



## - Ты победишь болезнь свою –

Программа планирования здоровья



**Татьяна БАРАБАШ**

### ПЛЕННИКИ КАЛИПСО

...Семь лет не мог вырваться из плена прекрасной нимфы Калипсо храбрый Одиссей. Она скрывала героя на своем острове, поистине райском уголке природы, но по приказу Зевса вынуждена была отпустить царя Итаки на родину.

Нас, участников экспедиции, волею судьбы оказавшихся в лесах Караидельского района, Калипсо задержала всего на три дня: таковы были сроки служебной командировки. Если честно, то из "плена" бежать никому не хотелось. А Калипсо, дикая орхидея, которую мы обнаружили в темнохвойном ельнике, "согласилась" поехать с нами в Уфу, в Институт биологии. Но, стоп! Не буду забегать вперед, лучше расскажу обо всем по порядку.

Как мы подружились с клещами

Когда я вошла в кабинет редактора, мне показалось, что он посмотрел на меня как на самоубийцу. А за гостевым столом сидел и жизнерадостно улыбался травник, руководитель фитоцентра Михаил Гордеев. Похоже, своего он все-таки добился, договорился с шефом о совместной экспедиции в Караидельский район. Гордеев собирался поехать туда "на разведку" и предложил взять с собой одного журналиста. Выбор пал на меня.

Прогулки по майскому лесу в самый разгар сезона клещей - это похоже на самоубийство. Но желание сменить обстановку, уйти хотя бы на время от редакционной суеты оказалось сильнее всяких страхов. И потом, я не могла упустить уникальную возможность собственными глазами увидеть травника в работе: не в кабинете с пациентом, не в аптеке, а в лесу, на поляне. Подслушать, о чем шепчется этот странный человек с цветами и травами, понять, как ему удастся уговорить их покинуть родной луг и лечь на приготовленную им белую простыню.

Подруги, узнав о командировке, объявили меня сумасшедшей, и только одна из них, врач, посоветовала купить в аптеке "Йодантипирин" - средство, рекомендуемое для лечения и профилактики клещевого энцефалита. Это я и сделала.

Гордеев клещей не боится: он их чувствует и сразу же с себя снимает. А нас, членов экспедиции, еще в городе проинструктировал: на одежде везде желательны резинки, завязки. Ветровка, штормовка - с капюшоном, обувь высокая, лучше сапоги. Рубашка, свитер заправляются в брюки, брюки - в носки, шея закрыта. Вот так, упаковавшись, словно космонавты, мы вечером 10 мая вышли в лес на первую ознакомительную экскурсию. Мы - это вышеупомянутый руководитель группы, стажер фитоцентра, врач из Москвы Яна Косован и я. Мы с Яной то и дело "дергались", приходя в ужас от одной только мысли, что клещи уже наверняка пьют нашу кровь, только мы этого не чувствуем.



## - Ты победишь болезнь свою -

Программа планирования здоровья



Наш всепонимающий "сталкер" успокаивал: "Да расслабьтесь вы, девчонки, почувствуйте себя частью природы, и никто вас не тронет. Воспринимайте клещей так же, как подснежники, почки липы".

А потом Михаил подошел и осторожно взял меня за кисть: по руке неторопливо полз клещ - вот так мы и познакомились. Я стяхнула насекомое на траву, и страха уже не было. Страх ушел.

Султановка

Поселились мы в гостеприимном доме Рашита Султановича Нуриева, который, словно волшебник, в один миг перенес нас на своем быстром "опеле" из душного города в таежную сказку. Добравшись до деревни Новоянсаитово на машине, мы пересели в моторку. Хозяин с "полпинка" завел "Ветерок", и соскучившаяся по работе лодка послушно направилась к левому берегу водохранилища. На полуострове, куда мы прибыли, всего несколько дач, дальше - лес, где можно встретить и волка, и медведя, и кабана. Вошли в хозяйский дом и ахнули: кругом охотничьи трофеи. Шкуры волков, медведя, чучела лося, глухаря. У порога нас ждала симпатичная, немногословная женщина - хозяйка дома, Римма.

Рашит Султанович прописан в Уфе, а родом он из этих мест. Только раньше деревня называлась по-другому: Староянсаитово. После образования Павловского водохранилища та деревня вместе с отчим домом ушла под воду, словно Атлантида. А на берегу появилось Новоянсаитово.

Глава семьи, фронтовик, инвалид Великой Отечественной войны Султан Нуриахметович рано ушел из жизни. Есть мечта у Рашита Султановича - назвать полуостров в честь отца: Султановкой. А мама, слава Аллаху, жива и бодра в свои 82 года. Галима-апа еще недавно сама управляла лодкой, расставляла сети. А нас потчевала блюдом собственного приготовления. Принесла прямо из печи в горшке тушеного леща - пальчики оближешь!

Рашит Султанович двадцать лет проработал на "Химпроме", потом ушел в Башспорткультторг. Какое-то время был директором магазина "Автолюбитель". В машинах толк знает, любит скорость, поэтому расстояния ему не страшны. Из Янсаитова едет в Уфу, из Уфы - снова на свой полуостров. Тянет Нуриева в родные места, здесь отдыхает он душой.

- Природа у нас замечательная, летом горожане приезжают. Мечтаю создать хорошие условия для туристов, - делится своими планами гостеприимный хозяин. - Вот недавно в аренду взял поле - 250 гектаров, отвезу вас туда. Михаил Викторович, как специалист, посмотрит на уголья, что-нибудь посоветует.

Дом Нуриевых не пустует. Одни гости уезжают, другие приезжают. Римма - отличный кулинар, день-деньской у плиты. Не надоело?

- Нам везет на хороших людей, таким гостям всегда рады. Мы их любим, - улыбается она.



## - Ты победишь болезнь свою –

Программа планирования здоровья



У входа в дом я обратила внимание на арабский текст на стене, заключенный в рамку. Это выдержка из Корана, аят "Аль-Курси". Мусульмане верят в то, что аят защитит их очаг, а также еще соседские дома от всех горестей и напастей. Да будет так!

### Преодоление

По прибытии на место Гордеев провел небольшую планерку и сразу расставил все точки над "i". Поскольку ответственность за жизнь и здоровье членов экспедиции он полностью берет на себя, его распоряжения обсуждению не подлежат. Никаких женских капризов он не потерпит. Так что мы сразу же почувствовали себя робкими пионерками рядом со строгим старшим вожатым, который утром следующего дня дал нам всего десять минут на сборы.

Хозяин предложил довести нас до леса на лодке. И вот мы высаживаемся у темнохвойного ельника, и я в панике смотрю на быстро удаляющуюся моторку. С одной стороны - водная гладь, с другой - высокий хребет, метров триста над уровнем моря, с уклоном в тридцать градусов. Состояние, близкое к истерике. Да как же я туда заберусь? В прошлом году, весной, на второй этаж без одышки не могла подняться.

- Михаил Викторович, вы мой доктор, диагноз знаете, полтора года уже лечите. Я не поднимаюсь, у меня бронхоспазм начнется.

- Ну вот, Татьяна, ты бы еще прошлогодний снег вспомнила. Пойдешь, никуда не денешься. Тебя что, заставляют нормы ГТО на время сдавать? Посмотри, как комфортно гулять по этому лесу, мох под ногами словно перина.

И был таков, даже руки не подал. "Нечего сказать, джентльмен!" - ворчу я, цепляясь то за ствол, то за ветки. А потом чувствую, как легкие наполняются хвойным ароматом. Это мой лес!

- Доставай, Татьяна, свой диктофон, - командует наш проводник на привале, заметив, что "пионерки" устали. - Итак, мы находимся на левом берегу Павловского водохранилища. Ельник не совсем обычный. В основном здесь растут ели, единичные экземпляры сосны и лиственницы. По рассказам старожилов, лиственницы появились лет восемьдесят назад, после пожара. Думаю, это молодой лес, ему лет сто пятьдесят, не больше. Дважды вырубался. А знаете, почему ельник беден растительностью? В нем сумрачно, влажно, мох полностью покрывает почву, и семенам сквозь эту "перину" трудно пробиться. Девочки, обратите внимание, это погадка, отрывка какой-то большой птицы. Наверное, филина. Отдохнули? Идем дальше.

В лесу Гордеев чувствует себя как дома. Он преображается на глазах. Строгий, порой жесткий, обремененный бесконечными проблемами и заботами директор фитоцентра на природе становится большим ребенком. Шутит, смеется, поет песни, устраивает стрельбу еловыми шишками, гоняется за нами с пучком "крапивы", которая, к счастью, оказывается похожей на нее ясноткой. Раскачивается, как Тарзан, на ветке. Лес отдает травнику свою целительную энергию, раскрывает тайны и секреты для того, чтобы потом он всем этим поделился с больными людьми. Вот опять убежал вперед, а мы



## - Ты победишь болезнь свою –

Программа планирования здоровья



медленно, зигзагами преодолеваем метр за метром. Свистит, подражая птице. То ли иволгу подзывает, то ли нас?

Михаил, можно сказать, в лесу родился. С трех лет он самостоятельно ходил по ельнику, пробовал на язык траву и коренья. Чуть позже начал изучать книги из богатой отцовской библиотеки. Больше всего любил энциклопедию растений с яркими картинками. В лесу Гордеев может жить подолгу, без еды и питья. И мы, проголодавшись за время похода, поняли, что с нашим "пионервожатым" не пропадешь. Михаил Викторович соорудил палку-копалку и вытащил из земли глубоко засевшие луковицы саранки. Стряхнули землю, протерли носовыми платочками, съели. Вкусно и питательно. Говорят, еще вкуснее, если луковицы потушить с маслом.

- Если в лесу нет ручья, а пить хочется, ищите березу, - учит он. - Нужно отрубить небольшой кусок коры, под ней найдете заболонь. Это слизистая масса: вкусная, сочная. А березовый сок собирают, к вашему сведению, еще до того, как распустятся листья.

Маленькие ранки на руках, следы сухих веток мы смазали живицей - соком хвойных деревьев. Собрали немного застывшей смолы, которую можно растворить только в спирте. Из нее травник приготовит целебный ранозаживляющий бальзам. А еще он собирается со временем организовать производство жвачки из еловой смолы. Это будет очень полезный, натуральный продукт, обладающий ранозаживляющими бактерицидными свойствами.

Когда мы поднялись на вершину хребта, прошли по террасе и вернулись обратно, увидели поковки медведя. Что он искал, сказать трудно: насекомых или корешки? По мнению нашего следопыта, это был подросток. На очередном привале Михаил Викторович рассказал нам кошмарный и в то же время забавный эпизод из детства.

Случилось это в сентябре. Мише шел одиннадцатый год. Сделав работу по дому и уроки, он по обыкновению отправился в лес и... заблудился. Погода испортилась, мальчишка был в легкой курточке, весь продрог. Стемнело. Луна то появлялась, то пряталась за темными тучами. И тут он увидел перед собой... медведя. Тот стоит и машет передними лапами. Пацан стал лихорадочно соображать, что же делать. От медведя не скроешься, он бегают быстрее. Может, притвориться мертвым? Лег на землю, замерз еще сильнее. А зверь все не уходит. В кармане куртки - только маленький перочинный ножик. Тогда мальчик поднялся, дико закричал и бросился на медведя.

- Я в тот момент почувствовал, что волосы встали дыбом, и на них болтается фуражка. Побежал к "медведю" и врзался в... орешник, который в темноте принял за лохматого зверя. Ох и весело мне тогда было! С тех пор я леса не боюсь, могу ходить даже по незнакомым местам без фонарика ночью.

Миша вышел к реке и видит: по берегу прожекторы шарят. Подумал, что отец беспокоится, тревогу поднял. Было приятно и боязно одновременно: попадет! А дома, оказывается, его никто не хватился. Отец, услышав, как скрипнула дверь, проснулся и только спросил: "Что, вернулся? Ну, ложись спать".



## - Ты победишь болезнь свою -

Программа планирования здоровья



Спускаясь к реке с высокого хребта, я на Гордеева больше не сердилась. Потому что он помог мне в тот день понять: болезнь уходит; заставил поверить в себя и в него как в целителя. И в фитотерапию, конечно.

Дикая орхидея

Всю дорогу Гордеев твердил: "Я сердцем чувствую: мы в этом ельнике увидим что-нибудь интересное". Шел-шел и буквально упал на мох.

- Боже мой! Это же Калипсо, редкий, исчезающий вид орхидеи. Девочки, один этот цветок уже оправдывает нашу экспедицию.

Нежная, хрупкая, бледно-сиреневая Калипсо трепетала, со страхом ожидая своей участи. Но мы не тронули ее, отправились дальше. Оказывается, биолог не имеет права срывать редкие растения, пока не встретит на своем пути как минимум пятьдесят экземпляров. Как выяснилось позже, первым увидел отцветшую Калипсо в Караидельском районе признанный знаток флоры всего Урала, уважаемый Гордеевым Альберт Мулдашев из Института биологии УНЦ РАН. А нам первым посчастливилось обнаружить в этом же районе цветущую орхидею.

На территории нашей республики Калипсо можно встретить еще разве что в Бурзянском районе, в Башгосзаповеднике, где Гордеев семь лет работал научным сотрудником, где нашел свою жену Рамилю, которую он любит сравнивать с орхидеей.

И вот наконец настал волнующий момент, когда Михаил Викторович не дыша выкопал пятьдесят первую встретившуюся нам Калипсо и бережно уложил ее на подушку из мха.

Монолог на солнечном лугу

В субботу с утра мы обследовали луга, которые взял в аренду Рашит Султанович. Любовались желтым ковром первоцвета, ели бутоны сосны. А потом спустились к роднику, который местные жители называют святым. В жаркий майский день вода казалась особенно студеной и необыкновенно вкусной. Пили и не могли оторваться.

Михаил то и дело нас экзаменовал, проверял, как усвоили уроки: что это за травка, а эта как называется? В ответ на мою реплику, что всего не упомнишь, ведь травы очень похожи, даже рассердился: "Это вы, женщины, все одинаковые, а растения - нет". И произнес длинный, вдохновенный монолог:

- Луг или поляну травник оценивает так же, как мужчина женщину. Посмотрит: хороша! В человеке заложен уникальный механизм, который называют интуицией. То, что хорошо, это хорошо, и никакая логика, никакие дозиметры не докажут обратное. Мы сейчас находимся в очень хорошем месте, оно мне по душе. Уже потом, задним числом, буду анализировать: луг, где я собирал траву, далеко от города, столько-то метров от реки, время сбора соответствует лунной фазе. Я считаю, профессионалы в первую очередь должны прислушиваться к своей интуиции, к своим ощущениям. Почему?



## - Ты победишь болезнь свою -

Программа планирования здоровья



Приведу пример. Боярышник в один год цветет пять дней, в другой - два. Человек сидит в Уфе, пытается по лунному календарю просчитать время. Выезжает за город, а боярышник еще не расцвел. Как бы ни были точны календари, гороскопы, их составляют люди, а природа живет по своим законам.

Если трава собрана не вовремя, после сушки она выглядит так неказисто, что даже самый нетребовательный травник ее в руки не возьмет. В лучшем случае, использует для ванн. Правильно собранная трава звенит, поет. Обратите внимание: место, где мы остановились, поражает обилием первоцвета и медуницы. Листочки первоцвета еще не созрели, не накопили целительных свойств, и собирать их рановато, а цветы - можно. Медуница вступила в фазу массового цветения. Цветы стали синими, а еще совсем недавно, при рождении, они имели красный спектр. Вы знаете, что красный - цвет призыва, страсти. В природе, в отличие от человеческого общества, ни один призыв без ответа не остается. На каждый цветок сядет либо бабочка, либо шмель. Зацелованная медуница становится синей. Значит, растение созрело, оно познало и рождение, и любовь и готово отдать этот опыт людям. Такому растению, как и зрелой женщине, можно доверять.

Если цветы растут кустом, удобнее их срезать серпом. Но я считаю, это больно. А вот когда берешь стебелек в руки и мысленно проговариваешь, для чего ты это делаешь, кому из твоих пациентов нужен первоцвет или медуница, в этом нет насилия. Сорванную траву я аккуратно раскладываю на белой простыне. Стебельки должны лежать свободно, не касаясь друг друга. Важно их не тревожить. А когда трава высохнет от любви, она отдаст эту любовь нам.

Мне кажется, мы страдаем от того, что биологические законы вступают в противоречие с социальными. Человечество возомнило себя умным. Думаю, нет ничего умнее и гуманнее законов природы, и если бы люди по ним жили, человеческого свинства было бы меньше. Но это мое личное мнение, я никому его не навязываю.

### Травяная арифметика

Не так давно на пресс-конференции один господин попытался обвинить Гордеева в нечистоплотности: он, якобы, скупает у бабок траву, собранную на обочинах. Вранье! Михаил Викторович, лишь мельком взглянув на траву, может без труда определить: когда и где она была собрана, правильно ли высушена. Его не проведешь. И хотя каждая партия лекарственных растений проходит строгий контроль, за что платит фитоцентр немалые деньги, лучший контроль - это чуткие руки и сердце травника.

Заготовители трав - фанаты, занимающиеся этим делом не ради денег. Сколько они зарабатывают? Примерно так же, как учителя, врачи, музыканты. Но они уже не могут бросить свое занятие, оно становится образом жизни.

Затраты на анализ одной партии травы очень большие - около 500 рублей. Для травника это еще и расходы на получение лицензии, аренду помещения. Плюс сама стоимость трав, затраты труда и времени. Поэтому конечная цена увеличивается примерно в четыре раза. И при всем при этом травяные сборы все-таки во много раз дешевле лекарств, а работают, порой, не хуже.



## - Ты победишь болезнь свою –

Программа планирования здоровья



- Я пришел к выводу, что вывозить людей в отдаленные районы нерентабельно, - считает директор фитоцентра. - Потратишь деньги на транспорт, еду, проживание, приедешь с бригадой, а тут дожди пошли. Пропали деньги. Целесообразнее искать заготовителей на местах. Местный житель, пока идет дождь, займется своими делами. А выйдет солнце, просохнет луг, тут и от души поработать можно. Есть у меня среди заготовителей одна фермерская семья - Шамиевы. И хозяйство большое, и двое детей, а в сезон заготавливают по 3 - 4 тонны растений. К качеству никаких претензий. Или Артур Давидян, который нынче обязуется (один!) поставить в фитоцентр 4 тонны травы. Я уважаю работяг. К сожалению, в большинстве своем наш народ ленивый.

### Покинутый рай

Казалось, за несколько дней на полуострове прожита целая жизнь. Мы знали, что завтра быстрокрылый "опель" унесет нас из караидельского рая. Унесет оттуда, где бушевала первоцветом весна и кружилась над головой влюбленная чета коршунов. Где по ночам небо превращалось в астрономическую карту, а кукушка щедро отсчитывала нам по 200 - 300 лет жизни. Гордеев уверен в том, что фитотерапия способна продлить жизнь человеческую на сто, двести, триста лет. Ведь жили же столько ветхозаветные люди. Только я не уверена, захочу ли остаться на земле еще на сто лет, когда рядом уже не будет моих близких и любимых. Но мне нравится, когда Михаил Викторович говорит: "Татьяна, у нас столько дел запланировано на ближайшие сорок лет, столько экспедиций - не соскучишься!"

А пациенты нашли травника и здесь, в лесу. Накануне отъезда он принял пятерых, а потом, вечером, устроился на веранде, с карточками заочных больных. Когда стемнело, Михаил снял очки, потер уставшие глаза и попросил: "Спойте, девочки, какую-нибудь песню". И мы вполголоса, чтобы не разбудить дятла, барабанившего весь день на дереве, запели: "Под небом голубым..." Нас услышали рыбаки, но где им было догадаться, что над водой звучала мелодия, написанная несколько веков назад неким итальянцем Франческо ди Милано. Уже позже, всего лишь в прошлом веке, ее исполнил Борис Гребенщиков. Как странно... Столетия нас разъединяют и соединяют. Кто-нибудь через сто или двести лет, открыв гербарий, увидит нежную Калипсо, а рядом - имена тех, кто ее обнаружил. Наши имена...

И вот настал момент, когда мы сели в машину и помчались по хорошей дороге в Уфу. В пути несколько раз останавливались. Гордеев успел познакомиться, поговорить и договориться о поставках рябины и березовых почек с директором лесхоза Р. Галиаскаровым. А на Золотаревке (самое главное в республике нерестилище леща) встретили старшего инспектора рыбоохраны Р. Ахматнурова. В тот день, 13 мая, инспекторы сняли пять сетей. Приходится выходить в рейды и ночью. Проблем у охраны много: маленькая зарплата, тяжелые условия работы, дефицит горючего, старая техника. Браконьеров прибавилось. Почему? Число безработных увеличилось, вот и кормятся рыбой. Все эти проблемы на уровне инспекторов не решишь, нужен серьезный, государственный подход.

Человек, совершив много тысяч лет тому назад грех, ежедневно добавляет новые. Он уже был изгнан однажды из рая. Теперь добивается, чтобы его в сердцах стряхнула с себя утомленная людскими бесчинствами матушка-земля.



## - Ты победишь болезнь свою –

Программа планирования здоровья



Кук умырзая, подаривший мне сны

Еще зимой, когда я жаловалась на хроническую бессонницу, Гордеев пообещал: "В мае мы будем в лесу, и когда ты собственной рукой сорвешь сон-траву, увидишь результат". И вот по дороге домой мы ее увидели и попросили притормозить машину.

- Сон-трава - уникальное растение, - объясняет травник. - Венчики смотрят вниз, будто спят, а цвет лепестков напоминает сумеречное небо. Сон-трава обладает сильнейшим успокаивающим действием. Растение в принципе не заготавливается, потому что занесено в Красную книгу. В республике запасов всего тонн десять, не больше. Местные жители называют эту траву "Кук умырзая" - синий подснежник.

Гордеев разрешил собрать небольшой букет, всего девять цветков. Один синий "подснежник" сорвал сам и протянул мне: "Забудь про бессонницу".

И я с тех самых пор по ночам крепко сплю. И вижу сны, которые дарит мне сама земля, взрастившая множество целебных трав.