ЭТОТ ДЕНЬ МЫ ПРИБЛИЖАЛИ КАК МОГЛИ

Успех на фронте ковали в тылу

В морозные дни сорок третьего татышлинские колхозники доставили рабочим около 2000 пудов продуктов

В начале января 1943 года из районного центра — села Верхние Татышлы тронулся обоз. Обоз не маленький — 150 лошадей тянули сани, груженные продуктами. И продуктов было немало: около 2000 пудов мяса, масла, яиц, сухарей, сушеных картофеля и ягод, меда. И повезли все это рабочим, как тогда писали, Н-ского завода города Уфы, вернее, Черниковки.

Вочень трудные и для фронта, и для тыла дни была развернута большая работа. Официальные источники позже сообщат об этом так:

«Большую помощь в годы войны оказало колхозное крестьянство рабочим оборонной промышленности. Зачинателями этого патриотического движения выступили колхозники Татышлинского района. В декабре 1942 года, после выполнения плана обязательных поставок государству, татышлинцы организовали сбор сельскохозяйственных продуктов по колхозным дворам...» («Очерки по истории Башкирской АССР», том II, Уфа, 1966, стр. 427).

Организаторы сбора продуктов, участники этой работы, сами колхозники рассказывали о том своим детям и внукам, приводили много примеров бескорыстия сельчан.

...Как-то в колхозе «Сабанак» (в него были объединены исчезнувшие позже деревни Сабанчи и Куряш) собрание вела жена фронтовика, бывшая учительница, избранная в начале войны председателем сельхозартели Мамдуха Насретдинова. Она сказала: «Наши мужья и сыновья ради победы на фронте проливают кровь. Им нужна помощь тыла. Рабочие оборонных заводов трудятся, не отходя от станков по 10 — 12 часов, они выпускают оружие для фронта, а мы должны помочь им продуктами из своих запасов».

И в колхозе «Яна тормыш» (деревня Ачу-Елга) сбор продуктов организовал председатель, пожилой человек, Шагаюп Миндияров. Первыми в его списке были записаны принесший целую тушку овцы белобородый старик Шартдин Фахретдинов и Хидая Тимиряева, отдавшая недавно зарезанного гуся.

А в колхозе «Спартак», в деревне Чургулды, вырастившей двух Героев Советского Союза — Миннуллу Бадертдинова и Габдулхая Саитова, — кроме других продуктов, собрали много меда. Там немало семей разводило пчел.

Оживленно было в те дни и в деревне Танып-Чишма (колхоз «Искра»). Одним из первых в правление хозяйства пришел старик Тит Котов, недавно получивший известие о гибели своего сына, командира взвода лейтенанта Филиппа. Несколько мешков мяса принес Иван Огородников, у которого на войне погибли трое сыновей. С обозом решили послать надежных людей — Василия Сырчина, Андрея Драницына и младшую сноху Огородниковых Вассу...

Так было во всех деревнях, во всех колхозах. Хотя урожай в 1942 году уродился небогатый и запасы сельчан были скудны, как и все, татышлинцы отправляли продукты и на фронт, многие пожертвовали их в фонд помощи рабочим предприятий. И вот собранные в декабре продукты в январе следующего года повезли в столицу республики. Ехали 220 километров пути — пять суток. На ночь заезжали в большие деревни, чтобы было у кого квартировать всем.

Одним из тех, кому поручили сопровождать этот богатый обоз, был заведующий отделом пропаганды и агитации райкома ВКП(б) Мавли Садретдинов. Затем он стал известным в республике журналистом, заслуженным работником культуры Российской Федерации. Многие годы работал в газете «Кызыл тан». Ушел из жизни в прошлом году. Остались его воспоминания:

— Помню, поздним вечером заехали в одну из деревень Мишкинского района. Вместе с другими представителями решили обойти дома, в которых устроились наши люди. В одном из домов встретил знакомых из Курдыма. Оказывается, с обозом они послали пожилых Исмагила Исламова, Гильмисултана Султанова и совсем молодых парней, почти подростков. Сидели они за столом, отогревая мерзлый хлеб и запивая его чаем.

Так было и в доме, в который пустили обозников из деревни Уразгильды. Здесь были старики Садрислам Аллаяров, Валинур Шайдуллин и молодая девушка, конюх одной из бригад колхоза «Дэмен» Шарзифа Шайдуллина. И у них такое же «меню» на ужин. А на санях во дворе — мясо, масло, мед...

Днем ехали. Простые беспородные крестьянские лошади возы в гору тащили тяжело. Возчики садились на сани только когда они шли по равнине или под гору. Обоз растягивался на километры.

В Черниковку приехали 9 января. Газета «Красная Башкирия» уже на следующий день напечатала репортаж о встрече колхозников:

«Вчера татышлинские колхозники привезли на площадку Н-ского завода обоз с продуктами своего хозяйства. 150 подвод с мясом, медом, маслом, птицей, яйцами и овощами — всего около 2000 пудов привезли колхозники коллективу орденоносного завода, пять месяцев не выпускающему из своих рук завоеванное гвардейским трудом Знамя Государственного комитета обороны.

Мысль об организации «красного обоза» зародилась у колхозников, когда они узнали о телеграмме Верховного Главнокомандующего, в которой он благодарит башкирских колхозников за заботу о Красной Армии, за сбор средств на постройку краснозвездных эскадрилий. И единодушное решение было принято: лучшим ответом на благодарность будет реальная помощь тем, кто кует смертоносное оружие на погибель врагу».

Колхозников встретили тепло. Васса Огородникова, например, вспоминала, что устроили людей хорошо. Пригласили в заводскую столовую, а некоторых повели в семьи рабочих.

А на другой день — в обратный путь. Хотя на этот раз подводы были без груза, лошадей не гнали: взятые с собой запасы сена у многих кончились, кормить скотину было нечем. Люди тоже были полуголодные, но они вытерпели, выдержали...

В заключение хотел бы сказать, что после войны, особенно начиная с 60-х годов, на торжествах в честь Великой Победы не скрывали, что Н-ский завод — это моторостроительный, ныне — крупнейшее предприятие Башкортостана. Это его коллективу привезли татышлинские колхозники сотни пудов продуктов в холодные январские дни 1943 года.

Андрей ГИЛЬМАЕВ,
писатель-краевед,
заслуженный работник культуры
Республики Башкортостан.

ЗДОРОВЬЕ

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

Пусть малыш родится...

Башкирские учёные разрабатывают программу борьбы с бесплодием

Бесплодие... Страшный для многих женщин диагноз, граничащий с приговором. Сегодня, согласно статистике, число бесплодных браков растет. Причин тому немало, одна из наиболее распространенных — заболевание эндометриозом. Но вот хорошая новость для пар, мечтающих о потомстве: ученые Башкирского государственного медицинского университета под руководством доктора медицинских наук, профессора кафедры биохимии БГМУ Шамиля Галимова и заведующей кафедрой биологии БГМУ, заведующей лабораторией экологической генетики Института биохимии и генетики УНЦ РАН Татьяны Викторовой разработали программу, направленную на предупреждение развития эндометриоза и бесплодия у женщин, на основе обнаружения специфических генетических маркеров. Эту работу поддержало Агентство США по международному развитию.

Часть исследований проводится в Уфе, а часть — в Стерлитамаке, на базе научно-исследовательской генетической лаборатории. О научной работе мы беседуем со старшим научным сотрудником этой лаборатории, кандидатом биологических наук Светланой ПЕТРОВОЙ.

Фото Раифа БАДЫКОВА.

Мадонна.

— Чем же опасен эндометриоз?

— Это одно из самых распространенных гинекологических заболеваний, которое встречается у 12 — 50 процентов женщин детородного возраста. В 25 — 60 процентов случаев эндометриоз приводит к бесплодию. На III Мировом конгрессе по эндометриозу в Брюсселе в 1992 году его назвали новой болезнью цивилизации. Зачастую женщина обнаруживает ее, лишь когда обращается к врачу из-за невозможности забеременеть. Однако к тому времени болезнь уже совершила свою разрушительную работу.

— В чем эта «разрушительность» заключается?

— Сначала объясним механизм болезни. Каждый месяц, готовясь к возможной беременности, ткань, выстилающая матку, которая называется эндометрий, набухает, готовит место для питания плода. Если зачатие не состоялось, эндометрий отторгается. Так происходит в норме. При патологии эндометрий проникает в маточные трубы, по ним — в брюшную полость и начинает расти за пределами матки. Этот процесс сопровождается сильнейшими болями и воспалением, а после него остается измененная рубцовая ткань, что и служит причиной бесплодия.

— Отчего болезнь возникает?

— Причина эндометриоза до сих пор не установлена. Существует более десятка теорий его происхождения, однако ни одна из них не объясняет многообразия форм проявления болезни. Наибольшие подтверждения найдены тому, что это гормонозависимое, генетически обусловленное заболевание, развивающееся на фоне нарушения работы иммунной системы и под влиянием неблагоприятной экологии.

— О влиянии «плохой» окружающей среды не упоминает только ленивый, неужели и здесь экологический аспект виноват?

— Конечно, единого мнения на этот счет пока не достигнуто, но возникновение «болезней цивилизации», о которых человечество раньше не знало, не оспаривается. Резкое увеличение числа бесплодных браков (в некоторых регионах даже превышен критический для демографической ситуации уровень) обсуждается уже не только специалистами, но и общественностью. А ведь человек за историю своего существования не изменился столь значительно, как изменились условия, в которых он живет.

— Плюс ко всему эндометриоз генетически обусловлен, значит, болезнь передается по наследству? Как в таком случае увязать генетическую и экологическую причины болезни?

— Ведущая роль в развитии эндометриоза принадлежит генетической предрасположенности, которая передается по женской линии. Так, риск заболевания у сестер в 2,7 раза выше. К сожалению, точный способ «наследования» пока неизвестен. Поиск генов предрасположенности к эндометриозу ведется в разных направлениях. Например, в поле зрения ученых оказались «гены внешней среды», отвечающие за обезвреживание чужеродных веществ, попадающих в организм. В зависимости от того, какой набор этих генов у человека, их хозяин оказывается устойчивым или, наоборот, чувствительным к токсическим воздействиям. В этом и кроются экологические причины болезни: одному и плохая экология нипочем, потому что у него есть гены устойчивости, а другому — предписано болеть. Помимо этого и эффективность лечения зависит от набора генов этой системы.

— Выходит, все о нас прописано в генах: и радости, и болезни. Может, лучше не знать о себе такой информации, спокойно жить?

— Конечно, гены человек сам себе не выбирает, они достаются ему от родителей, а вот выбор условий и образа жизни — в ваших руках. Ученые Института биохимии и генетики Уфимского научного центра РАН и Башкирского медицинского университета выявили генетические маркеры предрасположенности к эндометриозу и эффективности его терапии. Так что если вовремя выявить предрасположенность и провести профилактику, то его можно избежать. Если же заболевание уже есть, можно выбрать наиболее эффективный метод лечения.

— Кому целесообразно пройти генодиагностику?

— ДНК-диагностику необходимо рекомендовать девушкам-подросткам с хроническими тазовыми болями и нарушением менструальной функции, больным эндометриозом, женщинам с бесплодием и привычным невынашиванием беременности. Раннее выявление болезни нередко позволяет избежать хирургических вмешательств.

— Куда обращаться на обследование?

— В Генетическую лабораторию в Стерлитамаке или в Уфе. Нужно будет сдать кровь и заполнить специально разработанную анкету. Из образцов крови выделят и исследуют ДНК, в результате чего для каждой участницы будут установлены гены, контролирующие обезвреживание чужеродных соединений. Следующий этап предусматривает оценку вероятности возникновения нарушения детородной функции для конкретного лица. При выявлении маркеров репродуктивной патологии будут рекомендованы оздоровительные мероприятия.

— Раз уж образ жизни так важен, какие простые рекомендации вы можете дать для профилактики болезни?

— Диета, состоящая преимущественно из фруктов и зеленых овощей, защищает от эндометриоза (риск заболеть снижается на 40 процентов), а красное мясо и говядина обладают противоположным эффектом (риск возрастает на 80 процентов). А вот употребление в пищу молока, печени, моркови, сыра, рыбы, алкоголя, маргарина и масла не влияет на возможность возникновения болезни.

Подготовила
Альфия КУЛЬМУХАМЕТОВА.

ДОКАЗАНО НАУКОЙ

Музыка побеждает усталость

Эксперименты японских ученых, проведенные в группе по степаэробике, показали, что благодаря музыкальному сопровождению участники меньше замечают усталость.

С музыкой или без у тренирующихся было зафиксировано одинаковое учащение сердечного ритма, однако бодрые дискотечные мелодии вытесняли из их сознания мысли об утомлении. Для аэробных занятий подходят даже классическая музыка и фолк. Главный враг здесь — полная тишина, позволяющая «услышать» усталость тела.

Плюнь — получишь результат

Специалисты обещают, что скоро привычный анализ крови заменит более дешевый и удобный анализ слюны.

Достаточно просто плюнуть в пробирку или облизать диагностическую полоску — и никакого специального оборудования и помощи медперсонала!

Американские ученые обнаружили в слюне 102 белка, изменения в которых могут говорить о наличии болезни. Сегодня уже опробованы тест-системы, обнаруживающие ВИЧ-инфекцию, беременность и алкогольное опьянение.

Спрей вместо укола

Новую форму прививки от гриппа создали ученые из Национального института аллергии и инфекционных болезней (США).

Вместо болезненного укола — назальный спрей, а значит, вакцина будет попадать в организм не таким болезненным путем. Другой плюс новинки: такую вакцину можно приготовить быстрее, чем традиционную, ведь препарат, не попадающий непосредственно в кровь, можно очищать не столь тщательно.

Кальций как противоядие

Насыщенные кальцием молочные продукты помогают бороться с пищевыми отравлениями. Голландские ученые заметили, что люди, часто их употребляющие, легче переносят инфекции, в том числе вызываемые кишечной палочкой.

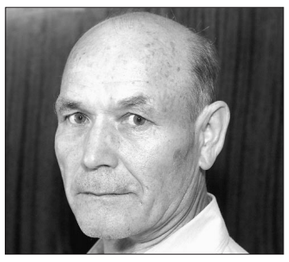
Именно она и доставляет неприятности типа диареи неосторожным путешественникам, забывающим мыть фрукты и использовать проверенную воду. Свойство кальция сводить на нет симптомы желудочных расстройств объясняется тем, что он стимулирует размножение в кишечнике бактерий, нейтрализующих «возмутителей спокойствия».

Гузель БАДЫКОВА
(по сообщениям зарубежных и российских СМИ).

ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ

Очищение раковины

Используем уникальную йоговскую методику



Йоги нашли уникальный способ очищения всего желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Это шанк-пракшалана-крийя. Путь кишечника, как известно, извилист, как ход в некоторых видах раковин. Поэтому процедура, позволяющая очистить сразу весь ЖКТ от ненужных продуктов и выделений, называется «очищение раковины». Оно является вершиной йоговских очистительных методов пищеварительного тракта. Суть его заключается в том, что выпиваемая вода последовательно проталкивается с помощью специальных упражнений через все отделы и выводится.

Для проведения этой процедуры используется подсоленная вода, которая механически омывает стенки желудка и кишечника, попутно удаляя водорастворимые токсические вещества, накопившиеся в слизистой оболочке за многие годы, а также застрявшие в уголках и складках кишечника остатки пищи, нередко превратившиеся в «камни», приносящие вред организму как химический (отравление), так и механический (травма слизистых оболочек, сужение просвета кишок и т. д.).

Перед выполнением шанк-пракшаланы необходимо освоить промывание желудка и использование клизмы, а также четыре упражнения, которые будут описаны ниже.

Процедура выполняется утром натощак. Ее продолжительность 2 — 3 часа. Лучше проводить ее в нерабочий день. Необходимо приготовить 3 — 5 л подсоленной воды (5 — 6 граммов поваренной соли на 1 литр воды). Все 4 упражнения нужно успеть выполнить за 1 минуту.

Итак, начинаем. Выпиваем 1 стакан подсоленной воды и выполняем упражнения.

Упражнение 1. Ноги поставить на ширину 30 — 35 см, пальцы рук сплести в «замок», поднять руки над головой ладонями вверх. Быстро (за 10 секунд) выполнить наклоны вправо и влево по 10 раз в каждую сторону. Это упражнение открывает клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой — так называемый привратник.

Упражнение 2. Исходное положение такое же, но руки вытянуты в стороны. Теперь нужно сделать скручивающие движения влево и вправо. Если вы поворачиваетесь влево (закручиваете свое туловище в поясе), то правую руку сгибаете перед грудью, если вправо — левая рука находится на уровне груди. При поворотах смотрите на ладонь руки, которая вытянута. Повторяем по 10 раз в каждую сторону без остановки за 10 секунд. Таким образом открывается клапан между двенадцатиперстной и тонкой кишкой — дуоденальный.

Упражнение 3. Лечь на пол на живот. Ладони разместить по бокам от груди, ноги раздвинуть на ширину 30 — 35 см, пальцами опереться о пол. Выпрямить руки, отрывая верхнюю часть туловища от пола, голову поднять, о пол опираться только ладонями и пальцами ног. Повернуть голову, плечи и туловище вправо. Вернуться в исходное положение и сразу же повернуться влево. Повторить в каждую сторону по 10 раз. Упражнение занимает 15 — 20 секунд. С его помощью отрывается клапан между тонкой и толстой кишкой — или оцикальный.

Упражнение 4. Стоя, ноги шире плеч, чуть согнуты в коленях. Положить левую руку на левое колено. Присесть, одновременно поворачивая влево, пригибаясь и пронося правую руку к полу рядом с наружной стороной левой ступни. Левое бедро при этом должно надавить на живот. Без остановки вернуться в исходное положение, поменять руки и повторить упражнение вправо. Оно открывает заднепроходный клапан для дефекации. Четыре движения в каждую сторону займут 15 — 20 секунд.

После выполнения этих упражнений следует выпить второй стакан воды и снова сделать быстро все упражнения, затем — третий и т. д. После шестого стакана обычно возникает желание опорожнить кишечник. Если такое желание не появилось, надо выпить еще стакан воды и еще раз проделать комплекс упражнений. Иногда последний клапан не открывается, и вода остается в кишечнике, вызывая ощущение тяжести. В таком случае серию упражнений следует повторить 2 — 3 раза. Если и после этого стула нет, то рекомендуется провокационная клизма с небольшим количеством воды (примерно 300 г).

Пить воду, делать упражнения, посещая туалет по желанию, надо до тех пор, пока выпускаемая жидкость не станет совершенно чистой. После этого необходимо выпить 300 — 400 г обычной несоленой воды и вызвать рвоту, чтобы закрыть желудочно-кишечные клапаны. Через 30 минут следует поесть рисовую кашу, сваренную на воде без соли. Рис соберет остатки соли со всего кишечника. Повторять очищение можно 2 — 3 раза в год. Перед процедурой потренируйтесь и научитесь выполнять все упражнения в быстром темпе.

Эффективность процедуры очень велика. Удаляются шлаки со слизистой оболочки кишечника (тонкого и толстого), улучшается работа печени, желчного пузыря и поджелудочной железы, нормализуется обмен веществ, излечиваются легкие формы диабета, сыпь на лице и теле, эпилепсия, хронические заболевания ЖКТ, половой сферы, вырабатывается прочный иммунитет, улучшается сон, исчезают многие другие недуги, казалось бы, прямо не связанные с пищеварением. Однако на самом деле почти все болезни начинаются с нарушения пищеварения. Йоги не используют слабительные средства, так как их применение не только не приводит к полному очищению кишечника, но и отучает ЖКТ от выполнения своих естественных функций.

Эта процедура противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острой дизентерии и других острых заболеваниях органов пищеварения, туберкулезе и раке кишечника.

Рашид ГАТАУЛЛИН,
народный целитель.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Вкусное лечение

Фитотерапия гипертонической болезни

В последние годы все больше внимания уделяется вопросу немедикаментозного лечения многих хронических заболеваний. Но порой больные не знают, с чего начать, какие травы и как длительно принимать. Особенно это касается начальных стадий заболеваний, когда еще легко можно повлиять на их течение. Как можно помочь себе при гипертонии? Об этом рассказывает заместитель главного врача по цеховой поликлинике уфимской ГКБ № 18 Роза Рифовна ЗАХАРОВА.

При лечении гипертонической болезни лекарственными травами улучшение появляется через две-три недели. Нормализуется сон, снижается артериальное давление, улучшается самочувствие, уменьшаются головные боли. Стойкий эффект наступает, как правило, при длительной лекарственной терапии в течение 8 — 10 месяцев, а иногда и года.

Рекомендуется через каждые полтора месяца при достижении положительных результатов между приемами лекарственных трав делать перерывы в 5 — 7 дней.

При гипертонической болезни на фоне атеросклероза для лечения рекомендуется употреблять грецкие орехи с медом в течение 45 дней по 100 г на прием, начав с трех штук в день. Противопоказания при этом — хронические колиты и энтероколиты и непереносимость орехов.

Рекомендуется и такой настой: три столовые ложки цветков боярышника колючего, 2 столовые ложки буковицы лекарственной залить тремя стаканами воды, довести до кипения, настоять 4 — 5 часов. Пить по 3/4 стакана 3 — 4 раза в день за час до еды.

Народная медицина рекомендует в начальной стадии гипертонической болезни принимать длительно настой измельченных плодов шиповника по полстакана 3 раза в день.

Эффективно и следующее средство: сок свеклы обыкновенной, смешанный пополам с пчелиным медом, употреблять по 1 — 2 столовые ложки 3 раза в день.

Плоды черной смородины рекомендуется употреблять при повышенном давлении крови, заболеваниях сердца, атеросклерозе, нервных расстройствах. Отвар листьев черной смородины улучшает самочувствие пациентов, страдающих хроническими нефритами и при повышенном давлении: 4 столовые ложки листьев залить 1 литром воды, кипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить и пить по 3/4 стакана 3 раза в день.

Болгарская народная медицина рекомендует по стакану сока хрена, красной смородины и меда перемешать деревянной ложкой в эмалированной посуде с соком одного лимона, поместить в плотно закрывающийся сосуд, поставить в прохладное место и пить по 2 чайные ложки за час до еды или через 2 — 3 часа после еды в течение 3 месяцев 3 раза в день.

При гипертонии можно употреблять плоды барбариса обыкновенного по 30 — 40 г 2 раза в день в течение 2 — 3 недель.

Неплохо употреблять черную рябину 3 раза по 10 штук за полчаса до еды или через час после еды в течение 1,5 — 2 месяцев. Хорошо помогает и свежий сок черноплодной рябины по 5 г 3 раза в день за 40 минут до еды или через 1 — 1,5 часа после еды. Принимать в течение 1,5 месяца. Необходимо помнить, что черноплодная рябина противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастритах с повышенной кислотностью.

Препараты пустырника в 2 — 3 раза превосходят по силе препараты валерьяны лекарственной. В народе считают, что свежий пустырник действует лучше, чем высушенный, и предпочитают пользоваться свежим соком. Его принимают по 30 — 40 капель на 2 столовые ложки воды за полчаса до еды 2 — 3 раза в день.

При лечении лекарственными травами требуется большое терпение, пунктуальность, но и эффект, достигаемый при этом, стоит усилий.

Фото Владимира ФОМИНА.

А главное для гипертоников — следить за своим давлением.

ФЕСТИВАЛИ

Весна и поэзия вдохновляют на творчество

В Башкортостане стартовал первый этап очередного Межрегионального фестиваля поэзии «Илхам шишмэ-лэрэ-2005» («Родники вдохновения»).

Нынче традиционное поэтическое состязание проводится в рамках подготовки к 60-летию Победы. Это и определило тему первых двух его номинаций: «Что в нас осталось от войны...» (творчество бывших фронтовиков) и «Дети о войне». Остальные номинации посвящены Году профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения, детской поэзии и 225-летию города Белебея.

В течение первого этапа желающие принять участие в поэтическом конкурсе представляют свои работы (на русском, башкирском, татарском и чувашском языках) в жюри фестиваля через администрации своих городов и районов. С 1-го по 31 марта — работа по выявлению лауреатов и номинантов фестиваля. Пик праздника (заключительный этап) придется на 1 и 2 апреля. В эти дни по сложившейся традиции в Белебее пройдут чествование и награждение победителей поэтического конкурса с вручением дипломов и денежных премий. К этому времени будет выпущен и альманах-ежегодник «Йэйгор» («Радуга») с лучшими произведениями участников прошлогоднего фестиваля.

Телефоны оргкомитета в Белебее: (216) 3-22-66, 3-17-02, факс 3-51-18.

Садит ЛАТЫПОВ.