

Ваш доктор

зеленая аптека

Цветок-солнышко

Нет, пожалуй, сада-огорода, палисадника, где бы не водились календула с ее золотисто-желтыми цветками, собранными на верхушках стеблей в корзинчатые соцветия, напоминающие маленькое солнышко. Растение неприхотливое и в особом уходе не нуждается, легко размножается посевом семян в открытый грунт.

Гомеопаты используют календулу с конца XVIII века. Опытным путем было установлено, что препараты из этого лекарственного растения обладают выраженным бактерицидным, противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

Основное предназначение календулы в гомеопатии — лечение различных заболеваний, сопровождающихся дефектами кожи и слизистых. Календула лечит ожоги и отморожения I и II степени, пролежни, язвы, возникающие при варикозном расширении вен. Она способствует скорейшему заживлению ран, в том числе и послеоперационных, уменьшает их болезненность.

Если рана свежая, то препараты из календулы применяются в первые часы после травмы в виде обмывания или примочек. Заживление идет быстро, без последующего нагноения. В случае лечения инфици-

рованных ран применение календулы ограничивает их на гноение и ускоряет образование грануляций.

В качестве примочек и примываний используется календула при экземах, определенных трещинах кожи и пролежнях. При ангине, остеомиэлита, гнойниках в области корней зубов, а также фурункулах, поносах и примочках из календулы препятствуют развитию болезнетворных микробов и уменьшают воспалительный процесс.

Гомеопаты применяют сок из свежей календулы, а также его спиртовые разведения. Назначается календула на 20-25 капель на 100 мл кипяченой или дистиллированной воды для наружного употребления (обмывание, полоскание, компрессы, ванночки). Готовятся препараты из сока травы и цветков свежесобранных календулы.

Не обошла вниманием календула и народная медицина. Отвар из ее соцветий пьют при простуде, повышенной температуре, заболеваниях печени и желудка, купают в нем детей при диатезах и экземе.

Наружно 2-процентным раствором настойки календулы полощут горло и полость рта при ангине, фарингите, пародонтозе, молочнице. Спринцев-

ание этим же раствором помогает излечиться от эрозии шейки матки и трихомонадного колпита. При остром воспалении легких у детей эффективным средством лечения является растирание груди и спины настойкой календулы.

При настойке внутрь по 40-50 капель 3 раза в день при климатических расстройствах у женщин совместно с отваром из корней синюхи головой в значительной мере уменьшает раздражительность, головные боли, потливость и неприятные ощущения в области сердца.

Настойку из календулы в домашних условиях готовят на 70-градусном спирту в соотношении 1:10, т. е. на 10 г сухих соцветий берется 100 г спирта.

Наставление длится от 10-20 суток. Обычно настойку употребляют внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

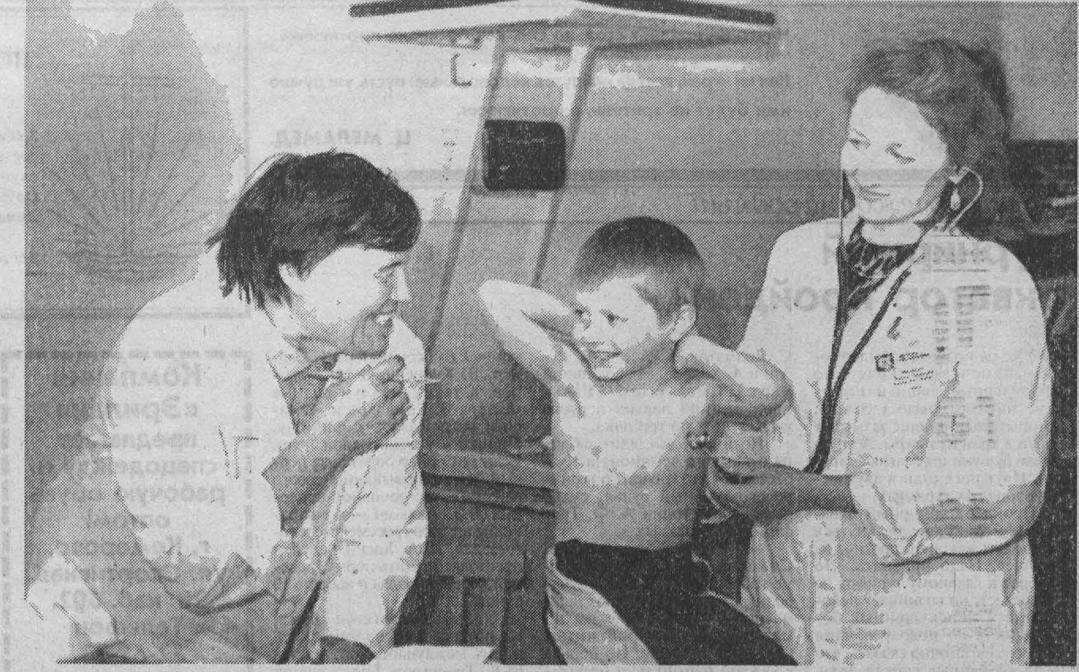
При явленной болезни же лудка употребляют настойку из сухих соцветий календулы, который пьют подобно чаю в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день. Положительное действие оказывает настой календулы при начальных стадиях гипертонической болезни, а также сердечных заболеваний, сопровождающихся сердцебиением, одышкой, отеками ног.

А. ЛЕШЕНКО,
врач-фитотерапевт

г. Жлобин, Беларусь.

г. Кемерово.

Фото Виктора Грызыхина.



фотоинформация

В одном из выпусков страничка «Ваш доктор» («Кузбасс», 16 июля с.г.) мы рассказывали о медицинском «дуэте» с двадцатилетним стажем — враче Танисии Петровне Никитиной и медсестре Зинаиде Ильиничне Черных. В ответ на эту публикацию редакция получила несколько писем, авторы которых поздравляют медиков с юбилеем и благодарят за искренний, но такой нужный людям труд.

На СНИМКЕ: юбилей юбилеем, а работа продолжает-ся, и сегодня врач Т. П. Никитина и медсестра З. И. Черных ведут прием своих маленьких пациентов в детской по-линике №16.

Фото Виктора Грызыхина.

лицензирование

Им
можна
доверять!

Областная лицензионно-аккредитационная комиссия сообщает, что лицензии на право заниматься медицинской, фармацевтической и медико-технической деятельностью имеют:

Фирма «Кузбассмеди-порт» (ТОО) — медико-техническая деятельность и оптовая реализация медикаментов, Кемерово, ул. Кузбасская, 10;

Фирма «Даймонд ЛТД» (ТОО) — оптовая реализация медикаментов, Междуреченск, ул. Интернациональная, 33;

Товарищество с ограниченной ответственностью: «Медиум» — оптовая реализация медикаментов, Новокузнецк, ул. Покрышкина, 2/2-1;

«Таймыр» — оптовая реализация медикаментов, Новокузнецк, ул. 40 лет ВЛКСМ, 80-87;

«Фармация» — оптовая реализация медикаментов, Юрга, ул. Никитина, 34-37;

«Загадка» — розничная реализация медикаментов, село Топки;

«Тим» — медико-техническая деятельность, Кемерово, пр. Советский, 12-19;

«Матекс» — медико-техническая деятельность, Кемерово, ул. Сибиряков-гвардейцев, 140;

«Продамет» — оптовая реализация медикаментов, Новокузнецк, ул. 40 лет ВЛКСМ, 22;

«Фармекс» — оптовая реализация медикаментов, Новокузнецк, ул. Франкfurta, 17-2;

«Воробьев и Ко» — розничная реализация медикаментов, Юрга, ул. Строительная, 16-21;

Смешанное товарищество фирмы «Биватон» — консультативная помощь врачей-специалистов, Кемерово, пр. Кузнецкий, 19;

Гражданин-предприниматель Малькова Ольга Борисовна — терапевтическая стоматология, Белово, ул. Октябрьская, 23-33;

А. ТЕРЛЕЦКИЙ, председатель областной лицензионно-аккредитационной комиссии.

интересно

Советы слушай, да сам не плошай

Как известно, важнейший элемент здорового образа жизни — рациональное питание. Считается, что не менее 50 процентов всех случаев рака у женщин и 33 у мужчин обусловлено дефектами питания. Нерациональное питание человека заметно оказывается и на продолжительности жизни: по данным Всемирной организации здравоохранения, до 60 лет живут 90 процентов суховых, стройных людей и только 60 процентов — тучных.

Каким же оно, питание, должно быть, чтобы не вредить, а приносить пользу? Вопрос непростой, поскольку в «ролях» доказывают свое мнение не только диетологи, но и практики. Каждому же, кто не хочет быть ожиревшим, придется решить, что лучше: суховато или жирновато?

Возьмем, к примеру, такой широко распространенный продукт питания, как молоко. Долгое время утверждалось, что полезно оно, как говорится, и на пользу, и на здоровье, и на долголетие.

Надо принять во внимание и тот факт, что во всем мире наблюдалась заметное снижение производства и потребления молока, только в нашей стране эти показатели довольно высоки. Так пить молоко взрослым и пожилым годится? Однозначного ответа, увы, нет. Пока наука еще спорит с привычкой. Значительное количество людей и, казалось, неизбежные утверждения о распределении калорийности рационального питания в течение суток. На этот счет сейчас имеется, по крайней мере, три точки зрения.

Наконец, в последние десятилетия предлагается совершенствование режима питания, пропорции которого не может быть опровергнута еще и потому, что люди согласуют прием пищи в течение суток.

Другая теория — теория равномерной нагрузки — предусматривает равномерный прием пищи в течение суток. Однако через молоко наша земля возвращается нам к обеденному столу героянды и пестицидально.

Во-первых, такая типизация выывает суточный ритм работы желудочно-кишечного тракта. Так, если раньше считали, что максимум желудочно-кишечного сока и ферментов выделяется к обеденному времени, то проводенные в последние годы зарубежными учеными прямые эксперименты на добровольцах убедительно показали, что этот пик как в норме, так и при язве желудка приходится на 18-19 час. вечера.

Во-вторых, вечерний тип питания, как это подтвердили

эксперименты, вызывает гораздо меньшее напряжение в организме человека, иными словами, такой тип питания более физиологичен. Об этом свидетельствовали и сравнительные наблюдения: у людей, пытающихся на теории утренней нагрузки, содержание в крови вредных продуктов обмена или шлаков (мочевины, мочевой кислоты и др.) имело два максимума (около 18 час. вечера и 3 час. ночи). В то время как у лиц, практиковавших вечерний

питания, определялся лишь один такой максимум — вечерний. Именно на этот период времени природа «предсматривает» и максимум работы почек, поэтому шлаки относительно быстро выводятся из организма с мочой.

Напротив, при ночном повышении содержания шлаков организму человека довольно беззащитен, что усиливается еще и резким снижением ночной обезвреживающей функции печени. Видимо, неслучайно именно в это время и происходит обострение многих заболеваний: бронхиальной астмы, желчно-каменной болезни, сердечной недостаточности и других.

Однако вечерний тип питания не всем благо — если человек с избыточным весом или даже имеющий склонность к полноте будет следовать теории вечерней нагрузки, то у него будет неуклонно расти масса тела. Это связано с тем, что энергорасходы в это время минимальны, и съеденная пища в значительной мере будет превращаться в жир...

Так чему верить, чему следовать? Наш совет будет, возможно, неожиданным. Нужно знать, владеть информацией о научных исследованиях в области диетологии, но применять их осторожно, прислушиваясь к своему организму.

В. КАЛИНИН,

доктор медицинских наук,

профессор Кемеровского

медицинского института.

анализа состояния здоровья и среди Центра госсанэпиднадзора г. Кемерово, количеством

Белки его — прекрасный материал для построения клеток и тканей детского организма. Они легко перевариваются и усваиваются быстро утилизируются организмом.

Жиры также хорошо всасываются, и к тому же в них есть очень важные для ребенка витамины А и Е. Углеводы мо-

лека (а это преимущественно лактоза — молочный сахар)

обладают важным свойством — они способствуют развитию в кишечнике бактерий полезной микрофлоры, которая помогает в процессах пищеварения и помогает рост других нежелательных микробов.

Возвращение к этому, мицеральные соли — кальций и фосфор — находятся в таком соотношении (2:1), при котором их усвоение наиболее высокое.

Поэтому дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже болеют рахитом.

У ребенка первых месяцев жизни практически отсутствует активный иммунитет, т. е.

способность сопротивляться заболеваниям, которая вырабатывается у человека в течение определенного времени после неоднократных контактов с болезненными микроорганизмами.

При вскармливании грудью малыш получает от матери так называемый пассивный иммунитет — антитела против многих инфекций.

Давно замечено, что дети, вскармливаемые материнским молоком, отличаются хорошим физическим развитием и крепким здоровьем. Педиатры и детские психологи отмечают: вскармливаемые грудью более спокойны и уравновешены и, главное, больше привязаны к матери.

Но жизнь есть жизнь: у одних мам достаточно молока, а у других его не хватает. Если есть возможность кормить ма- лыша донорским женским молоком, надо немедленно этим воспользоваться. Если это невозможно — остается перейти на смешанное или искусственное вскармливание. Но и это надо делать правильно. Питательные смеси для 3-4-месячного возраста следует давать только после кормления грудью. Это необходимо делать потому, что сосание молока в определенной степени способствует выработке молока.

Позднее можно чередовать прикладывание к груди с кормлением смесью. Грудное молоко, даже если ребенок получает его немногим, улучшает усвоение питательных веществ, из которых состоят искусственные смеси.

К сожалению, современные мамы отдают предпочтение искусственному вскармливанию. Каждый третий ребенок в возрасте до 3 месяцев и больше половины детей в 4-5 лет в грудном вскармливании.

— материнское молоко всегда готово к употреблению, оно стерильно и имеет нужную температуру;

— состав и соотношение

пищевых веществ в грудном молоке очень точно соответствует потребностям ребенка, причем в особой степени именно в искусственных смесях;

— непосредственный контакт матери и ребенка имеет большое значение для его разви-

тия.

Молоко матери — это залог здоровья ребенка.

Елена ЕНИНА, врач-эпидемиолог городского центра госсанэпиднадзора.

г. Кемерово.

Полоса подготовлена совместно

с Кемеровским городским центром здоровья.



Ничто не придает столько сил, как бессилен противника.

Как ни играй, всегда найдутся недовольные; пусть уж лучше ими будут не зрители, а противники.

Ц. МЕЛАМЕД.

первый международный

Турнирный экватор пройден

Уже на подходе к филармонии замечалась красочно оформленные афиши и гигантские пятиметровые таблицы, которые интригующе заставляют войти в храм культуры. А внутри его бушуют шахматные страсти. Идут поединки в двух международных турнирах.

Пройден турнирный экватор, и можно уже оглянуться назад, дать какой-то прогноз на будущее. Надо признать, что интерес к главному турниру не ослабевает, но возникает недоумение у неискушенных болельщиков по поводу обилиянических. Достаточно сказать, что из 18 сыгранных партий лишь одна закончилась результативно. Гроссмейстер из Израиля Л. Юдасин победил С. Искусных. Никак не могут одержать победы многоопытные Е. Свешников и Е. Пигусов, сыгравшие вничью все свои партии. 2,5 очка имеет также В. Филиппов. А лидирует в турнире группа гроссмейстеров — П. Нильсен, С. Долматов, К. Ассеев, В. Рубан и А. Харлов, заключивший мир с Г. Сагальчиком (США) в пропущенной партии первого тура. У всех по три очка.

По-иному выглядят таблички открытия чемпионата Кузбасса. Вот что говорит о турнире его главный судья, судья высшей категории А. Ф. Трофимов из Москвы:

— Турнир получился. Смылся его в том, что здесь, кроме гроссмейстеров и международных мастеров, играют шахматисты, уступающие им по международным рейтингам почти на 300 пунктов. Но борьба в каждой партии идет бескомпромиссная, поэтому предугадать исход партий невозможно.

Итак, после семи туров лидируют Г. Серпер и В. Комляков (у них по шесть очков). 5,5 — у А. Хасина, 5 — у В. Макарова и 4,5 — у В. Купрейчика.

Павел Зорин, главный секретарь турнира, судья высшей категории, 2,5 очка имеет также В. Филиппов. А лидирует в турнире группа гроссмейстеров — П. Нильсен,

человек (гроссмейстеры Г. Серпер, В. Купрейчик, М. Макаров, а также международные мастера В. Комляков и А. Хасин) устремились к финишну. Причем у каждого свои цели. Если Г. Серпер борется за первый приз и повышение своего рейтинга, его основной соперник (В. Комляков) — за выполнение второго гроссмейстерского балла, то А. Хасин нацелен просто выполнить норму гроссмейстерского балла и набрать 10 очков.

У кузбассовцев свои задачи. Не потеряв шансов выполнить норму международного мастера С. Трофимов. Болельщиков впереди ждут красивые партии.

Итак, после семи туров лидируют Г. Серпер и В. Комляков (у них по шесть очков). 5,5 — у А. Хасина, 5 — у В. Макарова и 4,5 — у В. Купрейчика.

Павел Зорин, главный секретарь турнира, судья высшей категории, 2,5 очка имеет также В. Филиппов. А лидирует в турнире группа гроссмейстеров — П. Нильсен,

экспресс-интервью

Леонид Юдасин: «Я доволен тем, что играю в сильном турнире»



Леонид Юдасин, международный гроссмейстер из Израиля. Неоднократный участник матчея претендентов на шахматную корону.

Кузбасский турнир — гроссмейстерского уровня. Это достойно очевидно. Более того, реальный его потенциал выше, чем формальный рейтинг, потому что все участники очень сильны.

— Не этим ли объясняется ваша неудачная игра в начале турнира?

— Это объясняется моей плохой игрой. В первом туре совершенно необычным образом умудрился «зевнуть» начальную позицию. Это, конечно, моя ошибка, но, с другой стороны, уровень турнира такой, что ошибки не прощаются.

— А что в этой позиции сделали лучший ход?

— Вот и я приду и буду делать ходы...

— А чья партия на турнире вы можете отметить?

— Интересной была в debutном отношении партия Свешникова — Рубан в первом туре. Оригинальная идея против меня для меня применил Нильсен, тем самым практически полностью уравняв позицию. Но каких-то сверхкрасивых партий я пока не вижу.

Итак, на ваш взгляд, какое место вы рассчитываете занять?

— Я вообще не рассчитываю на место, а рассчитываю на свою спортивную форму и дальнешему по ситуации. Я как-то спросил Юсупова во время его матча с Анандом: «Какие у тебя планы на матч?». А он очень просто ответил: «Лена, какие там планы на матч, ты

скажи, как в этой позиции сделать лучший ход».

— Вот и я приду и буду делать ходы...

— А чья партия на турнире вы можете отметить?

— Интересной была в debutном отношении партия Свешникова — Рубан в первом туре. Оригинальная идея против меня для меня применил Нильсен, тем самым практически полностью уравняв позицию. Но каких-то сверхкрасивых партий я пока не вижу.

Итак, на ваш взгляд, какое место вы рассчитываете занять?

— Я вообще не рассчитываю на место, а рассчитываю на свою спортивную форму и дальнешему по ситуации. Я как-то спросил Юсупова во время его матча с Анандом: «Какие у тебя планы на матч?». А он очень просто ответил: «Лена, какие там планы на матч, ты

скажи, как в этой позиции сделать лучший ход».

— Вот и я приду и буду делать ходы...

— А чья партия на турнире вы можете отметить?

— Интересной была в debutном отношении партия Свешникова — Рубан в первом туре. Оригинальная идея против меня для меня применил Нильсен, тем самым практически полностью уравняв позицию. Но каких-то сверхкрасивых партий я пока не вижу.

Итак, на ваш взгляд, какое место вы рассчитываете занять?

— Я вообще не рассчитываю на место, а рассчитываю на свою спортивную форму и дальнешему по ситуации. Я как-то спросил Юсупова во время его матча с Анандом: «Какие у тебя планы на матч?». А он очень просто ответил: «Лена, какие там планы на матч, ты

скажи, как в этой позиции сделать лучший ход».

— Вот и я приду и буду делать ходы...

— А чья партия на турнире вы можете отметить?

— Интересной была в debutном отношении партия Свешникова — Рубан в первом туре. Оригинальная идея против меня для меня применил Нильсен, тем самым практически полностью уравняв позицию. Но каких-то сверхкрасивых партий я пока не вижу.

Итак, на ваш взгляд, какое место вы рассчитываете занять?

— Я вообще не рассчитываю на место, а рассчитываю на свою спортивную форму и дальнешему по ситуации. Я как-то спросил Юсупова во время его матча с Анандом: «Какие у тебя планы на матч?». А он очень просто ответил: «Лена, какие там планы на матч, ты

скажи, как в этой позиции сделать лучший ход».

— Вот и я приду и буду делать ходы...

— А чья партия на турнире вы можете отметить?

— Интересной была в debutном отношении партия Свешникова — Рубан в первом туре. Оригинальная идея против меня для меня применил Нильсен, тем самым практически полностью уравняв позицию. Но каких-то сверхкрасивых партий я пока не вижу.

Итак, на ваш взгляд, какое место вы рассчитываете занять?

— Я вообще не рассчитываю на место, а рассчитываю на свою спортивную форму и дальнешему по ситуации. Я как-то спросил Юсупова во время его матча с Анандом: «Какие у тебя планы на матч?». А он очень просто ответил: «Лена, какие там планы на матч, ты

скажи, как в этой позиции сделать лучший ход».

— Вот и я приду и буду делать ходы...

— А чья партия на турнире вы можете отметить?

— Интересной была в debutном отношении партия Свешникова — Рубан в первом туре. Оригинальная идея против меня для меня применил Нильсен, тем самым практически полностью уравняв позицию. Но каких-то сверхкрасивых партий я пока не вижу.

Итак, на ваш взгляд, какое место вы рассчитываете занять?

— Я вообще не рассчитываю на место, а рассчитываю на свою спортивную форму и дальнешему по ситуации. Я как-то спросил Юсупова во время его матча с Анандом: «Какие у тебя планы на матч?». А он очень просто ответил: «Лена, какие там планы на матч, ты

скажи, как в этой позиции сделать лучший ход».

— Вот и я приду и буду делать ходы...

— А чья партия на турнире вы можете отметить?

— Интересной была в debutном отношении партия Свешникова — Рубан в первом туре. Оригинальная идея против меня для меня применил Нильсен, тем самым практически полностью уравняв позицию. Но каких-то сверхкрасивых партий я пока не вижу.

Итак, на ваш взгляд, какое место вы рассчитываете занять?

— Я вообще не рассчитываю на место, а рассчитываю на свою спортивную форму и дальнешему по ситуации. Я как-то спросил Юсупова во время его матча с Анандом: «Какие у тебя планы на матч?». А он очень просто ответил: «Лена, какие там планы на матч, ты

скажи, как в этой позиции сделать лучший ход».

— Вот и я приду и буду делать ходы...

— А чья партия на турнире вы можете отметить?

— Интересной была в debutном отношении партия Свешникова — Рубан в первом туре. Оригинальная идея против меня для меня применил Нильсен, тем самым практически полностью уравняв позицию. Но каких-то сверхкрасивых партий я пока не вижу.

Итак, на ваш взгляд, какое место вы рассчитываете занять?

— Я вообще не рассчитываю на место, а рассчитываю на свою спортивную форму и дальнешему по ситуации. Я как-то спросил Юсупова во время его матча с Анандом: «Какие у тебя планы на матч?». А он очень просто ответил: «Лена, какие там планы на матч, ты

скажи, как в этой позиции сделать лучший ход».

— Вот и я приду и буду делать ходы...

— А чья партия на турнире вы можете отметить?

— Интересной была в debutном отношении партия Свешникова — Рубан в первом туре. Оригинальная идея против меня для меня применил Нильсен, тем самым практически полностью уравняв позицию. Но каких-то сверхкрасивых партий я пока не вижу.

Итак, на ваш взгляд, какое место вы рассчитываете занять?

— Я вообще не рассчитываю на место, а рассчитываю на свою спортивную форму и дальнешему по ситуации. Я как-то спросил Юсупова во время его матча с Анандом: «Какие у тебя планы на матч?». А он очень просто ответил: «Лена, какие там планы на матч, ты

скажи, как в этой позиции сделать лучший ход».

— Вот и я приду и буду делать ходы...

— А чья партия на турнире вы можете отметить?

— Интересной была в debutном отношении партия Свешникова — Рубан в первом туре. Оригинальная идея против меня для меня применил Нильсен, тем самым практически полностью уравняв позицию. Но каких-то сверхкрасивых партий я пока не вижу.

Итак, на ваш взгляд, какое место вы рассчитываете занять?

— Я вообще не рассчитываю на место, а рассчитываю на свою спортивную форму и дальнешему по ситуации. Я как-то спросил Юсупова во время его матча с Анандом: «Какие у тебя планы на матч?». А он очень просто ответил: «Лена, какие там планы на матч, ты

скажи, как в этой позиции сделать лучший ход».

— Вот и я приду и буду делать ходы...

— А чья партия на турнире вы можете отметить?

— Интересной была в debutном отношении партия Свешникова — Рубан в первом туре. Оригинальная идея против меня для меня применил Нильсен, тем самым практически полностью уравняв позицию. Но каких-то сверхкрасивых партий я пока не вижу.

Итак, на ваш взгляд, какое место вы рассчитываете занять?

— Я вообще не рассчитываю на место, а рассчитываю на свою спортивную форму и дальнешему по ситуации. Я как-то спросил Юсупова во время его матча с Анандом: «Какие у тебя планы на матч?». А он очень просто ответил: «Лена, какие там планы на матч, ты

скажи, как в этой позиции сделать лучший ход».

— Вот и я приду и буду делать ходы...

— А чья партия на турнире вы можете отметить?

— Интересной была в debutном отношении партия Свешникова — Рубан в первом туре. Оригинальная идея против меня для меня применил Нильсен, тем самым практически полностью уравняв позицию. Но каких-то сверхкрасивых партий я пока не вижу.

Итак, на ваш взгляд, какое место вы рассчитываете занять?

— Я вообще не рассчитываю на место, а рассчитываю на свою спортивную форму и дальнешему по ситуации. Я как-то спросил Юсупова во время его матча с Анандом: «Какие у тебя планы на матч?». А он очень просто ответил: «Лена, какие там планы на матч, ты

скажи, как в этой позиции сделать лучший ход».

— Вот и я приду и буду делать ходы...

— А чья партия на турнире вы можете отметить?

— Интересной была в debutном отношении партия Свешникова — Рубан в первом туре. Оригинальная идея против меня для меня применил Нильсен, тем самым практически полностью уравняв позицию. Но каких-то сверхкрасивых партий я пока не вижу.

Итак, на ваш взгляд, какое место вы рассчитываете занять?

— Я вообще не рассчитываю на место, а рассчитываю на свою спортивную форму и дальнешему по ситуации. Я как-то спросил Юсупова во время его матча с Анандом: «Какие у тебя планы на матч?». А он очень просто ответил: «Лена, какие там планы на матч, ты

скажи, как в этой позиции сделать лучший ход».

— Вот и я приду и буду делать ходы...

— А чья партия

