошло первое ДТП с 5-летним ребенком.

Правда, трагедией оно не закончилось, но из-за нерадивой мамаши ребенок попал под колеса велосипеда и разбил себе голову.

К счастью, велосипедист также штрафа не получил и отделался легким испугом, так как ехал по своей дороге и не ожидал, что под его колеса попадет выбежавший на дорожку малыш.

Как показывают наблюдения автора письма, по велодорожкам передвигается (в зависимости от места и условий) от 5 до 40 процентов пешеходов. Это слишком много, чтобы удобно ездить на велосипеде.

Была свидетелем, как в Парке Горького пацан выскочил под колеса велика, девушка пыталась затормозить, но не успела, положила велик, сама ногу и руку разбила, ребенок испугался только. Мамаша была в бешенстве, девушка сама перепугалась больше и расплакалась, подошла извиниться, но курица демонстративно отошла. Причем её подруга перед велосипедисткой извинилась, виновата была мать, которая

трепалась с подругой, пока ребенок носился как угорелый возле дорожки.

Следить за детьми не является обязанностью велосипедиста, это обязанность родителей. Я более чем уверена, что скорость велосипедист сбавил, но неужели вы думаете, что велосипед останавливается быстро? Законы физики на него действуют такие же как и на автомобиль или поезд.

У нас в парке аналогичная ситуация. Но самая соль в том, что на расстоянии 30-40 см друг от друга проведены на всем протяжении парка 2 параллельных дорожки: одна асфальтированная со специальными символами на ней для велосипедов и роликов; вторая – мощеная тротуарной плиткой пешеходная.

Но мамы с колясками (чаще всего у колясок вижу вездеходные колеса большого диаметра с толстой камерой и соответствующие амортизаторы) предпочитают все равно велосипедную. Не понимаю в чем прикол.

Иногда две мамаши идут рядом, перекрывая оба направления движения на велодорожке.

Иногда дама с коляской копается в коляске, стоя сбоку от коляски – опять перекрывая-таки всяческое движение на дорожке.

Но самый ужас был, когда я однажды вырулила из-за поворота на большой скорости, а там посередине дорожки сто-

ит прогулочная легкая коляска с ребенком внутри, а мама-ша-курица стоит вне дорожки, прислонившись спиной к дереву. Мне кажется, седых волос из-за этого эпизода у меня прибавилось.

Знаете что, автор. Вам нужно почитать правила дорожного движения. Мы живём в Беларуси, а у нас по ПДД ***можно*** *ходить по велодорожкам.*

Уважаемый читатель. Это я знаю.

Здесь стоит обратить внимание на то, что по белорусским ПДД находиться на велодорожке имеют законное право и велосипедисты, и – да-да! – пешеходы. Согласно п. 17.1, «пешеход обязан двигаться по тротуару, пешеходной или велосипедной дорожке, а при их отсутствии – по обочине». Согласно п. 148, «движение на велосипеде должно осуществляться по велосипедной дорожке, а при ее отсутствии – по обочине, тротуару или пешеходной дорожке, не создавая препятствия для безопасного движения пешеходов». Таким образом, передвижение пешеходов по велосипедной части тротуара, так же как передвижение велосипедистов по пешеходной части тротуара в обозначенных дорожными знаками «Пешеходная/велосипедная дорожка» местах не запрещено, административной ответственности за такие действия не предусмотрено.

Вот. Видите, автор? И нечего вам тут конфликты нам всем устраивать! И вообще нечего велосипедистам всяким гонять как бешеным! И вообще со мной многие согласны

полностью!

Даже так?

Да, так! Послушайте, что люди говорят.

Хорошо, давайте послушаем. Только тогда и я приведу ответы людей, которые вовсе не согласны с вами.

Мнение 1.

У пешеходов же, которые не спешат уступать дорогу велосипедистам, своя правда.

– Ну, а почему я должна? – недоумевает молодая мама с коляской в столичном парке Победы. – Для них построили велодорожки, пусть ездят там. А в парк нечего сунуться. Нам с детьми негде погулять, везде ведь машины ездят. В парк прячемся, так здесь велосипедисты носятся. Принципиально уступать не буду.

Ответ 1.

Да в этом парке куча дорожек пешеходных! Велодорожка только одна, чтобы велосипедисты могли проехать и никто никому не мешал. Ты же просто «принципиальная» дура, которая «принципиально» заняла велодорожку и «принципиально» никому не уступает.

Мнение 2.

Люди, я мама, с коляской… гуляю часто по набережной.... но суть такова, что пешеходная зона, выложена плиткой, что в свою очередь при езде создают трясучку, которая не очень приятна доче… так вот вопрос: неужели трудно понять что мамам проще идти по ровной дороге с коляской? вы, вело-

сипедисты, кайф лично получаете от трясучки? думаю не очень.....

Мнение 3.

А вы пробовали провезти коляску по тем тротуарам для пешеходов, что рядом с велодорожкой???? Такое чувство, что от тряски у ребенка голова отвалится, а у коляски колеса. Сразу видно, писал велосипедист, которому очень мешают мамы с колясками А там ведь не только мамы, но и пожилые люди, и дети. Плюс роллеры, они тоже, видимо, должны по тротуарам для пешеходов ездить.

Ответ 2.

Раз на тротуаре трясет, то лучше конечно же на велодорожку! А на проезжую часть не пробовали вывезти? там дорога еще лучше, а главное – шире! А что автомобилисты? – пусть подвинутся.

Ответ 3.

Ну какие же чудеса в жизни бывают! Идёт женщина с коляской по тротуару из плитки для пешеходов, но велодорожки рядом нет. И всё в порядке! Ни голова у ребёнка не отваливается, ни колёса у коляски. И никто не жалуется, самое смешное! Никаких жалоб! Но только рядом велодорожка, всё, происходит чудо. И голова трясётся, и колёса отваливаются, и идти невозможно.

Мнение 4.

Хожу где попало. езжу где попало. разницы не вижу. так

как наши велодорожки- это всего лишь "псевдо" и не более.

Ответ 4.

Принято считать, что в Минске одна велодорожка, та, которая тянется вдоль Свислочи. А это всего лишь тротуар, разделенный для пешеходов и велосипедистов, и никакие правила здесь не действуют. Где хочешь, там и иди.

****

– Это заблуждение, согласно п. 2.6 ПДД велосипедная дорожка – "обособленная дорога либо выделенный конструктивно или с помощью линий горизонтальной дорожной разметки элемент дороги, предназначенные для движения водителей велосипедов". Проще говоря, мы сейчас с вами находимся на велодорожке.

Мнение 5.

Я хожу по велодорожке с коляской. Потому что по плитке очень неровно ехать.

Ответ 5.

Катайте своего ребенка по проезжей части, а хули, там ровная дорога.

Мнение 6.

На месте бывшей аллеи появляется велосипедная дорожка. Однако я привыкла гулять именно там, живу в этом районе сколько себя помню, а мода на велопрогулки появилась не так давно. Появляется дорожка, и мне срочно в угоду ве-

лосипедистам нужно искать новое место для прогулок. Почему? Возможно, если столь печальна и обширна статистика ДТП с участием велосипедистов, им нужно ездить более аккуратно, а не хаять пешеходов?

Ответ 6.

Вы утрируете. Там, где я гулял с собакой 5 лет (а до меня на этом месте гуляли все собачники близлежащих домов лет 20), построили стоянку. Мне надо идти гулять на стоянку? Ведь я привык! Там, где катались зимой с горки на санках дети, построили новую автомобильную дорогу (позволяющую объезжать дворы и узкие улочки возле домов). Мне нужно продолжать водить детей на эту горку? Ведь я привык! А машины что, подвинутся, нефиг водителям хаять родителей детей.

Мнение 7.

Знаете, когда велосипедисты едут по тротуарам на скорости, я им ничего не говорю, – рассказал пожелавший остаться неизвестным пешеход. –Так что и я не хочу ничего от них выслушивать, когда хожу по велодорожкам.

Ответ 7.

Если вкратце, то он сказал следующее: " Я дэбил, я был дэбилом и останусь дэбилом, меняться не собираюсь!"

Да велосипедисты вообще ненормальные!

Мнение 8.

В Минске на глазах у прохожих велосипедист битой избил пешехода за то, что тот шел по велодорожке. С сотрясением головного мозга пешеход находится в больнице.

Да, читатель, я про этот случай знаю, рассказывали. Как раз в то время я работал в фирме, расположенной буквально в нескольких сотнях метров от места происшествия.

Последующая информация для тех, кто не слышал об этом происшествии.

Продолжаем освещать конфликт на велодорожке.

Все еще остается под стражей человек, который избил подростка битой из-за того, что тот шел по велодорожке, – подозреваемый. Мужчину задержали накануне сыщики фрунзенской милиции. Задерживали за особо злостное хулиганство. История эта всколыхнула общественность. Такого беспредела мы давно не видели. Велосипедист сбил парня на дорожке и, чтобы проучить подростка, добил его битой. Мол, правила надо знать и знать где ходить. Действительно уж проучил: у парня перелом лобной кости и ЧМТ средней степени тяжести. Алена Лешкевич узнала подробности этого дела у милиции. Все произошло здесь, на этой дорожке, которая разделена на два потока: для велосипедистов и для пешеходов. Именно здесь парень и попал под колеса двухколесного средства. Вместо того чтобы как-то загладить свою вину, мужчина начал избивать пострадавшего битой.

К нам в программу после инцидента обратилась тетя сбитого и избитого мальчика. Она рассказала продолже-

ние этой истории. Ее племянник шел по тротуару, именно там, где нарисована разметка с человечком. На какой-то момент, когда там было многолюдно, парень зашел на зону для велосипедов. Напомним, в нашей стране это разграничение на тротуарах велосипед – пешеход носит рекомендательный характер. То есть для удобства и тех, и тех. Четкого разграничения, где кто должен находиться, в правилах дорожного движения нет.

Очевидцы вызвали скорую помощь. И сделали эти снимки на месте происшествия. Благодаря которым и удалось задержать подозреваемого. Парня госпитализировали с переломом лобной кости и ЧМТ средней степени тяжести. Возбуждено уголовное дело по статье "Особо злостное хулиганство". То есть совершенное с применением оружия.

Да, именно к оружию бита и приравнивается с юридической точки зрения в этом случае. Появляться в общественном месте с этим орудием в руках разрешено только спортсменам в специальной экипировке. Мужчина, который решил урегулировать вопрос с помощью биты, может провести за решеткой от трех до десяти лет.

Соглашусь. Бейсбольная бита—действительно серьёзное оружие. Парень ещё легко отделался. Могло быть хуже. Вот всего один пример.

В последний день второго года обучения в старших классах средней школы я получил удар бейсбольной битой по лицу. Когда мой одноклассник делал замах, бита выскользну-

ла у него из руки, полетела в мою сторону и ударила прямо между глаз. Момент удара я не помню.

Удар был такой силы, что нос оказался сломан в двух местах и приобрел подковообразную форму. Кроме того, я получил черепно-мозговую травму—ушиб мягких тканей головы и несколько трещин в черепе. Непосредственно после удара у меня начал развиваться отек мозга. Таким образом, за какую-то долю секунды я получил сломанный нос, несколько трещин в черепе и переломы обеих глазниц.

Сразу скажу—эта история закончилась счастливо. Парень остался жив—хотя несколько раз всё висело на волоске. И даже не стал инвалидом—хотя понадобилось много месяцев, чтобы вернуться к нормальной жизни. К слову, ему пришлось заново учиться ходить по прямой.

Теперь—чем закончилась история с наездом.

Этой осенью впервые в Беларуси велосипедиста отправили на 5 лет за решетку! Тогда молодой человек набросился с битой на пешехода, который не уступил ему дорогу.

Ответ 8.

Мы беседуем с председателем Минского велосипедного общества Анастасей Янчевской.

Столкновения с пешеходами, по словам Янчевской, случаются в последнее время чуть ли не еженедельно. Почему конфликтуют велосипедисты и пешеходы? Велосипедисты жалуются на невнимательность пешеходов. Ведь даже в той ужасной истории, когда

велосипедист пытался битой проучить зазевавшегося прохожего, пешеход до последнего оправдывал свои действия тем, что его объедут, напоминает Янчевская. "Ситуация ужасная, и реакция велосипедиста была неадекватной. Но здесь удивляют и мысли пешехода, кстати, весьма типичные: я иду по вело-полосе, пусть он меня объедет. Нет, пешеход, ты идешь по вело-полосе, это так же, как идти пешеходу по проезжей части и считать, что автомобиль должен его объезжать. Надо изменить сознание и понять, что велосипед – это небезопасно, он вас не объедет", – заметила Янчевская. У пешеходов свой список претензий. Самая популярная – "носятся как угорелые", вот если бы ездили, как в Голландии, тогда да, мы бы не возражали.

Наверное, не я, не вы не рискнете выйти в третью полосу Минской кольцевой дороги, потому что понимаете, что ездят там очень быстро. Почему-то считается, что велосипедист еле крутит педали, хотя на велодорожке очень хорошее покрытие – некоторые разгоняются до 50 километров в час. Представьте: идет мама с коляской, встречная занята – что делать? Велосипедисты, как правило, стараются избегать аварийных ситуаций, но вот пешеходы их создают, а обвиняют потом велосипедистов. Поэтому этот вопрос нужно решать.

Многие на стороне пострадавшего. Возможно, они правы. Парню действительно досталось от неадекватного велосипедиста. Но досталось только ему одному. Там ведь было много людей. Но на велодорожку вылез только один. И только один получил.

Да, я с вами полностью согласен. Парню не повезло. Нарвался на неадекватно-ненормального. Но ведь в том-то и дело, что следование некоторым простым правилам очень резко снижает вероятность напороться на таких вот неадекватных. Снижает на порядок-два-три. Кто подзабыл математику, напоминаю и поясняю—снижает в 10-100-1000раз.

Меня восхитила простота души этого парня. Людей на тротуаре много, вот я и вылез на велодорожку. А он, гад, не объехал, а наехал.

Логика пятилетнего ребёнка. Но им то простительно.

Несогласный со мной читатель привёл мнения людей, поддерживающих его точку зрения. Я приведу ещё некоторые мнения, над которыми было бы хорошо поразмыслить.

Велосипед стал опасен! Не только в том привычном смысле, что его владелец может попасть под машину, но и тем, что сам может сбить и покалечить человека.

Не только покалечить. Вот случай из жизни.

Происшествие случилось 8 июля 2018 года, около 19.20. Велосипедист двигался по велопешеходной дорожке, расположенной вдоль трассы Жодино – Дениски, и совершил наезд на женщину. В результате столкновения последняя упа-

ла, ударившись головой об асфальт, и получила тяжкие телесные повреждения в виде перелома костей свода черепа, от которых 30 ноября 2018 года умерла.

Никогда не хожу по велодорожкам.

Не раз слышала, когда мамаши ругают велосипедистов за то, что они катаются по пешеходным зонам и могут вбить их дитятко.

Но сами упорно гуляют по непредназначенной для них полосе.

И меня такие пешеходы раздражают, ведь как правило, для их пеших прогулок дорога куда больше

А тут для всех колесных выделили полосочку – и на неё надо тоже залезть!

Вчера наблюдал еще больший дурдом. На велодорожке проходил урок физкультуры – 2 шеренги выстроились ровненько вдоль разметки, а перед ними физрук что-то рассказывал… При том, что рядом тротуар шириной 5 метров. Гнать надо таких "пидагогов".

Аналогичный урок физкультуры проходил еще в другом месте – там вообще группа девочек стала кружком на весь тротуар и велодорожку и делали упражнения. Узнать бы с какой школы и жалобу написать.

Знаете, ВЕЛОдорожка специально ведь устроена, чтобы велосипедисты не сбивали вас и ваших детей. У меня в голове не укладывается как можно ТАК рисковать жизнью своего ребенка и считать себя при этом правым.

Я поднимала эту тему отнюдь не для того, чтобы ругаться. Я хотела донести одну единственную мысль: велодорожка это место повышенной опасности, я надеялась, что меня услышат… я ошиблась…

Много катающихся на велодорожке – взрослые и адекватные люди, у которых нет цели наезжать на детей. И поверьте, они сделают все, чтобы избежать столкновения, даже в ущерб себе. И высказывания вроде: "а вы ездите аккуратнее" – лишены смысла. Я могу ехать сверхаккуратно! Я буду объезжать ребенка как можно дальше! Только это не гарантирует того, что ему вдруг не придет в голову рвануть в любую сторону, и даже передвигаясь на скорость 5 км в час – я могу не избежать столкновения.

И мне непонятно, почему этого не могут понять родители.

Вроде взрослые люди, а ведёте себя, как капризные дети.

Езжу быстро. Как-то при виде движущейся по велодорожке навстречу мне мамаши представил себе физику процесса столкновения 12 кг велосипеда + 75 кг меня и коляски на 30 км/ч.... и знаете, что я вам скажу? Если вдруг, по какой-либо нелепой и глупой случайности, велосипедист не объедет.... Вы видели когда-нибудь яичницу всмятку?

Вот и подумайте. Готовы ли вы увидеть это только для того, чтобы доказать, какие вы принципиальные и можете ходить везде.

Готовы? Милости просим на велодорожку.

Пару лет назад мою бывшую сотрудницу с малышкой сбила машина. На пешеходном переходе. Да, водитель миллион раз не прав, но ей все-равно, ребенка у нее теперь нет. Она даже на суд не собиралась, говорила, что ей не важно посадят его или нет. Дочку не вернуть. Девочке было 5 лет.

Чем дело окончилось—не знаю.

Если это велодорожка – то на ней должны ездить велосипедисты.

Я задумался и не заметил, как оказался на велодорожке. Велосипедисты мне не сигналили, просто объезжали. Вообще, я стараюсь не ходить по велодорожкам, но иногда бывает, что само собой получается.

Вот, как сейчас. Сейчас по велодорожкам особо не походишь, велосипедистов очень много, сами видите. Да и битой по голове получить не хочется.

На загнивающем Западе после первого штрафа пешеходную дорожку от велосипедной и в темноте по запаху отличать начинают.

Пара бабуль сделали вид, что мой предупреждающий окрик не услышали, а потом гневно махали вслед велосипедистам, обогнавшим их на приличной скорости: "Ишь, разъездились на своих лисапедах, пройти уже нельзя!!!"

Когда я предупредил отца с маленьким сыном о том, что тут пешеходам вход воспрещен, по причине опасности столкновения с велосипедистами, он улыбнулся: "Да мы быстро, покрытие проверим!" Потом мальчонка, шедший рядом с папой, сделает шаг в сторону и чуть не попадет под колеса велосипедиста, пытавшегося их объехать.

Как я понял, мальчик с папой узнали много идиоматических выражений от велосипедиста, а когда тот спросил, не видели ли те знака, папа, чуть не оставивший ребенка инвалидом, лишь виновато улыбнулся, пожав плечами.

А у нас тупят и будут тупить до первой смерти на велодорожке… как обычно, пока не клюнет.

Мнения выслушал. Теперь сам отвечу некоторым «гигантам мысли».

Да, ходить по велодорожкам в нашей стране—Беларуси—можно. Пока. Пример других стран показывает—рано или поздно, когда количество велосипедов на улицах превышает какое-то определённое количество, пешеходам запрещают ходить по велодорожкам.

В Нидерландах например все знают и даже туристы: зайдешь на велодорожку, тебя собьют и ты еще заплатишь велосипедисту за травмы и повреждения велосипеда. В итоге дураков нет, все ходят по тротуару.

Знаю, что в Германии это запрещено, и если на территории велодорожки будет тяжело сбит пешеход, он сам будет виноват.

Муж сказал, что его однажды в Германии чуть не оштрафовали за движение по велодорожке. Знаю одно, даже без угрозы штрафа своего сына на велодорожку не выведу.

В Вене, например, предусмотрен штраф для пешеходов, идущих по велосипедной дорожке.

Был в Эстонии, в гостях. Первое, что предупредили, ни

в коем случае не заходить на велодорожку, полиция увидит, штраф 50 евро сразу выпишет. А если не увидит, то кто-нибудь позвонит 100%, т.к. все заботятся о вашей же безопасности. НИКТО НЕ ХОДИТ!

Автор, ну может, уже хватит спорить с этими любителями ходить по велодорожкам? Вы же и сами понимаете—рано или поздно и у нас сделают аналогично. Может, и эти типусы тоже это понимают, просто покапризничать хотят?

И действительно, чего я спорю? Введут штрафы за хождение по велодорожкам, и любители гулять по ним резко поумнеют.

Но я уже говорил в начале книги, что многие родители хотят видеть своих детей слабыми, больными и глупыми. И добавлю к этому—желают подвергать своих детей неоправданной опасности. Подвергают риску их здоровье и саму жизнь. Проще говоря, подставляют своих детей.

Ага. Вижу по вашим глазам, читатель—вы не согласны. Мол, слишком сильно я выразился.

Ну а как ещё можно выразиться? Родители, не стесняясь, гуляют с детьми и при детях по велодорожкам, подают пример и подвергают риску своих же малышей. Но ведь риск несопоставим!!! Поскольку маленькие дети гораздо и меньше и легче и слабее, при столкновении с велосипедом риск получить травму или вообще стать инвалидом для них значительно выше!!!

Ну и как это ещё можно назвать? Именно—подставляют своих же детей.

И из приведённых мнений и примеров видно, что таких папаш-мамаш очень много. Хочется всё же надеяться, что не большинство.

В чём причина? Может, в том, что не жалко? Детей всё равно у них много. Десять, двадцать, тридцать детей в семье. Ну подумаешь, одного-двух, ну трёх, если не повезёт, собьют, инвалидами сделают. Так ведь всё равно останется девять, восемнадцать, двадцать семь детишек нормальных, здоровых.

Нет? Я ошибаюсь? У этих папаш-мамаш всего по одному, максимум по два ребёнка?

И они готовы так подставлять своего единственного ребёнка?

Угу. Тяжёлый случай. Я не буду высказывать предположение, что у таких родителей нет мозгов. Нет, я буду соблюдать вежливость. У таких родителей есть мозги. Я в этом уверен. Ну, почти уверен. Почти на сто процентов. Ну должны ж эти мозги быть.

Наверно, эти люди просто пользоваться своими мозгами не умеют.

Хорошо, автор, хорошо. Допустим, вы правы. Но ведь возможности ребёнка очень малы. Ну допустим, я могу научить его вести правильно при велосипедистах. А что например он может сделать, если маньяк какой-нибудь? А

ещё…

Подождите, я не согласна. Я тоже читатель, вернее читательница. И давно научила своих детей, что нельзя и что можно делать в разных ситуациях. Вот советы, которыми я пользовалась.

Объясните ребенку, что опасность может таиться даже в подъезде собственного дома. Нападение может произойти и в лифте. Несколько лет назад в одном из российских городов какой-то маньяк прокалывал иголкой глаза детям! Объясните ребенку, что если в лифт с ним все же кто-то зашел, лучше выйти (например, сославшись, что малыш что-то забыл дома или на улице). Кстати, такую ситуацию можно отрепетировать с ребенком заранее. Научите своего ребенка громко кричать, например слово «пожар». Говорят, в этом случае больше шансов дождаться помощи со стороны. Объясните ребенку, что если нападение все же произошло, нужно громко кричать, кусаться, брыкаться и даже кататься по полу, но не плакать, потому что именно такой реакции насильники ждут от жертвы. Чем больше внимания привлечет к себе ребенок, тем выше шансы на спасение. В Красноярске многие люди видели, как незнакомый мужчина тащил за собой упирающуюся 5-летнюю девочку. Но если бы девочка при этом кричала, вопила, брыкалась и кусалась, возможно, трагедии бы не произошло.

Психологи советуют почаще играть с детьми в шпионов.

Такие игры развивают осторожность, внимание, наблюдательность. Не мешайте ребенку фантазировать. В опасной ситуации ребенок может внезапно придумать, что случайный прохожий на улице – его родной дядя, и под его прикрытием проследовать домой. Учите ребенка этим приемам, чтобы в критический момент они могли выручить его из беды.]

Почаще напоминайте малышу, внушайте, что никто в отсутствии родителей ни о чем просить не будет. Ребенок должен слушаться только вас! Кроме того, ни один чужой взрослый не обратится за помощью к ребенку. Научите сына или дочь в таких ситуациях тактично, но твердо отвечать: «Попросите помощи у взрослых».

Американцы учат своих детей: если их похищают в людном месте, необходимо кричать: «Помогите, я его не знаю, меня похищают!» Тогда ему обязательно придут на помощь, да и педофил, скорее всего, бросит выбранную жертву, испугавшись окружающих. Если же ребенок только плачет или пытается вырваться, прохожие могут подумать, что малыш просто капризничает, и пройдут мимо.

Что тут нужно сказать? Читательница заслуживает уважения. Понятно, что стопроцентной гарантии не могут дать никакие приёмы, тренировки и способы. Но они способны резко, на порядок-два-три уменьшить вероятность пострадать

от маньяков.

Но. Многие забывают, что детям угрожает не только нападение маньяков. Например, нападать могут и собаки. И это—происходит гораздо чаще, чем нападения маньяков. Во много раз чаще. В десятки, если не сотни раз чаще. А нападение собак на ребёнка—ничуть не менее опасно, чем маньяки.

Да и для взрослого нападение собаки—тоже штука достаточно серьёзная.

Немного статистики.

Статистика укусов людей в Германии за 1998 год:

Метисы Немецкой овчарки – 2379

Немецкие овчарки – 1956

Ротвейлеры – 542

Питбули – 320

Доберманы – 223

Бультерьеры, миниатюрные бультерьеры и стаффордширские бультерьеры – 169

В Свердловской области в небольшом районном городке Верхняя Салда с населением всего лишь 50 тыс. жителей зафиксирован настоящий собачий террор нападений на людей. Так например в июле 2006 количество укушенных было 12 человек, а всего за год превысила 100 человек. Был случай нападения собаки на родившегося несколько месяцев ранее ребенка.

Ну и как вам такая статистика?

В 2005 году в Казани за неделю бездомные собаки загрызли трех человек.

Очередное нападение собак на человека в Томске.

Андрей Голенцев чуть не остался без обеих ног. Вечером 6 апреля он шел в магазин по безлюдной улице. В этот момент сзади на него набросились четыре собаки.

Андрей Голенцев, пострадавший: «Увидел, что они выскочили, из кармана зажигалку достал, перед их мордами начал махать, мол, стоять. Они стали окружать. Я бросился в сторону и получил первый укус сюда. Вот такая собака с ошейником. И начали глодать меня».

В итоге: три рваные раны ног и руки. Врачи говорят, Андрею повезло. Собака не успела отгрызть мышцу ноги. Если бы на месте Голенцева был человек менее сильный физически, то собаки, возможно, сгрызли бы его заживо. Андрей сумел справиться с вожаком стаи.

Андрей Голенцев, пострадавший: «Жить-то хочется. Я взял её, придавил, придушил. А так сам бы там лежал».

Заведующий травматологическим отделением: «В январе – 12 детей укушенных, в феврале – 26, в марте – 40, а дальше, чем теплее, тем собак будет больше и они агрессивнее»…

Послушайте, так это ведь серьёзная проблема—нападения собак. И домашних, и бродячих. И проблему эту надо решать. Иначе и наши дети, и мы сами будем подвергаться реальной и достаточно серьёзной опасности.

Почему нападают собаки?

На этот вопрос разные специалисты, а также любители и заинтересованные люди отвечают по-разному.

Собаки нападают на человека по четырем основным признакам:

– Запах. Собак совершенно не волнует алкоголь парфюм или какое-то нарушение обмена веществ. Если запах ассоциируется с угрозой, собака нападет

– Звук. Слишком сильный звук слишком слабый звук ультразвук могут давить на уши собаке. Кроме того если этот звук опять же собаке напомнит об угрозе она нападет

– Неадекватное поведение. К сведению, дискотеки в школах для части собак это тоже неадекватное поведение, а не только размахивание палкой. Все что не делал никогда хозяин собаки, может быть расценено как неадекватное поведение.

– Охрана. Собака охраняет свой дом жилище, еду, стаю и потомство. Щенков Вы можете не видеть, но при приближении к ним менее чем на 35 метров самка может покусать и не слабо.

Наибольшее количество нападений со стороны собак на

людей было совершено на маленьких детей и подростков. Около 65 – 70% случаев нападения из 100% возможных приходятся на детей.

Почему нападают собаки? Что провоцирует её?

Это можно объяснить несколькими факторами:

1. Ребенок более физически слаб, нежели взрослый человек, поэтому, собака чувствует свое превосходство перед ним.

2. Психика ребенка (особенно в возрасте до 7 лет) является не устойчивой, малыш гиперактивен, подвижен, издает большое количество разнообразных звуков. Он кричит, громко смеется, машет руками, прыгает, неустанно бегает. Ему все любопытно.

3. В подростковом возрасте некоторые дети начинают осознанно опасаться собак. Страх делает человека менее защищенным перед собакой, так как животное чувствует этот испуг и приравнивает это к слабости. Раз человек слабее, то и справиться с ним будет легко. Но не все собаки тут же нападают, некоторым достаточно подобным образом убедиться в несостоятельности человека причинить ей вред, поэтому, она просто продолжит свое движение.

4. Напасть на взрослого собака может в случае, если человек бросит ей вызов (когда долго смотришь незнакомой собаке в глаза при первой встрече, обостряется ситуация в момент течки у самок и в момент случки у самцов) или человек пересечет охраняемую собакой территорию.

Причин нападения собак на человека может быть несколько. Распространенный случай – человек сам не зная того вторгается на территорию, «закрепленную» за собакой (это, например, может быть лестничная клетка, примыкающая к квартире, в которой обитает собака, дворовое пространство, где обычно выгуливают собаку или просто охраняемая собакой территория).

Нередки случаи, когда собака нападает на человека или его собаку по команде своего хозяина; в последнее время расплодилось немало придурков, развлекающихся натравливанием своих бойцовых собак на прохожих или их домашних питомцев. Собаки могут неожиданно проявлять агрессию практически без видимых на то причин; это является следствием неправильной дрессировки, натаски собак.

Бродячие собаки нападают обычно в тех случаях, когда вы вторгаетесь на территорию обитания их стаи; возможны нападения бродячих собак на человека, когда он несет с собой еду; в этом случае цель собак – просто добыть себе пропитание.

Также с агрессией со стороны собак очень часто сталкиваются велосипедисты; похоже, самооборонщику-велосипедисту на своем веку больше приходится сталкиваться именно с собаками, а не с двуногими тварями. По-видимому, собаки воспринимают движущегося велосипедиста как спортивную цель; обычно, стоит человеку притормозить, остановиться,

как собака прекращает нападение. Но только он снова попытается тронуться с места, как собака возобновляет атаку.

Мнения убедительные, но они не объясняют все случаи. Да что там говорить, если специалисты-практики, случается, прокалываются.

Вот случай.

Ситуация странная со стаффордом. Я маленькая была. В квартире жили рядом с этой собакой. Однажды утром за завтраком пес кинулся и вцепился в руку. Возможно что-то хотела взять на столе, а он рядом сидел. Хозяйка сидела рядом на стуле, успела схватить за ошейник и оттащить. После этого собаку всегда привязывали. Другой раз пес кинулся, когда одевалась в коридоре, было много народу. Пес был привязан, добежать до меня не хватило длины поводка. Просто знаю, что собака кидалась и на других детей, но выборочно. Не знаю по каким критериям определял на кого кидаться. Увечий никому не нанес, прожил в семье свою долгую жизнь. Возможно, повезло нам и ему.

А вот возможное объяснение.

Так вы были ребенком? Конечно, нужно было бы знать больше обстоятельств для однозначных выводов, но вы-то помните мир в ракурсе своего детства. Доказано точно: собака кидается на тех детей, которые раздражают ее хозяина. Это чувство животные ощущают очень чутко. Честно говоря, я не понимаю до конца, почему так. Но связываю это, в первую очередь с тем, что раздражение очень эмоци-

ональное – и мимически, и интонационно.

Интересное объяснение. Может, оно совершенно правильное.

Но почему же всё-таки собаки нападают на людей?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно понимать следующую элементарную вещь. Собака—не человек.

Увы, некоторые элементарные вещи недоступны пониманию некоторых людей.

Но я всё же попытаюсь.

Собака—хищник. Человек—нет.

Именно так. Человек—всеядное существо с упором на плоды. Да, мы можем есть мясо, но не так, как хищники—сырое, с костями и шкурой. Мы предварительно обрабатываем мясо, подгоняем его под себя. И то—многие люди убедительно доказывают, что даже такое обработанное, подогнанное мясо—всё равно плохо подходит для питания человека.

Итак. Собака—хищник, человек—нет. У хищника другие рефлексы, другие инстинкты, другие поведенческие программы. Другое восприятие жизни и другое поведение, которое мы—всеядные—до конца никогда не поймём.

Теперь второе. Мы—люди—воспринимаем мир в основном за счёт зрения. Зрение даёт нам значительно больше информации, чем все остальные органы чувств, вместе взятые. И мы действуем, принимаем решения на основании главным образом своего зрения.

У собак—другое зрение. Собаки видят окружающий мир

иначе, чем люди. К примеру, собаки видят в тёмное время суток в 3, может даже в 4 раза лучше человека. Не зря говорят, что собаки – переходные животные, т.е. они – среднее между дневными и ночными.

Есть и другие отличия в зрении.

Теперь слух.

Слух у собаки в четыре раза лучше, чем у человека.

Собаки различают звуки на расстоянии до 450 метров, в то время как человек – только в пределах ста метров. Собаки имеют способность определять с исключительной точностью местонахождение источника звука. Этому способствует их умение двигать ушами.

Низкочастотные звуки собаки слышат приблизительно так же, как и человек. Но если говорить о звуках высокой частоты, то в этом они существенно превосходят людей. Верхней границей восприятия акустических сигналов у людей является показатель 30 тысяч Гц в детском возрасте и 12 тысяч Гц в пожилом. У собак верхней границей слухового восприятия до недавнего времени считался показатель 35-40 тысяч Гц. А по последним результатам исследований российских учёных он достигает 100 тысяч Гц.

Следует также отметить способность собак различать звуки, которые практически не отличаются друг от друга. Так, они способны отличить звук работающей машины хозяина

от звука моторов множества других машин этой же модели.

Обоняние. Ну, собачье обоняние, это вообще песня.

Из всех органов чувств у собаки лучше всего развито обоняние. Нюх, несомненно, наиболее важное из практически применяемых собакой ощущений, это основное чувство, которым она познает мир и руководствуется в жизни.

Обонятельная чувствительность собак почти в миллион раз превышает восприимчивость запахов человеком. В мозгу собак в 40 раз больше клеток, распознающих запахи. Сильная чувствительность к запахам обусловлена также большой площадью рецепторного органа: у собаки площадь слизистой оболочки обонятельной области носа приблизительно равняется общей площади ее кожи, тогда как у человека-всего несколько квадратных сантиметров (примерно с почтовую марку).

Люди – это визуальные создания, которые понимают мир в основном через зрение, через то, что они видят. Собаки же, в свою очередь, являются обонятельными созданиями, их мир определяется запахами. Люди также могут использовать свои чувства, чтобы определить время. Даже если у вас нет под рукой часов или смартфона, вы можете определить примерно, какое сейчас время суток, и даже приблизительно сказать, который час, по тому, как падает свет, или даже по тому, насколько горячо ощущаются лучи солнца на вашей

коже.

Собаки могут учуять то же самое из воздуха, который движется на улице или в помещении. Запахи в комнате изменяются по мере того, как проходит день. Горячий воздух поднимается вверх, и обычно он это делает вдоль стен. Когда он оказывается у потолка, начинает передвигаться к центру комнаты, после чего снова оседает. Таким образом, если мы сможем визуализировать движение воздуха в комнате в течение дня, мы тем самым сможем визуализировать и движение запахов в комнате в течение дня». Внутри вашего дома новый день пахнет немного иначе, чем вечер или полдень предыдущего дня. Но ваш пес всегда проделывает подобный трюк каждый раз, когда вы выходите за пределы вашей квартиры, чтобы прогуляться с ним. Более сильный запах является более свежим, в то время как более слабый запах – это дверь в прошлое. Кто был здесь и когда? На эти вопросы отвечает ваша собака, принюхиваясь к запахам. Таким образом, когда собака определяет концентрацию запаха, она способна определить не только чей это запах, но и как давно владелец этого запаха был здесь.

Внутри носа у собаки имеются клетки-рецепторы, которые захватывают запахи и передают информацию прямо в мозг. У людей также имеются такие рецепторы, но у собак их больше на несколько сотен миллионов. Однако собаки не только имеют большее количество рецепторов, у них также имеется большее количество видов этих рецепторов,

что позволяет им унюхать такие запахи, которые человеческий нос просто не сможет различить. Таким образом, можно смело сказать, что течение времени имеет свой собственный запах: просто человеческий нос не способен различить этот запах. В мире собак прошлое, настоящее и даже будущее концентрируются в запахах, и они просто ждут, пока их унюхают.

Из прочитанного легко понять, что собак окружает совсем другой мир, чем нас, людей. Именно так. Собаки живут в другом мире. Параллельном по отношению к миру людей.

Можно говорить и о других отличиях, но нужно ли? И так уже понятно, что собаки получают огромнейшее количество информации, которой для нас—людей—просто нет. И собаки действуют в соответствии с этой информацией и в соответствии со своими инстинктами-рефлексами.

И можно ли предвидеть действия собак? Хоть домашних, хоть бродячих?

Поэтому я и сказал раньше, что даже специалисты по собакам прокалываются. О неспециалистах и говорить нечего.

Чем это оборачивается на практике?

Неожиданными, беспричинными нападениями собак. Цена которым—испуг, страх, испорченная одежда, укусы, травмы, инвалидность, смерть.

Автор!!! Без причины ничего не бывает!!!

Угу. Наверно, читатель, вы правы. Для нападения собак всегда есть причина, о которой мы—люди—зачастую можем

только гадать.

Например, собака напала, потому что вы неприятны или не понравились её хозяину—и собака восприняла раздражение хозяина как приказ, разрешение или сигнал к нападению. Или потому, что вы быстро идёте к её хозяевам, и ей это кажется угрозой. Или потому, что вы заболели или балансируете на грани болезни, и ваш запах это выдаёт собаке. И в ней просыпается хищник, задача которого—нападать на слабых, то есть на больных. Или потому, что вы оказались на «её» территории. Или потому, что у неё бешенство. Или потому, что у неё гормоны зашкаливают. Или потому, что вы едете на велосипеде. Или потому, что ей скучно. Или потому, что она испугалась. Или потому, что её натравил хозяин. Или ещё почему.

Часто нападения совершаются тогда, когда человек сам того не зная, заходит на территорию, «закреплённую» за собачьей стаей. Старайтесь избегать портов, промзон и пустырей.

Бешеная собака нападает практически всегда и без причины. Вирус бешенства вызывает резкие перепады настроения – может подойти, виляя хвостом, а потом внезапно вцепится в горло. Виляние хвостом у собаки – не признак ее к вам дружественного настроения, а всего лишь индикатор степени ее возбуждения. Чем хвост выше, тем собачка больше «заведена», а уж какие она при этом чувства по

отношению к Вам питает, Вы узнаете в самое ближайшее время.

Велосипедист – излюбленная мишень, как домашних, так и диких собак. На них нападают все и всегда.

Весной и осенью у собак бурлят гормоны. Десяток кобелей носится за течной сучкой, и каждый из них стремится продемонстрировать свою удаль молодецкую, нападая на всё, что движется.

Самая опасная ситуация, когда собака нападает от скуки. Это означает, что она считает вас легкой добычей, действует нагло и целеустремленно.

Собаки повышают свой статус в стае за счет облаивания, нападений и покусов более крупных объектов, людей, к примеру.

Испуг. Возможно, собака не заметила человека, пока он подходил.

Или её раздражает мелькание ног при беге, блики велосипедных спиц, громкие шуршащие звуки, бурная жестикуляция, запах алкоголя.

Собака может покусать, если ей не понравится запах – например, духов.

Собак традиционно делят на две группы—домашние и бродячие. Разумное деление, потому что две эти группы отличаются друг от друга достаточно сильно.

Какие опаснее для человека?

Моё мнение—бродячие. Они часто нападают стаями, в отличие от домашних. С домашней собакой обычно имеешь дело один на один. Разница—можете быть уверены—просто колоссальная.

Что вообще можно сделать, чтобы решить эту проблему?

Начнём сначала и по порядку.

Для кого опасны бродячие собаки? Для любого человека. Даже если он—Фёдор Емельяненко. Или Майк Тайсон.

Читатель. Почитаем об этом вместе.

• В Москве нашли замерзшее тело мужчины, разорванного собаками. (03.03.2017)

• В Махачкале стая бродячих собак насмерть загрызла 9-летнюю девочку. (19.02.2017)

• В Житомирской области бродячие собаки отгрызли конечности и голову мужчине, который вышел за пенсией. (08.02.2017)

• Бродячие собаки отгрызли голову старой бабушке, которая регулярно их подкармливала. Тернополь, Украина. (16.01.2017)

• На Украине в один день в результате нападения стай

собак погибли два мужчины. Киевская и Херсонская обл. (07.01.2017)

• В Гарадагском районе Азербайджана бродячие собаки загрызли насмерть мужчину. У погибшего были отгрызены руки и ноги. (15.10.2016)

• В Алматы бродячие собаки загрызли трехлетнюю девочку. (13.04.2016)

• В Затобольске бродячие собаки насмерть загрызли 10-летнего мальчика. (18.06.2015)

• В запорожском селе на велосипедистку напала стая бродячих собак и разорвала ее насмерть. (25.04.2015)

• В Барнауле стая бродячих собак загрызла мужчину. А ровно два года назад на той же самой территории бродячие собаки загрызли другого человека. (10.04.2015)

• В Чите объявили режим ЧС после убийства школьника стаей собак. (13.03.2015)

• В Челябинске бродячие собаки насмерть загрызли пожилую женщину, которая их прикормила. (10.01.2015)

• В Москве после нападения бродячих собак скончалась 61-летняя Татьяна Ивановна Стрельцова. (07.12.2014)

• 87-летняя москвичка пала жертвой атаки бездомных собак. (01.11.2014)

• Собаки заживо растерзали 9-летнего мальчика в Башкирии. (13.10.2014)

• Уже третий человек в 2014 году погибает от нападения бродячих собак в Волгоградской области. (08.08.2014)

• В селе Учкекен (Карачаево-Черкесская Республика) в результате нападения бродячей собаки погиб 2-х летний ребёнок. (03.08.2014)

• В Брянской области бродячие собаки загрызли насмерть 6-летнего мальчика. (21.01.2014)

• На окраине Краматорска собаки растерзали 43-летнюю женщину (18.10.2013)

• В селе Быковка Яковлевского района Белгородской области на территории стройки нашли растерзанный собакой труп 41-летней женщины. Эксперты выяснили, что нападавшая собака болела бешенством (31.10.2013)

• В Донбассе свора дворняг растерзала женщину – лицо несчастной обглодано полностью (21.03.2013)

• В одесской области бродячие собаки загрызли 2-летнего ребенка во дворе дома (02.08.2012)

• В Магадане бродячие собаки загрызли насмерть 30-летнего мужчину (24.04.2012)

• В Калуге стая бродячих собак до смерти загрызла 19-летнего парня (13.04.2012)

• В Симферополе бродячие собаки загрызли 26-летнюю девушку (20.03.2012)

• В Донецкой области пожилую женщину съела свора псов, которую погибшая сама же приютила на своем участке (29.02.2012).

• В Риге бродячие собаки растерзали 70-летнюю женщину-дворника во время работы (19.01.2012)

• В Саратовской области прохожего заживо загрызла свора собак. Местные жители просят решить проблему с бродячими псами, иначе, они сами выйдут на отстрел животных (10.11.2011)

• В г.Холмск на Сахалине бездомные собаки загрызли пятилетнего ребенка средь бела дня (15.04.11)

• В Соликамске три бродячие собаки загрызли 81-летнюю женщину. Увидев с трудом передвигающегося человека голодные собаки почуяли легкую добычу и напали на женщину. Прохожим мужчинам отогнать собак не удалось и они вызвали милицию. Когда бабушку привезли в больницу, на ней практически не было живого места. Были изгрызены оба предплечья, многочисленные рваные раны живота, спины и промежности, собаки сняли со своей жертвы скальп. Пролежав в больнице пять дней, женщина скончалась. (18.02.2011)

• В Омске бродячие собаки насмерть загрызли 10-летнюю девочку (21.02.2011)

• В Сургуте бродячие собаки насмерть загрызли ребенка. Еще один – в реанимации (07.04.2010)

Это я ещё сильно подсократил список.

Статистика гласит: ежегодно только в Москве от укусов собак (не обязательно бойцовых) страдают до 40 тысяч человек. Всего же по России это число приближается к миллиону. Десятки человек погибают, сотни становятся инвалидами, а тысячи – временно теряют трудоспособ-

ность, нанося серьезный экономический ущерб государству.

Бедная Россия.

Краевая прокуратура озвучила неутешительные цифры. За 2014 год в Пермском крае зафиксировано 3 038 случаев нападения бродячих собак на людей. Из-за отсутствия финансирования в прошлом году не было отловлено ни одно безнадзорное животное.

Что это означает?

Это означает, что проблему нужно решать. Иначе будет ещё хуже.

Отлов бродячих собак—очень эффективное средство снижения опасности собачьих стай. Очень эффективное средство резкого уменьшения человеческих смертей, инвалидностей, травм от нападений диких собак.

И эта работа должна обязательно проводиться. Разумеется, фанатичные любители и фанатичные защитники собак тут же скажут, что это жестоко, недостойно и прочее. И вообще покусанные сами виноваты.

За примерами далеко ходить не надо. Споры идут серьёзные. Давайте, читатель, вместе почитаем, как люди спорят и какие доводы приводят.

Огорчу всех! Я спасаю собак-убийц. И просто поражаюсь людям. Вы хоть в школе херовый курс природоведения читали? Вряд ли. То, что дети – уроды творят с животными, нормально? Забивала таких и буду забивать. А собаки бездомные, голодные, с изуродованной психикой – это толь-

ко творение рук челов! Учитесь стерилизовать! Лечить! И воспитывать! А собаки – охранники нападают потому что каждый дебил начитавшись интернета думает, что он гений – кинолог. А потом звонят мне: заберите эту тварь! Что посеял, то и жри!

Защитники животных любят собак… но люто ненавидят людей!

Людей, ненавидящих собак, стрелять!!! А лучше просто парализующая вакцина!

Ни одна собака не нападет на человека, который их любит. А тем, кто их ненавидит и во всех видит бешеных, желаю быть постоянно покусанными. И пусть еще коты дворовые их и их детей подерут и помедленнее!

Присмотритесь к защитникам «прав» бродячих собак. «Бедные, несчастные собачки! – говорят они. – Разве можно их истреблять? Выйдем все, как один, на демонстрацию за их спасение!..» А то, что добрые собачки сожрали всех зайцев и ёжиков вокруг Москвы, что в центральной части России одичавшие собаки замещают собой волков в лесах, так это не важно. Кому нужны те зайцы и волки…

Тоже история есть одна тетенька всегда идя с магазина подкармливала собачек, когда сосиску когда косточку…и

там пару месяцев, а однажды когда собаки очень проголодали а она в этот раз забыла купить "билет за проход", тёте отгрызли пол руки....

Люди дают собачкам еду и думают: "Они меня запомнят и будут любить"

А собачки думают: "Ну, наконец эта "низкоранговая особь" (не могу подобрать односложное определение) носящая нам еду топает … КАК ЭТО ЕДЫ НЕТ?!!! ТЫ ЧЕ??!! ОХ..ЛА??!!" Ну, и ведут себя соответственно… Они очень ритуальные и иерархичные, особенно поколениями бродячие, животные.

Когда человек начинает обращаться с собакой как с человеком, собака начинает обращаться с человеком как с собакой.

На мой взгляд, над последним предложением следует подумать серьёзно.

Собаки всегда чувствуют людей, которых можно и нужно кусать- от этих людей исходят определенные феромоны. Для тех, кто был в детстве обижен аллергией или безумными родителями, ненавидящими животных, и как следствие не имел возможности узнать, что же такое за животное – собака, конечно же будет великим открытием тот факт, что ни одна бездомная собака даже в период случки не укусит человека, если тот не будет ее провоцировать и бояться. Собаки одни из самых безобидных существ в городе.

Значит, все, на кого собаки напали, это люди, которых нужно кусать, ибо они суть недостойные?

Ну а про тех людей, которые шарахаются бездомных собак просто потому, что навыдумывали себе не бог весь что или насмотрелись тупых репортажей не менее тупых журналюг, вообще говорить не приходится. Таким—на прием к психиатру! Это одна из стадий навязчивых идей уже!

Второй раз за полгода укусила бродячая собака. Просто подошла, без лишнего гавканья, сильно и аккуратно тяпнула за ногу. Плюс порванные немецкие брюки (дорогущие), далее уколы, отпрашивания с работы… Собака спокойно и быстро утрусила за станцию метро. Рыдая, пошла в травматологию.

Если вы идете мимо стаи собак со злобой внутри и ненавистью они это чувствуют и настораживаются, они ждут от вас нападения, и да, собака никогда не нападет без предупреждения! Учитесь сами любви к животным и детей своих учите. Человек который может застрелить собаку может спокойно убить человека!

Нет злых собак, есть собаки обиженные людьми.

Вы когда-нибудь заглядывали в глаза обычной бездомной собаке? Нет? А вы попробуйте! В них можно прочесть мно-

гое: боль, обиду, надежду, мольбу. Вот только злобы вы в них не увидите. Потому что они по-прежнему верят в людей, их человечность и доброту, и очень хотят найти себе настоящего друга. Они просто не могут поверить в то, что их предали – ведь собачье сердце на предательство не способно! Собака – самое близкое человеку существо, самое верное, изменившее всю свою жизнь для того, чтобы вписаться в нашу, зачастую подавляющее ради этого свои естественные инстинкты. И можно лишь сожалеть о людской черствости, жестокости и неблагодарности, которые способствуют увеличению количества «бродяжек». Наверное, стоит вспомнить старую добрую английскую поговорку: «Не в каждом доме должна быть собака, но у каждой собаки должен быть дом».

Мария, вы уже ЭТО здесь не раз писали, успокойтесь уже. Вот только сегодня по телевизору показывали случай, который произошёл позавчера. Бродячая собака бросилась ни с того, ни с сего на мужчину и разорвала его. О чём вы сейчас говорите? Вы хоть слышите себя? Значит, собак жалко, а людей погибших нам не жаль???? Я в шоке от ваших суждений

Большинство людей вполне адекватны и понимают, что проблему бродячих собак решать надо. Даже если жалко.

Потому что жить-то хочется.

Возвращался сегодня часиков в 12 ночи домой, и заметил,

что город мой кишит собаками, как отдельными, так и в стаях. А людей вокруг никого…темно холодно, а рядом бегают псы в холке сантиметров 50-55, поджарые, спортивные, умные, видно, что кушать хотят… в общем страшно. Да, страшно, я мужчина и мне реально страшно ходить по улицам нашего города именно из за собак, люди ко мне не пристают…100 кг спортивной формы…А стая собак, даже меня принимает за вполне аппетитную дичь, к тому же не очень быстро бегающую.

Предвидя негодование любителей и защитников животных, отвечу: я человек гуманный, животных очень люблю, но своего ребенка и жену люблю гораздо больше.

Сижу, читаю и становится невыносимо грустно и больно от жестокости людей!

ЛЮДИ, которые голосовали ЗА, – ТОЛЬКО ВЫ ВИНОВАТЫ В ТАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ БЕЗДОМНЫХ ЖИВОТНЫХ! А теперь вы хотите их убить???!!!

Святая женщина ! Как она жалеет несчастных животных, которых хотят убить. Ну а убитых и искалеченных бродячими собаками детей пускай жалеют родители. Даже у святых женщин доброты не хватает.

К счастью, таких святых мало.

После того как соседку с ребенком покусали собаки, собрались охотники с ружьями и всех отстрелили. А защитников вместе с собаками пообещали вывезти подальше на

болото и там оставить. Хочешь помочь животному, забери и воспитывай.

Тем, кто говорит, что отстрелом нельзя уменьшить численность собак – после ВОВ в лесах и деревнях оставалось ОЧЕНЬ много бездомных и голодных собак, совершенно не боящихся людей. Моя бабушка рассказывала, что тогда в лес было опасно именно из-за собак ходить. В итоге их отстреляли, правда тогда награду давали за каждую отстрелянную собаку.

"Опустили" нас – дальше некуда! Когда-то, в детстве, я жила в небольшом провинциальном городке, в котором были одни частные строения. В каждом дворе была собака. Но чтоб они бегали по улицам, да еще стаями – такого не было. Был негласный закон, днем собака на привязи, а рано утром хозяин отпускал ее побегать, но на собаке должен был быть ошейник. Если собака без ошейника, значит бесхозная. Часа в 3-5 утра по улицам ездила машина, как их называли "собачники" и отстреливали таких собак. Никто не возмущался и в городе был порядок.

Пока мы будем "жевать" на форуме, как жалко бедных тварей божьих, собачки будут жевать нас и наших детей. Причем в прямом смысле.

Интересно, а что думают именно обо мне фанатичные за-

щитники несчастных собачек?

Вы, автор, собак ненавидите!!!Вы хоть понимаете, что воспитываете в людях жестокость??? Собака—друг человека!!! Вы знаете, как они людей любят???

Пошла мочала, начинай сначала.

Может, вы ещё их и бьёте каждый день???

Кого? Собак? Ну, понятно, не каждый день, но доводилось.

Работал когда-то в одной фирме. Та снимала помещение на одном заводе. Приезжал на работу на велосипеде. Сердобольные вахтёрши на проходной подкармливали трёх бездомных собачек. Те на меня гавкали и с каждым разом подбегали всё ближе. Потом я врезал самой наглой из тройки ногой в челюсть—несколько дней даже не гавкали. Потом опять принялись лаять и бегать вокруг, но слишком близко уже не подбирались.

Когда мне было лет четырнадцать или пятнадцать, овчарка прыгала. Пришлось пару раз перехватывать в прыжке и швырять на землю. После второго раза псина призадумалась и приостановилась, а тут и хозяин подбежал.

Впрочем, это, по большому счёту, ерунда, как и прочие случаи. Реальную угрозу собаки для меня пока представляли только один раз в жизни.

Похоже, об этом лучше рассказать подробнее. Для тех, кто не понимает, насколько опасны бывают бродячие хищники.

Шёл я себе спокойно на работу привычным маршрутом,

которым к тому времени ходил уже несколько лет, по окраине лесопарка, и увидел бегущих мне навстречу двух собачек. Бездомных, достаточно крупных и голодных. Мне не понравилось ни первое, ни второе, ни третье. Но моего мнения никто и не спрашивал.

Действовали они очень умно. Настолько, что я потом вспоминал всё это с невольным уважением. Ни одна не полезла под удар моей ноги—а вломить я могу не слабо. Они чётко и согласованно кружились вокруг меня, стараясь зайти за спину. Они кружились вокруг меня, а я вертелся, не давая им это сделать. Можно было решить, что нападают не две собаки, а одна, но с двумя телами—так согласованно и умело они действовали.

Я отделался порванными брюками и курткой.

–Легко отделался, – скажут многие из тех, кто сам побывал в подобной переделке.

Ну а для тех, кому пережить подобное не довелось, объясню подробнее. Брюки у меня были порваны от середины бедра до самого низа. Ровненько, будто ножом полоснули. Вот на что способны собачьи зубки. И я даже не заметил, когда и как это произошло. Реально—не заметил.

Куртка—дело другое. Это я заметил.

В какой-то момент я сосредоточил внимание на одной из собак на секунду больше, чем надо. Вторая этим тут же воспользовалась и зашла наконец за спину. И прыгнула.

В последний момент я почуял опасность и успел чуть сме-

ститься влево с левым же разворотом.

Не знаю, что она собиралась сделать. То ли в шею метила, то ли собиралась свалить на землю—а на протяжении всей схватки я помнил, что мне нельзя упасть—то ли ещё что. Пусть специалисты по собачьим повадкам разбираются.

У неё не получилось. Этот момент я запомнил чётко. Псина перелетела через меня, приземлилась метрах в полутора-двух, молниеносно развернулась, и я увидел, как из её пасти выпадает кусок синей ткани. Собачка ухватила краем пасти куртку возле плеча—и выдрала клок.

Практически без паузы они опять разошлись в разные стороны, обходя меня с боков. И снова завертелась карусель.

Угрожала ли моему здоровью опасность? Разумеется. А жизни? Вполне возможно, что и жизни тоже. Если бы я оказался на земле, вполне могли бы и загрызть. Вероятность того, что собачьи зубки пройдутся по какой-нибудь артерии и порвут её, достаточно высока. А после этого шансы выжить приближаются к нулю. Людей-то в пределах видимости не было.

-Знаете, автор, у меня тоже было похожее. Только мы вдвоём с другом шли, когда на нас две бездомные собаки набросились. Мы спиной к спине встали и отбивались.

Повезло вам, читатель. Двое на двое—совсем не то, что двое на одного.

Я не знаю, что сказать… С одной стороны – я категорический противник убийства и совсем против отстрела…

Но я не готова расплачиваться за чужие ошибки и подлости собой и собственными детьми… Я не могу забыть свой ужас, когда на меня напала стая…

На меня стая не нападала. Две собаки—всё-таки не стая. По мне, стая—это начиная с трёх. Хотя, может, я и не прав.

Вряд ли мне или ещё кому удастся убедить фанатичных собаколюбов. На то они и фанатичные. У них иная шкала ценностей. Собаки для них—любые—гораздо важнее людей.

Они приведут в ответ кучу своих аргументов.

А я сейчас злой! Как вспомнил этих собак…

Давайте сюда свои аргументы! А мои единомышленники ответят! А я им помогу!

Если каждый будет собаку бить – то как же вы рассчитываете на лояльность к себе с стороны собаки?

Если я собак не бью, и по мере сил не позволяю этого другим, могу ли я рассчитывать на лояльность со стороны совершенно незнакомой мне собаки? Ой что-то сомневаюсь, что у них настолько развиты СМИ, чтобы ей уже обо мне рассказали что-то хорошее.

Отстрел ничего не решает.

Опыт СССР и нынешних европейских стран доказывает обратное. Он позволяет снизить количество бродячих животных в несколько раз и держать их на уровне ниже порога стаеобразования.

То, что надо. С одиночной собакой проще иметь дело, чем

со стаей.

Абсолютно всех собак невозможно перестрелять.

Этого и не требуется, достаточно держать популяцию на низком уровне, чтобы собаки не образовывали стаи.

Если убрать бродячих собак с улиц, то будет нашествие крыс.

Больше шансов на нашествие марсиан. Собаки умеют ловить крыс, но не делают этого. Исследования учёных чётко показывают, что собаки крыс не ловят и вполне мирно сосуществуют в пределах одного подвала. Более того, собаки активно уничтожают ради забавы кошек—естественного врага крыс.

Вот так то, собаколюбы. Будет больше бродячих собак—будет меньше кошек, в том числе и домашних. И будет больше крыс.

Собак надо стерилизовать и выпускать обратно—это решит проблему бездомных животных.

Интересная мысль… Только пока ни в одной стране эта тактика не принесла успеха. И вообще, собачьи стаи не трахают людей, а кусают и едят.

Может, и грубо сказано, зато точно.

Всех бродячих собак надо поместить в приюты и гуманно там содержать до их естественной смерти.

Правильно! Дайте деньги на создание и содержание этих приютов—сделаем. А пока денег в горбюд-

жетах и госбюджетах нет. Пенсионеры массово находятся за чертой бедности. В Москве—не говорю про другие города и страны—по некоторым оценкам, до 200 тысяч бродячих собак. Гуманное содержание одной в месяц обойдётся примерно в 400$. Умножьте сами. И выкладывайте деньги.

Оставьте бродячих собак в покое! Люди убивают намного чаще чем собаки.

В ДТП гибнет больше людей, чем в криминале. Следует ли отменять УК?

Собаки кусают только плохих людей и только людей проявляющих к ним агрессию.

Почти девять лет назад в Бобруйске бродячие собаки напали на 20-летнюю девушку. Покусали ноги, туловище, лицо и шею, практически полностью отгрызли правую руку и сняли скальп. Однако Татьяна Шараева выжила – после трех недель комы, переливаний крови, многочисленных операций по пересадке кожи, бесчисленного количества лекарств. Татьяна рассказала, как живет сейчас.

Напротив меня сидит очаровательная молодая женщина с красивыми голубыми глазами. У нее открытая приветливая улыбка, спокойный умный взгляд и хорошее настроение. Заметно, что Татьяна немного волнуется.

– Это случилось 21 ноября 2008 года, недалеко от

моего дома, на Черепичном, – вспоминает она. – Последнее, что я помню, это как ко мне подбежала маленькая беленькая собачка и вдруг тяпнула за ногу. Я отошла от нее, а потом увидела, что вслед за ней ко мне бегут другие собаки. И все. Очнулась в больнице, с ног до головы перевязанная. Без руки. Знаете, наверное, это очень хорошо, что я ничего не помню. Если бы остались в памяти такие подробности, я бы просто сошла с ума.

При этом всю ситуацию Таня воспринимает довольно спокойно. Она говорит без надрыва, обыденно – сильная, уверенная в себе девушка.

Больше всего оказались повреждены голова и правая рука. От плеча до запястья рука была разорвана настолько, что от нее, можно сказать, ничего не осталось. В конце концов собаки оставили Таню и просто кружили рядом. В это время мимо шел Игорь Глушак, житель Черепичного. Он тогда работал на заводе тракторных деталей и агрегатов – возвращался со второй смены.

– Был примерно второй час ночи, – вспоминает Игорь те страшные события. – Фонари не горели, в темноте я только видел, что вокруг бегает много собак. И тут я услышал очень слабый голос: «Помогите». Пригляделся – недалеко от дороги кто-то лежит. Я еще не понимал, что произошло с человеком, мне

были заметны только тело в крови, оборванные, как шорты, штаны. Вызвал милицию и скорую. Все приехали, поднялся такой шум! Ее начали поднимать на носилки, и я увидел, что с ней сделали. Ох, лучше бы я не смотрел! Это было очень страшно. И как она только на помощь сумела позвать? Но это счастье, что я услышал! Я бы, скорее всего, в этой темноте не заметил ее, если бы она не позвала.

****

Пока Таня была без сознания, врачи поставили ее маму Ирину Викторовну перед страшным выбором: или жизнь дочери, но без руки, или… Конечно, мама выбрала жизнь.

– Некоторые раны на голове не заживают до сих пор, хотя прошло уже столько времени, – рассказывает Таня. – Они небольшие, все еще покрыты корочками. Не знаю, когда уже окончательно затянутся. Но мне не больно. Дело в том, что голова полностью потеряла чувствительность.

Таня теперь носит парик: ее волосы уже не отрастут никогда. Девушка знает о париках все, но часто менять их – слишком дорогое удовольствие.

– Парики из искусственных волос стоят 20–30 рублей, и красивые они только в первые два дня. Потом уже начинают терять вид, а через пару месяцев становятся похожими на мочалку, какие бывают на голове

у старых кукол, – объясняет бобруйчанка.

– А хорошие, качественные парики из натурального волоса – в разы дороже. У меня только один такой, и вряд ли я его в скором будущем поменяю. Несколько лет назад, когда я его покупала, он стоил десять миллионов «старыми»! Для меня это очень большая сумма. Но зато волосы красивые, длинные, почти такого же цвета, как были у меня. И я могу их завивать, заплетать косички (с помощью мамы, конечно), собирать в хвост – в общем, делать все, что и с настоящими волосами. Я всегда мечтала побыть рыженькой, но сейчас это для меня дорогое удовольствие. Я и на этот парик долго копила и покупала его в рассрочку. Берегу!

Что было самым трудным после выхода из больницы?

– Заново учиться ходить. Ноги были сильно покусаны. А еще я ведь была в коме, то есть долго лежала без движения, мышцы перестали слушаться. Меня ставят на ноги, а я, как кукла, съезжаю вниз. Чувствовала себя ребенком, который впервые становится на ноги. Конечно, у меня началась другая жизнь.

Про потерю руки Таня рассказывает спокойно.

– Когда очнулась в больнице и оглядела себя, подумала: «Ну вот, значит, теперь буду без руки». Даже странно, но вот так спокойно все восприняла. Навер-

ное, это от того, что я была под воздействием успокоительных. А к тому моменту, когда лекарства мне давать перестали, я уже успела к этой мысли привыкнуть. Фантомные боли? А что это? Аа, ну да, бывают: несуществующая рука часто чешется, по ней «бегают мурашки», еще иногда болит, но не сильно. Интересно, да? Это странное чувство, конечно, – улыбается бобруйчанка.

Сначала Тане было сложно обходиться одной левой рукой, но быстро научилась, хотя она и правша. Теперь сама может приготовить поесть, убрать в доме, одеться. Разве что от обуви на шнурках пришлось отказаться.

– Я отношусь к этому нормально. Кто-то высокий, кто-то низкий, у кого-то две руки, а у кого-то одна, – рассуждает Таня. – К счастью, мне на пути попадаются люди, которые тоже к этому относятся спокойно. Бывают, конечно, неприятные эпизоды. Например, дети могут показать пальцем. Или даже громко так начать спрашивать у родителей, таращась, «почему у тети одна рука». А родители на них шикают, мол, нельзя о таком спрашивать. Я тогда стараюсь отойти, чтобы не смущать людей. Но не обижаюсь: это же детки, они не понимают еще просто.

****

Сейчас Татьяна очень любит собак, как и прежде.

Но сразу было тяжело. Она боялась пройти мимо любой собаки, ее с работы встречала и провожала домой от автобусной остановки мама.

Может, Таня—тоже плохая девушка, раз её покусали? Вы на сто процентов уверены, что не окажетесь на её месте?

А что скажете, если вдруг на её месте окажется ваша жена или невеста? Я уже промолчу про детей.

Вы выступаете против бездомных собак потому, что они слабее вас.

Судя по статистике покусов и убийств—не слабее.

Когда лично на меня напали те две собаки—слабыми почему-то не казались. А мои физические возможности—выше средних.

Бродячие собаки убивают только ради пропитания.

Собаколюбы, а вы не пробовали сказать это близким убитых?

Бродячие собаки не виноваты ни в чём, что вы их обвиняете.

Смотрим статистику, сообщения СМИ, спрашиваем знакомых.

Людей кусают в основном домашние собаки.

Домашние собаки не могут кусать по определению (смотрим "правила содержания"). Любая собака на улице без поводка и намордника – дикая.

Как можно убивать собак, ведь они исполняют множество полезных функций: поводырей, спасателей, охранни-

ков.

А причём тут бродячие собаки? Они что, бабушек через дорогу переводят?

Когда лично мне та бродячая собака порвала куртку, както я не заметил, что она меня спасает и охраняет. Может, чего-то я недопонял, а на самом деле она просто всего лишь хотела меня через дорогу перевести?

Так, автор! Да вы готовы и домашних собак перестрелять?

Спасибо за напоминание, читатель. Действительно, пора и домашним собакам уделить внимание, а то сосредоточился я на одних бродячих.

В разного рода литературе много говорится о пользе домашних собак. О пользе для здоровья, психики и так далее.

Какую пользу приносят собаки в доме? Да самую разнообразную. Она избавляет человека от одиночества, снижает уровень стресса и даже может побыть нянькой маленькому ребенку! Кроме того, ежедневные прогулки с собакой способствуют укреплению иммунитета и улучшению здоровья в целом.

****

Ваш четвероногий друг ни при каких обстоятельствах не даст вам заскучать, поэтому вы никогда не будете чувствовать себя одиноким: вас будут верно дожидаться с работы, просить поиграть, накормить и т. д. Благодаря собакам люди чувствуют, что в них нуждаются и их ценят.

****

Так как вашему питомцу необходимы ежедневные прогулки, вы будете вынуждены гулять с ним вне зависимости от времени года и вашего настроения. Свежий воздух, ходьба на достаточно длительные дистанции – все это не может не оказывать на ваше здоровье положительных результатов. Вы укрепите свой иммунитет, приведете в порядок мышцы и суставы.

Собаки помогают своим питомцам поддерживать тело в тонусе, бороться с ожирением и сокращают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

****

Беременные женщины благодарны своим питомцам за то, что они помогали им легче переносить беременность, в частности токсикоз.

Кроме того, многочисленные исследования показали, что у людей, которые каждый день гладят или расчесывают своего четвероногого друга, улучшается сердцебиение, стабилизируется давление и практически никогда не бывает удушья. Собаки помогают справиться с депрессией и плохим настроением. В их слюне содержится особый фермент, помогающий избавляться от болезнетворных бактерий.

Наконец, собачья шерсть славится своими потрясающими свойствами: изделия из такой шерсти очень теплые, способны согреть в самые сильные морозы, а также помочь в лечении радикулита и остеохондроза.

Всё это просто великолепно. И ведь это только малая часть того, что можно сказать о пользе домашних собак. А о вреде?

А вот тут уже будет посложнее. О вреде от собак чаще всего молчат. Впрочем, я тоже много распространяться на эту тему не буду. Скажу только об одном—любители собак конкретно глупеют.

Ладно, ладно, читатель, расслабьтесь. Да, да, я согласен—не все любители собак глупеют. Большинство, но не все.

Спокойствие, только спокойствие. Действительно, верно и то, что собаколюбители глупеют не полностью. Только в некоторых областях.

—Не бойтесь, она не кусается.

Понятия не имею, сколько раз лично я слышал это выражение на улицах. А сколько раз это выражение произносилась на улицах Минска—и вообще молчу. А если подумать про другие города и страны—астрономическая цифра получится.

И ведь эти люди верят в то, что говорят. Уму непостижимо. Это ж надо так поглупеть.

Что говорят на этот счёт классики?

Они утверждают, что собаки кусаются.

Ну вот, например, Джек Лондон.

Раз! Отощавший пес взметнулся вверх, едва не вцепившись клыками Мэйсону в горло.

– Ты что это придумал?

Сильный удар по голове рукояткой бича опрокинул собаку в снег; она судорожно вздрагивала, с клыков у нее капала желтая слюна.

А теперь Михаил Булгаков.

Пес не вынес кошек и гавкнул так, что субъект подпрыгнул.

– Ай!

– Я тебя выдеру! Не бойтесь, он не кусается.

«Я не кусаюсь?..» – удивился пес.

Эпизод из «Собачьего сердца» меня здорово позабавил. Профессор—величина мирового значения, «ума палата»—вдруг ляпнул явную чушь, причём—похоже—сам верит в свои слова

Мне трудно понять, зачем нужно постоянно повторять эту ахинею. Что это? Ритуал, который следует соблюдать обладателям собак? А может, это мантра, которую просто обязаны повторять те, у кого есть собака?

Интересное объяснение. Может, в этом то и дело? Одни постоянно повторяют мантру Харе Кришна, Харе Рама, другие постоянно повторяют мантру не бойтесь, она не кусается.

А может, это такое магическое заклинание? Сказал его—и у твоей собаки сразу пропало желание кусаться?

Ну, что некоторые люди верят в магию, я знаю.

Честно говоря, я не знаю, какое из этих трёх объяснений ближе к истине. Да мне это и неинтересно.

Интересно мне другое. А именно—как сделать так, чтобы

домашние собаки не кусали людей?

Что для этого нужно?

Нужно, чтобы владельцы собак соблюдали правила содержания собак. Это совсем не сложно, это даже не высшая математика. Правила эти известны практически всем людям. Выводите своё животное на улицу на поводке и в намордник. Элементарно.

Но очень многие собаколюбы выполнять эти элементарные правила отказываются напрочь.

Ситуация получается следующая—владельцы животных в огромном количестве отказываются соблюдать правила содержания этих животных. А когда происходит несчастье—обвиняют пострадавших. **Зря подошли, или зря убежали, или зря стояли, или зря размахивали руками, или зря испугались…**

Ситуация явно ненормальная.

Хоть режьте не понимаю, почему собаки, которые по закону обязаны выгуливаться в наморднике и поводке, должны спокойно бегать и резвиться, отращивая самомнение, а мирные граждане жаться по стенке? С какой стати я должна любить ваших собак? Вы их завели—вы и любите. Но в пределах своей квартиры. А на улице будьте любезны держите ее при себе. И не надо мне рассказывать что она не кусается, что ей просто хочется познакомиться и т.д. Никто не обязан испытывать такую же радость от общения с вашей со-

бакой, какую испытываете вы.

Вот вам пример того, что вытворяют некоторые собаколюбы.

А я вот сейчас выходила из магазина в нашем доме с продуктами, а напротив сидит собаченция бойцовской породы, (какая точно не скажу). Без намордника, без поводка, глаза злющие, пасть оскалена. А рядом стоит хозяин с бутылкой и под шафе. И на просьбу убрать песика и дать пройти, он посоветовал самим на себя надевать поводки. Пришлось пригрозить вызвать полицию. Только тогда он взял ее за строгий ошейник и дал пройти. Потом опять отпустил. В 10 метрах находилась детская площадка с детьми....Сейчас жалею, что не сфотографировала их и действительно не вызвала полицию.

А теперь я расскажу эпизод из своей жизни. Давний уже эпизод, но неожиданно вспомнился.

Однажды одним великолепным летним днём иду по улице. Привычным своим быстрым шагом. Навстречу двигаются парень с девушкой. Парень ведёт на поводке овчарку. Без намордника, разумеется.

Не знаю, что взбрело в голову данной собачки. Но когда я поравнялся с этой троицей, собачка резко дёрнулась, хватая своей пастью меня за предплечье.

У меня хорошая реакция, которая не раз выручала в жизни. Выручила и на этот раз—я успел убрать руку, так что собачьи зубки щёлкнули впустую.

А если бы я не успел? Какая бы ни была хорошая реакция, она может подвести. Её может не хватить. И—продолжаю тему. А если бы на моём месте оказался другой человек, с не такой быстрой реакцией? Особенно—ребёнок. Представили возможную картину?

Интересная была реакция на случившееся. Девушка ахнула, парень скользнул по мне безразличным взглядом и продолжал неспешно идти дальше. Ни извинений, ни—хотя бы символического наказания своей собаки, ничего. Похоже, это была полная убеждённость в своей правоте.

Я уже как-то говорил, что я достаточно уравновешенный человек. Иногда это и плохо. Как в данном случае. Я тоже коротко глянул на них и в прежнем темпе пошёл себе дальше. Может, и зря. Может, и не стоило спускать такое свинское поведение. А следовало доставить им неприятности.

И вот владельцы собак удивляются, почему их начинают ненавидеть. Я потому и говорю—глупеют.

И вот такие собачники в восторге от того, что новый закон, который недавно приняли, будет сильнее наказывать за агрессию к животным. А сами собаколюбы законы и правила соблюдают?

Владельцы собак, кошек обязаны строго выполнять санитарно-гигиенические правила и нормы их содержания, обеспечивать безопасность людей, не допускать загрязнения этими животными общедоступных мест.

Выводить для выгула или в случае надобности собак из квартир или иных изолированных помещений, а также с изолированных территорий в места общего пользования на коротком поводке только в наморднике**, кроме собак декоративных** пород **ростом до 25 сантиметров в холке и щенков в возрасте до трех месяцев, которых можно выводить на поводке без намордника и с номерным знаком на ошейнике. При выгуле собак иметь при себе совок и полиэтиленовый мешок для своевременной утилизации собачьих экскрементов;**

Ну вот и посмотрите на себя, любители собак—многие ли из вас добросовестно выполняют законы и правила? Хожу и езжу по Минску—в намордниках собак почти не вижу. Короче, кусайте, дорогие собачки, кого захотите и кого сможете.

И ведь периодически так и происходит. Вот слова одного из пострадавших.

В очереди я узнал, что уже пятый за день, кто обратился за помощью после укуса собаки.

Владельцы собак обязаны обеспечивать безопасность людей. Скажу честно—многие это понимают и так и делают.

Но далеко не все. А меньшинство.

Я не говорю, например, про страны Западной Европы. Я говорю про свою страну—Беларусь. Про некоторые другие страны. Например, про соседнюю страну—Россию. Про

некоторые другие.

Посмотрим на ситуацию. Вот у этого человека есть собака. И ему от этого хорошо. Он её любит, заботится о ней. У него поднимается настроение, когда она встречает его с реботы. Ну ещё долго можно продолжать. И это понятно.

Непонятно другое. То, что этот человек ведёт себя как капризный ребёнок. Получать удовольствие от того, что у меня есть собака—ХОЧУ!!! А вот отвечать за неё, нести ответственность за неё—НЕ ХОЧУ!!!

Вам, читатель, кажется, что это я слишком сильно сказанул?

А у вас есть машина?

Есть? Замечательно. Вы ездите на ней, и это делает вашу жизнь лучше. Удобнее. Комфортнее. Приятнее. И вы несёте ответственность за свои действия. Вы обязаны действовать так, чтобы окружающие были в безопасности. Вы соблюдаете определённые правила. И вы знаете, что при нарушении этих правил вам придётся нести ответственность. Вплоть до уголовной. Вплоть до лишения свободы на длительный срок.

И вы фактически соглашаетесь с этим, когда приобретаете себе автомобиль.

С собаками почему-то всё иначе.

Немного иначе повторяю сказанное чуть раньше. Вот человек завёл себе собаку.Он счастлив. Он любит её. У него поднимается настроение, когда она радостно встречает его с работы. Можете сами дальше продолжить этот список.

Но почему-то любовь к собакам приводит некоторых людей к свинскому поведению.

Есть определённые правила, которые обязаны соблюдать собаковладельцы. Правила созданы для того, чтобы хорошо было всем. Игнорирование этих правил ведёт к тому, что окружающим становится дискомфортно. А зачастую они ещё подвергаются реальной опасности.

Собаколюбам—всё до лампочки. У них иной подход. Звучит он примерно так. Хорошо быть должно только мне, а остальные пусть хоть сдохнут. И вообще мне обидно, что мою собачку не любят.

А спроси у такого, а почему остальные должны любить его собаку? Скорее всего, он даже не поймёт вопроса.

Вот несколько примеров того, к чему может привести такое свинское поведение. И чем оно опасно.

У нас в Казахстане не так уж очень давно был случай, когда домашние псы загрызли грудничка, внука хозяев. А бабушка просила деда убрать их, он бредил этими собаками. Бабушка тут же повесилась, а деду оставила письмо. После этого он их сам застрелил.

Мне много раз приходилось слышать, что собаки любят детей.

Честно говоря, сомневаюсь. И добавлю, что приходилось слышать и противоположные мнения.

Глупости всё то, что собаки любят детей. Собаки терпят детей. Как нам на курсах объясняла препода-

ватель, ни одна собака не любит детей. Лояльность к детям – от воспитания зависит/либо собака занимает в семье самую низкую ступень и не пытается бороться за высший ранг.

Продолжаем дальше. Вот следующие примеры.

Огорчитесь, когда будете стоять у гроба своего ребёнка, которого насмерть загрызли ваши добрейшие собачки, как вам? А я стояла, не знаю до сих пор как жить с этим.

Вчера очередная ситуация была: средь бела дня, на снежной горке куча детей катаются на санчатах и тут влетает на эту горку псина бойцовской породы, а рядом вразвалочку хозяин идет и никак не реагирует, что псина бегает среди катающихся детей…

Любовь к собакам слепит взор, дурманит разум и я поняла лишь одно что нет пользы от слов… эти люди только испытав на собственной шкуре смогут нас понять.

Всегда удивляет фраза:" Она не укусит". Да откуда можно на 100% знать, что в голове у собаки?!

Мою подругу покусала "добрая " собака, хозяйка умоляла не писать заяву. Ну чтобы пса не усыпляли.

Кончилось все плачевно … Собака набросилась на трехлетнего сына хозяйки. Папа сумел отбить … Оба долго лежали в реанимации .... И подруга моя была тысячу раз не права. Нужно было вызвать милицию, и сразу собаку усыпить.

Не давно было у соседа приключение. Шел через парк в гараж. И сзади, молча не рыча не гавкая, в ногу (слава богу в ботинок) вцепилась псина (в холке мне по колено). Он развернулся, выдернул ногу, и пнул ей в нос. Одновременно вытащил нож. Пес, стал играться… нож убрал, щен еще. Однако, когда пришел мужичек с гламурной кисой и сказал: Назад, Джон. Вы не бойтесь – это он играет. Сосед не удержался и вписал ему в печень. Рядом проходил участковый. Дела не было. С мужичком мы потом еще раз разговаривали (сразу все понял).

Ну вот я писала, как мы с мужем мирно шли по дорожке, он спереди, я за ним. И у меня из-за спины молча выскочила собака и вцепилась ему в бедро… Прокусила конкретно.

Естественно, мы заинтересовались, а не бешеная ли она? Дело было за городом. Спросили в ближайшей деревне. Там нас сразу "успокоили": "А, такая белая, среднего размера, на лайку похожая? Не-не, всё нор-

мально, она не бешеная, она давно там живёт, там её хозяина недалеко участок, она вас не первых покусала.

Напоминаю тем, кто подзабыл—больше всего собаки опасны для детей.

А хозяйка кричит издалека "не бойтесь (!!) он не кусается".

О да!!! Особенно чудесно эта фраза звучит, когда я иду с детьми. Это, интересно, как я объясню ребёнку, который в два раза меньше такой собаки, что ему не надо орать и бояться, когда на него эдакая махина бежит, гавкая?

Кстати, когда я одной такой "умной" тётке сказала – "а вот представьте собаку, в два раза больше Вас, которая на Вас бежит и лает, Вы бы смогли не бояться???" – у неё даже огонёк понимания и задумчивости в глазах появился. Может, подействует… Увы, так реагируют не все…

Когда к ребенку ростом в метр с парой сантиметров виляя хвостом бежит "дружить" существо вдесятеро быстрее, с количеством клыков впятеро больше, силой втрое, и охотничьими инстинктами длиной в жизнь – вы действительно удивитесь, как можно такую милую собачку бояться? Знаете, все слова "не бояться", сказанные хоть тысячу раз, в возрасте лет

до 12-13 почему-то перебиваются инстинктом сохранения. Как ЭФФЕКТИВНО побороть этот инстинкт?

На мою просьбу, убрать собаку или взять ее на поводок хотя бы, мне было сказано "Да вы что, она никогда детей не тронет".

Сколько случаев, когда собаки набрасывались на людей, сколько со смертельным исходом…Собака, это тоже оружие, особенно бойцовые породы, и обращаться нужно соответственно, а не говорить "Не бойся, он не кусается"!

Вы детей пострадавших от собак видели?

Одна из страшных памяток моего детства:

Я с папой иду гулять в парк. Мне пять лет, на улице очень солнечно и холодно. Из-за забора (стройки?) неожиданно выскакивает большущая овчарка и молча несется на нас. Папа перехватывает ее, хватает руками за горло и душит. До конца. Потом он моет под краном разорванную руку, нас окружают какие-то люди, останавливается скорая, а я ору от страха за него, мне очень страшно видеть его руку.

Остался только шрам и память…

Резюмируем. Для того чтобы наши дети и мы, их роди-

тели, были в безопасности, следует сделать две вещи. Свести количество бродячих собак к минимуму—раз. И заставить владельцев домашних собак соблюдать правила содержания—два.

Но защитит ли это на все сто процентов от возможного нападения?

Разумеется, нет. Поэтому нужно уметь защищаться.

А как это делать?

Во-первых, руками. Ну и ногами, само собой.

Во-вторых, подручными средствами. Тем, что под руку подвернётся. Камни, палки и прочее.

В-третьих, специальными средствами.

Разберём эти пункты по порядку.

Допустим, ситуация следующая. На вас нападает собака или собаки, а ни специальных, ни подручных средств при себе и поблизости нет.

И что вам остаётся делать?

Я вижу два возможных варианта.

Первый вариант—покорно сдаться на милость напавших, плакать, падать на землю… ну и прочее в этом же стиле.

Этот вариант обсуждать я отказываюсь. Если кто-то из читателей выбрал его, то может спокойно пропускать следующие абзацы, страницы или даже всю главу в целом. Она всё равно для него бесполезна.

Второй вариант—драться.

Это не так просто.

Знаю. Да, читатель, это я знаю. Опыт есть.

Но дело не в моём личном опыте. Лучше посмотрим, что скажут специалисты. Уточняю—под специалистами я сейчас понимаю людей, которые тоже выберут второй вариант и которые вдобавок обладают нужными знаниями или опытом. А ещё лучше—и тем и другим.

Некоторые психологи утверждают, что многим людям психологически тяжело сражаться с собаками. Равно как большинство людей испытывают брезгливость и чувство омерзения если на них упадет паук или таракан и мгновенное желание их убить (хотя в наших краях это – безобиднейшие насекомые, а пауки – вообще полезные), так и в драке между собакой и человеком, человек не знает, как драться с собакой. Поэтому основная модель его поведения – пассивная оборона – закрыться, убежать, свести свои потери к минимуму. Собака же имеет полное и подавляющее моральное превосходство в таком бою и выходит их него вообще без каких-либо потерь и победителем.

Никогда не следует убегать – все равно не убежите, собака бегает в 5 раз быстрее человека. Исключение составляет случай, когда есть возможность гарантированно оказаться вне досягаемости собаки. Например – быстро залезть на ветвистое дерево, забраться по лестнице, войти в воду по пояс.

Кстати, собака в воде весьма беззащитна. Вы то стоите на грунте, а она плывет. Достаточно увернуться хотя бы один раз, схватить ее за шерсть, навалиться на нее и нырнуть вместе с ней или пригнуться так, что бы ее морда была в воде. Через минуту все закончится. Проще говоря, если она бросится за вами в воду – утопить собаку при желании проще простого.

С собаками я дружу. Не раз на спор гладил больших и ничейных собак. Однако не все собаки одинаково адекватны. Нападению собак я подвергался трижды.

Как-то раз напала на меня небольшая стайка (3 особи): вначале из-под забора в частном секторе вылетела мелкая шавка, оглашая воздух визгливым тявканьем, затем из придорожной пыли поднялись 2 особи покрупнее (мне где-то по колено – середину бедра). Воспользовался советом №1: сделал уверенный вид и пошел дальше. Хуй там – через пару шагов услышал треск рвущихся собственных штанов, почувствовал рывок назад. Обернулся, точно: один из "крупных" вцепился мне в штанину. В течении следующих 40 секунд опытным путем было выяснено следующее: 1. удар кулаком сверху в нос собаки вызывает у нее

нечто вроде ступора; 2. в состоянии ступора собака способна пропустить захват за задние лапы; 3. если с размаху приложить собаку, удерживаемую за задние лапы, собачьей хребтиной о телеграфный столб, ей таки больно.

Второй раз дело было "на югах". Шел с сослуживцами на ПВД, все оружие к тому времени сдал в оружейку, с собой был только нож. Ситуация: темнота, на улице никого (кроме нас), но к нам приближается небольшая стайка (морд 5-6). Передний пёсик очень-очень недобро скалит зубы – сразу видно, не играть собрался. Ну а я уставший, мне все пофиг, действую практически на автомате. Вынимаю нож… и собачка как-то резко успокаивается, сворачивает куда-то в сторону и делает лапы вместе со всей стаей. Видимо, видела раньше, что такое "стальной клык".

Третий раз чисто инстинктивно рявкнул на приближающуюся собаку так, что она выполнила в воздухе акробатический кульбит, после чего предпочла покинуть поле несостоявшейся схватки. Рявкнул звуком типа "мрррау" с раскатистым "р" и завыванием. Позже прочитал, что, оказывается, собаки на генном уровне ссутся при виде, звуке и запахе крупных кошек, но, повторяю, в той ситуации действовал чисто инстинктивно.

Во время боя с собакой ни в коем случае не берегите "фирменную" одежду, вещи и т.д. их стоимость сущая мелочь, по сравнению со стоимостью качественного лечения от укусов. К тому же, их стоимость, плюс моральный ущерб, могут быть возмещены через суд с владельца собаки. Будет весьма глупо, если вы окажетесь сильно покусаны из-за того, что "берегли" свои любимую куртку. Жизнь и здоровье у вас ОДНИ, а джинсы или куртку вы купите себе новые и еще 10 раз. Причем за счет владельца собаки.

Встречал свору псов неоднократно. Жил у бабули по полгода в 90-е.

Отбивался так:

1) Ускорял движение велосипеда (аист с рамой) до сверхзвуковой

2) Залезал на деревья (скорее влетал туда… иногда пробовал для интереса просто залезть туда же – редко когда удавалось)

3) Палки и камни. Берем всё что попадается и с криком "убью на хер" и страшными замахами швыряем и пытаемся попасть.

Как нападают собаки?

1) Относительно безопасно, если нападение – это желание собаки предупредить вас о своем присут-

ствии и, таким образом, избежать столкновения. Собака может предупреждающе зарычать, вздыбить холку, повернуться боком. В этом случае, если человек остановится, даст собаке время и пространство, она уйдет сама. Бывает, что она не уходит и рычит просто потому, что боится повернуться к человеку задом (вдруг укусит или ударит?) или человек сам не заметил, как перекрыл собаке все пути к быстрому отступлению (например, стоит посередине дорожки, обочины которой очень высоки и, если собака попытается забраться на них, то несколько секунд будет беззащитна). В этом случае главное – это дать собаке время и возможность уйти.

2) Другой тип нападения более серьезен. Собака бросается на человека, задрав хвост, вздыбив холку и оглушительно лая. Приближаясь, она может подскакивать вверх на задних лапах. Это – психологическая атака. Собака пытается показаться выше, больше, злее. К тому же ее лай привлекает внимание и зовет других собак к ней присоединиться. Так нападают собаки, если человек появился внезапно или оказался слишком близко к месту отдыха стаи. В обоих случаях собака пытается произвести впечатление на чужака, заставить его отступить или остановиться. Отступать ей некуда и защищать себя или территорию она будет упорно, но в то же время она предпочитает избежать

близкого контакта и человеку нужно этим воспользоваться.

3) Самая опасная ситуация, когда собака нападает от скуки. Это означает, что она считает вас легкой добычей, действует нагло и целеустремленно. В этом случае собака лает, отбегает, осматривается, снова наскакивает, пытается обойти сзади и, уже бесшумно, бросается к пяткам, отскакивает, когда человек оборачивается, снова лает, снова оббегает сзади. Часто собаки при этом виляют хвостом и в то же время поднимают шерсть на холке. Их поведение двойственно. Отскочив, они могут постоять на месте, зевнуть, потянуться, отойти, а как только человек продолжит путь – снова напасть. Так собаки нападают, когда не боятся человека. Они хотят развлечься, поохотиться – всерьез или в шутку – как получится. Первые укусы они только намечают. Они не грызут, не вцепляются и виснут, они только хватают-отпускают и снова, и снова. Цель этих укусов не повредить человеку, а заставить его нервничать, подпрыгивать, метаться, убегать. Потом атаки хищников быстро становятся всё более серьёзными и опасными, всё более жестокими. Тогда и происходят все эти страшные укусы, после которых жертва нападения оказывается в больнице.

Я бы добавил—или на кладбище.

Очень часто первый и второй способы нападения

перерастают в третий, то есть отогнав человека и, убедившись, что он не представляет опасности, возбужденная стая начинает преследовать его.

Так. Минуточку внимания. Я вынужден отвлечься, но это действительно очень важно. Если вы сами будете искать советы, как противостоять собачьей агрессии, выбирайте умные советы умных и компетентных людей. Потому что советы дают и идиоты.

Вот пример.

Никогда не бегите! Всегда, когда собаки приближаются к вам – поворачивайтесь к ним лицом! Не позволяйте им приближаться на расстояние ближе 5 метров!

Звонкие фразы маскируют некомпетентность. Если без экивоков—маскируют глупость. Глупость—это когда ты начинаешь давать советы там, где ни хрена не знаешь.

Критически подойдём к этим советам. Критически оценим эти три предложения.

Первое. Если рядом подходящее дерево, озеро, забор или ещё что-нибудь подходящее—то бежать может оказаться самой лучшей тактикой.

Второе. Если одна собака приближается спереди, вторая справа, а третья сзади—повернуться к ним лицом довольно таки трудно. (Не буду уточнять, что четвёртая собака может и слева подбегать). Может, у нашего весьма глубокоуважаемого советчика в наличии две или три головы? У меня—только одна. У вас, читатель, тоже?

Третье предложение. Я допускаю, что данный советчик—волшебник, которому многое по силам. Но я—не волшебник. А вы, читатель, сумеете не позволить собачкам приближаться на расстояние ближе 5 метров?

Возвращаемся к советам умных людей.

Надеюсь, это вам никогда не понадобится, но следующий абзац нужно прочувствовать прямо сейчас, находясь в безопасности.

Если на вас, задрав хвост и оглушительно лая, стремительно бежит собака, не реагируя на ваши угрозы, или после всех ваших манипуляций она всё же пытается вас укусить или повалить, время дипломатии прошло.

Всё, цивилизация кончилась!

На вас нет неудобной мини-юбки, которая нелепо задерётся, нет дорогого костюма, в сумке у вас не лежит ничего, что было бы важнее вашей жизни. Собеседование, на которое вы идёте, стараясь выглядеть презентабельно, может никогда не случиться, если прямо сейчас вы не достанете из глубин разума пещерного человека, готового убивать.

Отбросьте свою брезгливость. Сейчас вы должны быть готовы ломать кости, сворачивать шеи, утробно орать, угрожающе выглядеть и делать страшные вещи. Вы находитесь в смертельной опасности!

Бабушка про деда рассказывала – не любил он собак, как и они его. Так вот его метод простой был – хватал за задние лапы, и раскручиваясь об столб или стену, на раз. Если не обо что приложить, то просто кидал.

У меня отношения с собаками такие же, видимо по наследству досталось. Этот прием на практике не проверял, хотя нападаю первым при первых признаках агрессии с их стороны. От пинка в челюсть собака кстати делает кувырок назад на спину и уползает скуля, а остальные разбегаются, это если врасплох застать. Сложнее когда они сами сзади неожиданно прицепятся, особенно что-то лайкообразное – отлично работают в группе крутятся вокруг кусают за ноги. Пнуть просто не успеваешь – отскакивают и уворачиваются. Таких камнями прогнать легко или имитацией того что поднимаешь камень. Крупные нападали редко – помню только один случай на реке (зимой) кавказская овчарка сходу прыгнула, я шел ей навстречу быстрым шагом – не сбавляя шага чуток отклонился и шлепнул по морде ладонью сбоку. Приземлилась позади меня промахнувшись и стояла на пару с хозяином обескураженно глядя на меня – а я спешил очень и даже останавливаться не стал, впереди еще 4 км по реке до дома. В общем, отсутствие страха перед собакой это главное.

Люди так же бывают подготовленными и неподготовленными к обороне от собак. Худший вариант – нападение натасканной на человека собаки на неподготовленного человека или ребенка. Вероятность летального исхода для человека весьма высока. Наилучший для человека вариант – подготовленный человек и неподготовленная собака. Вероятность летального исхода для собаки почти 100%..

Если оба "контактера" неподготовлены, то до драки дело, как правило, не доходит. Укус будет, скорее всего, разовым и случайным. Скорее всего, все закончится лаем и криками.

При конфликте между натасканной собакой и подготовленным человеком практически всегда побеждает человек, хотя зачастую и с большими потерями.

Следовательно, лучше всегда быть подготовленным к бою с собакой. Даже элементарная подготовка многократно повышает ваши шансы на выход из боя без серьезных повреждений своего организма, не говоря уже о выживании. Как говорится, будь готов. Хочешь мира – готовься к войне.

Следует учитывать, что натасканные собаки и собаки отдельных пород (бойцовые) приучены к боли и на болевой контроль взять их очень трудно. Поэтому следует выводить их из строя просто механически –

не делать вид, что ломаешь лапу, а действительно ее ломать. Не давить коленом на ребра собаки, а прыгать всей своей массой. Ваша цель – УБИТЬ собаку, а не прогнать ее или "наказать". Она уже переступила порог дозволенного и должна быть уничтожена. По крайней мере, она не остановится и будет нападать даже на мертвого человека (она не знает, мертвый он или живой), поэтому вы действительно деретесь насмерть. И не по виртуальному.

Интересно, а если кто-то откроет курсы, где будет обучать самообороне от собак. Много ли будет желающих научиться?

Перейдём к подручным средствам. Лучшим средством считается камень. Или имитация того, что вы поднимаете с земли камень. Такой совет дают часто. И это действительно эффективный приём. Сам не раз применял.

Хочу добавить только одно. Нет и быть не может приёма, эффективного на все сто процентов и во всех случаях. Любой используемый приём должен подходить к ситуации и к противнику.

И даже если приём или трюк подходит, использовать его нужно умно. Помню, прочитал историю в Интернете. На мужчину наскакивала собака. Крутилась вокруг, гавкала и старалась зайти сзади. Он нагнулся и изобразил, что поднимает камень. А заодно отвёл от дворняги взгляд, смотрел в землю. Та моментально подскочила и укусила за бедро.

Недооценка противника часто заканчивается плохо. Среди собак хватает и умных, и очень умных. И тупых хватает. И это тоже может оказаться их преимуществом в драке. В определённых ситуациях.

Под руку вам может подвернуться достаточно крепкая палка. Это тоже классная штука, очень здорово может выручить.

Но ведь далеко не всегда можно найти в такой момент что-нибудь подходящее?

Разумеется, нет. Вы, читатель, правы.

Поэтому лучше, если у вас при себе будет специальное средство для обороны для собак.

И здесь я с вами, читатель, согласен. С одним уточнением—средство должно быть эффективным.

Мне, например, попадалась реклама ультразвуковых отпугивателей. Классная штука. Если верить рекламе. Вот только верить рекламе—это ж как поглупеть надо. Рекламу дают люди. Назовём их рекламодателями. Их цель—забрать у вас деньги. Мирным путём, без насилия и угроз.

Если рекламодатель хотя бы относительно честен, то за свои деньги вы получите что-то адекватное.

А если рекламодатель откровенно врёт?

Тогда вы потратили деньги зря.

Сказанное мною относится к любому рекламируемому товару.

Теперь вернёмся к отпугивателям.

Что они собой представляют?

Это ультразвуковой излучатель с частотой от 18000 до 25000 Гц, который причиняет животному значительный дискомфорт.

Эффективен ли он?

Сразу можно сказать, что да. Правда—не всегда. Далеко не всегда. Посмотрим, что говорят те, кто его использовал.

У меня есть отпугиватель. Собак разгоняет, но НЕ ВСЕХ. Почему действует выборочно, не знаю. Мы с мужем сначала вместе прошли по опасным зонам и протестили, на кого работает, на кого нет. Я очень сильно боюсь собак. Головой не боюсь, но при виде их впадаю в ступор (в прямом смысле). Доходит до смешного (увы), возвращаюсь домой, обхожу дальним путем, прошу пристроиться к кому-то. Теперь ищу специалиста, который избавит от страха. (фразочки типа "собаки чувствуют, что ты их боишься и т.д. Не бойся! " на меня вообще не действуют).

Хотела прикупить отпугиватель, да у подруги есть, говорит, что неэффективен.

"Специально обученная собачка" может при применении отпугивателя как раз не испугаться, а проверять надо на разных собаках и в разных ситуациях, это не так просто сделать… Ведь можно понадеяться на

эту пугалку – а в нужный момент окажется, что как раз-таки против этой конкретной нападающей собаки она и не действует…

Кому интересно, могу в личку скинуть координаты веток с популярного собачьего форума по дрессировке, где уже неоднократно такой отпугиватель обсуждался. Мнения высказывались разные, но чаще те, кто пробовал его использовать, приходят к тому, что вещь эта дорогая и малоэффективная. Приведу цитату одного из пользователей того форума практически полностью:

Ультразвуковые отпугиватели на собак действуют очень малоэффективно. Практически не действуют – так, как от них требуется. Обычно собаки их просто не замечают. В то же время иногда может спровоцировать нападение. По просьбе передачи "Москва – инструкция по применению" проверяли действие на собаках из милицейского питомника. И "Дайзеры", и российского производства, даже специально усиленные "народными умельцами". При атаке на фигуранта собакам эти штуки хоть в уши вставляй – как жрала, так и жрет. Насчет направленного действия – неправильно. Действует во все стороны. У людей некоторых начинают уши болеть. Материал в эфир не пошел – народ приезжал совсем за другим, рассчиты-

вали "полезную штучку" отрекламировать.

Какое ЭФФЕКТИВНОЕ и гуманное по отношению к собаке средство мне нужно иметь, чтобы избежать нападения агрессивно настроенной собаки бойцовской породы, несущейся к моему ребенку? Перед тем как советовать ультразвук – проделайте простую для вас вещь. Посетите тренировочную площадку "бойцов" и дайте "жертве" этот самый УЗ, пусть на ваших глазах попробует применить. Сделайте выводы, и предложите что-то на самом деле действенное.

Я со своей овчаркой, надо сказать весьма трусливой, пару раз заходил в оружейные магазины и просил продемонстрировать работу отпугивателя тут же на собаке. Продавцы сначала не соглашались, мол собака умрет от разрыва сердца, но потом все же доставали дейвайс.

Нажатие на кнопку… Едва заметный свист, как у летучей мыши… Собака смотрит с недоумением на придурков, которые тычут ей в морду этой хренью. Занавес.

Слышит собака прекрасно.

Применял отпугиватель из Сингапура, некоторые собаки трусцой убегают, сразу по включении. Другие

вертят головой, третьи вообще не реагируют. Кошки убегают всегда. Так, что надежды на 100 процентное отпугивание нет. Был случай по просьбе хозяина молодому кобелю немецкой овчарки почти в ухо сунули, тот только лизаться лез.

Некоторые собаки на него неадекватно реагируют – вместо страха у них возникает агрессия.

Ультразвуковой отпугиватель не всегда поможет. Не всякая собака на него реагирует. Да и если и реагируют, то абсолютно по-разному.

Купила я себе такой, причина для того была. Какое-то время ходила с ним.

Психика у собак разная. Если психика устойчивая, то плевали эти собаки на ваш отпугиватель.

Толку от ультразвукового отпугивателя собак примерно как от ультразвуковой стиральной машинки – то есть никакого.

Уточню: собаки и другие животные слышат ультразвук. Но при этом не обязательно боятся. Собаку можно надрессировать так, что она наоборот по УЗ-свистку будет фас делать.

Ультразвуковой отпугиватель эффективен в 90 %. но если попадешься к оставшейся 10% – наоборот. бывали случаи, когда вместо отпугивать – наоборот спровоцировали на нападение.

Автор, а вот если попробовать против собак шокер?

Вот вам ответ.

На собак электрошокер, как я уже сказал, действует, но в основном действие это основывается на шоке от испуга, а рассчитывать на остановку сердца, паралич задней лапы и проч. не стоит. Если собака обучена или имеет явное желание разорвать вас на кусочки, то электрошокер может оказаться слабым оружием. Попробуйте остановить обкуренного наркомана электрическим разрядом – результат будет «никакой» по той же причине – полной невменяемости и притупления болевого порога в купе с потерей элементарных инстинктов самосохранения.

Большой недостаток электрошокера – необходимость непосредственного контакта с объектом. Нужно иметь огромную выдержку, полную концентрацию, хорошую физическую подготовку и практику применения оружия против собаки. Фактически применить шокер получится только тогда, когда собака на вас уже бросилась.

Как дальше масть ляжет не скажет никто, но если ляжет «криво» (вы промахнулись, собака перехва-

тила атакующую руку, оказалась малочувствительной к электрическому разряду), то вам не позавидуешь – убегать будет и некогда и некуда. Тем не менее, за неимением, как говорится, королевы, пойдет и электрошокер. Причем неплохо "пойдет". Тем более против бродячих собак и даже их своры. Очень многих животных (и собак в том числе) пугает один только треск высоковольтного разряда между электродами прибора и запах озона, который генерируется этим разрядом. И еще один нюанс. Если на улице сыро, идет дождь, то на электрошокер можете не рассчитывать – скорее всего высоковольтный разряд стечет по мокрому корпусу. Вам это, конечно, ничем не грозит, но от собаки мокрый электрошокер тоже не поможет.

Да, автор, огорчили вы меня. Получается, ни отпугиватель, ни шокер не дают достаточной безопасности. А баллончик с газом? Тоже, наверно, не всё так просто?

Верно, не просто.

Изначальное применение газового баллончика – средство защиты от людей. Поэтому практически весь этот тип оружия снаряжается в первую очередь тем, что будет эффективно против человека. Тем не менее некоторые типы ОВ вполне успешно справляются и с животными, поэтому вполне реально использование газового баллончика против собак.

Оружие это представляет собой небольшой бал-

лон небольших размеров (обычно на 50-60 мл.), оборудованное клапаном и иногда предохранителем. Конструкция клапана позволяет переносить газовый баллончик в сумке или одежде и исключает ложное его срабатывание. Баллон заполняется тем или иным отравляющим веществом под давлением порядка 2 Атм. или, если хотите, Бар. при нажатии на клапан (обычно пальцем) происходит выброс ОВ на некоторое расстояние в виде аэрозольного облака или узконаправленной струи. И тот и другой тип распылителя имеют как свои преимущества, так и недостатки.

Аэрозольный баллончик более экономичен ввиду сильного рассеивания ОВ и создает вполне приличное облако вещества, промахнуться которым невозможно – угол рассеивания может составлять до 80-90 градусов. Достаточно просто направить сопло в сторону нападающего и нажать на спуск. Струйный же распылитель вырабатывает крайне узкую струю и поразить противника (особенно если он небольшой и подвижный) без соответствующей практики достаточно сложно. Но все преимущества аэрозольного баллона перед струйным совершенно исчезают при целом ряде неблагоприятных условий. Одно из них – погода. Если на улице туман или дождь, если собака нападает против ветра или при сильном боковом, то расстояние, с которого можно поразить животное сокраща-

ется до смешных и нереальных для защиты от собаки цифр – десятки, а то и единицы сантиметров.

Не годится такой баллончик и в ограниченном пространстве (скажем, в подъезде, лифте), поскольку под воздействие ОВ попадет не только животное, но и вы сами. Струйный баллончик в этом плане гораздо удобнее – даже при сильном ветре или дожде вполне вероятно поразить собаку на расстоянии до полуметра а то и метра. Поскольку вещество не особо летучее, то в ограниченном помещении вероятность попасть под собственную «раздачу» у такого типа баллонов гораздо ниже. Но, повторю, струйным оружием надо пользоваться умеючи и иметь хоть какую-нибудь практику.

От «человеческого» применения «собачье» отличается мало чем – подпускай поближе и брызгай. Точно так же необходима внезапность, точно так же, как и человек, животное, которое уже сталкивалось с действием этого оружия, может увернуться или закрыться от струи. Единственно, если собака не обучена разорвать вас на куски специально, после первого применения баллончика именно вами, снова на вас она едва ли нападет – скорее просто оббежит, поскольку хорошенько усвоит ваш запах и неприятности, с ним связанные. Как и любое другое оружие останавливающего действия, газовый баллон не пана-

цея против собак. Более того, я бы сказал, что баллон не дотягивает даже до звания «оружие против собаки». Тем не менее, если принять во внимание его относительно низкую стоимость, высокую надежность (гораздо выше тех же «Ударов») и универсальность, баллончик все же оправдывает место в кармане, которое занимает. Заметьте – в наружном кармане, а не на дне авоськи.

Так что же, получается, против собак вообще нет никакого надёжного средства?

Ну почему же, есть. И самое лучшее—огнестрельное оружие. Пистолет или револьвер, охотничье ружьё, винтовка, автомат.

Конечно, и тут есть определённые нюансы. Защищаться с помощью огнестрела реально в тех странах, где его хранение и ношение разрешены. А что делать, если в вашей стране оружие под запретом?

По примеру других стран добиваться легализации огнестрельного оружия для самообороны. От собак. От преступников.

Да вы что!!! Да вы хоть представляете, что тогда начнётся!!! Да тогда…!!!

А что такое начнётся?

Вы что, автор, не понимаете? Щас объясним!

Ну хорошо, объясните. И обещаю честно—я подумаю над вашими аргументами.

И палка стреляет!!! Не надо нам Норвегии, не нужно Америки, где люди сходят с ума и убивают в школах детей!!! У нас будет ещё хуже!!!

Ребята. Палка—не стреляет. И вообще мне интересно, кто впервые сказанул эту глупейшую фразу. Ахинея полная. Так же можно сказать, что шкаф стреляет. И диван. А антрессоли вообще лупят очередями.

Ответ известен. Сначало все друг друга перестреляют, потом это перейдет в вялотекущую стадию.

Ну, если все друг друга перестреляют, то вялотекущей стадии точно не будет.

А насчёт самообороны, для которой это оружие покупается большинством граждан ,в тех странах где оно легализовано-по мне лучшее средство самооборонысэто газовый балончик-дешево и сердито, к примеру, из того же пистолета можно промазать,могут из рук выбить, да и осечка может быть, а балончик редко когда отказывает. А если напало 3-4 человека-после первого выстрела пистолет выбьют из рук, и что делать? А балончик выведет из строя всех 4, и всё ОК. Да и моральный аспект-не каждый может выстрелить по человеку. А если убьёшь,то как потом жить с этим?

Нет ребята, нельзя нам оружие, никак нельзя!

Приведу два, самых основных НО!

1. Оружие притягивает к себе ситуации, в которых оно

будет применяться! И это ФАКТ! Я не суеверный, но знаю это из личного, довольно серьезного опыта хождения с ним на "гражданке" в мирное время.

2. Когда, кого оно реально защищало или спасало? Статистика говорит, что на один случай, когда оружие реально защищало или предотвращало совершение преступления, приходится как минимум сотня случаев, когда оно использовалось напротив для совершения этого самого преступления!

1. Вообще-то и купальник и плавки притягивают к себе ситуации, в которых они будут применяться! И это ФАКТ! Я не суеверный, но знаю это из личного, довольно серьёзного опыта.

2.Важная причина для того, чтобы срочно, немедленно забрать у всех милиционеров оружие—когда, кого оно реально защищало или спасало?

Автор, опять вы принялись зубоскалить? Вы же обещали подумать!

Ну да, и я выполняю обещание. Я честно думаю над вашими аргументами.

Да о детях подумайте, по-любому люди будут халатно относиться к хранению оружия. Ну что, все будут сейфы дома ставить для хранения? Нет конечно, бросили где попало и все. Ребенок нашел и делов.

Скажу честно—в девяностые доводилось держать оружие в руках. А ещё видеть, как это делают и другие. И сразу по-

ясню—ни один человек, даже в пьяном виде, не бросал и не оставлял ствол где попало.

Категорически против.

Я не смогу защитить себя с помощью оружия.

Да и не хочу.

Вот это сказано честно, без выкрутасов. Данный чел просто отказывается себя защищать. Он НЕ ЖЕЛАЕТ СЕБЯ ЗАЩИЩАТЬ. У кого-нибудь он вызывает уважение?

Как красиво звучит: легализация короткоствольного боевого оружия. А простыми словами дадим обдолбавшимся наркоманам и малолетним преступникам пострелять в волю и свое удовольствие… Жить становиться все страшнее....

Страшно жить? Езжайте в Швейцарию. Там практически у всех оружие—и никакие обдолбавшиеся наркоманы и малолетние преступники пострелять вволю не могут.

Против. Уже давно нет никаких проблем иметь его, получив все необходимые разрешения. Уже имеющееся нелегальное оружие на руках у населения используется не столько для самообороны, сколько для разборок между водителями на дорогах, соседями, и подчиненных с начальниками, повышая криминальную статистику. На способность самообороны наличие оружия практически не влияет.

Ещё один считает, что у милиционеров и полицейских оружие нужно отобрать. Ну практически не влияет наличие оружия на способность самообороны. Тогда зачем оно им?

Только общество в ненужный расход вводят, деньги наши зря тратят.

С нашим менталитетом, с нашей культурой употребления алкоголя, вернее ее отсутствием, разрешение хранения оружия приведет к весьма плачевным последствиям.

П.С. Имхо за разрешение выступают те люди, которые просто не умеют за себя постоять, и надо общество избавлять от бичей, и прочего гноя.. а не пушки давать … вообще люди поставившие да.. вы уже социально опасны ..думают что с пистолетом их будут бояться.

Чак Норрис умеет за себя постоять—спарринговать с ним в полную силу я лично вряд ли бы захотел, хоть и намного моложе—и он за разрешение. Читал как-то интервью с ним.

Занимайтесь спортом, воспитывайте тело и дух и тогда вам не нужно будет для чувства уверенности лихорадочно нащупывать рукоять пистолета. А для защиты своих близких в ваше отсутствие оборудуйте квартиру тревожной кнопкой, стоит копейки.

Ну а те кто думает что от шпаны его спасет пистолет задумайтесь о том что у шпаны появятся такие же законно приобретенные свои.

Народ, одумайтесь!!.. Оружие??… Оружие само по себе подразумевает насилие! задумайтесь зачем оно вам нужно? Для самоутверждения?.. Для уверенности?.. Для мести?… Это все глупости!.. Оно вам не нужно! Самоутверждать-

ся нужно другими действиями – в работе, в семье, в спорте, после чего к вам придет и уверенность. Если вы думаете что оружие – это защита, напрасно! Пистолет в шкафу создаст больше проблем, ежели решит их! Гражданский не осознает никогда правила обращения с оружием… не думайте что с ПМ с 10 метров легко попасть в человека, даже просто нажать на спусковой курок… Даже военнослужащим в голову вбивают, что оружие – это зло и применение его – это крайняя вынужденная мера! Ни разу в жизни ни ко мне, ни к моим близким, родным или знакомым не ломились грабители. Соглашусь ли я ради призрачной угрозы разрешить сотне тысяч неизвестных мне людей хранить при себе оружие? Нет конечно. разрешения на хранение оружия нет!.. Лучше будем думать о хорошем!

Примерно неделю назад на дальней петле Битцевской лыжной трассы (граница Москвы и Подмосковья) был зверски убит спортсмен. Ему нанесли 40 ножевых ранений. Впоследствии друзья-лыжники помогли полиции опознать убитого. Им оказался Антон Степаненков (1977 года рождения) – младший научный сотрудник мехмата МГУ, входивший в лыжную сборную этого вуза. По версии следствия, на спортсмена напали, когда он совершал утреннюю пробежку.

Вот вам и занятия спортом, вот вам и призрачная угроза, вот вам и думайте о хорошем.

А я не понимаю, почему вы всех кто против легализации, считаете идиотами.

Идиоты не идиоты, но подозрение таки вызывают люди, которые принципиально отказываются себя защищать. И, самое главное, отказывают в праве на защиту другим людям.

В самую точку! Браво, неизвестный читатель! Именно так. Люди, выступающие против легализации оружия, прямо говорят—внимательно почитайте ещё раз приведённые выше высказывания—я защищаться не хочу, не умею, не буду, и вам не дам защищаться.

Что ими движет?

Страх. Банальный страх перед оружием. Фобия.

Почитаешь их высказывания—и делаешь вывод. Это не мужчины. И не женщины. Это—истеричные бабы обеего пола. Страх настолько вьелся в них, что они совершенно потеряли всякую способность здраво мыслить. Они способны только на одно. Истерически кричать—запретите, уберите это оружие, чтобы его не было!!!!!!

До них никак не дойдёт простая истина—это невозможно.

На планете Земля—миллионы, десятки миллионов единиц нелегального оружия. Большая часть его—в руках преступников. Используют они его для совершения преступлений. И они его не отдают. Никакие запреты не помогают. Никакая конфискация легального оружия не помогает. У преступников по-прежнему остаются десятки миллионов нелегальных стволов.

Сторонники легализации говорят—дайте людям легаль-

ное оружие для защиты от преступников.

Их оппоненты говорят—нет. Мы конфискуем всё легальное оружие, и тогда оружия не будет.

Во времена моего детства говорили так: мозгов нет—считай, калека.

Автор, а вот вы-то можете обосновать необходимость мирным гражданам вооружаться?

Приведу вам статистику.

При попытке изнасилования безоружной женщине в 46 процентах случаях ничего не удаётся сделать. То есть почти в половине случаев попытки преступления женщину насилуют.

Если же у женщины есть при себе короткоствол, шансы быть изнасилованной падают до 4%.

Когда во Флориде упростили при Джебе Буше законы по применению, сделав их на удивление разумными, первой жертвой пал довольно неуловимый серийный насильник – был застрелен в парке бегавшей студенткой.

Вдумайтесь в этот пример и в эти цифры. Четыре процента—и сорок шесть. Вы арифметику, которую в школе учили, помните? Разницу видите?

На чьей совести эти изнасилованные женщины? Может, на совести не только насильников, но и тех, кто отказывает женщинам в праве и возможности защитить себя?

Пускай на этот вопрос ответят сами женщины.

Да что за чушь вы пишете, автор! Да с чего вы такую

ахинею взяли? Да не может баба с мужиком справиться. Он даст ей разок в морду, и всё. А вы пишете, что в 54 случаях из ста баба сильнее мужика. Э, блин.

Отвечаю несогласному читателю. Женщина может спастись разными способами. Вот примеры.

Криминальные девяностые. Средь бела дня трое отморозков втащили в машину подвернувшуюся девушку. Самообладания она не потеряла и изобразила, что её тошнит. Им стало противно, они остановились, вытолкнули её и уехали.

Второй пример.

Поздно вечером во дворе многоэтажного дома на возвращавшуюся с работы женщину набросился насильник, зажимая заодно рот. Она на секунду сумела рот освободить и во весь голос завизжала:

–Пожар!!!

Из окон начали высовываться головы:

–Где пожар? Что горит? Что случилось? Что происходит?

Почему-то насильнику не понравилось всеобщее внимание. Он оттолкнул женщину и задал стрекача.

Конечно, встречаются женщины и девушки, способные уложить и крепкого мужика.

Пример. Попытка изнасилования мирно идущей по переулку девушки закончилась ударом ноги в голову. Нападавший без возражений лёг на асфальт и очухался уже после появления милиции. Девушка оказалась чемпионкой по кикбоксингу.

Понимаю, что не все женщины занимаются кикбоксингом. Но ведь можно продемонстрировать навыки других видов спорта. Например, бега. Много случаев, когда женщины спасались, убегая от насильника.

Подумайте сами. Ситуации, когда нападающий конкретно пьян. Или является счастливым обладателем толстого брюха. В драке он всё равно почти наверняка одолеет её. А вот догнать? Вот тут-то шансов у него уже куда меньше.

Вот эти примеры, а так же многие другие, и входят в 54%. Я ответил, читатель, на ваше возражение? Продолжаю дальше объяснять, зачем мирным людям нужно оружие.

Пистолет или револьвер—хорошая защита от агрессивных бродячих собак. Многие люди с этим согласятся. Хотя другие будут спорить.

За свою жизнь только один раз пожалел что у меня нет пистолета – когда свора собак в лесу зажала в сумерках. Вот там было реально не смешно..

Понимаю.

Пистолет может спасти от агрессивных бездомных собак.

Ещё как может.

И часто к вам домой заходят бездомные агрессивные собаки?

Это что, неудачная попытка пошутить?

Про собак кстати – тупейший довод. Мешают? – Пиши жалобы в соответствующие органы.

Угу. Когда на меня те две собачки кидались, мне, выходит, надо было не отбиваться, а достать лист бумаги, ручку и писать жалобу. И какой частью тела думает уважаемый советчик? Только не надо говорить про мозг. И так ясно, что думает он не мозгом.

У моего товарища есть легальный травмат, после одного случая с бойцовской собакой, он его носит постоянно и не раз он уже его применял и быдло на кайфе усмирял и , опять же, по собакам стрелял(не ради прикола, а для защиты своей беременной жены).

Что на это скажут запретители оружия? Что надо было не жену защищать, а жалобу писать?

Я против собак нечего не имею, но мне кажется все владельцы одинаково помешаны на любви к ним. И все твердят одно и тоже, -да она не укусит, или – ну не укусила же она вас. При этом спокойно созерцая, как эта собачка тычется в прохожих слюнявой мордой. Типа ей надо ознакомиться с территорией, и со всем что на ней находится??? Для меня это всегда было и остается загадкой. У меня тоже была собака, но до такого дебилизма не доходило, что бы мой пес слюнявил чью то одежду, а я бы смотрела и умилялась этим. Вот уж точно иногда не мешает вытащить оружие, что бы привести такого хозяина собачки в чувство.

Как всё это можно прокомментировать? Может, лучше не комментировать? Умные люди и так поймут, дуракам же ничего не объяснишь. Лучше я расскажу забавную историю.

Воскресенье. Утро. Небольшой пустырь. С одной стороны гуляет дама с небольшой собакой. С другой стороны появляется парочка—крепкий парень и симпатичная девушка. Собака срывается и с громким лаем бежит к ним. Парочка останавливается, а хозяйка собаки начинает орать обычную в таких случаях ахинею: "Вы не волнуйтесь! Она не кусается! Она просто поиграть хочет! Джули, ко мне!"

Собака, с наслаждением облаяв парня с девушкой, бежит обратно к хозяйке.

Знакомая, привычная, банальная жизненная ситуация, верно? Вот только дальше становится интереснее.

В этот момент парень что-то шепчет девушке и, приняв крайне злобный вид, закатав рукава, решительно идёт к даме, выкрикивая следующее:

"Сволочь! Мерзавка! Змея подколодная!"

А что же девушка? А девушка скозь смех начинает кричать:

"Вы не волнуйтесь! Он бить не будет! Он просто поиграть хочет! Данила, ко мне!"

Дама хватает свою собачонку за ошейник и быстро исчезает в неизвестном направлении, одновременно визжа нечто про совсем обнаглевшую молодёжь. А парень с девушкой, обнявшись, продолжают следовать своим путём.

Мне и самому эта история понравилась. Только вот реакция данной дамы удивила. Чего она убежала? Ей же ясно и чётко объяснили—волноваться незачем, бить её не будут,

просто поиграют и всё. Не надо бояться, а она почему-то испугалась. Странная какая-то.

Да ладно, вернёмся лучше к огнестрелу.

Личный огнестрел помогает защититься от грабителей, пьяных хулиганов и отморозков, шпаны и гопников. Цель перечисленных особ—отобрать деньги, вещи, одежду, поиздеваться, избить, покуражиться, поизмываться. Зачастую подобное заканчивается долгим лежанием в больнице без инвалидности. Либо больницей с последующей инвалидностью. Либо кладбищем, на котором родные и близкие убитых заходятся от горя.

Огнестрельное оружие (подразумевается короткоствольное нарезное оружие – пистолеты и револьверы) – самое эффективное средство самообороны.

Это не шутка! Шутят на эту тему только в тех странах, где уличной преступности нет вообще. Например, в милитаризованной и поголовно вооружённой Швейцарии.

Швейцарская загадка: "Чему равна вероятность получения травмы головы от удара сковородкой Zepter по голове забравшегося в дом вора?" Правильный ответ гласит: "Вероятность равна нулю!" И действительно, зачем грабителя бить сковородкой? В каждом доме как минимум есть автомат! Но не в Швейцарии мы…

Было дело, когда мне к виску приставили ствол. Очень сильно выпивший незнакомый человек, это был пьяный ку-

раж с его стороны перед его девочкой. Впоследствии ствол периодически убирался от головы, и, если бы у меня тоже был ствол, то я бы имел шансы защитить себя. Как сейчас помню, какой холодный был у пистолета ствол, когда он был прижат к виску. Мурашки по коже. Честно, очень неприятные ощущения. В моем случае все закончилось мирно, но не исключена ситуация, когда мозги бы оказались на стене. И тем не менее, я выступаю за легализацию короткоствола и разрешения на ношение, так как для преступников нет проблемы добыть оружие, а для добропорядочных граждан – есть.

У нас человек перед преступником защищён только условно!

Реально, по закону, мы даже сопротивляться преступникам не имеем права, т.к. это можно расценить на как превышение самообороны…

Ведь, по факту, если разобраться, то обычный добропорядочный человек остается совершенно не защищенным. Мало того, никакой вразумительной законной, альтернативной возможности хоть как-то себя обезопасить, никто гражданам не предлагает.

Время ожидания помощи после звонка в службу спасения составляет 23 минуты, время ожидания помощи при стрельбе из пистолета, со скоростью пули 420 м/с гораздо

меньше.

Послушаем, что говорят сторонники запрета.

Нельзя ни в коем случае! Вам мало примеров стрельбы в Америке? где любой пид…р может прийти в школу и перестрелять детей? Категорически против и надеюсь что в нашей стране оружие никогда не будет разрешено.

Логика интереснейшая. Вышеперечисленные аргументы сторонниками запретов совершенно не замечаются. Игнорируются напрочь. С ними спорить даже не пытаются. Их просто **не видят.** Впрочем, сторонники запрета не видят ещё и убожества своих аргументов.

Данная личность проживает в России, где оружие разрешено. На руках у населения огромное количество разрешённого охотничьего оружия. Плюс—неслабое количество наградного оружия. Плюс к этому—спортивное оружие. Есть и другие категории.

Самое интересное, что пару лет назад депутаты провели закон, по которому они ИМЕЮТ право носить личное боевое оружие.

Это сообщение появилось в Интернете в 2009 году.

Ну и как после этого можно надеяться, что оружие никогда не будет разрешено? Когда оно уже разрешено. Не разрешено пока именно короткоствольное оружие, самое лучшее в наше время средство для самообороны.

Ну и почему же оно у нас не разрешено? В Беларуси, а также в России? Давайте вместе подумаем над этим.

Всё, что происходит—происходит потому, что кому-то выгодно. Вот давайте и посмотрим, кому выгоден запрет на эффективное оружие самообороны для обычных, нормальных людей.

Преступникам.

Преступники любят запреты на оружие, они делают их жизнь безопаснее.

Элите. Государству. Власти. Милиции-полиции.

Первые три можно смело свалить в одну кучу. Они тесно связаны.

Чем этой тройке выгоден запрет на эффективное оружие самообороны?

Тем, что они получают огромное преимущество над остальными людьми. Становится гораздо легче навязывать свою волю. Резко падает необходимость договариваться на взаимовыгодных условиях.

Государство не считается со своим народом, когда он безоружен.

Один прихожанин рассказал мне такую историю, которая произошла лет двадцать назад: офицер сменился с дежурства, у него пистолет еще остался – не успел сдать. Начальник вызвал его к себе, стал к нему придираться: дай ручку, ах, нет у тебя ручки, ах ты такой-сякой – и понес его. Офицер ему и говорит: «Товарищ генерал, ручки у меня нет, а пистолет есть». Тут же разговор перешел в другую

тональность: «А, ты, наверное, устал, иди, иди, отдохни». К вооруженному человеку совершенно иное отношение, его нельзя безнаказанно унизить.

Теперь про милицию-полицию. Часто милиционеры и полицейские рассматривают вооружённость людей как угрозу себе. И как разрушение их монополии.

Доля истины в этом есть. Действительно, вооружённые граждане куда активнее начинают защищаться сами, меньше нуждаются в помощи «защитников правопорядка». В результате падает преступность. В результате уменьшается необходимость в услугах милиции либо полиции. Можно без ущерба сократить их количество, тем самым уменьшив нагрузку на бюджет. То есть на нас, налогоплательщиков.

После легализации оружия в Эстонии уровень убийств сократился в пять раз, а штат полиции был сокращён вдвое.

Понимаю, что многие из этих полицейских были недовольны. А что, ради их удовольствия мы должны согласиться с тем, что нас в пять раз больше убивают? Слишком цена высокая.

Вот эти силы, заинтересованные в разоружении общества, опираются на фобию некоторых людей, искренне убеждённых в следующем—дай человекам возможность, и они тут же, немедленно, побегут убивать налево и направо.

Что им ответить? Может, такой ответ подойдёт?

Лично в моем городе при населении 130 000 человек, около 15 000 охотников, причем у всех по несколь-

ку стволов (обычно 2-5). я не говорю про оружие самообороны.

Почти все охотники выпивают, иногда много и долго. Разве вы слышите стрельбу во дворах и подъездах??????????????????

Миллионам людей есть чем убить (ножи, топоры и т.д.) только им это в голову не приходит.

В моем городе за 3 года 5 огнестрелов из них 4 заказных. Легальное оружие в моей практике за 8 лет стреляло пару раз.

Может возникнуть вопрос—а почему так важно легализовать оружие для самообороны в Беларуси? Что конкретно это даст жителям страны, помимо снижения преступности и возросшей безопасности?

Научит уважать себя. Сделает людей более свободными. Быстрее поможет изжить рабскую, колониальную психологию.

Да, это так. Беларусы—народ с колониальным прошлым. Многие беларусы—люди с рабской психологией.

Вас возмущает только что прочитанное? Но ведь это правда, хоть она вам и не нравится.

Запомните раз и навсегда, я говорю вам как человек, работающий с оружием профессионально, к услугам которого как инструктора, не брезгуя, прибегали и прибегают вполне развитые профессионалы: НЕ СУЩЕСТВУЕТ ТЕХНИКИ ОТЪЕМА ОРУЖИЯ У

ПОДГОТОВЛЕННОГО ЧЕЛОВЕКА. Если только его не убить из огнестрельного же оружия. Это сказки для пускающих слюни идиотов и ничего не знающих о предмете обывателей…. Лично я могу научить женщину (почти любую) другой методике – быстро извлечь оружие и поразить 2-3 мишени с дистанции 0-5 м до того, как кто-то успеет ее хотя бы раз ударить. Чемпиона и бойца не сделаю, а вот простейшей схеме самообороны научу… Так что не отберут. Чаще всего даже отбирать не пытаются, вид ствола очень многих быстро вразумляет. Примерно 95% инцидентов с оружием разруливается без применения оного, просто демонстрацией». «Отобрать пистолет у тренированного человека – пьяный сон клинического идиота. Иначе это не назовешь. Кто бы что ни утверждал, я рекомендую верить в этом мне, человеку, долгое время профессионально работающему с оружием, а заодно обучающему владению оным: никто не сможет отобрать оружие у вооруженного и готового к нападению человека. Это аксиома. Даже пять чемпионов мира по муай-тай разом. Все получат по паре дырок и все закончится для них плохо. Варианты «в темном подъезде по затылку» – тоже херня, потому что работают именно что против лоха. Лично я не войду в темный подъезд не проверившись, а заодно имею привычку носить с собой маленький фонарик. Всегда. А научить челове-

ка не быть лохом совсем несложно, и он всегда будет готов к нападению. Без всякого напряжения, это станет естественным состоянием».

Слова свободного человека, уважающего себя. Многие беларусы себя не уважают.

Плакат на границе штата Висконсин

"Добро пожаловать в штат Висконсин.

Вниманию криминальных элементов и террористов.

Более 170000 жителей штата Висконсин имеют легальное разрешение на ношение карманного оружия. Они вооружены и готовы постоять за себя и за других в случае криминального нападения.

ВЫ БЫЛИ ПРЕДУПРЕЖДЕНЫ.

Это—тоже слова свободных людей. Беларусам есть с кого брать пример.

Невозможно говорить о проблеме преступности, не говоря о моральной ответственности жертвы. Преступники бесчинствуют, потому что мы, законопослушные граждане, потворствуем им, ищем для них оправдания, подчиняемся им. Мы разрешаем и поощряем преступность, потому что мы не сопротивляемся преступникам <здесь-и-сейчас>. Преступность растет не потому, что у нас не хватает тюрем, судьи и обвинители слишком мягки, а инициатива полиции скована абсурдными инструкциями. Причина – в от-

ношении общества к преступности. Мы – общество трусов и слабаков.

Посмотрите на себя, беларусы. Насколько сказанное относится к вам лично?

Желания о запрете продажи гражданского оружия – это желания о максимально более полном разоружении граждан перед криминалом.

Всякие извращённые желания бывают. Но такие…

Криминолог и конституционный адвокат Дон Б. Катес и доктор Патриция Харрис отмечают: <Исследования последовательно показывают, что в среднем владельцы оружия лучше образованы и имеют более престижную работу, чем те, кто не владеет оружием… >. Последние исследования показывают, что владельцы оружия в большей степени, чем остальные группы населения, осуждают жестокость полицейских, насилие над инакомыслящими и т.п.

Устанавливая критерии для получения разрешений на владение оружием, правительство исходит из того, что законопослушные граждане готовы убить ближнего из-за любой ерунды, и лишь отсутствие немедленного доступа к пистолету удерживает их и не даёт рекам крови растечься по улицам. Простые люди настолько интеллектуально и нравственно несовершенны, что перепутают разрешение на ношение оружия для самозащиты с государственной лицензией на

убийство.

****

Когда государство разоружает граждан, оно тем самым порабощает их. Только наличие у граждан оружие дает гарантию того, что правительство управляет лишь с согласия управляемых.

То есть мы в массе своей—порабощённые люди? Не нравится мне это.

Главным же препятствием в легализации оружия является не то, что якобы "все всех перестреляют", а то, что это будет способствовать росту гражданского самосознания. Ни молдаване, ни эстонцы друг друга не перестреляли, а мы почему должны? Население у нас затырканное и забитое, а оружие повышает ответственность людей. У таких граждан выборы просто так не отнимешь, и в этом главное препятствие.

Главное отличие свободного человека от раба – право иметь оружие. по-видимому, рабов у нас еще очень много.

…Право на оружие в некоторых странах (особенно США) – вечно горячая тема для обсуждения, но аргументы за или против там всегда основаны на либеральном подходе – права индивидуума и права в конституции данной страны. Чаще всего аргументы

попадают в две категории – «право на защиту» против «права на жизнь в безопасности без оружия». Это противостояние, где все споры начинаются и заканчиваются. Однако я уверен, что этот вопрос можно и даже нужно обсуждать в России вне рамок либерального дискурса, поэтому я хочу представить очень необычное и притом не западное мнение по этому поводу.

Недавно у меня возникла возможность взять интервью у основателя Тайваньской Ассоциации Оборонительного Огнестрельного Оружия Бориса Янга. Ещё перед интервью я был уверен, что носитель многотысячелетней китайской культуры может предлагать аргументы и взгляд, которых не видно на дебатах в эфире Fox News и CNN.

После интервью с господином Янгом я изложу свой взгляд на оружие и право на него в нашей стране «традиционных ценностей» – России.

-Расскажите нам о себе и вашей организации.

-Я обыкновенный человек, старающийся изменить плачевную ситуацию в своей стране. Тайвань – место с глубокой историей и культурой колонии. Голландцы, испанцы и японцы – все нас победили, и эти поражения и колонизация сделали нас покорными. Вообще TDFA (Тайваньская Ассоциация Оборонительного Огнестрельного Оружия) старается возродить исто-

рическую память о сопротивлении.

-Законы об оружии сильно связаны с историей. Оружие доступно в США во многих местах благодаря наследию времен пионеров и Дикого Запада, когда защищать себя было занятием неизбежным. Швейцарии, чтобы выжить в качестве маленькой нейтральной страны, окружённой со всех сторон гигантами, ей просто пришлось сформировать сильное народное ополчение. Какова же история гражданского оружия на Тайване – и какова ситуация в вашей стране сейчас?

-Как я сказал, у нас есть глубокая «колониальная» история и культура. Мы стали послушными и запуганными. (Тоже самое можно сказать и про беларусов.) **Касательно законодательства об оружии – у нас есть «привилегированный класс», обладающий негласным правом на его приобретение. Просто об этом мало кто знает. Если же обычные люди пытаются приобрести оружие, они получают отказ от Национального Полицейского Агентства.**

Самое главное же, по-моему – тот факт, что и народ не имеет понимания относительно сути и смысла гражданской самообороны. В то же время я могу сказать, что стремление к оружию самообороны появляется и на Тайване. Мы стараемся продвигать эту идею. Право на оружие не только включает право на

самооборону и спорт, это – фундаментальная правительственная гарантия на частную собственность и качество жизни.

-Как обычные граждане в Тайване относятся к оружию? Они его боятся, как в Европе, или проявляют энтузиазм? Или право на оружие – вообще второстепенная тема, о которой мало думают и СМИ не пишут?

-Из-за демонизации оружия СМИ всего мира и из-за специфики нашей местной истории, к сожалению, огнестрельное оружие не популярно. Среднестатистический тайванец сказал бы, что оружие – не тема для обсуждения.

-Есть много великих китайских философов. Какие-нибудь из них сказали что-либо по поводу сути оружия в руках рядовых граждан?

-Когда-то Конфуцию задали вопрос: «Правильно ли отвечать добром на зло?»

На что он ответил: «Добром нужно отвечать на добро, а на зло нужно отвечать справедливостью». Мое понимание: "Мы должны отвечать на огонь тех, кто причинил нам боль или попробуют так сделать".

****

-По поводу законодательства: есть ли страна на нашей планете, которая для вас является примером или моделью?

-Я думаю, что такой моделью является Швейцария.

Самооборона и оборона страны там увязаны в общую систему и работают очень хорошо, и дают положительные результаты. Уровень преступности – очень низок, а внешних угроз – уже давно нет. В определённом смысле Швейцария является моделью не только для Тайваня, но и для всего мира.

Я хочу поблагодарить Бориса Янга – и прокомментирую два важных, на мой взгляд, момента.

Первый момент: Янг связал движение за право на оружие с анти-колониальным духом. Как я понимаю, он имел в виду, что если бы тайваньцы имели стволы в руках, то сбросили бы и психологическое иго колонизации. Вопрос "поднимает ли оружие дух народа?" на Западе вообще не является элементом обсуждения законодательства. Мне трудно представить, чтобы в США Верховный суд в XXI веке отменил бы какой-нибудь закон, потому что последний имеет некий «плохой дух». Конечно, защитники права на оружие в США говорят о духе американской революции и свободы часто, но они апеллируют к конституции и правам индивидуума (или к статистике), а не к некоему абстрактному духу или психологическому состоянию народа.

Второй момент: в материалах о Янге и его ассоциации написано: «они хотят, чтобы средний класс стал стабильной силой в устройстве общества». Опять

главная цель – не связана с правами индивидуума. Опять речь о создании лучшего общества.

Даже если Янг абсолютно не прав в своих взглядах, русский человек может понять концепцию «закона, поднимающего дух страны».

Тем более такую концепцию способен понять гражданин Беларуси.

Надеюсь, данные аргументы вам интересны: они являются, как сказал бы Виктор Орбан, «иллиберальными». Орбан имел в виду аргументы, не противоречащие правам индивидуума, но и не основанные на них. Янг не говорит, что права индивидуума не важны, но он (как я понимаю) считает смену менталитета страны главным смыслом легализации огнестрельного оружия. Это абсолютно «многополярное» мышление, понятное в России, но едва ли пригодное для озвучивания на встрече Национальной стрелковой ассоциации в США.

Поэтому – давайте посмотрим, как относиться к винтовкам и пистолетам в России с иллиберальной точки зрения.

Я постоянно слышу – произносимое то с гордостью, то с сарказмом – выражение "традиционные ценности" применительно России. Если нынешняя Россия является сообществом традиционных ценностей – то можно осветить и вопрос (слишком большой для

этого блога, я понимаю): чисто гипотетически – как должно относиться общество так называемых «традиционных ценностей» к инструментам смерти в домах своих сограждан?

Стоит для начала отметить, что в такой культуре места для Кончиты Вурст нету. Идентичность, включая гендерную, в таком обществе играет большую роль. И (такова моя версия) для мужской идентичности оружие имеет значение.

Если мы думаем о том, «кто такой мужчина?», «кто такой героический мужчина?» или «каков идеал мужского пола?», – то этот идеальный герой практически всегда вооружен. От изображений древних фараонов и рыцарей Средних веков до монументов века Наполеона и фильмов современности – традиционный мужской идеал всегда имеет меч (или его эквивалент) в руке. Даже "супергерои", не имеющие буквального пулемета, все равно имеют великую боевую мощь, даже если она не представляется конкретным физическим предметом. И эта мощь, умение защищать свое племя, является ядром традиционной мужской идентичности. Традиционный мужчина – воин, защитник, мощный. Как таким быть, когда закон уверен, что взрослый человек насколько же безответственен в обращении с оружием, как и 6-летний мальчик?

Что ж. Если у мужчины вообще нету возможности осознавать себя мужчиной, то он остается 6-летним мальчиком. А для традиционного сообщества – это гибельная ситуация.

Страна "традиционных ценностей" не может отобрать эту "мощь" у своих мужчин, оставляя их беспомощными. Такая страна не может иметь и праздновать День защитника отечества, запрещая мужскому полу эту же страну защищать в остальные 364 дня года. Одним словом, Богатырь, запретивший себе носить булаву, уже не герой и, может быть, уже даже "недомужчина". Он не богатырь, а просто «мужик» в историческом смысле слова. Его мощь отнята.

По поводу слова «мужик» в историческом смысле слова. Тогда слова мужчина не было. Его аналогом было слово «муж». (Это сейчас слово «муж» имеет другое значение). И назвать кого-нибудь мужиком—было тогда оскорблением. Примерно так, как сейчас сказать вместо мужчина—мужчинка.

Есть о чём подумать? Предлагаю желающим это сделать.

Теперь идём дальше.

В «аргументах» сторонников запрета—из вежливости назовём это так—удивляет их вера. Да, фактически это вера, которая не нуждается в доказательствах. Я уже приводил слова запретников, но сейчас повторю. Будет понятнее, о чём я говорю.

Люди сходят с ума и убивают в школах детей!!! У нас будет ещё хуже!!!

Все друг друга перестреляют!!!

По-любому люди будут халатно относиться к хранению оружия.

Оно вам не нужно!

Всё это—слова натуральных верующих. Они действительно верят в то, что говорят. Верят в то, что так всё и будет. Потому-то и игнорируют то, что им говорят. Всякие разные факты, примеры, статистика, здравый смысл—всё это просто игнорируется. Процветает убеждённость, что проблема решается запретом.

Так запретите маньяков!

Напишите закон, по которому маньяки запрещены!

Срочно введите законы, по которым всякие-разные маньяки запрещены!

И те сразу исчезнут. Всё очень просто.

Смешно, читатель? Думаете, маньяки никуда не исчезнут, хоть тысячу раз их запрещай?

И думаете, что вообще преступники не исчезнут, запрещай их или не запрещай? Думаете, что проблему преступности нужно решать реально работающими способами?

Вы не в одиночестве. Многие разделяют ваше мнение.

Как до них не доходит простая истина, что запретить преступникам ничего невозможно и они не покупают оружие в магазине.

Прослушивая разные выступления сторонников запрета на оружие и права на защиту, я систематически замечаю в их речах одно допущение. Вот в этой фразе: "Доступ к оружию нужно ограничить".

В чем допущение? В том, что доступ к оружию вообще можно ограничить. Исходя из него, они выстраивают свою логическую цепочку.

К чему я веду свою мысль? В разделе Википедии, посвященном Homo Sapiens, есть развернутое определение вида, к которому мы с вами принадлежим.

Обратите внимание на цитату: "От современных человекообразных, отличается значительной степенью развития материально и нематериальной культуры (включая изготовление и использование орудий труда)".

Умение изготовлять и использовать орудия труда отличает нас не только от других человекообразных, но и от всех остальных живых существ. Это умение является настолько же видообразующим признаком для людей, насколько для пчел Ápis melliféra – умение добывать мед.

Возвращаясь к сторонникам запрета на оружие, я подвожу к тому, что в основе их идеи лежит допущение, что законом можно отключить у человечества основной, видообразующий признак. В принципе, допуская такую возможность, можно с той же степенью уверенности заявлять, что если кто-то проголосует за закон, запрещающий пчелам делать мед, то после вступления данного закона в силу, пчелы откажутся от этого вида деятельности.

Помнится, что в СССР на эту тему был снят мультфильм "12 месяцев". В нем юная принцесса указом решила назначить наступление весны, посреди зимы. Данный мультфильм должен был воспитать в умах юных зрителей факт того, что законы природы неизменны и человек не в состоянии их изменить по своему велению.

Думаю, что многим гражданам, которые считают, что в принципе возможно ограничить доступ к такому виду орудий труда, как оружие, следует посмотреть данный мультфильм. А также посмотреть фотографии первых орудий труда, которые производил человек.

Среди таковых вы увидите оружие. Именно благодаря ему наш вид обязан на сегодняшний день своему существованию, т.к. природа не наделила нас длинными когтями, клыками или крыльями.

Преступники, решившись на преступление, легко изготовят, либо найдут таковое. Просто потому что, пока волки развивали навык загонной охоты, а пауки – плести паутину, человечество совершенствовало навык создания орудий труда, одним из центральных видов которого является оружие.

Даже теоретическая невозможность преступников получить доступ к огнестрельному оружию, не делает такое общество безопаснее. Чтобы не быть голословным, я привожу читателям следующие примеры:

На железнодорожном вокзале в Китае зарезали 29 человек.

В Китае мужчина порезал 22 ребенка.

Геноцид в Руанде. Где число убитых за 100 дней составило по разным данным от 500 000 до 1 000 000 человек. Орудием убийства в основном служило холодное оружие (мачете). Впечатлительным не смотреть.

Я приведу ещё примеры.

В канадском городе Абботсфорд человек с ножом напал на школьников, ранения получили две девушки.

Напомним, ЧП случилось в Вологде в сентябре 2014 года на улице Текстильщиков. Тогда 17-летняя девушка изрезала ножом школьницу, а после напала еще на двух детей.

В тихом городке неподалёку от Торонто разыгралась дра-

ма – девочка-подросток устроила расправу в школе. Она набросилась на своих одноклассников и учителей с ножом. Есть пострадавшие.

"Такие кухонные ножи, для стейков. Знаете? Очень длинные", – рассказывает ученица школы Аннеса.

Это было как в фильме ужасов, говорят очевидцы. Не привлекая внимания, 14-летняя девочка вошла в коридор, полный школьников, ожидающих начала занятий. Что она вооружена, подростки поняли, только когда она напала на первую жертву. Началась паника.

"Я повернулась и увидела девочку с двумя ножами. Она стояла очень близко и смотрела на нас. И потом мы побежали, так быстро, как только могли", – рассказывает одна из учениц.

"Она остановилась и наклонила голову набок, в ее руках были ножи. Она стояла вот так. Это было ужасно", – рассказывает другой школьник.

Полиция говорит, что конкретной цели у девочки явно не было. Она нападала на всех, кто оказался поблизости. Учителя, подростки – без разбора. Первое время никто даже не пытался сопротивляться. Школьники просто разбегались в ужасе, а нападавшая свободно ходила по зданию.

"Все метались, кто куда. Был такой хаос", – рассказывает Аннеса.

"Мы просто забежали сюда, в первый попавшийся класс, закрыли дверь и выключили свет. Залезли под парты и сиде-

ли тихо", – рассказывает ее одноклассница.

Остановить подростка удалось двум учителям. Они скрутили ее и держали до приезда полиции.

"Двое учителей подошли к ней со спины и повалили ее на пол, отняли ножи и держали ее, чтобы не вырвалась", – рассказывает ученик школы Дэвид.

К тому времени девочка успела ранить девять человек – шестерых подростков и трех учителей. По счастью, ранения не тяжелые.

К счастью, это да. К несчастью, так бывает не всегда.

Две немецкие туристки скончались от ножевых ранений после нападения на гостей одного из отелей египетского города Хургады. Четыре человека пострадали, среди них россиянка. В Генконсульстве сообщают, что ее жизни ничто не угрожает.

Преступник уже пойман. По некоторым данным, его целью были именно иностранные туристы. По словам очевидцев, мужчина кричал на арабском, что на египтян он нападать не хочет.

Известно, что на территорию отеля преступник попал, доплыв с находящегося рядом общественного пляжа.

"В Пинске хулиган стрелял по окнам домов

Происшествие случилось вечером 15 января.

По данным милиции Брестской области, неизвестный выстрелили из неустановленного оружия и повредил два стекла

в окне комнаты жителя города.

Сотрудники следственно-оперативной группы совместно с ОМОН установили, что стрелял 27-летний безработный, ранее судимый за кражу и грабеж. Дома у него найдено самодельное устройство, приспособленное для стрельбы мелкокалиберными патронами, и около 140 патронов разного калибра.

Следственный комитет начал уголовное дело."

Захотел – сделал огнестрел сам, ни разрешения, ни проблем. От такого чем защищаться будете?

Неизвестный мужчина совершил нападение с ножом на посетителей супермаркета в немецком городе Гамбург.

А если бы у жертв было при себе короткоствольное огнестрельное оружие?

Полицейская статистика показывает, что владельцы огнестрельного оружия значительно реже становятся жертвами грабежей и нападений. Любопытно, что использование огнестрельного оружия как средства самообороны довольно редко заканчивается пролитием крови. В среднем лишь в 1 проценте случаев преступник бывает ранен и в десятой доле процента случаев – убит.

Вот что ещё интересно. “Демонизация” оружия. Представление оружия страшным злом.

А ведь убивает человек, а не оружие. В относительно

недавнем прошлом люди это понимали лучше нас. Неужели мы настолько поглупели?

В царской России оружие (гладкоствольное, пистолеты) позволялось иметь всем, даже ссыльным.

Что? Вас это удивляет? В первый раз слышите? Не могло быть такого?

Знаете, в детстве мне пришлось читать немало историй про доброго дедушку Ленина. Включая и те, где он в своей ссылке, в Шушенском, ходил с ружьём на охоту.

Ага, вы вспомнили. Тоже читали? А, понятно, родители в детстве вам читали вслух. Тогда чего говорите, что в первый раз слышите?

В СССР до конца 1930-ых годов парт.билет или комсомольский билет фактически означал допуск к короткоствольному оружию.

Т.е. за всю историю России право на владение короткоствольным оружием (т.е. пистолетами) у граждан России отсутствует только в последние 60 лет.

Послушайте, автор. А что же будет, в случае разрешения хранения дома короткоствольного оружия?

Да ничего особенного. Часть населения приобретет, для большей части сограждан это будет не интересно.

Обязательно будет определенное количество несчастных случаев. Они есть всегда, люди ведь иногда даже умудряются ложиться в ванную с включенным кипятильником.

Уровень оружейной культуры повысится. Потихоньку

опять начнут появляться тиры и стрельбища.

Так-с. Пожалуй, пора заканчивать тему оружия. Слишком много чего ещё нужно обсудить.

Скажу только о последнем "аргументе" запретителей. О том, что оружие появится у преступников.

Да оно и так у них есть. Преступник всегда вооружён. Пистолетом. Ножом. Битой. Велосипедной цепью. Неожиданностью нападения—тоже оружие неслабое. Наглостью и уверенностью в беспомощности жертвы.

Предоставим людям оружие—и преступники сразу станут слабее. А мы—порядочные граждане своих стран—сильнее. Мы сможем защитить себя. Своих родных. Близких. Детей. Своих. И чужих. А кто-то в случае необходимости защитит наших детей.

Некоторые люди не способны понять элементарной вещи—преступники не идут на дело с легальным оружием. Точно так же, как не едут грабить магазин или банк на своей личной машине.

На днях вот была стрельба у меня под окнами – так там все стволы были нелегальными, потому что ни один адекватный человек из чистого легального ствола пальбу не откроет – это можно сразу паспорт свой на месте перестрелки оставлять или в наручниках полицию ждать.

Кто говорит про преступность с легальным оружием – тот просто не понимает, что такое легальное ору-

жие.

Калі ты сабраўся з'ехаць з глузду і пайсьці ўсіх перастраляць – не думаю што дастаць чорны "ствол" стане для цябе вялікай праблемай.

А вось калі ты захочаш купіць гэты ж ствол легальна і трымаць яго пад падушкай, каб абараніцца ад таго хто з'ехаў з глузду – вось з гэтым у цябе рэальна ўзнікнуць праблемы…

І вось тут мне падаецца, што дзяржава нешта не тым людзям праблемы стварае. Не?

Мне тоже так кажется. Если государство лишает оружия честных людей, то оно фактически симпатизирует преступникам.

Привожу последнее мнение. Оно меня заинтересовало. Человек думает о будущем.

Да! Короткоствол. И не только дома хранить, но и носить с собой. Первое. Уголовники всегда себе найдут. Государство ни разу не справляется с обезоруживанием таких индивидов. В итоге, неравные условия. Второе. Проблема с бродячими собаками и собаками неадекватных хозяев. Третье. В связи со складывающейся мировой экономической ситуацией, которая будет только ухудшаться, настанет день, когда на улицах будут орудовать беспредел и банды, перед которыми ты будешь как овца перед волками. А также в слу-

чае интервенции, которая в текущих условиях с каждым годом становится все более и более вероятна.

Добавлю цитату.

В идеальном мире оружие не нужно. Но у нас-то не идеальный мир.

Всё! Про оружие хватит. Переходим к дорогам. Переходам. И мобильным телефонам.

У нас много идиотов. Я часто вижу их на пешеходных переходах. Это те особы, которые переходят дорогу, одновременно уткнувшись носом в смартфон и старательно водя пальцем по экрану.

Железная дорога—место повышенной опасности.

А автомобильная?

Тоже. Потому я и называю таких людей идиотами. На них может наехать лихач, которому море по колено. Пьяный, о котором можно сказать аналогичное. Человек, который не справился с управлением. На них может наехать машина, у которой отказали тормоза. Можно продолжать и дальше.

Человек, переходящий дорогу в адекватном состоянии, способен спастись в такой ситуации. У него есть шанс—и очень хороший—избежать попадания под колёса.

Но этого шанса нет у идиота, уткнувшегося носом в смартфон—и ничего вокруг не замечающего. (Я уже промолчу о том, что этому же он учит и своих детей. А детей жалко).

Как вы посмели меня оскорбить!!! Назвать меня идио-

том!!! Да вы знаете, кто я???

Честное слово, не знаю.

Да я… Я… Да у меня коэффициент интеллекта–276!!! Понятно??? Это вы идиот!!!

Ух ты. Впечатляет.

Ну что тут сказать? По сравнению с вами я действительно туповат. Как и большинство других людей.

Вот только тут есть один нюанс. Как вы полагаете, идиот—это понятие количественное или качественное?

Многие полагают, что качественное. Я же уверен, что количественное.

Все мы время от времени ведём себя по-идиотски. И кто мы в такие моменты? Понятное дело, идиоты.

Вы обозлились? Бывает. Ничего, это пройдёт.

Надо добавить, что время от времени все мы ведём себя по-умному. И в такие моменты мы становимся умницами. Если нравится, можете считать себя большими умницами.

Есть много людей с хорошим, мощным, развитым интеллектом, которые подсознательно считают себя чуть ли не совершенными. Из-за своего крутого интеллекта.

Но разве крутой интеллект избавляет от глупостей? Да нет. Очень умные люди часто делают глупости. Это замечают и окружающие, это иногда замечают и они сами.

Повторяю, что многие люди с развитым интеллектом подсознательно считают себя чуть ли не совершенными, во всём превосходящих всяких прочих людишек, не обладающих на-

столько навороченных интеллектом.

Уважаемые. До совершенства вам—как до Альдебарана по-пластунски. И это, заметьте, я ещё выразился вежливо и умеренно. Мог бы сказать не по-пластунски, а что-нибудь другое. И не до Альдебарана, а до какой-нибудь другой галактики.

Возвращаемся к автомобильной дороге и к пешеходному переходу. Хватает всяких придурков, готовых сбить пешехода на зебре. Моя пятилетняя дочь чуть не попала под колёса машины, которой управляла подобная тварь. К счастью, я успел рвануть свою малышку назад. Машина, не сбавляя скорости, пролетела в метре от нас.

Почему я успел? Да потому что в этот момент был умным. Контролировал окружающую обстановку. И боковым зрением уловил летящую на скорости машину. И успел рвануть идущую впереди дочурку назад. И сам отступил на шаг.

Автор. Подобное бывает редко.

Согласен. Но если этот редкий случай выпадет лично вам, то вам и одного случая будет больше чем достаточно.

Вот для примера ещё один случай из моей жизни. Перехожу как-то дорогу. Вижу—навстречу мне идёт интересная личность. Тоже переходит дорогу. Мужик лет тридцати левой рукой катит коляску, в которой сидит ребёнок. Правой рукой мужик держит смартфон, в который он уставился. И активно пальцами работает. То ли играет, то ли просматривает что-то.

Вопрос—способна ли данная особа в критической ситуации избежать попадания под машину?

Моё мнение однозначное—нет. Человек, настолько засмартфонивший себе мозги, спастись неспособен в принципе.

МАМАШИ!!! Переходящие дорогу с РЕБЕНКОМ снимите КАПЮШОН. Засуньте МОБИЛЬНИК поглубже и включите МОЗГ. В ГОЛОЛЕД машине даже на маленькой скорости ПОХЕР по ЗЕБРЕ ты идешь или где. Пешеход всегда прав, но не всегда ЖИВ!

Здесь я привёл слова человека, которого достали идиоты. Которым глубоко по барабану и собственная безопасность, и безопасность собственных детей.

Кстати. Насчёт капюшона. Это, конечно, удобная штука в некоторых ситуациях. Но и опасная. Капюшон практически полностью закрывает человеку боковой обзор. Я надеюсь, мне не надо объяснять, насколько это бывает опасно?

Идём дальше. Как ещё мы можем повысить безопасность наших детей?

Помню, работал в одной конторе. К нам периодически приезжал заказчик из другого города. Как-то мы с ним разговорились. Это был крепкий, плотный мужик солидного возраста. У него уже и внуки были, и внучки. Вот и рассказал он мне, что все его внуки и внучки занимаются единоборствами. Дед настоял, и дети согласились, а внуки занялись. Кто чем. Кто тхэквондо, кто дзюдо, кто кикбоксингом.

Молоток, дед. Полезное дело нашёл внукам. В жизни им пригодится. В разной степени, в разных случаях, в разных жизненных ситуациях, но пригодится. Мне, например, пригодилось очень много раз.

Не только в драках. И не столько в драках. В детстве, в школе, я занимался дзюдо. И в результате, уже будучи взрослым, очень редко падал. При любой скользоте. Борьба вообще вырабатывает отменную устойчивость, умение устоять на ногах практически в любой ситуации. Если же мне и случалось упасть—никто из нас не совершенен—то падения обходились без последствий. Этому борьба тоже учит. Учит падать правильно, грамотно, без последствий. Проще говоря, занятия борьбой повышают вашу безопасность.

Родители недавно рассказывали. В их подъезде жила девушка. Хорошая девушка, студентка, училась. Каталась на велосипеде, упала, ударилась головой. Умерла. Вот так.

Я сам на велосипеде езжу. И много. И падать случалось не раз и не два. С моим динамично-скоростным стилем езды—неудивительно.

Падения обходились без последствий. Максимум—содранная об асфальт кожа. Проще говоря, царапины. Наработанное умение падать помогает и здесь.

А ваши дети занимаются?

Если нет, то это ваша недоработка.

Взрослым, кстати, тоже не мешало бы заняться, если раньше не доводилось. Освоить хотя бы азы какого-нибудь эф-

фективного единоборства. А если вы уже чем-то занимались раньше, то можно либо вспомнить прошлое, либо начать осваивать нечто другое.

Один мой знакомый, например, уже в приличном возрасте—за сорок пять—занялся боксом. Понятное дело, не для каких-то там рекордов, а для себя. Для своей пользы. И для удовольствия тоже.

Но речь не о моих знакомых, а о вас. И ваших детях. Чем заниматься?

Выбор, скажу сразу, большой. Дзюдо, бокс, самбо, кикбоксинг, тхэквондо, фехтование, айкидо, муай тай и прочие. Что выбрать? Для детей и для самих себя?

Давайте обсудим. И для начала посмотрим, что говорят компетентные люди.

Ну, о том, почему я всем советую заниматься именно боксом, я уже писал. Действительно, это для взрослого начинающего это идеальный выбор.

Осваивается бокс быстро, а практический результат даёт отличный – ведь объём изучаемой техники невелик, зато это самая востребованная в бою техника. Поставленный удар кулаком в голову, вкупе с защитой и двигательными навыками – на улице решает практически все проблемы. Широко распространённое мнение о том, что боксёры якобы сильно уязвимы для ударов ногами, борьбы и прочего, всё же ближе к заблуждению – ничего практичнее удара рукой в еди-

ноборствах нет. И уж точно нигде их лучше не ставят, чем в боксе.

При этом, по сравнению с другими стилями БИ, бокс довольно-таки малотравматичен (хотя многим почему-то кажется наоборот), секцию легко найти в любом городе, существует глубоко проработанная спортивная методика, словом – мощная спортивная школа (ещё бы – ведь это олимпийский вид спорта). К тому же, на основе бокса легко строить универсального бойца – техника ног или ножа на движок бокса ляжет как родная, а с какой-никакой борцовской подготовкой боксёр легко превратится в миксфайтера.

Тайский бокс, он же муай-тай – наиболее универсальный из ударных стилей. Помимо обычной боксёрской техники рук, в нём присутствуют удары ногами, локтями, коленями, работа в клинче, и даже немного неамплитудных бросков.

Большее разнообразие техники, конечно, уменьшает скорость обучения по сравнению с классическим боксом, но всё же, драться в муай-тай учатся быстро. Да и бой в клинче, который в тайском боксе развит, как ни в каком другом единоборстве – навык на практике очень полезный.

В России тайский бокс весьма развит, годные залы есть повсюду, практикуют этот вид единоборств очень многие. Правда, как и практически везде, кро-

ме собственно Тайланда и Беларуси, в основном продвигается европеизированный вариант муай-тай – с преобладанием техники рук и малым вниманием локтям. В классическом же варианте техника тайского бокса – это на треть руки-ноги, на треть локти, и на треть колени.

Борьба – она и есть борьба, в стойке и на земле (в партере). Почему-то у обывателей бытует мнение, что «борьба не рулит на улице» – однако это опасное заблуждение. Любой амплитудный (да и резкий неамплитудный) бросок на твёрдой поверхности крайне опасен, особенно для того, кто не умеет правильно страховаться при падении. В партере на улице и того хуже – успешное техническое действие там гарантированно заканчивается потерей сознания (удушающий приём, удачно взятый и удерживаемый несколько секунд), или тяжелейшей травмой конечности (болевой приём, проведённый до отказа рывком). А могут и вообще шею свернуть. А надежды на сование пальцев в глаза, укусы за яйца, и иные приёмы защиты от борца, чаще всего, тщетны – не умеющий бороться просто не успевает что-то подобное исполнить.

При этом, если кое-как защищаться от ударов может любой – просто инстинктивно уворачиваться и закрываться, то защищаться от борцовского приёма, не будучи с борьбой знакомым, практически невозмож-

но: просто не поймёшь, что собственно происходит.

Поэтому изучать борцовскую технику всё же желательно. К тому же, именно с борьбы предпочтительно начинать занятия единоборствами ребёнку – для организма школьника она подходит лучше, чем какой-то ударный стиль, да и закладывает на всю жизнь координацию и физуху. Не случайно в борьбу мальчиков и девочек традиционно берут лет с пяти, а в ударные стили – не ранее девяти-десяти.

Однако в этом и недостаток сугубо борцовских единоборств – их довольно сложно осваивать с нуля во взрослом возрасте. Зачастую даже непросто найти школу, куда берут взрослых без подготовки – правда, это касается скорее олимпийских видов (коих три – классическая, вольная, и дзюдо). Также чистая борьба меньше подойдёт легковесам, чем ударный или смешанный стиль.

Итак, какая именно борьба?

1. Вольная борьба.

Столь любимая народами Кавказа вольная борьба – по сути более жизненная вариация на тему классической греко-римской, поскольку в ней разрешены в том числе действия ногами и против ног. Собственно, классический «проход в ноги» – коронка именно вольников.

Тем не менее, правила этого вида спорта диктуют

довольно нереалистичную тактику – ведь главной целью является туше. Что, впрочем, никак не влияет на отличную бросковую технику этого стиля, а также развиваемую у борца координацию, ловкость, физическую подготовку. Да и те самые кавказцы, скажем прямо – не раз доказали, что и на улице вольная борьба работать может отлично: вот так на асфальт полетишь, и привет. Ну, и никто не отменял сочетание вольной в качестве базы с другими стилями; довольно часто такие бойцы встречаются в ММА.

2. Дзюдо

Дзюдо – ещё один олимпийский вид борьбы, уже значительно более близкий «к жизни». Борются в одежде, задача в партере – не туше, а болевой или удушающий приём.

Да и общий арсенал приёмов значительно шире, поскольку дзюдоисты борются в штанах и плотной, свободной куртке – чем активно и пользуются. Это, однако, абсолютно не делает справедливой баянную поговорку про кошмар дзюдоистки – насильника в футболке. Подавляющее большинство технических действий дзюдо можно выполнить и без захвата именно за одежду. Впрочем, с практической точки зрения использование в борьбе одежды – большой плюс; всё же в нашей стране без куртки ходят только несколько месяцев в году.

3. Самбо

Самбо – то самое настоящее «русское боевое искусство», созданное в начале XX века Ощепковым и Спиридоновым на основе дзюдо и дзю-дзюцу (первый получил II дан по дзюдо лично от основателя стиля Дзигоро Кано, второй изучал дзю-дзюцу ещё до революции).

По большому счёту, самбо и дзюдо различаются лишь нюансами правил соревнований, да слегка – формой тренировочной одежды. Внятно же описать различия в технике, по моим наблюдениям, не могут даже опытные спортсмены и тренеры, причём по обоим видам: максимум, можно услышать, что «самбо – борьба более силовая», что бы это ни значило.

Серьёзное преимущество самбо – его правила за последние годы никто не испортил. В остальном, для него характерны все плюсы дзюдо, и это прекрасное решение вопроса «куда отдать ребёнка». Да и взрослый, в принципе, начать заниматься самбо вполне может.

Эффективность что дзюдо, что самбо на улице весьма высока, за счёт сильно развитой бросковой техники и вменяемого партера. В сочетании с мало-мальской ударной техникой – быстро получается очень опасный боец, особенно, если весовая категория достаточно значительная.

Приятно читать. Видно, что человек разбирается в вопросе. Мне хочется добавить только одно. Борцу обязательно нужно освоить хотя бы основы какого-нибудь ударного единоборства. У борцов, как правило, есть вредная привычка—оставлять без защиты голову. Занятия боксом, кикбоксингом, муай тай или чем ещё похожим—быстро отучают от этой ошибки.

Айкидо.

Многие относятся к айкидо скептически. Вот примеры.

Айкидо, при всём моём уважении к людям, занимающимся и достигающим, как боевое искусство немыслимо вообще. Всё дело в том, что их философия запрещает противостояние. Для нас это значит то, что по Айкидо не проводится ни спаррингов, ни соревнований. Все приёмы отрабатываются на противнике, который никогда толком не сопротивляется – практически просто подаёт руку. В любом реальном бою такой человек обречён на поражение от любого врага, имеющего хоть какой-нибудь мало-мальский опыт драк.

Айкидо, безусловно, эффективно против кикбоксеров и, особенно, против боксеров. Вот, если будешь заниматься айкидо, то уже через 15 лет сможешь уложить любого боксера- третьеразрядника. А лет через 30- сможешь даже второразрядника уложить. Супер-

эффективное боевое искусство.

Ну что тут сказать? Может, высказать своё мнение? Ну, хорошо, выскажу.

Айкидо—это замечательная штука. Очень красивая гимнастика. Очень эффектный танец. И ещё много чего хорошего сказать про айкидо можно.

Вот только для самообороны от него пользы нет. (Почти всегда).

Безусловно, есть исключения. Например, есть какое-то направление айкидо, (мне лень искать, как оно называется), где проводятся поединки и даже соревнования.

И есть старое айкидо, которому учили раньше, несколько десятилетий назад. Оно очень сильно отличается от айкидо современного.

Представители этих направлений—реально могут потягаться с другими бойцами. Не факт, что победят, но лёгкими жертвами они точно не станут.

Перейдём к фехтованию. Скажу сразу—для самообороны очень классная штука. При условии, что у тебя в руках есть оружие. Меч, сабля, шпага, бейсбольная бита, просто крепкая палка или ещё что похожее. Нападающему мало не покажется.

А вот если даже палки под рукой не окажется, то шансов у фехтовальщика будет уже маловато. Куда меньше, чем у рукопашника.

Отсюда вывод—для качественной самообороны, для того,

чтобы быть уверенным в себе, способным защитить и себя и других—свою семью, своих близких—лучше всего овладеть и борцовской техникой, и ударной, и фехтованием.

Коротко о тхэквондо. Оно эффективно? Да, ещё как. Особенно для женщин и девушек. Дело в том, что в тхэквондо главное—работа ногами. А удары ногами значительно сильнее ударов руками. Кроме того, ноги у женщин достаточно сильные, мало уступающие мужским. Поэтому девушка, старательно позанимавшаяся тхэквондо хотя бы несколько месяцев, врезать ногой может очень неслабо. И здоровому мужику при попадании в уязвимое место мало не покажется.

Можно долго ещё обсуждать разные единоборства и боевые искусства, различные направления и стили, но в этом уже нет необходимости. Гораздо важнее напомнить старую, проверенную временем истину—побеждает не стиль и не школа, побеждает человек.

Вот так. И это важно понимать. Понимать следующее—если ты занимался боксом, айкидо, ушу, муай тай, хапкидо, фехтованием, самбо, кендо, тхэквондо или ещё чем—то ты получил в своё владение оружие. И у любого из этих видов оружия есть и сильные и слабые стороны. И никакое оружие не даёт тебе стопроцентной гарантии на победу. Победишь ты или проиграешь—зависит от того, насколько хорошо ты в данной ситуации воспользуешься своим оружием.

Нет смысла задавать вопрос—кто сильнее, боксёр или самбист. Это всё равно что спросить, кто сильнее, блондин

или брюнет. Незачем спорить, что эффективнее, хапкидо или карате. Это будет похоже на спор, что лучше—нож или дубинка. В жизни победить может и тот и другой. В одной схватке победит тот, у кого нож, в другой—тот, у кого дубинка. Победит тот, кто лучше применит своё оружие. Победит тот, кто больше хочет победить.

Мудрец сказал: меч в руках труса бесполезен. Трус просто бросит его и убежит.

Правильные слова. А вот ещё одни правильные слова:

Ваша безопасность в ваших руках.

Очень большая часть преступлений происходит отчасти по вине потерпевшего: было лень, устала, не посмотрел, решила сэкономить на такси, хотел, чтобы все увидели мой новый дорогой телефон и так далее.

В этом мире есть только та безопасность, которую мы создаём себе сами. И та опасность, которую мы тоже сами себе создаём. Мы тупо прёмся на красный свет—и попадаем в больницу или на кладбище. Мы гоним под сто километров в гололёд—результат тот же. Мы в пьяном виде ложимся в постель и хватаемся за сигарету—результат тот же.

Мы беспечно показываем всем окружающим в людном месте, сколько у нас денег в кошельке—и вскоре наши деньги уже у карманника. И это нам ещё повезло. Иногда подобная глупость наказывается не только потерянными деньгами, как в случае с карманником, а ещё и мощным ударом чем-нибудь тяжёлым сзади по затылку.

Мы садимся играть с незнакомцами в карты на деньги—и вот уже наши деньги принадлежат шулеру. Мы засыпаем в общественном транспорте—и остаёмся без документов и денег. Мы оставляем входную дверь открытой—и вот уже квартирная кража. Некоторые воры так и работают—в многоквартирном доме пробуют все дверные ручки и с лёту хватают в открывшейся прихожей что-нибудь ценное. И это нам ещё повезло—вместо вора может быть и грабитель с ножом. Иногда такие идут до конца—и потом в квартире остаются одни трупы.

В приступе идиотизма мы палим траву на поле—и в результате у нас или у соседей сгорает деревянный дом. Знаем, что электроприбор неисправен, но продолжаем им пользоваться—и получаем пожар в своей квартире.

Вот эпизод из книги. Там главный герой приехал в провинциальный городок. И некоторых людей его приезд сильно обозлил. В результате ему в один очень непрекрасный момент пришлось вспоминать, а что именно с ним такое произошло?

Меня ударили по голове. Я сидел за столом спиной к двери, передо мной лежали папки. Кто-то вошел и ударил меня. А потом приволок сюда.

Повезло, что жив остался. Мог бы и трупом стать.

Но почему он сидел спиной к двери, не понимаю. Этого что, требуют правила хорошего тона?

Похоже, что да. Во всяком случае, так думают многие лю-

ди.

Вот передо мной лежит журнал. Каталог проектов коттеджей. Около сотни проектов.

Интересные проекты. Некоторые мне нравятся.

А не нравится мне вот что.

В некоторых проектах предусмотрены кабинеты. В некоторых родительских спальнях выделено место для стола и стула. Во всех детских комнатах предусмотрено место и для кровати и для стола, где школьник может делать уроки.

Данный журнал показывает проекты шести архитекторов. Шесть архитекторов старались, думали, планировали. И в одиночку, и совместно, по двое-трое.

Везде, во всех проектах, человек сидит спиной к двери.

Это уже не случайность. Нет ни одного исключения. Это уже специально сделано.

Повторяю вопрос. Это что, такие современные правила хорошего тона? Или это правила глупости?

Почему мы такие идиоты? Почему мы не хотим понять, насколько наша безопасность зависит именно от нас самих? Например, легкомысленный и беспечный пешеход гибнет под колесами тихоходного мусоровоза, в то время как осмотрительный и осторожный человек избегает столкновений с самыми лихими любителями быстрой езды на улицах наших городов и сел.

Увидев во время салюта перепуганного зайца, мы обрадованно кричим двенадцатилетней дочке—лови зайчика, а

потом… Потом сломя голову летим в больницу с девочкой, которой зверь ударом задних лап распорол живот. И выпустил кишки.

Вариант—откусил пальцы.

Что? Не нравится такое читать? Раздражает шершавая, неприкрытая правда? Желаем довольствоваться гладенькими, гламурненькими иллюзиями и вымыслом? Предпочитаем черпать знания о зайчиках только из мультиков?

А вы хоть помните, что зайцы грызут кору деревьев? Причём зимой, когда та задубела на морозе. Вы хоть представляете, какие для этого нужны острые и крепкие зубы? Вы не знали, что при сближении с противником зайцы начинают кусаться?

Какой дурачок окрестил косого трусом – неизвестно, но зайцы – настоящие отморозки от мира травоядных. Загнанные в угол, они свирепо сражаются за свою жизнь с хищниками, пуская в ход мощные резцы и острые когти. Ни один охотник не возьмет в руки живого зайца, потому как зарядить двумя задними в табло для него – милое дело!

Повторяю вопрос—ну почему многие из нас такие идиоты?

Все дикие животные опасны. Неужели так трудно понять эту элементарную вещь?

Понятно, что одни животные опасны меньше, другие—медведи, например—больше.

Кстати о медведях.

Бурый медведь весьма осторожный зверь и большей частью избегает встреч с человеком. Но добродушен он только в сказках. Ежегодно по нашей стране (речь о России) *немало бывает людей, искалеченных или заеденных медведями, а в некоторые, особые годы, подвергаются нападению более тысячи, а то и несколько тысяч. От агрессии медведя никто не застрахован. В годы «медвежьей напасти» дезорганизуется охотничий промысел, сбор ягод, грибов, лекарственных растений, живицы, доставка почты и другие стороны жизни многих сельских районов. Гибнет в изрядном количестве скот, у деревенских жителей появляется страх, срывается работа экспедиций, иногда приходится эвакуировать работников некоторых таежных метеорологических и иных станций.*

Бдительность нельзя терять даже в лесах Подмосковья.

Интересно, что самые агрессивные бурые медведи—в Японии, на острове Хоккайдо, где люди ежегодно подвергаются их нападению.

Охотникам в год их появления, особенно при обнаружении шатуна в ближайшей округе, необходимо быть всегда готовыми к приходу агрессивного, беспощадного, доведенного голодом до отчаяния хищника.

В некоторых районах Сибири в годы обилия шатунов на промысел белки и соболя охотники ходят вдвоем: один несет малокалиберную винтовку, а другой для отпора медведю — гладкоствольное ружье с пулями. Такая охота менее эффективна, но сберегла жизнь многим.

Поразительна скорость, с которой раненый (и не раненый) медведь подбегает к человеку.

Никакое ранение, кроме тех, когда бывает поражен головной мозг или позвоночник, не может помешать медведю броситься на стрелявшего. Огромной силы медведя сразу после смертельного ранения хватает зачастую, чтобы убить или изломать стрелявшего человека, а то и нескольких.

Нужно помнить, что в берлоге может быть не один медведь. Бывали случаи, когда охотник, убив медведя, принимался свежевать его, а неожиданно вышедший из берлоги второй убивал охотника.

Подходя к упавшему после выстрела зверю, нужно быть предельно осторожным. Весьма часто «мертвый» зверь оживает и расправляется с подошедшим человеком.

Беспечность в лесу опасна. Находясь в местах, где воз-

можно присутствие медведя, будьте осторожны, особенно ночью и при плохой видимости.

Женщины чаще подвергаются нападению, потому что они чаще мужчин впадают в панику и с визгом пытаются убежать. Бегство автоматически возбуждает у зверя хищнический инстинкт и провоцирует преследование. От медведя не убежишь. Бегство разумно только в одном случае: когда есть уверенность, что безопасного места достигнешь быстрее, чем догонит медведь. (Напоминаю тем, кто забыл или не знал—на коротком расстоянии медведь догоняет лошадь). *Если поблизости нет дерева или иного убежища, не бегите, так как остается шанс, что в последний момент зверь свернет в сторону. И это бывает часто.*

В другой истории человек спасся, бросив в морду медведя горсть нюхательного табаку. Кстати, служителям зоопарков положено по технике безопасности иметь нюхательный табак всегда под рукой. Известны случаи, когда человек остался жив, метнув в глаза медведю мелкой солью, а другой—молотым перцем.

Не следует слишком уповать на подобные средства в схватке с медведем: их использование возможно лишь на близком расстоянии, и зверь, даже ослепленный, может словить человека, ориентируясь на его запах, дыхание или

звук шагов.

Вот такие дела, читатели. Многие ли из вас о подобном знали раньше?

Увы, для слишком многих людей единственный источник информации о медведях—сказки.

То есть даже в условиях мирной и спокойной жизни люди не готовы и не умеют себя защитить.

А уж во время чрезвычайных ситуаций что начинается!!! У большинства людей напрочь отключаются даже те крохи разума, которые были. Эти люди впадают в сознание ББТ. Крайне опасное состояние и для них, и для окружающих.

Что же это за состояние такое? Беспомощность, бестолковость, тупость.

В состоянии ББТ люди либо вообще ничего не делают, когда надо именно делать—быстро, решительно, точно; либо вытворяют такие штуки, которые не спасают, а резко приближают их к потере жизни, здоровья, имущества и так далее.

Почему так происходит?

Причина опять же в инфантильности. Человек искренне уверен, что его безопасность должен обеспечивать кто-то другой. Сам же он будет заниматься чем-то иным.

Такие люди даже минимально заботиться о собственной безопасности не желают.

А что значит минимально?

Вообще-то я уже высказывался на этот счёт. Но могу и по-

вторить. Это значит—соблюдать определённые простые правила, резко уменьшающие шансы пострадать. При переходе дороги контролировать окружающую обстановку, а не в смартфон носом утыкаться или что ещё-нибудь в том же духе. Если вам хватает дурости курить—так сначала покурить, а потом в кровать ложиться. Если выпили—вызвать такси, попросить трезвого друга подвезти домой, ещё какой вариант выбрать—но не по кретински за руль садиться!!!

Только не идти пешком!!! Этот вариант такой же идиотский!!!

Пьяный способен вызвать аварию. Сколько случаев, когда из-за пьяниц происходили аварии и страдали или гибли люди.

Плюс к этому пьяных часто грабят.

Группа риска—пьяные мужчины. Именно пьяные, я что-то не припомню, чтобы трезвого, здорового на вид мужчину пытались когда-нибудь ограбить.

Нападают только на пьяных. Если пьяный спит под кустиком—тогда просто тихонько обирают. Если держится на ногах—обязательно жестоко избивают. Отбирают барсетки, портфели, кошельки, мобилки. Иногда снимают одежду.

Мужики, пейте дома! Или если пьете в кафе, в гостях—добирайтесь домой на такси.

Это говорит бывший милиционер. Специалист в таких вопросах. Может, нужно подумать над его советом?

А что он ещё посоветует?

Группа риска—женщины всех возрастов. У них отнимают золото, мобильные телефоны, а также сумочки и хозяйственные сумки.

Если страсть как охота покрасоваться солидным золотым жгутом на шее—носите, но только не ходите в одиночку. Ходите с подругой, мужем… Мне неизвестны случаи нападения на женщин, если те шли вдвоём. Мне также неизвестны случаи нападения на семейные пары.

Мужья и взрослые сыновья—по возможности встречайте с работы своих жён и матерей! К сожалению, грабители-сумочники нередко сначала потчуют жертву кулаком (а то и кастетом!) по голове, и только потом отбирают сумку. Случалось, что жертвы умирали.

Не забывайте запирать входную дверь собственной квартиры! Поверьте, вор не постесняется тихонько потянуть за ручку и проверить—действительно ли заперта дверь или просто прикрыта.

Ещё раз повторю—всегда запирайте двери! Есть такая группа воров, которые просто ходят по подъездам и кори-

дорам общежитий и дёргают за дверные ручки. При совершении кражи хозяева чаще всего находятся в квартире—в ванной, в спальне, на кухне, но это не помеха для вора. Чтобы просунуть в открывшуюся дверь голову и правую руку, схватить стоящую в прихожей сумочку и дать дёру, требуется не больше двух секунд.

Ситуация—вы приходите домой, открываете дверь и видите в квартире неизвестных. Мой совет—не пытайтесь с ними драться! Поверьте мне—они будут сражаться отчаянно, ведь в случае поражения им светит несколько лет в наших ужасных тюрьмах. Я знаю два случая, когда хозяева пробовали завязать драку с ворами и в обоих случаях битыми оказались именно хозяева!

Другая ситуация—вы вошли в квартиру, увидели вора, и вором оказался знакомый вам человек. Немедленно бегите! Как можно быстрее и как можно дальше! Эта ситуация—одна из самых опасных! Промедление может стоить вам жизни, ведь в этом случае вору для того, чтобы не оказаться в тюрьме, нужно заткнуть вам рот!

Иначе говоря, вор сделает всё, чтобы вас убить. И очень даже может преуспеть.

Вам это надо?

Вам жить надо. А чтобы жить, нужно… Мозги включать нужно!

Увидев на природе дикое животное, держаться подальше и действовать умно. Сюсюкать—особенно в пьяном виде—ой, какой миленький бобрёнок и пытаться погладить… Это ж кретином надо быть. Или кретинкой. У бобров зубы ещё похлеще чем у зайцев. Запросто без пальцев останетесь. А здорового взрослого бобра и волк побаивается.

Если ходить по льду, то по крепкому, надёжному. А не по тонкому, ненадёжному. И в любом случае смотреть, куда идёшь. Проруби, промоины всегда могут подвернуться.

Вынуть руки из карманов. Когда будете падать, вынимать будет уже поздно. У меня один знакомый таким образом себе челюсть сломал. На скользком крыльце.

Если у вас при себе много наличных денег—держите их в надёжном месте и так, чтобы было незаметно. А уж светить их перед окружающими—вообще ослом надо быть.

Достаточно я высказался? Или дальше продолжить?

Да хватит нас уже оскорблять!!!! Мы умные люди, а вы нас какими-то придурками выставляете!!!!

Умные люди, значит? Ну-ну. Придётся мне ещё разок на эту тему высказаться.

Я уже говорил, что считаю понятие идиот—количественным. А не качественным. Тоже самое относится к понятию—умный.

Поясню, а то может показаться непонятным.

Многие люди (особенно умные) уверены в том, что умный человек—качественно иной уровень. То есть умный ка-

чественно отличается от глупого. И что получается в таком случае?

Получается следующее. Чтобы умный человек ни сделал, он всё равно умный. Сделал глупость—умный. Сказал глупость—умный. Ошибок наделал—умный.

Теперь перейдём к другом человеку. По общему—или по чьему-то—мнению, тупому. Чтобы он ни сделал, он всё равно тупой. Сказал что-то умное—тупой. Сделал что-то умное—тупой. Подумал что-то умное—тупой. Додумался самостоятельно до чего-то умного—всё равно тупой.

Прямо как в одном старом анекдоте. *Когда выстроил старшина роту и сообщает—Иванов промахнулся, Петров промахнулся, Сидоров промахнулся, Рабинович—в десятку попал. Берите пример с Рабиновича—плохой солдат, а старается!*

А если подойти к этому вопросу иначе? Допустить, что умница или тупица—вовсе не качественные понятия, а количественные?

Что мы в таком случае получаем?

Получаем следующее. Всё зависит от конкретного момента и от конкретных действий.

Сделал что-то умное—ты умница. Через минуту сказал что-то глупое—ты глупец. Через десять минут додумался до чего-то гениального—ты гений. Через полчаса поступил по-идиотски—ты идиот.

А-а-а, не нравится?! Самомнение ваше задели! Комплекс

превосходства зацепили! Индульгенции лишили!

А вы не подумали, что так жить будет честнее? И эффективнее!

Всё равно вам это не нравится? Всегда умным быть хотите?

Так будьте, нашли проблему. Я ведь уже сказал вам, что так будет жить эффективнее и честнее. Если вы будете осознавать, что всё зависит от данного конкретного момента и от данных конкретных действий, вы будете делать меньше ошибок, глупостей, ляпов, больше будете делать умных и правильных вещей. Потому что не будет у вас такой своеобразной индульгенции—чтобы я ни натворил, всё равно я умный.

Возвращаемся к теме безопасности. В условиях нынешней цивилизованной жизни для безопасности нам достаточно минимально соблюдать определённые правила. Причём мало обременительные. А вот в случае катастрофы, чрезвычайной ситуации, стихийного бедствия, войны, погрома, бунта и всякого-разного прочего—минимума уже недостаточно. Чтобы спасти свою жизнь, здоровье, и вообще всё ценное, что получится, включая своих родных и близких, придётся поднапрячься по максимуму.

Тем, кто в условиях нынешней лёгкой цивилизованной жизни всё равно предпочитает сам обеспечивать себе безопасность, перестроиться будет легко.

А остальным? Тем, кто даже по минимуму заботиться о

своей безопасности отказывается?

Вот им-то будет реально тяжело. Даже минимум кажется им чрезмерно тяжёлым, а уж когда придётся по максимуму повкалывать, чтобы выжить… Да уж, перспективы у них тусклые. Особенно в состоянии ББТ, в которое они наверняка впадут.

В отличие от первой—к сожалению, малочисленной—группы, чьи шансы выжить будут в несколько раз выше.

Картинка из жизни.

Через железнодорожные пути вне пешеходного перехода шли две женщины, держа за руки маленькую девочку. Малышке было трудно переступать через высокие рельсы, которые доходили ей почти до колена, поэтому женщины иногда приподнимали ребенка за руки – малышке такой «полет» нравился, и она улыбалась.

– Ой, извините, мы знаем, что нарушаем, здесь ходить нельзя. Но на переходе стоит электричка, а нам нет времени ждать, пока она уедет, – затараторили женщины подошедшему инспектору. – Но вы не подумайте, наша девочка не будет так лазить через пути, когда подрастет – мы ей говорим, что это плохо, так делать нельзя…

И вот сейчас я вспоминаю плакат, который часто вижу на улицах Минска. Там нарисованы отец с матерью и маленький сын. И надпись на плакате—**гордимся, что научили правилам безопасности.**

А чему учат эту малышку две эти особы? Правилам глу-

пости?

Для чего? Для того, чтобы повзрослев, она тоже учила своих детей правилам глупости?

Бедные дети…

Глава 10.

Игры.

Какие бывают игры? Да всякие. Простые и сложные. Самодельные и покупные. Да какие угодно бывают. Например, куча широко рекламируемых развивающих игр, которыми забиты многие полки в магазинах игрушек. А ещё есть игры, которые считаются как бы ненужными детям или даже вредными.

Приведу несколько примеров. Скажем, игра, которая мне знакома с детства. Я знаю её под двумя названиями—«доставалка» и «трясучка». Игра эта очень простая. Всё, что для неё нужно—коробка с шахматными фигурами. Не дорожный вариант, обычные нормальные шахматы, достаточно большие.

Потрясёшь эту коробку, положишь на пол или стол и открываешь. А затем вынимаешь фигуры. Аккуратно. По одной. Так, чтобы никакая другая не шелохнулась.

Ну а если шелохнулась, качнулась, покатилась и так далее?

Тогда ход переходит к следующему игроку. Он закрывает коробку, трясёт её, открывает и начинает доставать фигуры. Понятно, что самой лучшей тактикой будет сначала доста-

вать более лёгкие фигуры, начинать с более лёгких комбинаций, а потом переходить к более сложным.

Победителя определить можно двумя способами. Первый—по количеству фигур. Второй—по очкам. У нас был принят следующий вариант. Король—двести очков, ферзь сто, ладья пятьдесят, слон тридцать, конь двадцать, пешка—десять. Простая арифметика показывает, что тот, кто извлёк королей и ферзей, победил. Даже если у его противника оказались все остальные фигуры.

Играть в эту игру можно и вдвоём, и втроём, и вчетвером, и так далее. Ну, а пользу она какую-нибудь детям приносит или нет?

Отвечаю. Пользу она приносит серьёзную. Развивает выдержку, терпение, хладнокровие, спокойствие, внимательность, умение выбрать лучший вариант из возможных, вырабатывает точную работу пальцев, учит концентрироваться для достижения победы.

По-моему, вполне достаточно, чтобы научить своих детей этой игре.

А есть ещё такая хорошая штука—карты. Да, именно они.

Карты? Вы что, автор, разве так можно? Карты—это же плохо. Это же… Просто слов нет!

Я вижу, что слов нет. А надо, чтобы были.

Объясните, чем карты такие плохие?

В них на деньги играют!!!

Вот оно что.

А ведь они тренируют память. И развивают пальцы. Разве плохо?

Кстати, на деньги играть можно и в шахматы. И в домино. Иногда так и делается. Может, от этого шахматы и домино становятся плохими?

Нет, автор. То шахматы, а это карты. Это разные вещи. Карты—это плохо.

Понимаю. То, что карты—это плохо, является вашим искренним убеждением. Вы в это верите. А с верой спорить трудно.

Но можно. И даже иногда нужно.

Если хорошую вещь некоторые люди используют в плохих целях, то дело в людях. А то получается—делают люди, а виноваты вещи.

Карты—это азарт!!!

Тогда и машины—это азарт. Гоняют на повышенных, чуть ли не диких скоростях, устраивают аварии, сбивают пешеходов, ломают чужие судьбы. Давайте и машины потребуем запретить. Чтоб ни одной не осталось. Ну разве что в музеях пускай стоят. А все остальные—на слом.

Карты приносят пользу. Человеку, способному достаточно объективно посмотреть на вещи, это понятно.

Карты—это, пожалуй, более точная модель жизни, чем шахматы. Потому что в шахматах начальное положение у игроков одинаковое. В картах, как и в жизни, такого нет.

В жизни элемент везения имеет значение. Как и в картах.

В шахматах играют один на один. В картах, как и в жизни, далеко не всегда.

Играя в карты, малыш тоже учится жизни. Понимает, что всё время выигрывать нельзя. И что в этом ничего страшного нет. Нужно в следующий раз играть лучше, более умно, более внимательно, более собранно.

В картах, как и в жизни, иногда выигрываешь, иногда проигрываешь, а иногда остаёшься при своих.

Карты учат достойно проигрывать, а ещё—достойно выигрывать. Радоваться победе так, чтобы не обижать других игроков, особенно если это близкие ему люди.

В картах важно умение думать. Во многих карточных играх интеллект значит намного больше, чем везение.

Игра в карты—это весело, они помогают скоротать время (например, когда едешь в поезде). Плюс к этому, многие игры развивают память, наблюдательность, логику, внимание. И ловкость рук. Учат ребенка таким понятиям, как меньше-больше, способствуют запоминанию основных чисел. А еще у ребенка останутся о картах самые светлые воспоминания, ведь за игрой часто собирается вся семья.

Вот, например, одно из многих мнений о пользе карт.

«Вы когда-нибудь в детстве играли в лото? В «Монополию»? Или, на худой конец, в какие-нибудь игры-бродилки, где просто нужно кидать кубики и делать определённые шаги, пока не дойдёшь до финиша? В последних как раз практически ничего развивающего нет, но это, в принципе,

неважно. Почему? Да потому, что иногда в игре главное – не какой-то там практический смысл, а само времяпрепровождение. Причём времяпрепровождение приятное и, ещё лучше, в кругу семьи или друзей.

Подумайте сами: часто ли вы сейчас общаетесь со своими детьми и к чему это общение в основном сводится?

Проверить уроки, спросить за ужином: «Как дела, малыш?»

Разумеется, я не утверждаю, что все родители такие – да по большому счёту и не родители часто в подобном положении дел виноваты. Просто современная жизнь становится всё более насыщенной, энергичной, и на семью и воспитание детей часто элементарно не хватает времени.

А теперь представьте ситуацию «наоборот». Тихий спокойный вечер, вы всей семьёй сидите и играете в карты. Тут ведь и посмеяться, и поговорить на серьёзные темы можно. Да в конце концов, просто ПОБЫТЬ вместе вечерок или два в неделю – разве это не прекрасно? Разве это не укрепит ваши взаимные узы «дети-родители»? Не поможет в будущем решить вечную проблему «отцов и детей»? Ответа на этот вопрос, пожалуй, даже и не требуется. Например, когда я вырос, мы с отцом, а заодно и с дедом по некоторым вопросам стали недопонимать друг друга, а потому частенько ссорились. Но стоило нам перекурить, сыграв при этом несколько партий в покер и вспомнив «детство», как все проблемы развеивались сами собой…»

Интересно. Карты как способ решить серьёзную проблему—«отцов и детей».

Ну а теперь о том, как учить детей играть в карты.

И ежу понятно, что учить детей картам—нужно начинать с самых простых игр. Например, «Пьяница». Название, если оно вдруг вас смущает, можно придумать какое-нибудь своё.

Как играть в эту игру, знают очень многие. Кратко расскажу тем, кто по какой-то причине не в курсе.

Играют обычно колодой в 36 карт. Все карты делятся на две или большее—по числу игроков—равные части. Каждая часть лежит рубашкой вверх. Каждый игрок берёт верхнюю карту и переворачивает. Тот, у кого оказалась более сильная карта, забирает обе карты—или больше, если играют троечетверо—и кладёт к себе вниз колоды.

Сила карт по возрастанию—шестёрка, семёрка, восьмёрка, девятка, десятка, валет, дама, король, туз. Если у обоих оказываются одинаковые карты, тогда спорят. Для этого берут ещё две карты. Одна кладётся рубашкой вверх, вторая переворачивается. Чья карта сильнее, тот забирает все.

Если вдруг опять карты одинаковые, всё повторяется.

Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не заберёт себе все карты.

Игра «Пьяница» хороша тем, что знакомит малыша с картами. Как они называются, чем отличаются, какая сильнее, а какая слабее и т.д.

Некоторые считают, что «Пьяница» обычно слишком

длинная и поэтому скучная. Ну, для подобного мнения есть основания, хотя оно во многом зависит от темперамента.

Для таких людей полезной может оказаться такой вариант этой игры. Придумали мы его вместе с пятилетней дочкой. Причём я даже затрудняюсь решить, чья была основная идея и кто в большей степени автор модификации игры.

Суть нового варианта вот в чём. Перед ходом один игрок решает, какое количество карт—от одной до пяти—откладывается. Второй игрок—или остальные, если играют больше двух—откладывают такое же количество. Игрок, чья карта оказалась сильнее, забирает все. Потом уже второй игрок решает, сколько карт предварительно отложить.

Такой вариант «Пьяницы» более динамичен и интересен, чем классический вариант.

Потом, когда малыш уже освоил «Пьяницу», можно переходить к другим играм, в которых одного везения мало, в которых думать нужно.

Некоторые думают, что игра—это легко. Может, оно и так. Для взрослых. Но мы говорим о детях.

Для детей игра как раз—штука довольно нелёгкая. И трудная. Поэтому от мнения, что игра—вещь лёгкая и потому второстепенная, а то и совсем ненужная, лучше побыстрее избавиться. Игра—это одна из самых первостепенных вещей в развитии маленького человека. Играя, малыши учатся жизни. Поэтому очень важно, во что играют дети и как.

Разнообразных игр столько, что даже простое перечисление их займёт кучу времени. Причём нет никакой гарантии, что при этом будет перечислено большинство возможных игр. Дети играют "в войну", "дочки-матери", футбол и хоккей, 'третий лишний" и лапту, шахматы и домино, "морской бой" и т.д. Даже из этого коротенького перечня видно, насколько разными бывают игры. Существуют тысячи разнообразных игр. Известны игры, рассчитанные только на конкретный возраст. Есть игры без возраста, в них играют и дети и взрослые. Существуют и такие, в которые играют лишь взрослые люди (сложные карточные игры, любовные игры и др.). Считается, что у взрослых игры "для того, чтобы", у детей – "потому, что". Есть игры, приходящие и быстро уходящие из практики. Есть игры, восходящие на "Олимп вечности", насчитывающие сотни, а то и тысячи лет своей истории (шахматы, карты, бильярд, футбол, хоккей и др.).

Каждый отдельный вид игры имеет многочисленные варианты. Дети очень изобретательны. Они усложняют и упрощают известные игры, придумывают новые правила и детали. Они активны по отношению к играм. Это для них всегда творческая изобретательская деятельность.

У игр фактически нет границ и преград. Порою "эпидемия" какой-то из них охватывает целую школу,

квартал, город, страну, все цивилизованные страны. Достаточно вспомнить известный «кубик-рубик» или аэробику. Дети очень восприимчивы к игровой "инфекции". Стоит, например, ребенку сделать воздушного змея, запустить его высоко в небо, как это послужит сигналом к коллективному игровому творчеству многих детей.

Всё, что мы знаем об играх, показывает: игра—важная часть жизни. И для детей и для взрослых. Человек окончательно становится стариком, когда перестаёт играть.

Дети играют вместе с другими детьми. Дети играют вместе со взрослыми. Дети играют в одиночку, сами по себе. Полностью лишить детей возможности играть—хуже этого трудно что-нибудь придумать.

Да, конечно, читатель, я с вами согласен, придумать можно. Но трудно. И лично я этого делать не собираюсь. Отказываюсь. Я предпочту тратить время и усилия на другое. Например, придумать какую-нибудь игру.

А ведь действительно, можно придумать игры и самому. Пример. Допустим, у вас дома оказались пустые, ненужные вам бланки документов. Да ведь это замечательная заготовка для игры. Замечательная игрушка. Дети—соответствующего возраста, уже понимающие, что это такое—с удовольствием будут их заполнять, подражая взрослым. Чем плохая игра, особенно если рядом кто-то из взрослых, готовый при

необходимости объяснить то, что непонятно.

Стоп. Нужно сказать про игрушки. Это очень важно. Нужно понимать отличие. Потому что очень многие взрослые, постоянно занятые своими крутыми взрослыми делами, перестают понимать разницу между играми и игрушками.

Игра—это процесс. Игрушка—вещь. Так понятно?

Когда взрослые забывают эту элементарную истину, получается чепуха. Родители покупают своим детям всё новые и новые игрушки, тем самым мешая им играть.

Дети – ненасытные потребители, особенно если дело касается игрушек. В детской может не быть свободного места, ящики и коробки могут просто не закрываться из-за переполненности, но им все мало.

Получив новую игрушку, дети, бывает, очень быстро теряют к ней всякий интерес, и начинают требовать что-нибудь еще – очередной конструктор, машинку, куклу или что-то еще. Процесс бесконечен и заводит в тупик. Родители не понимают, как им себя вести – ограничение детей в игрушках воспринимается ими как наказание, а если продолжать покупать новое, это может только усугублять ситуацию.

Как пишет The Independent, кардинальное решение этой проблемы предложили в Германии. Там уже несколько лет в некоторых детских садах осуществляется проект «Der Spielzeugfreie Kindergarten» (Детский сад без игрушек), и число присоединяющихся к это-

му движению детских дошкольных учреждений продолжает расти. Идея заключается в полном лишении детей всего, без чего, казалось бы, невозможно представить счастливое детство – игрушек, конструкторов, книжек, карандашей, фломастеров, бумаги. Вместо всего этого детям на три месяца в году оставляют стулья, столы и несколько одеял. Кроме того, воспитатели никак не участвуют в деятельности детей, а только издали присматривают за ними. Предоставленным самим себе воспитанникам нужно включить фантазию и придумать, чем заняться, во что и как играть.

*****

дуются, но отношение к ним меняется – они начинают их ценить.

Этот метод уже берут себе на вооружение и немецкие родители. Как рассказал один из пап, раньше его сын любил вывалить все игрушки так, чтобы они покрыли ровным слоем пол в его комнате, и в итоге не играл ни с одной из них, ныл и скучал. Теперь все игрушки убраны на чердак. Мальчику выдается только одна из них – та, с которой он действительно хотел бы поиграть, а потом, по окончании игры, снова убирается. В результате, по словам отца, ребенок стал гораздо спокойнее и научился подолгу играть с одним предметом, придумывая все новые и новые игры.

И ведь умные же люди это придумали. Восхищаюсь. Нам, всем остальным, осталось только воспользоваться придуманным. Наверно, это и будет для них лучшей благодарностью.

Кстати. Видел в Интернете. Две фотографии. На первой куча магазинных игрушек, на второй—кастрюли, дуршлаг, черпак и прочее. И надписи под фотографиями. Под первой—с этим ребёнок играет пять минут. Под второй—с этим он играет почти час.

И ведь многие в комментариях написали, что так оно и есть. И тогда возникает вопрос—а зачем тогда вообще все эти игрушки, которые быстро надоедают, почти так же быстро ломаются, занимают кучу места? Может, это такой свое-

образный налог на глупость?

Давайте разберёмся. И для начала зададим себе вопрос—мы обязаны покупать эти игрушки?

Понимаю, что некоторые ответят—да. Ну и ладно, на здоровье. Что я, спорить с ними буду? Заняться мне больше нечем.

Лучше я поговорю с теми, кто ответил—нет. Итак, вы дали ответ. Тогда дайте ещё один ответ—а зачем мы вообще покупаем все эти игрушки?

Может, мы, взрослые, просто-напросто в восторге от этих игрушек? Сомневаюсь. По-моему, их не ругает только ленивый. Или тот, кто их в глаза не видел.

Может, мы покупаем их для того, чтобы наши дети играли с ними? О! Вот это уже достойный ответ. Вот только не ошибаемся ли мы? Может, мы делаем ошибку?

Посмотрите на своих детей внимательно. Хотят ли они этих игрушек?

Да сто лет они им не сдались! Да пофиг им эти игрушки! Да хлам для них эти игрушки!

Детям ИГРАТЬ хочется! Потому-то и встречают с радостью они каждую новую покупную игрушку. Ждут чуда—Игры! И—в очередной раз разочаровываются. Своим, казалось бы, маленьким, незрелым умом они лучше своих родителей понимают, что ИГРА и ИГРУШКА—разные вещи. Вот только объяснить нам не могут.

А мы, взрослые, тупо продолжаем заваливать их эрзацем

ИГРЫ. То есть—игрушками. Мы находимся в плену у стереотипов. И главный стереотип—что ребёнку нужны игрушки.

ИГРА ему нужна! ИГРЫ нужны!

А игрушки—это средство для игры. Покупаете вы пятимесячному малышу крутую погремушку—и она ему на следующий день уже до лампочки. А нитка, которую папа или мама крутят в воздухе, которую так интересно ловить, хватать, ухватывать—вот это класс. На несколько дней хватает подобной забавы. Потому что это игра, забава, процесс, средством для которого служит игрушка—нитка.

Для нас, взрослых, важна игрушка. Потому что мы её купили, потратили деньги. А для наших малышей важна игра, потому что это жизнь. Для них, малышей. Опять же своим незрелым умом они лучше взрослых понимают, что жизнь—это процесс. Жизнь—это движение. Игра—это доступный для них процесс, это понятное им движение.

А мы, взрослые, этого не понимаем. Не доходит до нас. И опять мы тупо платим заработанные деньги хрен поймёшь на что, и опять наши дети сначала бурно радуются, а потом теряют интерес к очередной ерундовой штуковине.

А в выигрыше—производители и продавцы игрушек. Которые активно зарабатывают на никому не нужном товаре.

Миф о том, что для счастливого детства нужны игрушки, как раз необычайно выгоден и производителям и продавцам.

Потому они нас и обманывают.

Вот зашли мы в магазин—и нам с ходу продавцы предлагают купить кучу так называемых развивающих игр.

Ребята. То, что вы нам предлагаете—называется игрушки.

Это первое.

Теперь второе. Развивающей для ребёнка является практически любая игра.

Играет малыш в выбивалу, в морской бой, в прятки и—развивается. И счастлив он от того, что у него есть игра, а не от того, что у него есть игрушка.

Для счастливого детства—помимо прочего—нужны игры.

От чего ваш малыш счастлив? От того, что папа вечером играет с ним в домино, в мяч, в прятки. От того, что мама играет с ним в ладушки, в сороку-ворону, в строительство. В данном случае я говорю про строительство высокой башни из кубиков, пока она не рухнет. И малыш визжит от восторга и готов повторять этот цикл строительство-падение огромное количество раз.

Или вы думаете, что ваш ребёнок счастлив от того, что у него дома 189 игрушек, а у приятеля—всего-навсего 134?

Ну и когда же до нас, взрослых, это дойдёт? Когда мы перестанем формировать у ребёнка зависимость от всё новых и новых игрушек? Когда мы начнём играть с ним?

Проще говоря—ну когда же мы наконец поумнеем?

А прямо сейчас. Прямо сейчас и поумнеем. Вот прямо сейчас папа возьмёт и поиграет с сыном или дочерью. Пока-

тает их на спине. Если он не инвалид и не доходяга, не хлюпик, то справится. Инвалид—ничего страшного, найдёт другую игру. Доходяга—а какого хрена ты доходяга и хлюпик? Исправляйся! Я ведь уже говорил—дети даются нам для исправления наших недостатков.

Всевозможных игр—масса. Огромнейшая. Счёт тут может идти на тысячи и десятки тысяч. Вот всего лишь несколько штук для примера.

Ухо – нос (от 3 человек). Ведущий называет части тела, а дети должны показывать на них. Сам он тоже будет показывать на свою часть тела, но, возможно, не на ту, которую назвал, поэтому дети должны следить за словами ведущего, а не за его жестами. Кто ошибся, выполняет фант: рассказывает стишок, танцует, изображает какое-нибудь животное.

Перейдём болото.

Если ребенок перейдет болото и не «завязнет» в трясине, он получит награду (монетку, конфету, новую книжку).

Болото можно переходить только наступая на зеленые кочки, сделанные из бумаги, картона или старых обоев. Нельзя наступать на красные кочки или на пространство между кочками разного цвета. Возможно, кочки придется укрепить с помощью двусторонней клейкой ленты, чтобы ребенок не упал, поскольз-

нувшись на ней.

Награда может лежать под последней кочкой, под подушкой, за книгами на полке, в коробке…

Игра в речку.

Ковер–это вовсе не ковер, а быстрая горная река, наступать в которую опасно для жизни. Но как быть, если надо перебраться на другой берег?

Пускай ребенок использует любые подручные средства – стулья, табуретки, маленькие столики, диван. Можно соорудить настоящий мост, а можно передвигаться, переставляя всего две табуретки.

Игра «Знакомство с квартирой на ощупь».

Играющему завязываются глаза. Затем (вместе с ведущим) он отправляется в путешествие по квартире с завязанными глазами. Все встреченные люди, а также – предметы и детали интерьера – ощупываются, обнюхиваются и после этого, называются по именам.

Эта игра развивает все органы чувств, которые обычно остаются у человека недоразвитыми, в силу привычки пользоваться одним только ленивым и поверхностным зрением.

Также игра развивает координацию, пластику, помогает преодолеть раскоординированность и гиперактивность.

Игра «Как это можно использовать ещё?»

В игре используются обычные предметы домашнего обихода. Ребёнок зажмуривается, а затем по команде открывает глаза и берёт первое, что ему попалось в поле зрения. Таково условие.

А теперь задание: найти новый способ использования обычной вещи. В ход идут столы, стулья, зонтики, пластиковые бутылки, линейки, шариковые ручки, пустые коробки и прочий хлам – так ценный для ребёнка и бесполезный для взрослого. Ребёнок должен взять выбранный предмет в руки и начать им манипулировать. Иногда задание даётся на целый день с обещанным призом в конце дня.

«Города»

Сидя за столом, каждый из присутствующих должен внимательно следить за тем, чтобы не было повторов. Первый называет город, предположим, Москва; следующий игрок должен назвать город, который начинался бы с буквы А, так как именно на эту букву заканчивается слово. Кто больше назвал городов, то выиграл.

Третий лишний.

В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число

участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило – выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

А ведь забавно выходит. Рассказаны правила нескольких игр, для которых не нужно ни одной покупной игрушки.

Сейчас многие взрослые люди говорят—наше детство было более счастливым, чем у наших детей. Насколько они правы? Давайте-ка подумаем вместе.

Мы были другими. Это верно. Например, мы были беднее. Мы рисковали больше и чаще. Чаще дрались. Ели меньше сладкого. У нас не было мобильников. Мы подходили на улице к незнакомым взрослым, и спрашивали, который час.

Перечислять можно было бы ещё долго, но зачем? И так уже понятно, что наше детство было другим и сами мы были другими. Ну и что с того?

То, что наше детство было другим, и означает, что оно было другим. И всё. И больше ничего.

Да. Мы были счастливы. Согласен. Но наши дети тоже счастливы ничуть не меньше нас. Мы были счастливы не потому, что были беднее—и можно повторить приведённый выше список и продолжить его. Мы были счастливы просто потому, что были детьми. И наши дети счастливы просто по-

тому, что они дети.

Мы, нынешние взрослые, были счастливы ещё и потому, что много играли. Но наши дети тоже много играют. И поэтому они тоже счастливы.

А можем ли мы, нынешние взрослые, помочь детям получить больше счастья? Можем. Если подарим им больше ИГРЫ.

Вот пример.

Внизу Джоан на ковре у камина играла с детьми в покер. Я научил их покеру как-то в дождливый день, когда ребятам надоело играть в «снап» и «рамми» и они ссорились и капризничали. Покер, таинственная игра ковбоев из кинобоевиков о Дальнем Западе, сделал чудо. Через пару недель Генри превратился в такого мастера, с которым, только крепко подумав, садишься играть во второй раз. Его острый, как бритва, математически точный ум фиксировал малейшие подробности рубашки каждой карты: у него была чудовищная зрительная память. А когда он принимал слегка удивленный вид, рассчитывая ввести партнера в заблуждение, многие ничего не подозревающие взрослые попадались в ловушку. Я восхищался Генри. Он мог одурачить ангела.

Полли играла достаточно хорошо, и я был спокоен, что в обычной компании она не будет постоянно проигрывать. Даже маленький Уильям мог отличить флеш от фулла.

А после покера можно поиграть в «морской бой». А завтра наоборот.

Со своими дочурками я играл и в покер, и в морской бой. А чтобы было интереснее, однажды изменил стиль игры. Вот что получилось. Вместо банального Е4 говорил по-другому—Енот четыре! Дети—особенно дошкольники—при подобном способе игры часто просто визжат от восторга. Я их понимаю. Ну ещё бы—крокодила десять поймали за хвост! Индюк три попал в кастрюлю! Бегемот пять утонул! Горилла три—нет такой гориллы! Гномика восемь пощекотали за пятку! Стреляем в жука четыре! Такого жука нет!

Когда начинаешь играть в морской бой новым способом, быстро доходит до подобного. У детей аж глаза горят от удовольствия. И они легко и быстро принимают и осваивают новый способ игры. Зачастую лучше, чем взрослые.

А такая игра—выбивала? Надеюсь, ваши дети и вы в неё играли? Если нет, то мне просто жаль и их, и вас.

Сам я в неё играл. Когда школьником занимался дзюдо. Тренер иногда делил нас на две команды и организовывал выбивалу. Меня выбить, как правило, не могли. Быстрая реакция, подвижность, азарт вместе со спокойствием—и обычно я оставался одним из последних.

Мои девчонки играли в эту игру на школьных уроках физкультуры. Особенно повезло младшей. Учитель их класса часто устраивал эту игру. У моей младшей дочки физические данные тоже выше среднего. Реакция, подвижность, координация, гибкость—и в результате одноклассникам попасть в неё почти никогда не удавалось. Один раз она просто

села на шпагат, пропуская мяч над собой. Во многих случаях игра заканчивалась тем, что моя младшая оставалась последней и после нескольких неудачных бросков учитель прекращал игру.

Надо сказать, моей младшей повезло с учителем физкультуры. С одним из физкультурных учителей, поскольку их было у неё несколько. Но об этом как-нибудь в другой раз.

А теперь совет мамам, у которых маленькие дети.

Почитаем вместе, уважаемые читательницы?

Нередко бывает, что маме нужно доварить суп или доделать важное дело, а ребенок просит внимания. И тогда приходится срочно придумывать, чем его занять.

Вот вам простые и доступные идеи вовлечения малыша в занимательную развивающую игру. Этот полезный список подскажет новые решения всякий раз, когда ребенок заскучает. Нужно помнить, что дети младше 3 лет должны находиться в поле зрения родителей (многие занятия предполагают наличие мелких предметов).

Перебирать и доставать природные материалы из сенсорной коробочки – емкости, наполненной тактильными материалами (шишками, орехами, палочками, ракушками, камушками и др.

Перекладывать или пересыпать крупу из одной емкости в другую ложкой или рукой.

Доставать мелкие предметы из коробки (миски или другой емкости) с крупой.

Доставать из банки ложкой или пинцетом мелкие предметы (орехи, стеклянные шарики).

Переливать воду из одной емкости в другую с помощью ложки либо поролоновой губки.

Вставлять мелкие предметы (крупу, макароны, пуговицы) в пластилин, соленое тесто, массу для лепки.

Переливать воду с помощью воронки.

Доставать ситечком предметы из емкости с крупами и смотреть, что осталось в нем.

Отклеивать стикеры с клеевой основой и приклеивать их на бумагу.

Вставлять мелкие предметы (макароны, пуговицы, горох, фасоль) в картонную коробку с круглыми отверстиями.

Вставлять мелкие предметы (монетки, скрепки, счетные палочки, пуговицы) в картонную коробку или в коробку с пластиковой крышкой с продольными прорезями.

Доставать, перебирать, класть обратно разные предметы, игрушки из мешочка со «всякой всячиной» (время от времени менять наполнение).

Комкать, рвать, резать ножницами бумагу.

Вырезать из старых журналов картинки и клеить на листы бумаги.

Откручивать и закручивать крышки от банок и бутылок.

Доставать и класть обратно монетки из старого или ненужного кошелька.

Доставать и класть обратно календарики (визитки, пластиковые карточки) из старой или ненужной визитницы.

Нажимать на кнопки на старом телефоне.

Исследовать ящик на кухне (освободить его от опасных для ребенка предметов).

Исследовать ящик в письменном столе (также освободить его от опасных для малыша вещей).

Делать дырочки в бумаге дыроколом.

Скреплять бумаги с помощью степлера.

Приклеивать малярный (бумажный) скотч на линолеум на кухне и потом отдирать его.

Катать машинки по приклеенному скотчу.

Приклеивать на двусторонний скотч разные предметы – крупу, горох, фасоль, макароны, пуговицы.

Открывать спичечные коробки с заранее подготовленным там сюрпризом (в некоторые коробки положить что-то интересное, а некоторые оставить пустыми).

Разматывать, рвать туалетную бумагу.

Разматывать и сматывать пакеты для мусора.

Дать большой магнит и много разных предметов (малыш будет проверять, что намагничивается, а что нет).

Вылавливать из баночки с водой разные предметы (крышки, макароны) с помощью ложки.

Развязывать разные узелки, бантики на шнурках и веревочках.

Играть в «шнуровки» (просовывать шнурок в картонные заготовки с проделанными дырочками).

Просовывать спички или зубочистки в перевернутый вверх дном дуршлаг.

Прищеплять прищепки на картонные заготовки, на край ведерка или коробки.

Собирать в коробку, банку «случайно» рассыпанные на полу или столе предметы.

Доставать из емкости с манкой фасоль или горох.

Сматывать нитки в клубок.

Вырезать из картона фигурки (рыбку, зайчика, котика и т. д.), прорисовать основные детали и предложить ребенку наматывать на них толстую пряжу или нитки.

Вставлять мелкие предметы в бутылку с узким горлышком.

Нанизывать на шнурок (ленту) предметы с отверстиями, макароны или бусины.

Разворачивать фантики (заранее завернуть в них мелкие предметы: стекляшки, пуговицы и др.).

Разворачивать мелкие предметы, завернутые в фольгу для запекания или от шоколадки.

Набирать воду пипеткой и капать.

Приклеивать магнитики на холодильник.

Собирать веником (также щеткой или совочком) «нечаянно» просыпанную крупу.

Вытирать с помощью тряпочки разлитую на подносе во-

ду.

Вставлять в пенопласт канцелярские кнопки-гвоздики.

Кидать разные предметы в воду и смотреть, какие тонут, а какие нет.

Переносить мелкие предметы пинцетом из одной емкости в другую.

Налить в пластиковую миску воду с каплей жидкого мыла и дать венчик, чтобы взбивать пену.

Наполнять разными предметами упаковку от яиц.

Складывать один в другой пластиковые контейнеры разных размеров.

Сортировать столовые приборы.

Строить башенки из пластиковых одноразовых стаканчиков.

Доставать из шуршащих пакетов мелкие предметы.

Прицеплять прищепки себе на одежду и снимать их.

Вешать платочки или пакетики с помощью прищепок на натянутую веревку.

Разматывать катушку ниток или клубок.

Сдувать кусочек ваты или перышко со своей ладошки.

Размазывать ватной палочкой пену для бритья.

Рисовать на воздушном шарике.

Сортировать разноцветные бусины или пуговицы по цветам и размеру.

Сделать «развивающий коврик» из плотной ткани, нашив на него яркие пуговицы разной формы (игра подойдет даже

для совсем маленьких).

Строить фигурки из спичек, ватных палочек, счетных палочек.

Пускать кораблики (нетонущие предметы – спичечные коробки, скорлупа от грецких орехов) в миске с водой.

Доставать из сумочки или косметички мелкие предметы.

Застегивать и расстегивать пуговицы на одежде (своей или кукольной).

Открывать ключом навесной замок.

Листать фотоальбомы.

Дать малышу небольшое зеркало, пусть он смотрит в него и изучает себя.

Закрасить карандашом или фломастером определенную букву в тексте старого журнала.

Снимать и надевать колпачки на ручки и фломастеры.

Переливать воду из одной емкости в другую с помощью шприца (без иголки).

Мыть детскую посудку в тазике с водой.

Сгибать, разгибать, переплетать между собой синельную проволоку разных цветов.

Рвать мелко-мелко бумажные салфетки и катать из них маленькие шарики.

А ведь здорово придумано.

Лучшая тренировка для развития любознательности – это игры на внимание. Чем больше фактов будет подмечать ребенок, тем легче он сможет связы-

вать их воедино, рассуждать, смотреть на вещи с разных сторон. В магазинах продаются специальные лото для развития внимания или сборники картинок из серии «найди десять отличий». Но можно—и лучше—обойтись и без вспомогательного инвентаря. Например, попросите ребенка посчитать, сколько в комнате круглых предметов. В вагоне метро можно считать красные шапки на пассажирах, сколько людей в вагоне читают, а сколько – слушают музыку.

И эти советы мне тоже нравятся.

А в боулинг играть с детьми не пробовали? Самодельный. Например, пластиковые бутылки—можно заполненные водой—и футбольный или волейбольный мяч.

Эту игру придумала себе моя младшая—и потом мы с ней не раз играли в такой боулинг. А когда в гости приехала моя племянница—девчонки, помимо прочих, и в эту игру играли.

А если вы с детьми куда-то идёте, то что вам мешает одновременно поиграть в слова? Можно на определённую тему—города, например, животные—а можно любые слова, без тем. Мои девчонки, что старшая, что младшая, часто подбирали слова, заканчивающиеся на букву я. Хотели исчерпать наш запас слов на я.

В наших—родительских—силах подарить своим детям счастливое детство. Игры—один из самых лучших для этого способов. Можно играть с детьми. А можно дать им играть

самим. Можно дать им идеи для игры. А ещё можно не мешать им играть.

А ещё—взрослые могут играть сами.

Он научил ее играть, а она почти забыла, как это делается. Жизнь для нее была такой серьезной, такой горькой. А он умел играть и втягивал ее в игру.

Многие взрослые просто не умеют играть. Иногда мне кажется, что это и есть главная причина то, что люди несчастны.

И опять, в который уже раз за этот день, не смогла отказать себе в удовольствии немного пошалить. Взяла белую пешку и сделала ход. Скорее всего, конечно, проиграю, но буду очень стараться победить, а значит битва должна быть азартной и увлекательной.

Получаю ни с чем не сравнимое удовольствие, потому что играю с настоящим гением. Мой учитель хорош в игре, но вот генерал… он да, гений. Планомерные последовательные схемы атаки. Да, я, как и Терен, почти сразу ушла в глухую оборону. Какое там выиграть, тут хотя бы продержаться подольше. Но я очень старалась. Просчитывала все, думая на несколько ходов вперед, в то время как Ошентор держал под контролем все от начала и до конца. Единственное, чем могу гордиться, – продержалась достаточно долго и даже пару раз пробовала хитрить и проводила небольшие атаки.

– Шах и мат, – в итоге произнес генерал.

Я глубоко вздохнула. Щеки горят. Это было нечто. Ни-

когда бы не подумала, что игра в шахматы может приносить такое удовольствие. У меня и раньше были достойные противники, особенно учитель, но это что-то особенное, я столкнулась с истинным профессионалом. Просто участвовать в его игре очень увлекательно.

Скажу своё мнение. Взрослый, разучившийся играть—закрыл дверь к своему счастью. И выбросил ключ.

А не желаете ли найти ключ и открыть дверь? Ведь ещё не поздно.

Глава 11.

Любить и уважать.

Мы своих детей любим. Да. Согласен.

Правда, бывают исключения. Но их мало.

А так родители своих детей любят. В большинстве случаев.

И уважают?

Пф. Да за что их уважать? Вот когда вырастут такими как должны быть, тогда и уважать их будем. А пока—да за что их уважать?

Подросток личностью не является. Он формирующаяся личность, а это совсем другое. Настолько другое, что и рядом не лежало. Сундучок: что положим, то и будет лежать. И в первую очередь надо беспощадно подавить любую мысль в голове вашего подопечного, что он и в самом деле что-то собой представляет изначально и имеет какое-то мифическое "право" на "права". Первой заповедью ваших под-

опечных должно стать следующее.

Каждое право нужно зарабатывать.

Его нельзя получить, выпросить, украсть, купить – в этом случае оно перестаёт быть правом. На этом постулате и нужно базировать всю систему воспитания подростка: получить любую малость можно лишь действием, трудом, упорным и тяжёлым.

****

Наказание – необходимая часть воспитания.

Современная система поощрений порочна. Поощрять вообще нужно реже, чем наказывать. Гораздо реже и очень скупо, а не по принципу "Вова вынес ведро с мусором – дадим Вове пятьдесят рублей, он хороший мальчик". Вова должен знать, что выносить ведро – его обязанность, за которую не ждут поощрений, даже устных! Вот если Вова не вынес ведро, тут должно следовать наказание. И неважно, почему он этого не сделал. А если Вова выкопал во дворе новую яму под сортир, вот тогда можно коротко сказать: "Молодец". Уверяю вас, что услышанное от действительно уважаемого и любимого человека это слово ценней, чем любые пятьдесят (или пятьсот) рублей.

Наказывать необязательно физически, хотя я сторонник возвращения и этого метода. Говорят, что наказание оскорбляет достоинство, но это ошибка. Достоинство – не врождённое, а воспитанное чувство. Человек, в самом деле обладающий достоинством (сколько бы лет ему ни бы-

ло!), никогда не допустит действий, за которые могут наказать. На каждого действует своё, и наказание надо подбирать дифференцированно. Но оно необходимо. Просто, чтобы закрепить в подсознании мальчишки: сделаешь плохо – будет плохо. Это надёжный и очень эффективный метод, уберегающий самих же подростков от неприятностей в будущем.

****

"Я никому ничего не должен" – нередко можно услышать самодовольное высказывание из уст молодых. Должен. Должен родителям. Отечеству. Своей девчонке. Своим друзьям. Своим предкам. Никто из нас не свободен от этих долгов. Не может быть от них свободным. Не имеет права. А тот, кто пытается освободиться, – трус и подлец. Эту мысль вы должны довести до сознания ваших юных подопечных. Если понадобится – вбить, вколотить, врезать в их сознание. Вы должны научить их различать казённый "долг" перед государством и истинный Долг перед Родиной, которая одна на все времена. Вы должны внушить им, что самоуважение человека не допускает "никому не быть должным", ибо это означает плевать на всех.

****

Современная система воспитания держится на нескольких постулатах.

ПЕРВОЕ. Изначальность и первоочерёдность прав ребёнка.

ВТОРОЕ. Демонизация слова "долг" как калечащего "свободную волю" и "ранимую детскую психику".

ТРЕТЬЕ. Уравнивание в правах ребёнка и взрослого.

ЧЕТВЁРТОЕ. Максимальное потакание прихотям (даже нежеланиям) детей, в которых видится некое "самовыражение" и "саморазвитие" личности.

ПЯТОЕ. Воспитание через внушение чувства своей неповторимости, чувства нигилистического индивидуализма.

ШЕСТОЕ. Разработка темы толерантности к происходящему вокруг.

СЕДЬМОЕ. Отказ от наказаний из-за их "жестокости".

Следует сказать, что задачам современного общества эти постулаты соответствуют как нельзя лучше. На них воспитываются трусливые, страдающие огромным количеством комплексов, жестокие, лживые, безответственные, истеричные, неспособные на физические или духовные усилия, на творчество, с размытыми сексуальными и полностью отсутствующими моральными ориентирами существа, неспособные дать отпор даже уличному хулигану.

Замечательные слова. И пишет их человек искренний. Чистый душой. Глубоко переживающий из-за того, что жизнь вокруг него—не такая, какая должна быть. Фанатик, одним словом.

Каждое право нужно зарабатывать.

У кого нужно зарабатывать? Какой валютой платить будут? Честно ли мне заплатят?

Получить любую малость можно лишь действием, трудом, упорным и тяжёлым.

То есть чтобы получить копейку, я должен вкалывать на рубль? А кому достанутся остальные 99 копеек?

Поощрять вообще нужно реже, чем наказывать. Гораздо реже и очень скупо.

Ну ты и жадина.

"*Я никому ничего не должен" – нередко можно услышать самодовольное высказывание из уст молодых. Должен. Должен родителям. Отечеству. Своей девчонке. Своим друзьям. Своим предкам. Никто из нас не свободен от этих долгов. Не может быть от них свободным. Не имеет права.*

Торгашество какое-то. Повесили на пацана кучу долгов и кричат—плати!!! А под какой процент?

А тот, кто пытается освободиться, – трус и подлец.

То есть тот, кто пытается стать свободным—трус и подлец?

Именно так. И я с этим—полностью согласен. Тот, кто пытается стать свободным—трус и подлец. С точки зрения рабовладельца. И работорговца тоже.

Хорошо, что я не рабовладелец. Потому что рабство калечит душу не только раба. Оно калечит ещё и рабовладельца. И работорговца тоже.

Под словами этого фанатика подпишется любой рабовладелец. Особенно если заменить «подростки» на «рабы».

Перечитаем ещё раз, как этот чистый душой человек ви-

дит современное воспитание.

Современная система воспитания держится на нескольких постулатах.

ПЕРВОЕ. Изначальность и первоочерёдность прав ребёнка.

ВТОРОЕ. Демонизация слова "долг" как калечащего "свободную волю" и "ранимую детскую психику".

ТРЕТЬЕ. Уравнивание в правах ребёнка и взрослого.

ЧЕТВЁРТОЕ. Максимальное потакание прихотям (даже нежеланиям) детей, в которых видится некое "самовыражение" и "саморазвитие" личности.

ПЯТОЕ. Воспитание через внушение чувства своей неповторимости, чувства нигилистического индивидуализма.

ШЕСТОЕ. Разработка темы толерантности к происходящему вокруг.

СЕДЬМОЕ. Отказ от наказаний из-за их "жестокости".

Эх, а вот раньше было. До современной системы воспитания.

В истории человечества отношение к детям, к детству, в целом отношения родителей и детей менялись очень разительно, и чтобы понять сегодняшний этап нашей жизни, полезно знать, как дела обстояли в прошлом.

В античное время, вплоть до IV века н.э,, убийство детей считалось нормальным. Когда родители боялись, что ребенка будет трудно воспитать или прокормить, они обычно убивали его.

****

В древности ребенка легко могли убить из-за физического недостатка или из опасений, что ребенка будет трудно прокормить. Родители чаще оставляли в живых мальчиков, чем девочек.

****

Детей часто приносили в жертву богам. Такой обычай существовал у многих народов: ирландских кельтов, галлов, скандинавов, египтян, и др.

****

Чтобы сделать детей послушными, взрослые пугали их всякого рода страшилищами.

****

Дети всегда и везде плохо питались. Даже в богатых семьях считалось, что рацион детей, особенно девочек, должен быть очень скудным, а мясо лучше давать в очень небольших количествах или не давать вовсе.

****

В средневековье детей часто выводили всем классом из школы, чтобы они посмотрели на повешение, родители также часто брали детей на это зрелище. Считалось, что вид казней и трупов полезен для воспитания детей.

****

До восемнадцатого века очень большой процент детей регулярно били. Орудиями битья были разнообразные кнуты и хлысты, палки и многое другое. Даже принадлежность к

королевской семье не освобождала от побоев. Уже будучи королем, Людовик XIII часто в ужасе просыпался по ночам, ожидая утренней порки.

***

не выносит криков своих племянников, когда муж их бьет; Бетховен хлестал учеников вязальными спицами, а иногда колол.

****

Даже принадлежность к королевской семье не освобождала от побоев, чему пример – детство Людовика XIII. За обедом рядом с его отцом лежал кнут, а сам дофин уже в 17 месяцев прекрасно знал, что, если ему показали кнут, надо замолкнуть. В 25 месяцев его начали бить регулярно, часто по голому телу. Руссо рассказывает, как младенцев уже в первые дни били, чтобы успокоить. Одна мать пишет о своем первом сражении с четырехмесячным младенцем: «Я лупила его, пока рука не устала, буквально живого места не оставила, а он хоть бы на йоту уступил».

Юристы 13 века оценивали положение дел так: «Если ребенка бьют до крови, это будет ему хорошая память, если же его забивают до смерти, тут дело касается закона».

Детей любили во все времена. По-разному, конечно. И в разной степени, но любили. А вот уважать—нет. Уважать детей мы, современные люди, начали относительно недавно.

Уважать-то начали, но ещё не научились.

Да, уважать своих детей мы не умеем.

Ну и чего вы тут орёте? Чего возмущаетесь? Чего злитесь? Неохота признавать правду?

В прошлом, примеры которого можете перечитать выше, процветала «педагогика подавления». В переводе на нор-

мальный язык: детей нужно ломать и давить, пока не станут такими, какими их желают видеть. И где тут уважение?

А сейчас мы потихоньку переходим к «педагогике сотрудничества». А тут без уважения никак.

Результаты пока так себе, но уже есть приличные сдвиги к лучшему. Хотя и сопротивление по-прежнему серьёзное. Я уже приводил в начале главы слова человека, который искренне убеждён, что детей нужно давить и ломать. Пока они не станут такими, какими, по его мнению, они обязаны быть.

Это фанатик. Достаточно почитать его высказывания—а также и книги—чтобы убедиться. Он искренне убеждён, что знает, как надо. То, что он может ошибаться, ему и в голову не приходит.

Потому он и фанатик. И таких много.

Давно уже читал интервью с культуристом Майком Ментцером.

Это было интересно. Журналист спрашивал о разных вещах, Майк отвечал. Причём отвечал интересно, мне понравилось.

Потом речь зашла о системе тренировок, которую придумал Ментцер. Вот тут-то и вылез фанатик.

У меня было впечатление, что разговор продолжил совсем другой человек. Во второй части интервью даже предложения были построены совершенно иначе.

А ещё удивляло то, что он говорил. Нет, Ментцер не утверждал, что его система самая лучшая из всех. Он гово-

рил, что его система единственная. Все остальные якобы системы—чушь и надувательство. И только его система—истинна. А всё остальное—обман.

Понятно, что это не дословно. Но впечатление у меня сложилось именно такое. Тогда я и понял, чем фанатики отличаются от остальных людей.

Соглашусь, что фанатики нужны. Да, нужны обществу. Именно из-за фанатиков мы—современные люди—прошли долгий путь от пещер к нашей нынешней жизни. Именно фанатики своими идеями меняют жизнь общества.

А задача общества—притормаживать фанатиков. Брать из их идей то, что приносит пользу. Отбрасывать то, что обществу вредит.

Худо-бедно, но общество с данной задачей пока справляется.

Возвращаюсь к первому фанатику. Если кто не в курсе, Олег его зовут.

И таких, как он, много. Я говорю про их отношение к детям.

Желания и решения детей для них—пустое место. Единственное, что важно—это желания и решения подобных Олегу родителей и воспитателей. И важна задача—переделать и переломать детей под себя.

Иногда это принимает дикие формы. Дичайшие.

Если бы я узнала, что дочь не девственница, я бы ей такую порку устроила, она бы век помнила… Я как-то в ван-

ную зашла, а она там душем с собой играется! В 12 лет-то. Она сразу поняла, что не дело делает, даже боялась из душа ко мне выйти. А как вышла—я ее раздела, на кровать на живот положила (и подушку под живот), и щиколотки к противоположным краям кровати привязала. И в этой позе ее так по вульве ремнем отхлестала, что она от рёва ночью не спала даже.

Многих прочитавших это возмутило. Дошло до мата.

А мать то знает в позах толк!

И в порке тоже.

А потом в 40 лет – доченька, а где же муж, внуки?

? Мама, иди на хрен ты мне все в 12 отбила.

У них что в ванной засовов нет, что мать запросто заходит, когда дочь там?

Мамаша дура девчонку таким жестоким способом наказать другого не нашла объяснить ребенку.

Господи, ну откуда такие ёб..нутые родители берутся, объясните мне кто-нибудь. Ведь не в средние века живем…

Хронологически—нет, не в средние века. А вот ментальтет кое у кого—именно из средневековья.

А поговорить с дочерью. А рассказать и объяснить. И ничего она плохого не сделала. Изучала свое тело.

А потом удивляются почему жизнь у дочки не складывается это же психологическая травма на всю жизнь.

Тварь поганая. Кочергой тебя вы@б@ть.

Садистка махровая. Саму бы под душ с кипятком.

Своего мнения навязывать никому не буду. Намекну только, что ничего уважительного про данную особь там не найдётся.

И ведь я уверен, что особь эта свою дочь любит. (Странная любовь, конечно, ну да какая есть). Душу вкладывает в её воспитание. (В данном случае воспитание означает—переломать дочь так, как это нужно мамаше-мамке).

А уважает ли она свою дочь?

Ну, автор, насмешили вы меня своим вопросом. Ясно же, что уважение там и рядом не валялось.

Соглашусь с тобой, читатель.

Такое ощущение, что мы не воспринимаем ребенка живым существом, человеком; мы уверены, что без нас он в принципе не способен думать, учиться, желать и решать за себя. Почему мы так думаем?

Я сейчас сообщу Вам нечто совершенно новое. Не смейтесь, это действительно неизвестный нам факт: ДЕТИ –

ЭТО ТЕ ЖЕ ЛЮДИ.

Вам смешно? Тогда поделите пополам листок бумаги. Слева выпишите, что вы можете позволить себе по отношению к знакомым людям. Командовать? Нет. Хамить, оскорблять? Ну что вы! Запрещать что-либо? Нет, нет. Распоряжаться их вещами? Ерунда какая! Нервничать из-за того, что они поступают так, как считают нужным? Нет. Указывать им прилюдно на их недостатки? Но это же бестактность. Решать за них, с кем дружить? Упрекать в отсутствии совести? Упрекать в том, что они нас не любят? Это же лучшие способы поссориться и потерять их.

Справа должно быть то, что мы можем позволить себе по отношению к СВОИМ ДЕТЯМ. Как раз все вышеперечисленное туда и попадет. Но к ЛЮДЯМ так нельзя относиться – Вы постоянно твердите это своим детям. Нет, реально мы воспринимаем детей как другой вид живых существ. Как инопланетян. Мы же совсем или почти совсем не распространяем на них наши права. Хамство, которое мы даже не замечаем, – это еще что! Самые страшные проступки, ведущие к конфликтам и разрывам: сплетни, ложь, фальшь, подлог, клевета и наговоры, прямое подавление – мы вполне естественно можем применять всё это к своим детям. Нет. Дети для нас – НЕ ЛЮДИ. Это факт.

****

Кстати, чужих детей мы гораздо более склонны счи-

тать людьми. А также чужих жен, чужих мужей и прочих чужих. Но это – отдельный разговор. А к своим детям мы относимся скорее как к собственности. Как к рабам. Но история доказала, что человек не может быть собственностью.

Дети – ТАКИЕ ЖЕ ЛЮДИ, КАК МЫ, ТОЛЬКО МАЛЕНЬКОГО РОСТА. Они от природы имеют равные с нами права. Они знают об этом. Им незачем спрашивать у нас разрешения на права. У них есть свои МЫСЛИ, НАМЕРЕНИЯ, РЕШЕНИЯ. Но мы сильнее и, попав в наш уродливый, подавляющий мир, дети вынуждены либо отстаивать, либо скрывать их. Они мирятся с нашей бестактностью. Они страдают. Они бунтуют. Они теряют надежды на собственную жизнь. Но им никуда не деться. Потому что они привязаны к нам и зависят от нас. Это – их трагедия.

Помните, что там Олег говорил в начале главы? А почему? А потому, что он сильнее. И поэтому может ломать детей под себя. Так, как ему того хочется.

«Но ведь нельзя отрицать, что дети – ЕЩЕ не люди, они – будущие люди!»

Сейчас я повторю слова этого самого, как его там, Олега.

Подросток личностью не является. Он формирующаяся личность, а это совсем другое. Настолько другое, что и рядом не лежало.

Я бы возразил, да только у другого человека получится лучше, чем у меня.

Ну, давайте разберемся, в чем кто еще не люди, или уже не люди, а может и вообще не люди. Дети не имеют большого тела.

****

Тело – вещь второстепенная: известны многие великие люди, тело которых было куда в худшем состоянии, чем маленькое, но здоровое и подвижное тело ребенка.

****

А что же позволяет считать человека ЧЕЛОВЕКОМ? Можно дать достаточно определенный ответ: качества, позволяющие улучшать жизнь, увеличивать свое могущество, быть ПРИЧИНОЙ своих обстоятельств. Назову главные.

СПОСОБНОСТЬ К КОММУНИКАЦИИ у большинства детей выше, чем у взрослых. Если у ребенка она низка, взрослым надо было очень сильно постараться.

ОБУЧАЕМОСТЬ у детей, как и у всех детенышей, колоссальна от природы. Она на порядок выше, чем у взрослых. Беда в том, что обучением занимаются почти потерявшие эту способность взрослые. Поэтому в школах и вузах ОБУЧЕНИЕМ как разумной деятельностью почти не пахнет. И мы тешимся иллюзией, что детей трудно обучать!

****

ВОСПРИЯТИЯ И ПАМЯТЬ у детей гораздо выше и лучше, чем у взрослых.

ДИНАМИКИ – стремление увеличивать свои возможно-

сти, управлять окружением и выживать – у детей в первые годы столь сильны, что для взрослых это является главной проблемой.

САМООПРЕДЕЛЕННОСТЬ, желание приспосабливать СРЕДУ К СЕБЕ, свойственно всем малышам и большинству школьников. Это ведущее достоинство человека – наиболее страшно взрослым, и наша мораль быстро заставляет детей скрывать себя и играть по навязанным правилам и лицемерить.

ЧЕСТЬ, СВОБОДА, право на ЧЕСТНОСТЬ, право УЛУЧШАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, данные каждому живому существу заодно с солнцем и звездами на небе, для взрослых чуме подобны, поскольку большинству из них не свойственны, и потому сильно раздражают.

Ага. Так вот почему подобные Олегу люди кричат: ребёнок никаких прав не имеет!

Определенно, дети – более ЧЕЛОВЕКИ, чем взрослые. Но мы пока что боимся настоящей человечности. И большинство из нас боится человечности детей. Не в силах преодолеть этот страх мы предпочитаем видеть наших детей несчастными, но сохранять ИЛЛЮЗИЮ, что они НАШИ. И теряем их. И страдаем. И обвиняем их. И теряем опять.

«Ваши дети – не дети вам. Они – сыновья и дочери тоски жизни по самой себе. Они пришли от вас, но не принадлежат вам. Вы можете дать им ваши слова, но не ваши мысли, ибо у них есть свои мысли. Вы можете учиться у них,

но не учить их, ибо их души обитают в долине Завтрашнего дня, где вы не можете побывать даже в снах …» Лучше Джебрана об этом не сказал никто.

Но выход есть! Мы можем многое понять и исправить. Было бы желание. Для начала придётся избавиться от некоторых мифических понятий. Сделав это, я испытал большое облегчение! Вот главное из этого списка…

«ТВОЙ ДОЛГ – ВОСПИТАТЬ ДЕТЕЙ ДОСТОЙНЫМИ ЧЛЕНАМИ …»

Миф первый – ДОЛГ.

Подобные Олегу люди постоянно талдычат про долг. Да ещё аж с большой буквы.

Вроде бы: а как же иначе? А я теперь удивляюсь, как можно было пропихнуть нам такое. Кто-то совершает этическое преступление – решает за меня, что я должен. Я должен дать определенное воспитание детям. Простите, а кому я это должен? Тому, кто это написал в методичке? Нет. Государству? А кто оно такое? Имя, фамилия? Я согласен обсудить с этим человеком, что я ему должен и почему. И какие дети для него же будут лучше. Может, я должен это детям? Ну, что-то я для них делаю, но чтобы заботиться о детях из чувства долга … Так мы быстро возненавидим друг друга. Представьте себе своего друга, который дружит с вами из чувства долга. Нормально? Двое из моих друзей, всерьез уйдя в религию, стали парадоксально относиться к нашей дружбе: «Я должен (ДОЛЖЕН!) спа-

сти твою душу …» Понятно, отношения прервались: когда человек ДОЛЖЕН, я его уже не интересую. Так, реально, нас перестают интересовать мнения наших детей, если мы ДОЛЖНЫ. Окститесь, братцы!

Вы ничего никому не должны. Вам никто ничего не должен. Вы создали детей для собственной радости, потому что ВЫ ТАК РЕШИЛИ САМИ. Вы их хотели. А если это решил кто-то за Вас, я Вас поздравляю: вы ни при чем. Ваши дети нужны маме, дедушке, государству, нации? Вот пусть они сами их и воспитывают. И рожают сами. А Вы, пожалуйста, растите только тех детей, которые Вам самим в радость. Но по поводу СВОИХ детей вы НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖНЫ.

Миф второй: ВОСПИТАНИЕ. Вы знаете, что это такое? Я – нет.

«Воспитание – кропотливый и трудный процесс, требующий всей отдачи и постоянного душевного и умственного напряжения» (кажется, Сухомлинский). «В воспитании главное – избавиться от потребности воспитывать». (Какой-то знаменитый француз, не помню фамилию). «Главное ребенка родить. Родил – на том и спасибо! А дальше он должен дойти сам до всего». «Слушайте, а может их драть? Вот меня, Сидорова-младшего, мой отец, Сидоров-старший, драл, как сидорову козу». «Кто стукнет, кто свиснет, кто шмякнет, кто звякнет – вместе получается воспитание…» «Пионер (комсомолец) обязан: …» «Родители

должны …» О чем все это? Кому верить? И как делать то, что надо, чтобы это получалось естественно и легко, чтобы этого еще и хотелось?

Кто-то, видимо, считает, что он умеет воспитывать детей. Я просто хочу уточнить, как он это ДЕЛАЕТ? Первое: каков ПРОДУКТ воспитания? Или, если их несколько, назовите их по порядку. Если продукт точно не известен, его невозможно получить! Попробуйте представить, как получить «самодисциплину», «сознательность» или «социальную адаптированность». Для начала придется расшифровать эти семантические головоломки, и вряд ли это возможно: даже учёные спорят, что это есть такое, а мы вообще понимаем эти вещи каждый на свой лад.

Второе: какова точная ТЕХНОЛОГИЯ формирования этих продуктов? Прямо по пунктам. И главное: ГДЕ МОЖНО УВИДЕТЬ эту технологию в работе и отследить результат? Да, именно так. Иначе договоримся, что мы просто приятно провели время за беспредметным разговором.

ВОСПИТАНИЕ – ЭТО МИФ. Можно говорить об укреплении мышц тела. Об усилении определенного восприятия. О тренировке памяти. О формировании конкретных способностей. Можно обучить человека определенной системе понятий, например, добиться понимания этого эссе. Но нельзя заставить человека ЗАХОТЕТЬ ЕГО ПРИМЕНЯТЬ. Можно ознакомить человека с тем, что Вы считаете добром и злом. Но НОРМАЛЬНЫЙ человек всегда решает САМ, что

есть что, и что применить к себе.

Мы называем воспитанием тип отношения к детям, когда взрослые пытаются добиться, чтобы дети в точности копировали их взгляды, убеждения, ИХ РЕАЛЬНОСТЬ. При этом взрослые считают себя в праве игнорировать реальность детей. Внимание. Именно это превращает в обыкновенное ПОДАВЛЕНИЕ, в асоциальное явление то, что мы привыкли называть «воспитанием».

Именно. Люди, подобные Олегу, мамаше-мамке, и многим другим… Скажу сразу—таких людей очень много. Они уверены, что детей надо воспитывать. То есть—подавлять. Ломать сопротивление детей. Правильно переделывать детей. И дальше можно продолжать. Причём очень долго.

И сам я—не исключение. Я тоже «воспитывал» своих дочек. То есть—подавлял их. Не считался с их желаниями. Потребностями. Навязывал им единственно правильное мнение. Которое моё.

Я сам—продукт «педагогики подавления». Как и мои родители. Как и мои родственники. Друзья. Знакомые.

Наша общая задача—перейти от устаревшей педагогики к новой.

Да, это не так просто. Да, будут ошибки. Я сам их немало наделал.

Пришло время исправлять свои ошибки.

Что для этого нужно?

Перейти от любви к детям к новому состоянию. К любви

и уважению к детям.

Вот, если хотите, более правильное понимание воспитания: продуктом воспитания является НАМЕРЕНИЕ ребенка, принятое САМООПРЕДЕЛЕННО, без всякого давления и условий, делать то, что нужно. Это ОЧЕНЬ просто, если воспринимаешь детей как свободных партнеров. Это почти невозможно, если «обязан воспитать …»

****

Теперь ясно, что такое послушание. Это когда в ответ на наш диктат человечек или фальшивит, делает вид, или сломлен до апатии – то есть уверен, что не имеет права поступать иначе. Последний случай особенно страшен: в апатии человеку всё по барабану.

****

КОМУ ПРИНАДЛЕЖИТ ВЕЛОСИПЕД МОЕГО РЕБЕНКА?

Непростой вопрос, верно? Ему? Почему тогда я ругаю его, если с велосипедом что-то не так? Значит, мне? Зачем я тогда обманываю его, что это – его велосипед? Еще интереснее, ПОЧЕМУ я его обманываю. Как бы покруче сказать?..

Опять: дети для нас – не люди. Разве есть у нас проблемы с собственностью чужих людей? Тут все ясно: НЕ БЕРИ ЧУЖОГО! И тут же: «Можно, я пойду на своем велосипеде покатаюсь?» Абсурд.

****

«Все вещи, мебель, помещения, отданные ребенку, должны находиться в исключительном его ведении. Вот он рвет рубашку, ломает кровать, дарит велосипед. ЭТО НЕ ВАШЕ ДЕЛО». «Как же так? Ведь я должен снова покупать все это.» Вы можете договориться, что покупается, а что – нет, в какой срок и каким образом вам возмещается ущерб. И спокойно соблюдать эти договора. Любой человек предпочитает лишиться вещи, но ИМЕТЬ НА ЭТО ПРАВО. И, кстати, нет другого способа научиться ответственности за свои вещи, кроме строгого соблюдения договора о том, что если человек испортил СВОЮ ВЕЩЬ – ЭТО ЕГО ПРОБЛЕМЫ, и никто не обязан покупать новую.

Заодно с мифом об общей собственности я расстался еще с двумя мифами, о чем хочу упомянуть. Первый из них – миф о ЖАДНОСТИ.

Вот человек, уверенный в своем праве иметь что-то. Ему дают вещь, ценную для жизни, но он вдруг обнаруживает, что кто-то имеет право в любой момент завладеть ею. Вот ему дарят (!) на день рождения (!) коробку конфет, о которой он давно мечтал. Но не успел он обрадоваться, как выясняется, что коробку, оказывается, подарили только за тем, чтобы показать всем, какой он добрый, а в случае протеста заклеймить жадиной. Быстро выясняется, что все подарки, особенно съедобные, предназначены именно для этого, – так хотят родители. Посмотрел бы я на маму, которая была бы ОБЯЗАНА демонстрировать свою доброту

всем гостям, когда получает в подарок дорогой набор косметики или гжельский сервиз. Что бы Вы сделали на ее месте? А что вы посоветуете ребенку, который фатально в такой ситуации? Верно: оградить себя от посягательств.

Жадность – это навязчивая, но естественная борьба за право собственности, когда это право у тебя отнимают. Лучший способ сделать жадным – заставлять делиться. Человек, полноправно владеющий, никогда не откажет в милосердии: он не боится потерять право на решение. Свободный человек с удовольствием радует других людей. А если он решил не делиться – это его святое право. И тут обнаруживается МИФ О МИЛОСЕРДИИ.

Миф состоит в том, что мы считаем, что человек ДОЛЖЕН быть милосердным. Мы ЖДЕМ милосердия. Мы обижаемся, когда его не проявляют.

Мы забываем, что МИЛОСЕРДИЕ – сугубо личное дело человека. Его САМООПРЕДЕЛЁННОЕ решение помочь себе, поддержав своё окружение. Если же его начинают ждать, подразумевать и требовать, то это уже ВЫМОГАТЕЛЬСТВО. Кто может требовать милосердия? Тот, кто, простите, не хочет выживать САМ. Разумно ли таких поддерживать?..

Я предоставил своим детям право НЕ ДЕЛИТЬСЯ НИЧЕМ. Легко догадаться, что они с удовольствием делятся, когда хотят, и находят кайф в дарении подарков. Всем стало лучше.

****

Предоставьте ЧЕСТНУЮ СВОБОДУ: решать за себя – но и отвечать за последствия.

Я уже более трёх лет пытаюсь делать это. И, знаете, это совсем не безнадежно! Удачи и Вам.

М-да, Николай. Спасибо за науку. Дальше всё зависит от меня.

Читатель. А вы что думаете?

Думаю, что люди, которые не уважают детей, не умеют просто уважать ЛЮДЕЙ, не важно каких – больших, маленьких, старых, молодых, женщин, мужчин и так далее. Им для уважения нужна какая-то причина, они считают, что их уважение нужно заслужить, а пока не заслужил – уважать тебя не за что. Вообще-то такая модель поведения называется хамством (думал, есть ли какое-нибудь более мягкое слово, но вспомнить не смог).

Хм. Получается, этот самый Олег—редкостный хам? Оригинальная точка зрения. А люди, подобные Олегу?

Воспитанный, интеллигентный, просто – культурный человек уважает другого человека априори, вне зависимости от возраста, пола, профессии или занимаемого положения. То есть, какие-то факторы могут уважения прибавить, какие-то поступки или дела – убавить. Но вне зависимости от этого такой человек всегда сохраняет уважение к личности другого человека.

Люди, не уважающие детей, просто не умеют уважать

других людей.

Женщина едет в автобусе со своим 5-летним сыном. Мальчик рассказывает ей о том, как он провел время у дяди Славы, и вдруг неожиданно для матери делает заключение: «…дядя Слава плохой!» Мать, естественно, задает вопрос, почему так считает ребенок и мальчик отвечает, что на остановке к ним подошла бездомная собака и дядя Слава ударил ее ногой, и животное ударилось о забор. Женщина, не дав ребенку договорить, «бросилась» на защиту своего знакомого, обвиняя мальчика, что он все это придумал, и что дядя Слава не мог так поступить.

Мать, сама того не желая, обидела ребенка, обвинив его во лжи, и, следовательно, в следующий раз мальчик вряд ли захочет поделиться с матерью увиденным.

Много раз я спрашивала клиентов о том, какими они мечтают видеть своих детей. Практически все хотят, чтобы ребенок был способен принимать самостоятельные решения, умел управлять собой, концентрироваться, брать на себя ответственность, чтобы был смелым и решительным, обладал лидерскими качествами, умел любить и дружить, понимать людей, уважал и ценил родителей, семью, с удовольствием учился, развивался, проявлял интерес и вкус к жизни.

Хорошее желание. Только как сделать так, чтобы оно ис-

полнилось?

Может, начать уважать своих детей?

Не читай нотаций мне

Мама, это ни к чему

Неужели я сама

Не найду на все ответ.

Дети протестуют против отсутствия уважения к ним.

Нас так много в жизни детей, так много нашего руководства и контроля, что они устают от нас. Они пытаются закрыться, отгородиться от нас. Создать свое пространство, свою жизнь.

- Моя пятилетняя дочь повесила на двери своей комнаты листок с надписью: «Прашу ни биспакоить», - говорила одна мама на тренинге.

- А у моей дочери висит карточка - на одной стороне написано: «Можно входить», на другой: «Нельзя входить», она меняет их в зависимости от желания или нежелания общаться.

- У моего сына-подростка, - говорит третья мама, - на двери нарисован череп с костями и надпись: «Не входить - убьет!»

Мы смеемся. Хотя чему тут смеяться? Наши дети устали от нас. От нашего постоянного всевидящего ока. От нашего любопытствующего носа. От наших ушей, которые все слышат.

Они устали. И устают все больше и больше. И рано или

поздно эта усталость начинает прорываться уже не только в наивном: «Прашу ни биспакоить».

- Раньше у меня был образцовый сын. Ел вилкой и ножом, пользовался салфеткой, у нас всегда была красивая скатерть, сервировка. Сейчас ему пятнадцать лет, он ест одной вилкой или руками. Кружку демонстративно берет не так, как все. Постель не убирает. Вещи разбрасывает. Просто - ужас!

- А чего ты хочешь, - говорит ей кто-то из участников тренинга. - Он был послушным пятнадцать лет. Он пятнадцать лет жил по твоим правилам. Сколько можно! Он хочет жить по своим правилам!…

Он хочет жить по своим правилам… Именно так рано или поздно и случается с детьми, до сих пор живущими по нашим правилам. Под нашим руководством, когда мы знаем, что нужно делать ребенку, как ему нужно жить.

Нам, взрослым, не нравится, что наши дети в какой-то момент устают от жизни по нашим правилам и начинают жить по своим. Нам эти правила не нравятся!

Ну а почему им должны были нравиться наши правила? И почему им должно нравиться жить по нашим правилам?

Может, из-за этого и возникла проблема «отцы и дети»? Детей с первых лет давят. Придавливают, ломают и обтёсывают. А малыши мало что могут сделать в ответ. Но, став подростками, они уже достаточно сильны, чтобы бунтовать против подобного давления.

Может, если бы мы все не давили с детства своих же детей, проблема «отцы и дети» и не возникала бы?

Смотришь рекламу по телевизору: идеальная семья ест идеально вкусный суп в идеально отремонтированной столовой. Все улыбаются, показывая свои идеальные фарфоровые зубы. Такая картинка редко имеет сходство с реальными взаимоотношениями в семьях. Чаще всего сегодняшние родители с болью вспоминают отношение своих мамы и папы к ним в детстве. Удивительно, но форумчане, словно воспитывались в одной и той же семье. Они чаще других называют самые обидные фразы, которые им приходилось слышать от своих ближайших родственников. И я с ними полностью соглашусь.

ТОП – 5 обидных фраз из детства

1. «Кому ты нужна!»

Кручусь около зеркала и выбираю подходящую кофточку под эту голубую юбочку. Одна – слишком короткая, другая – великовата, третья – постоянно задирается. Иду за советом к самому авторитетному специалисту – маме. Она внимательно выслушивает все мои страдания и аргументы, а потом произносит: «Надевай любую, кому ты вообще нужна!» Сегодня я понимаю, что она не имела в виду ничего обидного, а этой фразой пыталась донести мысль, что к таким мелочам нужно относиться проще. Но я – то в этот момент воспринимала ее слова так, будто вместо меня – пустое место, до которого нет никому дела, даже ближай-

шим родственникам.

2. «Будешь плохо учиться, станешь дворником!»

Помню, после этих слов я стала очень внимательно присматриваться к местному дворнику. Мне так хотелось подойти и спросить у него ненароком: «Какой корень из 50?», чтобы удостовериться в его необразованности. Получала четверки и страдала из-за страшной профессиональной перспективы. Сегодня я знаю трех уборщиц с двумя высшими образованиями. И даже одного профессора филологии на пенсии, который подрабатывает, убирая снег во дворе. А вчерашние двоечники стали директорами консалтинговых фирм и уважаемыми банкирами.

3. «Ох, и ноги (руки, нос, зад) у тебя!»

Это сегодня я руководствуюсь принципом, что если ноги у тебя кривые, то нужно надевать кофточку с низким декольте. В детстве об этом не рассказывали. А только обсуждали, какая неровная у меня голова, кривая шея, огромный зад и длинный нос. «Это у тебя в твоего любимого папочку!» Будто папочку я сама себе выбирала. И как только мама на него такого красивого позарилась. Конечно, мамочка, ты хотела воспитать во мне критичность к собственным недостаткам. А развила только комплексы неполноценности. Теперь, когда мой муж делает комплименты красоте моего греческого профиля, мне все время кажется, что он издевается. Благодаря тебе! Спасибо, родная!

4. «Ты сама во всем виновата, дубина стоеросовая!»

Никак долго не могла понять, почему стоеросовая. Ну, дубина, понятно. Что за растение стоерос? Став взрослой даже загуглила. Оказывается, стоеросовая – это та, что стоя растет, ровно, без изгибов. Значит про мои кривые ноги ты мне, все-таки, врала. Но как было обидно слышать от родного отца или мамочки эту фразу, когда ты лежишь на полу, подвернув (свою ровную и красивую) ногу и обливаясь горючими слезами от боли. Впоследствии эту фразу я слышала от нее еще не один раз: когда получила тройку на экзамене, когда заболела воспалением легких и во время тяжелого развода.

5. «Приведи себя в порядок, ходишь, как лахудра!»

У меня есть знакомая, у которой отец был очень озабочен воспитанием личной гигиены дочки. Так вот он просил учительницу в классе, чтобы она, проходя мимо парты девочки, громко на весь класс произносила: «Фу, как у тебя воняет изо рта! Нужно чаще чистить зубы!» Папа считал, что именно таким образом можно добиться максимального воспитательного эффекта. Хорошо, учительница мягко отшила неадекватного папашу, но девочка все это каждый день слышала дома. Надо сказать, что для наших мам в свое время привести себя в порядок – значило зализать волосы в хвостик и смыть всю косметику с лица. Интересно, что бы она сказала, глядя на сегодняшних моделей, которые прогуливаются по подиуму. Даже страшно представить.

Все эти слова и выражения могут говорить только БЕЗ-

ДАРНЫЕ горе-родители. Мы с мужем вырастили и воспитали троих детей, 5-х внуков, но так обижать и унижать своих детей и в голову не приходило.

Мне говорили, что я некрасивая и лодырь, и что из меня ничего путного не выйдет

Ничего страшного…слова словами-дела делами…родители имеют право сказать, на то они и родители!!! Вот когда дворники управляют государством-тогда не до смеха…

О даа, сколько комплексов родители развивают в своих детях, не сосчитать. Нам всегда мама говорила: дурень думкою богатеет, имея ввиду, что не надо мечтать ни о чем лучшем в жизни. Сейчас мне 52, у меня свой бизнес, на который решиться смогла только в 46, все привитая с детства неуверенность мешала. А еще часто слышу от людей фразу: "Не были богаты, не фиг начинать". И с этой установкой и живут сами и детям внушают.

У меня недавно с подписчиками на другом блогерском ресурсе был спор, в котором я пытался донести следующую мысль. Отражение нашего, родительского поведения на поведении детском – это закономерность. Ну и там было конечно много комментариев о том, что я кретин. Были фразы по типу тех, что детей надо воспитывать чуть ли не

розгами. И что они потом еще благодарными за это будут.

Ну я не встречал в своей жизни людей, благодарных за то, что их избивали. Да – когда бьют детей, это именно избиение беззащитного. Я уже и не говорю про другие формы насилия – эмоциональное, духовное.

Нет, я никого жизни учить не буду. Тут самому бы научиться тому, как более–менее правильно поступать. Особенно в отношении детей. Просто мы никогда не знаем, как наш крик, удар ремнем или даже ладошкой отразится на ребенке.

Нервная система у всех разная. Это нам еще академик Павлов рассказал. Поэтому то, что для одного будет стимулом и мотивацией, для другого может оказаться травмой. Которая потом как кирпичик ляжет в фундамент его жизни, самооценки и взаимодействия с этим миром.

У меня однажды был случай, который я запомнил навсегда. Сыну было около 5 лет. И однажды он ну прям грубо сказал ругательства, на меня и на бабушку. Ну видимо в садике нахватался, там этого полно. И я импульсивно шлепнул его по губам. Сильно получилось. И еще отчитал его по полной.

Что тут сказать?

Столько страха, боли, ужаса в его глазах я никогда не видел больше никогда. И не хочу это видеть и повторять.

Я не против того, чтобы с детьми вести себя строго. Но в меру, когда это уместно, когда ребенка несет уже по без-

дорожью. И на своем примере почти всегда наблюдаю одну и ту же картину – если с ним договариваешься, объясняешь мотивы своего решения, ставишь условия, которые каждый должен выполнить, то он это делает. Держит свое слово, не капризничает и внимательно относится к нашему разговору.

Ребенок – это такой же человек. Ничем не глупее нас с вами. Просто он живет в маленьком, беззащитном теле. И да, не может пока он свои потребности сам удовлетворять. Когда сможет, то забудет про нас, и пойдет своей дорогой.

А сейчас нет.

Но он тоже умный, как и мы.

И все понимает.

Просто пока живет в своем, маленьком теле.

Давным-давно, когда деревья были большими, а я – маленькой, меня научили делиться. Всем и со всеми, не зависимо от моего желания.

Делиться нужно было игрушками на детской площадке и сладостями с соседскими детьми. С малышами маминых подруг нужно было не только играть, но и без грусти дарить им кукол и машинки, если таковые детям понравились. А перед двоюродной сестрёнкой следовало и вовсе распахивать гардероб, чтобы она выбрала себе платьице, «ты всё равно из него почти выросла, а Лидочка маленькая, ну, не

жадничай…».

Сейчас я понимаю, что родители пытались вырастить из меня доброжелательного и нежадного человека. А ещё понимаю, что мне повезло иметь крепкую психику – потому что такими методами можно вырастить только монстра-невротика. Зато не жадного.

Из меня щедрый монстрик, увы, не получился. Я просто выросла абсолютно не привязанной к вещам. Да и какой смысл что-то любить и ценить, если его в любой момент могут отнять, заставить подарить и отдать «Ванечке, потому что он маленький»?

Ещё лет эдак в пять, «делясь» очередным благом цивилизации с очередными ванечками-лидочками, я твёрдо осознала: если у меня будут дети, я не буду учить их делиться!

И спустя годы я сдержала обещание. Когда у сына впервые произошёл конфликт вежливости и нежелания делиться игрушкой на детской площадке, я спокойно объяснила ему, что это его выбор: давать свою машинку или не давать.

И – да, сын, ты имеешь право не делиться своей вещью, если не хочешь. Так же, как и другой ребёнок имеет право не делиться с тобой своей игрушкой, если не захочет. Это – нормально.

Я надеялась, что таким образом избавлю ребёнка от проблем, от которых страдала в детстве я сама, отращивая фобии и комплексы. Пусть сам решает, исходя из соб-

ственных чувств, а не мифического «так принято».

Вопреки уверенности многих моих знакомых, ребёнок не вырос «жадиной-говядиной». Он спокойно даёт знакомым детишкам прокатиться на велосипеде, разламывает шоколадку, отдавая половину соседке по парте, всегда делится с одноклассниками карандашами, красками, кисточками…

Даже я не была готова к такому. Я, истинная «жадина-говядина» в детстве, долго не могла понять: ну как так? Не может быть таким щедрым ребёнок, которого никто не научил делиться!

А потом поняла. Сын потому и не страдает жадностью, что жадности неоткуда было взяться, ведь у него ничего не отнимали, не отбирали в пользу «маленьких» и не заставляли делиться. Он свободен от моих детских комплексов – а потому и решения принимает свои собственные, а не продиктованные ущемлённым чувством собственника.

А вы заставляете детей делиться?

Почему ребенок не должен быть послушным

Послушный ребенок – это очень удобно. Вы не тратите на него слишком много своих нервов, времени и сил. Но такой ребенок не умеет принимать решения, ставить цели и не имеет своего мнения и интересов

****

Зачастую непослушание ребенка сводит родителей с ума, заставляет жутко нервничать и, откровенно говоря, про-

сто ставит родителей в тупик. Мало кто пытается разобраться в ситуации, выявить причину – всех заботит следствие. Очевидный факт: «Ребенок не слушается. Что мне с этим сделать? Как сделать ребенка послушным?» – именно так в 90 % случаев сформулирован запрос.

К сожалению, только 10 % родителей пытаются найти причину и работать именно с причиной. Многие просто-напросто не знают, как реагировать, и воспринимают непослушание ребенка как личный родительский провал: «Я плохая мама/плохой отец, раз мой ребенок так безобразно себя ведет и совершенно меня не слушается». Это и неудивительно. Ведь в нашем обществе до сих пор активно циркулирует стереотип: «Хорошие дети должны быть послушными». По сути, получается, что для многих «хороший» = «послушный». Ну и соответственно у хорошей мамы – хороший (= послушный) ребенок. А если ваш ребенок временами не слушается, то «мама из меня так себе».

Когда читаешь, вроде смешно – ну что за бред, правда? Но покопайтесь в себе и поймете, что этот бред, возможно, поселился и у вас в голове… и очень давно. А пока давайте разберемся, что такое непослушание.

В словаре С. И. Ожегова дано следующее определение: «Нежелание, отказ слушаться кого-нибудь, повиноваться кому-нибудь».

В разрезе детско-родительских отношений непослушание – это:

• конфликт интересов родителя и ребенка;

• проявление ребенком СВОЕЙ воли, которая отличается от вашей.

Итак, непослушание – это проявление ребенком своей воли, которая может быть отлична от родительской, то, что доставляет родителям неудобства. Более того, в определенные возрастные периоды непослушание – это способ развития, познания нового, самоидентификации ребенка. Непослушание говорит о том, что ребенок знает, чего он хочет и как этого добиться. Непослушание – это абсолютно нормально. Почему же все так стремятся к тому, чтобы воспитать послушного ребенка?

На самом деле это просто пережиток исторического прошлого. Вся советская система воспитания базировалась на стремлении подчинить, подмять, приравнять. Так было значительно проще управлять людьми. И по сути, мало что изменилось. С послушным ребенком значительно легче – им можно управлять. Ему не нужно что-то объяснять, вводить правила и добиваться их исполнения, рассказывать о том, что можно, а что нельзя:

• Запретили ребенку, а не объяснили – зачем тратить время?

• Сделали за ребенка, а не научили – зачем тратить силы?

• Надавили, а не нашли компромисс – зачем тратить нервы?

Пара лет в таком режиме, и вуаля – послушный ребенок готов к использованию. Маленький нюанс: использовать его сможете не только вы, но и ВСЕ окружающие… и не у всех будут добрые намерения.

ЗАПОМНИТЕ: послушным ребенок будет не только с вами, но и со всеми. Ему всегда будет нужно кого-нибудь слушаться! Сначала он будет слушаться и выполнять ваши указания, с возрастом вы потеряете авторитет, и он примкнет к какой-нибудь компании и будет слушать их лидера. Задумайтесь только, к чему это может привести!

Послушный ребенок, несомненно, очень удобно. Вы не тратите свои нервы, свое время, свой ресурс на него. Сначала послушание кажется очень милым. Но послушный ребенок не умеет:

• принимать решения – только слушаться. Ну правда, задумайтесь, как ребенок сможет научиться принимать решения и нести за них ответственность, если за него абсолютно все и всегда решают? Единственное, чему он научится, – это слушаться;

• анализировать информацию – только верить на слово. Способность анализировать поступающую информацию – очень важный и нужный навык для каждого человека. Но он не появляется из ниоткуда в один прекрасный день, его надо формировать и тренировать. Для этого ребенок должен по возможности на практике проверять то, что ему говорят. Но послушному ребенку это недоступно, ведь проверка идет

вразрез с послушанием. Такой малыш ВСЕМ верит на слово;

• ставить свои цели – заточен под достижение чужих целей. У него просто отняли его цели. Ведь для достижения собственной цели порой необходимо идти против всех, добиваться своего, даже если это не нравится маме… Но он послушный и следует той цели, которая поставлена мамой;

• бороться и отстаивать свои интересы – у него и своих интересов-то особо нет, ему важнее соответствовать чужим.

• имеет низкую самооценку. Ребенком постоянно управляют. Он сам не сделал НИЧЕГО, что дало бы ему повод гордиться собой, быть уверенным в своих силах. Такой ребенок только и делает, что пытается заслужить любовь родителей, доказать им, что он хороший, достойный. Только вот проблема в том, что он и сам-то в это не верит;

• покладистый;

• не приносит никаких проблем и тревог;

• не вызывает чувства неловкости перед окружающими. Теперь картинка уже не такая радужная и заманчивая, правда? И у меня вполне закономерный вопрос – вы действительно хотите этого? Хотите, чтобы у вашего ребенка не было своих интересов и своей воли? Ведь только так можно получить идеально сговорчивого, послушного, удобного ребенка.

Знаете, еще ни разу ко мне не пришли родители с проблемой: «Наш ребенок слишком послушный! Помогите нам, по-

жалуйста, это исправить…» Хотя родители таких деток – мои постоянные клиенты. Но они не видят проблемы в послушании. Их настораживают другие проблемы.

Такие родители обращаются ко мне с:

- *повышенной тревожностью у ребенка;*
- *низкой самооценкой;*
- *безынициативностью;*
- *диким страхом ошибок;*
- *ночными кошмарами;*
- *психосоматикой;*
- *неумением отстаивать свои интересы;*
- *зависимостью от чужого мнения и т. д.*

И эти проблемы они совершенно не связывают с послушанием. Абсолютно послушный ребенок – это затюканный ребенок, которого сломали родители, и теперь он всячески старается угодить «своему» взрослому. Он не знает, что хочет сам, для него важнее желания мамы/папы. Поэтому никогда не хвалите ребенка за послушание. Ребенок всегда стремится повторить поощряемое поведение: похвалили красоту – получите красоту, поощряете самостоятельность – будете получать самостоятельность, акцентируете внимание на послушании – получите послушного = удобного человека…

УДОБНЫМ детям – очень НЕудобно жить.

– Вызывали? – мама садится напротив Марьиванны и внимательно смотрит.

– Да, конечно! Вы мама Вани? У меня к Вам серьезный разговор!

– Я Вас внимательно слушаю, – мама приветливо улыбается и смотрит на учительницу в сером вязаном свитере, явно неновом, но до скрипа аккуратном.

– Вы понимаете, даже не знаю, как бы вам это сказать. Ваня в школе продавал другим детям прыгуны! Учителя видели и мне сказали! Я вызвала Машу – она говорит, что действительно покупала прыгун! И другие дети тоже, – Марьиванна делает театральную паузу и выжидающе смотрит на маму.

Мама, продолжая приветливо улыбаться, слегка приподнимает правую бровь:

– И?

– В смысле – и? – Марьиванна явно ждала другой реакции на свои слова.

– Ну – и что? Продавал прыгуны. Это мячики такие прыгающие, да? Я поняла. А вызывали-то Вы меня зачем?

– Ну как же. Так поэтому и вызывала. В школе, на переменах…

– То есть не на уроках?

– Эээ… – учительница явно сбита с толку вопросом. – Нет. Но при чем тут это. Он! В школе! Продавал! Игрушки!

Мама поднимает вторую бровь:

– Он плохо себя вел? На него жаловались учителя? Он получил двойку? Подрался с кем-то? Что-то украл? В конце концов – обманул своего покупателя и не предоставил купленного прыгуна?

Марьиванна на несколько секунд замирает с открытым ртом, прежде чем продолжить:

– Нет, но…

– То есть он в свободное время на перемене проявлял свою самостоятельность и реализовывал свой маленький бизнес план, не в ущерб учебе или поведению?

– Вы серьезно?

– Вполне. Я пытаюсь выяснить причину, по которой я сегодня отпросилась с работы, чтобы приехать к Вам.

– Но я же сказала! – Марьиванна явно начинает нервничать.

– Я прошу прощения. Наверное, я не внимательно читала правила поведения в школе. Но абсолютно не могу вспомнить, чтобы там было хоть что-то про запрет продажи прыгунов на перемене.

– Как же Вы не понимаете, – начинает кипятиться учительница. – В школе нельзя ничего продавать!

– Правда? У вас в столовой булочки раздают бесплатно?

– При чем здесь булочки?

– Ну Вы же сказали, что ничего продавать в школе нельзя. Но я зачем-то даю ребенку еженедельно деньги на булочки.

– Так. Вы что серьезно? Он продавал в школе другим школьникам игрушки! Это школа, а не рынок! – начинает кипятиться Марьиванна.

– Я конечно извиняюсь, но что Вы конкретно хотите от меня? Если в Ваших правилах прописано, что этого делать нельзя – просто покажите эти правила Ване. Он очень трепетно относится к нарушению законов.

– А Вы не хотите как-то на него повлиять?

– Повлиять? – мама на пару секунд задумывается. – Пожалуй да. Он разработал собственный маленький бизнес план, определил запросы потенциальных покупателей, где-то нашел место закупки, просчитал возможную прибыль.

И все это без моей помощи. Абсолютно самостоятельно. Да, я думаю стоит его поощрить. Как думаете – похода в аквапарк на выходных хватит? Да, и, пожалуйста, давайте в следующий раз подобные вопросы решать по телефону. У меня работа, а время – деньги.

Перед Вами типичное столкновение двух реальностей – школьной и взрослой, современной и постсоветской, послушной и самостоятельной, привычной и креативной. Почему-то многие родители хотят невозможного, чтобы их ребенок до 18 лет был исключительно послушным, инертным, тихим (и желательно немым) отличником, а потом вдруг резко превратился в успешного, уверенного в себе и преуспевающего бизнесмена.

И очень удивляются – вот и в институт «поступили» де-

точку, и с жильем помогли, и на работу устроили – а ничего не меняется. Тянет сынок офисным планктоном день до вечера, пьет пиво по пятницам и все выходные сидит за компьютером. Еще и деньги у родителей просит. А самому уже двадцать пятый годок пошел… Что ж мы не так сделали то? Ведь все для него, родимого.

И редко помнят, что когда сын в пятом классе хотел на карате – его не пустили (Травмоопасно). В седьмом не дали заниматься брейком (Вообще блажь!). В восьмом отправили силком на авиамоделирование (Какая еще литература? Что за занятия для пацана?). В девятом перевели в английский лицей (Подумаешь друзья! Новых заведет!).

А в одиннадцатом запретили встречаться с первокурсницей (У него таких Кать еще вагон будет). Не дали поступить на журналистику (куда-куда?). Отправили на платное в экономический (Ну и что, что с математикой плохо! Научится!). Устроили на работу к дяде Коле на фирму (Где ж он сам то сейчас работу найдет… время такое…).

Да, еще страшно удивляются. Вон у соседки сын – в детстве просто напастью был! Вечно с разбитыми коленками ходил. В школе каждый год секции менял, не сиделось ему нигде. Пошел учиться на политолога. Бросил через год.

Потом работал где-то с восемнадцати лет. В двадцать только на заочный пошел. А сейчас – своя фирма, машина, жена красавица, скоро детки будут. С женой вон вместе велосипедами увлекаются, каждые выходные куда-то ездят,

соседка фотографии показывала. Как же так?

Ситуации конечно описаны утрированные. Но общая тенденция такая. Если ребенку не давать проявлять инициативу в три года и запрещать все подряд в десять, то в двадцать он не станет вдруг самостоятельным и уверенным в себе. Он будет очень «удобным» для родителей, не будет рвать одежду, разбивать коленки и спорить с учителями, отстаивая свое мнение.

Он будет послушным и исключительно правильным. Только родителям стоит задуматься – какого ребенка они хотят вырастить?

КАК Я ОТУЧИЛ СВОЕГО СЫНА МУСОРИТЬ

Когда моему сыну было лет семь и мы всей пока еще маленькой семьей ехали куда-то за город, заехали на заправку, купили мороженного и едем, получаем удовольствие: лето, жара, мороженное, жена, сын, благодать… Тут мой сын открывает окно и выбрасывает обертку. Скорость автомобиля была небольшой, и я смог очень быстро сориентироваться и припарковать машину на обочину. Молча вышел из машины, открыл багажник, освободил от продуктов один из ашановских пакетов, вывел сына из машины и попросил собрать весь мусор с обочины. У сына гордыня, еще и жена попыталась заступиться… Но женщина была отправлена в машину слушать музыку, а сыну объяснил, что пока он не принесет мне полный пакет мусора, мы дальше не поедем, и,

соответственно, всех "ништячков", обещанных нами, уже не будет. Сын вначале со слезами, а потом с каким-то азартом на глазах пошел собирать мусор. Я взял второй пакет и пошел рядом. За неполных полчаса мы очистили маленький участок дороги от следов жизнедеятельности нашего народа и вернулись в машину. Далее я объяснил сыну, почему он пошел собирать мусор: потому что Россия – это его Родина, а Родину надо любить. Говорил много, нудно (как считает моя жена), с примерами, но так, чтоб он понял. А в конце сын спросил:

– А почему ты пошел собирать за мной?

– То, что ты бросил обертку в окно – это, в первую очередь, моя ошибка. Я упустил что-то в твоем воспитании, и поэтому должен был понести наказание вместе с тобой.

Скоро сыну будет 13 лет, у него две маленькие сестренки, и вчера я с удовольствием наблюдал, как он учит их не мусорить… Спасибо моему отцу – его жизненная мудрость при нашем воспитании сильно мне помогает правильно поучать своих детей.

Интересно, правильно ли поступил этот отец? Впрочем, вы, читатели, сами ответьте на этот вопрос. Понятно, что мнения будут разные. А я пока подумаю над подвернувшейся мне таблицей.

Как правильно разговаривать с ребенком.

Неправильно
Правильно

Не бегай по лужам!
Обойди лужу.

Не ори!
Говори тише, пожалуйста.

Не ешь быстро!
Хорошенько прожуй еду.

Опять беспорядок!
Убери, пожалуйста.

Сколько тебя ждать?!
Нам пора идти, попрощайся.

Куда полез?!
Отойди/спустись, пожалуйста.

Упадешь!
Будь осторожен.

Будешь плакать!
Подумай о последствиях.

Поскользнешься!
Внимательно смотри под ноги.

Промокнешь!
Возьми зонтик, обуй резиновые сапоги.

Не беги!
Иди спокойным шагом.

Не спеши!
Ты успеешь.

Хватит уже!
Пора заканчивать, время вышло.

Ты что, глухой?
Услышь меня, пожалуйста.

Ты что, слепой?
Обрати на это внимание.

Тебе не стыдно?
Меня очень огорчил твой поступок.

Кто тебе разрешил так говорить?

В нашей семье так не разговаривают.

Я же говорила!
Сделай выводы и не повторяй этих ошибок.

Ничего у тебя не получится!
Попробуй. Не попробуешь—не узнаешь.

Подумал я и решил: хорошая таблица. Вроде бы мне лично она ни к чему. Но! Надо бы проверить, а не говорю ли я что-то из этого списка, сам не замечая того?

Большинство родителей считает, что дети им нужны для того, чтобы их воспитывать. В действительности это большой вопрос – нужно ли родителям это делать. То, что мы называем воспитанием, часто оказывается подавлением.

Однажды я ела борщ, и красная капля упала на белую футболку. «Да что ж такое…»—подумала я. Но тут же себя простила. Надо же прощать себе мелкие промахи.

Однажды мой маленький сын Макс ел суп и облил чистую рубашку. «Постарайся есть поаккуратнее»—вылетело у меня на автомате.

И я решила: а попробую-ка в течение дня делать замечания себе. Такие, какие сами собой вылетают у взрослых, когда ошибаются дети.

Утром я побрела на кухню и увидела в раковине невымы-

тую вечером чашку. «Тебе что, сложно было помыть её вчера?» – прозвучало у меня в голове. –Надо приучать себя к дисциплине. А то ничего толкового из тебя не выйдет!»

Бр-р-р… Я тряхнула головой. Из меня и не вышло ничего толкового. Толковое—это когда всю жизнь на одном рабочем месте. А я—перекати-поле.

Начала обуваться, собираясь по делам. «Задник не загибай!—зазвучало у меня в голове. –Обувайся аккуратно. И вообще, лопатку для обуви надо использовать. Не знаешь, где она? Как это? Вечно у тебя бардак. Конечно, пальцами себе помогай. Вот поэтому у тебя маникюра красивого и нет!»

Настроение стало падать. Едкая штука эти комментарии—как кислота!

Шагала по улице. Светило солнышко, пели птицы. Пнула яблочко. «Носки собьёшь! —зазвучало в голове. —Не напасёшься на тебя обуви».

Уже дома, готовя обед, я открыла шкафчик, чтобы взять тарелку. А закрыть забыла… И как треснулась с размаху головой об угол дверцы! В глазах звёздочки. Вдобавок внутренний голос тут же зашептал: «А я тебе говорила! Сколько раз повторять: закрывай дверцу! Теперь расхлёбывай».

Я села и загрустила. Но и тут внутренний голос не смолчал: «Что расселась, барыня? Дел по дому мало?»

А потом, потом… До слёз стало плохо. Потому что под

присмотром такого голоса жить невозможно.

А что если этот голос—твоя мама?

С тех пор мы играем с Максом в футбол упавшими яблоками. Или льдинками, если зима. Как-то полветки метро прошагали, пиная льдинки, большие и маленькие. Смеялись. И было плевать на ботинки! А когда сыну грустно, я его обнимаю. Ведь это лучше любых слов.

Любите и обнимайте себя и своих детей. Изживите в себе противного комментатора. Пусть в памяти из детства останутся сбитые носки, пятна от вкусного супа, смех и уверенность—тебя любят и принимают любым.

А тут опять Олег желает высказаться.

Не знаю, как вам, а мне противно и смешно смотреть на негроподобных существ в телепающихся по земле безразмерных штанах, куртках, из-под которых торчат майки до колен, и дурацких кепочках козырьком назад, изъясняющихся жестами и междометиями.

****

На мой взгляд, нет ничего более приятного глазу, чем строй суворовского училища в мрачно-торжественной алочёрной форме цвета крови и порохового дыма. Меня восхищали и восхищают эти – и такие – ребята. Я категорический противник любой бесформенности вообще, и не только в военной организации, но и в обычной школе. У формы есть и важная функция: она дисциплинирует. Форма обязывает, особенно если носят её не по обязанности.

Прокомментировать? Да ну его. Не нравится ему одежда современных подростков—его проблемы. Нравится форма—тоже его проблемы. Скажу просто—подростки, которых он высмеивает, гораздо умнее, чем он думает. Возможно, умнее его самого. И в любом случае он многому мог бы у них научиться.

Понимаю, что делать этого он не станет. Потому как—обрёл НАИВЫСШУЮ ИСТИНУ. И с удовольствием сделал всех такими же, как сам.

Хорошо, что он этого не может.

Наши дети—гораздо умнее, чем мы думаем. Во многом они умнее нас самих. Вполне достаточная причина, чтобы их уважать?

Вот вам пример того, как могут думать подростки.

– И где ты видишь свою свободу?

– Моя свобода – это мой выбор. Чем больше я знаю и осознаю, тем он удачней, в первую очередь для меня, потому что я могу просчитать последствия. Я выбираю, с чем в своей жизни я готов мириться. Я выбираю, кому верить, кому нет, с кем считаться, а с кем – не обязательно. И я готов за это отвечать.

Подобные Олегу люди—и их много—хотят лишить детей свободы. Под предлогом, что лучше знают, как надо. Они лишают детей возможности выбирать. Они стараются сделать из детей рабов. Сильных, жестоких, преданных своему хозяину. Который будет распоряжаться ими.

С такими Олегами мне не по пути. А вам, читатели?

Глава 12.

Телевизор и компьютер.

Телевизор. И компьютер. В современном обществе они имеют большое значение. И влияние на детей оказывают тоже большое. Хорошо это или плохо? С ходу так и не ответишь, надо разобраться. Вот и давайте разберёмся. Обещаю—будет интересно. И разборки тоже будут. И возмущение вместе с раздражением прорвётся у некоторых. Зато—обойдётесь без скуки.

Сначала давайте разберёмся вот с чем. В нашем обществе подавляющее большинство людей больны телевизорной зависимостью. Это касается почти всех поголовно.

Шо??? Да я щас… Да я… Да… Ну… Э… Это Я болен??? Тваю мать!!!

Ого, вот это эмоции. Круто. А где аргументы? И доказательства?

Автор. Давайте я вам кое-что объясню. Не обращайте внимания на предыдущего оратора. Видите ли, он не образован и слишком эмоционален. А мы поговорим спокойно, как умные люди. Я должен вам сказать, что вы допустили ошибку. Телевизорная зависимость—это неправильный термин. Правильнее говорить—зависимость от телевизора. Или—телевизионная зависимость. Это первое. Теперь второе. Зависимость от телевизора проявляется только у некоторого количества людей. Процентов примерно у деся-

ти.

Я понял вас, читатель. Вот только обратите, пожалуйста, внимание. «Телевизионная зависимость» звучит мягко, даже как-то успокаивающе. А «телевизорная зависимость»—попробуйте произнести вслух—прозвучит жёстко, раздражающе. И если люди массово выбирают мягкий термин, то это говорит о том, что подсознательно они отказываются видеть проблему и решать её.

В том-то и дело. Очень многие люди действительно поражены телевизорной зависимостью. Но они отказываются признать это. И заражают данной зависимостью своих детей.

Ни для кого не секрет, что во многих семьях есть телевизор в каждой комнате и на кухне, где мама ежедневно подолгу смотрит ток-шоу или сериалы, а папа, в гостиной вернувшись с работы, ТУТ ЖЕ включает телевизор и смотрит любимый канал. А в выходные папа может целый день пролежать на диване, переключаясь с одного канала на другой, а мама на кухне под телевизор готовит и моет. В таких семьях ребенку ничего не остается, как сидеть перед телевизором и смотреть бесчисленные рекламные ролики. Особенно им нравятся те кадры, где главными героями рекламы являются дети или персонажи из мультфильмов. Маленькие дети очень быстро усваивают информацию, которая запоминается ими на всю жизнь. Это знают рекламодатели и специально создают рекла-

му, направленную на детей с яркими веселыми картинками, смешными героями с участием детей, героев мультфильмов и животных. При просмотре такой рекламы дети замирают перед телевизором, отвести их от экрана порой просто невозможно. А если родители выключают телевизор во время рекламного ролика, дети начинают требовать включить его и громко плачут.

Зависимость взрослых от телевизора принимает разные формы и размеры.

Телевизор у многих используется дома, как шумовой фон. У нас дедушка только под телевизор засыпает. Не любит он сериалы. Так бабушка всегда сердится, что не с кем поговорить о главных героях. Но зато футбол, дедушка, смотрит с удовольствием и эмоции в этот момент бьют через край. Наверно будет конец света, если на финальный матч кубка Европы электричество отключат. Инфаркт дедушке обеспечен.

Я тоже прекрасно сплю под телевизор, ставлю на таймер на час ночи примерно – к этому времени точно засну. И утром тоже таймером просыпаюсь.

Есть люди у которых телек вообще ни когда не выключается. Не понимаю, как так можно что-нибудь делать, а все равно хоть одним глазом смотреть на

экран.

Создание систем многоканального спутникового телевидения и изобретение дистанционного пульта переключения телевизионных каналов повлекло за собой формирование одного из негативных побочных психологических эффектов телевизионной зависимости – "пультомании", для которой характерны следующие признаки:

навязчивое состояние маниакального щелканья телевизионным пультом ("заппинг"), вследствие чего телезритель становится раздражительным, никому не хочет отдавать пульт, а в выборе программы проявляет эгоизм, совершенно не считаясь с предпочтениями других членов семьи;

попытки одновременного просмотра нескольких телевизионных программ ("грейзинг") путем постоянного перехода с канала на канал, способствующие формированию состояния хронического стресса;

стремление достичь состояния душевного комфорта без затрат энергии;

подсознательная попытка получить разрядку и успокоиться посредством щелканья кнопкой телевизионного пульта при фоновом просмотре телевизионных сюжетов.

Иной раз делом занимаешься, готовишь или еще что, чтобы веселее было, включаешь телек. Обычно просто на фоне играет, большого внимания не обращаешь на него.

Зависимость от телевизора? Не, не слышал.

Действительно, приходится признать реальность—многие, очень многие люди основательно завязаны на телевизор. Или привязаны к нему, если вам так больше нравится. (Количество таких людей гораздо выше десяти процентов). И своих детей они тоже привязывают к телевизору.

Ну а как влияет на детей хозяин их родителей?

Э… Вы что, автор? Вы что пишете? Какой хозяин? Вы не заболели, случайно?

Вообще-то я пишу то, что есть на самом деле. Телевизор действительно стал хозяином многих взрослых. И тем более их детей. Дети ведь в большинстве случаев куда податливее взрослых.

Так как же влияет на детей просмотр телекартинок?

Полугодовалый малыш, не сводящий глаз с экрана, где передают очередной выпуск новостей, вызывает умиление. Как сосредоточенно он смотрит и хмурит бровки. Неужели он что-то понимает? Ученые утверждают: абсолютно ничего. Малышей привлекает череда сменяющихся картинок, сопровождающихся звуками.

Трехлетний ребенок, переживающий за героев мультфильма, реагирует на происходящее более адекватно: он понимает что происходит на экране…. Однако это не значит, что он способен отделять сюжет сказки от реальности.

К 7–8 годам просмотр телевизора становится более осознанным, ребенок способен понять, что реально, а что нет. И только годам к 11, будучи школьником, он способен делать какие-то выводы, соотносить действия персонажей с настоящей жизнью, то есть, проще говоря, различать хорошее и плохое, делать выводы, анализировать ситуацию.

Так, может, дети и телевизор вовсе не проблема? Проблема, и еще какая, утверждают ученые.

Во-первых, следует понимать, что если ребенку позволить смотреть телевизор с раннего детства, не ограничивая во времени, он будет проводить у экрана целый день. И тогда вряд ли он научится отличать реальность от телевизионных сюжетов даже к 10 годам.

Психика ребенка неустойчива и податлива, а передачи более чем на 50% наполнены насилием и агрессией. Даже безобидная на первый взгляд реклама, способна чрезвычайно возбудить малыша, после чего ему придется долго успокаиваться. Ведь во время рекламы кадры сменяют друг друга с большой скоростью, все построено на динамике, ярких цветах и

громких звуках. От таких эффектов ребенок впадает в состояние похожее на транс.

Ребенок, который проводит у «зомбоящика» большую часть дня, сидит практически неподвижно, часто в неудобной позе. Как следствие, у него совершенно не развиваются мышцы, заторможено развитие костной системы, об различных ущемлениях и искривлении позвоночника даже упоминать излишне.

Какое-либо вредоносное излучение от телевизора кажется малореальным, а вот влияние на зрение вполне изучено.

Зрительный аппарат ребенка несовершенен и довольно быстро развивается. Когда малыш смотрит на реальный предмет, в действие приводятся определенные глазные мышцы, которые позволяют ему, образно говоря, ощупать предмет.

С телевизионной картинкой все иначе. Предметы на экране движутся, глаза ребенка – нет. У него нет необходимости напрягать нужные мышцы, зато изрядно перенапрягаются другие. Отсюда неправильное развитие органов зрения, которое в дальнейшем может привести к близорукости, другим расстройствам зрения.

Действие любого фильма происходит в сжатом времени. Если по сюжету прошел год, то на экране это может занять несколько минут. Если герой бежит по до-

роге, то он достигнет ее конца через несколько секунд. Нам, взрослым, понятно, зачем это сделано, ведь никому не будет интересно наблюдать за ненужными деталями в реальном времени.

Ребенок же не обладает таким чувством времени, как взрослый, и как следствие, от частых просмотров способен вообще утратить чувство времени. По исследованиям ученых, субъективная минута у детей, проводящих много времени за просмотром телевизора, длится намного дольше, чем реальная.

Рассуждая о развивающей пользе телевизора для маленьких детей, родители выдают желаемое за действительное. Да, ребёнок «в курсе» – он, как и сверстники, знает, кто такие смешарики и прочие телепузики, погружаясь в яркий мир мультфильмов. Но зато сколько в это время он теряет для своего развития, сколько нужного в это время не сформируется!

Дело в том, что до трёх лет в мозге человека формируются эмоциональная сфера, фантазия, творческие способности и самое главное – мышление, в том числе абстрактное, и внутренняя речь. Заполнишь пространство ребёнка в это время мельтешением готовых образов и звучащими «сами по себе» речевыми шаблонами – развитие начинает отставать. Причём по всем направлениям! Например, специалисты нево-

оружённым глазом видят у малышей недоразвитие речи. Казалось бы, телевизор снабжает слух правильной речью – слушай и запоминай. На деле речь формируется только тогда, когда ребёнок сам участвует в диалоге, сначала с трудом, а потом всё легче называя предметы, формулируя свои мысли. Телевизор в избытке предоставляет речевые шаблоны, но их пассивное восприятие ребёнком попросту засоряет мозг – ведь отвечать, объяснять и рассказывать телевизору ничего не надо.

Развитие речи, способность к общению – необходимые навыки для любого человека. Все они закладываются в детстве. Ребенку легче воспринимать и запоминать то, что он увидел, чем то, что услышал. На экране телевизора преобладают визуальные образы и частот все понятно даже без голоса за кадром. Понятно, что книге не сравниться с таким эффектом.

А потом родители удивляются, почему их чадо не хочет читать, не запоминает рассказ учителя на уроке, не общается со сверстниками. Да ему просто неинтересно, он не привык создавать собственные образы и анализировать ситуацию. Да и речь у него, скорее всего, плохо развита, ведь безотрывно глядя в телевизор, речевой аппарат не натренируешь.

Так же трудно ему принимать решения, делать вы-

бор. Человек должен обладать этими навыками, чтобы успешно развиваться, и даже просто выжить. И здесь вредное влияние телевизора на ребенка очевидно. Ребенок, «воспитанный» телевизором, этого делать не умеет. У него просто нет необходимости тренироваться, ведь в кинофильмах все идет по предусмотренному сценарию, все решено заранее.

А если фильмов и сюжет пересмотрено достаточно много, значит, у ребенка есть на вооружении множество моделей поведения на все случаи жизни…. Правда, выбранные и осмысленные не им.

Еще одна неотъемлемая составляющая жизни человека – питание. Люди должны есть, чтобы жить, пища должна усваиваться, чтобы человек был здоров и получал энергию. Ребенок у телевизора сильно рискует заработать серьезное расстройство пищеварения.

Во время простора метаболизм существенно замедляется, однако возбуждаются участки головного мозга, отвечающего за чувство голода. Вот почему, усаживаясь перед телевизором, даже взрослый стремиться ухватить бутерброд или еще что-нибудь, чем он может полакомиться во время передачи. Вот откуда чипсы и попкорн в кинотеатрах. И вот откуда образ необъятного толстяка, окруженного коробками из-под пиццы, не сводящего глаз с экрана все того же телевизора.

И даже если ребенок что-то съест во время мультиков, это не принесет чувства сытости: мозг занят другим, а именно, восприятием картинок, и ему некогда отвлекаться на то, чтобы передать сигнал о насыщении. Поэтому еда может затянуться надолго. Пищеварение между тем замедлено, так как тело находится в состояние полного покоя, поэтому у пищи практически нет шансов быть полностью переваренной и хорошо усвоенной.

Почти все родители жалуются, что подростки не хотят читать. Это следствие телевизора, интернета – все это понимают, но не прекращают потребление ребенком «легкой информашки». Приведу пример, из недавней беседы с мамой мальчика 4,5 лет: «Он в воскресенье утром сам к нам приходит (телевизор стоит в спальне родителей) и тащит пульты – все знает, от чего какой. Чтобы я ему мультики включила. И попробуй не включи! (добавляет с гордостью)». От себя еще добавлю – мультики про космических роботов. Итак: все родители ЗНАЮТ о вреде просмотра телевизора, но «не могут справиться» с капризами ребенка. Ему еще 4… 5… – а мамы уже сейчас не хотят напрягаться и решать стоящую перед ними проблему. Когда ребенок тянется к водке или таблеткам – все знают, что делать. Но тут…

Я вижу, что вы, уважаемый автор, хотите прокомментировать этот эпизод?

Да. Хочу. Телевизор стал хозяином мальчика. Мальчик стал хозяином родителей—они покорно выполняют его требования. Потом со всем этим разбирается психолог. Современная жизнь—с телевизором—как она есть.

Ученые исследовали около 1000 детей в возрасте около 10 лет. Опросники включали в себя 20 пунктов, разделенных на 5 секций: эмоциональные трудности, проблемы с общением, повышенная активность или невнимательность, дружба и проблемы связанные с ней. Также были зафиксированы данные о физической активности детей.

Так вот, дети которые ежедневно проводили более 4-х часов перед телевизором показали во всех этих пунктах худшие результаты, чем дети, ограничивавшие свое общение с голубым экраном 2-мя часами в день.

Некоторые мамы рассказывают, что ребенок спит при включенном телевизоре. Так ли это безопасно? Во время сна ребенок не видит то, что происходит на экране, но он продолжает слышать высокочастотные звуки, его мозг продолжает фиксировать звуковую информацию и улавливает ее смысловой контекст.

Ничего, казалось бы, не происходит. Стоит спросить себя: «Какая информация транслируется в мозг моего ребенка? Чему она может научить? Как может повлиять на малыша?». Жизнь преподносит нам различные примеры. Родители уложили 4-х месячную малышку спать, а сами ночью смотрели фильм «Матрица», находясь в соседней комнате. Телевизор работал в режиме средней громкости. И эту ночь, и всю последующую неделю малышка беспокойно спала, плакала, беспричинно кричала. Потом мама вспоминала, что фильм впечатлил ее, в некотором смысле напугал; и это состояние передалось ребенку. Дети запечатлевают образы, исходящие с экрана, тонко и неуловимо для нас. Как повлияет на ребенка случайный фильм или рекламный ролик, трудно сказать.

Действительно, телевизор влияет на ребёнка, и это влияние имеет непредсказуемый характер.

В последнее время педагоги и психологи все чаще отмечают у детей, которые много смотрят телевизор, неспособность к самоуглублению, к концентрации на каком-либо занятии, отсутствие заинтересованности делом. Данные симптомы были обобщены в картину новой болезни – «дефицит концентрации». У детей с таким диагнозом возникают проблемы с учебой, как правило, они не хотят учиться.

Интересное открытие сделали американские ученые: длительное присутствие детей двух лет в комнате с включенным телевизором серьезно ухудшает их умственные способности на годы вперед. Кроме этого, такие дети гораздо более склонны к ожирению и чаще становятся объектами нападок со стороны одноклассников. Ученые ожидали, что этот эффект от постоянного просмотра телепередач в детстве исчезает к 8 годам, но отрицательное влияние телевизора оказалось более стойким.

Во время лабораторных экспериментов ученые изучали реакцию людей на телевизор, следя за мозговыми волнами с помощью электроэнцефалограммы. Участники, которые смотрели телевизор, находились в расслабленном и пассивном состоянии, а ЭЭГ показывало меньшую умственную стимуляцию. Оказалось, что и после прекращения просмотра телевизора, люди оставались расслабленными и безынициативными, так как просмотр телевизора вызвал эффект онемения, схожий с приемом транквилизаторов. Человек фактически отключается от реальной жизни, погружаясь в то, что показывают на экране, что в свою очередь ведете к навязчивому просмотру телевизора.

Давайте честно признаемся, что кроме прочих зависимостей существует и зависимость от просмотра телевизионных программ. И многие из нас в той или иной форме страдают этим "недугом". Сидя у "ящика" и бесцельно щелкая пультом, мы растрачиваем наш самый главный ресурс – ВРЕМЯ! Ресурс невосполнимый. Понапрасну расходуется и так ограниченный срок жизни.

А многие ли способны сами себе честно признаться, что у них действительно появилась зависимость?

Ну, автор, знаете ли! Вы тут рассказываете про один только вред телевизоров. Вы что, серьёзно утверждаете, что от телевидения один только вред? Вы что, не видите огромной пользы от телевидения? Да ведь оно приносит гигантскую пользу! Люди узнают очень многое с помощью телевизора, они получают массу информации из различных областей науки, они узнают новости, они…Просто слов не хватает! Я прямо киплю от возмущения!

Закипели? Понимаю. Облейтесь холодной водой, остынете.

Да, конечно, говорить, что от просмотра телеящика один только вред, будет ошибкой. Разумеется, кроме вреда, есть ещё и польза.

И я с этим согласен. Но.

Речь-то идёт о другом, если вы забыли. Наша с вами задача—сделать так, чтобы нашим детям пользы было больше, а

вреда меньше. Можем мы это сделать?

Вполне.

После того, как мы узнали о вреде телеящика для наших детей, да и для нас самих тоже, у нас остаётся два возможных выхода. Первый—приручить телевизор. Чтобы вместо хозяина, каким сейчас он является в очень многих семьях, «ящик» стал тем, чем и должен быть. Инструментом, который мы используем так, чтобы получить максимальную пользу и минимум вреда.

Второй выход—избавиться от телевизора. В прямом смысле. Чтобы он исчез из вашей квартиры.

Ну и что мы выберем?

Я скажу так. Давайте, автор, обсудим оба варианта, взвесим плюсы и минусы, а потом уже примем решение.

Так ведь именно это я и хотел предложить. Замечательно, читатель. Ну, сейчас мы с вами этим и займёмся.

Итак, первый вариант—приручить телек. Что для этого нужно сделать?

Две вещи. Первая—ограничить то время, которые ваши дети тратят на просмотр ящика. Вторая—с умом выбрать то, что они будут смотреть.

Ага. В теории всё понятно. А вот как это осуществить на практике?

Для начала—узнать, что рекомендуют специалисты. А потом—использовать их рекомендации. Всё просто.

Канадские врачи говорят, что с двух лет родите-

ли могут смотреть нейтральные программы в присутствии детей, но не более двух часов день. Другие психологи советуют, чтобы ребенок до четырех лет (основной период созревания структур мозга – 80 процентов) не смотрел телевизор вообще. После десяти лет – два-три часа в неделю. После шестнадцати лет ограничения можно снимать.

Здесь ограничения времени довольно жёсткие. А что говорят другие специалисты?

Не стоит полностью лишать ребенка просмотра телевизора – ведь, как известно, запретный плод сладок. Но необходимо строго его дозировать.

Отрегулировать взаимоотношения ребенка с телевизором можно разными способами. Самое простое – занять ребенка такими формами деятельности, которые направлены на развитие его личности и его творческих способностей, на формирование интереса к жизни и активной жизненной позиции. Когда ребенок занят, у него не остается времени на телевизор.

Можно вместе с ребенком отобрать те передачи, которые ему могут быть интересны и полезны (с учетом того, что их временной лимит не превысит 2-х часов в день).

Ни в коем случае не оставляйте ребенка один на один с телевизором (особенно когда ребенок один в квартире).

Если время просмотра телевизора вышло, а ваше чадо отказывается его выключать, попробуйте сделать ему предложение, от которого он не сможет отказаться. Предложите ему поиграть, почитайте книжку, сходите на прогулку, предложите настольную игру или переключите внимание ребенка на его любимое занятие. В конце концов, заберите пульт от телевизора.

Полезно после просмотра передач или фильмов, обсудить их вместе с ребенком, пусть ребенок поделится своим впечатление и получит те разъяснения, которые ему необходимы. Не забывайте, телевизор в «прирученном» состоянии – это источник знаний для вашего ребенка и возможность расширить его представления о мире.

А сколько вообще времени современные дети тратят, уставившись на экран?

По данным ЮНЕСКО, 93% современных детей 3-5 лет смотрят на экран 28 часов в неделю, т. е. около 4 часов в день, что намного превосходит время общения со взрослыми. Самое печальное, что такое положение вещей устраивает и детей, и их родителей. Ведь часто телевизор используют в качестве громоотвода, когда нужно чем-то занять или отвлечь ребенка, когда нет времени или сил на общение с ним, или ребенок остается один дома. Во многих семьях учет времени, проведенного ребенком перед телевизором, вооб-

ще не ведется, потому что телевизор работает практически круглые сутки, и ребенок смотрит его столько, сколько хочется.

Угу. Очень интересная картинка вырисовывается. В этом случае ограничение до двух часов в день принесёт реальную пользу. Хотя, конечно, лучше бы ограничить больше.

Нынче у нас раздолье! Десятки каналов, сотни фильмов и мультфильмов, развлекайся сколько влезет. Все бы хорошо, но вездесущая телевизионная реклама превратилась из забавных роликов в просто какое-то проклятие. Мало того, что интересные передачи и фильмы прерываются через каждые 15-20 минут рекламой, так эти рекламные блоки вдобавок и длятся по 10 минут, а то и больше. Более того, масса рекламы рассчитана именно на детей и в этом я убедился на собственном опыте.

Как-то посетив со своим 5-летним сыном супермаркет, и привычно подойдя к витрине с соками, мимо которой кроха никогда не проходил, не выбрав себе что-нибудь, я был удивлен тем, что он отказался от сока, а потянул меня к иной витрине под завязку забитой всевозможными сухими завтраками. Оказалось мое дитя возжелало хрустящих колечек в красивой картонной упаковке. Стоимость у них была, мягко говоря, нездоровая (за те же деньги можно приобрести 3-4 пачки безошибочно таких же колечек, но от дру-

гих производителей) и я предложил ребенку выбрать альтернативу, а вдобавок лучше вообще сменить сухие завтраки на что-то более полезное. Но кроха упирался, требуя именно эти колечки. В ходе расследования выяснилось, что, оказывается, в некоторых пачках с сухими завтраками от этой фирмы лежит игрушечный компас, достоинства которого были ярко расписаны именно в телевизионной рекламе. Вот такая хитрая политика у производителей – потрошить кошельки потребителя через подрастающее поколение, а отказать любимому ребенку ой как не просто.

Есть ведь масса продукции не худшего, а то и лучшего качества, чем разрекламированные бренды и при этом стоит она гораздо дешевле, но попробуй малышу что-то доказать. На рынке и в магазинах я частенько вижу, как родители попадают в ситуацию подобную описанной выше. Они предлагают своему сыну или дочке альтернативу, потому что не желают заплатить из своих кошельков за красочную ТВ-рекламу (все ведь помнят, что расходы производителя на рекламу учтены в конечной стоимости товара?), но дитя недовольно морщит лицо и все равно требует, допустим, Lego с пиратами, потому что вот уже неделю как на голубом экране крутится реклама этого конструктора. А то, что иной конструктор и лучше и дешевле, его не интересует.

Со своим ребенком я договорился (мы нашли ему аналогичный игрушечный компас порознь, а сэкономленные деньги я положил малышу в копилку, что стало для него хорошим уроком), а себе дал зарок максимально ограничить сыну доступ к телеэфиру.

Надеюсь, у этого отца всё получится.

Можно ли детям смотреть телевизор?

Медики и психологи утверждают, что все-таки можно. Но при этом нужно соблюдать ряд условий, если вы, конечно, стремитесь к тому, чтобы он вырос здоровым и нормальным во всех смыслах человеком.

Во-первых, конечно, стоит ограничить время просмотра (на этом подробнее остановимся позже). Во-вторых, нужно с умом выбирать передачи. Логично исключить из «меню» фильмы ужасов, взрослые фильмы и передачи, а детям до 7 лет не рекомендуется смотреть даже новости.

Найдите мне таких людей, которые выбирают передачи для своих детей. Нет, я согласен, такие родители есть, но ведь я говорю о другом. О том, что таких родителей найти трудно. Некоторые, правда, говорят, что они это делают. А на практике часто оказывается, что они только говорят. И ни хрена не делают.

Так ведь ещё и говорят часто что-нибудь такое, от чего только хуже получается.

Никогда не говорите малышу «Ты еще маленький»,

запрещая смотреть телевизор. Он поймет, что когда он будет взрослым – он сможет смотреть телевизор сколько хочет.

Ну да, ребёнок поймёт вашу фразу именно так.

В спальне ребенка телевизору не место. Ученые из Медицинской школы Блумберга имени Джона Хопкинса при Стэнфордском университете, наблюдавшие 400 детей младшего школьного возраста и их родителей, установили, что те из них, у кого были установлены в спальнях телевизоры, имели значительно более низкие тестовые показатели в школах. Однако то же исследование показало, что наличие компьютера имеет обратную зависимость. Трудно проконтролировать, что смотрит ребенок в спальне, поэтому в идеале нужно иметь общий телевизор в комнате, где собирается семья, и взрослые могут принять участие в просмотре.

Насчёт компьютера—это, конечно, интересно. Но о компьютерах поговорим чуть позже.

Почему дети, которых слишком часто оставляли у телеэкранов в детстве, вырастают во взрослых, неприспособленных к жизни?

Поскольку телевизор дает иллюзию наблюдения за целым вихрем событий, когда одно изображение сменяется другим, у ребенка уже нет потребности в движении и поиске интересных впечатление за предела-

ми комнаты. Зачем, если все и так покажут? Пустыни, горы, жизнь животных, приключения сказочных персонажей – все перед тобой в одной небольшой коробочке. Это закономерным образом ведет и к сужению интересов ребенка. Если до широкого распространения телевидения настоящим приключениям было купаться с друзьями на речке, играть в пиратов и искать зарытый клад – то теперь гораздо проще наблюдать за похождениями выдуманных героев, сидя дома. Сказки тоже можно не читать – по телевизору показывают увлекательные экранизации. Подросткам общение со сверстниками замещают ведущие развлекательных телепередач и персонажи сериалов. Таким же образом они отвлекаются от проблем, которых в жизни тинейджера немало: завоевание авторитета в компании сверстников, трудности учебы и взаимоотношений со взрослыми, необходимость выбирать профессию. Но зрелому человеку должно быть понятно, что за этим стоит иллюзия – иллюзия общения, иллюзия приключений, иллюзия разрешения проблем. Поэтому родителям важно с самого начала «дозировать» своему чаду просмотр телевизора, заполняя досуг ребенка настоящими играми и реальным общением.

Телевидение притупляет интеллект. Даже если бы

по телевизору всегда говорили правду и только правду и ничего, кроме правды, а также старались бы дать максимально полную и объективную картину событий со свободой слова и возможностью высказаться критикуемой стороне (чего, как правило, нет), телевидение по методу подачи сильно отличается от разговора с человеком, чтения книги, и просмотра фильма на видеомагнитофоне или статьи на компьютере. Читая бумажную книгу или текст в интернете или смотря видео/DVD, всегда можно сделать паузу и задуматься над прочитанным/просмотренным, а в телевизоре нет такой физической возможности—там льётся безостановочный поток информации, который не даёт возможности включить критическое мышление. Именно поэтому мыслящему человеку неудобен сам технический формат подачи информации в телевидении: только начинаешь думать—прослушаешь остальное, ибо в телевидении технически невозможна кнопка «пауза». В результате человек вынужден либо выключить телевизор, чтобы подумать над услышанным, либо отключить критическое мышление, чтобы прослушать дальше передачу. И так всякий раз и поэтому формируется тот или иной рефлекс—либо человек прекратит смотреть телевизор вообще, либо у него будет постепенно атрофироваться логическое мышление. В итоге происходит естественный

отбор—наиболее здравомыслящие люди с высшим естественно-научным образованием просто не могут смотреть телевизор, а у заядлых телезрителей со временем всё больше и больше притупляется логическое мышление, затем атрофируется—мозг привыкает к слепой вере, интеллект деградирует, что и наблюдается. Телевизор формирует слепую веру подобно религии, заядлый телезритель привыкает слепо верить всему услышанному. Поэтому телезрители отвыкают думать, поэтому их обмануть легче, чем читателей книг. Даже если одну и ту же телепередачу записать на DVD-RW-диск и затем смотреть её с возможностью поставить на паузу для критического осмысления услышанного, то ущерб от неё для интеллекта уже будет меньше, чем если её прямо смотреть по телевидению. А ещё к этому неотъемлемому технологическому дефекту телевидения добавьте весьма вероятное—что информация по телевидению далеко не всегда является научно доказанной истиной, а напротив, специально обработана и подана в таком виде, который одобрен начальниками и владельцами телеканала и выгоден им.

Телезрителям не дают возможности влиять на телевидение, изменить его в корне—менять содержание телепередач и состав сотрудников ТВ.

Выводы очевидны. Люди, не смотрящие телевизор

годами, а вместо него читающие книги, значительно спокойнее и умнее.

Телевизор – это мусоропровод, работающий в обратную сторону.

А вот чего нельзя делать ни в коем случае:

кормить малышей под телевизор. Многие мамы умиляются, как хорошо их маленький привереда обедает под мелькание цветных картинок на экране: не вертится, не капризничает, ест все до последней крошки. Действительно, завороженные движущейся картинкой, дети безропотно проглатывают любую еду. Но такая привычка приводит к расстройствам пищевого поведения в более взрослом возрасте, и часто – к ожирению. Во-первых, малыш привыкает получать два удовольствия сразу: еду и новые впечатления. В будущем вы рискуете получить подростка, который заглатывает пиццу под сериалы или боевики, портя желудок и фигуру. Во-вторых, из-за сильных эмоций, которые вызывает у детей просмотр телевидения, ребенок перестает чувствовать сигналы голода и насыщения. В будущем именно это приводит к расстройствам пищевого поведения – анорексии и булимии. Человек просто не знает, когда он голоден, а когда уже наелся, и обычно ест больше, чем требуется

(или, напротив, ничего не ест).

С ограничениями понятно. А если полностью избавиться от телевизора? Например, выбросить на свалку и дальше просто обходиться без него?

Автор, автор… Ну что вы такое говорите? Ну как это можно обходиться без телевизора? Вы хоть представляете себе, чего вы лишитесь? Вы хоть представляете себе, сколько будет вами упущено? Насколько ваша жизнь обеднеет?

Хорошо, сейчас попробую представить, чего я лишаюсь. М-да… Действительно. Поверхностного взгляда достаточно, чтобы понять, чего я лишаюсь в случае отказа от телевизора.

Я же вам говорил, автор! Видите?

А если вместо поверхностного взгляда посмотреть поглубже? Сейчас я загляну поглубже.

И что я такое теряю без телевизора? Да ровным счётом ничего.

Развлечения?

Ничуть. Я могу развлечься без всякого телевизора.

Я могу сходить в гости, на вечеринку, на дискотеку. Могу поиграть в пейнтбол, в боулинг. В бильярд. Покататься на велосипеде или на коньках.

Как ещё я могу развлечься?

Пофлиртовать. Почитать книгу. Погладить кота. Поиграть с собакой.

Съездить на пикник. Искупаться в озере. Сходить в аквапарк. В зоопарк.

Я могу поиграть в какую-нибудь компьютерную игру. Могу потанцевать с симпатичной девчонкой.

Захочу—покатаюсь на аттракционах в парке. Или решу спрыгнуть с парашютом.

А можно покататься на роликовых коньках. Или научиться кататься на скейтборде. Да много чего я ещё могу.

Ну и объясните мне, читатель, каким развлечениям из перечисленных или не перечисленных здесь может помешать отсутствие у меня телевизора?

А фильмы-то и мультфильмы вы не посмотрите без телевизора!

Я могу сходить в кинотеатр. Скачать из Интернета или посмотреть онлайн. И всё это—без рекламы. Повторяю—всё это я могу смотреть без рекламы.

Новости не узнаете без телевизора!!!

Есть газеты. Радио. Интернет.

Это будут не те новости! Плохие! Вредные!

Так. Беседу с данным читателем заканчиваем. Ему нужно успокоиться.

Что же у нас получилось? Получилось следующее.

Представим, что перед нами лежит тест—какие из нас родители? И в этом тесте вопрос—как вы организовали контакт ваших детей с телевизором? А дальше—три возможных варианта ответов.

Они у меня смотрят что хотят, когда и сколько хотят.

Я ввёл строгие ограничения на количество времени, по-

траченное на телевизор, и контролирую, что им можно смотреть, а что нет.

У нас в семье вообще нет телевизора. Время, которое наша семья тратила бы на телевизор, мы сейчас тратим на более интересные и полезные вещи.

Можно спорить, лучше второй или же третий вариант. Во многом это всё-таки субъективно. Но зато чётко ясно другое. Те, кто вынужден выбрать первый вариант ответа, оказались отвратительными родителями.

Это я отвратительный отец? Это я отвратительная мать? Это мы плохие люди? Это мы, оказывается, мерзавцы? Это мы, оказывается, мерзкие и отвратительные? Это вы нас оскорбляете? Это мы своих детей не любим?

Ага. Здесь уже другие читатели к беседе подключились. Да и предыдущий, похоже, ещё не успокоился.

Отвечаю на вопросы. Я никого из вас лично не знаю и поэтому понятия не имею, хорошие вы люди, плохие, средние, великолепные, отвратительные, замечательные или ещё какие. Я говорю о другом. О том, что вы допустили грубую ошибку. Вашим детям приносится огромный вред, а вам всё равно. Вам—по барабану.

И это делает вас плохими родителями.

Хотите стать хорошими родителями? Исправляйтесь, дамы и господа, исправляйтесь.

Теперь переходим к компьютеру.

Компьютер тоже влияет на детей. И довольно сильно. Да-

вайте посмотрим, как именно он влияет.

Всё началось с финансового кризиса. А точнее, с его последствий. Меня, слава богу, он не коснулся, поскольку зарплаты у педагогов – меньше некуда, а вот родители моих воспитанников свои взгляды на жизнь пересмотрели существенно. И появляться на собраниях стали всё реже и реже, объясняя это поиском новой работы, проблемами в семье, хронической усталостью и другими малоприятными вещами. Я терпеливо выслушивала каждого, в основном по телефону, пыталась понять и войти в положение, поскольку родителей своих я знаю давно, и у некоторых воспитываю уже не первого, и даже не второго. Но вот моё руководство понимать присутствие на собрании троих из двадцати пяти отказывалось и требовало объяснительных. Да и я с высоты своего педагогического опыта понимала, что одним из важнейших условий успешного развития детей является взаимосвязь и тесное сотрудничество родителей и педагога, то есть меня.

Итак, проанализировав ситуацию, я пришла к выводу, что родители, живущие в постоянном цейтноте, будут посещать только те мероприятия, которые посчитают важными и нужными для своих детей. Им просто некогда слушать отчёты о распределении средств за прошедший год и обсуждать проекты капитального ремонта здания детского сада. Они хотят

получать современную, полезную и доступную информацию о том, что их действительно волнует. Ну что ж, люди, доверяющие мне самое дорогое – своих детей – имеют на это право. Значит, мне просто необходимо обеспечить доступ родителей к таким сведениям, сделав наши нечастые совместные встречи интересными и познавательными. В конце концов, в этом вопрос моего педагогического престижа и компетентности.

Проведя мониторинговые исследования среди родителей (а проще говоря, побеседовав с каждым из них), я выяснила, что прежде всего моих пап и мам беспокоит вопрос здоровья и развития малышей, вынужденных проводить перед компьютерным монитором большую часть свободного времени, пока взрослые заняты решением финансовых проблем. Родители просили помощи в выборе компьютерных игр, спрашивали совета по продолжительности таких занятий, беспокоились о подмене компьютером живого общения.

****

Мы живём в XXI веке, и раз уж нам никуда не деться от научно-технического прогресса, давайте поговорим о влиянии современной техники на здоровье человека, а особенно на организм ребёнка. Многие из вас, я уверена, мучаются угрызениями совести, глядя на увлечённо играющего в стрелялки малыша, потому

что все слышали о вреде компьютерных игр на здоровье детей. Отчасти это правда, и нам необходимо вооружиться специальными знаниями в этом вопросе, чтобы компьютерные игры отныне приносили к нам в дом только положительные эмоции.

Самое главное – знать как влияет компьютер на детский организм и сколько времени ребёнок может проводить за монитором без вреда для здоровья. Существуют четыре основных вредных фактора: нагрузка на зрение, стеснённая поза, нагрузка на психику, излучение. Давайте разберём каждый из них по порядку:

Нагрузка на зрение.

Это первый и самый главный фактор. Продолжительная работа на компьютере приводит к зрительному переутомлению, что, в свою очередь, может привести к снижению остроты зрения. Ребёнок старшего дошкольного возраста может проводить за компьютером не более 10-25 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз. Если у малыша проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках. Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте. Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза. Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана со-

ставляло 50-70 см. И помните: компьютер не является основной причиной развития близорукости у детей. Огромную роль в этом играют наследственность, телевизор и чтение в темноте. При грамотном подходе и организации рабочего места ребёнка, его зрению ничего не угрожает.

Стеснённая поза.

Сидя за компьютером, ребёнок смотрит с определённого расстояния на экран и одновременно держит руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его принять определённое положение и не изменять его до конца игры. Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов. И, конечно, как можно больше разнообразьте досуг ребёнка: между компьютерными играми ребёнок должен играть в подвижные игры, гулять, заниматься спортом. Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером: эта вредная во всех смыслах привычка может остаться на всю жизнь.

Психическая нагрузка.

Третий по важности фактор – нагрузка на детскую психику. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого прак-

тически не бывает в обычных условиях. Эта область ещё мало изучена, поскольку современная мультимедиа-техника появилась значительно недавно. И всё же психическую нагрузку можно уменьшить. Во-первых, в работе (повторимся ещё и ещё раз) следует делать перерывы, а во-вторых, необходимо следить за содержательной стороной игр. Легче всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в сопровождении дикторского текста. Хуже для психики и для глаз воспринимается рисование на компьютере: здесь звук не играет отвлекающей роли, а всю работу выполняют глаза. Напрягая зрение, малыш напрягается сам. Всё это происходит и во время чтения с экрана текста, поэтому поиск информации в Интернете нужно дозировать. Ну и, наконец, настоящие вредители – игры, содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие элементы. Переутомление и напряжение детского организма после таких длительных игр снять очень нелегко.

Излучение.

Изначально все родители боятся радиации от компьютерного монитора. Но должна вам сказать, что у современных мониторов предусмотрены все меры безопасности: в частности, собственно то, что назы-

вается радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. В нём просто нет устройств со столь высокой энергией. Также ничего не излучает системный блок. Но вы наверно заметили, что нигде в квартире пыль не скапливается с такой скоростью, как на компьютерном столе. Дело в том, что на электроннолучевой трубке кинескопа имеется потенциал в 100 раз выше напряжения в сети. Сам по себе потенциал не опасен, но он создаётся между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним, и разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки летят, естественно, во все стороны и оседают на компьютерный стол и лицо ребёнка. Следовательно, необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки. А малыша, вставшего из-за компьютерного стола, следует умыть прохладной водой или протереть лицо влажной салфеткой.

****

Одним из важных моментов применения компьютера в работе со старшими дошкольниками является то, что ребёнок, управляя обучающей игровой программой, начинает сначала думать, а потом действовать. Казалось бы, ничего особенного в этом нет, однако это очень важный аспект, связанный с дальнейшим обучением в школе. В «докомпьютерную эпоху»

ни детский сад, ни семья не отправляли в школу ребят, которые могли бы сначала думать, а потом действовать. Учительница начальных классов постоянно призывала практически каждого ученика: «Сначала подумай, а потом говори!»; «Сначала подумай, а потом пиши!»; «Сначала подумай, а потом делай!» и т.д. до бесконечности. В чём же дело? А всё дело в том, что у ребёнка нет теоретического мышления, оно ещё не сформировалось, так как ни детский сад, ни начальная школа не имели надёжного средства для его выработки. Теоретическое мышление в первую очередь связано с осознанием способа действия, необходимого для решения учебной, игровой, изобразительной или любой другой задачи. Компьютер же, благодаря своему устройству и функциям, развивает такое мышление, осуществляя интеллектуальную подготовку малыша к школе.

Другой ценный аспект подготовки ребёнка к школе с помощью компьютерных программ – это приобщение малыша к исследовательской работе. Компьютерные игры и программы устроены так, что процесс их освоения побуждает ребёнка пробовать, проверять, уточнять, делать выводы, корректировать свои действия в соответствии с текущей ситуацией. Компьютерные игры приучают к этому довольно быстро, и успех в освоении игровых программ в дошкольном

возрасте непременно даст отдачу в быстром и эффективном освоении прикладных программ в школе. Часы и дни, потраченные на развивающие компьютерные игры, вполне способны сэкономить месяцы работы по освоению сложных программных систем в будущем.

И, наконец, такой немаловажный аспект, как социальная адаптация ребёнка к школе, его отношения с будущими одноклассниками. Следует заметить, что достижения детей в компьютерных игровых программах не остаются незамеченными ими самими и окружающими. Дети чувствуют большую уверенность в себе, повышается их самооценка. Даже робкие и малообщительные малыши начинают активно делиться своими впечатлениями и достижениями в освоении компьютерного мира. Они рассказывают, обсуждают сюжеты, увиденные на мониторе, играют в сюжетно-ролевые игры, взаимосвязанные по содержанию с компьютерными играми. Дома, во дворе, в дошкольном учреждении дети с достоинством рассказывают друзьям о всех «тонкостях» работы на компьютере, который выступает как эффектный способ самоутверждения, повышения собственного престижа. Овладение компьютером благотворно влияет на формирование личности ребёнка и придаёт ему более высокий социальный статус.

Вы представляете себе, читатель, насколько интересно послушать любящего своё дело специалиста, обладающего большим опытом и основательно разобравшегося в каком-либо аспекте.

Да, действительно, в отличие от телевизора, компьютер способен принести детям много пользы.

Но почему такое различие? Неужели компьютер так сильно отличается от телевизора? Вроде бы что у одного экран, что у другого экран. И в чём такая принципиальная разница? Непонятно.

Вы, читатель, задали именно тот вопрос, который нужен. Именно, есть между двумя этими электроприборами принципиальная разница. Телевизор приучает человека быть пассивным. А компьютер, наоборот, требует активности.

Сейчас я во второй раз приведу результаты одного исследования.

Ученые из Медицинской школы Блумберга имени Джона Хопкинса при Стэнфордском университете, наблюдавшие 400 детей младшего школьного возраста и их родителей, установили, что те из них, у кого были установлены в спальнях телевизоры, имели значительно более низкие тестовые показатели в школах. Однако то же исследование показало, что наличие компьютера имеет обратную зависимость.

Ну знаете ли. Ну вообще ни в какие ворота не лезет. Автор, вы уже окончательно обнаглели. Расписали, какой-такой-сякой плохой телевизор, а компьютер, по-вашему, про-

сто идеал. Как будто от него одна только польза, а вреда он причинить не может.

Вред от компьютера? Разумеется, от компьютеров может быть вред. И большой.

Как компьютер может принести вред?

Во-первых, любой персональный компьютер, ноутбук и прочие разновидности—это всего лишь инструмент. Любой инструмент способен принести вред, если при его использовании будут допускаться ошибки. И чем больше ошибок, тем больше будет вреда. Зависимость тут прямая.

Во-вторых, компьютер должен использоваться разумное время. Даже если малыш всё делает с компом правильно, но при этом явно вышел из временных рамок, соответствующих его возрасту и индивидуальности, то опять будет вред.

Теперь я перескажу два предыдущих абзаца. Любой инструмент должен использоваться правильно, и работу с любым инструментом нужно заканчивать вовремя.

Компьютер реально приносит вред, когда игнорируются эти правила. А на практике это выглядит так.

Тут всё дело в чувстве меры. Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость

и последовательность, а с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор.

Обычно уставший ребенок вял и невнимателен, он капризничает, хочет спать. "Компьютерное" утомление проявляется совершенно по-другому. Дети в этом случае чрезвычайно активны и эмоциональны. Они, как правило, отрицают факт усталости, с удовольствием продолжая сидеть перед монитором. В природе компьютера "запрограммировано" эмоциональное воздействие на психику человека. Особенно остро реагируют на происходящее на экране дети. Как бы хорошо программы (развивающие, обучающие или игровые) ни были сбалансированы по трудности, привлекательности, возрастным возможностям, они неизбежно вызывают у ребенка психологическое напряжение – положительные либо отрицательные переживания. А длительный контакт с компьютером может вызвать даже состояние тревоги.

Уровень эмоциональной восприимчивости и степень сопереживания у детей так же различны, как их поведение, состояние здоровья, особенности нервной системы и т. д. Поэтому и сроки утомления варьируются: у некоторых детей оно наступает через полчаса,

у других – через 10 минут, а третьи вообще легко могут отказаться от компьютера.

Главная опасность – это компьютерная зависимость. Теперь с такой проблемой к практикующим психологам часто обращаются не только родители подростков, но и мамы и папы учеников младших классов. Кстати, предрасположенность к компьютерной зависимости часто имеют дети, которые в возрасте от 3 до 6 лет много времени проводили у экранов и в детских играх которых большое место занимают виртуальные герои.

У ребенка, прикованного к монитору, нарушается чувство времени. Ему кажется, что он просидел за компьютером минуты, а на самом деле он провел у монитора несколько часов. Подобная «потеря во времени» мешает ребенку самому себя контролировать и приводит к неорганизованности сначала младшего школьника, а затем и старшеклассника. Юный человечек ничего не успевает, не может распределить свое время так, чтобы выполнить свои обязанности. И только на сидение за компьютером находится достаточно времени. Неумение организовать свое время при продолжении чрезмерного увлечения компьютером само по себе не проходит и аукнется проблемами

в профессиональной жизни, в быту, в семье.

*****

Могу поделиться фиторецептом от насморка, – дружелюбно и с ноткой сочувствия ответила девушка. Дальше они еще немного обсудили весенние проблемы со здоровьем Николая, поговорили об изучении Николаем английского языка и о том, каких успехов он рассчитывает достичь в весеннем сезоне. Разговор продолжался благодаря усилиям и находчивости девушки, и говорили только о персоне Николая. Создавалось впечатление, что парень плохо ориентируется в тонких поворотах беседы по интонации и мимике собеседника.

Его, кроме себя самого, ничто не интересует, занудный он какой-то и, наверно, эгоистичный, шепотом сказала мне девушка после завершения их беседы. Поддержать диалог она с Николаем сумела. Но захочет ли она начать и поддерживать с ним отношения после такого впечатления?

Особенно опасным, по мнению психологов, может оказаться общение с компьютером одаренных детей.

Часто случается, что одаренный ребенок и так довольно одинок. Общение со сверстниками его не занимает, взрослые относятся к нему как к несмышленышу, в то время как в голове маленького вундеркинда мысли, которые и не каждый взрослый способен понять. Для таких детей компьютер может стать

единственным «понимающим» собеседником. Вот где можно найти достойное «общение», вот где можно доказать истинное величие своего интеллекта. Одаренные дети, не имея возможности найти свое место в реальном мире, счастливы бывают, обретая его в виртуальной реальности. Эти дети, как показывают многочисленные исследования, в меньшей степени, чем их одноклассники, нуждаются в помощи взрослых. В процессе познания они проявляют высокий уровень самостоятельности, широко используют «саморегуляционные стратегии» обучения и легко переносят их на новые задачи. При этом степень «автономного самообучения», по мнению некоторых специалистов, может выступать в качестве своеобразного индикатора, указывающего на наличие выдающихся способностей.

Многочисленные исследования показали, что опасность кроется в диссинхронии – несоответствии уровней интеллектуального и других аспектов развития. Причем, если говорить об одаренных детях, это не исключительное, а, напротив, весьма типичное явление.

«Высокий уровень интеллектуального развития, – пишет российский психолог, специалист по детской одаренности Ю.Д. Бабаева, – не гарантирует столь же высокого уровня развития психомоторных и коммуникативных способностей. Широкое использование

новых информационных технологий может привести к существенному усилению негативных аспектов подобной диссинхронии. В условиях информатизации имеющиеся у ребенка дефекты в общении не только не будут преодолеваться, а, напротив, могут усугубиться. Одаренные дети входят в «группу риска» и по отношению к таким негативным последствиям информатизации, как «интернет-зависимость», «игровая компьютерная наркомания» и т. п.

Сидит себе такой одаренный ребенок за компьютером, сам постигает все новые и новые его возможности, получает удовлетворение от того, что может решать задачи, непосильные большинству сверстников. Сам развивается, сам радуется успехам, царь и бог своего виртуального мира.

Часто случается, что одаренный ребенок становится хакером. Благодаря своим уникальным способностям, он с легкостью преодолевает все возможные преграды, что вполне может способствовать появлению непомерно высокой самооценки и еще больше отдалить его от сверстников.

Кто такой хакер? В современном мире этим словом называют людей, которые в совершенстве владеют компьютерными знаниями, пытливый ум которых позволяет им «взламывать» любые программы, разгадывать шифры самых засекреченных сайтов. В рас-

пространенном представлении такой человек теряет свой человеческий облик, становится чем-то вроде «компьютерного лешего» – грязный, немытый, нечесаный, с безумным взором. Впрочем, в большинстве случаев это только мифы.

У детей-хакеров редко бывают друзья среди ровесников – это почти неизбежная плата за любой талант. Как и все дети, они совершают ошибку, считая все происходящее с ними уникальным. Они ищут друзей среди взрослых, стараясь найти тех, кто будет общаться с ними на равных. Они умеют в двенадцать-шестнадцать лет то, чему другие учатся в двадцать пять – сорок. Они могли бы стать отличными программистами, но пока их привлекает сладость запретного плода, возможность получить недозволенное.

Картинка из жизни. К школьному психологу обращается папа Никиты (12 лет), жалуясь, что сын стал хакером, что ничего, кроме компьютера, его не интересует, что он не признает никакого другого общения, кроме виртуального. Родители попытались ограничить время, которое он проводит за компьютером. Это привело к тому, что мальчик убегает из дома и фактически живет в компьютерном клубе. Психолог рекомендует папе попросить сына о помощи в составлении какой-нибудь компьютерной программы, организовать совместную деятельность за компьютером.

Результат: мальчик стал чаще общаться с отцом, причем темы бесед не ограничиваются только миром компьютера.

А вы обратили внимание, что среди молодёжи возрастает количество людей, которым телевизор ни к чему? Есть молодые ребята, у которых дома телевизора—Нет. Вообще нет.

Хм. Ну да. Я раньше не обращал внимания, но после вашего вопроса… Чем это вызвано? Денег нет?

А вот деньги у них, как правило, есть. Часто у них есть и комп, и тачка нормальная. Похоже, версия про отсутствие денег ошибочна.

Видимо, причина в другом. Телевизор просто перестал быть нужным. То, что он мог дать, теперь легко можно получить с помощью компьютера.

Людей среднего и пожилого возраста это касается редко. В основном они даже не понимают, как это можно полностью обходиться без телевизора. А среди молодёжи число обходящихся без телеящика всё возрастает. Если так пойдёт и дальше, то телевидение в будущем будет востребовано сравнительно малым количеством людей. Примерно как сейчас востребован прокат кинофильмов. Многие ли регулярно сейчас ходят в кинотеатры?

Ну, это вы уже такое смелое предположение выдвинули, автор, что дальше некуда.

Не знаю, смелое оно или нет. Мне безразлично. Это просто моё предположение. Может, оно оправдается. Может,

окажется ошибочным. Будущее покажет.

Ах, вот оно что. Вам безразлично. Вам, получается, всё безразлично. Вам хочется, чтобы компьютер был, а телевизора не было. А вы знаете, какой вред уже принёс компьютер? Дети перестали играть на улицах и во дворах. Они сидят дома за компом. А вы помните, как раньше во дворах играли дети?

Это интересно. Даже иначе скажу—это забавно. Очень забавное возражение.

Сначала разберёмся с безразличием. Ну да, вот это мне безразлично. Есть, кстати говоря, и другие вещи, которые мне безразличны.

У моего оппонента это вызывает негодование. Он обвиняет меня в безразличии ко всему. Логика простая—раз мне безразлично что-то, значит, мне безразлично вообще всё. Сила ума моего оппонента вызывает уважение.

Продолжаем дальше. Мне задали вопрос. Повторяю его:

А вы помните, как раньше во дворах играли дети?

Помню. И вижу, что и сейчас играют.

Так ведь намного меньше! Сходите на детскую площадку, посмотрите, как там мало детей! Вот что компьютер натворил!

Я понял вашу мысль. Дети перестали играть вне дома—из-за компьютера. Вот он, виновник. Вот он, который всё натворил. Компьютер. Он появился—и дети перестали играть на улице.

Видите, как всё ясно и понятно.

Правда, и здоровье у детей тоже ухудшилось. Мы и сами это видим, и врачи постоянно напоминают. И тут сразу же возникает вопрос—а будут ли играть на площадках, дворах и улицах дети со слабым здоровьем?

Вспоминаю, как играла на детской площадке моя младшая. С удовольствием носилась наперегонки с другими детьми по всей этой площадке. И многих обставляла. А ведь там хватало детей постарше.

Дело житейское, конечно. Кого-то она обгоняла и перегоняла, кто-то её обгонял и перегонял. Главное то ведь совсем в другом. В одном малышка обставляла всех. В выносливости. Она продолжала бегать, лазить, кататься без признаков устали, когда другие дети—в том числе и старше её—кто раньше, кто позже—садились отдохнуть или вообще исчезали с площадки. А моей малышке уходить с площадки не хотелось. Ей хотелось играть ещё и ещё.

Естественно, я обратил на это внимание. И готов повторить ещё раз. Многие дети быстро уставали. И уходили с площадки.

В этом нет ничего удивительного. Все мы можем при определённой наблюдательности увидеть, что современные дети стали менее здоровыми и более слабыми. А если кто сам не заметил, тому подскажут врачи. Которые очень часто говорят об этом. Пишут в газетах и журналах. Говорят по телевизору.

И сейчас я вспоминаю своё детство. Мы могли во дворе и на улице играть часами. И обычно так и делали. И были довольны. Это нормально для здоровых детей. Но сейчас таких мало. А в моё время таких детей, как моя младшая, было большинство.

Ухудшившееся здоровье детей—вот главная причина того, что современные дети перестали играть в подвижные игры на свежем воздухе.

Так что перестаньте обвинять компьютеры. Нет «компьютерных детей», как не было в моё время «телевизорных». Да, мы могли посмотреть что-нибудь по телеку. Какое-то время. А потом нам это надоедало, мы собирались компанией и—загнать нас домой родителям было задачей сложной. Чем только мы не занимались. Футбол, например. Многочасовой. Два-три-четыре часика поиграть—это же великолепно. Устать от этого? Вы что, шутите? А помимо дворового футбола были множество других занятий. Чего мы только не делали. Нам домой ***не хотелось***. В отличие от современных детей, которые быстро устают и домой идут—*с охотой.* Что просто ***ненормально для здоровых детей.***

Теперь кратко сформулируем то, к чему мы пришли. Оптимальную стратегию, а также тактику взаимодействия с телевизором и компьютером.

Телевизор вредит вашим детям гораздо больше, чем компьютер. Поэтому потребление телеящика следует либо жёстко ограничить, либо полностью отказаться от него. Убрать

его из дома.

Но убрать телеящик из дома трудно. Что этому мешает?

Зависимость.

Нет у меня никакой зависимости!!! Чушь!!! Враньё!!!

Любопытно. Некая особа приходит домой и тут же первым делом включает телевизор. Проснувшись, первым делом включает телевизор. В выходные телевизор у неё работает чуть ли не круглые сутки. И в результате данная особа орёт, что у неё нет зависимости.

Внимание, вопрос. Чем думает данная особа?

Нашли ответ, читатель? Замечательно.

Теперь повторяю. В идеале от телеящика следует избавиться. Хотя допустимо и жёсткое ограничение его потребления.

С компьютером ситуация другая. Избавляться от него полностью будет ошибкой. Современная жизнь требует умения обращаться с компьютером. И если наши дети не научатся этому заранее, им потом будет трудно. Нужно разумно ограничить потребление компьютера. В соответствии с возрастом и индивидуальностью ваших детей.

Намного легче это сделать в том случае, если у ваших детей крепкое, хорошее здоровье. И значительно труднее, если здоровье у ваших детей ослаблено.

Здоровые дети активны. Им требуется движение, им требуются разнообразные занятия. Поэтому вероятность того, что они будут часами и днями просиживать за компом, ми-

нимальна.

У детей со слабым здоровьем всё наоборот. И они попадают в замкнутый круг. У них слабое здоровье, поэтому они мало двигаются и много сидят за компами. Много сидят без движения—здоровье ещё ухудшается, и они ещё меньше хотят двигаться. И так и дальше всё идёт по этому замкнутому кругу.

Ага. Вы, автор, вообще можете понять элементарную вещь? При развитии цивилизации, при дальнейшем повышении её уровня здоровье людей становится слабее. Это же и дураку понятно.

Может, дураку и понятно. А мне нет.

Конечно, я знаком с распространённым мнением, что раньше, в прошлом, люди были более здоровыми. А теперь, становясь всё более цивилизованными, они становятся всё менее здоровыми.

И ещё я соглашусь, что данная концепция выглядит весьма убедительной. При поверхностном знакомстве.

Вот только более глубокое изучение этого вопроса приводит к тому, что упомянутая концепция начитает трещать и разваливаться.

Вот оно что! Я понял! Вы, уважаемый автор, хотите заявить, что при развитии цивилизации люди вовсе не обязаны терять здоровье? Они могут пользоваться преимуществами цивилизации и при этом ещё обладать и крепким здоровьем? Так?

Именно. И взрослые люди, и тем более дети могут быть здоровыми в условиях современной цивилизации.

Ну и как же этого добиться? Соизволите объяснить??

Разумеется. В следующей главе об этом и пойдёт разговор.

Глава 13.

Здоровье детей.

Родители хотят, чтобы их дети были здоровыми. Это хорошо? Моё мнение—да.

А что родители делают для того, чтобы их дети были здоровыми?

Хм. А вот на этот вопрос ответить труднее. Очень много возможных вариантов. Я бы выбрал такой—родители для этого делают обычно слишком мало.

Автор. Ваши слова мне не нравятся.

Понимаю. И обрадован вашей сдержанностью. Вы отличаетесь в лучшую сторону от менее терпеливых читателей.

Факт есть факт. Многие родители действительно слишком мало заботятся о здоровье своих детей. Чем это можно объяснить?

Инфантильностью.

Ну, автор, ну… Ну знаете ли… Я сейчас взорвусь от возмущения! Это значит, я инфантильный? И другие родители тоже? Это я, оказывается, вовсе не состоявшийся зрелый человек? Да я начальник цеха! Вы знаете, сколько у меня в подчинении людей?

А у меня строительная фирма! В ней сорок два человека! Мне надо их всех контролировать, обеспечивать им работу и вообще, столько дел и проблем надо решать. И я инфантильный?

А мне уже тридцать пять лет стукнуло! Я зарабатываю в три раза больше средней зарплаты по Минску! Я инфантильный?

Стоп. Заканчиваем, а то уже и другие читатели собираются высказаться, и тогда это займёт кучу времени.

Я согласен с возмутившимися читателями. Вы умные, состоявшиеся, зрелые люди. Вы сами строите свою жизнь, вы её формируете, отвечаете за свои действия, решения и поступки. Да, я с вами согласен.

Но вы забыли, что я говорил о другом. Вовсе не о вашей жизни. А о том, что вы делаете для того, чтобы ваши же дети были здоровыми?

Увы. Приходится признать, что большинство родителей для этого делает очень мало. И объяснить это можно только инфантильностью.

Что такое инфантильность?

Неспособность к принятию решений и к мобилизации сил для реализации этих решений. Принятие решений требует развития воли, а это одна из характеристик зрелого человека. Взрослая личность способна действовать вопреки «устал», «не хочу», «не могу», «трудно», опираясь на соб-

ственную волю. Для ребенка же «не хочу» или «трудно» – прямой аргумент не делать что-то. Инфантильный человек выбирает пути наименьшего сопротивления, те, где придется как можно меньше напрягаться. «Зачем мне этот геморрой?!», «В лом», «Умный в гору не пойдет» (забывая при этом, что обойти гору не получится – за ней следующая гора). Поэтому становится понятной еще одна черта инфантильных людей. Отказ от принятия ответственности за собственную жизнь на себя. Самый легкий путь – это вообще не принимать решений и перелагать эту тяжелую ношу на других. Более того, нередко в окружении инфантильных личностей есть люди, прямо ответственные за принятие решений за них и, что еще более важно, ответственные за реализацию этих решений.

Инфантильный человек выбирает пути наименьшего сопротивления. Вот в этом то и дело. Родители часто сами выбирают путь наименьшего сопротивления. Зачем думать о том, как обеспечить хорошее здоровье своих детей? На то врачи есть, пускай они этим и занимаются.

А скажите мне, могут ли врачи обеспечить хорошее здоровье детям?

Практика ясно показывает, что нет.

Что могут врачи? Они могут лечить болезни. Некоторые. И иногда даже вылечивают. А иногда—нет.

Но есть же разница между двумя вещами—вылечить болезнь и—сделать ребёнка здоровым. Исчезновение болезни

далеко не всегда означает хорошее здоровье. Особенно если задать вопрос—в какую цену обошлось исчезновение болезни?

Нет, читатель, я не про деньги. Я про другое. Лекарства, вылечивающие болезнь—если повезёт—одновременно наносят удар по здоровью.

Но в большинстве своём родители редко задумываются об этом. Повторяю—они перекладывают ответственность за здоровье своих детей на посторонних людей.

Смело заявлю, что человек автоматически становится взрослым, когда берет на себя 100% ответственность за все, что с ним происходит. Он вдвойне становится взрослым, если берет ответственность за других людей, например за обеспечение своей семьи (то есть за жену и за детей), за родителей и даже за подчиненных в его бизнесе.

Прочитали? Вы именно такой? Поздравляю.

Но взяли ли вы ответственность за здоровье своих детей на себя? Кстати, отвлекусь на несколько секунд. А за своё здоровье вы ответственность на себя взяли?

Нет?

Увы. Приходится признать, что в этой области вы так и остались инфантильным.

Но вы хотите, чтобы ваши дети были здоровыми?

Тогда для этого нужно что-то делать самому, вместо того, чтобы всё свалить на посторонних людей. Потому что как ни

крути, а врачи—посторонние люди и для вас, и для ваших детей. Это для вас главное—сделать ваших детей здоровыми. А для врачей главное—выполнять свою работу, соблюдая принятые в медицине—писаные и неписаные—правила. Даже если врачи понимают, что эти правила часто бесполезны, а то и вредны.

Ну вот что, уважаемый автор. Наговорили вы тут всякого-разного про врачей. Похоже, вы просто не разбираетесь в медицине. Да если бы не врачи, если бы не современная медицина, мы бы все повымирали.

Ваша точка зрения, уважаемый читатель, мне понятна. И должен признать, когда-то, в далёком прошлом, я тоже думал примерно так же. На меня тоже действовала пропаганда о том, какая замечательная вещь современная медицина, какую гигантскую пользу она приносит всем людям, как без неё совершенно нельзя обойтись и всё такое прочее.

Но давайте, читатель, о медицине и врачах поспорим позже. В следующей главе. Сейчас нам надо решить другую проблему. Как сделать так, чтобы наши дети были здоровыми. А заодно—чтобы и их родители тоже были здоровыми.

Скажите, читатель, здоровье—это постоянная величина или переменная?

Замечательно. Я с вами согласен. Здоровье—это переменная величина. И мы сами это ощущаем. Даже будучи здоровыми, мы чувствуем, что наше здоровье колеблется. Оно то сильнее, то слабее. И так постоянно.

Ну и почему же так происходит?

А потому, что на человека воздействует огромное количество самых разных факторов. Сотни, тысячи. А может, и больше. Температура окружающего воздуха. Уровень шума за окном. Влажность воздуха. Магнитное поле. Радиация. Пыль. Еда. Состояние окружающего воздуха. Собственные мысли человека. И так далее можно продолжать чуть ли не до бесконечности.

Если всё это перечислять и разбирать детально, выйдет очень толстая книга.

Может, какие-то из этих факторов никак на здоровье не влияют. Но если и есть такие факторы, то их очень мало. Признаем честно—все эти разнообразнейшие факторы влияют на наше здоровье. Либо положительно, либо отрицательно. Приносят либо пользу, либо вред.

И что нужно для того, чтобы у человека было хорошее здоровье?

Всё очень просто. Нужно, чтобы факторов, приносящих пользу, было как можно больше, а приносящих вред—как можно меньше. Видите, как всё элементарно просто.

Хм. Вот только дальше начинаются сложности. Один и тот же фактор может подействовать на одного человека положительно, а на другого—отрицательно. Один фактор может усилить другой или же ослабить. В одно время определённый фактор может принести пользу, а в другое вред. Например, сон полезен. Но если человек ведёт ночной образ

жизни, спит днём, а ночью работает, то обследования ясно показывают, что его здоровье ухудшается. А ещё нельзя забывать о количестве. Одни и тот же фактор в зависимости от его количества может принести и пользу и вред. И так можно продолжать долго. Всего этого переплетения тысяч разнообразных факторов не просчитает самый мощный сверхпупер-суперкомпьютер.

Так может, хорошее здоровье вообще невозможно?

Поль Брэгг. Герберт Шелтон. Порфирий Иванов. Галина Шаталова. Себастьян Кнейп.

Прочитали? Это я навскидку перечислил создателей различных методик оздоровления. Понятно, что кроме них есть и много других.

Что тут можно сказать? Эти люди и сами отличались отличным здоровьем, и многие тысячи следовавших их советам тоже получили хорошее, отличное или великолепное здоровье.

А теперь—о главном из того, чему все эти системы учат.

Быть здоровым можно. Но здоровье на халяву получить нельзя, в отличие от денег. Здоровье можно только заработать. Собственными усилиями. И это касается всех. И детей и родителей.

Но что знают дети о том, как получить хорошее здоровье? Да практически ничего.

А получить эти знания дети могут? Могут. А от кого? От родителей?

А многие ли родители отличаются хорошим здоровьем? Многие ли знают, что приносит пользу здоровью, а что—вред? А если знают, то многие ли применяют на практике свои знания? Многие ли учат детей, какие вещи полезны для здоровья, а какие вредны?

Ну, автор, вы опять на людей наехали? Здоровье родителей вам, видите ли, не нравится. Вы хоть понимаете, что с возрастом здоровье ухудшается? Вы хоть способны понять эту элементарную вещь?

Увы. Я уже говорил, что я—непонятливый человек. И эту элементарную вещь—тоже, оказывается—понять не способен.

И не понимаю, почему. Ведь вроде бы так просто. Говорят мне—у молодых хорошее здоровье, а чем старше человек становится, тем хуже у него здоровье. Возраст, никуда не денешься.

А я, вместо того, чтобы понять эту элементарнейшую вещь, анекдоты вспоминаю. Вроде этого. Приходит один человек к врачу.

– Доктор, у меня нога болит, сделайте что-нибудь.

Врач спрашивает—а сколько же вам лет, батенька?

– Восемьдесят один стукнуло.

– Ну так что ж вы хотите-то, уважаемый, возраст.

– Доктор, а другой ноге тоже восемьдесят один, но она не болит!

Ага. Всё ясно. Автор думает, что надо не пить, не ку-

рить, заниматься-закаляться и всякое такое прочее. А вы слышали когда-нибудь—кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт?

Вот именно! А у меня знакомый один недавно умер. Не пил, не курил, бегал каждый день. А потом раз—и помер. Даже до шестидесяти не дотянул, год оставался.

А про Черчилля вы слышали, уважаемый автор? Курил свои сигары каждый день. И каждый день пил бренди. А прожил 91 год!!! Во как надо!!!

Угу. Понимаю. У читателей есть возражения. И они приводят мне—назовём это так—аргументы против точки зрения автора.

Это хорошо. Потому что мне эти аргументы доставили удовольствие. Или, точнее, я с удовольствием на них отвечу.

Начнём с первого читателя. Он сообщает следующее—кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт. Замечательно сказано. Да, замечательно. Вы думаете, я буду возражать? Зачем, если я полностью с этим согласен.

Вот только вызывает у меня недоумение следующее—а почему читатель остановился на полпути? Почему не пошёл дальше и не продолжил свою мысль? Зачем на полпути останавливаться?

Непорядок. Давайте тогда мы исправим эту оплошность.

Итак. Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт.

А жить он как будет? Здоровым, ясное дело. Теперь продолжим дальше. А кто курит и пьёт, каким помрёт? Больным. Увы. А жить он каким будет? Тоже больным. М-да.

Готов согласиться, что у многих читателей предыдущий абзац вызовет раздражение. Сочувствую. Но ведь это правда. Я просто продолжил мысль первого читателя дальше, сделав из неё выводы.

Теперь перейдём к словам второго читателя. Жалко, конечно, что так случилось с его знакомым. И, если откровенно, мне и раньше говорили о подобном. Знакомые рассказывали о паре подобных случаев. Какой можно из этого сделать вывод? Что не пить, не курить, да ещё и бегать вредно?

А я знал людей, которые так и делали. Пили, курили, не бегали, ели много вредной еды. Один умер в тридцать девять, ещё пару человек—в сорок с небольшим. Вот так, неожиданно, ни с того ни с сего. Ну а здесь какой можно сделать вывод? Может быть, тот, кто не курил, не пил, бегал по утрам—тем самым заработал себе дополнительные пятнадцать-двадцать лет жизни? Ну а вы уже сами решайте, стоило ли оно того.

По большому счёту, никто не знает, сколько он проживёт. Можно, конечно, сказать, что бывают иногда всякие-разные ясновидящие, предсказания и прочее. Но ведь это в любом случае очень спорно, а то и крайне сомнительно. А часто и попросту выдумано.

Приходится повторить, что никто не знает, сколько он

проживёт. И от чего и как умрёт. Какого человека не возьми.

А вот выбрать, как он будет жить, здоровым или больным, человек может. И показать пример другим тоже может. И в первую очередь это будет пример для его собственных детей.

Вообще, почему умер человек, занимающийся здоровым образом жизни—обходившийся без алкоголя, табака, занимавшийся бегом? Почему иногда умирают другие люди, вроде бы без причины?

Ответа нет. Есть только более или менее обоснованные предположения. Например, прочитал как-то одну статью. Там утверждалось, что внезапные смерти молодых здоровых мужчин объясняются нехваткой в их организме витамина B12.

Да вы что, автор? Серьёзно? Что вы сами об этом думаете? Есть ли у вас ответ, правда это или нет?

Ответ-то у меня есть. Вот только звучать он будет примерно так—а фиг его знает. Может, это всё и правда, а может, и нет. Моё личное мнение—скорее нет, чем да. Сомневаюсь, чтобы нехватка всего лишь одного витамина запустила какой-то процесс, приводящий к смерти вполне здорового человека. (Хотя я могу и ошибиться.)

Тем более есть и другие объяснения. Например, воздействие на сердечную деятельность веществ, содержащихся в выхлопных газах автомобилей.

Вдыхаемые человеком выхлопные газы могут спровоцировать сердечный приступ. К такому выводу при-

шли британские медики

По данным исследований британских экспертов, в течение шести часов после контакта с выхлопными газами городского транспорта серьезно увеличивается вероятность сердечного приступа. Тяжелые вещества могут вызывать образование сгустков в крови, провоцируя закупорку сосудов.

Лично мне это объяснение кажется более убедительным, чем нехватка витамина. И сразу возникает вопрос—а где бегал умерший в пятьдесят девять? В парке, например, в лесопарке или вдоль проспекта, по которому машины едут практически круглосуточно сплошным потоком?

Добавлю ещё следующее. По мнению экспертов, выхлопные газы действуют на людей по-разному. Точнее, одинаковый уровень вредных веществ на разных людей подействует по-разному. То есть один умрёт в 59, а другой—в 90.

А ведь есть ещё и другие объяснения, предположения и версии причин внезапной смерти.

Теперь поговорим о Черчилле, который и пил, и курил, и 91 год прожил.

Я мог бы, конечно, высказать своё мнение о том, почему так произошло. И я собираюсь это сделать. Но попозже. Сначала посмотрим, что говорят про Черчилля, его долгожительство, образ жизни и связь между ними другие люди.

Независимо на свою полноту, Уинстон Черчилль был весьма подвижным человеком. И это не смот-

ря даже на то, что по знаку Зодиака он Стрелец, а не Близнец. Да и действительно наследственность довольно хорошая, являясь третьим сыном седьмого герцога Мальборо, он унаследовал неплохое здоровье (откройте хотя бы страничку в википедии и посмотрите на его фотографию 1900 года, может многое скрывает пальто, но он невероятно здорово выглядит на этой фотографии, и явно, что физически он очень крепок). Ну а молодым он не был так толст, как на период 2-й Мировой войны. У этого человека была очень сильная жизненная энергия, и не удивительно, что злоупотребляя курением, алкоголем, он прожил столько лет.

Ну, скажем, если бы он вообще не пил и не курил, но, наверное прожил бы и 120 лет, благодаря хорошей наследственности. Но, насколько я знаю, Черчилль никогда не злоупотреблял ни алкоголем, ни сигарами, придерживался золотой середины. На вопрос о долголетии он как-то сам сказал, что в день выпивает одну лишь рюмку хорошего коньяка и выкуривает лишь одну сигару, да и ту не полностью.

Как говорил сам Черчилль, в этом и был секрет его долголетия, то, что он никогда не напрягался и жил в свое удовольствие. А вообще у Черчилля бы-

ла неплохая наследственность и армейская выдержка, что также сыграло не последнюю роль в том, что он дожил до 90 с лишним лет.

А у меня знакомый – не пил, не курил, по девкам тоже не… Под машину попал… Правильно сказано—кто знает, до скольких лет бы дожил Черчилль, если бы не все вышеперечисленное. Мне так кажется—дольше, хотя и не факт. Может выпитая рюмка, хорошего коньяка, сделала свое доброе дело и изменила ход событий. Но это уже понятие—судьба затрагивается. Если бы да кабы. А жил он так долго, потому что нравилось ему это занятие—жить. И коньяк хороший нравился. И сигара ароматная.

"Стремление жить" – один из важных факторов в нашей жизни. Чем больше у вас стремление к жизни, даже если ты о себе не заботишься (вредные привычки, алкоголизм и прочее). Человек может спокойно с помощью своей силы воли прожить долгих лет, главное этого хотеть. Один из примеров – Уинстон Черчилль.

Тут говорят о хорошей наследственности Черчилля. Наверное, это так. Прибавлю, что он мозгами постоянно работал. А это много значит для поддержа-

ния себя в хорошей форме.

Несмотря на свой во многих отношениях нездоровый образ жизни – он каждый день выкуривал восемь сигар, употреблял алкоголь, причём в немалых количествах, любил хорошо и много поесть, – Черчилль хорошо чувствовал реакцию своего организма. Он плавал, позволял себе вволю поспать, вообще делал то, что хочется. Черчилль также знал, что может положиться на свою изобретательность и энергичность только в том случае, если будет реагировать на опасность «перегорания», на сигналы усталости, а лучше всего – не допускать их появления. Особенно важным источником силы был дневной сон. Даже с июля по сентябрь 1940 года, в сложнейшее время воздушной битвы за Англию, в час труднейшего испытания, он не захотел отказаться от дневного отдыха. Слова самого Черчилля позволяют сделать вывод, что именно в те дни величайшей опасности он нуждался в этом источнике сил: «Когда началась война, мне необходимо было спать днём, ибо это был единственный способ справиться со свалившейся на меня ответственностью». Черчилль привык отдыхать днём ещё во времена своей журналистской работы на Кубе. Он, неукротимый сгусток энергии, заметил: короткий сон днём давал ему такие силы, что он мог без труда

работать до поздней ночи, а иногда и до утра, не испытывая физической или моральной усталости. Поэтому Черчилль писал: «Не думай, что сделаешь меньше работы, если поспишь днём. Это – дурацкое мнение людей без воображения. Наоборот, ты сможешь сделать больше»».

Мнения интересные. Ну да, если человеку нравится жить, то он вполне может жить долго. Хорошее отношение к жизни, хорошее настроение—тоже мощные факторы укрепления здоровья. Или—ещё точнее—мощнейшие. А ещё можно добавить сюда короткий дневной сон. Похоже, это тоже способствует улучшению здоровья.

В разное время в разных источниках мне попадались данные о том, как некоторые вещи влияют на вероятность простудиться. Занятия спортом понижают вероятность заболеть на 30-40 процентов, закаливание—снижает в полтора-два раза, а хроническое недосыпание—увеличивает вероятность заболеть в 2-3 раза.

Подумаем над этими данными ещё раз. Что получается? Два мощных фактора, усиливающих здоровье, вместе взятые, уступают одному фактору, ухудшающему здоровье. А не следует ли задуматься, какой вред причиняют своему здоровью люди, живущие в состоянии хронического недосыпа?

А ведь недосыпание вредит не только здоровью. Интеллекту тоже. И память ухудшается при недосыпании.

Да чепуха это! У меня ничего не ухудшается!

Ну, если вы так считаете, читатель, можете считать и дальше. Вот только учёные проводили эксперименты. И эти эксперименты вместе с разнообразными обследованиями и тестами ясно—и объективно—показывают, что чем больше человек недосыпает, тем хуже запоминает и хуже решает разнообразные задачи.

Теперь по поводу того, что Черчилль пил коньяк и курил сигары. Одни и те же факторы на разных людей действуют по-разному. Вот пример. Мне доводилось слышать утверждения, что закаляющимся следует избегать алкоголя и курения. Потому что они действуют на их организм сильнее, чем у остальных людей. Повторю ещё раз—по мнению многих специалистов и практиков закаливания—алкоголь и табак приносит закаляющимся больше вреда, чем остальным людям. И ведь это вполне может оказаться правдой. Косвенным подтверждением может послужить пример известного многим Порфирия Иванова. Можно, конечно, долго спорить по поводу его философии, его теоретических рассуждений, можно выяснять, насколько соответствуют действительности рассказы о его возможностях—как он якобы две недели по дну моря в одних шортах гулял и подобные такие же рассказы, можно пройтись по поводу некоторых его последователей и прочего. Но приходится честно признать—как у практика и знатока закаливания—мало нашлось бы у него конкурентов.

В своей «Детке», состоящей из двенадцать пунктов, пункт

3 Иванов сформулировал так—Не употребляй алкоголя и не кури. Кроме того, к нему приходило множество людей, желающих укрепить своё здоровье и избавиться от болезней. И есть свидетельства того, что он выставлял из своего дома тех, кто курил и пил. Со словами—приходи ко мне после того, как хотя бы месяц обойдёшься без алкоголя и табака.

Всё это я рассказал для того, чтобы объяснить простую мысль—алкоголь и курение на разных людей действуют поразному. На кого-то в силу их образа жизни или же генетических особенностей табак с алкоголем действуют сильнее, а на кого-то в силу тех же причин—слабее. Могу привести ещё пример. Алкоголь на индейцев Америки действовал куда сильнее, чем на белых колонистов. Именно потому, что они были разные люди. Разная генетика.

Или возьмём для примера наркотики. Героин, например. Средняя продолжительность жизни при систематическом употреблении—7-10 лет с момента начала приема наркотика. Но это средняя продолжительность. А если взять конкретные случаи, то кто-то может через год откинуть копыта, а кто-то просуществует аж лет пятнадцать. И это просто потому, что люди—разные.

Да как это автор осмелился сравнить алкоголь с героином? Как он посмел намекнуть, что между табаком и алкоголем есть что-то общее? Да как у него рука поднялась? Да…

Знаете что, уважаемый—заткнитесь. И слушайте. Алко-

голь вредит здоровью. И табак тоже. И героин. Естественно, что вред отличается по силе. Вред от героина похлеще, чем от алкоголя и табака, вместе взятых, да ещё помноженных надвое. Но даже у героиновых наркоманов продолжительность жизни окажется разная. И ведь у курильщиков тоже самое. Кто-то от курения получит рак лёгких через десяток лет, а кто-то заимеет такой же рак лет через пятьдесят. А может даже, и не заимеет. Такое тоже вполне может быть.

Ах вот оно что! Автор считает, что алкоголь вредит здоровью. Вот оно как. А он хоть слышал о том, что вино—в разумных, конечно, количествах—полезно? Его даже многие врачи рекомендуют. Так что алкоголь—полезен!

Алкоголь полезен? Да где ж вы такую чушь слышали?

Алкоголь—это спирт. Причём не всякий.

Спирт – это химическое углеводородное соединение, содержащее группу -ОН. А съедобный алкоголь только этиловый.

Так что читатель заблуждается. Но я его понимаю. Человеку хочется выпить, вот он и ищет доказательства того, что выпивка полезна. И, похоже, даже не замечает, что передёргивает.

Сам же говорит, что врачи—некоторые—рекомендуют вино. Вовсе не алкоголь. Не водку, например. Не чистый спирт.

В вине действительно можно найти пользу. В вине—особенно в красном—есть много полезных веществ. А почему

так? Да потому что вино делают из винограда!

Вот эти-то разнообразные вещества, содержащиеся в винограде—полифенолы и многие другие—остаются и в вине и приносят пользу здоровью. А спирт, содержащийся в вине, приносит вред, ухудшая здоровье. Но если употреблять вино в малых количествах, какие и рекомендуют врачи и учёные, то польза от полезных веществ вина перевешивает вред от винного спирта.

А если употреблять вино в больших количествах, чем рекомендовано?

Тогда получится следующее. Избыток полезных веществ вина ничего не даёт. Человеческий организм всё равно усвоит ровно столько, сколько ему надо. Тут нет прямой зависимости.

А вот со спиртом—прямая зависимость есть! Чем больше получишь спирта, тем сильнее удар по организму. Поэтому чем больше выпьешь вина, тем сильнее разница между вредом от спирта и пользой от положительных веществ вина.

А вот если есть виноград или пить виноградный сок, то мы получим пользу без добавки вреда от винного спирта.

Так что, читатель, хватит передёргивать. Признайтесь честно—вам просто хочется выпить и поэтому вы с удовольствием вспоминаете о том, что вино полезно. Хотя при этом сами пьёте водяру, самогон или даже чистый спирт готовы развести водой и употребить.

Теперь вернёмся к Черчиллю и его 91 году жизни. Вооб-

ще-то, если быть точным, то он прожил 90 лет. С маленьким хвостиком. Это я сообщаю на всякий случай. А то найдутся люди, которые, чтобы опровергнуть мои аргументы, и это мне припомнят.

Я говорю серьёзно. Я однажды спорил с «группой товарищей», и тем, что Черчилль прожил не ровно 91 год, а меньше, эти личности пытались опровергнуть все мои остальные доводы. Решайте сами, читатель, каков интеллектуальный уровень данных личностей.

Получается, что в долгожительстве Черчилля нет ничего особо удивительного. Просто-напросто положительных факторов для его здоровья было больше, чем отрицательных. Вот и всё. Это же элементарно, читатель, – наверняка сказал бы по этому поводу Шерлок Холмс.

Теперь переходим к главному. Концепция здоровья, хорошего в молодости и неизбежного ухудшающегося в последующем—крайне примитивна. Она соответствует реальности примерно так же, как и утверждение, что Солнце вращается вокруг Земли.

На самом же деле всё обстоит иначе. В реальности в любом возрасте можно быть здоровым, а можно быть больным. В любом возрасте у человека может быть хорошее здоровье, а может быть плохое или вообще отвратительное.

Ах вот оно что. Автор собрался опровергнуть общепринятое мнение. Ну, пусть попробует.

А с какой стати я буду пробовать? Надо просто делать.

Пускай другой кто-нибудь пробует.

Итак. В любом возрасте здоровье может быть хорошее, а может быть плохое. И в самом раннем тоже. Поэтому начнём с самых маленьких. С грудных детей.

У всех у них разное здоровье. У кого-то хорошее, у кого-то плохое. Кто-то рождается инвалидом, кто-то—с наследственной болезнью. У кого-то—никаких проблем, все параметры идеального здоровья. А у кого-то—здоровье средненькое, у кого-то—просто хорошее.

Проходит время, и эти дети становятся дошкольниками, затем—школьниками. Ну и что изменилось? Да по большому счёту, ничего. У всех, как и раньше, здоровье разное. Единственное, что произошли индивидуальные изменения. Кто-то сохранил прежний уровень здоровья, у кого-то оно ухудшилось, у других, наоборот, улучшилось.

Опять время идёт, и вот недавние дети уже не школьники, а двадцатилетние парни и девушки. Итог? Да всё тот же. У некоторых двадцатилетних здоровье хорошее, у некоторых плохое. Словом, *мнение, что якобы у молодых хорошее здоровье, а чем старше человек становится, тем хуже у него здоровье, уже выглядит сомнительно.* А дальше что? А дальше идут годы. Тридцать лет, пятьдесят, семьдесят. И у многих действительно здоровье всё хуже, и хуже, и хуже. А вот у других—нет. У других—здоровье хорошее. Может, они уже не могут повторить некоторые достижения молодости, но здоровье у них осталось крепким, когда многие их

сверстники его потеряли. Бывают случаи, когда у пожилых людей здоровье стало лучше, чем было в молодом возрасте.

Итог. Концепцию о хорошем здоровье молодости и плохом здоровье старости нужно выбросить в мусорку. Потому что она приносит один только вред.

А на смену ей следует принять совершенно другую концепцию. О том, что в любом возрасте МОЖНО обладать хорошим здоровьем. И начинать нужно как можно раньше. С раннего детства. Поэтому на родителей ложится особо важная задача. Научить своих детей тому, как быть здоровыми.

А могут ли больные родители научить этому своих детей?

Ха! Может, и смогут. Мало ли что в жизни бывает. Но, помоему, здоровым родителям это проделать легче. Да и приятнее.

Словом, родителям следует начинать с себя. Самим улучшить своё здоровье. Я уже говорил, как это сделать. Отрицательных для вашего здоровья факторов как можно меньше (всё равно полностью избежать их ни один гений не сумеет), а полезных факторов—как можно больше (естественно, в соответствии с вашими индивидуальными возможностями и особенностями).

И этот же способ применить для ваших детей (при этом учесть, что у них есть свои индивидуальные особенности, и вдобавок, они пока что дети, и некоторые вещи, великолепные для взрослых, малышам пока что могут навредить).

Кое-что в этом направлении уже сделано. Я уже говорил

про закаливание, спорт, про прививки, про питание. Кратко повторю. Закаливание—соответствующее возрасту, индивидуальным особенностями и возможностям—укрепляет здоровье. Если же такого соответствия нет, то закаливание может и навредить. И ещё напомню, что отсутствие закаливания, постоянное нахождение в тепле—ослабляет здоровье.

Допустим, закаляться вам не хочется. И детей тоже закалять вы избегаете. Почему? Потому что тепло—это хорошо.

Щас. Это вы путаете две совершенно разные вещи. Хорошо—и приятно. Любой, кто на действительно разбирается в закаливании, знает, что постоянное тепло снижает сопротивляемость организма болезням. И вы ещё будете утверждать, что это хорошо? Вам просто приятно. А ведь за всё приходится платить. Это—универсальное правило. И вы платите за постоянный комфорт. И заставляете платить ваших детей.

Спорт и физкультура тоже приносят пользу здоровью. Если применяются в разумном виде, в разумных рамках. Если же они выходят из этих рамок (один из примеров—профессиональный спорт), то вместо пользы будет вред. И также вред будет при отсутствии физических нагрузок.

Прививки. Отношение к ним в обществе меняется. Всё больше становится очевидным вред от прививок, всё сомнительней представляется польза прививок. Сопротивление прививкам в обществе нарастает. Почему? Потому что родители обеспокоены судьбой своих детей. И это сопротивление вакцинации сказывается. Некоторые высокопостав-

ленные врачебные чиновники в официальных выступлениях признали, что прививки опасны. Признали бы они это без нарастающего противодействия прививкам? Вопрос риторический.

Питание. И здесь тоже всё просто. Продукты, приносящие вред здоровью, ограничиваем или полностью исключаем из детского рациона—раз. Делаем упор на продукты, приносящие пользу—два. И перестаём запихивать в детей еду, когда у них нет аппетита—три. Пихая в детей еду, вы заставляете их переедать. А потом, в будущем, эти повзрослевшие дети мучаются, пытаясь похудеть до более-менее нормального состояния. У них повышенный вес, что для здоровья малополезно. Они садятся на разные диеты, принимают разные жиросжигатели. Эти повторяющиеся попытки похудеть тоже сказываются на здоровье. И ведь виноваты в этом именно вы. Потому что именно вы вбивали в ваших детей избыточную для них еду. И это всё аукнулось. Так что дети имеют полное право выставить вам претензии.

Ну, всё это понятно. А что ещё можно сделать, чтобы улучшить своё здоровье и здоровье своих детей?

Думать своей головой. Свести до минимума то, что вредит здоровью, и больше использовать то, что улучшает здоровье. А для этого нужно обладать соответствующими знаниями. Поэтому пройдёмся по некоторым факторам, влияющим и на наше здоровье, и на здоровье наших детей.

Воздух. Чистый он или грязный—имеет огромное значе-

ние.

Стоит отметить, что воздействие загрязненного атмосферного воздуха на население, обусловлено такими объективными принципами:

Разнообразие загрязнения – полагается, что на человека, который обитает в промышленном районе, может воздействовать примерно несколько сотен тысяч химических и отравляющих веществ. В определенном районе, может присутствовать ограниченное количество вредных веществ, но в большей концентрации, притом, что комбинация неких веществ, может вызвать усиление негативного их влияния на человека.

Массированное воздействие – человек вдыхает примерно 20000 литров воздуха в день, и даже незначительные концентрации отравляющего вещества, которые содержаться в воздухе, сравнимо таким вдыхаемым объемам могут вызвать значительное поступление токсинов в организм.

Доступ токсинов во внутреннюю среду организма. Как известно, легкие имеют поверхность примерно 100 метров квадратных, что позволяет им впитать вредные вещества и рассеять их по большой поверхности органа. Токсины имеют прямой контакт с кровью, поскольку из легких, они сразу попадают в большой круг кровообращения, миновав на своем пути

токсикологический барьер – печень.

Трудность защиты. Отказавшись принимать в пищу загрязненные продукты или воду, человек все равно продолжает впитывать в себя токсины через атмосферу и воздух.

Загрязнение атмосферы, как правило, негативно сказывается на сопротивляемости организма, последствием которой становится повышенная заболеваемость и ряд физиологических изменений организма. Факторы, влияющие на здоровье человека в данном случае, снижают среднюю продолжительность жизни.

Если сравнивать атмосферное загрязнение, то оно в десятки раз опаснее загрязнения воды или грунта, поскольку через легкие токсины напрямую попадают в кровь.

Да. Понятно, почему многие люди сейчас так озабочены экологией, очень даже понятно. Грязный воздух приносит сильный вред здоровью. И в отличие от высшей математики, к примеру, понять это способен практически любой адекватный человек. Для этого даже не обязательно заканчивать институт или колледж. Достаточно средней школы. А может даже, начальной.

Чем опасен грязный воздух—из приведённого отрывка ясно. Конечно, можно ещё много сказать о воздухе, смешанным с дымом автомобилей, отравленным выбросами про-

мышленных предприятий, какие в этом воздухе вредные вещества, как они влияют на человеческий организм, разобрать всё это детально.… Много сказать можно, но это будет лишним. Потому что нам надо думать о другом. О том, как защититься от вреда, приносимого атмосферным загрязнением. Или—как уменьшить этот вред.

А что для этого нужно?

Желание. Да. Именно желание—в первую очередь. А уже во вторую очередь—всё остальное. Банальность, но если желания нет—всё остальное окажется бесполезным.

Первое, что можно сделать для защиты от грязного воздуха—переехать.

Гм. Знаете, а это не так-то просто.

Согласен. Не так-то просто. И что?

Много чего в жизни непросто. Много чего в жизни сложно. Но это делают.

И в данном случае тоже можно сделать—переехать в другую местность, с более чистым воздухом. Понятно, что только часть людей смогут это осуществить. Остальные же по разным причинам останутся, где были. И это вполне понятно.

Но разве они должны постоянно находиться в мегаполисе с его сотнями тысяч автомобилей? Разве люди обязаны постоянно, круглый год, безвыездно, жить рядом с заводом-гигантом?

Большинство взрослых людей работают. И у них есть сво-

бодное от работы время. Есть выходные, праздничные дни, отпуска. И кто им запрещает хотя бы на это время убраться туда, где им будет лучше? Может, их цепями приковали? Автомат наставили и запретили покидать данное место? За колючую проволоку загнали и охранников на вышки поставили?

Ничего этого на данный момент нет. Поэтому можно в выходные съездить на дачу. В деревню к родителям-бабушкам-дедушкам. В дом отдыха за городом. Сходить в поход. Во время отпуска съездить на курорт. И так далее. При этом можно—и нужно—взять с собой своих детей. Или вы думаете, что им будет лучше дышать отравленным воздухом?

Не думаете? Так дайте хоть иногда подышать своим малышам нормальным воздухом вместо отравы!

От чего детей ещё можно и нужно избавить? От шума.

Шум. Что такое шум и как он влияет на человека?

Шум – комплекс звучаний и звуков, которые могут вызвать нарушения или неприятные ощущения в организме, а в некоторых случаях даже разрушение органов слуха. Так шум в 35 дБ может вызвать бессонницу, шум в 60 дБ может раздражать нервную систему, шум в 90 дБ вызывает ослабевание слуха, угнетенность состояния, или, напротив, приводит к возбуждению нервной системы. Шум больше чем 110 дБ может приводить к шумовому опьянению, которое выражается, как и алкогольное опьянение, а также

к возбуждению и неврастении. Основные источники шума – это транспорт, как автомобильный, так и железнодорожный, и авиационный, а также предприятия.

Статистика показала, что у работающих в шумных цехах чаще, чем у работающих в других цехах, развиваются заболевания нервной системы, гипертония или гипотония, язва желудка, гастрит.

Следовательно, шум неблагоприятно влияет на организм в целом и на отдельные его органы и системы. Сила этого влияния обусловливается интенсивностью, временем действия шума и особенностями организма.

По мнению австрийского ученого Гриффита шум является причиной преждевременного старения в 30 случаях из 100, он сокращает жизнь человека в шумных городах на 8–12 лет.

А ведь долгожители в основном проживают в сельской местности, где и шума меньше, и воздух чище. Есть о чём задуматься, верно?

Суть проблемы: Эксперты ВОЗ обращают внимание на недооценку общественностью влияния шума на здоровье, обращая внимание на неуклонное повышение фонового шумового уровня, в частности в

Европе. По сравнению с 80-ми годами, в 90-е шумовой фон вырос на 26%. В большой степени это увеличение связывают с ростом числа автомобильного транспорта. Согласно последим исследованиям, опубликованным в научных изданиях Европейского сообщества, до 40% населения подвергается воздействию шума от автомагистралей, превышающему уровень в 55 дБ, и 25% – свыше 65 дБ. До 30% подвергается воздействию шума интенсивностью свыше 55 дБ в ночное время. Во многих странах проблемы со сном вызваны в первую очередь именно наличием различных источников шума. В результате специального исследования учёных из Мичиганского университета было установлено, что воздействие сильного шума увеличивает кровяное давление у человека. Каждые дополнительные 10 децибел среднего уровня шума повышают артериальное давление до 2 мм рт. ст., что, в свою очередь, примерно на 10% повышает риск инсульта и на 5% риск развития коронарных заболеваний сердца. Вред, наносимый шумом и вибрационными воздействиями здоровью человека, не заметен сразу. Постепенно накапливающиеся акустические раздражения приводят к усталости, гипертензии, сонливости, нервозности и другим, более серьезным последствиям. Для комфортной жизнедеятельности рекомендуется, чтобы уровень шума не превышал 30 dB в комна-

тах отдыха и 40 dB в других помещениях, где находятся люди. Такой уровень звука практически безвреден для человека, это естественный шумовой фон.

Тут возникает вопрос—а можно ли привыкнуть к шуму, превышающему этот самый естественный фон? На такой вопрос есть два ответа. Обывательский и научный.

Обывательский—к шуму привыкнуть можно. Научный ответ—привыкнуть к шуму нельзя.

И я согласен со вторым ответом. Привыкнуть к шуму нельзя. К нему можно только притерпеться. Но вред-то от шума останется. Шум продолжает оказывать негативное влияние на организм. А дети в этом плане уязвимее взрослых.

Всем людям важно сидеть в тишине хотя бы несколько часов в день. Дело в том, что посторонние шумы сильно ухудшают качество нашей жизни – они могут спровоцировать бессонницу, раздражительность, депрессию, а всё это, в свою очередь, способно привести к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Как шум может повлиять на наше здоровье? Всё просто: мозг воспринимает громкие звуки как опасность. В кровь выбрасывается гормон стресса – кортизол. Это вызывает учащение сердцебиения и повышение давления.

Получается, что люди, которые живут в шумных городах, всегда подвержены стрессу. Стройки, звуки автомобилей и поездов, соседская ругань, пылесос, громкая музыка –

всё это влияет на наше самочувствие.

Так что, уважаемые родители, задумайтесь. Если здоровье детей вас важно, подумайте о том, как оградить своих малышей от излишнего шума.

Переходим к следующему вопросу. Существует такая штука, которая называется шарф.

А ещё—у многих, если не у большинства, родителей выработан условный рефлекс. Рефлекс такой—ребёнок обязательно должен быть завязан шарфом.

У меня есть мнение на этот счёт. Но я его придержу при себе. И просто расскажу, что по поводу шарфа для детей думают разные люди. Всё, что вы прочитаете дальше, взято с одного из форумов в Интернете.

Пользы-то на самом деле мало. Конечно, щеки не так мерзнут и нос и кажется, что дитю теплее, но на самом деле от влажного воздуха за шарфом и дискомфортнее и реально быстрее можно горлу навредить, чем без шарфа. Я своему ничё не заматывала, горловину свитера только до подбородка подняла и вперед).

«От дыхания образуется конденсат, он способствует переохлаждению слизистых. Высокая влажность и тепло под шарфом притягивают к себе бактерий, которые с удовольствием попадают прямиком в рот». А это сказал наш педиатр.

Сужу по себе мне если завязать шарфом лицо, то очень тяжело дышать, вот и детям не повязываю.

Вот это да!
А я думала, что надо завязывать и завязываю, но даже не задумывалась, почему. Спасибо, что этот вопрос подняли, буду следить за комментариями!

Нельзя так закрывать нос и рот шарфом, так недолго и пневмонию заработать, дыша влажным холодным воздухом через шарф. И плюс еще к этому мокрому шарфу присоединяются бактерии, его же никто ежедневно не стирает. Считаю, что это бред! Только малышей губят…

Нет, не закрываю. Если закрывать в мороз или на улице, когда холодно, то получается, что под шарфом ребенку жарко, возникает парниковый эффект, а дышать через шарф он продолжает, а воздух холодный. Это прекрасная возможность заболеть. Так что лучше не закрывать.

Не закрываю и никогда не закрывала. Сама выросла в суровой тундре, никогда не ходила с завязанным ртом.

Я раз попробовала себе завязать кстати… Это ужас… Дышишь – а шарф весь мокрый, влага эта остывает, лицу дико неприятно. Я лучше с малым в ветер гулять не пойду,

чем завяжу ему рот шарфом. Максимум – прикрыть концом шарфика ротик, если сильный порыв ветра. а потом убрать его.

Для детей в мороз этого делать не рекомендуется, поскольку закрывая лицо, под шарфом образуется влага, которую вдыхает ребенок. В этой влаге размножаются бактерии и микробы, а сам же свежий морозный воздух более безопасный.

Также шарф на лице задерживает влагу, выделяемую при дыхании – это вредно для кожи, как взрослого, так и ребенка, и даже может привести к ее обморожению.

Я обещал своё мнение придержать при себе. Так и сделаю. Умному человеку прочитанного вполне достаточно, чтобы задуматься. А глупому вряд ли помогут и более сильные аргументы.

То, что факторов, влияющих на здоровье, множество, я уже говорил. Вот, например, посуда из алюминия.

В настоящее время алюминиевая посуда негласно признана наиболее вредной для здоровья человека металлической посудой. Согласно результатам сравнительных испытаний, алюминиевая посуда находится в самом конце рейтинга по показателям безопасности влияния на организм человека.

Установлено, что алюминиевая посуда меняет свои

химические свойства при взаимодействии с солью, содой и различными кислотами. В связи с этим запрещено готовить в алюминиевой посуде кислую пищу, такую как щи, квашеная капуста, щавель, различные кисели, компоты, тушёные и жареные овощи, а также запекать в ней продукты в фольге. Кроме того, существует гипотеза, что алюминиевая посуда при повышении температуры выделяет в пищу вредные ионы металла. Поэтому не рекомендуется кипятить молоко в кастрюлях из алюминия.

Зарегистрированы факты пищевого отравления людей, которые ежедневно употребляли пищу, приготовленную в алюминиевой посуде. Поэтому воздержитесь от частого использования изделий из алюминия на своей кухне. Не храните долго в алюминиевой посуде даже воду: замечено, что при длительном содержании воды в алюминиевой фляжке на её внутренней поверхности образуется своеобразный осадок окисла металла.

Утверждения производителей посуды из алюминия о том, что покрытие из оксидной плёнки предотвращает попадание в пищу вредных выделений ионов металла, опрометчивы. Алюминий, независимо от наличия или отсутствия слоя оксидной плёнки, постоянно проникает в пищу во время готовки.

Алюминий имеет нехорошее свойство накапли-

ваться в организме человека, что может со временем привести к развитию тяжёлого заболевания. По возможности лучше откажитесь от применения алюминиевой посуды. В целом ряде европейских стран алюминиевая посуда без антипригарного покрытия давно уже находится под запретом.

Нагота. Как относиться к человеческой наготе?

Большинство людей относятся к ней резко отрицательно. (Тут христианство постаралось).

Однажды мне попалось любопытное заявление. Что для хорошего здоровья человек должен проводить в обнажённом состоянии как минимум два часа в день.

Ну и как это понимать?

Нет, я не собираюсь обсуждать вопрос, прилично это или неприлично. Меня интересует другое. Правда это или нет?

Как проверить?

Первое, что мне приходит в голову, это сравнить состояние здоровья у нудистов и обычных людей того же возраста.

Хотя, пожалуй, есть способ получше. Нужно взять две достаточно большие группы людей. Одну сделать контрольной, пускай эти люди живут как обычно. А вторая группа—тоже чтобы жила как обычно. С одним дополнением—два часа в сутки или больше, по желанию, проводить полностью без одежды.

А потом нужно будет просто сравнить состояние здоровья у обеих групп. Тогда всё станет ясно.

Минуточку, автор. Вы тут понарассказывали про то, как здоровье улучшать и всякое такое прочее. А вы хоть понимаете, к чему ваши советы приведут? Да все начнут только и думать про здоровье! И больше ничего делать не будут! Одним улучшением здоровья и будут заниматься! А работать кто будет?

Так. А ведь слова читателя заслуживают внимания. Потому что в чём-то он прав. Действительно, существует опасность того, что начнётся натуральная погоня за здоровьем. А всё остальное станет малоинтересно.

Может такое произойти? Может. Вполне. Хоть это и маловероятно.

Но что такое здоровье? Цель или средство?

Похожий вопрос я уже задавал в главе про закаливание. И здесь он тоже уместен.

Если для кого-то здоровье будет целью, то да, заниматься им можно до бесконечности. Улучшать его, развивать, укреплять, совершенствовать.

Но вообще-то для нормальных людей здоровье является средством. Нормальные люди хотят жить интересно, разнообразно. Хотят быть счастливыми, хотят получать разнообразные удовольствия

Но ведь чтобы жизнь была разнообразной и интересной, счастливой и с удовольствиями, нужно здоровье. И лучше, чтобы надёжное. Крепкое. Мощное.

И практика это доказывает. Нормальные люди, улучшив

себе здоровье, живут насыщенной, интересной жизнью. Да, готов повторить—люди хотят насыщенной и интересной жизни. Для этого они и укрепляют себе здоровье. Для счастливой, хорошей жизни. Укрепляют здоровье, чтобы жить, а не прозябать или существовать. Здоровье для жизни, а не жизнь для здоровья.

Разумеется, на поддержание, а также на развитие и укрепление своего здоровья нормальные умные люди тратят часть своего времени. Но. Ничуть не большее, а то и гораздо меньшее, чем некоторые людики тратят на курево, бухалово и обжиралово кучей вредной еды.

Я уже называл нескольких создателей методик укрепления, улучшения и сохранения здоровья. И скажу сразу—методики эти требуют мало времени. Вам вовсе незачем тратить на улучшение здоровья время с утра до вечера. Вам просто-напросто нужно понимать, какие факторы вредят вашему здоровью, и отказаться от них. Вам нужно понять, какие факторы приносят вам пользу, и использовать их. Всё. Элементарно—как дважды два четыре.

А потом вам просто-напросто нужно жить интересной жизнью. В любом возрасте.

Да, именно так. Если вы будете жить правильно, то и в так называемом старческом возрасте, читатель, вы останетесь здоровым человеком, получающим от жизни удовольствие. Здоровье не самоцель, а средство для интересной жизни в любом возрасте. Или жить интересно в любом возрасте,

или скучно доживать остаток жизни. Прозябать.

Резюмируем.

Если родители хотят видеть своих собственных детей здоровыми, то им самим нужно быть здоровыми. Здоровые родители это—в значительном большинстве случаев—здоровые дети.

Глава 14.

Дети и медицина.

Наше время можно назвать эпохой компьютеров. А ещё —эрой глобализации. Светлым временем потребительства. И ещё по-разному обозвать можно.

А можно наше время назвать эпохой медицины. Именно так.

Началась эта эпоха относительно недавно. Интересно, а когда закончится?

Может, тогда, когда люди изменятся внутренне?

Однако мы заговорились, дорогой читатель, и ты, возможно, начал скучать. Вернёмся к более простому.

Да, наше время можно смело называть эпохой медицины. Медицина сопровождает нас с самого рождения, всю жизнь, и до самой смерти. Это если не придираться к деталям. А если посмотреть на детали, то дело обстоит ещё интереснее. Медицина начинает заниматься людьми ещё до их рождения, да и после смерти человека тоже продолжает им интересоваться.

Может, кого-нибудь это опечалит, кого-то обрадует, но та-

кова реальность. Медицина оказывает сильное влияние на жизнь современного человека. И на нас, взрослых, и на наших детей тоже. А вот хорошо это или плохо? Иначе говоря, приносит современная медицина пользу или же приносит вред?

У кого можно узнать ответ на этот вопрос?

Первое, что приходит большинству людей в голову—можно узнать у врачей.

М-да. А вы серьёзно уверены, что врачи вам ответят честно?

Если уверены, то приходится признать, что вы весьма и весьма наивны. Увы. Может быть, в этом ничего страшного и нет. Наивность—это хорошее качество. Иногда и в некоторых случаях. В других же случаях это качество приносит вред.

Кстати. А как вы общаетесь с врачами?

Вот, например, вы пришли в поликлинику. Подождали в очереди, затем зашли в кабинет. Увидели человека в белом халате, обратились к нему—*доктор, у меня вот такая проблема.*

А теперь—внимание, вопрос. Какую вы сделали ошибку?

Так-так. Вы не заметили никакой ошибки?

Увы, ошибка есть. С чего вы решили, что человек в белом халате—доктор?

Почти наверняка перед вами—врач. Вовсе не доктор.

Доктор—это врач, имеющий степень доктора медицины.

У большинства врачей никакой степени доктора нет.

А ещё доктором может быть человек, не имеющий ни малейшего представления о медицине, но имеющий степень доктора. Есть доктора музыкальных наук. Есть доктора педагогических наук. Доктора архитектуры. Доктора физико-математических наук. Доктора военных наук. Этот список можно продолжать и дальше.

Один умный человек сказал следующее. Вчитайтесь внимательно в его слова.

По старинке врачей зовут докторами. Из заискивания, вошедшего в обычай.

Вдумайтесь. Заискивание вошло в обычай.

Вам лично нравится заискивать перед кем-то?

И ведь это заискивание насаждается с детства. Достаточно вспомнить стихи Корнея Чуковского. Многие уверены, что это стихи про детского доктора Айболита.

Вы когда-нибудь задумывались о том, что Айболит—ветеринар? Не детский врач. Это первое. А теперь второе. Кто и когда вам сказал, что Айболит—это доктор? Судя по тексту, у него нет ни степени доктора медицинских наук, ни степени доктора ветеринарных наук.

Как я уже говорил, заискивание перед врачами вошло в обычай. Так может пора уже отказаться от подобного обычая?

В сущности, кто такие врачи? Работники бюджетной сферы. Они работают и получают за это зарплату. А откуда бе-

рутся деньги на зарплату врачей? Из бюджета. А откуда берутся деньги в бюджете? Вы, читатель, именно вы обеспечиваете деньги в бюджете своей страны. Понятно, что вместе с остальными. Потому что вы все платите налоги.

Хорошо, автор, допустим. Я плачу налоги. Подоходный налог, например. Но ведь это совсем маленькие деньги. Всего-то 13 процентов. И вообще у нас медицина бесплатная.

Мне жаль вас разочаровывать, но вы, читатель, заблуждаетесь. На самом деле вы в целом платите очень большие налоги и прочие сборы.

Например, налог, называемый НДС.

Так это ж его фирмы всякие платят!

Увы. Это весьма распространённое заблуждение, вызванное безграмотностью.

В конечном итоге, конечно, налог в составе цены платит покупатель, продавец только выполняет обязанности по его взиманию и перечислению в бюджет. Поэтому налог называется косвенным.

Перевожу на более понятный язык. Пришли вы в магазин, купили тележку продуктов. Расплатились. На данный момент ставка НДС в Беларуси—20 процентов. То есть пятая часть этих ваших уплаченных денег пойдёт в бюджет.

Вот сейчас вы заплатили 50 рублей. 10 рублей пойдут в бюджет в виде НДС. То есть вы только что заплатили 10 рублей налогов.

(И когда вы снова—завтра, послезавтра или через три дня

—придёте в магазин, то опять заплатите налог на добавленную стоимость.)

А ведь кроме НДС есть ещё акцизы. Таможенные сборы и пошлины. И прочие столь же интересные вещи, предназначенные для пополнения бюджета. И все они в конечном счёте включаются в цену.

Так что, читатель, на самом деле вовсе не 20 процентов только что уплаченных вами денег пойдёт в бюджет. А гораздо больше.

А ведь люди платят и другие налоги. Земельный налог. Местные целевые сборы. Налог на топливо.

Ну что, читатель, вам всё ещё кажется, что вы платите мало налогов?

Теперь по поводу бесплатной медицины. Умному человеку и так понятно, что никакой бесплатной медицины нет. Как можно назвать бесплатным то, за что платим мы, налогоплательщики? Называть бесплатной вещь, на которую тратятся наши с вами денежки? Да вы, наверно, пошутили.

Цитата.

Бесплатная медицина—миф.

Возвращаемся к врачам. Может, хватит перед ними заискивать? Может, пора разговаривать на равных?

Вот и хорошо, читатель, что вы согласны. Итак, начнём разговаривать с врачами на равных.

Но ведь врачи не любят разговаривать с пациентами на равных!

Ну да. Многие врачи действительно этого очень не любят. Но это их проблемы, а не наши.

Таких пациентов называют всезнайками и не очень их любят. «Они ничего не понимают в медицине, куда они лезут, это же у меня медицинское образование!». Знаете, не надо разбираться в портняжном искусстве, чтобы видеть, что сшитый костюм плохо на тебе сидит. Если на костюме разные пуговицы на разном уровне, разной длины рукава, брюки пузырятся на заду, значит, портной плох. То же самое с лечением. Больной может не знать тонкостей медицины, но он имеет право спросить: почему при его заболевании назначили такое-то лекарство, а оно имеет такие-то противопоказания, которые у него, больного, как раз и есть? Если врач начинает морочить человеку голову или пытается замаскировать незнание высоконаучными терминами, пациент это, поверьте, очень быстро почувствует.

Выбор у вас, читатель, простой. Или вы будете говорить с врачами на равных, осознавая, что имеете право на понимание, уважение, компетентную информацию, или… Или же вы будете заискивать перед врачами, а они будут снисходить к вам.

Я уже сказал, что медицина начинает интересоваться человеком ещё до его рождения. И это действительно так. И лучше всего это известно забеременевшим женщинам.

Забеременевшим женщинам приходится нелегко. Приличное количество осмотров, анализов, назначений и прочего.

Все беременные должны регулярно проходить осмотр врача акушера-гинеколога. Это позволит вовремя обнаружить начинающиеся осложнения и предотвратить их последствия для мамы и малыша.

Периодичность посещений.

С момента постановки на учет или заключения контракта и до 12 недель беременности осмотр врача необходим один раз в месяц.

С 13 по 28 недели – один раз в три недели.

С 29 по 36 недели – один раз в две недели.

С 36 недели и до родов – еженедельный осмотр.

Перед каждым посещением врача необходимо сдать анализ мочи.

Что делает врач на осмотре.

Измерение роста – проводится при первом посещении. Необходимо для расчета индекса массы тела.

Взвешивание – проводится при каждом осмотре. По прибавке веса врач определяет, нормально ли протекает беременность и нет ли скрытых отеков.

Измерение артериального давления (АД) и пульса – на каждом приеме. Позволяет обнаружить обезвоживание при сильном раннем токсикозе (падение АД) или начало позднего токсикоза (повышение АД более

140/90 мм рт.ст.)

Измерение таза – проводится на первом осмотре. Косвенно показывает ширину таза, поскольку на ширину родового канала влияет также толщина костей. При сомнениях используется индекс Соловьева: окружность запястья в сантиметрах. Если она больше 14, то толщина костей считается большой, и родовой канал при тех же внешних размерах таза будет уже.

Пальпация (прощупывание) живота – проводится на каждом приеме. С помощью нее врач может узнать не повышен ли тонус матки (угроза выкидыша), как расположен плод, какое его предлежание.

Внутренний осмотр – проводится в первый прием, в дальнейшем по показаниям (например при болях и кровянистых выделениях). Врач вводит руку во влагалище и определяет состояние матки и шейки. В некоторых случаях небольшое раскрытие определяется уже к 28 неделям и может стать причиной невынашивания.

Мазок из влагалища – берется при первом посещении и в 36–37 недель. С помощью него можно выявить инфекционные заболевания и определить "цитотип мазка" – признак стадии готовности к родам.

Измерение окружности живота – начиная с 14–15 недель и далее при каждом осмотре.

Измерение высоты дна матки – от лона до верхнего

края матки, измеряется на каждом осмотре после 14–15 недель.

Прослушивание сердцебиения плода – выполняется обычно начиная с 14–15 недели, когда его слышно в обычный акушерский стетоскоп. Допплеровским стетоскопом (электронным) можно услышать сердцебиение и раньше. Это дает очень важную информацию о состоянии ребенка.

КТГ – делают начиная с 30–32 недели и далее по показаниям. Другими словами, врач может направить вас на КТГ в любой момент, как только заподозрит неладное с ребенком.

Если вы опоздали.

Что делать, если вы опоздали или не можете прийти на прием? Надо обязательно позвонить в женскую консультацию и сообщить об этом врачу. Карточки пациенток врач расставляет по полкам на соответствующие числа явки, при опоздании или отмене явки вас перенесут на другое число.

Если вы не можете прийти из–за плохого самочувствия, то вызовите скорую помощь, вас осмотрит врач и при необходимости отвезет в больницу.

Ну что ж, выглядит как будто убедительно. Вот только ничего не сказано о том, какой ценой всё это обходится беременным женщинам.

Однажды, сделав тест, и увидев на нем две полос-

ки, я отправилась к врачу, чтобы подтвердить беременность. И хотя моя беременность протекала нормально, у меня осталось чувство, что эти девять месяцев я была тяжело больным человеком, которому пришлось хорошо побегать по врачам.

Оказалось, что беременным дают какую-то загадочную бумажку, которая называется «Обменная карта беременной». И эта карта – краткое содержание моей карточки из женской консультации.

Сначала, я не поняла, чем грозит мне эта бумажка. В первую очередь, мне пришлось сдать столько анализов, что учитывая объем крови за всю беременность, я могла бы стать почетным донором.

Каждое отклонение от нормы в общем анализе крови вызывало у моего врача желание пересдать анализ или срочно начать курс лечения непроверенными препаратами. Это при том, что для беременных женщин у врачей на самом деле нет четких нормативов по многим показателям.

Разумеется, есть здравые рамки разумного, но если мама и малыш чувствуют себя хорошо, то изменение одного конкретного показателя не всегда говорит о болезни. Однако, учитывая, как строго спрашивают с медиков, ведущих беременных женщин, в такой перестраховке нет ничего аномального.

Кроме крайнего бешенства, в которое я впадала

всякий раз, как мне, к примеру, пытались назначить курс уколов из препаратов крови, разрешенных только в странах СНГ и применяемых больше в силу традиций.

На восьмой неделе меня засунули в дневной стационар, так как врачу показалось, что я «нервная». Тогда мне так хотелось сказать, что это неудивительно! Учитывая, как меня бесила вся эта обязаловка со сдачей анализов, заранее определенным временем посещений при неизменной очереди у двери в кабинет.

Я первый раз пришла на узи чтоб узнать беременна или нет. Потом уехала на 4 месяца. В следующий раз когда попала в ЖК они там начали на меня орать типа как это я уехала анализы не сдала, их в известность не поставила и т.д. Я там тоже высказалась и опять уехала на пару месяцев в другой город. И больше у меня не возникало большого желания туда ходить.

Беременна третьим ребенком… и первый раз стараюсь туда вообще ходить как можно и реже… и чувствую себя спокойнее. Придешь к врачам, столько диагнозов под подозрением поставят, аж жуть! И это к слову о том, что мне вообще рожать не разрешали, потом говорили, что и забеременеть не смогу… Сейчас срок 30 недель, так что за больничным сходить надо

будет и то как работать надоест). А так недавно позвонили с консультации, наорали- типа как рожать собираетесь у вас окулист и терапевт не пройден, я говорю- ну беременной еще никто не оставался даже без таких важных врачей. До этого рожала и ходила беременной в Сургуте- одно удовольствие! Сейчас живу в Екатеринбурге и сплошное хамство в больнице, начиная от гардероба, регистратуры и до врачей (в очереди не беременные, а коровы стоят и т.д.). А так мне хорошо и спокойно… но это дело каждой женщины!!! Всем нам удачных родов!!!

Весьма интересно. Получается следующее—врачи требуют выполнения всех медицинских требований. Активно требуют и настаивают. Мол, так повышается безопасность и для матери и для ребёнка.

Может, оно и так. Ну а как влияет на здоровье и матери и ребёнка вся эта нервотрёпка? И все эти очереди в поликлиниках?

Цитата.

Ходить в поликлинику вредно для здоровья.

Врачи молчат, не отвечают на заданный вопрос. А ведь многим женщинам хотелось бы знать, действительно ли всё эти осмотры и анализы нужны? Или же это привычный ритуал, от которого толку мало?

Учитывая то, что многие женщины во время беременности становятся особенно мнительными и впе-

чатлительными, выявление отклонений при проведении диагностики вызовет только переживания и дополнительные волнения, которые обычно усугубляют врачи с их излишней суетливостью вокруг болезней. А для нормального развития здорового ребёнка нужна именно спокойная, уверенная в себе мама, которой лишние волнения ни к чему.

Похоже, вопрос остаётся открытым. С одной стороны, все эти осмотры, анализы, обследования, визиты к врачу вроде как бы нужны. С другой стороны, действительно ли от всего этого много толка и не слишком ли дорого всё это обходится тому же ребёнку и его матери?

Отдельно коснёмся УЗИ.

Зачем нужно ультразвуковое обследование при беременности? Любой акушер скажет, сколько нужной и иногда жизненно важной информации можно получить с помощью УЗИ (ультразвукового исследования). До того, как в медицине начали использовать этот диагностический метод, размеры плода оставались загадкой, также невозможно было выявить генетические аномалии, контролировать состояние плаценты. В редких случаях для определения генетических аномалий применялся рентген. Но рентгеновские лучи крайне неблагоприятно влияют на развитие плода. Поэтому метод этот относился к экстренным. Таким образом, ультразвук произвел революцию

в акушерстве. Некоторые будущие мамочки сомневаются в необходимости посещать УЗИ. На это любой гинеколог скажет, что даже при внешне благоприятном течении беременности, невозможно определить, например, генетические уродства, старение плаценты и многие другие аномалии, которые могут вызвать гибель плода или рождение больного малыша. Следует знать, что дети с пороками рождаются в девяноста процентах случаев у совершенно здоровых мам и пап. Таким образом, лишь ультразвук может их обнаружить. Многие пороки можно обнаружить только с помощью этого метода, что и делается при скрининговом обследовании. С помощью прощупывания и прослушивания далеко не всегда можно обнаружить многоплодную беременность, проследить же далее за тем, как развиваются близнецы и вовсе можно только с помощью УЗИ. Только с помощью этого метода можно обнаружить предлежание плаценты или ее низкое расположение (угроза кровотечения и выкидыша). Около половины будущих мамочек не в состоянии правильно подсчитать сроки родов. Чаще всего погрешность составляет 14 дней. Этот срок может быть жизненно важным. С помощью же ультразвука можно рассчитать срок родов с точностью до нескольких суток.

Безопасность УЗИ во время беременности является принципиальным вопросом, который определяет широту использования УЗИ среди беременных женщин. Многочисленные клинические исследования изучавшие влияние УЗИ на развитие беременности, доказали факт абсолютной безопасности УЗИ для плода. Несмотря на это большинство будущих молодых матерей боятся возможного вреда УЗИ для их будущего ребенка, приравнивая УЗИ к другим опасным методам диагностики и избегают проведения даже рекомендуемых сеансов УЗИ.

УЗИ безопасно так как:

Во время сеанса УЗИ не происходит излучение радиоактивных лучей.

Ультразвуковые волны – это очень частые звуковые колебания несущие очень малую энергию, которые не могут повредить ткани ребенка даже при очень длительном воздействии.

УЗИ не может вызвать никаких пороков развития плода, однако может помочь их своевременному выявлению.

Мнение приверженцев этого метода понятны. Ну а мнения скептиков?

Я работаю с беременными. Практически все истории о выкидыше или замершей беременности начинаются так: "Было все хорошо, сходила на УЗИ.... Де-

лать первое узи раньше 12-ти недель нельзя – на ранних сроках риск больше. Остальные узи делайте как можно реже…

Постоянно слышу от пациентов, что по узи здоровый ребенок был – рождается с пороками развития и наоборот. То есть точность узи, что на нем можно что-то увидеть – это только на словах…

В США нет обязательного УЗИ для беременных – его не одобрил Национальный институт здоровья. Для многих животных ультразвук – оружие: дельфины глушат им рыбу, а кашалоты – кальмаров.

Ну надо же. Обходятся без УЗИ и при этом всё нормально, да ещё медицина в США считается одной из самых развитых в мире. Любопытно. Да и ультразвук как оружие—тоже весьма интересно.

Так, к примеру, все то, что диагностирует метод УЗИ, современная медицина далеко не всегда способна вылечить, и собственно, поэтому при наличии некоторого опасного УЗИ диагноза женщину как правило, отправляют на досрочное прерывание беременности. А многие считают, что это в корне не правильно? И вообще далеко не каждая женщина добровольно соглашается на такой грубый шаг?

Вспомнился один реальный случай, как говорится

из жизни. Одной моей знакомой практически все доктора «узисты» писали четкие и настойчивые показания к прерыванию течения беременности, обнаружив какие-то страшные отклонения в общем развитии эмбриона. Моя знакомая приняла это, как нечто должное. Она сказала: «Значит, именно такого ребеночка я и должна буду родить». И представьте, родила. Абсолютно здорового, довольно крепкого, и как потом оказалось достаточно умного ребеночка.

Нельзя, однако, не признать, что такие случаи единичны. На практике существует множество и прямо противоположных примеров. К примеру, УЗИ показывает абсолютную норму практически во всем, а малыш у женщины рождается с уродствами или патологиями, причем порою даже несовместимыми с его дальнейшей жизнью.

А что нам скажут противники УЗИ?

Думаете, ультразвук безопасен для детей?

Исследования показывают, что у людей, подвергавшихся воздействию ультразвука, уровень перинатальной смертности возрастает в четыре раза, увеличивается уровень риска повреждения мозга, дислексии, задержки развития речи, эпилепсии и трудности обучения.

В группе, подвергавшейся воздействию ультразвука, уровень перинатальной смертности возрос в четы-

ре раза. (Исследование с участием 2 475 женщин, проведенное Davies et al., 1993).

Исследование 1984г. показывает, что у детей, подвергавшихся воздействию ультразвука, чаще развивалась дислексия, а в два раза чаще происходила задержка речевого развития по неизвестным причинам.

Дети мужского пола, подвергавшиеся воздействию ультразвука, были наиболее склонны к проявлению признаков повреждения мозга.

Младенцы, подвергшиеся воздействию ультразвука, более склонны к развитию эпилепсии и трудностям в обучении.

Через четыре часа после ультразвука у млекопитающих гибель клеток увеличивается в два раза, а уровень деления клеток падает на 22%, и исследователи полагают, что у людей результаты аналогичны.

Дети с серьезными проблемами, подвергавшиеся воздействию ультразвука, умирали чаще, чем дети, не подвергавшиеся такому воздействию и имевшие серьезные проблемы.

Младенцы с задержкой роста, подвергавшиеся воздействию ультразвука, в три раза чаще направлялись в отделение интенсивной терапии, чем младенцы с ограничением роста, не подвергавшиеся воздействию ультразвука.

У женщин, проходивших УЗИ-диагностику, риск

преждевременных родов повышается в два раза.

Исследователи, разработавшие ультразвук, допускали возможность нанесения вреда в результате его применения и категорически не рекомендовали его использование применительно к детям до 3 месяцев.

Клетки, подвергнутые единственной дозе ультразвука, проявляют ненормальные свойства на протяжении десяти поколений после облучения.

Ультразвук оказывает влияние на расчетный вес плода, вес органов, иммунные системы и кровяные пластинки, позволяющие крови свертываться. Исследователи уверены, что для выхода на поверхность проблем, связанных с применением ультразвука – включая возможность рака, лейкемии и врожденных пороков развития – может потребоваться до 20 лет.

В результате газовой кавитации ультразвука увеличивается производство свободных радикалов в амниотической жидкости и плазме крови. Также это способствует вероятному механизму повреждения ДНК.

Даже если приведенные данные не заставили вас задуматься, как насчет такого факта: ультразвук измеряется в 100 децибел in utero (в утробе), что эквивалентно нахождению ребенка на платформе метро в то время, когда поезд с ревом приближается и со скрежетом останавливается. Как отмечает один ав-

тор, некоторые оперные певцы могут разбить стекло при помощи звука своего голоса, а это всего лишь пример того, как действует медленная звуковая волна… Но в УЗИ применяются волны ультравысоких частот, бомбардирующие ребенка с чрезвычайно высокой скоростью.

Возможно, наиболее ироничной и аргументированной будет цитата одного из представителей медицинской элиты Йеля (доктора Кеннета Тэйлора, доктора медицины, профессора диагностической радиологии и главы отделения ультразвука медицинского факультета Йельского университета), который говорит: «Я бы не подпустил никого с датчиком [ультразвуковым зондом] к голове моего ребенка…».

Это были мнения противников УЗИ.

Теперь—мнение людей, решивших взвесить за и против.

Российские врачи до сих пор считают эту процедуру обязательной до 20-й недели беременности для своевременного выявления пороков развития плода. Но это зачастую необоснованно, ведь довольно часто УЗИ используется на ранних сроках всего лишь для диагностики срока беременности. На поздних же сроках исследование дает врачу дополнительную информацию о предлежании и положении плода в матке, расположении плаценты и т.д. Насколько это актуально, вы узнаете ниже.

Что же такое УЗИ

Ультразвуковой передатчик излучает звуковые волны высокой частоты, 3,5 МГц, которые не воспринимаются ухом. Эти волны попадают на объект, отражаются от него и поступают в принимающее устройство (ресивер), интерпретирующее их в виде картинки на экране монитора. Отражаясь от ребенка, ультразвуковые волны позволяют увидеть его скелет и внутренние органы. С использованием ультразвука проводятся такие обследования беременной, как УЗИ, сонограмма, доплекардиография, сканирование, эхография, внешний электромониторинг плода. Разница заключается в том, что именно исследует врач (плод, плаценту, сердцебиение плода и т.д.) и какой именно (рассеянный или направленный) пучок волн для этого используется. Например, при определении сердцебиения плода применяется более сильный и направленный луч ультразвуковых волн, чем при общем сканировании.

Это безопасно?

На сегодняшний день, несмотря на широкое использование метода, нет достоверных данных о вредном воздействии УЗИ на плод и саму беременную. Ученые не знают наверняка, что именно происходит при воздействии ультразвуковых волн на растущие ткани плода, как конкретно волны воздействуют

на растущую клетку и не вызывают ли ее повреждений. Некоторые исследования показали, что на клеточном уровне происходят микроскопические изменения. Опыты, проведенные на животных, доказывают: облучение ультразвуком приводит к задержке роста зародыша и уменьшению воспроизводства. Исследования, проведенные в лаборатории волновой генетики П.П.Гаряевым, продемонстрировали, что ультразвук воздействует на геном и способен привести к мутациям. Молекулы ДНК и другие белковые молекулы излучают волны, которые можно сравнить с гармоничным аккордом, консонансом. После облучения ультразвуком стройное излучение ДНК разрушается и гармония превращается в дисгармонию. Кроме исследований, показывающих небезопасность УЗИ, есть и опыты, которые этого не доказали. Однако главным результатом многочисленных наблюдений является следующее: бомбардировка тканей организма звуковыми волнами высокой частоты приводит к колебанию и разогреву молекул, в результате чего в клетке появляются крошечные пузырьки газа. Это явление называется кавитацией. Однако неизвестно, повреждаются ли клетки в результате разогрева или образования пузырьков.

Существует еще один настораживающий факт. Хотя утверждается, что человек не воспринимает звук

высокой частоты, остается необъясненной бурная реакция плода на УЗИ. Когда щуп двигается по животу мамы, малыш начинает интенсивно шевелиться.

Здравый смысл

И все же защитники этого метода считают количество проведенных исследований недостаточным, чтобы относиться к УЗИ осторожнее и сократить его использование в акушерстве. Противники ультразвука утверждают, что, поскольку результаты исследований противоречивы, УЗИ следует применять с большей осторожностью по строгим показаниям. Вот цитата из книги Уильяма и Марты Серз "Мы ждем ребенка": "…нам следует прислушаться к доктору Фредерику Фриголетто, профессору акушерства и гинекологии медицинской школы Гарварда, который был председателем национальной конференции по вопросам здоровья в 1984 году. Он сказал: "Мы не смогли найти доказательств того, что следует рекомендовать всем беременным проходить ультразвуковое обследование. Пусть риск чисто теоретический. Но если пользы от исследования нет, даже теоретический риск не может быть оправдан".

История медицинских исследований в акушерстве уже имеет плачевный опыт активного применения рентгенологического обследования беременных. Когда-то считалось, что рентгеновские лучи безвредны

для плода. Потом выяснилось, что они могут стать причиной лейкемии и других раковых заболеваний у новорожденных. Поэтому, если сегодня данные о безвредности применения УЗИ сомнительны, есть ли основания подвергаться необоснованному риску?

Насколько это необходимо.

Использование УЗИ-обследования во время беременности должно быть прежде всего разумным. Поскольку пока нет точного ответа на вопрос о безопасности ультразвука для человека, его не следует делать только для того, чтобы узнать пол ребенка, прослушать его сердцебиение или выполнить плановое исследование. Ни любопытство, ни удобство врача не могут быть аргументом за подобное сомнительное исследование. Несомненно, УЗИ значительно облегчило работу акушеров и сократило количество неприятных "сюрпризов". Однако в результате чрезмерного использования этого метода акушеры стали слишком сильно на него полагаться. Например, сердцебиение плода вовсе не обязательно прослушивать с помощью УЗИ, для этого есть фетоскоп, безвредный для будущего ребенка. Чтобы определить предлежание и положение плода в матке, также не нужно УЗИ, для этого нужны руки грамотного акушера. То же самое можно сказать о многом другом. Вескими основаниями для проведения УЗИ следует считать:

предрасположенность к наследственным заболеваниям;

рождение в семье детей с аномалиями развития;

влияние на женщину радиационного излучения или химических агентов;

перенесение тяжелых заболеваний и вирусных инфекций, приводящих к порокам развития, хронические заболевания матери, такие как сахарный диабет, фенилкетонурия и т.д.;

подозрение на предлежание плаценты или преждевременную отслойку плаценты;

такие неблагополучия беременности, как пузырный занос, внематочная беременность, неразвивающаяся беременность, задержка развития плода.

Ради интереса?

Хочется отметить еще один момент. УЗИ дает множество интересной, но бессмысленной информации. Например, в результате ультразвукового обследования выявлено, что плацента прикреплена слишком низко. Мы не в состоянии повлиять на прикрепление плаценты, присоединить ее выше или ниже. Зато теперь будущая мама может волноваться и переживать по поводу этого факта, будучи не в силах ничего изменить. Такая же ситуация возникает, когда на поздних сроках беременности врачи устанавливают старение плаценты и убеждают женщину в том, что ее ребеноч-

ку не хватает питания и необходимо срочно стимулировать роды или же делать кесарево сечение. Правда, далеко не каждая мама знает, что на самом деле никто не может точно оценить степень зрелости и "сроки службы" плаценты. В данном случае заключение врача приблизительно, а его действия служат лишь для перестраховки, а не для коррекции объективно опасного состояния. Перед тем как сделать УЗИ, хорошо подумайте, что вы хотите узнать и как будете использовать эту информацию дальше.

Что на это можно сказать?

Можно, наверное, долго спорить по поводу опасности или безопасности, вредности или полезности метода УЗИ, тем не менее, окончательное решение все равно должна будет принимать каждая конкретная женщина совершенно самостоятельно.

Подписываюсь под этими словами. А вы, дорогие женщины, решайте.

Идём дальше. Ну вот, уже почти вся беременность позади, до родов осталось совсем немного. И где вы будете рожать? В роддоме или дома?

Понимаю, понимаю. На этот вопрос с ходу не ответишь. Над ним нужно как следует подумать. Или, точнее, найти нужную информацию и потом уже, обдумав всё как следует, принять решение.

Итак, начнём. Сначала находим информацию, затем обду-

мываем её. И принимаем решение.

Предлагаю выслушать сначала тех, кто против домашних родов.

Сначала мнения некоторых женщин.

Я против родов дома. Конечно, раньше как-то рожали и без врачей и т.п. Но ведь может и не повезти, может открыться кровотечение, малыш в пуповинке запутается, какие-то осложнения с малышом и что тогда делать? Можно и не доехать даже и на скорой. Я считаю, что нельзя так рисковать.

Я тоже против…Это не повод для экспериментов, все-таки в роддомах оборудование специальное есть, та же реанимация, все бывает, порой счет идет на секунды, можно и не успеть.

Я категорически против родов дома, мы живем в 21 веке!!!! А если ребенку потребуется неотложная помощь, где важны секунды? Я не понимаю, как можно рисковать жизнью и здоровьем и мамы и ребенка!!!

Какие еще роды дома, я категорически против таких экспериментов! Думаю, ни один здравомыслящий врач не возьмет на себя такую ответственность!

Рожать только в роддоме, это в фильмах дети сразу

рождаются чистенькими и все такое, а я даже не представляю, что бы делала с пуповиной, как вычищать ребенку от слизи рот и нос и все остальное. Я очень рада, что все это сделали в роддоме очень быстро и классно.

Я бы просто побоялась. А как же вероятность непредвиденных ситуаций? Думаю, что это очень большой риск, учитывая то, что сейчас очень большое число патологий. Думаю, что это слишком большой риск.

Я ужасная трусиха. И без врача, который все время бы находился со мной рядом, был начеку, я бы даже и не пыталась рожать. Очень страшно. Не дай бог, что, я бы себе этого никогда бы не простила. Это ума лишенные рожают дома без квалифицированных специалистов.

Нет, я не хочу рисковать ни своим здоровьем, ни здоровьем малыша… А вдруг кровотечение откроется или еще какие проблемы, ну например срочная реанимация и что акушер будет делать, скорую мне вызывать? Кстати, а это законно роды на дому? Такого врача не посадят?

Конечно в роддоме надо рожать!!! без вариантов, рожать дома—очень опасно!!!

Дома нааамного больше летальных исходов. Не сходите

с ума! Договоритесь с врачом рожать платно, отношение будет замечательное. Но скачала соберите отзывы о враче.

А если экстренное кесарево понадобится? Или роды тяжелые, а до реанимации еще долго ехать и в пробку попасть можно?

Это были мнения некоторых женщин. Теперь приведём мнения специалистов.

«Считаю, что у родов на дому нет ни одного преимущества перед традиционным способом, зато есть существенный недостаток. Решая рожать дома, женщины рассчитывают заполучить комфорт и обезопасить себя от врачебных ошибок. Да, некоторые больницы еще похожи на «казенные дома», в которых рожали наши мамы, а многие врачи злоупотребляют медикаментозной стимуляцией, эпидуральной анестезией и кесаревыми сечениями. Но сейчас в Украине достаточно роддомов на любой вкус, в т.ч. и комфортных и не проблема обратиться в понравившийся, а заодно и заранее найти квалифицированного специалиста, которому вы доверите вести роды. Кстати, все манипуляции в роддоме должны осуществляться только с вашего согласия и только при показаниях. А недостаток очень существенный – в том, что нет никакой гарантии, что акушерка сможет спасти женщину и малыша, если роды пойдут не так как благополучно, как они себе представляли».

«Я считаю, что наши женщины, которые хотят рожать дома, культивируют личные амбиции и игнорируют главное действующее лицо в процессе родов – новорожденного. Они забывают, что домашняя акушерка, которая им помогает, – не неонатолог (который тоже присутствует при родах), и многого может не знать. А ведь некоторые болезни малышей, например, асфиксия (удушье), сердечно-сосудистая недостаточность, тяжелая родовая травма, кровотечения из желудочно-кишечного тракта, купируются в первые часы жизни, и если в нужный момент не оказать помощь, возникнет угроза жизни крохи. Особенно опасны домашние роды первенцев, когда женщина толком и не представляет, как проходят роды».

Начну свое повествование с истории из жизни… Однажды я присутствовала на очередном семинаре по восточным практикам. Участниками были женщины и мужчины, не имеющие медицинского образования, которые хотели освоить древние нетрадиционные методы оздоровления Цигун.

Семинар проходил очень оживленно. Мы продолжали общаться между собой даже в перерывах, затрагивая различные житейские темы.

Одной из них стала тема «Роды дома». Одна женщина сообщила о том, что рожала дома и осталась этим очень довольна. Все остальные подхватили эту идею: роды дома

казались им очень комфортным и естественным процессом!

В такие моменты я почему-то не могу молчать. Я возразила спокойным голосом: «Рожать дома удобно, но опасно для здоровья и жизни будущей мамочки и ее ребенка!»

Как же на меня накинулись участники семинара. Думала, «забросают меня камнями»! Оказывается, роды дома проходят под контролем опытных акушерок. И это позволяет избежать неприятных последствий. Я спросила: «А каких последствий можно избежать без операционной? Вообще, что можно сделать без реанимации, в том числе детской?»

Женщины нервничали и кричали наперебой, что я – традиционный медик и ничего не понимаю в нетрадиционных подходах, и нам, врачам, лишь бы запугивать. А на самом деле все не так страшно, если ты, находясь дома, рожаешь в своей ванной. Ведь вода – это естественная среда для ребенка, в которую он погружается сразу после появления на свет.

«А как же послеродовые кровотечения?» – не унималась я. «Это все придумали злые врачи, чтобы оторвать женщин от естественности в процессах!» – оппонировали мне дамы в один голос.

С тех пор прошло несколько лет. А я так и не изменила своих традиционных позиций: рожать нужно только в роддоме!

Желание будущей мамочки в этот важный период чувствовать себя комфортно, находиться в окружении род-

ных и близких людей вполне объяснимо. Я прекрасно понимаю тех женщин, которые мечтают, чтобы роды проходили естественно и бережно, без лишних медицинских вмешательств. Но, на мой взгляд, самым важным критерием в вопросе выбора места для родов является максимальная безопасность для мамы и малыша. А обеспечить ее могут только в роддоме.

Современные роддома – это стационары, оснащенные новейшим оборудованием, применяющие последние методики и технологии. Важным преимуществом проведения родов в специализированном учреждении является возможность оказания высококвалифицированной экстренной медицинской помощи при возникновении тяжелых осложнений в родах и послеродовом периоде.

Непосредственная близость родильного отделения и операционной, наличие самой современной аппаратуры, лекарственных препаратов и медицинского персонала позволяют справиться даже с самыми непростыми проблемами в родах. Наличие оснащенного отделения детской реанимации и выхаживания недоношенных новорожденных позволяют вести роды у пациенток различных групп риска.

Беременность и роды нередко протекают на фоне хронических соматических заболеваний, требующих наблюдения врача и медицинского сопровождения родов в условиях специализированных лечебно-профилактических учреждений.

Благодаря достижениям современной медицины и нали-

чию специализированных родильных домов могут рожать полноценных детей не только абсолютно здоровые женщины, но и пациентки с резус-конфликтной беременностью, а также страдающие сердечно-сосудистой и эндокринной патологией, инфекционными заболеваниями, болезнями крови, почек и мочевыводящих путей.

Доверяйте рождение своего малыша только профессионалам! Думайте лишь о своем ребенке и делайте все возможное для него! Строгое соблюдение рекомендаций врачей является основной составляющей счастливых родов.

Ясно. Аргументы противников домашних родов понятны. Кратко их можно сформулировать так—как бы чего не вышло.

Теперь послушаем аргументы сторонников родов дома.

Наряду с традиционными родами в роддоме сегодня все большую популярность начинают приобретать домашние роды. И такая тенденция неслучайна – женщины хотят иметь естественные роды, в которые не будут вмешиваться только потому, что «врачу надо домой, у роддома план или просто потому, что так положено». Роды – настолько интимный процесс, что даже первородящая женщина на каком-то инстинктивном уровне ощущает, что ей нужно в этот период. Неслучайно женщина ищет покоя, уединения, понимания и поддержки со стороны тех, кто присутствует в

этот момент с нею. К сожалению, современные роддома не всегда готовы обеспечить «мягкие роды». Не только в нашей стране, но и на западе роды все больше начинают походить на патологический процесс, их стимулируют, обезболивают, замедляют или убыстряют по желанию врача. Часто прямых показаний к проведению подобных манипуляций нет.

Начнем с того, что роды как таковые – это процесс совершенно естественный, нормальный. Это важный, может быть, трудный этап в жизни женщины, но тем не менее он не является какой-то исключительной в медицинском плане ситуацией и тем более – болезнью.

Все, что происходит вокруг родов, должно рассматриваться в первую очередь с этой точки зрения. С развитием медицины и науки в целом роды стали медицинской манипуляцией, хотя на самом деле это в первую очередь важное событие для женщины, для ее семьи, и медицина призвана сделать этот процесс максимально безопасным и максимально эффективным. Никто не говорит о том, что роды – веселое приключение. Этот опыт всегда был и остается трудным, но он может и должен быть счастливым.

В большинстве стран мира считается бесспорным то, что большое число вмешательств, начиная от чисто гигиенических (когда женщине ставят клизму,

бреют промежность) и кончая внутривенными инъекциями и эпизиотомией, не являются безразличными для женщины и ребенка, поэтому их широкое применение неоправданно. В то же время простые процедуры, которые почему-то некоторым медицинским работникам представляются бесполезными, никчемными и даже вредными, как, например, присутствие близких людей на родах, свободный двигательный режим во время первого периода родов, – улучшают течение родов. Роль близкого человека заключается в том, чтобы постоянно быть рядом с женщиной с момента ее поступления в роддом, поддерживать ее, делать массаж, при необходимости участвовать в принятии серьезных решений относительно хода родов. Полезно, чтобы женщина очень активно двигалась в первом периоде родов, а если лежала, то лежала на боку. Чтобы в это время она пила и ела столько, сколько ей хочется. Если горячий душ или ванна приносят ей облегчение – она должна иметь и такую возможность. И это не просто отвлекающие мероприятия – доказано, что они улучшают исход родов для матери и ребенка.

Собственно рождение ребенка может происходить в положении женщины стоя, сидя, на корточках, лежа на боку, но не на спине – эта поза наименее физиологична и для женщины, и для ребенка.

В большинстве европейских стран процент домашних родов постепенно снижался в течение 20 века, но в 70-х домашнее акушерство начало возрождаться. Сейчас во многих западных странах и в Америке роды дома рассматриваются многими женщинами как альтернатива слишком «обезличенным и излишне медикаментозным» родам в стационаре.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.