



Мне нравится сладковатый и освежающий аромат аниса. Хочу развести его у себя на даче, но никак не могу получить всходов, хотя высевая семена уже третий год. В чем я допускаю ошибку?

В. СМЕТАНИНА, г. Саранск

Семена аниса богаты эфирными маслами и имеют плотную оболочку, что препятствует прорастанию. Всходы появляются через 3–4 недели только во влажной почве, в сухой земле семена

не прорастают. Для того чтобы надежно получить всходы, семена аниса предварительно кладут в марлевый мешочек и замачивают в воде комнатной температуры на 2–3 суток до набухания, периодически меняя воду. Затем помещают в холодильник на 18–20 дней для яровизации при температуре, близкой к 0°. При этом внимательно следят, чтобы они были влажными и не заплесневели. Когда проклюнутся белые корешки, можно сеять во влажную землю. Но до появления зеленых всходов грядку следует увлажнять дождеванием или

прикрыть нетканым материалом, чтобы верхний слой почвы не пересыхал.

Анис предпочитает легкую и окультуренную почву с нейтральной или щелочной реакцией среды. Не выносит кислых почв, холодную землю и затененные участки. Семена созревают через 5–6 недель после цветения, поэтому для получения семян культуру высевают раньше, в конце апреля – начале мая.

У сортов аниса овощного назначения можно использовать как листья, так и семена. Молодую зелень добавляют в салаты, творог, соусы и гарниры. Они

хорошо сочетаются с яблоками во фруктовых салатах. Семена применяют как пряную приправу в кулинарии, для выпечки, компотов и приготовления анисового ликера.

У раннеспелого сорта *Зонтик* от полных всходов до срезки зелени проходит 20–21 день, до созревания семян 110–115 дней. У среднеспелого сорта *Блюз* период от всходов до срезки зелени – 60–65 дней, до созревания семян – 115 дней.

А. ВОРОБЬЕВА

Сначала познакомимся с главными действующими лицами и виновниками зимних недомоганий – вирусами. Вирусы – уникальные частицы, не являющиеся самостоятельными микроорганизмами, состоят лишь из белков и нуклеиновых кислот – ДНК или РНК – носителей генетической информации. Неспособность жить самостоятельно заставляет эти существа внедряться в клетки полноценных организмов и быть паразитами. В настоящее время известны вирусы, которые размножаются в клетках человека, животных, растений, грибов и даже бактерий.

Основная задача любого живого организма не только выживание, но и размножение, поэтому вирусы после проникновения в клетки приносят в них свою генетическую информацию, встраиваясь в ДНК. Измененные клетки хозяина воспринимаются организмом как чужие, не могут выполнять свою функцию и погибают. Некоторые вирусы так меняют генетический состав клеток, что те начинают бурно размножаться, образуя опухоль. В настоящее время хорошо изучено несколько вирусов, ответственных за 15% опухолей человека (например, вирусы папиллом, опухолей шейки матки, гепатитов).

С вирусом гриппа в течение жизни сталкивался, пожалуй, каждый из нас. Самая крупная документально подтвержденная эпидемия произошла в 1580 г. Однако как причину болезни вирус идентифицировали лишь в 30-е годы прошлого века. С названием тоже не сразу определились. До сих пор во многих странах эту инфекцию называют инфлюэнцей. В современном русском языке инфекцию называют гриппом. Русское слово «хрип», которым обозначали звуки, издаваемые больными, вошло в европейские языки. Во французском оно превратилось в «grippe» и означало уже целиком болезнь, а не отдельный симптом. Затем произошло вторичное заимствование, и в русском языке инфлюэнца стала гриппом.

УРОКИ ПОСЛЕ ЭПИДЕМИИ

Вот и позади очередная эпидемия, точнее, пандемия гриппа, а вместе с ней страхи, слухи, зловещие прогнозы. Самое время спокойно во всем разобраться: как возникают эпидемии, по каким законам развиваются и можно ли их предотвратить?

Вирус гриппа делят на три подтипа – А (наиболее «злостный»), В и С. Первый из них способен вызывать массовые заболевания не только у человека, но и у животных. На поверхности у вируса гриппа имеются особые белковые структуры – гемагглютинин (обозначают его латинской буквой Н, и нейраминидаза (N). В зависимости от вариаций этих антигенов вирусы гриппа и делятся на различные варианты. В этом сезоне «правил бал» грипп типа А/Н1N1, или «свиной». Год назад нам угрожал вирус типа А/Н5N1 – «птичий». Ученые не останавливаются только на буквенном и цифровом делении. В зависимости от места начала распространения инфекции вирусам гриппа присваивают имена собственные, например «Бангкок», «Брисбен», «Гонконг» и др. Вирус нынешнего сезона, к примеру, получил название «Калифорния».

Опасность гриппа подтипа А в его способности к изменчивости. Создавая различные комбинации из 16 типов гемагглютинина и 9 типов нейраминидазы, вирус гриппа словно рождается заново, становится неузнаваемым для иммунной системы человека.

Вирусы гриппа В не так изменчивы, как вирусы гриппа А, кроме того, они вызывают заболевание только у человека. Вирус типа С вообще слабенький и не имеет существенного значения.

Возможно, и вам в этом сезоне грипп типа А «подложил свинью». Этот «неизвестный» ранее вирус на самом деле – хорошо забытый «старый знакомый». Именно он, грипп А/Н1N1, вызвал печально зна-

менитую «испанку» в 1918 г. Тогда в течение нескольких месяцев болезнь подкосила почти 38% населения Испании, причем основную массу заболевших составили молодые трудоспособные люди от 20 до 40 лет. Человек буквально «сгорал» за пару дней от кровоизлияний во внутренние органы. Из эпидемии болезнь превратилась в пандемию, поразив около 400 млн. человек – пятую часть тогдашнего населения Земли. Правда, справедливости ради стоит отметить, что нынешний грипп все-таки отличается по своей структуре от вызвавшего «испанку», но всего лишь на два гена.

И все-таки почему «свиной»? Дело в том, что тип гриппа А/Н1N1 очень распространен среди свиней. Путем мутаций вирус приобрел способность размножаться не только среди животных, но и передаваться от них человеку. Правильно называть его не «свиной», а «подобный свиному».

Как его ни назови, грипп он и есть грипп. С характерными узнаваемыми симптомами: начало болезни острое, почти без предвестников, сопровождается высокой (39° и выше) температурой, ознобом, ломотой в суставах, мышцах, головной болью. Если же все началось с насморка и невысокой температуры, то, скорее всего, это простуда. При гриппе возможна боль и першение в горле, но более характерно чувство саднения за грудиной (трахея – «излюбленный» вирусом гриппа орган). Затем возникает сухой надсадный кашель. Появление мокроты говорит о пневмонии.

Е. АРИНИНА,
врач-терапевт,
кандидат
медицинских
наук



Именно раннее и молниеносное развитие пневмонии отличает «свиной» грипп от обычного сезонного. Легкие словно расплавляются под воздействием вируса, мокрота может быть с примесью крови.

Очень часто приходится слышать термин «кишечный грипп». Такого гриппа не существует! Грипп – это респираторная инфекция, которая поражает дыхательные пути. Жидкий стул при гриппе, конечно, возможен, но он не связан с воспалением кишечника. Кстати, для «свиного» гриппа такой неприятный симптом также характерен.

Грипп – чрезвычайно контактно-воздушная инфекция, то есть она очень легко передается от человека к человеку воздушно-капельным путем: при кашле, чихании, разговоре.

Лечение заболевания при нынешнем развитии медицины – несложная задача. Новые эффективные противовирусные лекарства появляются ежегодно. Но, согласитесь, вы ни за что не захотите болеть, даже если домашняя аптечка хранит самое лучшее средство на случай гриппа.

Профилактика всегда не только эффективнее, но и дешевле, чем лечение. В случае с гриппом надежным и безопасным способом профилактики является ВАКЦИНАЦИЯ. Несмотря на то что на дворе третье тысячелетие, до сих пор идут споры о необходимости прививок. Противники вакцинации в буквальном смысле пугают людей огромным числом тяжелых осложнений после нее. Действительно, консультативным комитетом по безопасности вакцин Всемирной организации здра-

воохранения зарегистрированы и изучены случаи достаточно серьезных осложнений от тех или иных вакцин. Но во всем необходима «золотая середина» и здравый смысл. Не стоит как безоговорочно отказываться от вакцинации, так и «не глядя» соглашаться на прививку.

Вакцины бывают разные. Наименее реактогенные – инактивированные, состоящие из поверхностных антигенов вирусов гриппа, выращенных на куриных эмбрионах. Эти вакцины рекомендованы к применению для младенцев с 6 месяцев и беременных. Очень часто, к огромному сожалению, даже от врачей приходится слышать, что прививку от гриппа нельзя делать людям с хроническими заболеваниями. Наоборот! Если у вас ишемическая болезнь сердца или хроническое заболевание легких, вы – в группе высокого риска осложнений гриппа, и вакцина вам показана в первую очередь! Противопоказания – непереносимость куриного белка и признаки ОРВИ.

Несколько сложнее обстоит дело с живой вакциной. Изготавливают ее из ослабленного цельного вируса гриппа, который содержит полный набор антигенов. Предполагается, что человек все-таки переболеет, но в легкой форме. Зато иммунная защита будет намного сильнее, чем от убитой вакцины. Естественно, противопоказаний для живой вакцины намного больше. Беременным женщинам, детям до 3 лет, людям с ослабленным иммунитетом, а также больным злокачественными опухолями живые вакцины не подходят.

Вакцина от гриппа каждый год изготавливается новая, с учетом циркулирующего типа вируса, и прививать ее необходимо не на пике эпидемии, а заранее, минимум за 2 недели. Но если же вы все-таки боитесь прививок, примите следующие меры: избегайте больших скоплений людей, почаще мойте руки с мылом, старайтесь не прикасаться к лицу руками, избегайте стрессов и принимайте витамины!