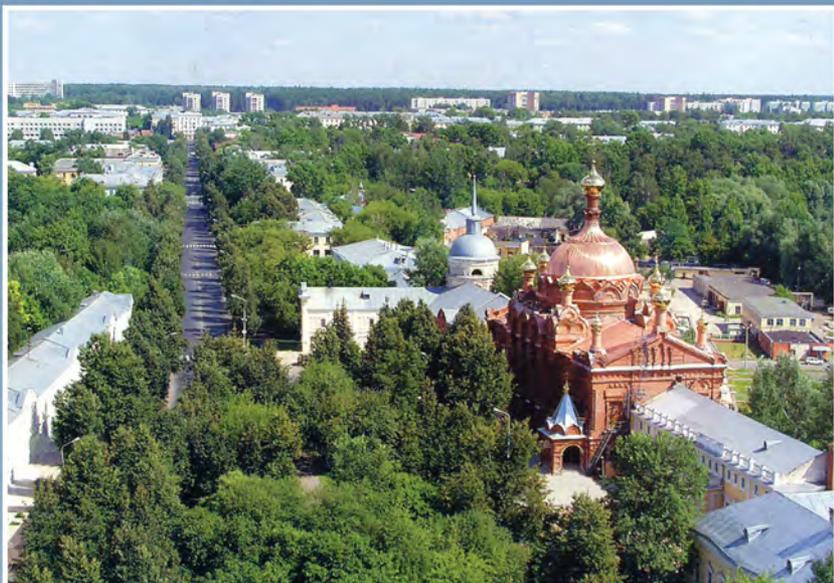


# БУДЬ ЗДОРОВ!

100 страниц о самом главном



На юге Нижегородской области, в 200 км от Нижнего Новгорода, при слиянии рек Саровки и Сатиса стоит **Саров**. Это один из самых необыкновенных городов на карте нашей страны. Многие годы упоминание о нем было запрещено, а местоположение засекречено. Да и сейчас сюда так просто не попадешь. Объект 550, Шатки-1, Кремлев, Москва-центр 300, Горький-130, Арзамас-75, Арзамас-16 – как только не называли этот город. В 1946 году здесь было создано конструкторское бюро по разработке ядерного оружия, для чего со всей страны были стянуты лучшие ученые умы. И по сей день главное предприятие в Сарове – Российский федеральный ядерный центр. Этот город уникален еще и тем, что в нем странным образом с наукой переплетена религия. Саровская пустынь, заложенная еще в XII веке и связанная в первую очередь с именем преподобного Серафима, сегодня активно восстанавливается.



**Едим – и лечимся**

**Средство  
от бессонницы**

**Привет, лень!**

**Варикоцеле:  
болезнь родом  
из детства**

ISSN 1682-4237



17 006



9 771682 423005



**Все еще впереди**

*Фото Андрея Высоколова*



**Праздник закончился**

*Фото Андрея Высоколова*

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№6 (288), июнь, 2017 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Редакционный совет

**Виктор Ахломов**

**Нина Самохина**

**Татьяна Сахарчук**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Светлана Чечилова**

Редактор  
**Иван Мамичев**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Сергея Жукова**

Отдел  
распространения  
**Татьяна Сыромятникова**

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Сушевский Вал, д.5,  
строение 15

Телефон:  
(495) 788-30-12

Электронная почта:  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2017 г.

<b>Вера Шабельникова</b> Уроки леди Монтегю .....	3
<b>Татьяна Абрамова</b> Едим – и лечимся .....	6
<i>Лента новостей</i> .....	12
<b>Марина Масляева</b> Хламидиоз: от диагноза до лечения .....	14
<b>Людмила Кудрявцева</b> Средство от бессонницы .....	20
<b>Татьяна Агушина</b> Какой матрас лучше? .....	23
<b>Вадим Максимов</b> Варикоцеле: болезнь родом из детства .....	27
<b>Анна Кузьминская</b> Розовый лишай .....	32
<b>Светлана Чечилова</b> «Священная» болезнь .....	39
<b>Анна Барина</b> Пробудите в себе ребенка .....	43
<b>Татьяна Абрамова</b> Привет, лень! .....	48
<b>Елена Борисова</b> Предупрежден – значит вооружен .....	53
<b>Валентина Яраева</b> «Секретная кнопка» гипертонии и инсульта ..	56
<i>Без подробностей</i> .....	62
<b>Наталья Каркачева</b> Сердечный друг боярышник .....	64
<i>Проверка интеллекта</i> .....	69
<b>Лариса Догель</b> Проблемы молодой кожи .....	70
<b>Галина Гашунина</b> Неизвестный доктор .....	78
<i>Зеленая кулинария</i> .....	83
<i>Дорога</i> <b>Ирина Мамичева</b> «Если суров, иди в Саров!» .....	84
Памяти Виктора Ахломова .....	93



## Дорогие друзья!

На журналы

«Будь здоров!» и «60 лет –  
не возраст»

можно подписаться

в любом почтовом отделении страны

по **Объединенному каталогу**

«Пресса России»,

том 1 (зеленого цвета)

### НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

- 99555** – подписка на журнал «Будь здоров!»  
на любое количество месяцев.
- 99556** – подписка на журнал «60 лет – не возраст»  
на любое количество месяцев.
- 44780** – подписка на комплект журналов «Будь здоров!» +  
«60 лет – не возраст» на любое количество месяцев .

Читатели, имеющие доступ к интернету,  
могут оформить подписку на наши журналы на сайтах  
**pressa-rf.ru** и **akc.ru**

На электронную версию журналов подписывайтесь на сайте  
**rucont.ru.**

Там же можно приобрести электронные версии номеров,  
начиная с 2010 года.

Жителям дальнего зарубежья  
предлагается подписка на сайте  
**nasha-pressa.de**

**Следите за выходом наших журналов  
на страничке «Будь здоров!» в соцсетях:  
«Одноклассники», «В контакте», «Фейсбук»**

# Уроки леди Монтегю

**История сохранила для нас факты из жизни этой удивительной женщины. Мэри Монтегю стала инициатором прививания оспы, бушевавшей в Европе, и спасла этим немало жизней. Первой из светских женщин она стала исследователем мусульманского Востока. А кроме того, ее подход к жизни – хороший урок того, как надо принимать удары судьбы**



**Мэри Монтегю**, в девичестве Пьерпонт, появилась на свет в 1689 году в аристократической английской семье. С детства ее главным увлечением было чтение, и в обширной отцовской библиотеке она перечитала массу книг. Это научило ее думать, трезво оценивать обстоятельства и самостоятельно принимать решения.

Первым ударом был отказ отца выдать ее за любимого человека. Она подчинилась – но не в ущерб своей дальнейшей судьбе. Мэри Пьерпонт нашла компромисс, выбрав в

мужья сэра Монтегю – человека умного, достойного уважения и к тому же обещавшего не ограничивать ее свободу.

Сэр Уолтер Монтегю занимал видные государственные должности, и его жена стала украшением лондонского света. Мэри была не только красива, но и остроумна. Ее остроты и афоризмы пересказывались из уст в уста, в нее влюблялись. Выдающийся поэт Александр Поуп писал ей: «Разговоры с Вами снова и снова вспоминаются мне, и каждая сцена, место или случай, когда я имел счастье на-

слаждаться ими, рисуются так живо, как только может представить воображение». Мэри едко подсмеивалась над ухажерами, но умела ценить дружбу.

Так было до того рокового момента, когда на нее обрушилась беда: она заболела оспой. Никаких способов лечения этой страшной болезни не существовало – эпидемии уносили тысячи жизней. К счастью, Мэри Монтегю выжила, но ее лицо обезобразили следы оспы. Пережить такое в двадцать шесть лет, да еще признанной красавице?! Но леди Монтегю не впала в де-

тературы, нравов и обычаев. Из этих наблюдений родилась книга «Турецкие письма», которой зачитывалась вся Европа.

В 1718 году чета Монтегю вернулась в Англию, где через несколько лет началась новая эпидемия оспы. Мэри была готова к борьбе с ней. В Турции она познакомилась с прививкой от оспы и с энтузиазмом взялась за внедрение восточного метода профилактики. Это была еще не вакцинация, а вариоляция – введение в организм здорового человека живых возбудителей болезни: на кожу наносили царапины и

«Нет развлечений дешевле чтения книг и нет удовольствия более длительного».

«Человек, не умеющий быть довольным собой, вообще никогда и ничем не будет доволен».

«Язвы желудка возникают не от того, что вы едите, а от того, что съедает вас».

*Мэри Монтегю*

прессию. Она перестала появляться в свете, но продолжала активную жизнь. В 1716 году сэр Монтегю получил должность посла в Константинополе, и у Мэри началась новая жизнь. Она выучила турецкий язык и со свойственной ей любознательностью и непредвзятостью занялась исследованием местной культуры, ли-

втирали в них содержимое оспенных пустил. В большинстве случаев люди переносили легкую форму заболевания и получали пожизненную невосприимчивость к болезни.

Мэри Монтегю, убежденная в безопасности процедуры, еще в Турции привила оспу сыну, а затем стала активно пропагандировать этот

метод в Англии. Уговорила врача сделать прививку своей трехлетней дочери, за что ее стали публично порицать как женщину, лишенную материнских чувств, готовую рисковать жизнью родных детей ради подтверждения бредовой теории. Но Мэри осталась непреклонна и уговаривала других матерей прививать детей от болезни, которая чуть не убила ее саму. Она договорилась о прививании оспы семи заключенным-смертникам Ньюгейтской тюрьмы в обмен на помилование. Арестанты выжили и вышли на свободу. Эти результаты убедили королевскую семью, и прививку сделали внукам короля. А в 1768 году таким способом были привиты российская императрица Екатерина II и ее сын Павел.

Надо признать, что вариоляция была рискованным методом и могла сама привести к заболеванию. Но это были первые шаги в борьбе с оспой – до открытия метода вакцинации оставалось еще несколько десятилетий.

После 50 лет леди Монтегю позволила себе заниматься только тем, что ее интересовало. Она много путешествовала и общалась только с теми, кто был ей интересен. И не задерживала взгляда на зеркале. Ей ли, с честью принявшей последствия оспы, бояться старости?

Дожив до 73 лет (весьма почтенного возраста для того времени), она и смерть приняла достойно, сказав на прощанье: «Все это было очень интересно». ■



*«Видимо, в человеческом мире самое справедливо распределенное – это разум. Потому что никто на него не жалуется.»*

*Мэри Монтегю*



**«Пусть ваша пища станет лекарством», – провозгласил Гиппократ в I веке до н.э. С тех пор появилось много эффективных лекарственных препаратов, но напутствие великого греческого врача не устарело. При любом заболевании пациенту важно знать, от каких продуктов следует отказаться, а на какие сделать упор. Кандидат биологических наук Дина Балясова всегда готова поделиться своими знаниями в этой области и, что очень важно, объяснить, как именно пища влияет на состояние организма**

– Дина Павловна, понятно, что выбор продуктов влияет на течение многих заболеваний. Но, наверное, есть и такие болезни, для которых ра-

цион не имеет значения. Взять хотя бы болезнь Паркинсона.

– Так кажется только на первый взгляд. При этом серьезном недуге в организме пере-

---

стает синтезироваться очень важный нейромедиатор – дофамин, без которого человек становится безразличным к тому, что раньше его радовало, являлось смыслом его жизни. Кроме того, дофамин способствует расширению сосудов, поэтому необходим для работы всей нервной системы – для концентрации внимания, памяти. Следовательно, кроме медицинских препаратов, организму нужно дать то, что необходимо для синтеза этого гормона, – аминокислоту тирозин. А она в большом количестве содержится в продуктах животного происхождения, богатых белком, – мясных и молочных. А из растительных продуктов тирозином наиболее богата соя. Эти продукты полезны для тех, кто страдает болезнью Паркинсона.

*– Но по поводу сои мне приходилось читать самые противоречивые сведения. Не могли бы вы рассказать о ней подробнее?*

– Соя – очень интересный продукт, ее то рекламируют, то начинают ругать. Высокое содержание белка – это ее плюс, но в ней много фитоэстрогенов – биологически активных веществ, подобных гормонам. Как оказалось, употребление

сои в детском возрасте может помешать становлению гормонального статуса, нежелательно ускорить половое созревание. Кроме того, по некоторым сведениям, соя повышает свертываемость крови, ухудшает качество спермы у мужчин, снижая вероятность зачатия детей.

А при некоторых заболеваниях она противопоказана – в частности, при гипотериозе, то есть недостаточности функции щитовидной железы, когда она синтезирует меньше тиреоидных гормонов. Щитовидке можно помочь, увеличив в рационе количество богатых йодом продуктов и небольшими дозами искусственных гормонов, то есть гормонозаместительной терапией. А фитоэстрогены сои блокируют потребление йода щитовидной железой и могут усилить гипотиреоз. К вредным при гипотиреозе продуктам относятся не только бобовые, но и некоторые крестоцветные овощи, особенно репа, редис, брюква, цветная капуста, а также морковь, шпинат, персики, топинамбур, кукуруза, кедровые орехи.

*– А если у человека плохой сон, бессонница, что ему можно посоветовать?*

---

– Тут речь пойдет о серотонине и мелатонине. Это два гормона, связанные теснейшим образом. Серотонин образуется в головном мозге из аминокислоты триптофана благодаря витаминам  $B_3$  и  $B_6$ . А уже мелатонин образуется в организме из серотонина. Таким образом, чем больше серотонина в организме, тем больше в нем гормона сна мелатонина.

В популярной литературе часто пишут, что серотонин содержится в растениях – это ошибка. Серотонин может образовываться только в организме человека и животных. А вот сырье для него, аминокислота триптофан, может находиться в разных продуктах. Ею особенно богаты сыры, мясо кролика, курятина, говядина. Такую пищу лучше есть в первой половине дня, ведь серотонин – гормон бодрости, дневной гормон. И чем больше его образовалось днем, тем больше мелатонина вы получите ночью и крепче будете спать.

Но надо учитывать одну тонкость: мелатонин начинает образовываться около 22 часов. В это время и нужно ложиться в постель, а не в час ночи, как многие привыкли, – тогда синтезированный мела-

тонин будет вам в помощь, а не пройдет транзитом совершенно бесполезно.

*– Но не проще ли принимать медицинские препараты, содержащие готовый мелатонин?*

– Конечно, проще. Но, во-первых, у лекарственных препаратов, содержащих мелатонин (например, у мелаксена), как и у большинства аптечных препаратов, имеются противопоказания. К тому же стоят они недешево. Но еще важнее другое: если гормон будет поступать извне, то зачем организму трудиться и его синтезировать? Он перестанет вырабатывать собственные гормоны.

*– Дина Павловна, я знаю, вы ратуете за включение в рацион грибов, цените их целебные свойства.*

– Лесные грибы – это натуральные и бесплатные лекарства. Обычно их варят, жарят или солят. А вот если грибы высушить и измельчить в кофемолке, то можно получить прекрасное лекарство. Многие из них снижают свертываемость крови, выводят лишний холестерин, снабжают организм человека редкими витаминами и микроэlemen-

тами. Белые грибы, например, обладают уникальными противоопухолевыми свойствами. Они помогают при стенокардии – в их мякоти имеется алкалоид герценин, по-настоящему целебный при стенокардии. Очень богаты белые грибы витаминами группы *B* и столь редким и ценным витамином *D*.

Но целебные свойства грибов резко уменьшаются при термической и иной обработке. Поэтому я советую принимать по десертной ложке порошка сухих белых грибов 2-3 раза в день.

Если же принимать по десертной ложке сухого порошка подосиновиков дважды в день (или добавлять их в картофельное пюре, гречневую кашу), то можно заметно снизить уровень холестерина в крови.

Рыжики полезны при заболеваниях верхних дыхательных путей, так как в их мякоти содержится антибиотик довольно широкого спектра действия – лактриовиолин, причем, в отличие от аптечных препаратов, антибиотики из этих грибов не имеют побочных эффектов.

Грибная икра из слабо по-



тушенных лисичек очень полезна при остеопорозе и для его профилактики, так как богата витамином *D* и рибофлавином, о чем свидетельствует их желтая окраска.

*– Но ведь грибы считаются тяжелой пищей?*

– Есть некоторые ограничения. Прежде всего, блюда из грибов не рекомендуются при серьезных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Они не полезны в детском возрасте, так как ферментативная система ребенка еще недостаточно сформировалась и укрепилась. Пожилым людям не стоит отказываться от грибов, хотя ферментативная система слабеет с возрастом. Несколько столовых ложек грибов еще никому не повредили.

*– Хотела спросить вас, Дина Павловна, еще и о красной рыбе.*

– Раньше так называли рыбу семейства осетровых, мясо которых красного цвета вообще не имеет. Красными, то есть красивыми, называли не только красивые предметы, но и ценные и важные продукты.

Позже красной стали называть рыбу, мясо и икра которой обладает розовым, красным или оранжевым цветом. Морская рыба обладает таким цветом за счет того, что питается мелкими красноватыми рачками – крилем, мясо которого богато каротиноидами, в частности астаксантином, который криль получает, в свою очередь, питаясь красноокрашенными водорослями. Дикая красная рыба полезна не только своими жирными кислотами, а благодаря наличию астаксантина, который является мощным антиоксидантом, в десятки раз более сильным, чем аскорбиновая кис-

лота и витамин E, в несколько раз эффективнее, чем бета-каротин.

Но выращиваемая в специальных рыборазводных питомниках рыба естественного красного цвета не имеет, так как кормят ее искусственным кормом, а чтобы она приобретала специфический красный цвет, корм подкрашивают пищевыми красителями. Еще хуже, когда недостаточно яркое мясо рыбы (лосося, семги, кеты, форели) подкрашивают уже практически на прилавке – ясно, что подкрашенная рыба особыми ценными свойствами не обладает.

*– Дина Павловна, перейдем к фруктам. Меня уже давно интересует грейпфрут. Слышала, что грейпфрутовый сок не рекомендуется женщинам – почему?*

– Сейчас все слышаны об антиоксидантах – веществах,



difets.ru

---

противостоящих окислению, разрушительному действию свободных радикалов. Но их роль не всегда полезна. Иногда антиоксиданты не дают окислиться тем веществам, которые должны быть окислены в нашем организме.

Более того, в случае приема больным человеком гипотензивных, гормональных препаратов, антикоагулянтов, статинов, то есть лекарств, которые понижают синтез холестерина печенью, употребление грейпфрутов или грейпфрутового сока очень негативно сказывается на состоянии здоровья. Дело в том, что фуранокумарины грейпфрута замедляют работу цитохромов печени (веществ, которые обеспечивают обезвреживающую функцию печени), что приводит к резкому увеличению концентрации принятого лекарства в крови, а следовательно и к росту его побочных эффектов. В случае приема варфарина (антикоагулянта) повышение его концентрации может привести к сильным кровотечениям, в случае приема нифедипина – к чрезвычайно резкому падению давления. Также было установлено, что регулярное потребление грейпфрутов женщинами постклимактери-

ческого возраста повышает риск появления опухоли молочных желез.

Кстати, надо учитывать, что любыми соками, особенно свежавыжатыми и кислыми, лекарства запивать нельзя. Если лекарство имеет щелочной характер, то кислота сока нейтрализует его основное действующее начало. В большинстве случаев сок может помешать лекарству оказывать свое целебное действие, а иногда, наоборот, немотивированно усилить действие медикамента, что тем более нежелательно.

*– Дина Павловна, я могу только удивляться, как вы все это помните: что полезно, что вредно, какие где противопоказания – и для растений, и для продуктов питания.*

– Знать и помнить помогает многолетний врачебный и просветительский опыт. Главное, нужно понять: если человек лечится от какого-либо серьезного заболевания и по незнанию будет употреблять пищу, которая ему противопоказана, от лекарств толку не будет. Лекарства мы принимаем курсами, по 2-3 раза в день, а едим каждый день. Как же можно не учитывать воздействия продуктов? ■

## Врачи для пенсионеров

В поликлиниках Москвы появились врачи для пожилых пациентов с множественными хроническими заболеваниями. Эти специалисты будут вести прием для женщин от 55 лет и мужчин от 60 лет, у которых диагностировано от трех хронических неинфекционных заболеваний.



«Врачи разработают для каждого индивидуальный план лечения и рекомендации по образу жизни, – сообщил руководитель Департамента здравоохранения столицы Алексей Хрипун. – Они научат пациентов вести дневники самоконтроля... Каждый пациент сможет связываться со своим врачом или медицинской сестрой по телефону, чтобы получать консультации по вопросам лекарственной терапии или состояния здоровья».

## Москвичи живут дольше

По итогам 2016 года средняя ожидаемая продолжительность жизни в Москве превысила 77 лет, составив 77,1 года. Этот показатель на три года выше зарегистрированного в столице в 2010 году. По данным Департамента здравоохранения Москвы, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снизилась на 32%; от онкологии – на 9%; выживаемость новорожденных с очень низкой и экстремально низкой массой тела достигла 87% (в 2010 году этот показатель составлял 51%). В департаменте подчеркивают, что к таким результатам привели современные методы диагностики и лечения.

В среднем по России ожидаемая продолжительность жизни оценивается в 72 года,



и во многих регионах медицина по-прежнему остается труднодоступной и плохо оснащенной.

## **Лекарства нужны не всем?**

Мониторинг ценовой и ассортиментной доступности лекарственных средств, проведенный Росздравнадзором, выявил нехватку в регионах ряда медикаментов из Перечня жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов (ЖНВЛП). Так, в 70 регионах РФ отсутствуют некоторые льготные препараты для лечения ВИЧ и онкопатологий.

В Министерстве здравоохранения РФ не видят повода для беспокойства в связи с этим. В пресс-службе ведомства заявили, что цель организации лекарственного обеспечения – предоставить жителям конкретного региона необходимые медикаменты исходя из их актуальных потребностей, а вовсе не наполнить все субъекты РФ всеми препаратами из перечня ЖНВЛП.

## **Поликлиника бережет нас и себя**

Минздрав РФ разработал проект «Бережливая медицина».

Он призван минимизировать временные затраты пациента на посещение врачебных кабинетов, оптимизировать работу регистратуры, врачей и лаборатории. Обкатка проекта проводилась в медучреждениях Ярославля, Калининграда и Севастополя. Одна из его основных целей – сократить время нахождения пациента в медучреждении. В среднем пациент проводит сейчас в поликлинике около



40 минут, но эксперты Минздрава надеются сократить это время вдвое.

По заявлению министра здравоохранения Вероники Скворцовой, эксперимент доказал свою эффективность и проект «Бережливая поликлиника» будет распространен по всей России. ■

*Источники: medvestnik.ru,  
remedium.ru*



# Хламидиоз: от диагноза до лечения

**Среди болезней, передаваемых половым путем, урогенитальная хламидийная инфекция – одна из самых распространенных. Нашему корреспонденту об этом заболевании рассказывает главный научный сотрудник Московского научно-практического центра дерматовенерологии и косметологии, доктор медицинских наук, профессор Вера Ивановна Кисина**

– **Вера Ивановна**, есть ли статистические данные о количестве инфицированных хламидийной инфекцией в России?

– Та часть инфицированного населения, которая реги-

стрируется медиками, – лишь верхушка айсберга. Большинство людей не попадают в эти сводки, и на это есть конкретные причины. Во-первых, хламидиоз имеет инкубационный период от 2 до 4 недель. В это

---

время болезнь никак не проявляется. Во-вторых, более 90% инфицированных женщин и 50% инфицированных мужчин даже не догадываются, что заражены, так как не ощущают не только болезненных проявлений, но даже какого-то дискомфорта. Происходит это потому, что для хламидиоза характерно скрытое течение. Не удивительно, что на прием к дерматовенерологам больные, как правило, приходят по направлению гинеколога или уролога. Но докторами этих специальностей дело не ограничивается. К венерологам нередко рекомендуют обратиться проктологи, отоларингологи и стоматологи. Почему? Дело в том, что по опросам наших пациентов 50% пар практикуют ректальный секс и более 90% – оральный: инфекция в этих случаях поражает слизистые оболочки заднего прохода, прямой кишки, полости рта и горла.

Существует и еще одна причина того, почему с точными данными по инфицированным хламидиозом нет полной ясности. В советские времена у дерматовенерологов была строго отлажена точная статистическая отчетность. В последние годы в стране ста-

новится все больше и больше частных клиник, которые занимаются диагностикой и лечением урогенитальной хламидийной инфекции. Только в Москве таких медицинских учреждений более 600, и лишь несколько из них подают статистическую отчетность. Поэтому о масштабах заболеваемости хламидиозом можно только догадываться.

Конечно, не перестали работать государственные кожно-венерологические диспансеры, Центральный кожно-венерологический институт, НИИ эпидемиологии, НИИ Гамалея. Но миграция населения, которая сейчас особенно наблюдается в крупных городах, приводит к тому, что приезжие обращаются не в государственные ЛПУ, где требуются документы о регистрации и полис ОМС, а в частные учреждения.

*– Когда хламидиоз наконец проявляется, какими симптомами он дает о себе знать?*

– Не осложненная хламидийная инфекция у мужчин и женщин протекает по-разному. У представителей сильного пола – чаще всего в форме уретрита (воспаления мочеиспускательного канала – уретры): он проявляется бо-

---

лю при мочеиспускании. У женщин – в форме цервицита (воспаления цервикального канала шейки матки), который проявляется в виде выделений с примесями гноя, небольшим повышением температуры, возникновением тупой боли в области нижнего отдела живота. Однако зачастую хламидийная инфекция начинает беспокоить пациента только на стадии осложнений.

– К каким осложнениям может привести хламидиоз?

– Основные осложнения у женщин:

- воспалительные заболевания органов малого таза (ВЗОМТ);

- нелокализованная боль в животе или боль в низу живота;

- слизисто-гнойные выделения из влагалища и наружного маточного зева;

- контактная кровоточивость слизистой оболочки шейки матки и влагалища;

- отек слизистой оболочки шейки матки;

- гиперемия (переполнение кровью сосудов) слизистой оболочки шейки матки;

- межменструальные кровянистые выделения из влагалища;

- дизурия (нарушение мочеиспускания);

- проктит (воспалительный процесс в зоне слизистой оболочки прямой кишки);

Гинекологи отмечают, что беременность у женщин, инфицированных хламидией, наступает реже и с существенной задержкой по сравнению со здоровыми женщинами. Запущенные случаи приводят к бесплодию.

У мужчин осложнения хламидиоза следующие:

- дизурия (нарушение мочеиспускания);

- эритема (сильное покраснение кожи, вызванное расширением капилляров) крайней плоти;

- отеки, покраснение в области головки полового члена;

- вязкие водянистые выделения из мочеиспускательного канала по утрам;

- проктит (воспаление слизистой оболочки прямой кишки);

- простатит (воспаление простаты), который характеризуется тянущими болями в области промежности, частыми позывами к мочеиспусканию, ослаблением потенции, иногда и повышением температуры тела.

При этом у взрослых обоих

---

полов в некоторых случаях возможно развитие конъюнктивита.

*– Может ли передаваться хламидийная инфекция от матери ребенку внутриутробно? Насколько она опасна для новорожденного?*

– У матерей, зараженных этой инфекцией, часто появляются дети, глаза которых буквально заплывают гноем

ских знаний показаниями к обследованию служат: симптомы воспалительных заболеваний мочеполовой системы или заднего прохода, наличие других инфекций, передаваемых половым путем, а также ВИЧ-инфекции. В обязательном порядке проходят обследование будущие мамы. А родившей женщине назначают анализы в том случае, если у ребенка выявляют

Если у вас обнаружена хламидийная инфекция, обязательно уведомите об этом партнера, чтобы он тоже сдал анализ. В Уголовном кодексе РФ предусмотрена статья 121, в которой говорится об ответственности за преднамеренное заражение венерическими заболеваниями.

из-за острого конъюнктивита. Нередко при естественном родоразрешении ребенок вдобавок заболевает пневмонией. В таких случаях в лечении нуждается не только молодая мать, но и ее новорожденный малыш. Конечно, мужа роженицы тоже необходимо лечить. В противном случае инфекция так и будет ходить в семье по кругу.

*– Кому вы рекомендуете пройти обследование на хламидиоз?*

– В соответствии с современным уровнем медицин-

конъюнктивит и пневмонию. Разумеется, обследование назначают в случае установленной урогенитальной хламидийной инфекции у полового партнера и после сексуального насилия. Вообще, людям, ведущим активную половую жизнь, рекомендуется регулярно проверяться на хламидиоз.

*– На основании каких анализов ставится диагноз «хламидиоз»?*

– Способов лабораторной диагностики много, но стоит отдельно выделить группу ме-

---

тодов амплификации нуклеиновых кислот (МАНК), преимущество которых перед прочими диагностическими системами доказано в многочисленных исследованиях. Но есть одна тонкость: специалисты рекомендуют только те методы МАНК, которые способны выявлять все известные виды хламидий. А их существует несколько.

Анализируемый биологический материал может быть самым разным. У женщин на исследование берется мазок из цервикального канала или влагиалища. Важно помнить, что содержание бактерий в половых путях после очередной менструации постепенно увеличивается, поэтому для анализа лучше всего использовать мазки из влагиалища, взятые на 4-й неделе после последней менструации. У мужчин на анализ берут соскобное отделяемое, мазок из уретры или первую порцию утренней мочи. Информативными могут оказаться мазки из слизистой прямой кишки или конъюнктивы глаз – и мужчин, и женщин.

*– В аптеках продаются экспресс- или мини-тесты, которые обещают диагностику хламидийной инфекции.*

*Можно ли таким способом самостоятельно поставить себе диагноз?*

– Такие методы могут выявить хламидиоз только в 20% случаев. Ни один врач не советует такую диагностику и тем более не станет назначать лечение на основе результатов такого исследования. А лечиться надо обязательно. И чем быстрее, тем лучше.

*– Какое лечение хламидийной инфекции предлагают дерматовенерологи?*

– Тут все зависит от индивидуальных особенностей и анамнеза пациента. Некоторые препараты эффективны только при моноинфекции. При наличии сопутствующих инфекций, передаваемых половым путем, назначают другую терапию. Хламидиоз необходимо лечить даже в период беременности. Для этой группы пациентов предусмотрены свои курсы лечения.

В терапии хламидийной инфекции применяются антибактериальные препараты различных фармакологических групп, разовые и курсовые дозы которых определяются клинической картиной заболевания каждого конкретного пациента. Суще-



# Средство от бессонницы

**В прошлом номере, в статье «В объятиях Морфея» мы рассказали о том, что такое сон с научной точки зрения – какие процессы происходят в организме во время сна, каковы цикл и фазы сна, сколько вообще нужно человеку спать. Продолжая тему, поговорим о бессоннице и о том, как с ней бороться**



**С** бессонницей знакомы многие. По статистике, от нарушений сна страдает около 30% взрослого населения планеты. Эти данные говорят о реальных масштабах проблемы. С недостатками сна связаны болезни, несчастные случаи, уменьшение работоспособности, ухудшение настроения. Расстройства сна могут быть небольшими, а могут даже угрожать жизни.

Существует много причин, вызывающих бессонницу. Это может быть нарушение при-

вычного распорядка дня, вызывающее излишнее возбуждение; крепкий чай или кофе, выпитые перед сном; переизбыток пищи вечером, особенно если пища была тяжелой, жирной. Напряженная умственная работа, увлекательное чтение, телепрограммы также могут вызывать бессонницу. При этом в голове человека воспроизводятся увиденные сюжеты, возникают мысли и переживания, связанные с ними. Наиболее частые причины бессонницы – психологические

---

трудности, когда тяжелые, навязчивые мысли, нерешенные проблемы, обиды, эмоции давят на психику, мешают как бодрствовать, так и засыпать.

Серьезная помеха засыпанию – тревожное ожидание бессонницы, когда человек как сознательно, так и подсознательно настроен на нее. Он как бы программирует себя на бессонницу – и в то же время боится ее. При этом в голове бродят мысли типа: «Ну вот опять не сплю. Я так и знала». Все эти проблемы требуют смены психологической уставки, о чем пойдет речь ниже.

Как прогнать бессонницу, наладить спокойный сон? Предлагаю метод, основанный на закономерностях человеческой психики. Он состоит из четырех этапов.

*Первый этап – настройка.* Здесь важно исключить названные выше причины бессонницы, стараясь обеспечить спокойное состояние сознания. Начинать готовиться ко сну лучше часа за два до него. А перед тем как ложиться спать, полезно применить специальные приемы. У каждого они могут быть свои. Например, постоять в темноте у окна, глядя на засыпающие деревья, пожелать им и себе спокойной ночи. Или послу-

шать спокойную, умиротворяющую музыку.

Полезны также специальные физические упражнения. Например, такое. Сидя с прямой спиной, расслабьте руки, плечи, шею и мышцы лица. Сделайте вдох и, опираясь на левую руку, поднимите правую руку вверх, удерживая ее прямой. На выдохе сделайте наклон в левую сторону. Поверните голову в сторону поднятой руки и посмотрите вверх на потолок. Задержите растяжку на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Выполните наклон в правую сторону, подняв левую руку вверх и задержав взгляд на потолке. Повторите упражнение несколько раз.

Еще одно полезное в этой ситуации упражнение – «ролик». В положении лежа на спине согните ноги в коленях и обхватите их руками. Затем перекачивайтесь с боку на бок до чувства легкой усталости.

Главное – применять эти приемы для засыпания с уверенностью, что они обязательно помогут.

*Второй этап – материализация.* Надо написать на бумаге или на специальной доске мелом свое желание как наказ себе. Например, «засыпаю беспробудно до 7 утра». В

---

следующий раз можно просто обвести карандашом эти слова. Для упрощения можно даже попробовать написать эту формулу пальцем в воздухе. Здесь важно физическое действие, в этом смысл данного этапа. Некоторые физические усилия, затрачиваемые при этом, включают определенные группы мышц и отделы мозга, что отражается на нашем поведении.

*Третий этап – внешняя речь.*

Произнесите вслух написанную формулу не меньше трех раз – таким образом ваш наказ преобразуется уже в другую, речевую форму, становясь более осознанным. Вы как бы посылаете свое желание во вселенную и тем самым еще более утверждаетесь в нем. Затем ложитесь в удобную позу, укройтесь так, чтобы было комфортно и достаточно тепло. Предварительно надо проветрить комнату и по возможности оставить форточку открытой: как показали исследования, в прохладном помещении спится лучше. Максимально расслабьтесь. Мысленно проследите, как расслабляются ноги, руки, туловище, веки, голова и шея. Постарайтесь отключить все посторонние мысли, держа в голове только свою формулу-наказ.

*Четвертый этап – внутренняя речь.* Произнесите формулу-наказ про себя не менее трех раз. Таким образом она проникнет глубже не только в ваше сознание, но и в подсознание. Последите за дыханием: вдыхая, говорите про себя «вдох», а выдыхая – «выдох». Внимание при этом постарайтесь сосредоточить на точке, расположенной примерно на 2 см ниже пупка. Это поможет войти в состояние полудремы, которое важно не отпускать, откидывая посторонние мысли.

Этот период – решающий в процессе засыпания. Я называю его «волевая пролонгация», потому что при затруднениях в засыпании он требует определенных волевых усилий, не давая беспорядочному рою мыслей победить вас. Здесь особенно важен самоконтроль.

Одно из главных условий успешной борьбы с бессонницей – правильные установки. Если вы все же чувствуете возбуждение, мешающее засыпанию, то, скорее всего, вам с самого начала не удалось достаточно успокоиться и расслабиться. В этом случае можно принять 1-2 таблетки легкого успокаивающего средства (химических, ненатуральных снотворных препаратов лучше избегать). ■

Татьяна Агушина



# Какой матрас лучше?

**Врачи-ортопеды рекомендуют подбирать матрас в зависимости от состояния здоровья, веса и возраста. Но это только одна из общих рекомендаций, на самом деле тут есть немало тонкостей**

Одни предпочитают утонуть в матрасах мягких, как облако, другие чувствуют себя лучше на жестких. Не стоит отказываться от своих предпочтений, но, чтобы не возникло сложностей при выборе, еще перед походом в магазин лучше получить представление о видах и внутреннем устройстве матра-

сов. И определиться со своими пожеланиями.

## **Какие бывают матрасы?**

Помимо привычных нам всем пружинных матрасов сегодня на рынке представлено множество других технологий и новинок.

---

*Латексный матрас.* Основной для латекса служит сок «резинового дерева» – гевеи. Высококачественный латекс – экологически чистый, гипоаллергенный материал, очень долговечный и прочный, устойчивый к деформации и лишенный неприятного «химического» запаха. Но главное – латекс обладает удивительными ортопедическими свойствами.

Лучшие латексные матрасы обеспечивают правильное положение позвоночника во время сна, их рекомендуют людям с проблемами позвоночника и для профилактики остеохондроза.

*Матрас «с памятью».* Такие матрасы делают из материала Memoryfoam – разновидности полиуретановой пены (пены «мемори»). Этот материал принимает оптимальную для человека форму, полностью повторяя контуры тела, и «запоминает» ее, обеспечивая ортопедический эффект. Memoryfoam – космическая технология. Такой матрас подойдет людям с любым телосложением, весом и состоянием здоровья. Он защищает больного от появления пролежней, предотвращает ревматические боли, обеспечивает хорошую микроцирку-

ляцию крови и препятствует появлению напряжения в мышцах.

*Матрас для аллергика.* Натуральные наполнители могут вызывать аллергию у некоторых людей, хотя случается это очень редко. Но если у вас есть опасения, следует предпочесть матрас с искусственным наполнителем. Специалистами была разработана серия матрасов Relax, изготовленная по американской бесклеевой технологии, с максимально экологичным эффектом.

## **Матрасы для детей**

Для новорожденных и детей до трех лет педиатры рекомендуют купить жесткий беспружинный матрас с кокосовой койрой, который обеспечит правильное положение позвоночника ребенка во время сна. Койра – экологичный материал, практичный и долговечный, он хорошо пропускает воздух и быстро сохнет, не вызывает аллергии. После трех лет следует поменять матрас на более мягкий, так как у малышек постарше требования к комфорту возрастают. Лучше всего остановить выбор на матрасе из латекса средней жесткости.

---

Пружинные матрасы тоже подойдут, но нужно учитывать, что детки любят прыгать на них, что резко снижает срок их службы.

## **Какой матрас выбрать?**

Большинство людей сегодня ведут малоподвижный образ жизни, поэтому так распространены остеохондроз, сколиоз, грыжи межпозвоночного диска, радикулит. С детства мы обязаны сидеть по пять и более часов в школе – именно в это время чаще всего возникает сколиоз из-за неправильной осанки. Затем проводим в институте не меньшее количество времени в аудиториях. Потом идем на работу, где сидим днями за компьютером, после чего едем в машине домой – и это тоже часть пассивного образа жизни.

Как следует расслабиться удастся только во время сна, поэтому так важен выбор матраса. На чем лучше спать для наиболее эффективного отдыха? Одни врачи рекомендуют жесткие матрасы, другие – мягкие, кто-то советует пружинные, кто-то – латексные.

При выборе надо прежде всего надо исходить из двух важных пунктов:

◆ На матрасе должно быть удобно лежать как на спине, так и на боку.

◆ Матрас должен быть анатомическим, то есть идеально повторять контуры тела, а поддержка тела должна быть зональной, потому что в области головы, таза и ног различная сила нагрузки на матрас.

## **Можно ли сэкономить?**

Можно, но это будет означать экономию на своем здоровье. Дешевые матрасы производятся по устаревшим технологиям и без учета анатомических особенностей позвоночника, поэтому через несколько месяцев их использования могут появиться боли в спине и мышцах. К тому же дешевые матрасы недолговечны, через несколько лет их все равно придется менять.

Матрасы хорошего качества могут прослужить 10 и более лет. Они изготовлены из высококачественных материалов и обеспечивают наилучшую поддержку позвоночника во сне, не препятствуют нормальной циркуляции крови и гарантируют хороший отдых. Поэтому ортопедический матрас подходит всем – и здоровым, и тем, кого беспокоят боли в спине.

Если у вас есть заболевания позвоночника или вам время от времени не дают покоя боли в спине, внимательно ознакомьтесь с рекомендациями медиков, которые представлены в этой таблице.

<i>Грыжа межпозвоночных дисков</i>	<i>Рекомендуются более мягкие ортопедические матрасы. Можно купить матрас с разной жесткостью сторон, чтобы на мягком спать при обострении, а на более жестком – при нормальном самочувствии. Лучше всего покупать матрас из натурального латекса, с блоком независимых пружин.</i>
<i>Сколиоз</i>	<i>Для профилактики: ортопедические матрасы средней или высокой степени жесткости. При заболевании: беспружинные ортопедические матрасы из искусственного или натурального латекса, ортопедической пены, а также матрасы с чередованием слоя латекса и кокосовой койры. Для детей и подростков: беспружинные ортопедические матрасы.</i>
<i>Радикулит</i>	<i>Категорически не подходят жесткие матрасы. Выбирайте матрас средней жесткости на независимом пружинном блоке, желательно с шерстью мериноса для прогревания больных участков. Ортопедический матрас должен повторять контуры тела и точно подстраиваться под нагрузку.</i>
<i>Ишиас</i>	<i>Рекомендуется ортопедический матрас средней жесткости. Напряжение на ткани и органы могут снять такие материалы, как натуральный латекс или пена «мемори».</i>
<i>Остеохондроз</i>	<i>Для людей среднего возраста – матрасы средней жесткости, пожилым – чуть мягче. Противопоказаны как очень жесткие, так и очень мягкие матрасы.</i>
<i>Остеоартроз (остеоартрит)</i>	<i>Противопоказаны мягкие матрасы. Идеальный вариант – матрас с пеной «мемори» на жесткой основе из пенополиуретана или высокоэластичной пены. Помимо ортопедического матраса желательно купить кровать с регулируемым механизмом подъема головы и ног.</i>

Если утреннее пробуждение на новой постели у вас не связано ни с болью, ни с напряжением в спине – поздравляем, вы сделали правильный выбор, и ортопед это подтвердит. ■



# Варикоцеле:

## болезнь родом из детства

**Из всех браков, заключенных в России в этом году, около 15% окажутся бесплодными. Такова печальная статистика. Примерно в трети случаев бесплодны мужчины, причем более у 60% из них «мужские» проблемы начались еще в детстве. Одной из самых распространенных причин бесплодия считается варикоцеле. Об этом недуге и пойдет речь в статье**

### Все дело в клапанах

Варикоцеле – это заболевание кровеносных сосудов, при котором патологически (варикозно) расширяются вены яичек и семенного канатика. Такое расстройство наступает из-за ухудшения функций «обратных клапанов». У здорового мужчины они обеспечи-

вают движение крови по венам только в одну сторону. Поврежденные же клапаны не способны сдерживать обратный ток крови. Слегка поднялось давление, расширились вены, и кровь тут же устремилась назад – к семенным канатикам и яичкам.

Подобное расстройство очень опасно для созревания

---

сперматозоидов – сперматогенеза. Доказано, что из-за нарушения венозного оттока крови падает синтез в яичках мужского полового гормона тестостерона. В ответ в семенных канальцах ухудшается образование сперматозоидов. Вот почему главная опасность варикоцеле – бесплодие. У 40% бесплодных мужчин обнаруживается этот недуг. Интересно, что чаще всего встречается левостороннее или двустороннее варикоцеле. Расширение же вен справа диагностируется крайне редко.

Каковы первопричины этой болезни? В подавляющем большинстве случаев это врожденные пороки клапанов в венах яичек и семенных канатиков. Потому-то, как правило, варикоцеле и начинается в период созревания репродуктивной системы мальчика в возрасте 7-10 лет, во время интенсивного роста половых органов (яичек, предстательной железы) и становления сперматогенеза.

У взрослых мужчин варико-

целе может начаться совсем по другой причине – из-за повышения давления крови в малом тазу. Это происходит нечасто: при венозной недостаточности сосудов малого таза или нарушениях работы мозговых сосудодвигательных центров, что приводит к спазму сосудов.

### **Можно ли предотвратить варикоцеле?**

Увы, научно обоснованных методов профилактики этой болезни нет. Но поскольку она развивается относительно медленно, то защититься от ее последствий можно заранее, вовремя заметив угрозу. Врач-уролог, а еще лучше – уролог-андролог, своевременно поставит точный диагноз.

Главный совет родителям мальчика – ни в коем случае не пропускать обязательных диспансерных осмотров ребенка. Первую в жизни диспансеризацию малыш проходит в возрасте 1 месяца в поликлинике, где участковому педиатру обязательно сопут-

У мужчин молодого и среднего возраста ведущие факторы бесплодия – варикоцеле и инфекции, передающиеся половым путем. У мужчин постарше, 40-45 лет, бесплодие гораздо чаще связано с болезнями предстательной железы.

ствует хирург. Именно он ищет варикоцеле, неопущение яичка из брюшной полости в мошонку, водянку либо кисту яичка и другие врожденные болезни половой системы мальчика, угрожающие бесплодием. Последующие осмотры проводятся в возрасте 6 и 12 месяцев, затем ежегодно до 18 лет.

Важно подчеркнуть, что первые признаки варикоцеле



обычно настолько явные, что их могут обнаружить не только врачи и родители, но и сами мальчики, а тем более взрослые мужчины. Родители должны убедить ребенка, что нет ничего постыдного в болезнях его половых органов. И показаться врачу, если вдруг что-то не так, ему надо как можно

скорее, чтобы не остаться бесплодным.

## Симптомы

Предварительный диагноз варикоцеле может быть установлен при простом осмотре и ощупывании мошонки.

Главные признаки варикоцеле:

◆ Ощущение дискомфорта и тяжести в мошонке, временами оно переходит в несильную, тупую, ноющую боль. В начале болезни такие боли возникают только после физических перегрузок, а на запущенных стадиях ощущаются уже постоянно.

◆ Мошонка отвисает, особенно при физических нагрузках.

◆ При пальпации, то есть ощупывании, мошонки прощупываются варикозно расширенные вены.

◆ В запущенной стадии варикоцеле видны расширенные вены яичка и семенного канатика. Пораженное яичко обычно уменьшено, оно мягкое и опухшее на ощупь.

Если у вас появились такие расстройства, надо скорее

обратиться к урологу. Напомним, что в государственных поликлиниках мужчина может попасть к такому врачу по самозаписи, минуя терапевта. Для подтверждения диагноза

реже чем 1 раз в год), включающее УЗИ и тестирование половых гормонов. И все же главный способ лечения варикоцеле – хирургический. Показания к операции для под-

Способ операции при варикоцеле подбирается индивидуально. Хирург делает разрез в области паха размером 2-3 см, если варикоцеле одностороннее. Если же поражены оба яичка, разрез проводится в области мошонки. Затем хирург перевязывает, прошивает и пересекает варикозные вены.

врач, скорее всего, прибегнет к одному из следующих диагностических методов:

- ◆ ультразвуковое сканирование с использованием эффекта Допплера, на котором определяется объем яичек и особенности кровотока в них;
- ◆ спермограмма – для выявления количества и качества сперматозоидов;
- ◆ определение уровня половых гормонов.

## Лечение

На первых порах, когда болезнь почти себя не проявляет, операции не требуется. При небольшом дискомфорте надо носить специальное поддерживающее нижнее белье. Но обязательно динамическое наблюдение у уролога (не

ростков и взрослых мужчин различаются. Абсолютным показанием служит наличие у подростка пальпируемого варикоцеле в сочетании с уменьшением размеров яичка и снижением уровня половых гормонов. Взрослому больному операция назначается при следующих симптомах: ощущение тяжести в паху, боль, отвисание мошонки – либо при подтвержденном бесплодии и нарушенной спермограмме.

Среди различных хирургических приемов самой передовой, малотравматичной и безопасной считается операция по методике Мармара. Она занимает около 30-40 минут. Анестезия применяется местная или общая, в зависимости от области вмешательства.

---

К сожалению, операции по этой методике проводятся сегодня не во всех государственных больницах. Стоимость такого вмешательства в коммерческих клиниках составляет около 20 тысяч рублей. А если добавить к этой сумме стоимость анализов и стационара, то общая цифра доходит до 40 тысяч и более.

Поскольку операции по поводу варикоцеле всегда плановые и время на подготовку к ним у вас будет, постарайтесь, действуя через главного врача вашей поликлиники, страховую компанию или орган управления здравоохранением в вашем регионе, все же получить направление в ту государственную клинику, где оперируют по Мармару.

Сегодня такие операции все чаще проводят в дневных стационарах и отпускают пациента домой в тот же день. Но если хирург видит в этом необходимость, придется остаться еще на 1-2 дня под наблюдением врачей. Через 3-4 дня после операции можно будет приступить к работе, если только ваш труд не связан с физическими нагрузками.

Швы снимут на 9-10-й день. До этого надо будет защищать паховую область от трения специальной повязкой.

В течение 3-4 недель после операции необходимо воздержаться от половых актов. Через 3 месяца потребуется повторная спермограмма. По результатам этого анализа можно будет оценить способность сперматозоидов к оплодотворению.

Если выявленные нарушения сперматогенеза были умеренные – скажем, при анализе живые сперматозоиды обнаруживались, хоть и имели различные отступления от нормы, – то в большинстве случаев детородные функции можно восстановить. Правда, к оперативному лечению будет добавлено лекарственное, и продлится оно до полугода.

Прогноз будет хуже, если расстройства сперматогенеза были существенными. Например, если выявлена криптозооспермия, когда количество сперматозоидов в эякуляте по сравнению с нормальным (10 млн клеток в 1 мл жидкости) уменьшится до нескольких десятков, что слишком мало для зачатия. Но и в этих непростых ситуациях шансы на излечение от бесплодия есть, и по мере быстрого развития в мире репродуктивной медицины они становятся все выше. ■



# РОЗОВЫЙ ЛИШАЙ

***Возбудитель этого дерматологического заболевания неизвестен, способы его лечения не приведены к общему стандарту. Оно считается незаразным, но им нередко заболевают люди, тесно общающиеся с животными. Анна Кузьминская делится с читателями своим опытом борьбы с розовым лишаем, который для многих собачников наверняка окажется очень ценным***

## **Характерные розовые пятна**

Помнится, в моем советском детстве мы жили недалеко от красивого парка с системой прудов, в которых купались все – взрослые, дети, животные. И вот однажды, когда мы весело

плескались в воде, а рядом так же азартно носились парочка домашних псов и прибившиеся к ним несколько местных дворняжек, к нам подошел мужчина со словами: «Знаете, не стоит купаться вместе с собаками. У них под хвостом ино-

---

гда возникают розоватые бляшки. Это лишай, который может передаваться человеку».

Прошли годы. Все детство и юность я мечтала о собственной большой собаке. И теперь она у меня есть – прекрасный солнечный пес, талисман нашей семьи, самый лучший антидепрессант. На момент, когда у меня чуть ниже поясицы появилась первая розовая бляшка с четким краем бордового цвета, которая затвердела и начала сильно зудеть, псу было уже шесть с половиной лет. Мы с ним постоянно играем, и бывает, что руки после этого общения моем наскоро, без мыла. Но пес ухожен, всегда чист, плановые посещения ветеринара проводятся точно в срок. Так что предупреждение незнакомца из моего детства мне поначалу не пришло в голову.

Но вот и у мужа на руке, возле сустава большого пальца, образовалось точно такое же пятно. И тогда я обратилась к дерматологу в районный кожный диспансер. Вот какая у нас с ним вышла беседа.

– У вас розовый лишай. Вы аллергик? – спросил, осмотрев пятно, доктор.

– Нет. А это заболевание заразно?

– Считается незаразным.

– Тогда откуда через неделю после меня у мужа появилась такая же бляшка?

– Понимаете, ученые до сих пор ищут и не могут найти причины этого заболевания. Оно считается инфекционно-аллергическим, часто возникает после переохлаждения.

– Но сейчас май, уже тепло...

Доктор задумчиво посмотрел в окно:

– Да вижу я, вижу. Но что делать, если о розовом лишае науке известно только то, что он возникает, когда иммунитет снижается.

– Вот так сразу снизился и у меня, и у мужа?

– Даже углубленные клинические исследования пока не позволили определить возбудителя болезни. Наиболее вероятной считается бактериальная этиология.

### **Чем лечить розовый лишай?**

В ответ на мой вопрос о лечении доктор рекомендовал пробовать разные мази, пока какая-нибудь из них не поможет. Каждый из нас выбрал свою методику лечения. Я мазала свою бляшку мазью «Зовиракс», после чего она довольно быстро прошла. Муж

---

решил опробовать народные средства – и выбрал деготь. Купил он его в аптеке, понюхал, поморщился, однако по рецепту изготовил мазь. Березовый деготь смешивают со сливочным маслом в пропорциях один к одному, мазь втирают в кожу, затем накладывают повязку на ночь. К сожалению, моему мужу никакого эффекта народное средство не принесло.

уже ни от каких мазей. И вот тогда я решила провести собственное расследование, чтобы понять, что это за болячка такая и как с ней справляться. В этом мне помог врач-инфекционист, кандидат медицинских наук Юрий Леонидович Адамов. Он подтвердил, что розовый лишай, или болезнь Жибера, или пилириаз, по одним источникам имеет вирусную природу, по

Розовый лишай – довольно распространенная болезнь: среди всех кожных заболеваний на его долю приходится около 5%. Ученые продолжают поиск возбудителя, расшифровку патогенетических механизмов.

Шел уже второй месяц, как мой розовый лишай прошел, а у мужа, несмотря на попытки втирать мази «Зовиракс», «Лоринден» и прочие, сверкал красно-розовым пятном, угрожая вырасти еще больше. И тут приятельница, страдающая псориазом, поделилась с нами мазью «Дермовейт». Три применения плюс длительное пребывание на солнце помогли мужу избавиться от пятна. Как нам казалось, навсегда.

Но не все так просто. Той же зимой розовый лишай вернулся ко мне на то же самое место и не желал проходить

другим – инфекционно-аллергическую.

Доктор Жибер, который открыл и первым описал заболевание, так и не смог определить его природу и причины возникновения, хотя и предложил несколько неплохо работающих схем лечения.

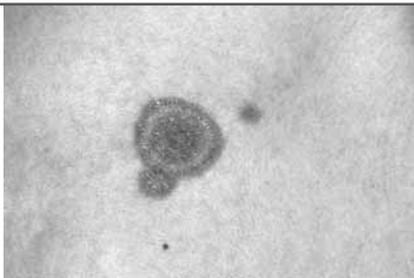
Вопреки распространенному в народе мнению, лечить болезнь Жибера необходимо, иначе из безобидного на вид пятнышка на коже могут развиваться различные инфекционно-воспалительные заболевания и даже экзема.

Несмотря на то что многие медики продолжают отстаивать

вать теорию незаразности розового лишая, нельзя сбрасывать со счетов вероятность вирусной природы заболевания: уж очень оно по некоторым своим характеристикам походит на герпес.

Высыпания у женщин нередко приурочены к определенным дням менструального цикла – так же, как это бывает при одном из видов герпеса. При этом отсутствие какого бы то ни было лечения приводит к распространению высыпаний: помимо «материнской» бляшки появляются еще и «дочерние».

Дерматологами зафиксировано немало случаев заражения розовым лишаем через полотенца, постельное белье, прикосновения. Данные о том, что у многих людей поражения кожи проявляются в связи со снижением иммунитета (после перенесенных ОРВИ, гриппа, бронхита, пневмонии и т.д.), проще всего объяснить как раз вирусной природой заболевания: вирус «дремлет» в организме, ожидая удобного



момента для атаки. И этот удобный момент наступает как раз тогда, когда по каким-либо причинам снижается иммунитет. Опять очень похоже на проявления герпеса, но есть и отличия. От матери – носительницы вируса герпеса он практически со стопроцентной вероятностью передастся ребенку. А вот с розовым лишаем все иначе. Мать, которая до рождения ребенка переболела лишаем Жибера, фактически застраховала его от этой болезни – у таких детей есть иммунитет против этого вида лишая.

Как бы там ни было, многое в последнее время указывает на вирусную природу заболевания и его довольно высокую заразность.

Попав в организм человека, розовый лишай может не проявляться годами и даже десятилетиями. И вдруг вспыхнуть на фоне снижения иммунитета, после контакта с зараженным человеком или животным или взаимодействия с индивидуальным сильным аллергеном.

---

## Почему я заболела

По мере того как мы с Юрием Леонидовичем искали истоки моей болезни, я вспоминала, казалось, давно забытые истории.

Однажды, еще студенткой, я притащила с улицы котенка, который был весь в лишаях. Я пыталась его лечить, купила мазь для животных и терпеливо втирала ее утром и вечером. На третий день у меня примерно на сантиметр ниже запястья образовалась круглая розовая бляшка. Я сразу поняла, что это лишай, но не испугалась, а просто стала мазать и себя той же мазью. В итоге котенок погиб от лишая, а у меня розоватая бляшка постепенно исчезла.

Другое воспоминание касается одежды – брюк на флисовой подстежке. Они тоже вызывали у меня образование розовых зудящих пятен на ногах. Но проходили эти пятна быстро – стоило перестать носить брюки. В итоге они отравились в дар подруге, а я снова забыла о пятнах.

Таким образом, мы выяснили, что розовый лишай возник у меня впервые именно после контакта с зараженным животным, а потом прошел на много лет. Вторично он акти-

визировался из-за аллергичной для меня материи – и снова прошел на долгое время.

Юрий Леонидович попросил меня проанализировать, что могло запустить механизм возвращения лишая в этот раз. И тут меня озарила догадка. Дело в том, что наш пес очень любит купаться, и поэтому летом мы возим его на маленький прудик в Подмосковье, где всегда купается множество людей и собак. Бездомные животные принимают ванны там же. И мы, разумеется, купались вместе со всеми.

## Советы из собственного опыта

Проанализировав всю собранную информацию и сравнив ее со своим опытом, я пришла к некоторым выводам, которыми готова поделиться со всеми собратьями по несчастью, обнаружившими у себя розовый лишай.

◆ Исключите из своего быта все, что может вызывать аллергию, учитывая свою личную предрасположенность. Вспомните не только о продуктах, но и о том, чем вы дышите, что носите (особенно это касается белья), какой косметикой пользуетесь.

---

◆ Откажитесь от алкоголя и кофе.

◆ Постарайтесь не мочить поврежденный участок кожи, поскольку вода вызывает сильное раздражение и распространение пятен.

◆ Принимайте солнечные ванны. Эта рекомендация – не для всех. В медицинской литературе есть сведения, что у некоторых пациентов все происходит с точностью до на-

чувствует себя плохо, болезнь Жибера будет прогрессировать.

◆ Не допускайте пересушивания кожи. Пользуйтесь нейтральными, желательно купленными в аптеке, маслами для увлажнения. Не носите обтягивающую одежду, а также синтетическое и шерстяное белье. Желательно, чтобы с кожей соприкасались только мягкие натуральные

### Чай с солодкой

Добавьте 2 ст. ложки сушеной травы солодки к своей обычной заварке и залейте эту смесь кипятком в полулитровом заварочном чайнике.

Такой чай помогает быстрее избавиться от бляшек розового лишая.

борот: пятна лишая активнее распространяются именно после солнечных ванн. Поэтому стоит поэкспериментировать. Попробуйте подержать место поражения на солнце минут 10-15. Увидите улучшение – продолжайте, постепенно увеличивая время пребывания на солнце. Если же пятно увеличивается и становится более ярким – прекратите. Вероятно, влияние ультрафиолетовых лучей на розовый лишай благоприятно для тех людей, кто хорошо переносит солнце, а у тех, кто на солнце

ткани – это касается и постельного белья.

◆ Следите за тем, чтобы пот не попадал на пораженные участки тела. Он разъедает пятна и может вызывать их увеличение, а также сильный зуд. Расчесывать пятна ни в коем случае нельзя, даже если зуд кажется нестерпимым, потому что возникает риск занести в пораженное место инфекцию, что может привести к открытой язве или ране, а то и к экземе.

◆ Не прижигайте пятна лишая йодом, любыми спирто-

выми растворами, зеленкой. Все эти средства вызывают раздражение, воспаление.

### **Дружба дружбой, но купание врозь**

Думаю, что лишать себя радости общения с животными из-за вероятности получить розовый лишай, не стоит. А вот купаться в прудах, где плещутся собаки со всей округи, нельзя. Давайте запускать жи-



вотных в одни водоемы, а сами купаться – в других. Кстати, это не касается проточной воды – в речке, если она глубока и быстра, могут купаться абсолютно все. Дело в том, что воды реки, особенно текущей по песку и глине, очень быстро очищаются и фильтруются, что многократно подтверждено исследованиями экологов.

Если же розовый лишай вас уже побеспокоил, не стоит впа-

дать в панику. Просто подберите средство, которое поможет именно вам избавиться от пятен. Этим средством может с равной вероятностью оказаться и противовирусная, и антибактериальная мазь. Кроме того, надо стараться повысить иммунитет. Больше гулять на свежем воздухе, оптимизировать режим труда и отдыха так, чтобы на сон приходилось не менее 7-8 часов,

есть фрукты и овощи.

Полезно пить чай из лекарственных трав – если, конечно, у вас нет аллергии на эти растения. Сейчас все больше врачей рекомендуют пить травяные отвары, особенно если дело касается дерматологических проблем.

Пока ученые ищут возбудителя розового лишая, пациентам приходится идти наощупь – путем проб и ошибок. Посоветуйтесь с одним специалистом, а если что-то неясно, обратитесь за альтернативным мнением к другому врачу. Пробуйте самостоятельно подобрать средства, помогающие устранить проблему. Скорректируйте свой образ жизни таким образом, чтобы у розового лишая не было шанса на обострение. ■



Светлана Чечилова

# «Священная» болезнь

**Эпилепсия – довольно распространенная болезнь, и детям, страдающим этим недугом, требуется наша помощь и понимание. В прошлом номере доктор медицинских наук Елена Белоусова, руководитель отдела психоневрологии и эпилептологии Института педиатрии имени академика Вельтищева, рассказала о сути нарушений, происходящих при этой болезни, и способах ее лечения. Продолжаем эту публикацию**

– **Какие лекарства предлагают больным эпилепсией медицина XXI века?**

– Препаратов и лекарственных форм много, и для каждой формы разработан алгоритм приема. Если лекарство не ра-

ботает – значит, надо пробовать следующее. И чем быстрее ребенка отведут к врачу, чем скорее начнется лечение, тем лучше будет результат, поскольку каждый приступ готовит путь следующему.

Окончание. Начало в «БЗ!» №5.

---

У детей ремиссия достигается в 56-60% случаев. Поэтому экономить на хороших лекарствах государству просто невыгодно. Но, к сожалению, российские пациенты сталкиваются с проблемами – не все лекарства, необходимые детям, зарегистрированы в РФ.

Существуют и материальные сложности – не все виды обследований бесплатны. Например, очень дорогое генетическое исследование не покрывается системой медицинского страхования – пациенты добиваются его через благотворительные фонды. Электроэнцефалография (ЭЭГ, исследование электрической активности головного мозга), требующая очень длительной записи, иногда в течение недели, тоже не оплачивается и не входит в стандарты обследования. Не входит в стандарты и альтернативный метод лечения – имплантация стимулятора блуждающего нерва. Сама операция проводится бесплатно, но аппарат стоит очень дорого, расходы по его покупке приходится брать на себя благотворительным фондам.

К сожалению, 30% случаев заболевания не поддаются лекарственной терапии. По-

этому так ждут врачи и пациенты новых препаратов.

*– Почему некоторые пациенты не излечиваются?*

– Недавние исследования показали, что те подростки, которых родители приводили к врачам с жалобами на учатившиеся приступы, на самом деле просто не соблюдали дозировку – выбрасывали таблетки или принимали лекарства неправильно. Согласитесь, систематический прием препарата по крайней мере два раза в день в течение нескольких лет – дело непростое. Поэтому так важен родительский контроль, доверительный разговор врача с подростком. Ведь именно в этом возрасте ребенок не отличается дисциплиной: до 60% подростков грешат пропуском приема препарата, что можно легко проверить, взяв кровь на анализ.

Конечно, препараты обладают негативными побочными реакциями, но случаются они очень редко. Тем не менее даже мизерный шанс пугает родителей. Прочитав аннотацию к лекарству, они говорят: «Мы никогда не будем пить этот препарат». Врачу приходится объяснять: «Такие серьезные побочные реакции

---

бывают в группе риска, ваш ребенок к ней не относится. Все остальные побочные эффекты зависят от дозы, которую мы всегда будем точно контролировать».

Задача хорошего эпилептолога в том, чтобы верно подобрать дозировку, убрать приступы, не довести дело до осложнений, соблюсти баланс между эффективностью и переносимостью.

*– Эпилепсию часто сопровождают депрессия, расстройства сна. Чем помочь ребенку?*

– Проблемой должна заниматься психологическая служба. Детские психиатры могут прописать соответствующие препараты, разрешенные для детей с депрессией. Наблюдение у этих специалистов необходимо еще и потому, что среди пациентов с эпилепсией немало детей с аутизмом, с выраженной гиперактивностью, с серьезными нарушениями поведения, и эти болезни беспокоят родителей гораздо больше, нежели эпилептические приступы.

Что касается нарушений сна, то подобные расстройства есть у многих пациентов с эпилепсией. Кроме того, многие противосудорожные пре-

параты тоже могут уменьшать глубину сна, сделать его поверхностным. А у детей коррекция нарушений сна сложнее, чем у взрослых, хотя бы потому, что очень многие снотворные препараты просто не разрешены для назначения детям. Правда, сейчас во всем мире с этой целью успешно применяются препараты мелатонина.

*– Что происходит с теми детьми, которым лекарства не помогают?*

– Многие из них получают инвалидность. Но и у них остается шанс сделать приступы редкими и менее тяжелыми. Если не помогают противосудорожные препараты, можно хирургически удалить эпилептический фокус, или применить кетогенную диету, или использовать гормональную терапию, или имплантировать стимулятор блуждающего нерва. Эти методы называют альтернативной терапией эпилепсии.

## **Факты об эпилепсии**

◆ «Падучей болезнью» страдали многие знаменитости: Юлий Цезарь, Александр Македонский, Сократ, Мольер, Нобель, Наполеон, Флобер,

---

Байрон, Стендаль, Достоевский, Агата Кристи, певец Принс. О своей болезни не так рассказывают певец Элтон Джон, актер Хьюго Уивинг (фильм «Матрица»), легкоатлетка Флоренс Гриффит-Джойнер.

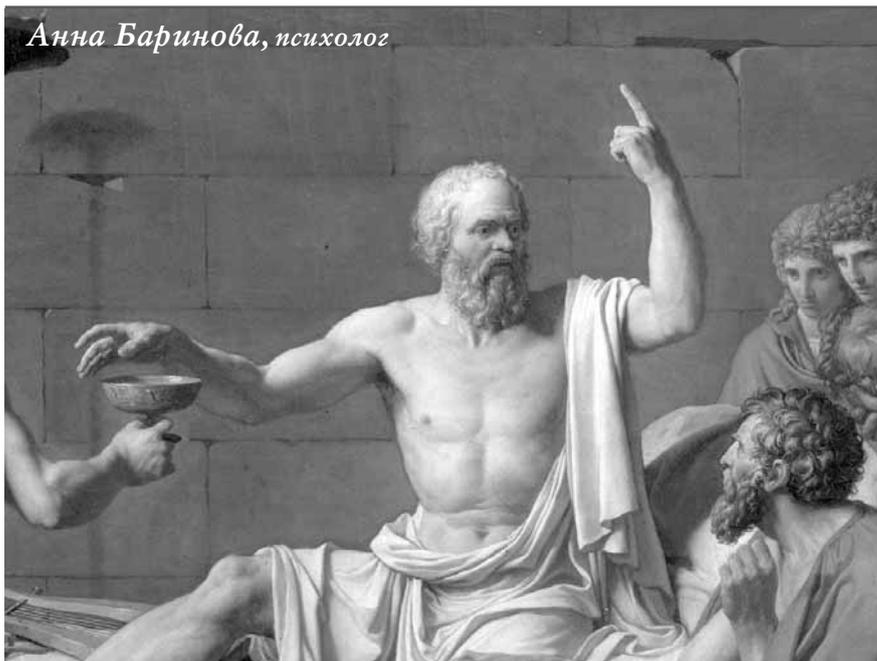
◆ У Федора Достоевского, как и у некоторых других больных, было предчувствие начала приступа – особая аура. Он говорил, что в этот момент сознание у него сохранялось, но наступало состояние экстаза, когда он ощущал единство с божественной сущностью. Писатель признавался, что никогда не променял бы это ощущение на избавление от припадков. Вероятно, оно было для него источником вдохновения. Своей болезнью Достоевский наградил князя Мышкина в романе «Идиот», весьма точно описав симптомы эпилепсии.

◆ Исследования обнаружили, что музыкотерапия способна снижать частоту эпилептических приступов. Полезна также медитация, хорошие результаты дает аутотренинг.

◆ Кинологи специально тренируют собак, которые

безотлучно сопровождают больных эпилепсией. Если у человека случается приступ, животные зовут на помощь.

◆ Единственный подтвержденный случай массовой эпилепсии связан с показом по телевидению 38-й серии японского мультфильма «Покемон». Тогда 685 детей в возрасте от 3 лет и старше оказались в больнице с подозрением на эпилепсию. Было установлено, что причиной судорог стала так называемая светочувствительная эпилепсия, которая была спровоцирована яркими вспышками и резкой сменой цветов – красного и синего. К этим эффектам прибегли создатели мультфильма, рассказывая о взрыве, который пережили герои сериала. У большинства пострадавших, раньше не реагировавших на мерцание, болезнь впервые проявила себя во время просмотра «Покемона». Именно поэтому больным эпилепсией, у которых появляются разряды на энцефалограмме при вспышке света, врачи не советуют посещать дискотеки. Но противосудорожные препараты уменьшают эту фоточувствительность, а иногда и полностью убирают ее. ■



# Пробудите в себе ребенка

***Чтобы почувствовать себя счастливым человеком, многим просто не хватает веры – в себя, в других, в саму возможность счастья. Этому стоит поучиться у детей с их непосредственным восприятием жизни и ожиданием чудес. Или у мудрецов, которые умеют воспринимать беды и одиночество как неотъемлемую часть жизни***

## **Путь волшебника**

Ощущение счастья связано с исполнением сокровенных желаний. Мы часто ждем этого от окружающих, возлагая на

них свои надежды. И испытываем разочарование, если вдруг оказывается, что другие люди не выполняют то, чего мы от них ждем. Но для того чтобы почувствовать себя по-

---

настоящему счастливыми, надо осознать, что по большому счету все мы одиноки в этом мире. Такое осознание дает почувствовать ответственность за собственную судьбу и ни от кого не зависеть.

Наши желания касаются только нас, и, чтобы они исполнялись, надо это признать. Есть одно правило, выведенное еще древними философами. Можно сформулиро-

## С чего начать?

Итак, приступим к осуществлению заветных желаний. На первом этапе главное – захотеть перемен. К этой в некотором роде таинственной процедуре надо внутренне подготовиться. Сознание должно быть свободно от повседневных проблем, для чего можно на 10-15 минут включить музыку либо просто посидеть с закрытыми глазами, добива-

«Секрет счастья не в том, чтобы постоянно хотеть большего, а в том, чтобы приучить себя довольствоваться малым».

*Сократ, около 450 г. до н. э.*

«Источник счастья следует искать в себе, а не в окружающих».

*Платон, IV век до н. э.*

вать его так: основной закон мироздания – равновесие. День сменяется ночью, буря – тишиной, за светлой полосой следуют темная... Это надо принять и не требовать от жизни всего и сразу, желать с умом, спокойно переходя от одного осуществленного желания через полосу неудач к исполнению следующего. Но за любым чудом исполнения желания стоит работа личности по созиданию этого самого чуда.

ясь состояния полной отрешенности.

Запишите на листе бумаги, что вас не устраивает сейчас в вашей жизни, а напротив – одно или несколько решений каждой проблемы. Записывайте все, что придет в голову. Например, если дело касается работы: разослать резюме в несколько организаций; записаться на курсы повышения квалификации; начать учить иностранный язык.

Но будьте искренни с со-

---

бой, не придерживайтесь давно установленных для себя шаблонов. Например, одна моя коллега, высококвалифицированный специалист, удивила окружающих, возмечтав стать водителем троллейбуса. Она на несколько лет забросила сферу консультирования и, выучившись на специальных курсах, водила по улицам Москвы троллейбус. И была от этого очень счастлива. Объясняла, что решила осуществить мечту детства. А потом она вернулась в сферу психоанализа и даже недавно с успехом защитила докторскую диссертацию.

Почему же люди лишают себя этого удовольствия – взять, да и резко поменять все в жизни, попробовав себя, к примеру, в каком-нибудь принципиально новом деле? Им не хватает веры. Именно вера необходима для успешного осуществления перемен в своей жизни на любом ее этапе. А у веры множество проявлений: потребуется вера в себя, в новых людей, в свою мечту, в свою судьбу.

Это нелегкий труд – пробудить в себе искреннюю веру хотя бы в самого себя, особенно если нет опыта веры. Поэтому подойдите со всей ответственностью к предлага-

емым советам, цель которых – выработка способности и умения верить.

## **Верьте, как дети**

Кто верит безотчетно и безусловно? Конечно же, дети. Вспомните свое детство. Как много было вещей, в которые вы верили, и эта вера помогала вам чувствовать себя счастливым человеком. Подумайте об этом, прочувствуйте состояние той детской веры – как это было прекрасно! К примеру, вера в то, что в канун Нового года обязательно к вам придет и принесет подарки настоящий Дед Мороз.

Когда-то моя научная руководительница в ответ на мое восхищение ее трезвым и ответственным взглядом на мир сказала: «Дело не в возрасте. В каждом человеке до старости остается маленький ребенок. Попробуй спросить у любого, даже много прожившего человека, считает ли он себя взрослым». Я последовала ее совету: опрашивала и своих друзей, и знаменитых ученых, художников, просто мудрых людей – и каждый признавался мне, что в душе он тот же ребенок, каким был много лет назад.

---

Проанализируйте, во что вы верите сегодня. Возможно, в то, что встретите достойного человека и создадите семью? Или в успехи детей? Терпеливо ищите, пересматривая свои жизненные ценности, снова и снова. Как только обнаружите то, во что верите безусловно, можете поздравить себя с тем, что опыт веры у вас на самом деле есть, его невозможно убить. Ведь даже чтобы сесть за руль автомобиля, надо поверить в то, что в пути с вами ничего не случится. Этот шаг можно считать пройденным, если вы убедились в том, что у вас есть способность верить просто так, как верят дети.

Теперь возьмите свой листок с записанными нежелательными явлениями вашей жизни и способами их преодоления. Появятся новые идеи – впишите. Покажутся не стоящими внимания прежние – вычеркните. А теперь постарайтесь с такой же детской верой взглянуть на желаемые изменения в своей жизни. Прочитывайте, проговаривайте вслух, осознавайте – это нужно делать и раз, и другой, и третий. Повторяйте до тех пор, пока сами не поверите в свои силы, в возможность перемен. Помните,

чтобы желание сбылось, необходимо выполнить несколько главных условий: желание должно касаться лично вас; быть реалистичным; у вас должна быть безусловная вера в его исполнение и намечены реальные действия для этого.

### **Три заветных желания**

Представьте, что из всех желаний, как это бывает в сказках, надо выбрать для исполнения только три – важнейшие. Отберите их и сформулируйте как цели: пусть, например, одно касается профессиональной деятельности, другое – личной жизни, третье – будущего своих детей.

Итак, из трех основных желаний вы создали в своем сознании три цели. Теперь необходимо максимально конкретно задать программу достижения этих целей. Снова возьмите чистый лист бумаги и напишите ответы на вопросы по каждому из желаний. Вопросы задавайте такие:

- Мне в самом деле хочется, чтобы это исполнилось?
- Насколько сильно мне этого хочется?
- Если исполнится, что я буду делать дальше?





## Привет, лень!

**Лень испокон веков высмеивают, осуждают, но она неискоренима. Нет на свете людей, не подверженных лени. Это состояние свойственно не только человеку, но и всем живым существам. Недавно было доказано, что оно не только естественно, но и небесполезно. В чем же вред и польза лени? Попробуем разобраться**

По словарю Даля, «лень – отвращение от труда, от дела, занятий; склонность к праздности и тунеядству». Есть и другие определения.

Лень (от лат. *lenus* – медлительный, вялый) – предпочтение свободного времени трудовой деятельности, устойчивое нежелание совершать волевое усилие.

А что говорят о лени психологи?

У напряженно работающего человека она зачастую является следствием перегрузки, сигналом, что надо остановиться, сбавить обороты. Без необходимого расслабления можно даже заболеть. Лень и сама может рассматриваться как симптом за-

---

болевания, например депрессии.

Есть и такое понятие, как «интуитивная лень». Это интуитивное ощущение ненужности выполняемой в данный момент задачи. В таких случаях часто выясняется, что этого и в самом деле не требовалось.

Но очень часто лень становится причиной жизненных неудач. Человек понимает, что надо действовать, что от этого зависит его карьера, судьба, но не предпринимает никаких шагов. Почему это происходит, есть ли тут какие-то закономерности? С этими вопросами я обратилась к практикующему психологу, нашему постоянному автору Анне Бариновой.

– Многие скажут, что все дело в элементарном недостатке силы воли, – говорит Анна. – Но за этим психологи видят подспудные причины. Прежде всего – недостаточная мотивация: «Я не уверен, что это надо делать». Или заниженная самооценка: «Наверняка кто-то сделает это лучше, чем я».

Еще одна возможная причина – боязнь ответственности: «А вдруг я сделаю что-то не так? Меня все будут осуж-

дать, это очень трудно пережить». Этот вид лени закладывается еще в детстве, когда авторитарные либо тревожные родители стараются ограждать своего ребенка от принятия любых решений.

Лень бывает вызвана и страхом перед трудностями, связанными с выполнением того или иного дела.

– *Обычно лень находит себе лазейку в виде откладывания «на потом». Человек говорит себе: «Я непременно это сделаю, но только не сегодня, а завтра!» Как с этим быть?*

– Говоря так, человек сам себя обманывает. Скорее всего, завтра или в другой, похожей ситуации все повторится по тому же сценарию. Лень – всегда состояние «здесь и теперь», и если не перешагнуть через это «не сегодня», дело не будет сделано. Жизнь устроена жестко: если все время делать только то, что хочется, а не то, что необходимо, – неприятности неизбежны. Счастливы те, кто постоянно занят интересным делом, лени они практически не подвержены. И отдыхать умеют себе на пользу. Именно поэтому так важно выбирать для себя интересную профес-

---

сию – это дает сильную мотивацию.

*– Но выбрать работу по своим склонностям удается не всем. Хотелось бы услышать рекомендации, как мобилизовать себя на любую деятельность.*

– Лазейки лени можно устранять жестким планированием. Если на горизонте маячит дело, о котором и подумать страшно, запланируйте его начало на определенное число и на оставшееся время забудьте о нем, чтобы не испытывать негативные эмоции по этому поводу.

Перед началом любого трудного или не очень приятного дела включите веселую, бодрую музыку, послушайте ее, настройтесь. Подумайте, что хорошего произойдет, если вы быстро и успешно справитесь с поставленной задачей. Придумайте себе какой-либо приз, подарок после окончания работы – это станет дополнительным стимулом. Наконец, позвольте себе время от времени переключаться с работы на более интересное занятие, пока не поймаете нужный настрой. Но когда дело пойдет – не отвлекайтесь!

Постарайтесь повисить

свою самооценку, убедить себя, что вам по плечу любое дело. Присмотритесь к своему окружению: в нем обязательно найдутся люди, которые считают вас умным и талантливym человеком. Приблизьте к себе таких людей. Они своей верой придадут вам сил для преодоления лени.

*– Но бывает и так, что окружение, наоборот, настраивает на ленивый образ жизни.*

– Да, лень – штука заразная. Приведу характерный случай из своей практики. Ко мне обратилась сорокалетняя женщина, Ангелина. Она хотела избавиться от десятка накопленных за зиму килограммов, но не могла заставить себя что-либо предпринять. Просила, чтобы я помогла ей найти сильную мотивацию. Как выяснилось в ходе консультирования, Ангелина всегда была стройной и активной, любила спорт, танцы, путешествия – и вдруг за одну зиму набрала лишний вес. Выяснилось, что в это время у нее появилась новая подруга, ради общения с которой Ангелина перестала ходить в спортзал, бассейн, на танцевальную площадку, забросила лыжи. Вместо этого они с под-

---

ругой проводили время за бесконечными беседами, попивая кофе с пирожными. Любовь к сладкому, которую Ангелина раньше сдерживала и компенсировала активными тренировками, теперь привела к быстрому набору веса. И даже отражение в зеркале не убедило Ангелину вернуться к привычному образу жизни. Лень бывает такой уютной – не надо ничего делать, ни о чем беспокоиться, ни к чему стремиться.

Я попросила Ангелину спросить подругу о ее здоровье. Выяснилось, что у той уже куча разнообразных заболеваний, обусловленных гиподинамией. Ангелина поняла, что через несколько лет подобного образа жизни болезни могут постучаться и к ней. И она приняла жесткое решение: либо вытягивать подругу в активную жизнь, либо резко сокращать общение с ней, чтобы оно не мешало Ангелине поддерживать хорошую физическую форму.

*– Значит, надо избегать общения с хроническими ленивцами. А еще какие советы вы можете дать тем, кто подвержен приступам лени?*

– Самый радикальный совет – отказаться от телеви-

зора: можно просто «потерять» пульт от него. И ограничить время, проводимое у компьютера, рабочей необходимостью. А как только появляется желание бездумно лениваться, вставать и идти. Неважно, куда – на прогулку, в магазин, в кино, в театр, к друзьям или в спортзал. Движение в любой форме быстро и эффективно справляется с приступами лени.

Это важно, поскольку лень только начинается нежеланием убирать постель по утрам. Со временем она заставит отказаться от готовки и целиком переключиться на фаст-фуд, все свободное время посвящать сериалам, компьютерным играм, поглощая чипсы или сладости. Вы и не заметите, как через несколько лет у вас появятся ожирение, скачки давления, бессонница и депрессия. Можно с большой вероятностью предсказать сужение круга общения, потерю значимых для вас людей, ощущение одиночества.

*– Анна, но ведь все люди разные. Одни от рождения заряжены на активную жизнь, а для других лень – неотъемлемая и неустранимая черта характера.*

– Это миф, мешающий миллионам людей жить полноценно. Психологи знают, что лень – это всего лишь определенные шаблоны поведения, привычки. А привычки можно и нужно менять.

Согласно другому мифу, лень – это бездействие, которое запрограммировано в психике человека. Однако, когда человек говорит, что он ничего не делает, он все равно действует: смотрит телевизор, играет в компьютерную игру. Другое дело, что, когда эти действия начинают отнимать по многу часов в день, они мешают нормально жить. Поэтому лучше сказать так: лень – это бесполезные действия.

Но здесь надо сделать оговорку: такие бесполезные действия бывают так же полезны для человека, как, например, сон – в том случае, если они перемежаются с активной деятельностью. Лень – это расслабление, дополняющее здоровый образ жизни наряду с трудом, спортом, правильным питанием, активным отдыхом, развитием интеллекта. Важно не увлекаться, потому что из цепких лап лени можно и не выбраться. ■

*Под заголовком – картина Питера Брейгеля «Страна лентяев». 1567 г.*

О раке яичников российские женщины знают гораздо меньше, чем, к примеру, о раке молочной железы. Между тем в нашей стране это заболевание занимает 3-е место среди всех злокачественных новообразований женской репродуктивной системы и 1-е место по уровню смертности от них. Ежегодно этот диагноз ставится примерно 13 тысячам женщин, причем у большинства из них это происходит на поздних стадиях болезни. Одной из возможностей выявления заболевания на ранней стадии, когда лечение наиболее эффективно, является тщательное медицинское наблюдение, в особенности тех женщин, у которых есть генетическая предрасположенность к развитию злокачественных новообразований. Такая предрасположенность обусловлена мутацией генов BRCA 1/2, которые можно обнаружить с помощью молекулярно-генетического тестирования.

Что такое молекулярно-генетические тесты? Это исследования структуры ДНК-молекулы, которая хранит и передает всю информацию о функционировании организма человека. То, что написано в молекуле ДНК, ученые научились «читать», но не изменять. Поэтому сегодня важная задача



# Предупрежден – значит вооружен

***Весной в России стартовала социальная кампания «Зажги луч света», цель которой – привлечь внимание к такому серьезному заболеванию, как рак яичников. Запущен информационный сайт, на котором каждая женщина может подробно узнать о проблеме и пройти тест на определение наследственного риска развития рака яичников***

– научиться жить в ладу со своими генами. Знание о наследственном риске заболевания позволит выявить его на ранней стадии, а значит спасти жизнь.

Именно для этого и был запущен сайт [зажгилучсвета.рф](http://зажгилучсвета.рф).

Это первый масштабный проект в России, цель кото-

рого – повышение уровня знаний о раке яичников. Проект объединил пациентов, профессиональное медицинское сообщество и социально ориентированный бизнес. Инициатором выступила международная биофармацевтическая компания «АстраЗенека», партнерами стали Российское

---

общество клинической онкологии (RUSSCO), Ассоциация онкологических пациентов «Здравствуй!», клиничко-диагностическая лаборатория KDL, группа компаний «ДНК-технологии».

Представители всех этих организаций на пресс-конференции для журналистов медицинских изданий подробно объяснили свои цели и задачи.

«В рамках программы RUSSCO по совершенствованию молекулярно-генетической диагностики у врачей есть возможность проведения бесплатного молекулярно-генетического тестирования больных с онкологическими заболеваниями для выбора наиболее эффективной терапии, – рассказал профессор Сергей Алексеевич Тюляндин, председатель Российского общества клинической онкологии «RUSSCO». – Однако важно тестировать не только тех, кто уже заболел, но и тех, кто находится в группе повышенного риска, то есть потенциальных носителей мутации генов BRCA 1/2. Больше того, во всем цивилизованном мире таким женщинам можно сделать профилактическую операцию, чтобы не допустить появления и развития болезни, у

нас же это запрещено законом».

Сергей Алексеевич рассказал о случае, когда у него в палате в онкологическом центре им. Н.Н.Блохина одновременно оказались две женщины – мама и дочка. Мама 15 лет назад перенесла операцию по поводу рака груди, а теперь заболела раком яичников. Дочь в это же время заболела раком груди, как когда-то мама. К счастью, их успешно прооперировали и вылечили, но осталась очень высокой вероятность того, что дочь спустя некоторое время тоже заболит раком яичников, поскольку у обеих женщин была выявлена мутация генов BRCA 1/2. Что делать в таком случае? Только внимательно и скрупулезно наблюдать за женщиной, поскольку сделать ей профилактическую операцию наши доктора сегодня не могут.

Об этой же проблеме говорила и Ирина Боровова, президент Ассоциации онкологических пациентов «Здравствуй!». Мать семерых детей, Ирина Валерьевна сама прошла путь пациента и не понаслышке знает обо всех трудностях, с которыми придется сталкиваться больным с раком.

---

Сегодня возглавляемая ею общественная организация оказывает пациентам и их семьям психологическую, юридическую, информационную помощь, организует консультации, пациентские сессии, благотворительные марафоны и акции, проводит горячие линии по самым острым вопросам – словом, создает условия для преодоления барьера страха перед заболеванием.

«Носителями гена BRCA 1/2 являются очень многие люди. Я, например, понятия не имела, что к ним принадлежу, поскольку у меня в семье не было случаев онкозаболеваний, – поделилась своим опытом Ирина. – Я узнала об этом, только когда сама заболела раком груди. Теперь я должна постоянно наблюдаться и наблюдать свою дочь, которая тоже входит в группу риска. Но генетические исследования не входят в ОМС, это высокие технологии, которые стоят немалых денег. Тем не менее гораздо дешевле разработать скрининг-программу и раз в полгода тестировать таких людей, как это делается, к примеру, в США, чем потом лечить их от рака. Государству пора, наконец, это понять».

Не все пациенты знают, что некоторые генетические исследования у нас можно пройти бесплатно в «Медико-генетическом научном центре» – но их делают только строго по медицинским показаниям. А теперь и у здоровых людей появилась возможность определить, являются ли они носителями мутаций генов BRCA.

Зайдя на сайт социальной кампании *зажиглуцсвета.рф*, каждая женщина сможет пройти тест для определения риска развития наследственного рака яичников. По результатам теста женщины, у которых установлен повышенный риск, получают возможность пройти бесплатное молекулярно-генетическое тестирование.

По итогам тестирования пациенткам с выявленными мутациями генов BRCA 1/2 будут предложены рекомендации, разработанные экспертами Российского общества клинической онкологии, а также возможность получения дополнительной информации от специалистов-онкогенетиков, принимающих участие в проекте. ■

# «Секретная кнопка»

## гипертонии и инсульта

**Название московской клиники «Здоровье XXI века» очень символично: здесь с успехом применяется уникальная методика восстановления кровоснабжения головного мозга. Разработанная руководителем клиники, основателем научной школы безлекарственного лечения гипертонии кандидатом медицинских наук Александром Юрьевичем Шишониным, она действительно обращена в будущее**



### Контурь медицины будущего

**В** конце прошлого года в редакции «Российской газеты» состоялась презентация книги Александра Шишонина «Кибержизнь. Контурь медицины будущего». Представляя журналистам эту книгу, академик РАН, руководитель Научно-практического центра детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Димы Рогачева А.Г.Румянцев, он же учитель Шишонина, отметил, что автор блестяще осветил

взаимосвязи различных систем организма. Например, обосновал роль мышц как регулятора многих других важнейших систем. Показал, что есть такие лечебные движения, которые стимулируют работу сердечно-сосудистой системы, улучшают гемодинамику крови, проницаемость капилляров, тканевое дыхание, общее функциональное состояние организма.

Материал для книги у Шишонина был готов давно: уже более 12 лет он с помо-

---

щью кинезиотерапии, или дозированного лечебного движения, восстанавливает без лекарств здоровье людей разных возрастов. Использование специальных упражнений помогает нормализовать мозговое кровообращение, благодаря чему во многих случаях удается обратить вспять гипертоническую болезнь, которую большинство врачей считают неизбежной возрастной проблемой.

На той же презентации академик Румянцев представил основателя советской школы детской онкогематологии, учителя целой плеяды известных медиков страны, в том числе его самого, – доктора медицинских наук профессора Лидию Алексеевну Махонову. Четыре года назад он узнал о ее чрезвычайно плохом состоянии здоровья: 86-летняя женщина была прикована к инвалидной коляске, поскольку руки и ноги практически утратили чувствительность. Шейный отдел позвоночника был почти неподвижен, любая попытка движения вызывала острую боль в шее и резкое ухудшение самочувствия. Для снятия высокого артериального давления (210/125 мм рт. ст.) и выраженной мерцательной аритмии она принимала

полтора десятка сильнейших сосудистых препаратов, которые не давали эффекта. Мышление этой еще недавно высокоинтеллектуальной женщины снижалось, ее речь нарушилась. Специалисты одной из ведущих клиник страны, куда она была госпитализирована, посчитали: единственный выход – сложнейшая операция на позвоночнике. Однако этому препятствовал возраст пациентки и общее состояние ее здоровья.

Румянцев, по его словам, «предложил профессору Махоновой отбросить скепсис и обратиться к альтернативным методам лечения» – в данном случае к помощи Александра Шишони́на. После нескольких курсов шейно-церебральной терапии и сердечно-сосудистой реабилитации здоровье Лидии Алексеевны восстановилось. Она не только оставила коляску, отказалась от сосудистых препаратов (зачем они нужны, если мерцательная аритмия полностью ушла, а давление вернулось к отметке 120/80?), но и начала вести активный образ жизни и даже иногда консультировать маленьких пациентов! Шишони́на она теперь называет «волшебником от медицинской науки», а отзывом

---

такого выдающегося врача Александр Юрьевич, конечно же, очень дорожит. Недавно вместе со всем коллективом клиники он радостно поздравил Махонуву с 90-летним юбилеем...

### **Виновник – атлант**

Одним из главных виновников гипертонии, по убеждению доктора Шишонина, является первый шейный позвонок – атлант. Дело в том, что атлант имеет тенденцию с возрастом или после травмы смещаться и зажимать позвоночные артерии, которые проходят прямо через него. Когда происходит такой зажим, головной мозг человека недополучает кислорода и для компенсации кислородного голодания заставляет сердце постоянно поддерживать повышенное давление. Кстати, у Лидии Алексеевны был именно такой случай: МРТ шейного отдела позвоночника и УЗИ сосудов показали у нее крайнюю стадию смещения атланта и всех других шейных позвонков, грубо пережавших спинной мозг, позвоночные артерии и вены. Вследствие этого кровоток мозга уменьшился до минимального уровня, что чревато скорым наступле-

нием инсульта – к счастью, его удалось вовремя предупредить.

По наблюдению врачей клиники «Здоровье XXI века», подобный механизм развития гипертонии присутствует примерно в 95% случаев болезни. Казалось бы, лечение нужно начинать именно с «секретной кнопки». Но нажать на нее до недавнего времени никому не приходило в голову. Чтобы эффективно выявлять, а затем безопасно устранять скрытую глубоко под черепом первопричину нарушения мозгового кровообращения у человека любого возраста, доктор Шишонин разработал новое медицинское направление, основанное на коррекции шейного отдела и применении кинезиотерапии. Эта технология и используется в клинике «Здоровье XXI века».

В чем она заключается?

Сначала пациента подробно опрашивает специалист, стремясь выявить все тонкости предыдущей многолетней борьбы человека с гипертонией. Затем его направляют на специальное микроанатомическое УЗИ глубоких артерий и вен шеи. Особая авторская методика исследования позволяет увидеть мельчайшие нарушения кровотока

---

по позвоночным артериям в области атланта и других шейных позвонков и оценить, насколько велик риск развития самого грозного осложнения гипертонии – ишемического инсульта. Требуемая от специалиста особенной подготовки и глубочайшего понимания сути самой патологии, эта методика исследования сосудов не применяется более нигде в России. К сожалению, в поликлиниках при типовом УЗИ сонных артерий даже видимым изменениям сосудов не придается особого значения, – обычно они списываются на возрастные изменения.

– Мы же, если на каком-либо уровне выявляем изгиб позвоночной артерии, не пишем, что ее извитость обусловлена пресловутыми возрастными изменениями, – говорит Александр Юрьевич. – Напротив, для каждого конкретного изгиба артерии на каждом конкретном сегменте выявляем наличие нестабильности и ее влияние на кровоток. Проводим ротационные пробы (поворот головы вправо и влево) и смотрим, насколько при этом кровоток изменяется. Конечно же, всегда пристальное внимание уделяем атланта-затылочному сочле-

нению, оцениваем степень его нестабильности.

Далее, – продолжает доктор Шишонин, – исследуем состояние яремных вен. Дело в том, что при остеохондротическом или посттравматическом смещении позвонков и зажатии позвоночных вен кровь не может сливаться через них из черепа и начинает усиленно сливаться через яремные вены. В результате те могут расширяться, доходя до десятикратного увеличения! Такой крайне опасный застой крови в яремных венах способен приводить к тромбозам и другим негативным последствиям. Разумеется, проводим и стандартное УЗИ атеросклеротических бляшек в сонных артериях, которое делают в обычных поликлиниках.

### **Деликатная и точная коррекция**

После УЗИ пациент попадает в руки специалиста, владеющего главной методикой клиники – шейно-церебральной терапией. Опираясь на данные, полученные при микроанатомическом ультразвуковом исследовании, врач старается мягко откорректировать все выявленные проблемы.

---

Поскольку у большинства пожилых людей отмечается нестабильность позвонков и сосудов, а вдобавок к ней еще и атрофия мышечного корсета и дестабилизация связок, то к возрастным пациентам применяется очень деликатная шейно-церебральная терапия. Врач не делает резкие тракции и манипуляции, как в классической мануальной терапии, а осуществляет планомерное, медленное и плавное движение для восстановления анатомической структуры позвоночника. Таким путем от сеанса к сеансу удастся не только понемногу корректировать положение позвонков, но и стабилизировать достигнутый положительный результат.

Конечно, быстро такой процесс не происходит, поэтому, в зависимости от степени выраженности нарушений в шейном отделе позвоночника и, как следствие, поражения сосудов, пациенты занимаются от двух (в легких случаях) до шести и более месяцев (в более сложных ситуациях). Срок не маленький. Но когда человек, измученный многолетней болезнью, видит, что врач без всяких препаратов, лишь своими умелыми руками восстанавливает давно пережатый

кровоток мозга и его артериальное давление приходит в норму, когда ему становится легко дышать и проясняется в голове, у него возникает чувство громадного облегчения и желание называть доктора волшебником...

Кстати, благодаря тому что методика шейно-церебральной терапии не содержит ни одного резкого движения или сильного надавливания, ее успешно применяют даже к пациентам старше 90 лет, у которых наблюдается жесточайший остеопороз. Для них это единственная возможность восстановить позвоночник. Разве это не волшебство?

## **Возрождение сосудов**

Когда кровоток восстановлен, давление нормализовано, а риск инсульта минимален, пациенты включаются в выполнение самой трудоемкой задачи – реабилитацию поврежденной сосудистой системы. Их направляют на выполнение индивидуальной программы лечебной физической нагрузки под контролем специального врача – физического реабилитолога. Цель программы такова: без нагрузки на сердце, лишь за счет правильного использования соб-

ственных мышц постепенно увеличивать количество крови, проходящей по пораженным болезнью сосудам.

На этом этапе ключевое значение имеет правильная циркулярная нагрузка. В отличие от гимнастики или бега, когда нагрузку сразу получает все тело, реабилитационный режим поэтапно включает в работу группы мышц отдельных участков. Например, при застое в большом круге кровообращения тренинг начинается с икроножных мышц, затем переходит на ягодицы, поясницу, на мышцы спины, плеч, груди, брюшного пресса, бедер. Если же застой кровообращения идет по малому кругу, то порядок меняется в обратную сторону. Применяется и много других реабили-

тационных режимов для конкретных состояний сосудистой системы и болевых синдромов. Оживление кровотока приводит к быстрому восстановлению даже самых мелких сосудов, – они буквально омолаживаются, становясь все более эластичными и чистыми.

Вы каждый день пьете таблетки от давления и при этом все равно плохо себя чувствуете? У вас постоянный шум в ушах, головные боли? Вы постоянно измеряете давление и с трепетом ждете пугающих цифр на тонометре? Может быть, попытаться найти выход там, где его уже нашли более 50 тысяч пациентов, избавившихся от высокого давления, – в клинике «Здоровье XXI века»? □

### **Клиника «Здоровье XXI века»**

Москва, Новоясеневский пр-т, д. 24, корп. 4, эт. 3  
м. «Ясенево», «Новоясеневская», «Битцевский парк».  
Тел: 8-800-505-20-21. Звонок по России бесплатный.

Сайт [kinezios.ru](http://kinezios.ru)

Номер лицензии ЛЦ-77-01-012043 от 6 апреля 2016 г.

# Без подробностей

## Чистота – залог болезней

**В**сем известно, что чистота – залог здоровья. Но тут важно не переусердствовать. Если иммунная система не сталкивается с патогенными бактериями, она не учится их распознавать и не вырабатывает противоядия, что в дальнейшем приводит к болезненности человека.

Ученые из Университета Альберты в Эдмонтоне (Канада) пришли к выводу, что младенцы, растущие в семьях, где обитают собаки, имеют преимущество перед другими детьми: в их кишечнике обнаружены микробы, защищающие организм от многих инфекций. А кроме того – от ал-

лергии и ожирения. «Существует некое критическое окно – время, когда иммунная система кишечника и микробы развиваются вместе, и нарушения в этом совместном развитии негативно сказываются на развитии всей иммунной системы в целом», – говорит руководитель исследования Анита Козырски.

Сторонники новой гигиенической доктрины советуют родителям забыть о стерильности и не опасаться сосуществования собаки и младенца под одной крышей.

## Хамить врачам вредно для здоровья

**Г**руппа ученых под руководством Амира Эреза из Университета Флориды опубликовала данные исследования, согласно которым агрессивность пациентов является причиной 40% врачебных ошибок (для сравнения: показатель ошибок врача по причине усталости – 10-20%).

«Словесные оскорбления воздействуют на когнитивную систему, которая напрямую влияет на производительность», – говорит Эрез. При





этом последствия репирательства длятся более 24 часов и влияют на всю медицинскую бригаду.

Эти выводы подтвердились в израильском исследовании. В 39 детских клиниках страны моделировалась ситуация, в которой молодая мать грубила врачам и медсестрам отделения. Даже когда доктор был единственным, кто пострадал от хамства пациентки, это сказывалось на всем коллективе.

## Рейтинг стран по курению

**А**вторитетный научно-медицинский журнал «Ланцет» опубликовал результаты исследования, посвященного курению, которое проводилось с 1990 по 2015 год в 195 странах. Из него следует, что в процентном соотношении число курящих мужчин и женщин в боль-

шинстве стран мира за указанный период сократилось. Однако каждый десятый землянин умирает из-за последствий курения, причем половина смертей приходится лишь на четыре страны: Китай, Индию, США и Россию. «Курение остается второй по значимости причиной преждевременной смерти и потери трудоспособности после повышенного кровяного давления», – говорит один из составите-



лей отчета, Эммануэла Гакиду.

Наибольших успехов в борьбе с курением добилась Бразилия: здесь за 25 лет количество курильщиков упало с 29% до 12% среди мужчин, и с 19% до 8% среди женщин. ■

*Источники: 9tv.co.il,  
remedium.ru*

Наталья Каркачева



legkopolezno.ru

# Сердечный друг боярышник

***Это неприхотливое растение выглядит нарядно в любое время года. Среди большого разнообразия его видов и сортов есть и небольшие пушистые кустарники, и мощные раскидистые деревья. В зависимости от сорта цветки могут быть белыми, кремовыми, розовыми, малиновыми, а ягоды – от зеленоватого до темно-рубинового цвета. Но самый примечательный вид боярышника – кроваво-красный***

**Б**оярышник кроваво-красный – это кустарник с пурпурно-коричневыми блестящими побегам. В мае-июне он покрывается белыми или розовыми цветами, ранней осенью усыпан кистями красных шаровидных плодов, похожих на маленькие яблочки, свисающие на длинных плодоножках.

Дошедшие до нас из глубины веков сведения говорят о том, что этот вид боярышника издавна был в особенном почете. В Древней Греции нежные соцветия служили украшением невесты во время свадебной церемонии, а ветки с яркими, цвета крови, плодами возлагали на алтарь Гименея.

---

Славился боярышник и своими лечебными свойствами. Описания растения как лекарства от многих болезней встречаются в трудах Авиценны и Диоскорида. В плодах боярышника содержатся жирные и эфирные масла, холин, сахара, дубильные вещества, целый набор органических кислот: аскорбиновая, винная, кофейная, лимонная. Много в нем и каротина – провитамина А.

С лекарственной целью используют цветки и плоды,

нормализовать сердечный ритм. Моя мама сразу начала принимать настой боярышника от гипертонии. Брала столовую ложку плодов или цветков боярышника, добавляла по столовой ложке травы пустырника и плодов шиповника, заливала тремя стаканами кипятка и настаивала ночь в термосе. На следующий день пила по полстакана 3 раза в день.

Полезность этого напитка почувствовала и я, принимая его в том же количестве для

Цветки боярышника собирают весной в начале цветения в яркий погожий день, когда спадет роса. В это же время собирают и листья. Сырье раскладывают в тени в хорошо проветриваемом помещении, расстилая тонким слоем на ткани или бумаге.

реже листья. Раньше мы каждую весну и осень ездили собирать листья, цветки, а затем и плоды боярышника в лесопосадки, где он в больших количествах рос в естественных условиях. В прошлом году решили посадить несколько кустов на своем участке – и он быстро прижился.

Все знают, что боярышник очень полезен для сердца и сосудов. С его помощью можно мягко снижать давле-

улучшения коронарного и мозгового кровообращения. Этот настой также помогает при головокружениях и восстанавливает нормальный сон. Вместо настоя можно принимать настойку боярышника. стакан свежих ягод размять деревянной ступкой и залить стаканом 70%-ного спирта. Настаивать в темном месте 15-20 дней, процедить и перелить в удобную емкость. От хронической усталости, тахи-

---

кардии, аритмии, бессонницы чайную ложку настойки разводят небольшим количеством воды и принимают 3 раза в день до еды. Курс лечения – до месяца.

Хорошее действие при начальной стадии гипертонической болезни оказывает сок, выжатый из спелых ягод боя-

советовала ей боярышником полечиться, рассказала, как в свое время и ей он помог. Прошло время, мама домой к себе уехала, а соседка ко мне бежит, просит, чтобы я маме большой привет передавала и огромное спасибо за совет дельный. Оказывается, стала тетя Варя кроваво-красными

Плоды боярышника собирают с конца сентября до заморозков, когда они становятся ярко-красными, срезая их вместе с кистями. Сушить ягоды лучше всего в специальных сушилках, но можно и в духовке. Собранные после заморозков ягоды обычно замораживают.

рышника. Принимают его по 2 столовые ложки 2-3 раза в день за 30 минут до еды. В сочетании с бананами, курагой и другими продуктами, богатыми калием и магнием, сок из боярышника отлично помогает при нарушениях сердечного ритма.

Я с детства называла боярышник «другом сердечным», потому что бабушка моя только им и спасалась. А однажды, я тогда уже замужем была, нечаянно услышала разговор мамы с соседкой – тетей Варей. Каждая о своем, наболевшем, рассказывала, совета спрашивала. Соседка пожаловалась, что совсем ее климакс замучил. И мама по-

ягодами лечиться, и ей значительно лучше стало, приливы с головокружениями прошли, и давление снизилось.

Я тогда рецепт на всякий случай записала. И он мне тоже очень помог при климаксе, головокружениях, удушье. Заваривала столовую ложку сухих плодов стаканом кипятка, давала настояться 2 часа в теплом месте. Затем процеживала и принимала по 2 столовые ложки 4-5 раз в день до еды. Уже много лет прошло, а боярышник я до сих пор настаиваю. Такой настой отлично при повышенном давлении и неврозах помогает.

А еще я готовлю настой из цветков боярышника. Он по-

---

лезен при спазмах сосудов. Весной неплотно наполняю литровую банку свежими цветками, заливаю доверху водой. Настаиваю, пока состав не обретет светло-соломенный цвет, затем процеживаю, отжимаю сырье под прессом. Настойку можно принимать 3 раза в день по 30 капель через полчаса после еды. Курс лечения – от одного до трех месяцев. На голодный желудок принимать настойку нельзя, иначе может случиться спазм кишечника и даже рвота. Нельзя и запивать настойку холодной водой.

При лекарственной аллергии по совету лечащего врача принимала перед сном смесь настоек боярышника и валерианы – по 30 капель, разведенных водой, а за полчаса до еды еще и кусочек сахара рассасывала, капнув на него 5 капель укропного или фенхельного масла. Через 10 дней от аллергии и след простыл.

А еще ягоды боярышника помогают от мигрени и бессонницы. Достаточно столовую ложку свежих ягод размять и залить литром кипятка, добавить ложечку сахара или меда и настаивать полчаса. А как выпьешь такой настой на ночь – и головная боль пройдет, и глубокий сон обеспечен.

Благотворное действие на нервную систему оказывает чай из смолотых в порошок ягод боярышника. Заваривая обычный чай, добавляю столовую ложку молотого боярышника в заварочный чайник и выпиваю чашку такого чайку за ужином, если на душе неспокойно и нервничать начинаю. Чай помогает не только спокойно уснуть, но и мысли в порядок приводит, нормализуя работу головного мозга.

Ягоды боярышника обладают приятным вкусом, особенно после заморозков. В домашних условиях из них можно готовить напитки и лакомства.

Очень любят в нашей семье напиток из боярышника с лимоном. Он богат витамином С и очень полезен для здоровья. Каждый год я закатываю на зиму несколько баночек чудо-напитка, и у нас всегда под рукой лекарство от зимней хандры. У плодов боярышника обрезаю плодоножки и чашелистики, хорошо промываю. Лимон обдаю кипятком и обсушиваю. Разрезаю его пополам, а потом на дольки. В стерильные банки насыпаю ягоды боярышника на половину объема и 2-3 дольки лимона. Заливаю кипятком, накрываю крышкой и выдерживаю 15-20

минут. Затем воду сливаю, добавляю в нее сахар и довожу до кипения (на 1 л воды – 300 г сахара). Кипящим сиропом заливаю банки и закатываю крышками. Переворачиваю банки верх дном и укутываю теплым одеялом до полного остывания. Целебный напиток готов. В зимнее время или по

смешиваю с отваром и сахарным песком (на 1 кг протертой массы и отвара – 1 кг сахара). Довожу до кипения, добавляю заранее протертые через сито и проваренные с сахаром ягоды облепихи (на 1 кг пюре – 1 кг протертой облепихи и 1,2 кг сахара). Ставлю на слабый огонь, уваривая массу до

Чтобы боярышник радовал цветением и обильным плодоношением, ему нужно отводить солнечное место. И сажать надо сразу на постоянное место – потом пересадить его будет трудно, а загубить легко. Боярышник размножается корневыми отпрысками, зелеными черенками, легко приживается на любой почве.

весне откроешь баночку и пьешь его в удовольствие. При простуде напиток подогреваю, добавляю в стакан ложечку меда. Несколько раз попьешь – и чувствуешь себя значительно лучше, а вскоре и простуда проходит.

Очень вкусный получается джем из боярышника и облепихи. Перебранные и вымытые ягоды боярышника складываю в кастрюлю, добавляю добавляю полстакана воды на стакан ягод и варю до размягчения. Отвар сцеживаю в отдельную посуду, а сваренные плоды перетираю через дуршлаг. Семена и кожицу выбрасываю, а протертую массу

густоты сметаны, постоянно помешивая.

Очень полезен боярышник, перетертый с сахаром. Хорошо промытые плоды я бланширую 2-3 минуты в кипящей воде и затем протираю. На 1 кг пюре добавляю 0,5 кг сахара. Затем пастеризую в кипящей воде.

Как видите, всем хорош боярышник, но хочу напомнить, что его ягоды все-таки больше лекарство, чем лакомство, поэтому увлекаться ими не следует. Все хорошо в меру, злоупотребление, как известно, всегда может привести к нежелательному эффекту. ■

## ♦ Проверка интеллекта ♦

***Мышцы тренируются физическими нагрузками, а мозг – умственным напряжением. Даже если вам не удастся найти ответы на все вопросы, не расстраивайтесь, сам процесс поиска решения оказывает благотворное действие на ваш мозг***

**1.** В одной из своих статей Владимир Набоков заметил: «Помоему, пушкинская эпоха – последняя в беге времени, куда наше воображение еще может проникнуть без паспорта, надевая детали жизни чертами, заимствованными из живописи. 1839 год... До этой даты не дожили ни Байрон, ни Пушкин, ни Гёте... Подумать только, проживи Пушкин еще 2-3 года, и у нас была бы...» Что именно было бы у нас, если бы Байрон, Пушкин и Гёте прожили на несколько лет больше, дотянув до 1839 года?

**2.** У многих на столе стоит сувенирный календарик, состоящий из двух кубиков. Для того чтобы выставить на нем правильную дату, необходимо перевернуть каждый из них, подобрав правильную цифру, например 01, 02, 03 и т. д. Как известно, максимальное количество дней в месяце – 31. Какие цифры напечатаны на гранях кубиков?

**3.** Кондитеру надо испечь праздничный пирог строго по рецепту. Он знает, что тесто должно находиться в духовке 15 минут. Но вот незадача, наручные часы кулинара сломались. Зато у него есть двое песочных часов, которые рассчитаны на 7 и 11 минут соответственно. Как же выйти из затруднительной ситуации?

**4.** Здесь написаны названия животных. Только буквы в словах перепутаны. Скажите, какое из этих животных самое маленькое: ПИРАТ, ЛУНКА, ШКАЛА, НАКАЛ, КОРАН.

**5.** Разгадайте шараду:  
Мой первый слог – на дереве,  
Второй мой слог – союз.  
А в целом я – материя  
И на костюм гожусь.

Ответы – на стр. 92



*Лафиса Догель, врач-косметолог*

# Проблемы МОЛОДОЙ КОЖИ

***Казалось бы, какие могут быть проблемы у молодой кожи? Ведь молодость в нашем сознании всегда ассоциируется с упругими румяными щеками, ровной, бархатной, шелковистой кожей без морщин и складок. Но, к сожалению, это не всегда бывает так***

Только что родившийся ребенок сразу же лишается защитной смазки, покрывающей его тело в утробе матери, и остается один на один с большим неведомым миром. С этого момента включаются биологические часы, и органы (вклю-

чая и самый большой – кожу) постепенно начинают стареть. В медицине описаны случаи редкого заболевания, когда новорожденный имеет все признаки старения кожи и к 20 годам выглядит как глубокий старик. А иногда у 65-летней

---

женщины тургор кожи настолько хорошо выражен, что ее трудно ущипнуть за щеку.

Но это – случаи исключительные. А в нашей повседневной жизни косметологи обычно проводят градацию состояния кожи лица, условно группируя людей по возрастным категориям. Как правило, это дети (включая новорожденных), подростки, молодые люди от 18 лет, взрослые после 25, 35, 40-45, 50, 60 лет и старше. И это оправданно, поскольку каждой возрастной категории соответствуют статистически достоверные особенности со-

## **Основная проблема – угревая сыпь**

Но вот ребенок подрос и вступил в важнейший период своего развития – этап полового созревания, когда в его организме происходит мощная гормональная перестройка со всеми признаками взросления. Железы внутренней секреции активно вырабатывают стероидные гормоны, в том числе мужские половые гормоны – андрогены (их выработка происходит и в женском организме тоже). Кожа, будучи активным гормонозависимым органом, тоже вовле-

Зимой кожу ребенка защищают от воздействия низких температур, ветра; летом – от ультрафиолетового излучения. Современные солнцезащитные средства разрешены к использованию даже для новорожденных. Однако кожу малыша можно защитить от солнечных лучей и обычной цинковой пастой.

стояния организма в целом, и кожи в частности. Так, кожа ребенка упруга, эластична, хорошо увлажнена и нуждается в защите. В первые месяцы жизни различные эмульсии, масла, гигиенические процедуры направлены на профилактику бактериальных поражений. Позже особого ухода за здоровой детской кожей не требуется.

кается в процесс гормональной перестройки молодого организма. Поэтому до 90% юношей и девушек в возрасте от 12 до 18 лет страдают от угревой болезни, или акне. Активный синтез андрогенов вызывает гиперсекрецию сальных желез, расположенных в коже. Кожного сала становится больше, оно приобретает более плотную конси-

---

стенцию. Визуально кожа становится сальной, лоснящейся, при промокании салфеткой на ней остается отчетливое жирное пятно. Поскольку сальная железа функционирует в дерме вместе с волосяным фолликулом, повышенная жирность отмечается и на коже волосистой части головы – возникает так называемая жирная себорея.

Процесс постоянного обновления клеток волосяных фолликулов при этом нарушается, утолщается поверхностный роговой слой – возникает фолликулярный гиперкератоз. На этом фоне затрудняется отток избыточного густого секрета сальных желез, что приводит к образованию пробок в устье волосяных фолликулов – комедонов. Это невоспалительные образования, которые либо выходят на поверхность кожи (открытые комедоны), либо нет (закрытые комедоны, или милиумы). Открытые комедоны имеют мягкую верхушку черного цвета – результат окисления липидов сально-роговой пробки под действием кислорода воздуха. Это те самые «черные точки», которые легко удаляются с поверхности кожи. Закрытые комедоны (милиумы, или «просьяные зер-

нышки») – мелкие, плотные узелковые образования, которые самостоятельно не разрешаются, а удаляются после вскрытия стерильным инструментом или иглой. Прогноз лечения на стадии комедонов самый благоприятный: прогрессирование процесса останавливается, воспаление проходит. Проводить процедуру нужно в косметологическом кабинете, где есть все условия для асептической чистки лица, индивидуального подбора косметических средств, использования различных аппаратных методик.

На начальных стадиях угревой болезни, когда нет распространенного воспалительного процесса, можно помочь подростку и в домашних условиях. Поскольку акне – это, как правило, генетически обусловленное заболевание, родители обычно сами не понаслышке знакомы с проблемой.

### **Очищаем кожу правильно**

Основа профилактики и лечения угревой болезни – грамотное очищение кожи. Оно может быть глубоким и поверхностным. Глубокое очищение проводится не чаще 1-2 раз в неделю, поверхностное – дважды в день: утром и

---

вечером. Если нет противопоказаний (раздраженная, шелушащаяся кожа, расширенные капилляры), то перед глубоким очищением кожу лица нужно предварительно распарить с помощью кастрюли с горячей водой. В качестве скраба подойдут продукты, которые можно найти в любом доме, например овсяная мука, рис, кофе. Но сначала нужно убедиться в отсутствии аллергической реакции. Для этого ставится тест-проба на коже тыльной стороны запястья. Если по истечении 15-20 минут после удаления средства на этом месте отсутствуют зуд, жжение, покраснение кожи, можно считать, что оно вам подходит.

*Кофейный скраб для жирной кожи.* Кофейную гущу нанести на чистую увлажненную кожу лица и шеи. Через несколько минут аккуратно удалить подсохшую массу круговыми движениями по массажным линиям, затем ополоснуть сначала теплой, затем прохладной водой. Для смягчения скраба кофейную гущу можно предварительно смешать со сливками.

*Сахарный скраб для жирной кожи.* Лицо, шею намылить детским мылом, затем круговыми массирующими

движениями аккуратно нанести сахарный песок. Оставить на 10 минут, затем тщательно смыть теплой водой.

*Медовый скраб для проблемной кожи.* 2 ст. ложки расплавленного пчелиного меда смешать с соком половины лимона и 1 ст. ложкой пшеничных отрубей. Теплую смесь нанести массирующими движениями на лицо и шею и оставить на 15 минут, после чего тщательно смыть теплой водой.

*Рисовый скраб* можно приготовить, замочив вечером 2 ст. ложки риса в небольшом количестве воды. Утром воду слить, а рис растереть в кашу и смешать с 1/4 ч. ложки куркумы. Нанести состав на кожу и слегка помассировать. Когда смесь подсохнет, смыть ее теплой водой, промокнуть салфеткой и смазать кожу кремом.

Хорошо очищается лицо от черных точек во время банных процедур. При этом веник используется как естественный массажер, улучшающий кровообращение, стимулирующий иммунитет, нормализующий работу потовых и сальных желез. Известно, что лист березы, содержащий фитонциды, обладает антимикробным эффектом, а дубовый

---

лист своими дубильными веществами (танинами) укрепляет кожу.

Для снятия кожного воспаления наши предки обдавали горячие камни настоями трав – календулы, ромашки, зверобоя, череды, чистотела. После того как поры кожи полностью открылись, следует провести легкий массаж лица с помощью натуральной губки средней жесткости. Для этого влажную губку намыливают пенкой для умывания или нейтральным мылом и наносят на нее смесь мелкой соли и пищевой соды в равных пропорциях (можно добавить немного буры). После очищения кожу ополаскивают теплой водой, а перед выходом из бани наносят суживающую поры маску, которую можно сделать на основе обычных пекарских дрожжей или зеленой глины.

Для ежедневного поверхностного очищения кожи лица косметическая промышленность предлагает разные косметические средства – лосьоны, пенки, эмульсии, гели. В домашних условиях тоже можно приготовить очищающие жирную кожу препараты. Вот рецепт лосьона для молодой чувствительной кожи: измельчить 3 свежих огурца и один лимон. Смесь положить в

стеклянную банку, добавить стакан водки и настаивать 2 недели в темном месте. Затем процедить, отжать остатки и влить 100 мл камфарного спирта. Отдельно взбить 3 яичных желтка, растереть вместе с ними 1 ст. ложку меда и, постоянно взбалтывая, добавить в настойку. Протирать лицо утром и вечером, хранить в холодильнике. Упрощенный вариант – измельченный огурец настаивать 3-5 дней в 100 мл водки. Процедить, хранить в холодильнике.

Но использование спирто-содержащих лосьонов не должно быть постоянным. В противном случае кожа будет постепенно терять влагу, что впоследствии приведет к ее обезвоживанию.

Избавиться от косметических недостатков поможет и лед. После удара холодом кровь по сосудам движется более интенсивно, разнося кислород и обогащая каждую клетку кожи. Поэтому умываться кубиками льда очень полезно: для жирной кожи можно заморозить отвары из почек и листьев березы, тысячелистника, полыни, зверобоя, мать-и-мачехи, пиона, цикория, ромашки, лепестков белой лилии, хвоща полевого.

---

Для протирания проблемной кожи подойдут кубики с замороженным отваром череды, календулы, коры дуба, настоем листьев крапивы, соком клубники или алоэ.

### **Проблему усугубляет воспаление**

Проблемная кожа – это состояние, связанное не только с закупоркой волосяных фолликулов, но и с их воспалением. В коже и в устьях сальных желез здорового человека живут различные микроорганизмы: бактерии, клещи, грибы и т.д. В обычных условиях они не

своих свойств загустевшего сального секрета.

Различают несколько стадий заболевания – от легкой до крайне тяжелой. К тяжелым формам угревой болезни могут привести отсутствие лечения или его несвоевременное начало, а также самостоятельное выдавливание прыщей. При этом инфекционный процесс проникает в более глубокие слои кожи, затрагивая новые, неповрежденные элементы. Чем глубже идет воспалительный процесс в коже, тем более грубые рубцы останутся после акне, тем больше

Частые умывания снижают защитные свойства кожи и могут обострить течение акне. На период лечения следует отказаться от пудры и тонального крема, не допускать избыточного ультрафиолетового облучения. Умеренное пребывание на солнце ускоряет выздоровление.

доставляют никаких беспокойств, однако при нарушении гормонального баланса, в частности при гиперандрогении (переизбытке андрогенов), они начинают активно размножаться в благоприятной для них питательной среде секрета сальных желез, что приводит к воспалительному процессу в коже. Немаловажную роль здесь играет и снижение бактерицидных

сил будет потрачено на их устранение. Особенно опасной при самостоятельном выдавливании угрей является зона носогубного треугольника – из-за особенностей кровоснабжения этой зоны инфекционный агент с током крови может попасть в головной мозг.

При умеренно выраженном акне и невозможности получить квалифицированную кон-

---

сультацию можно допустить, как исключение, самостоятельное использование наружных лекарственных средств. Такие препараты, как бензоил пероксид, скинорен, зинерит и др., обладают себорегулирующим, противовоспалительным, поросуживающим действиями. Использовать механические скрабы в домашних условиях при появлении воспалительных элементов кожи нельзя. Папулы и пустулы можно точно подсушивать раствором эфирных масел – чайного дерева, лаванды, иланг-иланга, кедра, соком алоэ или чеснока, а также бодягой, разбавленной несколькими каплями перекиси водорода. Поствоспалительные элементы на коже поддаются рассасыванию после нескольких масок из бодяги и зеленой глины, разведенной водой до густоты сметаны.

Один раз в неделю можно делать подсушивающую маску: смешать по 1 ч. ложке талька и белой косметической глины (каолина), развести 2 ст. ложками молока до кашцеобразного состояния, нанести на лицо и оставить на 15 минут. Для большего подсушивающего эффекта молоко можно заменить таким рас-

твором: 40 мл воды, 15 мл спирта и 5 мл глицерина.

## **Лечение изнутри**

При проблемной коже рекомендуется перейти на полноценную домашнюю еду, приготовленную в пароварке или духовке. Ешьте больше овощей, фруктов, кисломолочных продуктов. Включите в свой дневной рацион пробиотики – живые лакто- и бифидобактерии, поливитамины, энзимные средства, препараты цинка.

Появление акне часто бывает связано с кишечными проблемами. Для того чтобы улучшить работу кишечника, можно воспользоваться «очищающим» рецептом. Надо взять столько столовых ложек риса, сколько вам лет, и хорошо его промыть. Засыпать в банку, залить теплой кипяченой водой, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Утром воду слить, 1 ст. ложку риса варить без соли 3-4 минуты и съесть натощак. После этого ничего не есть и не пить не менее 3 часов. Оставшийся рис снова залить кипяченой водой и поставить в холодильник. Так поступать каждое утро, пока рис не закончится. Зерна свободного от крах-

---

мала риса действуют в кишечнике как адсорбент.

Если через 6-8 недель активного комплексного лечения вы заметите улучшение, можно считать, что вам повезло – у вас обычные юношеские угри, которые с течением времени полностью исчезнут. Если же положительного эффекта нет – путь к дерматологу-косметологу неизбежен. Только врач после тщательного осмотра сможет определить, не является ли длительно текущая угревая болезнь следствием каких-либо других, внутренних нарушений в организме. Так, заболевания желудочно-кишечного тракта могут являться причиной возникновения акне: у 50% больных – на фоне хронического гастрита, у 30% – на фоне патологий кишечника. Хронические инфекции мочевыводящих путей, женских половых органов, нарушение выработки половых гормонов, расстройства в деятельности надпочечников или гипопифиза, стрессовые состояния также могут быть связаны с возникновением акне.

В последние годы появились обнадеживающие результаты в лечении угревой болезни системными ретиноидами (роаккутан, аккутан),

воздействующими одновременно на все звенья механизма возникновения акне. Но хочу предостеречь молодых людей, особенно женщин, планирующих скорую беременность, от самостоятельного применения этих препаратов. При неправильно подобранной дозе и сроках лечения они могут принести вред.

Еще одним провоцирующим фактором в возникновении акне может стать неумеренное пользование декоративной косметикой, чем часто грешат юные девушки. К сожалению, в ней часто присутствуют комедогенные компоненты (минеральные масла, ланолин, вазелин, сквален, лаурилсульфат натрия и др.), которые закупоривают поры и приводят к образованию прыщей. При покупке средств по уходу за кожей лица и декоративной косметики следует обращать внимание на наличие на этикетке надписи «не комедогенно».

Если вы хотите долго оставаться молодыми и привлекательными, то с юных лет приобретайте привычку правильно ухаживать за кожей. Покупая готовые косметические средства, обязательно интересуйтесь возрастными ограничениями, указанными на этикетке. ■

# Неизвестный ДОКТОР

**В поисках материала о последних годах жизни Лермонтова я побывала в московской библиотеке им. И.С.Тургенева, где нашла несколько редких книг, описывающих конец жизненного пути поэта. Среди привычных имен людей, окружавших его в то время, мне встретилось одно незнакомое: доктор Дядьковский. Заинтересовавшись его судьбой, я поняла, что этот человек был и уникальной личностью, и уникальным врачом. Многие его открытия применяются в медицине по сей день**



Эпоха, подарившая России великих поэтов, взрастила и плеяду блестящих ученых-медиков. Они были патриотами своей родины, бескорыстно служили народу, но не каждый мог открыто противостоять реакционному давлению, особенно процветавшему в медицинских кругах начала XIX века. Мало кому известный сейчас доктор Иустин Евдокимович Дядьковский был в этом ряду достойным исключением. Я углубилась в биографию

этого врача, а затем попыталась понять истоки его мощного интеллекта, волевого и в то же время сострадательного характера. И, кажется, немного приблизилась к истине.

Родившись в семье небогатого рязанского дьячка, он с малых лет познал, что такое нужда и нездоровье, поэтому, наверное, и решил стать медиком. Окончив духовное училище, Иустин продолжил учебу в московском отделении Медико-хирургической академии.

---

Началась Отечественная война 1812 года, на которую молодой врач пошел добровольно, затем, тоже добровольно, отправился на борьбу с эпидемией холеры, вспыхнувшей во многих городах России. Дядьковский уже тогда придавал большое значение гигиене как отдельной науке, позволяющей значительно сократить число заболевших.

И по сей день соблюдение норм гигиены – важнейший барьер на пути любой эпидемии. Сейчас это кажется простым и естественным: чаще мыть руки, а после посещения общественных мест, поездок в транспорте, походов в магазины еще и промывать с мылом слизистые оболочки носа. Про необходимость влажной уборки и говорить не приходится. А ведь основы этих несложных действий впервые в нашей стране, да, пожалуй, и во всем мире, были заложены именно доктором Дядьковским.

Крепкий физически, он мог, распахнувшись, ходить по сильному морозу, наглядно демонстрируя пользу закаливания для организма. Помимо заведования кафедрой в Московском университете, куда он получил назначение благодаря своим многочисленным науч-

ным трудам, Дядьковский читал лекции студентам, находя в этом и свое призвание, и огромное удовольствие, а также продолжал постоянно принимать пациентов. Нуждающихся студентов он поддерживал деньгами, нередко оказывал материальную помощь и больным, которых лечил. Человек веселого нрава, он любил хорошую шутку, но главное, всегда был полон желания помочь любому человеку в его проблемах со здоровьем, объяснял новые факты, установленные медициной, не только студентам, но и несведущим пациентам, чем еще больше покорял сердца людей. Его энергии и жизнелюбию можно было только удивляться.

Дядьковский писал: «Жизнь человека есть постоянное и непрерывное взаимодействие внешних сил – окружающей природы и внутренних – человеческого тела». Еще в начале XIX века он понимал, что причиной многих болезней может быть негативное влияние внешней среды. «Вредоносное» действие воздуха он искал в его химическом составе и в «посторонних примесях», в его температуре и влажности. Догадался, что избежать этого «вредоносного» влияния можно, если как можно чаще

---

проветривать помещение, особенно если рядом находится заболевший человек.

В годы холерной эпидемии именно Дядьковский первым обратил внимание на то, что невидимого возбудителя заболевания практически невозможно искоренить из окружающей среды. Доктор много размышлял о влиянии лекарств на человеческий организм. Ведь в те времена еще не выявляли их побочных воздействий. Основная заповедь медицины – не навреди – всю жизнь тревожила гуманиста Дядьковского.

Этот удивительный доктор намного опередил свое время. Он мог часами расспрашивать заболевшего человека о симптомах, изучал его наследственность, тщательно обследовал больного, учитывал и его внешний вид, и особенности строения его тела. Дядьковский считал, что изучение процессов, происходящих в организме, необходимо дополнять физико-химическими методами, настаивал на проведении тех анализов, без которых немисливо представить себе практику современных врачей.

Но в начале XIX века эти новшества были встречены многими врачами-реакционерами

в штыки. Материалистическое начало, положенное Дядьковским в основу изучения состояния больного человека, отвергалось, так как в те времена считалось, что дух, некая жизненная сила ведает организмом. Дядьковский же отвергал виталистические учения о жизненной силе и в течение 20 лет в студенческих аудиториях доказывал необходимость изучения естественных наук и необходимость отвлеченной философии. Системы известных тогда врачей Шталя, Броуна, Ганемана, Бруссе и других Дядьковский называл «фантастическим и нелепым зрелищем». Он критиковал и так называемую локалистическую систему, основной недостаток которой видел в том, что ее адепты ищут локализацию болезни в каком-либо определенном органе, в то время как один и тот же недуг может поражать многие органы и системы, а бывает и так, что болезнь обнаруживается в одном месте, а ее истинная причина – совершенно в другом.

Дядьковский разделял лечение человека на «предохранительное» и «восстановительное», в частности указывая на целебное воздействие курортного лечения. При хронических болезнях Дядьков-

ский рекомендовал комбинированное воздействие, включающее массаж, местное применение тепла, водные процедуры, климатическое лечение, учитывал и богатый опыт народной медицины.

Это Дядьковский в результате многочисленных исследований пришел к выводу о взаимосвязи телесных заболеваний с состоянием нервной системы. Стресс он считал первопричиной всех изменений, происходящих в организме. У постели трудноизлечимых больных доктор проводил много времени, объясняя, как нервозность ухудшает работу всех органов, и в первую очередь сосудистой системы. И при этом подчеркивал роль психотерапии, благотворного лечебного эффекта от чтения и музицирования.

Постулат о том, что стресс зачастую является спусковым механизмом для многих телесных недугов, применим и к собственной судьбе ученого. Реакционно мыслящие высокопоставленные медицинские чины не уставали

подвергать ученого всяческим гонениям и унижениям. Они принесли Дядьковскому немало тяжелых переживаний. В конце концов Иустин Евдокимович был изгнан из университета.

Лишившись смысла своей жизни – преподавания и общения со студентами, Дядьковский тяжело заболел. Не видя перед собой будущего, не имея семьи, он покинул Москву и уехал в Пятигорск, пытаясь поддержать свое здоровье им же рекомендованными спосо-

бами. И здесь судьба улыбнулась измученному доктору: она подарила ему встречу с молодым гением – Михаилом Лермонтовым. Буквально несколько встреч и бесед с поэтом воодушевили ученого. Несмотря на разницу в возрасте им было о чем поговорить – оба энциклопедически образованны, оба ценили поэзию Бай-

рона, оба были увлечены философией Бэкона.

Но случилась катастрофа. Лермонтова не стало. Известие о его трагической гибели подкосило Дядьков-



*Мемориальная доска  
лекарю Иустину  
Дядьковскому в Рязани*

---

ского. Через неделю после отпевания поэта доктор умер. Его похоронили рядом с Лермонтовым.

Когда я в очередной раз оказалась на Северном Кавказе, мне очень хотелось найти место погребения этого удивительного человека – «мощного таланта русской медицины», как писал о Дядьковском историк медицины Л.Ф.Змеев. Да и перечитав большое количество литературы о жизни и деятельности Иустина Евдокимовича, я мысленно представляла себе образ этого человека, он неотступно следовал за мной.

Приехав в Пятигорск, я была очень удивлена и опечалена тем, что никто из опрошенных мной жителей не знал, какое городское кладбище связано с именем Лермонтова. Мне пришлось долго искать его.

Старинное мемориальное кладбище, названное Некрополем, давно закрыто для захоронений. Расположен Некрополь на высоком холме вблизи горы Машук в очень живописном месте. От главного входа бежит змейкой основная дорожка, от нее у первого же разветвления уходит влево боковая тропа. Здесь расположен небольшой четырехгранный бетонный обелиск

с венком, крестом, высеченной датой и надписью: «Место первоначального погребения М.Ю.Лермонтова». В России имеется два места захоронения великого русского поэта. Одна могила находится в Пятигорске, где он погиб на дуэли в 1841 году. Второе место погребения Лермонтова – семейная усыпальница в селе Тарханы Пензенской области, именно там покоятся его останки.

Я стала внимательно изучать старые надгробные камни вокруг, бережно снимая опавшие листья... И самым потрясающим оказалось то, что буквально в двух метрах от обелиска Лермонтова я собственными глазами увидела скромную надгробную плиту с надписью: «Отставной статский советник, профессор медицины Иустин Евдокимович Дядьковский, 1841 июля 23...» Дальше цифры были стерты неумолимым временем.

Поклонившись праху доктора Дядьковского, я мысленно поблагодарила его за тот бесценный вклад, который он внес в науку, призванную служить людям во все времена – науку под названием медицина. ■

## ♦ Зеленая кулинария ♦

**Слово «зеленый» в наше время получило дополнительное значение – экологичный, полезный. А для блюд из дикорастущей зелени оно подходит и в прямом, и в переносном значении, ведь в ней содержится даже больше полезных веществ, чем в культурных растениях**



### **Зеленый салат**

Основной компонент – листья одуванчика. Их надо вымочить полчаса в холодной воде, затем подсушить в дуршлаге. Перьев лука взять вдвое меньше, а петрушки – вдвое меньше, чем лука. Все порезать, перемешать, посолить, добавить немного натурального (например, яблочного) уксуса, заправить подсолнечным маслом.

### **Франкфуртский зеленый соус**

Для него годится любая зелень – дикая и огородная: огуречник, одуванчик, крапива, мята, щавель, петрушка, зеленый лук, укроп. Две горсти зелени очень мелко нарезать, добавить два мелко нарубленных крутых яйца и тонко нашинкованную луковичку. Все перемешать и заправить любым кисло-молочным напитком (просто-

квашей, кефиром, натуральным йогуртом), добавив в него сок и измельченную цедру половины лимона и поперчив.

Соус можно подавать к любым блюдам.

### **Щи зеленые**

Молодую крапиву опустить в кипяток на 3 минуты, откинуть на дуршлаг, затем измельчить и тушить на сливочном масле 10-15 минут. Морковь, петрушку и репчатый лук мелко порезать и пассировать. Щавель мелко нарезать. Положить тушеную крапиву, щавель, пассированные овощи в кипящую воду и варить 20 минут. В конце добавить измельченный зеленый лук, соль, лавровый лист, перец и белый соус (1 ч. ложку муки развести в 1/3 стакана воды). При подаче на стол положить в тарелку половину крутого яйца и заправить сметаной.

Ирина Мамичева

warheroes.ru



# «Если суров, иди в Саров!»

**На юге Нижегородской области, в 200 км от Нижнего Новгорода, при слиянии рек Саровки и Сатиса стоит город Саров. Это один из самых необыкновенных городов на карте нашей страны. Многие годы упоминание о нем было запрещено, а местоположение засекречено. Да и сейчас сюда так просто не попадешь**

**В**ъехать в город можно только через КПП, и для этого нужен специальный пропуск, если вы, конечно, не местный житель. Легче оформить сто шенгенских виз, чем один такой пропуск. Все штрихи вашей биографии, тайные и явные

связи, подробности жизни родственников в нескольких поколениях будут рассмотрены буквально через лупу. И если хоть что-то смутит соответствующие компетентные органы или цель визита покажется им не очень убедитель-

---

ной, пропуска вам не видать как своих ушей.

Несмотря на то что этот удивительный и странный город уже рассекречен, многие до сих пор о нем ничего не слышали, поэтому мне, волею судьбы в нем побывавшей, хочется непременно поделиться впечатлениями.

Первое, что бросилось в глаза, – очень чисто, ухоженно, уютно и как-то совсем несуетно. Город, расположившийся на территории мордовского природного заповедника, утопает в зелени. Здесь процветает современное малоэтажное строительство, которое становится все более популярным в столицах, где жители уже устали от огромных «домов-ульев», – но вот до провинции эта мода пока не дошла. Саров в этом смысле выгодно отличается: целые кварталы 4- и 5-этажных домов очень интересной архитектуры радуют глаз, а слух тешит шорох вековых корабельных сосен, примостившихся по соседству.

В городе хорошие дороги – наследие еще тех времен, когда Саров находился на особом обеспечении и снабжался едва ли не лучше, чем Москва. В то время как по всей России было днем с огнем ни сыскать

ни масла, ни колбасы, прилавки здешних магазинов ломались от деликатесов. В аскетичные советские годы понятия дефицита тут практически не существовало.

За какие же заслуги лился на местных жителей этот дождь изобилия?

### **Особенности градообразующего предприятия**

Есть такое словосочетание – градообразующее предприятие. В Сарове это Российский федеральный ядерный центр – Всероссийский научно-исследовательский институт экспериментальной физики. Если коротко – РФЯЦ-ВНИИЭФ. Именно здесь работает большая часть горожан, сюда приезжают молодые специалисты из других городов и именитых вузов. У ВНИИЭФа своя медицина, свой автопарк, свои дома отдыха. Другие предприятия города – просто карлики по сравнению с ним. Даже вопрос «Где ты работаешь?» в Сарове звучит примерно так: «Во ВНИИЭФе или другом месте?»

История саровского ядерного центра начиналась 71 год назад. В апреле 1946 года Совет Министров СССР принял секретное постановление о создании конструкторского

---

бюро по разработке ядерного оружия. Для этого в заповедных мордовских лесах был выбран маленький городок с военным заводиком, который стал сверхсекретным и не значился ни на одной карте. Как только его не называли: Объект 550, Шатки-1, Кремлев, Москва-центр 300, Горький-130, Арзамас-75, Арзамас-16 и, наконец, Саров. Строили без сметы, по фактическим расходам. Все было окружено колючей проволокой. Это была зона. Строили заключенные. А потом здесь были собраны лучшие физики и математики со всей страны, элита советской научно-технической мысли, появилось самое современное оборудование.

За всей работой и личной жизнью сотрудников КБ-11, как он тогда назывался, следили спецуполномоченные полковники МГБ. Они докладывали лично Берии. А Берия не скрывал, что в случае провала атомного проекта физиков посадят или расстреляют.

29 августа 1949 года на Семипалатинском полигоне была испытана первая атомная бомба, созданная в Сарове. А в 1992 году здесь был открыт первый в стране музей ядерного оружия, в собрании которого находятся

подлинные образцы. Сегодня можно запросто сфотографироваться с легендарной бомбой «Кузькина мать» (как ее прозвали журналисты), но, признаться, не хочется и смотреть на эти «изделия», которые лично у меня вызывают лишь ужас и страх. Мне гораздо интереснее личности их творцов – людей поистине неординарных и выдающихся.

К примеру, отец советской атомной бомбы Юлий Борисович Харитон, который отвечал за результат ее создания не только карьерой, но и головой.

Еврейский мальчик Юлий Харитон родился в 1904 году в Петербурге. Его мать, актриса МХАТа, поехала лечиться в Германию, да так и не вернулась, оставив отцу шестилетнего сына. Умерла она в глубокой старости в Тель-Авиве. Отца Харитона, известного журналиста и либерала, редактировавшего кадетскую газету «Речь», в 1922 году вместе с другими «идеологически чуждыми интеллигентами» большевики выслали на печально известном пароходе за границу. Впоследствии в Риге он издавал газету «Сегодня». В 1940 году большевики захватили Латвию, и Борис Иосифович Харитон навсегда исчез в подвалах НКВД.

---

Такая анкета не могла способствовать карьере ученого, жившего в условиях тоталитарного сталинского режима. Тем не менее, прыгая через класс, Юлий Харитон в 15 лет окончил школу, в 21 год – Политехнический институт. В 1926 году его направляют на стажировку в Кембридж, в лабораторию Резерфорда, где он успешно защищает докторскую диссертацию. Вернувшись в Ленинград, Харитон продолжил работу в Физико-техническом институте, занимаясь взрывчатыми веществами... А потом – война, после которой сорокалетний профессор по поручению академика Курчатова возглавляет группу ученых и конструкторов, работающих над сверхважным проектом по созданию атомного оружия.

Интересная подробность: Сталин в целях безопасности запретил Харитону летать на самолетах, и Харитон всегда ездил только поездом. Для него построили специальный вагон с залом, кабинетом, спальней, купе для гостей, кухней с поварихой.

Жена Харитона Мария Николаевна, человек высокой культуры и необыкновенной сердечности, свободно говорила на нескольких иностран-

ных языках, была блестящей пианисткой. Юлий Борисович считал, что она очень обогатила его духовный мир, научив понимать и любить классическую музыку. Сам он, кстати, хорошо знал литературу и поэзию, часто читал стихи наизусть.

Невольно задаешься вопросом: как могло все это совмещаться в одном человеке? Он был сыном своего времени. Работая в тесном контакте с Берией в период создания атомной бомбы, он так и не решился спросить о судьбе арестованного отца, считая, что это может как-то повредить делу.

Блестящий ученый и человек высокой культуры, трижды Герой Социалистического Труда, трижды лауреат Сталинской премии, лауреат Ленинской премии, Харитон отдал свой талант служению стране, но на его похороны на Новодевичье кладбище пришли только родственники и коллеги. Никто из руководителей державы не почтил его память в этот день.

Не менее фантастична судьба другого выдающегося ученого, работавшего в Сарове, – Андрея Дмитриевича Сахарова, которого называют отцом водородной бомбы.

---

Детство Сахарова прошло в большой коммунальной квартире. Школу он окончил с золотой медалью, поступил на физический факультет Московского университета, который тоже окончил с отличием. В 1942 году Сахарова направили на большой военный завод в Ульяновске, а в 1948 талантливый молодой инженер-изобретатель был включен в научно-исследовательскую группу КБ-11 по разработке термоядерного оружия.

В Сарове Сахаров провел 18 лет. Пять лет работы коллектива ученых закончились успешным испытанием водородной бомбы, после чего Сахарова избирают сразу в Академию наук СССР, и, минуя ступень члена-корреспондента, он становится едва ли не самым молодым академиком. Ему вручают Сталинскую, а потом и Ленинскую премии. В 1961 году прошло испытание сверхмощной 50-мегатонной водородной бомбы, за участие в работе над которой Сахаров был награжден третьей медалью Героя Социалистического Труда.

Сильнейшие душевные переживания и нравственная проблема применения ядерного оружия побуждают Сахарова активно выступать за

прекращение его испытаний. Это, конечно, постоянно вызывало конфликты с властью. В конце концов в 1968 году Сахарова отстранили от секретных работ. В 1970 году Андрей Дмитриевич стал одним из учредителей Комитета прав человека в СССР, выступал против преследования инакомыслящих, за отмену смертной казни, за право на эмиграцию.

В 1975 году «за мужественную борьбу с любыми формами подавления человеческого достоинства» Андрею Сахарову была присуждена Нобелевская премия мира, получить которую сам он не мог: носителю государственной тайны выезд за границу был запрещен.

В декабре 1979 – январе 1980 года Сахаров выступил рядом заявлений против ввода советских войск в Афганистан, которые были напечатаны в западных газетах. Ответом государства стал указ о лишении Андрея Сахарова всех правительственных наград и высылка его вместе с женой в город Горький. Ссылка закончилась в декабре 1986 года, когда Горбачев по телефону объявил Сахарову о полной реабилитации и закончил разговор фра-

---

зой: «Возвращайтесь и приступайте к своей патриотической деятельности».

## **Саровская пустынь**

Саров уникален еще и тем, что в нем странным образом с наукой переплетена религия. И корни этого уходят в далекий XII век, когда пришлые татары заложили здесь свою крепость Сары Кылыч, что означает «Золотая сабля». После взятия Иваном Грозным Казани крепость пала, и эти места оставались пустынными до прихода первых русских иноков. Первый пустынножитель, монах Феодосий, поселившийся на Саровском городище в 1664 году, рассказывал о чудесах – колокольном звоне из-под земли, исходившем от горы, на которой располагалось городище, о необычайном сиянии.

Основателем же Саровской пустыни считается иеросхимонах Иоанн, который под временное жилье вырыл себе пещеру в горе. Потом пещеры расширялись, в них устраивались кельи для молитвенного уединения. В 1711 году под землей была освящена церковь во имя преподобных Антония и Феодосия. Место было выбрано удачно: веко-

вые леса, изобилие ключевой воды, тишина и покой. И в то же время чуть западнее проходила старинная почтовая дорога, по которой можно было добраться до Нижнего Новгорода, а также до Владимира и Москвы.

В Саровской пустыни закипела жизнь. Прослышав о новой обители, отовсюду приходили монахи и послушники. Каждому хватало работы: кто службы ведет, кто новые кельи строит, кто грибы да ягоды собирает. Вскоре вокруг нового храма вырос целый городок – прообраз монастыря. Саровский устав был составлен Иоанном по строгим образцам. Саров называли «академией монашества», именно из тех времен пришла поговорка «Если суров, иди в Саров». Саровские монахи-подвижники расходились по всей стране, неся с собой правила Саровской пустыни. Они становились настоятелями и казначеями других монастырей.

Саровскую обитель прославил великий русский святой Серафим Саровский (в миру Прохор Мошнин). Он пришел в Саровскую обитель в 1776 году и через 8 лет был пострижен в монахи с именем Серафим, что значит «пламенный». Серафим стал жить в



лесу в 5 км от монастыря. Он носил одну и ту же одежду зимой и летом, сам добывал себе пропитание, постился, ежедневно много молился и читал Евангелие. Около кельи Серафим развел огород и устроил пасеку. Однажды на него в лесу напали разбойники. Узнав, что к старцу часто приходят посетители, а среди них и богатые, разбойники решили ограбить келью. Но, ничего там не найдя, сильно избили старца. Потом эти люди были найдены, но батюшка Серафим просил их не наказывать. В 1807 году он принял обет молчания почти на 3 года. В уединении только птицы и дикие звери посещали Сера-

фима Саровского. Преподобный батюшка Серафим кормил медведя хлебом, который приносили ему из монастыря. После долгого затворничества у него появился дар прозорливости и исцеления. Ко всем проходящим он обращался со словами: «Радость моя!». Его трудами были созданы Серафимо-Дивеевский женский монастырь, Ардамовская женская обитель.

Батюшка Серафим скончался 2 января 1833 года в своей келье перед иконой «Умиление». А в 1903 году преподобный Серафим Саровский был причислен к лику святых. На торжества по этому случаю приехала царская семья. Николай II подарил Саровскому монастырю раку для мощей святого старца. Говорят, что царице, которая никак не могла родить наследника, посоветовали искупаться в местном источнике и после судьбоносного омовения она наконец зачала сына.

Количество богомольцев в те дни в Саровской пустыни было около 200-300 тысяч.

С приходом советской власти Саровский монастырь в 1927 году был ликвидирован, оставшееся имущество передано Нижегородскому управлению НКВД. А еще раньше –

---

17 ноября 1920 года – была создана комиссия из 157 человек для вскрытия мощей Серафима Саровского. Гробница была открыта, мощи вынуты, закрыты стеклянной рамой и выставлены на всеобщее обозрение. А потом вывезены в Ардатов и исчезли.

После революции главный собор монастыря во имя Успения Пресвятой Богородицы, в котором находилась рака с мощами батюшки Серафима, использовался как склад, а в 1951 году был взорван. В соборе Пресвятой Богородицы и ее Живоносного Источника, том самом, что положил начало Саровской пустыни, расположились сначала клуб, потом общежитие, а в 1954 году он был взорван. Храм преподобных Зосимы и Савватия Соловецких чудотворцев, в алтаре которого находился престол, изготовленный руками Серафима Саровского, в 1942 году был разобран на строительные материалы. Храм во имя преподобного Серафима Саровского, накрывавший своими сводами келью, в которой жил и преставился старец, в 1949 году был отдан под театр со сценой в алтаре. В храме Иоанна Предтечи, построенном на средства астрахан-

ского рыбопромышленника Кирилла Федорова, внутри которого находился источник, более ста лет снабжавший монастырь прекрасной питьевой водой, было устроено общежитие. Потом там расположился «секретный объект», а источник был забетонирован.

Вход в Пещерный храм с системой подземных галерей – самое древнее монастырское сооружение – был засыпан и тоже забетонирован. Этот храм был восстановлен и освящен в честь преподобных Антония и Феодосия Киево-Печерских чудотворцев в 2006 году, а с 2011 года начал действовать. Сейчас можно пройтись по подземным лабиринтам, расположенным на глубине 8 метров от современного уровня дороги, и увидеть, как жили и молились монахи. Места было крайне мало, спали они буквально в позах «лотоса». Доломитовая порода пещер соседствует с кирпичной кладкой, которую сделали во время посещения пещер царской семьей – чтобы царица и великие княжны не испачкали о сыпучий камень белоснежные платья.

Сейчас Саровская пустынь активно восстанавливается. В ноябре 1990 года были обретыны мощи Серафима Саровского в Музее атеизма и рели-

гии в Санкт-Петербурге, после чего их поместили в Серафимо-Дивеевский монастырь. Были переданы церкви и отреставрированы храмы Всех Святых, Иоанна Предтечи, Серафима Саровского. Во время восстановительных работ в храме Серафима Саровского были обнаружены остатки его кельи, которая считалась полностью разрушенной. На Саровскую колокольню были возвращены колокола, отлитые в Нижнем Новгороде на заводе «Красное Сормово».

Сегодня в городе 7 действующих храмов. На Дальней пустынке установлен памятник Серафиму работы В.М.Клыкова. Камень, на котором молился старец, в советское

время был расколот, и его кусочки разошлись по всей России. На его месте установлен похожий камень, над которым построена деревянная сень и поставлен крест.

Можно зайти в деревянную хижину, где жил отец Серафим, поставить свечки к иконам, купить простые ржаные сухарики – ими старец угощал всех, кто к нему приходил. А потом подойти и прислониться к огромной вековой сосне, помнящей и самого старца, и его гостей, и того самого медведя, и войны – горячие и холодные, и изготовленные здесь страшные «изделия». Если присмотреться, на ее мощном стволе можно увидеть святые лики. ■

## Проверка интеллекта ♦ ответы

**1.** В 1839 году француз Луи Дагер опубликовал способ получения картинки на медной пластине, покрытой серебром. Это был первый фотографический процесс. Если бы Пушкин прожил еще два года, у нас была бы его фотография.

**2.** На гранях двух кубиков должны быть следующие цифры: на одном – 0, 1, 2, 3, 4, 5; на другом – 0, 1, 2, 6, 7, 8.

Шестерку можно использовать и в качестве цифры девять.

**3.** Кулинар должен перевернуть и первые, и вторые песочные часы одновременно. Когда в часах, рассчитанных на 7 минут, весь песок пересыплется, пирог следует поставить в печь. Во вторых часах песок будет сыпаться еще 4 минуты. Поскольку до полной готовности пирога необходимо подождать еще 11 минут, надо перевернуть большие часы повторно.

**4.** Самое маленькое из перечисленных животных – норка. Остальные – тапир, кулан, шакал и калан – крупнее.

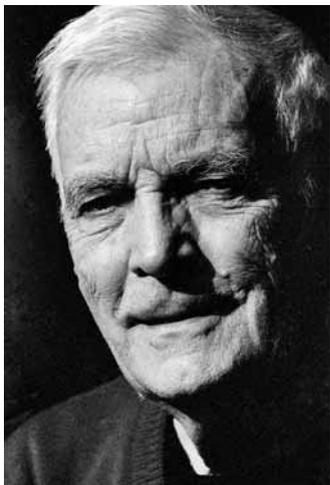
**5.** Сукно.

---

# Памяти Виктора Ахломова

**15** апреля, когда готовился этот номер, пришло трагическое известие: ушел из жизни Виктор Ахломов, выдающийся мастер фотографии, тесно сотрудничавший с нашим журналом с первых дней его основания.

Виктор Васильевич – четырехкратный лауреат престижного международного конкурса World Press Photo, обладатель «Золотого глаза» – высшей награды российской фотожурналистики. Нам несказанно повезло: признанный мэтр, чьи работы публиковались во многих престижных изданиях, принимал живое участие в



жизни нашего журнала. А так, как снимал Ахломов, редко кому удается. Язык не повернется назвать Виктора Васильевича репортером, хотя в родных «Известиях» он в течение полувека занимал эту должность. Да, его камера фиксировала жизнь как она есть – но это не хроника. Из «сора повседневности» вырастали и живые жанровые сценки, и выразительные портреты, ставшие свидетельствами эпохи. Многие из них вошли в музейные коллекции.

Виктор Васильевич не любил цветную фотографию, говорил, что цвет отвлекает от сути, презирал фотошоп. Для того чтобы создать художественный мир целой эпохи, ему было достаточно черно-белой пленки. В этом мы тоже совпали с мастером, принципиально отказавшись от цветных фотографий в журнале.

Есть у Ахломова и смешные снимки – такие как «Грачи прилетели», и трагические – например, портрет Дмитрия Шостаковича, который Виктор Васильевич называл «портретом художника в эпоху тоталитаризма». В каждом кадре – художественный образ, подпитанный любопытством к жизни, природным юмором, отменным вкусом.

Память о Викторе Ахломове сохранится на страницах наших журналов. И навсегда останется в наших сердцах.

## Лучшие кадры Виктора Ахломова

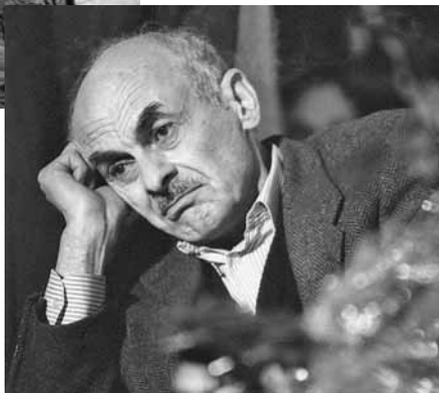


*Грачи прилетели. 1960 г.*

*Андрей Сахаров. 1989 г.*



*Дмитрий Шостакович.  
1963 г.*



*Буллат Окуджава. 1994 г.*



# «60 лет – не возраст» – журнал для тех, кто не хочет стареть



На его страницах публикуются советы опытных врачей, рассказывается о людях, преодолевших свои болезни. Одна из постоянных тем – формирование позитивного мышления пожилого человека. Наши авторы рассказывают о мастерах культуры и искусства, помогают пенсионерам освоить компьютер, дают полезные советы дачникам.

## Читайте в №6 журнала «60 лет – не возраст»

◆ В июле 1976 года в Филадельфии прошел съезд ветеранов Американского легиона. А после этого более чем у 200 участников появились симптомы болезни, схожей с пневмонией, и 34 человека скончались. Эти случаи

были объяснены воздействием бактерии, которая якобы размножилась в кондиционерах здания, где проходил съезд. Предупреждению этой летней инфекции посвящена статья «Болезнь легионеров».

◆ Еще лет 30 назад людям, перенесшим инфаркт миокарда, запрещалась любая физическая нагрузка. В больницах они долго лежали на спине, потом им разрешали переворачиваться на бок, затем сидеть на кровати под контролем врача. А сегодня, наоборот, пациенту и при инфаркте, и при тяжелой сердечной недостаточности настоятельно рекомендуют двигаться. Потому что сильная физическая нагрузка укрепляет сердечную мышцу. Об этом пишет кардиолог, кандидат медицинских наук Лариса Геня.

◆ У кого из пожилых людей частенько не болит живот? Тому причиной хронический гастрит, колит, несварение желудка и прочие сопутствующие возрасту недуги. По мнению опытного врача Галины Жаровой, в более чем половине случаев избавиться от таких симптомов можно, если изменить пищевые привычки. Как правильно вести себя при возникновении любого желудочно-кишечного дискомфорта, читайте в статье «Когда болит живот».

◆ Выход на пенсию становится серьезной психологической проблемой для многих людей. Но не для тех, кто заранее продумывает свое пребывание на пенсии в позитивном ключе. Бывшая учительница Наталья Каркачева делится своим опытом – как ей удалось сделать этот период жизни интересным, творческим и радостным.

---

**Не хотите болеть? Не хотите стареть?  
Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов,  
целителей о том, как сохранить здоровье  
и избежать немощной старости?  
В выпусках «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»  
разных лет можно найти описания  
оригинальных методик оздоровления и рецепты,  
которые не потеряли своей актуальности.**

Журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»  
можно приобрести в киосках печати, а в Москве еще и в магазине  
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д.25  
☎ (495) 789-31-14

Перечень журналов в редакции:

**«Будь здоров!»**

№1-12 за 2011 г.; №1-12 за 2012 г.;

№1-12 за 2013 г.; №1-12 за 2014 г.;

№1-12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.; №1-6 за 2017 г.

**«60 лет – не возраст»**

№1, 3-12 за 2012 г.; №1-6, 8-12 за 2013 г.;

№1-3, 11-12 за 2014 г.; №1-12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.;

№1-6 за 2017 г.

---

**В следующем номере:** ЧЕЛОВЕК РАЗУМНЕЙШИЙ  
СКЛЕРОДЕРМИЯ  
«ХМЕЛЬНОЕ» ЛЕЧЕНИЕ  
ЛЕКАРСТВА С КЛУМБЫ

Материалы, помеченные знаком , печатаются на правах рекламы.  
Содержащаяся в рекламных статьях информация может не совпадать  
с мнением редакции.

---

Подписано к печати 29.04.17. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.  
Формат 60×90/16. Цена свободная. Общий тираж 87320 экз. Заказ № 8682

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home Page – [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (Email) – [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)

