

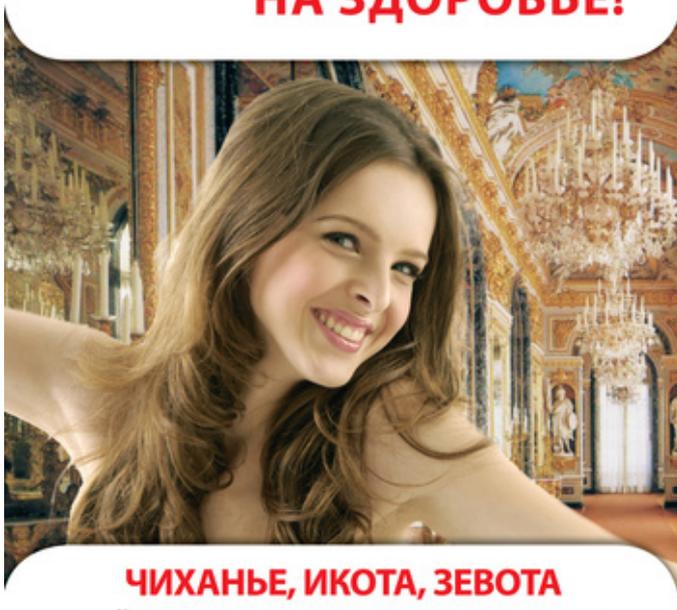
МИР



МЕДИЦИНЫ

АПЧХИ

НА ЗДОРОВЬЕ!



ЧИХАНЬЕ, ИКОТА, ЗЕВОТА

тайны • суеверия • полезные советы

 ЭКСМО

Лариса Рашитовна Черемухина
Апчи... На здоровье! Чиханье, икота,
зевота. Тайны, суеверия, полезные советы

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=598885

Апчи... На здоровье! Чиханье, икота, зевота. Тайны, суеверия, полезные советы: Эксмо; М.:; 2010
ISBN 978-5-699-40225-0

Аннотация

Обыденные вещи иногда могут открыться с самой необычной стороны. Вы никогда не слышали о насморке медового месяца? Внимание девушек! Если ваш визави посреди разговора вдруг достает платок, скорее всего, вы интересуете его не только как собеседница! Почему? Все дело в пещеристой ткани, которая, как оказывается, есть и в носовой полости. Чиханье – это не только проявление простуды, но и старинный способ получения удовольствия, о котором хорошо знали великие европейские монархи, потому и не расставались с табакеркой.

Привычные проявления нашей физиологии окутывает множество примет и мистических толкований. Эта книга приоткрывает завесу тайны над суевериями наших предков и предлагает естественные эффективные способы для улучшения своего здоровья.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1	5
Мечтать и чихать не вредно!	7
Причины чиханья	8
Чего только не бывает!	12
Суеверия разных народов о чиханье	13
Приметы о чиханье	15
Религиозные традиции и чиханье	18
Чиханье и этикет	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Лариса Черемухина

Апчи... На здоровье!

Чиханье, икота, зевота. Тайны, суеверия, полезные советы

Чихают и мужики, и полицейстеры, и иногда даже тайные советники. Все чихают.

А.П. Чехов

Что-то позевывается, звать, наши спать ложатся либо ужинать садятся.

Икается – на помин. Икнулось – помянулось.

В.И. Даль

Что естественно, то не безобразно

Народная мудрость

Предисловие

Наш организм удивителен. Ничего в нем не происходит просто так: все функции, рефлексy и механизмы действуют четко и слаженно, всему имеется свое понятное и разумное предназначение. Но есть и такие явления, суть которых с первого взгляда неочевидна. Зачем мы икаем, зеваем и чихаем? Почему практически невозможно совладать с этими порывами тела? Почему, приложив невероятные усилия и наконец справившись с ними, мы иногда испытываем не удовлетворение, а разочарование? Взрослея, мы учимся управлять собой, ведь то, что простительно ребенку, зачастую вызывает неприятие у взрослых. Поэтому мы боремся с зевотой, заливая в себя литры кофе, запиваем и заедаем икоту. Но попробуйте с ходу подсказать рецепт, как справиться с чиханьем? Не знаете? Не потому ли, что часто кажущиеся простыми вещи оказываются наиболее сложными? Давайте попробуем разобраться, что же это такое – чиханье, зевота и икота, вредны они или полезны и как к ним относятся окружающие. Узнаем, какие есть суеверия, обычаи и традиции, связанные с этими явлениями и можно ли извлечь пользу из этих удивительных рефлексов.

Глава 1 Чиханье

Чиханье – по сути, это непроизвольная физиологическая реакция организма, вызванная раздражением носовых путей. Сам процесс сводится к следующему: сначала происходит глубокий вдох и легкие наполняются воздухом; затем закрываются глаза; замыкается голосовая щель; начинают сокращаться диафрагма и межреберные мышцы, при этом резко повышается внутрилегочное давление; голосовая щель размыкается, и происходит мощный выдох. Каждая стадия сопровождается характерным звуком, а вместе все эти «а...а...а», «п...п...п» и «чхи» составляют один чих.

Только подумайте: мир говорит на разных языках, а чихают все на одном! На этапе «п...п...п» воздух и капельки влаги вырываются через нос и рот со скоростью, достигающей до 160(!) километров в час.

Таким образом, рефлекторно очищаются дыхательные пути. Конкретно от скопившейся мокроты или попавших частиц пыли избавляются слизистая оболочка, бронхи и легочные альвеолы.

Поведение человека, застигнутого чиханьем, бывает самым разнообразным, даже достаточно комичным. Некоторые чихают «по-кошачьи», тоненько и смешно. Другие полностью сосредотачиваются на процессе, останавливаются, опираются руками о стол, запрокидывают голову и производят оглушительный взрыв. Помните, как чихал герой Евгения Моргунова в фильме «Операция „Ы“ и другие приключения Шурика»? Для таких мощных легких, как у него, стадии «а...а...а» пришлось быть более продолжительной: за один вдох не наполнишь. Третьи хватают себя за нос, четвертые машут руками, как будто сигнализируют окружающим: сейчас случится непоправимое, сопротивляться этому я не могу, поэтому отойдите от греха подальше. В большинстве случаев чиханье вызывает у окружающих улыбку.

Кстати, чихают не только люди, но и звери. Этот рефлекс присущ всем млекопитающим. Поскольку наиболее распространено содержание кошек и собак, то и наблюдать чиханье мы можем чаще всего именно у них. Многие владельцы думают, что у питомцев появились какие-то проблемы со здоровьем, но это совершенно не так. Животное находится в нормальном состоянии как до, так и после чиханья. Механизм процесса примерно такой же, как и у людей, только животные при этом стараются замереть и вытягивают шею. Затем раздается громкий фыркающий звук. Длительность процесса всегда разная и может быть от нескольких секунд до минуты. Почему животные чихают чаще, чем люди? Наверное, потому что познают мир через запахи и имеют более высокий риск попадания пыли или каких-нибудь инородных частиц в носоглотку.

Как вы думаете, кто чихает сильнее – мужчины или женщины? Если в процессе чиханья участвуют мышцы лица, горла и грудной клетки, то вполне логично было бы предположить, что молодой, здоровый и крупный мужчина будет чихать с большей силой, чем молодая и здоровая женщина. Хотя, наверное, у многих найдутся знакомые дамы, которые чихают так, что «лошади приседают», и никакие мужчины им в этом деле в подметки не годятся.

А вот американские ученые-психологи считают, что манера чихать у всех людей разная и является ярким проявлением внутренней индивидуальности. Выделили четыре основных типа чихающих.

1. **Энтузиаст** – чихает громко, от всей души. Это харизматичная личность, способная оказывать большое влияние на окружающих. Такой человек переполнен интересными иде-

ями, способен воодушевить других на воплощение этих идей в жизнь. Он отличный собеседник, душа его открыта для новых людей и возможностей.

2. **Педант** – чихает скрытно и тихо. Этот товарищ лучше стерпит и подавится своим чихом, чем заденет им кого-нибудь. Для такого человека важнее всего сохранить хорошие и ровные отношения с окружающими. Он всеми способами старается избегать конфликтов. Педант терпим, спокоен, уравновешен, иногда несколько зависим от окружающих. Он хороший партнер, помощник и слушатель.

3. **Мыслитель** – чихает умеренно. Этот делает все с чувством собственного достоинства. Прикрывает рот платком или рукой. Этот человек рассудителен, всегда обдумывает слова, прежде чем их произнесет. Замечает ошибки и недостатки других. Этот человек придерживается широких взглядов, у него есть свое мнение по всякому вопросу, но высказывается это мнение достаточно редко. Любит читать и размышлять над книгами. Не нуждается в чьей-либо помощи, предпочитает обходиться собственными силами. Способен наслаждаться уединением.

4. **Одиночка** – чихает быстро и зычно. Этот человек все делает без промедления, он решителен, быстр и требует того же от окружающих. Это настоящий лидер и хороший руководитель. Не имеет привычки полагаться на других.

Когда в следующий раз увидите, что кто-то из ваших знакомых чихает, присмотритесь, кто он? А кто вы?

Мечтать и чихать не вредно!

Как только вы начинаете издавать звуки «а...а...а», не надо сдерживать себя.

Чиханье подавлять вредно! Что при этом происходит? Закрывая рот, заложив уши и удерживая нос закрытым, вы направляете давление от чиханья не наружу, а вверх, в евстахиеву трубу, соединяющую носовые проходы со средним ухом. В этом случае сильный выдох при чиханье может создать столь высокое давление, что слизь из носа попадет в барабанную полость и спровоцирует развитие отита.

Любая попытка задержать стремительное извержение вдохнутого воздуха может временно повысить давление в сосудах полости носа, особенно в области переднего отдела перегородки носа, т. н. зоне Киссельбаха, где находится большое сосудистое сплетение. Именно это может привести к носовому кровотечению. Однако мы подвергаемся этой опасности каждый день из чистой вежливости. Не лучше ли допустить этот мощный взрыв, чем с помощью носового платка или рукава (кто как успел) загонять множество микробов обратно в носовые пазухи? Оно вам надо? Чихайте на здоровье!

Некоторые врачи утверждают, что приближающееся чиханье можно остановить без нанесения перечисленных выше ущербов организму следующими способами:

- 1) прижать язык к внутренней части верхней губы;
- 2) нажать указательным пальцем на филтрум (бороздку между верхней губой и носом). Считается, что давление на нерв в этой точке снижает рефлекторное желание чихнуть;
- 3) помассировать боковые стенки носа в области переносицы или ноздри.

К сожалению, не всем и не всегда удастся воспользоваться этими приемами, поскольку такой «поезд», как чиханье, прибывает всегда неожиданно и сообразить, как его остановить, уже не хватает времени.

Зато прекрасно останавливают чиханье, сбивая настрой, замечания «не чихай» и «будь здоров».

Причины чиханья

Чиханье условно можно разделить на два типа: «здоровое», не связанное с каким-либо заболеванием, и «требующее лечения», возникающее на фоне каких-либо отклонений в самочувствии.

«Здоровое» чиханье может быть вызвано самыми разными раздражителями. Люди с приступами чиханья просто являются более чувствительными к одному или нескольким веществам, попадающим в обонятельную зону носа. Наиболее частыми раздражающими веществами служат табачный дым и парфюмерные продукты. Исходя из этого, вроде следовало бы ожидать, что мир должен быть наполнен чихающими курильщиками и чихающими надушенными дамочками. Отнюдь. Подчас надушенная дама из-за привыкания не ощущает своего аромата, в отличие от окружающих, которые страдают по полной программе. Они чихают, попадая в накуренное помещение или просто оказываясь рядом с курящим человеком. А кто из нас не зажимал нос, спускаясь утром в лифте вместе или после неумеренно воспользовавшейся парфюмерией соседки?

У многих людей чиханье начинается при нахождении в пыльном помещении, вдыхании муки, сдувании мелкого мусора с поверхности, ветреной или сырой погоде. Нередки случаи чиханья при резком изменении температуры окружающей среды, например во время перехода в помещение с работающим кондиционером после пребывания в жару на улице. Некоторые женщины незадолго до родов жалуются на набухание слизистой носа и, как следствие, чиханье. Это явление даже получило специальное название – вазомоторный ринит беременных. Оно связано с происходящими в организме женщины гормональными изменениями и проходит без лечения после родов.

Если верить статистике, то каждый пятый житель нашей планеты имеет предрасположенность к чиханью при выходе из темного помещения на яркий свет или при долгом нахождении на ослепительном свету.

Эта зависимость света и чиханья занимала ученых давно: еще английский философ Фрэнсис Бэкон в 1635 году писал, что свет притягивает воду, содержащуюся в головном мозге, глаза начинают слезиться, и мы попутно чихаем. Его современный соотечественник врач Джеральд Легг сумел предложить более убедительное объяснение: при неожиданном попадании или длительном воздействии света наши зрачки сужаются, слезные железы выбрасывают слезы, которые проникают в верхнюю часть носовой полости, раздражают слизистую оболочку и провоцируют чиханье. Так что средневековый мыслитель был не так уж и далек от истины, просто изъяснялся терминами попроще. По другой гипотезе, виной всему нервы. В головном мозге человека нерв зрительный и тот, что связан со слизистой оболочкой мозга, якобы расположены слишком близко друг от друга, и раздражение одного по «нервной цепочке» вызывает раздражение и другого. Пока неясно окончательно, кто из ученых прав, но из этих объяснений можно сделать очень практичный вывод: будьте особенно внимательны и осторожны за рулем, выезжая из темного тоннеля и при ослеплении фарами встречных автомобилей. Кто знает, вдруг вы тот самый «каждый пятый» и можете потерять управление, разразившись приступом чиханья?

«Здоровое» чиханье не наносит человеку никакого вреда. Вы, должно быть, замечали, что после него чувствуете себя намного лучше, получаете эффект, который многие описывают как «прочищение мозгов». И на это есть свои причины. Ведь чиханье – это один из способов, которым наш организм избавляется от попадающих в него вредных веществ. Наш нос – отличный фильтр с функцией самоочистки, который решительно выбрасывает все лишнее и опасное. Как говорится, «чихнул и забыл».

Если же приступы чиханья повторяются достаточно часто и неоднократно, возможно, это сигнализирует о каких-то проблемах с самочувствием. Чтобы разобраться в причинах, прислушайтесь к своим ощущениям в области носа и измерьте температуру. Если у вас нет насморка и температуры, но имеется зуд в носу, вероятнее всего ваше чиханье вызвано аллергией. Если возник зуд в носу на фоне повышения температуры – вы подверглись простудному заболеванию.

У людей с аллергическими реакциями в организме выделяется вещество «гистамин», под его действием, кроме чиханья, изгоняющего частицы-аллергены из носа, включаются и другие защитные силы: формируются комплексы антиген – антитело, травмирующие ткани и вызывающие сильный насморк, зуд в носу, закладывание носа и нарушение нормального дыхания, покраснение глаз, слезотечение. Метод борьбы с аллергией один – попытаться выявить взаимосвязь между тем, что вы вдыхаете, и описанными выше симптомами. Если вам повезло это обнаружить и очевидный виновник – соседский кот, старые книги или плюшевый мишка, то решение проблемы лежит на поверхности: с животными перестаньте контактировать, а от вещей избавьтесь. Гораздо сложнее, если причина кроется в пыльце растений – источник аллергии, повлиять на который вы не в силах. В этом случае, а также если вы вообще не представляете, что вызывает столь бурную реакцию организма, рекомендуется сдать кровь на чувствительность к группам аллергенов – пищевых, бытовых, бактериальных. Эта процедура безболезненна и дает возможность установить истинного виновника ваших мучений практически сразу.

После того как вы будете знать своего врага в лицо и по имени, врач порекомендует применение антигистаминных препаратов и специфической десенсибилизации за 2 месяца перед цветением. Наименований подобных препаратов великое множество, они существуют в виде таблеток, спреев и сиропов. Принцип их действия и производимый эффект примерно одинаковы: подсушивание слизистой носа и устранение зуда. Помните, что все антигистаминные препараты, с большим или меньшим эффектом, вызывают чувство сонливости, в этом случае будьте внимательны при управлении транспортом, т. к. они снижают скорость реакции!

Несколько практических рекомендаций помогут пережить период аллергии.

1. Время приема антигистаминных препаратов нужно выбирать правильно. Если вы собираетесь на дачу или пикник и предполагаете возникновение аллергии, допустим, на траву, если собираетесь начать уборку в доме и знаете о своей реакции на пыль, то примите препарат до начала действия и появления выраженных симптомов аллергии и выделения гистамина в организме.

2. Пользуйтесь предохранительными масками. Если вы не успели или не имеете возможности принять антигистаминные препараты, а предстоит работа на открытом воздухе – косить траву, сгребать листья, полоть сорняки – и перепоручить эту работу другому человеку нет ну никакой возможности, наденьте обыкновенную медицинскую маску. Конечно, она не защитит вас полностью от попадания в организм аллергенов, но сократит их количество. Что-то, а маска много места в сумке не займет и ничего не весит, держите ее всегда под рукой. Маска также может помочь, если вы попали в одно помещение с очевидно больным вирусным заболеванием человеком. То, как вы в ней выглядите – это неважно по сравнению с тем, что можно избежать аллергии или заражения. Видели по телевизору: весь Китай в масках по улицам в период эпидемии гриппа ходит? И никто ничего не стесняется. Чем мы хуже?

3. Живите в чистоте и постарайтесь отгородить свой дом от внешнего мира. Регулярно убирайтесь в своем жилище, сведите к минимуму количество пыли. Избавьтесь от ковров, залежей в шкафах, тяжелых многослойных штор из рыхлых тканей. Чаше пылесосьте и

делайте влажную уборку. Следите за тем, чтобы окна были закрытыми, установите кондиционер.

4. «Не лезьте на рожон». Если вы знаете о наличии у себя аллергии, нечего ее провоцировать: держать через силу животных или птиц, ездить отдыхать в опасные для здоровья места, употреблять недопустимые для себя продукты.

5. Если не получилось справиться с аллергией самостоятельно, обязательно обратитесь к врачу! Возможно, вам порекомендуют рефлексо– или физиотерапию, курортное лечение и др. Опытный отоларинголог поможет справиться с аллергическим ринитом и предотвратит его затяжное течение, чреватое развитием бронхиальной астмы.

Простудные заболевания также сопровождаются чиханьем. Раздраженная слизистая оболочка носа избавляется таким образом от бактерий или активных вирусов. Интересной точки зрения на этот процесс придерживались наши древние предки. Знаменитый Гиппократ полагал, что организм человека состоит из трех субстанций: кровь (*sanguis*), желчь (*choledochus*) и слизь (*flegma*). Узнаете знакомые термины? Именно отсюда растут ноги у попытки делить человеческие темпераменты в зависимости от того, какая из этих субстанций преобладает у человека в организме – сангвиники, холерики и флегматики. До сих пор мы кого-то из своих знакомых называем желчным человеком или «полной флегмой».

Гиппократ считал, что в полости черепа может накапливаться излишняя слизь-флегма, и от этого человек заболевает. Избавление от болезни происходит якобы благодаря вытеканию этой слизи из черепной коробки прямым путем через нос. Поэтому чихающему человеку в ответ говорили «Будьте здоровы!», желая скорейшего избавления от слизи и выздоровления.

Ни в коем случае не сдерживайте чиханья при простуде или инфекции. Заложенный нос свидетельствует о том, что организм пытается локализовать процесс. Начинает вырабатываться слизь с целью смывания возбудителя, а с чиханьем он выбрасывается наружу. Затем подключается иммунная система и защитные клетки крови (лейкоциты). Слизь становится более густой и гнойной – это выводятся погибшие в борьбе за ваше выздоровление эритроциты. Под действием общих усилий процесс постепенно затухает. Если иммунитет недостаточно силен, выздоровление затягивается. Тогда к гнойным выделениям из носа присоединяются головная боль, общее недомогание, повышается температура. Запомните, если насморк длится свыше 7 дней, вероятно, что он осложнился заболеванием околоносовых пазух, и в этом случае необходимо обратиться за врачебной помощью. Из всего этого следует очевидный вывод: появились жидкий насморк и чиханье – срочно помогите своему организму изгнать возбудителей заболевания: промывайте носовые пазухи солевым раствором, специальными препаратами для слизистой носа – деринат, ИРС-19, и тогда небольшое недомогание не перейдет в настоящую болезнь.

Жителей крупных городов, проводящих большое количество времени в огромной толпе, конечно, интересует: нельзя ли заразиться чем-либо, если неподалеку от вас кто-то чихнет? Врачи-отоларингологи говорят, что при чиханье (помните с какой скоростью?) нос выбрасывает целое воздушно-капельное облачко, в котором может содержаться от двух до пяти тысяч бактерий. А уж площадь этого облачка зависит от объема легких чихающего и того, успел он предпринять что-то для его ограничения или нет. Выброшенные бактерии сохраняют свою активность еще около 45 минут. Если чиханье было «здоровым», то эти бактерии в основном безобидны. Если же чихнул больной человек, то вы имеете все шансы вдохнуть что-нибудь далеко не безобидное – от возбудителей вирусных заболеваний до золотистого стафилококка и еще какой-нибудь гадости.

К сожалению, личная культура многих далека от идеала, да и озабоченность своими проблемами не оставляет места для размышления о том вреде, который человек может нанести окружающим, разгуливая в больном состоянии по улицам. Или жизнь складывается так, что больной и рад бы посидеть дома, да надо вставать и куда-то тащиться. Здесь можно посоветовать одно противоречие: «Думайте только о себе и в то же время думайте не только о себе». «Думайте только о себе» – позаботьтесь о своей безопасности: по возможности не стойте рядом с очевидно больными людьми; смазывайте пазухи носа оксолиновой мазью (старое испытанное средство); кто-то рядом с вами чихнул – постарайтесь отвернуться, отойти; перед поездкой в места скопления людей (метро, театр) принимайте препараты, повышающие местный иммунитет; вернулись из места с большим скоплением людей – промойте нос солевым раствором; не страдаете комплексами из серии, что о вас подумают, – носите в общественных местах медицинскую повязку. «Думайте не только о себе»: заболели, оставайтесь дома, если, конечно, явка куда-либо не является вопросом жизни и смерти; пришлось выйти в люди – запаситесь достаточным количеством одноразовых носовых платков, причем держите платок не в дальнем кармане сумки или одежды, а в руке, ведь времени достать его может не быть; не успеваете достать платок – прикройте извержение бактерий подручными средствами в прямом смысле этого слова (рукой, локтем, сумкой, папкой). Возможно, тогда в ответ вы получите не волну раздражения от своих попутчиков, а понимание и сочувствие.

Если говорить о «правильном чиханье» больного человека, то оптимально чихать в одноразовый носовой платок, поднеся его достаточно близко ко рту и носу для того, чтобы облачко не вырвалось за пределы платка. В то же время не надо зажимать им нос, помня об опасности нанести себе баротравму. Чихать в кулак или в руку очень нежелательно, только в случае крайней необходимости с последующим сразу тщательным их мытьем, иначе вы рискуете оставить бактерии и вирусы на всех поверхностях, которых придется коснуться. Безопасный экстренный вариант при отсутствии гигиенических средств – чиханье «в рукав».

Иногда простуду сопровождают настоящие приступы чиханья, когда несчастный больной одолевается ими до изнурения и звона в голове. В этих случаях положение можно исправить и дать себе передышку с помощью нашатырного спирта, который в некоторых семьях слывет просто незаменимым средством в подобных ситуациях. Поступают следующим способом. В маленькую бутылочку заливают нашатырный спирт почти до самого верха. Оставшееся место заполняют растительным маслом. Поскольку масло легче спирта, оно расположится в верхней части бутылочки и предотвратит быстрое испарение. При появлении излишне продолжительного чиханья бутылочку интенсивно взбалтывают, затем открывают и поочередно подносят то к одной, то к другой ноздре, зажимая их, и стараются вдохнуть поднимающиеся пары. Аккуратно регулируйте глубину и интенсивность понюшки, здесь предпочтительнее вариант «недо-», чем «пере-». Чиханье должно прекратиться.

Очень редко, но встречаются случаи, по словам медиков, когда приступы чиханья свидетельствуют о том, что человек страдает эпилепсией или каким-то другим заболеванием мозга. Процессом чиханья, как и любой другой жизненной функцией, управляет определенная часть мозга рядом с обонятельным центром лобной доли. Нейрохирурги утверждают, что если задеть эту часть, то лежащий под наркозом больной начинает чихать. Но с огромной долей уверенности можно сказать, что эти напасти не имеют никакого отношения к вашему бытовому чиханью.

Чего только не бывает!

Крайности имеют место во всем. И чиханье – не исключение. В этом имели возможность убедиться родители двенадцатилетней англичанки Триши Рей. Чихнув как-то раз, девочка чихала 153 дня подряд через каждые 15 секунд. Всего она успела чихнуть 881 тысячу раз! Врачи пытались заморозить ей нос, лечили гипнозом, все было напрасно, пока однажды приступы не прекратились сами по себе.

А семнадцатилетнюю американку Джун Кларк, чихавшую 167 дней подряд, в конце концов удалось излечить... электрошоком. Один из врачей, наблюдавший этот феномен, сравнил ее потребность чихать снова и снова с «коротким замыканием, парализовавшим весь организм».

Подобная напасть приключилась и с другой американкой – двадцати трех лет. В ресторане один неумный шутник приложил к лицу девушки лед. Но посмеяться она не успела, потому что начала неукротимо чихать, успевая произносить «апчхи» раз по триста в час. Мучение длилось неделю, и помочь несчастной смогли, только усыпив ее на некоторое время гидрохлоридом кокаина.

Самый печальный рекорд установила и удерживает англичанка Донна Гриффитс, родившаяся в 1969 году. Она судорожно чихала 978 дней, с 13 января 1981 года по 16 сентября 1983 года. Только за первый год она чихнула около миллиона раз! Интересно, получила ли она в ответ миллион раз «Будь здорова!»?

Суеверия разных народов о чиханье

Когда кто-нибудь чихнет, находящийся поблизости человек говорит ему: «Будьте здоровы» (в англоязычных странах – «Благослови вас Бог»). Причем удивительное дело – мы можем постесняться сделать незнакомцу замечание, не будем его разглядывать, можем вообще не обращать на него внимания, покуда он не чихнет. Но как только мы слышим «апчхи», рот автоматически открывается, и пожелание здоровья вылетает из него практически вне зависимости от нашего сознания, на рефлекторном уровне. Может быть, этот условный рефлекс зародился во время частых эпидемий чумы в древности, когда чиханье служило первым признаком близкой кончины? А может быть, истинные корни этого маленького заклинания «Будьте здоровы» можно искать в верованиях почти всех народов по всему миру?

Люди издревле верили, что чиханье либо обнажает душу человека, либо является непосредственным знаком богов, предсказывающим плохое или хорошее, в зависимости от того, при каких обстоятельствах человек чихнул.

В Древнем Египте при дворе чихать разрешалось только членам царской семьи, остальных за этот грех били палками, а рабов просто убивали.

В Индии, если вдруг раджу пробивало на чих, он должен был чихнуть не менее трех раз подряд, а все подданные, оказавшиеся при этом, должны были благодарить его за услышанный ими божественный звук.

В Гвинее, когда чихал начальник, все присутствующие становились на колени, целовали землю, хлопали в ладоши и желали ему всяческого счастья и благоденствия. Вот это настоящее чинопочитание!

В Армении, наоборот, считалось, что уж кому не пристало по положению чихать, так это именно царям. А простой люд пусть себе чихает на здоровье, сколько ему влезет.

В африканских племенах до сих пор на некоторых обрядах раздают специальный чихательный порошок, чтобы племя вычихало из себя злых духов. Наверное, занятно смотрится эта процедура со стороны.

В джунглях Амазонки индейцы, чтобы изгнать из себя всякую нечисть, щекочут себе в ноздрях специальными тоненькими палочками, которые выстрегивает только шаман.

Древние греки были уверены, что боги, заставляя человека чихнуть, посылают ему какое-то знамение. Не зная, как это толковать, на всякий случай говорили: «Да хранит тебя Зевс!»

В Древнем Риме чиханье почти всегда предвещало радость. Считалось, что маленький Купидон чихает каждый раз, когда должна родиться красавица. Не правда ли, совершенно очаровательное толкование?

В старой Шотландии родители с большим нетерпением ожидали, когда их новорожденный соблаговолит чихнуть в первый раз. Это считалось признаком того, что у ребенка нормальное умственное развитие – «ребенок, родившийся идиотом, не умеет сморкаться», «феи опасны для новорожденного до тех пор, пока он не чихнет; после этого он будет в безопасности». Корни этих верований следует искать в местных традициях, согласно которым считалось, что умственно отсталые дети – подкидыши от фей, которые якобы крадут младенцев, а взамен подбрасывают своих не умеющих чихать детенышей, чтобы они пользовались человеческой заботой и грудным молоком. В период популярности этого суеверия хорошие повитухи имели при себе кiset с нюхательным табаком, и все оставались довольны. Кроме фей, конечно.

Разумеется, это предрассудок, т. к. спонтанное чиханье – рефлекторный акт, и с интеллектом, естественно, не связано. А вот процесс сморкания действительно отсутствует у умственно отсталых людей.

В странах Азии чиханье не считается добрым знаком. Это предубеждение основывается на том, что якобы судьи в аду ежедневно записывают в свою книгу тех, кому вскоре суждено умереть, и в эту минуту обреченный человек испытывает потребность чихнуть. Поэтому чиханье старательно сдерживалось, чтобы адский судья забыл, чье имя он хотел написать.

По цыганскому поверью, от чиханья черта происходит ветер.

Приметы о чиханье

Удивительно, но факт, насколько живучи всевозможные приметы, дошедшие до нас от предков, в том числе и связанные с чиханьем. На Руси существовал даже особый календарь, связанный со столь распространенным действием:

Чихнешь в понедельник – к подарку;
Во вторник – к приезжим;
В среду – к вестям;
В четверг – к похвальбе;
В пятницу – к свиданию;
В субботу – к исполнению желания;
В воскресенье – к гостям.

Можно заметить, что все эти приметы добрые, как и русское ответное пожелание на чих.

В «чихальном календаре» англоязычных стран не все так оптимистично:

Чихнешь в понедельник – беду почувешь;
Во вторник – чужого поцелуешь;
В среду – к письму;
В четверг – повезет кой-кому;
В пятницу – к страданию;
В субботу – к свиданию;
В воскресенье чихни – любовь навек сохрани.

Согласно приметам имеет значение, в какую сторону вышло у человека чихнуть. Хорошая примета – чихнуть вправо, особенно в начале путешествия, плохая примета – чихнуть налево или на могиле.

А уж если вы чихнули сразу после еды, особенно после обеда, – это верное предзнаменование того, что вы доживете до глубокой старости. Чихнете три раза до завтрака – ждите до конца недели неожиданного подарка.

Имеет значение и то, сколько раз человек чихнул. Эта примета тоже замечательно рифмуется:

Раз – поцелуют,
Два – заколдуют,
Три – к посланию,
Четыре – к свиданию,
Пять – к золоту,
Шесть – к серебру,
Семь – важный секрет узнать поутру.

А кто из нас не помнит «чихалок» из девчоночьих альбомов, дневников и анкет? Здесь значение чиханья привязывается к времени суток, когда оно произошло:

7—8– к тебе кто-то придет;
8—9– из-за тебя страдают;
9—10– любовь первого парня;
10—11– нравишься парню;
11—12– встретишься с парнем;
12—13– думает о тебе;
13—14– хочет встретиться с тобой;

- 14—15— будешь плакать из-за подруги;
- 15—16— будет что-то интересное;
- 16—17— твой друг думает о тебе;
- 17—18— ссора с милым;
- 18—19— поцелует;
- 19—20— приятный разговор;
- 20—21— разговор девчонок о тебе;
- 21—22— письмо;
- 22—23— он не достоин тебя;
- 23—24— хочет тебя встретить.

Если вам доведется чихать в сновидении, имейте в виду, что однократное чиханье сулит радостные перемены наяву, а безудержное – неприятные новости. По версии другого сонника, если во сне вы чихаете, то самые последние новости заставят вас изменить свои планы. Если приснилось, как чихают другие, то скучные люди будут раздражать вас своим посещением.

Если не ограничиваться приметам о чиханье человека, то можно вспомнить о старинном суеверном значении кошачьего и лошадиного чиханья.

«На чих кошки – здравствуй, и зубы болеть не станут». «На чих лошади говори: будь здоров и обругай».

Не отсюда ли пошло выражение «Ругается, как извозчик». Лошади фыркают регулярно, куда же бедным извозчикам деваться? Вот и ругались.

Известны и гадания по лошадиному чиху. В некоторых городах Русского Севера вплоть до 30-х годов XX века на Святки, загадав желание, слушали лошадей: если лошадь чихнет, то загаданное сбудется.

И есть примета «на все времена», о которой вы наверняка не только слышали, но и регулярно ею пользуетесь: когда чиханье считается подтверждением того, что рассказчик говорит правду. Причем чихнуть может необязательно сам говорящий, но и любой его слушатель. Верить этой примете или нет? Если для вас что-то значит мнение исторических авторитетов, то можно прислушаться, например, к Гомеру. Он в своей «Одиссее» описывает, как Пенелопа, сердясь на пирующих в ее доме женихов, обнадеженная хорошей вестью о возвращающемся муже, мечтает, чтобы она оказалась правдой:

...Наш дом разорется, ибо уж нет в нем такого
Мужа, каков Одиссей, чтоб его от проклятья избавить.
Если же он возвратится и снова отчизну увидит,
С сыном своим он отмстит за все им». Так царица
сказала.
В это мгновенье чихнул Телемах, и так сильно,
что в целом
Доме как гром раздалось; засмеявшись, Евмею,
поспешно
Крикнув его, Пенелопа крылатое бросила слово:
«Добрый Евмей, приведи ты сюда чужеземца немедля;
Слово мое зачихнул Телемах; я теперь несомненно
Знаю, что злые мои женихи неизбежно погибнут все...»

В XIX веке, когда чиханье вошло в моду, рассказчики длинных романтических историй у камина время от времени прерывали свое повествование, чтобы чихнуть. «Апчхи»

как бы подтверждало в глазах слушателей правдивость повествования, придавало ему вес и значимость.

Верить или нет во все эти приметы – личное дело каждого. Наверное, здесь все устроено так же, как с верой в Деда Мороза: пока в него веришь – подарки приносит он, а как только перестаешь – родители. Конечно, это шутка. Но в каждой шутке, как известно, есть доля правды. Если приметы помогают вам поддержать хорошее настроение и придают уверенности – верьте в них на здоровье! Тем более что приметы о чиханье в большинстве своем очень добрые.

Религиозные традиции и чиханье

Удивительно, но такому вроде бы незначительному явлению, как чиханье, уделяется внимание в традициях различных религий. Чем оно заслужило такое специальное отношение?

В библейском тексте о чиханье упоминается дважды. В одном случае (Иов, 41,10) чиханье производит чудовищный зверь Левиафан – «от его чиханья показывается свет». Здесь чиханье символизирует мощь и непостижимость этого божественного творения.

Во второй раз упоминается чиханье человека. Но и это чиханье столь же чудесно – речь идет о воскрешении пророком Елисеем ребенка сонамитянки (4Цар. 4:32—35). «И вошел Елисей в дом, и вот, ребенок умерший лежит на постели его. И вошел, и запер дверь за собою, и помолился Господу. И поднялся, и лег над ребенком, и приложил свои уста к его устам, и свои глаза к его глазам, и свои ладони к его ладоням, и простерся на нем, и согрелось тело ребенка. И встал, и прошел по горнице взад и вперед; потом опять поднялся и простерся над ним. И чихнул ребенок семь раз, и открыл ребенок глаза свои».

И в том, и в другом библейском упоминании о чиханье оно описывается как обыкновенное явление, но предваряющее необыкновенное событие – появление света или возвращение к жизни – проявление Божьего промысла. Таким образом, библейская традиция освящает толкование чиханья в качестве хорошего предзнаменования.

Подробнейшим образом регламентирует отношение к чиханью ислам. «Аллах любит, когда чихают, и не приемлет зевоту». В этой связи исламский этикет требует исполнения целого ряда важных предписаний.

1. Чихающему желательно прикрыть рот платком или левой рукой, чтобы выделения из носоглотки не попали на окружающих. Также следует отвернуться от людей, а, будучи за трапезой, рекомендуется отвернуться от еды в другую сторону. «Посланник Аллаха (мир ему и благословение) при чиханье закрывал рот рукой или куском материи и принижал голос».

2. После чиханья следует восславить Аллаха, говоря «аль-хамду лиЛлях», а те, кто услышали это, должны ответить: «ЙАрхамука-Ллах» («Да будет Аллах милостив к вам»). На что чихнувшему необходимо, согласно этикету, сказать: «Йахди-куму-Ллаху ва юслиху баля-кум!» («Да укажет вам Аллах правильный путь и да приведет Он в порядок все дела ваши!»).

3. Но если человек болеет, то после каждого чиханья говорить «ЙАрхамука-Ллах» не следует.

4. Если кто-то чихнул и не восславил Аллаха, то и ему не следует отвечать «Да будет Аллах милостив к вам».

Не обошла вниманием чиханье и еврейская культура. Здесь все непросто. С одной стороны, еврейские мудрецы не видят ничего дурного в пожелании блага в ответ на чиханье, лишь бы это не вредило здоровью и не мешало учебе. С другой стороны, чиханье в представлении евреев – это обычное физиологическое явление, никакой опасности из себя не представляющее, поэтому пожелание выздоровления излишне. Тем более что Всевышний, несомненно, защитит чихающего еврея сам, не нуждаясь в помощи людей.

В Средневековье евреи считали, что в эпоху праотцев в мире не было никаких болезней, даже старческих, и когда дни человека подходили к концу, он чихал, и с эти чихом отдавал Богу душу.

Таким образом, получалось, что человек не чувствовал приближения смерти и не успевал к ней подготовиться. Тогда праотец Яков взмолился к Богу о милосердии, и людям была послана старческая слабость, дабы они знали о приближающемся конце жизни. С тех пор

якобы и повелось желать в ответ на чиханье «хаим товим» («добрая жизнь»), чтобы подчеркнуть, что оно перестало быть признаком смерти. Если еврей чихает дважды, ему говорят: «Двойная жизнь», а если трижды – «Жизнь вечная». В Вавилонском Талмуде чиханье расценивается как добрый признак: «Если человек чихает во время молитвы – это добрый знак. Ему стало хорошо на земле – значит, к нему хорошо относятся и на небе».

Поэтому, если вы человек верующий, вне зависимости от вероисповедания, чихайте на здоровье без всякой задней мысли, думайте о добром знаке, посланном свыше персонально вам, а в ответ на чиханье от души говорите: «Будьте здоровы!»

Чиханье и этикет

Человек – существо общественное, поэтому, если он не живет в глухом лесу, ему приходится считаться с традициями и нормами поведения в окружении – этикетом. Во все времена педагоги и наставники старались привить своим воспитанникам приличные манеры поведения. Века не изменили главный принцип культурного поведения: вести себя так, чтобы никакое из проявлений вашей сущности не побеспокоило бы окружающих.

Еще Климент Александрийский в трактате «Педагог» (конец II века!) наставлял: «Если захочется кому-нибудь случайно чихнуть или вздрогнется вдруг, то должно делать это по возможности тише, соседей не беспокоя; противное было бы обнаружением дурной воспитанности. И при чиханье шума должно избегать, ноздри слегка сжимая; так всего пристойнее можно сдержать опасное истечение воздуха и регулировать его; слизь же скрывать должно, если чиханье ведет за собой извержение ее. Но служит выражением неуважения и бесчинства, если эти звуки кто усиливает, а не подавляет».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.