

День календаря

Не боги на горшки сажают...

Вчера была очередная годовщина выхода в свет бестселлера, которым зачитывались миллионы матерей и отцов во всем мире – 14 июля 1946 года американский педиатр и педагог доктор Бенджамин Спок выпустил книгу «Уход за младенцем с позиции здравого смысла». Книга выдержала множество изданий и по количеству проданных экземпляров соперничает с Книгой рекордов Гиннеса и Библией. В русском переводе эта книга почему-то стала называться «Ребенок и уход за ним», а куда делся «здравый смысл», следует спросить у отечественных издателей.

За свою долгую жизнь «главный педиатр мира» написал 13 книг, однако именно «Ребенок и уход за ним» принесла скромному детскому врачу и малоизвестному психоаналитику мировую славу. На этой книге было воспитано не одно поколение, за 60 с лишним лет она переведена более чем на 40 языков, включая тайский, тамилский и урду.

Однако далеко не все идеи доктора Спока прошли испытание временем. Некоторые из них впоследствии были признаны ошибочными и даже опасными. Консерваторы по-прежнему обвиняют Спока в том, что его книга с ее пропагандой вседозволенности сыграла решающую роль в распаде американской системы ценностей, пришедшейся на эпоху взрывных 1960-х. Появление хиппи - нового поколения "детей-цветов" с их презрением к дисциплине, заветам отцов и патриотизму многие также попытались повесить на Спока.

Да и сам он в последние десятилетия своей жизни с явным разочарованием, а порой и с ужасом наблюдал за тем, как его слово отозвалось на практике. Выросшее на его заветах поколение начало сексуальную революцию, приведшую к резкому росту разводов и фактическому распаду прежде необыкновенно крепкой американской семьи. Равенство полов вылилось в подлинную войну между мужчинами и женщинами за продвижение по службе, результатом чего стало полное забвение детей родителями, постоянно занятыми

на работе. Предоставленное само себе, молодое поколение обучалось уже не на книгах доктора Спока и не на книгах вообще: их вытеснило MTV.

Однако книги — это книги, а жизнь — это жизнь. Реальный Бенджамин Спок далеко не во всем совпадал с образом автора книги "Ребенок и уход за ним", созданным читательским воображением. Со страниц книги доктор представлял человеком мудрым, сдержанным, терпимым, ироничным, чутким и заботливым, не чуждым новым веяниям и не навязывающим свое мнение другим. Однако родные и близкие "доброго доктора Бенджамина" могли бы многое рассказать — и рассказывали — о его амбициозности, нетерпимости и даже жесткости, когда дело касалось отношений в семье и воспитания собственных сыновей Майкла и Джона. Со временем дала трещину и семейная жизнь доктора Спока. Жена ревновала мужа к его всемирной славе и активной общественной деятельности и начала злоупотреблять спиртным и таблетками. Окончательно "идеальная американская семья" распалась в 1976 году. В том же году 73-летний доктор вторично женился на женщине, которая была моложе его на 40 лет.

А что думают о пользе «воспитания по Споку» современные педиатры? Слово заведующей педиатрическим отделением Всеволожской поликлиники Т.А. Дурягиной:

- Книга Бенджамина Спока была у нас очень

популярна в 80-е годы, да и в другие времена вызывала большое внимание как у родителей, так и у специалистов. Но за 34 года работы в педиатрии я не раз наблюдала, как непреложные и, казалось бы, незыблемые истины, связанные с уходом за младенцами, решительно отвергались, чтобы потом возродиться вновь. Пеленать или нет, кормить строго по часам, или когда ребенок захочет сам, укачивать на руках или наоборот - поменьше «баловать», позволять делать все, что угодно или разрабатывать систему запретов ... В разные времена на эти и другие многочисленные вопросы, стоящие перед молодыми родителями, давались разные ответы. И тот же доктор Спок в своих трудах постепенно менял свое отношение к вопросам, скажем, дисциплины, режима кормления или тактильного контакта родителей с ребенком. Каждая семья решает самостоятельно, какой системы воспитания придерживаться. Главное, чтобы ребенок рос в атмосфере любви, подлинной родительской заботы и внимания, а его здоровье находилось под постоянным наблюдением специалистов.

За две с половиной недели до смерти у супруги доктора Спока не хватило \$10 тыс. на оплату его больничных счетов: многомиллионное состояние к этому времени успело раствориться в десятках и сотнях благотворительных фондов, денежные переводы которым врач-гуманист подписывал не глядя. Чтобы собрать требуемую сумму, жена решила обратиться с открытым письмом к друзьям и почитателям Спока, включив в их число изда-

тельство Pocket Books, которое его книга буквально озолотила. Оттуда пришел ответ, заслуживающий того, чтобы привести его целиком: "Дорогая миссис Спок! Не могли бы вы немного повременить с публичным обращением касательно финансовой помощи вашему супругу. Сейчас как раз готовится к выходу седьмое издание его книги, и подобная просьба в разгар рекламной кампании может серьезно повредить ее продажам".

Бенджамин Спок не смог повременить — он умер 1 марта 1998 года. Согласно последней воле покойного, похороны прошли так, как это принято на родине джаза, в Новом Орлеане: с музыкой и танцами. Добрый доктор желал и после кончины приносить людям радость. А его переизданная книга снова заняла первые строчки в списках бестселлеров. Потому что проверенную временем "библию родителей" купит всякий, кому выпало счастье иметь детей и мука — их воспитывать.

Светлана ЗАВАДСКАЯ

Пресс-куррьер

Нервные клетки
восстанавливаются

Опровергая известный афоризм о том, что нервные клетки не восстанавливаются, последние научные изыскания доказывают – регенерация клеток мозга возможна. Для этого даже не понадобятся никакие дорогие лекарства или сложное медицинское оборудование. Все решает правильное питание.

Группа молодых американских ученых под руководством старших коллег из Национального института геронтологии и Медицинской школы университета Джона Хопкинса доказали, что низкокалорийная пища и интенсивное употребление ряда витаминов и минералов благотворно сказывается на человеческом мозге. Среди положительных эффектов отмечены повышение сопротивляемости нервным заболеваниям, увеличение продолжительности жизни и стимулирование процесса, практически отключенного в человеческом организме – производства нейронов из стволовых клеток.

Соблюдение диеты, кроме того, способствует увеличению эластичности синапсов – мест контакта нейронов, через которые проходят сигналы нервного импульса. При этом полноценная работа мозга становится возможна при органических повреждениях головного мозга, когда здоровые нейроны растягиваются и занимают место мертвых клеток.

Дополнительные исследования показали, что увеличение временных интервалов между приемами пищи сказывается на состоянии здоровья лучше, чем ограничение калорий. Недостаток обильного питания отрицательно сказывается на гормонах тестостерона и эстрогена и, как следствие, спадает сексуальной активности. Так что лучше питаться хорошо, но реже, уверены ученые.

Кроме средств восстановления коры головного мозга, ученые выявили и ряд средств, предназначенных для его профилактической защиты. При помощи коллег из японского Университета Иватэ, исследователи выделили из розмарина карнозиновую кислоту, предохраняющую мозг от инсультов и развития ряда дегенерирующих заболеваний, в том числе болезни Альцгеймера.

В ходе исследования было выяснено, что карнозиновая кислота наиболее эффективна именно в составе растения, а не в лекарственной форме. Так что ученые рекомендуют приправлять пищу розмарином, как практикуют в Европе уже более тысячи лет.

Еще один потенциальный защитник человеческого мозга найден профессором биохимии и молекулярной биологии Калифорнийского университета Брюсом Амесом. Ежедневный прием смеси из 800-мг альфа-липовой кислоты и 2000 мг ацетил-L-карнитина создает химическую поддержку производства в организме митохондрий, отвечающих за восстановительные функции клеток. Опытным путем доказано, что данный лекарственный препарат эффективно замедляет процессы старения, а так же служит профилактической защитой от болезни Альцгеймера и диабета.

Все предложенные способы борьбы за сохранность человеческого мозга будут, в первую очередь, направлены на реабилитацию больных, побывавших в коматозном состоянии. Использование любых восстановительных методик имеет побочный эффект в виде

замедления метаболизма. Следствием этого могут стать падение температуры тела, уменьшение числа сердечных сокращений, понижение уровня глюкозы и инсулина в крови. Для тех, кто ведет активный образ жизни, подобное лечение будет неприемлемо.

Молитва как
разговор с другом

Что общего между исполнением ежедневных религиозных молитв и живым общением с хорошими друзьями? Очень многое, утверждает датский нейролог Уффе Шйодт, который при помощи магнитно-резонансной томографии исследовал умственную активность ряда повседневных видов деятельности. Результат, по словам ученого, его не удивил – в молитве нет ничего мистического, она очень похожа на разговор с другим человеком.

Шйодт и его коллеги из Университета Аартуса предложили группе добровольцев выполнить две задачи – одну религиозную, вторую нет. Сначала всем участникам эксперимента было предложено помолиться, прочитав каноническое рифмованное обращение к богу про себя. При этом была зафиксирована активность отделов головного мозга, отвечающих за пересказ и повторение.

Во втором задании участники опытов должны были обратиться мысленно со своими пожеланиями к богу, а затем – к вымышленному персонажу, на роль которого лучше всего подошел Санта-Клаус. Исползованные в этом случае функции мозга имели отношение к общению, при помощи которых человек реализует свою способность к коммуникациям.

Это задание полностью подтвердило положения теории разума. В соответствии с ней, человек при общении с собеседником всегда помнит (сознательно или подсознательно) о том, что тот может иметь собственные мотивации и цели. Именно эти предупреждающие механизмы оказались включены в мозг подопытных при проведении второй части эксперимента.

Два из активирующихся разделов головного мозга отвечают за изъяснение желания на конкретную реакцию собеседника и сравнением его с действительным ответом. Кроме того, задействуется часть префронтального кортекса, которая пытается предугадывать намерения оппонента. Начинается реакция и в механизмах мозга, отвечающих за связь с воспоминаниями. Так происходит каждый раз, когда человек встречает знакомого и пытается его идентифицировать.

Префронтальный кортекс является ключевым камнем всей теории разума. В этом отношении критически важно, что этот раздел мозга в большей степени оставался неактивным при обращении к Санте, и начинал возбуждаться при молитве. Результат показывает, что все испытываемые были уверены в том, что Санта-Клаус является вымышленным персонажем, а бог – реальной личностью.

Предыдущие исследования показали, что префронтальный кортекс не реагирует на взаимодействие с неживыми объектами, такими как персонажи компьютерных игр. «Мозг не активирует эти свои

отделы, потому что не видит признаков взаимного общения, а также не верит в существование у компьютера личных намерений», – утверждает Шйодт. Вместе тем, уверен профессор, верующие общаются с молитвой, как если бы они ходатайствовали перед хорошо знакомым им человеком.

Сделанное датчанами открытие, скорее всего, станет аргументом в споре атеистов и верующих, причем им будут пользоваться обе стороны. Первые скажут, что это доказательство иллюзорности бога, вторые же будут утверждать, что способность человека воспринимать бога как реальность, есть самое главное доказательство веры.

Загадочный механизм
очистки атмосферы

Ученые обнаружили новый механизм очистки атмосферы от промышленных выбросов, природа которого до сих пор остается загадочной. Благодаря этому механизму верхние слои атмосферы под воздействием солнечного света очищаются в несколько раз быстрее, чем должны согласно существующим моделям, утверждают авторы исследования, опубликованного в Science.

Специалисты обнаружили этот механизм в ходе проведения опытов над дельтой реки Чжунцзян на юго-востоке Китая.

Ученые из Германии, Китая и Японии под руководством Франца Рорера (Franz Rohrer) и Юань Хана Чжана (Yuanhang Zhang) изучали концентрацию гидроксильного радикала OH, формирующегося в тропосфере под действием солнечного света. Эта активная частица играет ключевую роль в очистке атмосферы, так как обладает чрезвычайно высокой окислительной способностью, легко образуется под действием солнечной радиации, а так же регенерируется по завершению процессов окисления примесных газов.

Согласно существующим представлениям регенерация радикала OH происходит с участием частицы пергидроксила, которая взаимодействует с оксидом азота, в результате чего образуется озон.

Авторы статьи провели прямые измерения концентрации всех активных частиц в небе над дельтой реки Чжунцзян, также известной как Жемчужная. Атмосфера этого района считается очень загрязненной большим количеством промышленных выбросов даже по меркам Китая. Кроме того, ученые изучили времена оборота реакций с участием этих частиц, соответствующие промежутку времени, за который частица успевает прореагировать с примесным газом и пройти стадию регенерации.

Оказалось, что концентрация OH здесь в 3-5 раз превышает теоретически рассчитанную, что говорит, по мнению авторов, о существовании некоего дополнительного источника этих активных частиц или о наличии иного механизма их регенерации без участия оксида азота NO.

Этот механизм приводит к заметному ускорению процессов очистки атмосферы без образования озона, который также является парниковым газом. В ближайшее время ученые намерены выяснить детали этого процесса в лабораторных экспериментах.

Правда.Ру