



# ВАТАНПАРВАР

# ЕДИННОГО ГОСУДАРСТВА

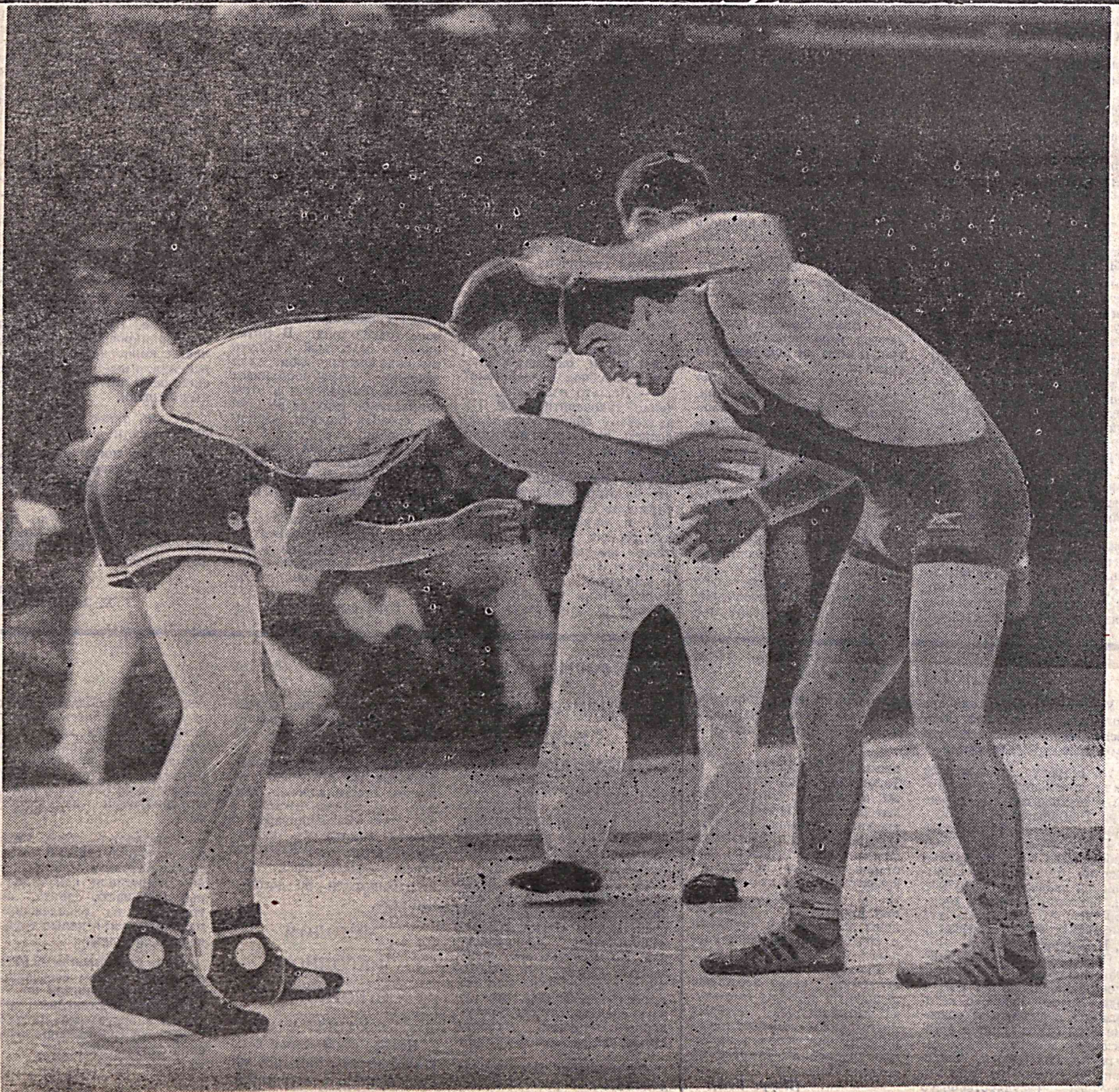
## Спортсмены

ШЕСТОЙ (16) СПЕЦВЫПУСК ЦЕНТРАЛЬНОГО ПЕЧАТНОГО ОРГАНА МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН ГАЗЕТЫ «ВАТАНПАРВАР», КАФЕДРЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «АЛЬТАИР».

● ● ИЮНЬ 1994 г.

№ 86 (402)

● ЦЕНА  
ДОГОВОРНАЯ



## ● НАУКА — СПОРТУ

У многих людей растет неподдельный интерес к восточной медицине, в частности, к лечебно-оздоровительным комплексам китайской терапии цигун. Каждый из нас может овладеть этими общедоступными методами оздоровления и развить резервные возможности своего организма. Как этого достичь? Корреспондент «СЕ» беседует с сотрудником Казахской национальной корпорации здравоохранения «Интертич» (г. Алматы), известным специалистом по тибетской медицине и цигунотерапии Т. ШИНИБЕКОВЫМ.

— Темирболат Кораласович, что такое — цигун? В чем его суть?

— Цигун — одно из наследий китайской медицины, насчитывающее трехтысячелетнюю историю. В Древнем Китае он назывался «метод уничтожения болезней и продления жизни». Самоконтролируемая терапия цигун — это метод контроля специальными упражнениями, которые стабилизируют физическое состояние, наиболее благоприятное для преодоления болезней. Если сформулировать кратко, цигун — это комплекс дыхательных упражнений, приемов психофизической саморегуляции и определенных поз, выполняемых в статике или динамике при определенном состоянии сознания. Все эти составляющие в совокупности позволяют управлять внутренней жизненной энергией Ци, циркулирующей по 12 энергетическим каналам и коллатералам (ответвлениям каналов). Каналы и коллатералы пронизывают все тело и превращают его в живую единицу, органический монолит.

Каждый внутренний орган человеческого организма имеет свой меридиан со своим наружным и внутренним ходом. Полный круг по 12 меридианам энергия совершает в течение 24 часов. Кроме основных 12 каналов, существуют 8 других экстраканалов, которые имеют свои маршруты. Основная функция экстраканалов — поддерживать и регулировать 12 основных каналов.

— Как с помощью цигуна можно излечить болезни, каковы механизмы его лечебного воздействия?

— Мирозозренческую основу древней китайской медицины составляло учение о двух противоположных началах — инь и ян, которые отражают различные стороны явлений, предметов. Являясь первородными элементами, они обладают бесчисленными свойствами. Буквальный перевод этих иероглифов: ян — светлая сторона горы, реки, инь — тень.

В круговорот инь-ян включается то, что с логической точки зрения несовместимо, вещи разного порядка. Положим, физическое и психическое, духовное и материальное, внешнее и внутреннее, макро- и микромир. Все, оказывается, взаимосвязано, взаимообусловлено,

подчинено единым законам.

Ян — мужское начало, инь — женское. Солнце — ян, Луна — инь. Применительно к структурам человеческого тела теория «Инь-ян» имеет следующее толкование: верхняя часть тела принадлежит ян, нижняя — инь; поверхность тела — ян, внутренняя часть — инь; спина — ян, живот — инь. Каналы, соединяющие плотные органы и расположенные вдоль внутренних сторон тела, называются каналами инь; а каналы, соединяющие полые органы и расположенные вдоль наружных сторон тела, — каналы ян.

Течение внутреннего Ци по каналам и коллатералам есть функция человеческого тела — то есть естественное, нормальное явление. Когда проходимость каналов и коллатералей нарушается, человек заболевает. В этом случае их следует прочистить. Лекарства, акупунктура и массаж являются внешними средствами исцеляющей чистки. Терапия самоконтроля цигун применяется для чистки каналов и коллатералей на основе внутренних сил организма.

Упражнения цигун в состоянии не только поддерживать истинное Ци и изгонять пагубное Ци, очищая каналы и коллатералы, но также и сохранять равновесие инь и ян, способствуя здоровью человека, излечивая его от различных болезней.

— Какие болезни излечиваются упражнениями цигун, и всем ли доступны эти упражнения?

— Практически трудно перечислить все болезни, которые лечит цигун. Можно лишь указать на основные направления лечения. Упражнения цигун на успокоение и расслабление погружают кору головного мозга в особое защитное заторможенное состояние и вводит в действие присущие коре механизмы регуляции и лечения внутренних органов. Регулируя сознание и дыхание, цигун положительно влияет на очаги патологических рефлексов и лечит хро-

нические болезни сердца, печени, легких, селезенки, нервы и рак. Благодаря сочетанию подвижности и покоя упражнения цигун увеличивают секрецию желчи, что облегчает пищеварение.

Общий принцип — стимуляция потока внутреннего Ци упражнениями цигун. Если врожденного Ци у человека достаточно, он защищен от внешних вредных факторов. Достаточность Ци и ровная циркуляция крови регулируют инь и ян человеческого тела, стимулируют и очищают поток основного Ци.

Цигун включает подвиж-

акупунктурными точками на теле больного. Таким образом, испускаемое Ци одного человека превращается во внутреннее Ци другого.

В «принимающих» точках пациент испытывает различные ощущения. Они аналогичны ощущениям, получаемым при иглотерапии и прижигании. Этот метод называется методом цигунотерапии посредством транспортировки Ци. В последнее время он используется и для достижения анестезии. Без использования обезболивающих лекарств или иглоукалывания больной во время операции не ощущает боли, то есть достигается анестезия.

— Имеются ли приборы, имитирующие воздействие цигунотерапевта?

— Да, имеются. Эксперименты на приборах показали, что внешнее Ци, испускаемое цигунотерапевтом,

бесконтактного массажа, на котором слушатели, изучают различные методы психической саморегуляции, практику медитации и способы биоэнергетического воздействия. По окончании занятий выдаются сертификаты об окончании курсов.

2. Курс психологии и прикладной психологии, в процессе изучения которого дается подробная информация об энергетических структурах нашего организма, изучаются способы управления внутренней энергией и методы самореализации резервного потенциала человеческого организма, проводятся консультации, изучение материала по экзаменационным билетам. После сдачи экзаменов выдаются сертификаты инструктора-методиста.

3. Курс цигунотерапии, где слушатели изучают теорию и практику цигуна, осваивают три комплекса упражнений по цигуну и закрепляют материал по экзаменационным билетам. После сдачи экзаменов получают сертификат инструктора-методиста или тренера-инструктора.

4. Курс восточного, классического и косметического массажа, на котором изучают теорию и практику массажей, сдают экзамены на инструктора-массажиста.

5. Курс тибетской медицины и цигунотерапии, на котором слушатели изучают еще несколько комплексов по цигуну, проходят подготовку по иглотерапии и фармакотерапии. После сдачи экзаменов получают сертификат цигунотерапевта или инструктора по тибетской медицине.

На каждый последующий курс допускаются слушатели, прошедшие предшествующие этапы обучения и сдавшие экзамены. Следует отметить, что все формы сертификатов международного образца утверждены Европейским региональным бюро Всемирной организации здравоохранения и образцы сертификатов находятся в Копенгагене. Курсы проводят квалифицированные специалисты корпорации здравоохранения, имеющие практический опыт проведения данных занятий.

Кстати, такие курсы открываются и в Ташкенте.

— Куда могут обратиться читатели, которые заинтересовались и желают заниматься на ваших курсах?

— Более подробную информацию о курсах можно получить, позвонив по телефону: 33-58-07.

Беседу вел  
Х. ЗАЙНИЛОВ.

## КРУГОВОРОТ ИНЬ-ЯН

ные, статические и комбинированные упражнения. Многие статические упражнения состоят всего лишь из одного движения, иногда упражнения сочетаются с соответствующим самовнушением. Подобные упражнения очень просты, они состоят из простейших элементов, движений. Способы их выполнения очень разнообразны.

Есть упражнения, которые нужно выполнять в положении лежа, сидя, стоя, во время ходьбы, упражнения, сочетающие движение и покой. Все они достаточно просты. Различные формы движений и упражнений имеют четкое назначение. Для любой болезни или состояния организма можно подобрать соответствующие комплексы. Все это позволяет легко овладеть цигунотерапией.

— Можно ли, освоив методы цигун, оказывать внешнее лечебное воздействие?

— Да, это возможно. Лечение транспортировкой Ци является драгоценным наследием китайской народной медицины и одним из направлений цигунотерапии. Метод заключается в том, что некоторые врачи-цигунотерапевты, занимаясь цигунотерапией, из определенных акупунктурных точек своего тела, выпускают наружу энергию Ци и, не прикасаясь к пациенту, при помощи этой энергии устанавливают контакт с соответствующими

представляет собой информацию в форме электромагнитных волн инфракрасного диапазона, магнитного и электростатических полей. В настоящее время используется так называемый бионико-информационный цигун, в котором используются приборы, успешно прошедшие испытания при лечении различных заболеваний. Самые первые приборы для лечения информационным цигунотерапевтом созданы сотрудниками НИИ китайской народной медицины совместно с сотрудниками НИИ медицинских приборов в Пекине.

Хороший прибор создан НИИ ядерной физики г. Шанхая. Он воспроизводит низкочастотные амплитудно-модулированные электромагнитные волны инфракрасного диапазона с использованием фотоэлектронного транслятора. В Китае налажен массовый выпуск медицинских приборов для лечения информационным цигунотерапевтом. Разработки в этом направлении ведутся во многих странах Европы, Америки, Японии.

— Не могли бы вы кратко ознакомить наших читателей с содержанием занятий, проводимых вашей корпорацией?

— Казахская национальная корпорация здравоохранения вот уже несколько лет проводит замкнутый цикл занятий по следующим курсам:

1. Курс аутотренинга и

### УЗБЕКИСТАН — ЧЛЕН МОА

Узбекистан стал полноправным членом Международной олимпийской академии (МОА). Решение о принятии нашей республики в эту организацию было принято на ее сессии в греческом городе Олимпия.

На встречу в Олимпию были приглашены президент и исполнительные директора Национальных олимпийских академий из более чем сорока стран мира. От Узбекистана в сессии принял участие президент Олимпийской академии республики, ректор Узбекского государственного института физкультуры, профессор А. К. Хамракулов.

Национальная олимпийская академия Узбекистана очень молода: ей нет еще и года. Но энтузиазм, с которым у нас взялись за создание этой общественной организации, заслуживает самых высоких оценок. Академия учреждена на базе Узбекского государственного

института физкультуры в Ташкенте. Здесь создан музей и собраны интересные материалы по истории спортивного движения планеты. Оформлен стенд с фотографиями узбекских мастеров большого спорта, документами, рассказывающими об олимпийском движении в республике, изготовлены олимпийская эмблема и знамя Национальной академии.

Работу в Олимпийской академии ведут известные педагоги и тренеры Института физкультуры, которые подготовили многих олимпийских чемпионов и призеров крупнейших спортивных форумов планеты.

(Корр. УзА).

### ИНФОРМ-ФАКТ

«ПОМОГИТЕ:

ХОЧУ

ПОДПИСАТЬСЯ

НА «СЕ»

Вот какое письмо пришло в редакцию газеты «Ватанпарвар» из Коканда от Аббоса Рахмонова:

«Я и мои друзья с большим интересом читаем специальный спортивный выпуск газеты «Ватанпарвар» «Спортивные единоборства». Но к сожалению, спецвыпуск не идет как подписное издание. Уважаемая редакция, подскажите, что нужно сделать, чтобы регулярно получать газету «Спортивные единоборства?»

От редакции. Этот вопрос положительно решить может

ваш городской или областной спорткомитет. Спорткомитет должен заказать необходимое количество экземпляров «Спортивных единоборств» с точным указанием своего адреса, выслать гарантийное письмо в редакцию «Ватанпарвара» об оплате. Реализация нашего спецвыпуска производится через общественных представителей по договорной цене.

МЕТОДОМ

НАРОДНОЙ

СТРОЙКИ —

ХАШАРА

Новой современной спортивной базой обзавелись жители Алтынкульского района

Андижанской области. Всего за два месяца здесь оборудована борцовская арена, на которой одновременно могут выступать две пары курашников. Рядом — мини-стадион с футбольным полем и трибунами на тысячу мест.

Сооружалась база методом народной стройки — хашара. Активное участие в нем принимали как отдельные энтузиасты спорта, активисты из близлежащих махаллей, так и целые трудовые коллективы.

База уже прошла первую проверку: здесь состоялись поединки курашников по бухарским и ферганским правилам в программе республиканской спартакиады сельских спортсменов.

(Корр. УзА).

УРОКИ РУКОПАШНОГО БОЯ

РАЗМИНКА.

Перед началом изучения системы самозащиты необходимо постоянно, не менее 20—25 минут, проделывать специальный комплекс упражнений для выносливости, гибкости и укрепления суставов и вестибулярного аппарата.

Разминка для выносливости:

- обычный бег,
- бег с высоким подъемом бедра,
- бег с захлестом голени,
- бег с приставным левым шагом,
- бег с правым приставным шагом,
- бег с вращением корпуса,
- бег на внешней стороне стопы,
- бег на внутренней стороне стопы,
- бег на носочках ступней,
- прыжки через упор с касанием руки,
- прыжки через упор без касания рук с подтягиванием ног к груди,
- обычная ходьба с восстановлением дыхания,
- ходьба в полуприсяде,
- ходьба в полном присяде,
- обычная ходьба с восстановлением дыхания,
- прыжки на месте с опорой на обе ноги,
- прыжки продольные,
- прыжки поперечные,
- прыжки крестообразные,
- вращение кистей рук,
- вращение сжатых кулаков,
- вращение рук в локтевых суставах,
- вращение рук в плечевых суставах,
- разминка мышц шеи (наклоны головы влево, вправо, вперед, назад, круговые движения),
- круговые движения тазом,
- наклоны к левой ноге, к правой и к середине с прогибом назад,
- круговые движения тазом,
- круговые движения коленями.

Разминка для развития гибкости суставов и укрепления вестибулярного аппарата

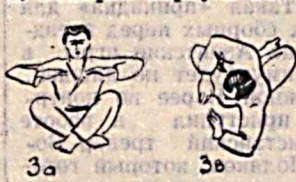
1. Поднятие и опускание колен, сидя по-турецки.



2. Прогибание спины, сидя по-турецки.



Упираясь предплечьями в голени, наклоняйтесь вперед. При этом грудью и подбородком тянитесь вперед вниз, прогибая максимально вниз спину. Дышите спокойно. Все более расслабляясь, стремитесь наклониться как можно ниже.



Исходное положение: ноги скрещены, руки согнуты в локтях ладонями вниз. При выдохе поворачиваете верхнюю часть корпуса максимально влево, одновременно перенося влево руки. При вдохе возвращаетесь в исходное положение. То же

# ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

## (ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ)

движение проделайте вправо. Спина обязательно прямая.



4. Подтягивание ног.



И. п.: лежите на спине, ноги вытянуты. Правую ногу поднимаете вверх и правой рукой обхватываете ее пальцы; левой рукой упираетесь в правое бедро, распрямляя правую ногу; затем делаете скрутку в левую сторону. Выполните это упражнение другой ногой.

5. Подтягивание спины.



И. п.: лежите на животе, полностью расслаблены. Руки согнуты в локтях, ладони по бокам груди лежат на полу, подушечками пальцев ног касаетесь пола. На выдохе отжимаетесь руками от пола, прогибаясь в пояснице вниз и приподнимая только верхнюю часть корпуса. На вдохе возвращаетесь в исходное положение.

6. Вращение стоп.



И. п.: сидите со скрещенными ногами, правая перед левой. Правой рукой приподнимаете за лодыжку правую ногу, левую руку кладете поверх пальцев правой ноги. Делаете вращательное движение ступни. Затем меняете положение ног и рук.

7. Прогибание спины назад.



И. п.: сидите на коленях; голени и подъем стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток. Опираясь руками

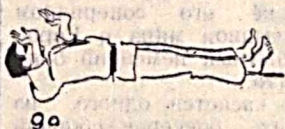
о пол, медленно отклоняетесь телом назад и ложитесь спиной на пол. В этом положении необходимо максимально расслабиться, дышите спокойно. Затем возвращаетесь в исходное положение.

8. Поднос стопы ног к груди и к голове.



И. п.: левая нога вытянута вперед, правая — согнута в колене и приподнята. Обими руками обхватываете правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперед, пальцы ноги — вверх, голень почти параллельна полу. При вдохе распрямляете грудь и притягиваете стопу к паху. При выдохе подтягиваете стопу ко лбу. Меняете положение ног и следите за тем, чтобы спина была прямой.

9. Подъем рук, ног и головы.



И. п.: лежите на спине, вытянув сомкнутые ноги; согнутые в локтях руки расставлены, плечи касаются пола, предплечья приподняты; пальцы рук свободно расставлены.

При выдохе поднимаете руки, ноги, голову вверх, при вдохе — опускаете.

10. Отжимание на кулаках.



И. п.: в упоре на вытянутых руках, руки — на ширине плеч; кисти сжаты в кулаки и упираются в пол костяшками указательного и среднего пальцев; подушечки пальцев ног упираются в пол. При выдохе сгибаете руки в локтях и касаетесь грудью пола. При вдохе отжимаетесь (от пола) в исходное положение.

11. Наклоны к левой ноге, к правой и к середине.



И. п.: сидите, максимально расслабитесь, дышите спокойно. Затем возвращаетесь в исходное положение.

И. п.: сидите, максимально расставив в стороны вытянутые ноги; носки оттянуты на себя. При выдохе наклоняетесь частью корпуса к правой ноге (на 4 счета). При вдохе возвращаетесь в и. п., полностью не распрямляясь, затем (на 4 счета) — к левой ноге, затем (на 4 счета) — к полу между ног.

12. Подъем корпуса.



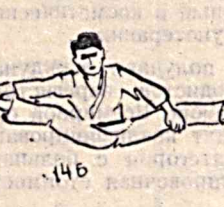
И. п.: сидите со скрещенными ногами, правая нога впереди левой; руки согнуты в локтях и заложены за голову. При вдохе ложитесь на спину, при выдохе — поднимаетесь. Ноги при этом сохраняете в исходном положении.

13. Круговое движение ногой.



И. п.: правой рукой обхватываете подошву правой ноги с внутренней стороны, ногу приподнимаете так, что стопа направлена вперед, голень параллельна полу. Левая рука, согнутая в локте, оттянута назад, ладонь повернута вверх и лежит у основания бедра. При вдохе начинаете делать круговые движения параллельно полу.

14. Отведение ноги в сторону.

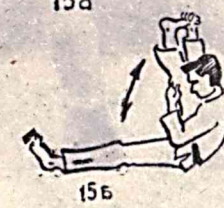


И. п.: левая нога вытянута вперед, правая — согнута в колене и приподнята. Правой рукой обхватываете

изнутри правую пятку, левой рукой изнутри обхватываете левую ногу под коленом.

При выдохе разгибаете в колене правую ногу и одновременно оттягиваете ее за пятку максимально вправо вверх назад. При вдохе нога возвращается в и. п.

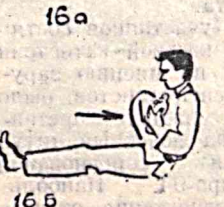
15. Поднятие ноги вверх.



И. п.: левая нога вытянута вперед, правая — согнута в колене. Правой рукой обхватываете сверху носок правой ноги, левая рука лежит на правом бедре под коленным сгибом.

При выдохе разгибаете правую ногу в колене вверх, притягивая носок к себе и отжимая пятку от себя. При этом левой рукой прижимаете правое бедро к груди. При вдохе правая голень опускается.

16. Прижимание ступни к груди.



И. п.: левая нога вытянута вперед, правая — согнута в колене и приподнята. Обими руками обхватываете правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперед, пальцы ноги — вверх, голень почти параллельна полу. При выдохе подтягиваете правую стопу к себе, при этом максимально разворачиваете стопу подошвой на себя и стремитесь прижать подошву к груди. При вдохе ногу отводите в исходное положение.

17. Свертывание в клубок.



И. п.: сидите, скрестив ноги. Правая ладонь сверху обхватывает колено. На выдохе перекачиваетесь на спину, голову наклоните, прижав подбородок к груди.

Г. ЛН, президент Федерации рукопашного боя Узбекистана, ведущий рубрики.



## ТАИЦЗИЦЮАНЬ

## МЫСЛЬ ПЛЮС ДВИЖЕНИЕ

(Продолжение. Начало в № 2, 3, 5—10 «СЕ» 1993 г. и № 1—5 за 1994 г.).

Сегодня приступаем к освоению одной из сложных форм, которая называется «Отвод правой ноги». За кажущейся легкостью кроется кропотливый труд. Нужно каждое движение отработать детально, тщательнейшим образом. Напоминаем, если вы не освоили предыдущие уроки, лучше не приступать к очередному занятию.

**Движение 1.** Поясница и тело продолжают поворачиваться вправо. Левая ступня делает полный шаг влево вперед под косым углом (на северо-восток). Сначала пятка касается земли, постепенно левая нога сгибается, правая поднимается, и тело встает в левую стойку лучника. Одновременно левая ладонь делает дугообразный горизонтальный полукруг слева направо мимо нижней стороны правого локтя вовнутрь.

Левая рука сгибается в полукруге, а левая ладонь — горизонтально у правой стороны груди и со стороны правого локтя, ладонь смотрит наискосок вовнутрь. Кончик левого локтя отстоит от левых нижних ребер примерно на 2 кулака. Кончик среднего пальца левой ладони отстоит от нижних правых ребер примерно на 3 кулака. Правая ладонь идет дугообразно на полукруга справа и изнутри влево мимо верхней стороны левого локтя вперед, т. е. вправо-вперед режет под косым углом (на юго-восток). Ладонь смотрит наискосок влево вперед, пальцы смотрят наискосок вверх.

Момент силы приходится на локтевую кость. Взгляд слегка следит за дугооб-

разным разрезанием (т. е. вправо наискосок вперед). Встав в левую стойку лучника, правая ладонь режет влево вперед (Рис. 103).

**Движение 2.** Центр тяжести полностью ложится на левую ногу. Правая нога поднимает колено и уводит по очереди пятку и носок, отрывая от земли, вперед, доводя до внутренней стороны левой ступни, носок слегка касается земли, либо, отстоя от земли, встает «ложно». Правая пятка отстоит от внутренней стороны левой ступни примерно на 1 кулак. Поясница и тело вслед за этим поворачиваются влево. Одновременно левая ладонь перемещается вперед вверх.

Правая ладонь идет справа вниз (не опускаясь ниже пояса) и дугообразно обходит до внешней стороны левой ладони, при этом рука (правая) отворачивается от себя, ладонь обращается вовнутрь. Обе руки переkreщиваются, правая ладонь лежит с внешней стороны (поверх). Глаза смотрят вправо вперед, взгляд следит за переkreщиванием рук. (Рис. 104).

**Движение 3.** Левая нога постепенно встает прямо (коленный сустав по-прежнему немного согнут). Правая ступня смотрит вправо

вперед) на юго-восток и ударяет (уходит) наискосок, лицевая сторона ступни горизонтально напряжена (снвана), и ступня встает на уровне поясницы, момент силы приходится на сторону мизинца ступни, в конце (завершению) движения показать, что сила исходит из мизинца.

Одновременно обе ладони разводятся вправо-влево, сначала немного вверх (но не выше бровей) и дугообразно вниз опускаются, запястные суставы на уровне плеч, обе ладони отворачиваются вовне, локти опущены и кисти посажены. Кончики пальцев смотрят вверх. Взгляд следит за отводом правой ладони и одновременно смотрит через кончик указательного пальца этой руки ровно вправо. (Рис. 105, 106).



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106

## (РАЗЪЯСНЕНИЯ)

1. Когда руки дугообразно расходятся на большой горизонтальный полукруг, поясница и локти опущены, а руки согнуты дугообразно, разводите их на горизонтальный полукруг следует равномерно и мягко. Когда правая рука разрежет по кругу, ее нельзя выпрямлять, локоть должен быть слегка согнут.

2. Когда левая нога выпрямляется, нельзя, чтобы переkreщенные руки оставались неподвижными. Они должны взаимосвязанно перемещаться немного вверх и от себя, только выполнится принцип «верх и низ взаимоследуют», за одним движением — все движения.

Во время скрещения рук они должны как-бы вынести вперед нечто, кисти не должны расслабляться и расхлябанно изгибаться, следует «не терять силу колчана».

3. Развод рук должен выполняться в единстве с выпрямлением левой ноги и

отводом правой. Когда левая нога постепенно выпрямится примерно более чем наполовину, правая нога поднимает колено до поясницы, а руки разводятся немного вверх на ширину плеч. Когда же левая нога продолжает выпрямляться до конца, правая ступня отводится и доходит до уровня поясницы, и одновременно обе руки разводятся влево-вправо и кисти встают на уровне плеч, все выполняется один к одному.

Плечи и локти опущены, кисти сидят, внимание обращено на кончики пальцев. Ци опускается в т. Даньтянь. Подпирающая сила левой ноги усиливается, тело стоит твердо и не шатается.

4. Только если левая нога единственно обладает силой, поддерживающей стабильность (устойчивость) тела, тогда только возможно обретение силы правой пяткой для выполнения «крюка назад» в последующих движениях.

Х. ИСМАИЛОВ.

## ГОСТИНАЯ «СЕ»: ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

## ПОЛНЕТЬ—ЭТО И СТАРЕТЬ

Бывают же такие дни! С утра—одни неприятности. Вы хотите надеть любимое платье, а оно не сходится. Днем встречаете приятельницу (давненько не виделись) — и с первых же слов: «Ох, как ты изменилась! Что с тобой?». Настроение испорчено. Дома долго разглядываете себя в зеркало. Конечно, от своих нынешних лет никуда не денешься, утешаете себя, но не так уж все и плохо. Правда, появились складки на талии, туфли на высоком каблуке носить не хочется. Но ведь подруга даже старше на год, как блестяще выглядит...

Худеть надо, немедленно худеть! Диет вы знаете множество. Только они — одна свирепее другой. Характера хватает на три дня. Да и, в конце концов, надо-едаст носить наשמешки домашних и, чего скрывать, есть хочется. И вы бесславно сдаетесь. Бог с ней, с талией, стоит ли ради нее обрекать себя на муки?

Давно доказано, что излишняя полнота вредит не только красоте, но прежде всего здоровью. Полнеть — значит, ослаблять организм, делать его беззащитным перед недугами.

Не нужно думать, что тучность — это просто скопление жира на поверхности тела. В начальных стадиях жир откладывается на животе, шее, бедрах, а потом проникает все глубже, захватывает и внутренние органы, «заползает» в сердце, печень, почки. Все системы и органы такого человека вынуждены работать с постоянной перегрузкой.

Прежде всего это сказывается на деятельности сердца и сосудов. С полной частотой часто связаны болезни органов пищеварения, желчно-каменная болезнь. У полных ярче проявляется атеросклероз. Они менее энергично сопротивляются ин-

фекциям, чаще простуживаются. Ожирение влечет за собой вялость, сонливость, быструю утомляемость, головные боли, а значит, отрицательно сказывается на работоспособности, настроении, жизненном тоне.

Конечно, все эти неприятности сопровождают не просто легкую полноту, а уже тучность, ожирение. Но они, увы, грозят в близком или не в столь далеком будущем почти всем женщинам, которые не следят за своим весом, не соблюдают режим питания, ведут неправильный образ жизни.

Бывает (очень редко), что человек полнеет вследствие какого-либо заболевания, нарушившего равновесие обменных процессов в организме. Только чаще всего мы виноваты сами; чересчур много едим, неоправданно мало двигаемся.

Обычно женщины начинают полнеть к 40—45 годам, 30 лет — своеобразный рубеж, после него каждое десятилетие активность обмена веществ понижается на 7—8%. Домашние дела, дети подчас мешают находить время для прогулок, спорта, даже утренней зарядки. А если женщине за 50, она иногда вообще считает, что время физкультуры кончилось. Диету еще с

грехом пополам соглашается соблюдать, но не больше.

Полных людей, особенно среди женщин, становится все больше. По статистике, сегодня каждый третий человек имеет вес, превышающий норму. А какова она, эта норма?

Существует несколько способов определения нормального веса. Самый простой — формула Брока: нормальный вес в килограммах равняется величине роста за вычетом 100. Это если рост 155—165 сантиметров. При росте 165—175 сантиметров вычитаем 105. Если рост выше 175 сантиметров, надо минусовать 110. Однако это прежде всего «мужская» формула.

Женщине желательно иметь несколько меньший вес. При росте 155 сантиметров идеальный вес—53,5 килограмма, 165 сантиметров — 61 килограмм, 175 — 65 килограммов. А по нормам, принятым, например, во Франции, еще меньше. При росте 160 сантиметров женщине советуют иметь вес: 160—100—10=50 килограммов.

Женщина за пятьдесят может позволить себе более снисходительную арифметику, но до определенных пределов,

Итак, надо худеть, и немедленно! Даже если считаете, что в вашем возрасте не стоит слишком заботиться о внешности, побеспокойтесь о здоровье.

Увы, насколько легко набрать лишние килограммы, настолько трудно их сбросить. Что же делать?

С вопросами рационального питания вы познакомитесь чуть позднее, пока же ограничимся несколькими практическими советами.

Лучше всего питаться разнообразно, но умеренно, ни в коем случае не переедая. Есть надо всегда регулярно, в одно и то же время. Не перекусывать на ходу, не гонять чай или кофе по несколько раз в день. Где чай — там и конфетка, а то и пирожное, сладкая булочка.

Возьмите себе за правило съедать перед обедом и ужином целый (непорезанный) капустный лист. В первых, сырая капуста сама по себе полезна. Во-вторых, она содержит тартроновую кислоту, которая препятствует отложению жира. И, главное, пока вы будете возиться с листом, пройдет время, за которое сахар от съеденной пищи успеет просигнализировать о чувстве насыщения. Тот же эффект возникает, когда человек ест медленно.

Советуем есть не реже четырех раз в день. Ужин — не позднее 19 часов. На ночь довольствуйтесь бутылкой кефира, яблоком. Сахара не больше 3—4 кусочков в день. Пищу недосаливайте.

Очень помогают разгрузочные дни. Вариантов здесь множество. Можно применить яблочную, кефирную, творожную разгрузку.

Но диета — подделка. Она поможет только в том случае, если применится вместе с физическими упражнениями, прогулками на свежем воздухе. Так, если начинает худеть человек, у которого мышцы вялые, тело нетренированно, то он будет выглядеть как бы постаревшим. А с другой стороны, даже занимаясь спортом, делая гимнастику, но продолжая неумеренно питаться, мы так и не достигнем желаемого. Вес, увы, по-прежнему будет превышать норму. Значит, нужно и то и другое. Dietой мы можем уменьшить приход энергии в организм, но повысить расход ее помогут только движения, энергичная работа мышц.

Физическая активность, кроме того, чрезвычайно благотворно влияет на обмен веществ. Она повышает окислительные процессы в организме, а это уменьшает накопление жира. Специально подобранные упражнения влияют на нервную и эндокринную системы — значит, опять-таки регулируют процессы обмена. Кроме того, движения укрепляют мышцы, сгоняют лишний жир.

Для поддержания нормального веса и избавления от избыточной массы тела особенно эффективны циклические упражнения — бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, ходьба и бег на лыжах. Выполнять их рекомендуется с невысокой и средней интенсивностью, но достаточно продолжитель-

## ● ДАИДЖЕСТ

**УРОКИ ДЕЙЛА КАРНЕГИ**

Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично.

**КАК СДЕЛАТЬ ЯСНЫМ СМЫСЛ ВАШЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ**

1. Избегайте специальных терминов, выступая перед людьми, не связанными с вашей профессией.

2. Будьте уверены в том, что собираетесь говорить, так же ясен для вас, как солнечный свет в полдень.

3. Используйте зрительное восприятие слушателей. Когда возможно, применяйте экспонаты, картинки, иллюстрации.

4. Сделайте ваши абстрактные утверждения понятными, сопроводив общие категории конкретными примерами и случаями.

5. Не пытайтесь затронуть слишком много вопросов.

**КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ ВАШИХ СЛУШАТЕЛЕЙ**

1. Нас интересуют необычные факты об обычных вещах.

2. Больше всего мы интересуемся собой.

3. Человек, который побуждает других говорить о себе и о своих интересах и умеет внимательно слушать,

повсюду будет считаться хорошей собеседником, даже если он очень мало говорит.

4. Можно завоевать и удержать внимание слушателей почти всегда при помощи окруженных ореолом достоверности слухов или рассказов из жизни людей.

5. Будьте конкретны и определены.

6. Насыщайте вашу речь фразами, создающими образы, а также словами, которые вызывают перед вашими глазами целую вереницу картин.

**УЛУЧШАЙТЕ ВАШ СЛОГ**

1. Как часто нас оценивают по тому языку, которым

мы пользуемся. Наши слова показывают нашу интеллигентность: они говорят prominently о том обществе, в котором мы живем, указывают на наш уровень образования и культуры.

2. Затрачивайте на просмотры меньше времени в пользу чтения каких-либо серьезных книг.

3. Изучайте происхождение слов, которые вы употребляете.

4. Не употребляйте истеричных и избитых слов. Будьте точными при выражении своих мыслей.

5. Создавайте собственные сравнения. Имейте мужество быть своеобразным,

## ● ТЕСТ

**КАК ВЫ ПРОВОДИТЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?**

Мы предлагаем вам десять вопросов с двумя возможными ответами, из которых надо выбрать один.

1. а. У вас испортился телевизор, и вы спортили жетоне мастера, смотрите передачи на каждый день, а время от времени.

б. Сразу находите способ исправить его, так как не можете без него обойтись даже день.

2. а. Можете назвать три книги, которые недавно прочли или собираетесь прочесть.

б. Вы еще не знаете, что будете читать, так как определенных планов нет.

3. а. У вас есть хобби — собираете марки или увлекаетесь фотографией, или...

б. Любите ваше жилище — растянуться на диване или провести вечер в ближайшем кафе.

4. а. Вы любите природу, прогулки по лесу, пользоваться малейшей возможностью, чтобы совершить короткую или продолжительную экскурсию.

б. Хожение пешком не доставляет вам никакого удовольствия, лучше лишний раз проехать в автобусе или автомобиле.

5. а. Целый год вы без дела, а когда начинается отпуск, отлично отдыхаете, ничего не делая, лежа на диване.

б. Предпочитаете во время отпуска путешествовать,

посмотреть новые места.

6. а. Представьте, у вас неожиданно образовался свободный день. У вас нет проблем, что делать — планов уйма.

б. Отвечаете мне знать, как его провести, ведь это произошло так неожиданно.

7. а. В воскресенье вы ждете важного телефонного звонка. Но пока еще не позвонили, сидите перед телевизором или слушаете радио.

б. Тем временем занимаетесь уборкой квартиры.

8. а. Дома вы играете в коллективные игры — шахматы, домино...

б. У вас нет ни одной из этих игр, но вы собираетесь их приобрести.

9. а. Вы не испытываете никаких эмоций к человеку, который разводил почтовых голубей, вам это безразлично.

б. Вы можете понять того, кто завел какое-то животное и очень увлечен этим.

10. а. Свободное время для вас не проблема, у вас столько разных интересов, что вы не знаете, чем в первую очередь займетесь.

б. Свободное время вам в тягость, вам хочется, чтобы выходные поскорее прошли.

Если вы выбрали вариант «а» при ответах на вопросы 1, 2, 3, 4, 6, 10 — запишите два очка. Точно так же — два очка, если вы выбрали вариант ответа «б» на вопросы 5, 7, 9.

От 0 до 8 очков:

Свободное время вы проводите очень однообразно. Не ищите развлечений, нет у вас и особых интересов. Чаще всего вы ходите в кино или смотрите телевизор. Все же время от времени вам нужно проявлять волю и желание. Вряд ли порадуете своего партнера, если на его вопрос о том, как вы проведете выходные, ответите: «А мне все равно».

От 10 до 14 очков:

Не самое лучшее дело — сесть в кресло или беспрепятственно читать. Вам лучше было бы заняться спортом. Не против? Жаль, если дальше благих намерений дело не пойдет. Ведь если бы вы разнообразили свой досуг, увлеклись велоспортом или походами на байдарке, чтение или музыка доставили бы вам еще большее удовольствие.

От 16 до 20 очков:

Вы умеете пользоваться каждой минутой, у вас всегда много забот. Слово «скука» вам незнакомо. Если же вы набрали точно 20 очков, подумайте: интересна ли вам ваша работа, что вам дает семья? И что вы — ей? Остается ли у вас время на что-нибудь, кроме забот и развлечений?

## ● ИНФОРМБЮРО «СЕ»

Продолжаем публикации об истории возникновения и развитии различных видов спортивной борьбы. Сегодня, уважаемые читатели, мы вкратце поговорим об исторических истоках возникновения спортивной борьбы дзюдо.

**БОРЬБА ДЗЮДО**

Прообразом современного дзюдо считается японская борьба джигу-джитсу, легенды о мифических возможностях которой пришли в Европу в конце прошлого столетия, в период наибольшего развития этой системы боя без оружия.

Отцом современного дзюдо считается доктор Дзигаро Кано. Еще в студенческие годы он серьезно задумывается над возможностью достижения гармонии тела и духа. К 18 годам у него созрело решение создать новый вид борьбы. Не отличавшийся идеальными физическими данными Кано в короткий срок сумел освоить сложную технику многочисленных приемов джигу-джитсу, каратэ, сумо и других национальных видов борьбы. Выбрал из них наиболее эффективные и исключив опасные захваты и удары, он создал новую систему, или борьбу, получившую название «дзюдо», то есть — «гибкий путь».

Окончив в 1882 году университет, Кано открыл при храме Эйсе в Токио первую спортивную школу дзюдо «Надокан» — «Дом достижения пути».

Основатель дзюдо считал, что, овладев в совершенстве приемами дзюдо, можно победить более сильного, но менее ловкого человека, что в дзюдо главное — высокое мастерство, отточенная техника, а не сила. Видно, поэтому при проведении первых соревнований по дзюдо не делили участников на весовые категории, и первые три чемпионата мира, состоявшиеся в Японии (1956—1958 гг.), прошли только в абсолютной весовой категории.

В связи с возрастающей популярностью дзюдо во всем мире в 1961 году впервые чемпионат мира состоялся на европейском континенте — в Париже. Он ознаменовался сенсацией — 27-летний голландец Антон Хессинк выиграл в финале у чемпиона мира Кодзи Сонэ.

Первая неудача японских дзюдоистов заставила родоначальников дзюдо ввести весовые категории — начи-

ная с 1964 года. На чемпионате мира 1965 года в Бразилии участники оспаривали медали в четырех весовых категориях. Японские спортсмены завоевали три первых места. Четвертым чемпионом вновь стал Антон Хессинк.

На Олимпийских играх дзюдо дебютировало в 1964 году в Токио. В турнире участвовали представители 27 стран. Хозяева Олимпиады первенствовали в трех весовых категориях. И лишь А. Хессинк сумел завоевать золотую награду в самом престижном весе — абсолютной категории.

В программу Олимпиады 1968 года дзюдо не вошло. Но спустя четыре года на играх в Мюнхене этот вид спорта окончательно получил олимпийский статус. И вновь не обошлось без сенсаций. Голландец Вим Руска выиграл две золотые награды в тяжелом и абсолютном первенстве. В 1976 году на конгрессе Международной федерации дзюдо было принято решение об увеличении числа весовых категорий до восьми, включая и абсолютную весовую категорию.

За сравнительно короткое время дзюдо обрело многих поклонников и распространилось во многих странах мира. В 1956 году была создана Международная федерация дзюдо, которая объединяет свыше ста стран.

Большой вклад в развитие дзюдо в Республике Узбекистан внесли наши ведущие тренеры, заслуженные тренеры Узбекистана А. Трутнев, В. Ким, А. Истомино, Г. Калеткин, А. Долженко, В. Воронцов, А. Джамгуразов, В. Пятаев, Н. Валиев, Ю. Ким, В. Косухин и др. Их воспитанники не раз становились чемпионами и призерами различных международных соревнований. Имена Ш. Гафурова, Д. Соловьева, А. Герасимова, Р. Иргашева, Т. Дурдыева, А. Багдасарова, Р. Аметова известны во многих странах мира.

**Ф. КЕРИМОВ,** заведующий кафедрой спортивной борьбы УзГИФК, доцент.

## ● КУРАШ

**ПАЛВАНЫ — ЭТО ЗДОРОВО!**

В Узбекистане не было большого праздника без борьбы кураш. Правда, не так давно этот элемент национальной культуры узбекского народа начал было забываться. Но в 1974 году положение, к радости любителей национальных видов спорта, искренним образом стало изменяться. На кафедре спортивной борьбы Узбекистана государственного института физической культуры началась подготовка специалистов по фехтованию по бухарским правилам.

С того времени на кафедре подготовлено более 200 специалистов. Работая почти во всех областях и районах республики, выпускники УзГИФК возродили и дали новую жизнь этому увлекательному народному виду борьбы. Сегодня уже более 100 мастеров спорта, 10 чемпионов республиканских соревнований культивируют кураш по ферганским



ским правилам. Большинство высших титулов в этом виде спорта по праву принадлежат узбекистанцам — студентам УзГИФК.

В настоящее время в области борьбы кураш по ферганским правилам успешно трудятся заслуженные тренеры А. Шакиржанов, К. Ибрагимов, Н. Туйчиев, А. Шаматов. Они многое делают для того, чтобы кураш по ферганским правилам развивался дальше.

В том, что кураш возродился как национальный вид спорта, есть и большая заслуга доцента кафедры спортивной борьбы УзГИФК Жуматая Махмудовича Нуришина.

**Г. ИСАНБАЕВ.**

На снимке — демонстрация национальной борьбы кураш по ферганским правилам.

Фото В. ЛЕЩЕНКО.

● СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «СЕ»

## АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

НА ИЮНЬ 1994 г.

У **ОВНОВ** в первой половине июня ожидаются встречи с родственниками и друзьями у себя дома, появятся хорошие новости, новые источники дохода, предприимчивость в бизнесе принесет желаемые результаты. Во второй половине месяца усилятся личная инициатива, стремление занять лидирующее положение в семейных делах, забота о детях. Возможны победы в личном первенстве на соревнованиях различного ранга.

**ТЕЛЦЫ** должны быть осторожны в финансовых делах, возможны проблемы в денежных отношениях, в области бизнеса — в первой половине июня. Затем появ-

ится тяга к соперничеству, успешными будут занятия тяжелой атлетикой. Возможно приобретение богатых друзей в дальних поездках.

**БЛИЗНЕЦЫ** произведут переоценку своего образа жизни, возрастут сила воли, честолюбие, стремление к самоутверждению. Это поможет повысить спортивные достижения в личном первенстве. Успешным будет деловое партнерство.

**РАКАМ** следует заняться благотворительностью, держать в секрете свои личные дела. Благоприятное время для духовного и культурного развития, занятий групповыми видами

спорта. Остерегайтесь ссор по пустякам и пустой болтовни.

**ЛВЫ** будут ощущать прилив творческой энергии в работе, возможны смена места работы, домашний бизнес. Не поддавайтесь меланхолии. Хорошее время для активизации своих занятий физкультурой и спортом.

**ДЕВЫ** проявят серьезный интерес к наукам, получат новый источник доходов. Возможно возрастание профессионального честолюбия, обретение хороших партнеров по предпринимательской деятельности. Неблагоприятное время для заграничных поездок.

тельности, художественном творчестве.

Для **ДЕВЫ** наступит время исполнения личных желаний, увеличения заработной платы, получения премии, наслаждений, развлечений, хорошего отдыха. Появляется желание прославиться, чувство справедливости, дружеские контакты с важными и энергичными людьми.

Для **ВЕСОВ** это лучшее время для того, чтобы продвигаться в карьере, улучшить финансовое положение, возрастает профессиональное честолюбие, желание иметь власть и авторитет. Этому помогут заключение соглашений и контрактов, деловые отношения с людьми из дальних стран. В домашних обстоятельствах возможны перемены или переезды, благоустройство местожительства. Остерегайтесь расточительности.

У **ВЕСОВ** возможны внезапные перемены в семейных и домашних обстоятельствах, улучшение рабочих условий, подарки судьбы, наследство. Важную роль в карьере сыграет покровительство женщины.

**СКОРПИОНЫ** проявят силу воли, стремление к самосовершенствованию на всех уровнях, в том числе и в своем облике. Возрастает чувство ответственности и уверенность в себе.

У **СТРЕЛЬЦОВ** может наступить эмоциональная депрессия, склонность к дурному настроению. Остерегайтесь ссор, споров по пустякам, нервного перенапряжения. Все это лучше заменить пребыванием на спортивной площадке.

У **СКОРПИОНОВ** возрастает стремление к материальному богатству, любви, развлечениям, благоприятный период для общения с деятелями культуры, людьми из зарубежья, для путешествий с культурными целями. Появится желание фундаментального изменения своего, что называется, имиджа.

У **СТРЕЛЬЦАМ** приходит глубокое духовное прозрение, сострадательность к людям. Благоприятное время для устранения трудностей в семейной жизни. Регулярные тренировки наилучшим образом скажутся на увеличении физической силы. Остерегайтесь тайных врагов, импульсивных действий. Можно получить выигрыш в бизнесе.

**КОЗЕРОГИ** расширят круг друзей, деловых связей, займутся бизнесом, благотворительной и общественной деятельностью. Подходящее время для радикальных перемен в самосознании,

**КОЗЕРОГИ** получат признание на работе, продвигаются в карьере. Успешной будет спортивная деятельность, участие в бизнесе. Остерегайтесь лени, проявления деспотичности.

У **ВОДОЛЕЕВ** наступает хорошее время для путешествий за границу, экспортно-импортных операций, овладения новыми видами спорта, в установлении партнерских отношений, увеличения заработка.

**РЫБАМ** предстоит участие в научном поиске, путешествиях с целью бизнеса, мероприятиях по улучшению культурно-бытовых условий, общественная активность, связанная с оздоровлением детей. Возможность завязать дружеские отношения с интересными и талантливыми людьми.

взглядах на жизнь. Остерегайтесь лицемерия, травм, некорректного поведения.

У **ВОДОЛЕЕВ** обнаруживаются скрытые таланты и возможности, желание повысить профессионализм, тенденция к установлению контактов с людьми. Вы получите удовольствие от работы, занятий спортом, станете счастливее, смелее и духовнее. Остерегайтесь агрессивности, перенапряжения, превышения власти.

**РЫБЫ** приобретут уверенность в себе, проявят большую сдержанность и консервативность в личных отношениях. Благоприятное время для развлечений, летнего отдыха, занятий спортом, работы на даче, ремонта квартиры. Могут быть путешествия с целью бизнеса, интеллектуальные занятия, продвижение по службе, гармонизация общественных, семейных и деловых отношений.

С. АЗИЗОВА.

● УГОЛОК ТУРИСТА

## КОВАРНЫЕ РАСТЕНИЯ

Турист в походе часто пользуется дикорастущими растениями, употребляя в пищу одни, используя для лечения другие. Однако некоторые представители растительного мира серьезно опасны для человека. Нередки случаи тяжелых отравлений, иногда со смертельным исходом, из-за употребления ягод, семян, стеблей, листьев, корней, содержащих сильнодействующие ядовитые вещества. Чаще всего это происходит с детьми, которых взрослые берут с собой на природу, в поход и на биваках оставляют без присмотра. Есть растения, которые вызывают тяжелые ожоги. Даже запах некоторых растений вреден для здоровья человека: появляются головокружение, слабость, тошнота и другие расстройства.

При первых признаках отравления необходимо немедленно промыть желудок, чтобы ускорить выведение яда из организма. Для этого надо выпить 1,5—2 литра воды с добавлением 1 столовой ложки питьевой соды и вызвать рвоту. Промывание нужно повторить несколько раз, до тех пор, пока из промывных вод не исчезнут частицы пищи и слизи. Кроме того, пострадавшему надо дать слабительное — в походной ап-

течке оно должно быть. В крайнем случае слабительное заменит 1 столовая ложка соли, разведенной в полстакане теплой воды. В тяжелых случаях требуется сделать искусственное дыхание.

Надо запомнить: при любых случаях отравления растениями и при тяжелых формах ожогов ими пострадавшего нужно срочно доставить в ближайшее лечебное учреждение.

Турист должен уметь отличать полезные растения от ядовитых. Для этого надо знать наиболее распространенные коварные растения. С некоторыми из них мы и познакомимся.

**Аконит джунгарский (борец)** — многолетняя трава высотой 40—80 см с горизонтальными цепочковидными корнеклубнями. Цветки собраны в кисть. Околоцветник состоит из пяти ярко-фиолетовых лепестков, верхний напоминает по форме шлем. Цветет во второй половине лета.

**Признаки отравления.** Характерный симптом — частая смена ощущений жары и холода. При легком отравлении — боль в желудке, тошнота, рвота, понос, онемение языка, зуд кожи, общая слабость. Иногда отравление случается при употреблении в пищу печенки животного, съевшего аконит.

В тяжелых случаях — затрудненное дыхание. Его остановка может вызвать смерть.

**Безвременник.** Ядовиты два вида — осенний и великолепный. Ни тот, ни другой в нашем регионе не встречаются. Распространены в Карпатах, на Северном Кавказе и в Закавказье. Многолетнее клубнелуковичное растение семейства лилейных. В августе — сентябре распускаются красные крупные одиночные цветы с лилово-розовым венчиком. Листья появляются лишь на следующий год. Ядовиты все части растения, но больше всего алкалоидов в клубнелуковичках и семенах.

**Признаки отравления.** Ощущение жжения в горле, снижение кровяного давления. Боль в животе, тошнота, рвота, понос. Пострадавший бредит. От остановки дыхания может наступить смерть.

**Белена черная** — распространена у нас как сорняк. Стебель высокий, до 100 см, покрыт клейким пушком. Цветет в июне — июле. Цветки крупные, венчик их грязновато-желтоватый, с пурпурными жилками. Плод — коробочка, похожая на кувшин с крышечкой. Растение все покрыто волосами и пахнет неприятно. Ядовитые вещества содержат все части растения. Самое силь-

ное — атропин — содержится в семенах, которыми наполнены коробочки. Они похожи на маковые зерна, и достаточно щепоти их, чтобы отравиться.

**Признаки отравления.** Через 30—50 минут учащается ритм сердца, расслабляются артериальное давление, нарушается дыхание. Сухость во рту, сильный голос. Зрачки расширяются и не реагируют на свет. Пострадавшего рвет, у него краснеет тело, он неестественно смеется, бредит. Возникают судороги. От остановки дыхания может наступить смерть.

**Беладонна (красавка)** — у нас не произрастает, встречается в Крыму, на Кавказе, в Западной Украине. Азербайджанцы называют ее ханым-оту. Многолетнее растение, густо опушенное. Листья широколанцетные, пушистые от волосков, заостренные. Цветет с июня по октябрь, цветки крупные, напоминающие колокольчик, снаружи буро-фиолетовый, внутри желтоватый с фиолетовыми жилками. Плод — сочная черная блестящая ягода с фиолетовым соком, напоминает спелую вишню. Двух-четырех ягод достаточно для тяжелого отравления.

**Признаки отравления.** Сухость во рту, расширенные зрачки, учащенное дыхание, возбужденные движения. Постепенно возбуждение падает, сменяется апатией, пострадавший теряет сознание. При больших до-

зах яда наступает паралич дыхания.

**Болиголов крапчатый** — растет по обочинам дорог, на пустырях, в оврагах, иногда образует заросли. Растение семейства зонтичных. Стебель полый, достигает высоты 2—3 м. На его сизой поверхности отчетливо видны красно-бурые или фиолетовые пятна. Цветет в июне—июле. Цветки мелкие невзрачные, составляют зонтик. Молодые побеги болиголова часто путают с петрушкой или сельдереем, а дети из его полых стеблей делают свистульки, пугая с дудником лесным, дягилем, тмином обыкновенным и другими съедобными растениями семейства сельдерейных.

Все части растения, особенно семена, ядовиты. Яд — конин — быстро всасывается стенками кишечника, и признаки отравления наступают уже через несколько минут.

**Признаки отравления.** Тяжесть в голове, бледная кожа лица, тошнота, головокружение. Потом — возбуждение, учащенный пульс, появляются судороги. Затем наступает угнетенное состояние.

(Продолжение следует).  
Н. БОДРОВ.

Спецвыпуск подготовил  
Х. ЗАЙНИЛОВ.

Редактор  
И. К. АБДУКАРИМОВ.