



Идеи самых лучших путешествий рождаются спонтанно. Причем интереснее всего путешествовать не в толпе организованных туристов, а самостоятельно – выбирая маршруты и сочиняя свой собственный путь. Например, проехаться по **Нормандии** и городам **северной Франции**. Столица французской Фландрии Лилль; изящный Онфлёр, вдохновлявший первых импрессионистов; средневековое аббатство Мон-Сан-Мишель, которое наряду с Эйфелевой башней считается символом Франции; деревушка Живерни, где творил Клод Моне; грандиозный и ажурный Руан; город в синих тонах Амьен – столица Пикардии...

Здесь по-прежнему царит атмосфера прошлых веков, каждый камень дышит стариной, а узкие мощеные улочки и дома сотворены со вкусом и изяществом.

Провинциальная Европа элегантна и совсем не скучна.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

100 страниц о самом главном



**Курортные  
опасности**

**Зуб, который  
не состоялся**

**Щитовидка –  
подкова здоровья**

**Хмельное лечение**

ISSN 1682-4237



17007



9 771682 423005



**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»**



**Пойдем в спасатели?**

*Фото Анны Новиковой*

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№7 (289), июль, 2017 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

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 для писем:  
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> Благоговение перед жизнью .....	3
<b>Светлана Чечилова</b> Летние советы .....	7
<b>Татьяна Иванова</b> Путь к сердцу лежит через желудок? .....	11
<b>Татьяна Агушина</b> Щитовидка – подкова здоровья .....	15
<i>Лента новостей</i> .....	18
<b>Елена Борисова</b> Гемофилия: не приговор, а образ жизни .....	20
<b>Андрей Антипенко</b> Зуб, который не состоялся .....	25
<b>Елена Сундукова</b> Дюжина необычных способов похудеть .....	31
<b>Игорь Антонов</b> Курортные опасности .....	37
<b>Вера Дмитриева</b> Склеродермия: советы фитотерапевта .....	45
<b>Татьяна Абрамова</b> Как жить в ладу с компьютером .....	50
<b>Татьяна Абрамова</b> Хмельное лечение .....	56
<b>Светлана Чечилова</b> Человек разумнейший .....	60
<b>Людмила Письман</b> Вместе против «серых ангелов» .....	67
<i>Без подробностей</i> .....	74
<b>Валентина Яраева</b> «Секретная кнопка» гипертонии и инсульта ....	76
<i>Проверка интеллекта</i> .....	82
<b>Дина Балясова</b> Лекарства с цветущей клумбы .....	83
<i>Дорога</i> <b>Ирина Мамичева</b> В Нормандию на автомобиле .....	88

## **Дорогие друзья!**

Середина лета – сезон отпусков и дачного отдыха по выходным. Погода, наконец, установилась, морозы и ураганы позади, и всем нам хочется расслабиться, отвлечься от повседневных забот, набраться сил и, конечно же, укрепить здоровье. Лучшего времени для этого просто не бывает! Давайте вдоволь насладимся солнцем и теплом, наплаваемся – словом, закалим тело и укрепим дух.

Но врачи предупреждают: чтобы в жаркое время года отдых пошел на пользу, надо придерживаться определенных правил и следовать некоторым рекомендациям. Каким именно – мы рассказываем в статьях «Летние советы» и «Курортные опасности».

Тот, кто не мыслит себе отдыха без путешествий, найдет много интересного в путевых заметках «В Нормандию на автомобиле», автор которых делится своим опытом организации самостоятельных вояжей. Ну а тот, кто считает лучшим отдыхом спокойное пребывание на даче, извлечет несомненную пользу из статьи «Лекарства с клумбы».

Не забываем мы и о своих традиционных серьезных медицинских темах. В этот раз мы рассказываем вам, дорогие читатели, о болезнях щитовидной железы, сердечно-сосудистых проблемах, о ретенции – распространенной и порой мучительной зубной патологии. А также о таких редких заболеваниях, как склеродермия и гемофилия.

Мы от души желаем вам не болеть, ну а если такое случилось – найти самый эффективный способ лечения, выздоровления и, главное, дальнейшего оздоровления. Обещаем, что и впредь будем всячески помогать вам на этом пути – советами докторов, ученых, публикациями о последних открытиях и достижениях как традиционной, так и народной медицины, а также рассказами о вашем собственном, дорогие читатели, опыте.

Поэтому оставайтесь с нами, читайте наши журналы, а чтобы ничего не пропустить, лучше всего подпишитесь на них. Вся информация о подписке – на внутренней стороне обложки.

**Будьте здоровы!**

# Благоговение перед жизнью

**Что нужно человеку, чтобы чувствовать себя счастливым? Философ, музыкант и врач, лауреат Нобелевской премии Альберт Швейцер ответил на этот вопрос так: «По-настоящему счастливы те, кто ищет и находит возможность служить другим». Он сформулировал всеобъемлющий этический принцип: благоговение перед жизнью**



Добро – это то, что служит сохранению и развитию жизни, зло – то, что уничтожает жизнь или препятствует ей. К такому выводу пришел Альберт Швейцер в результате глубоких размышлений – и исходя из него вывел принцип нравственности, который считал даже не основным, а единственным, превосходящим и сострадание, и любовь, – благоговение перед жизнью.

Эта формула сложилась у Швейцера неожиданно, когда в 1915 году он на утлом суденышке плыл по африканской

реке Огове. Вот как он описывает момент своего озарения:

«Медленно мы тащились вверх по течению, с трудом пробирались между отмелями – был период засухи. Я сидел на полу баржи, и в голове моей бродили неопределенные мысли о борьбе между элементарным и универсальным понятиями морали, которых я ни в какой философии не нашел. Я писал страницу за страницей, не связывая между собой фразы, ибо все внимание было направлено на эту проблему. На третий день к



лечить людей, а уж затем нести им слово Божье».

В 1913 году Швейцер на собственные средства и небольшие пожертвования, собранные в Европе, построил в Габоне, в селении Ламбарене, больницу, где и работал с небольшими перерывами до конца своих дней. «Нет удовлетворения выше, чем лечить людей», – говорил он. А лечить в глу-

вечеру, когда мы при заходе солнца проплывали мимо стада бегемотов, у меня самым неожиданным образом явилась мысль: «Благоговение

хих джунглях приходилось от множества заболеваний – малярии, желтой лихорадки, проказы, чесотки, тропиче-

*«Регулярное посещение церкви так же не способно сделать человека христианином, как регулярное посещение гаража не способно сделать человека шофером».*

перед жизнью». Железные ворота раскрылись. Тропа в чаще стала видимой. Итак, я пришел к идее, что между миром, жизнью и моралью вместе с их идеалами культуры, воспринятыми мышлением, существует единство».

В Африку Швейцер приехал несколькими годами раньше – не как миссионер, а как врач. Эту профессию он, теолог и музыкант, выбрал осознанно. На долгие годы его лозунгом стало: «Сначала я должен вы-

ской дизентерии, сонной болезни, которую разносят москиты и мухи цеце. Здесь, в тропических лесах Центральной Африки, сезон дождей длится с октября по июнь, а с июля начинается сезон засухи. Швейцер сам участвовал в строительстве больницы – в качестве архитектора, прораба, просто рабочего. В больнице он работал и терапевтом, и хирургом, и акушером.

Читать воспоминания о драматических эпизодах

борьбы Швейцера за жизнь пациентов очень увлекательно, но представить себя на его месте почти невозможно. От жары и москитов не было спасения, а ведь в первое время приходилось принимать пациентов в сарае, причем не только вести осмотр и выдавать лекарства, но и оперировать, принимать роды. А угроза подхватить сонную болезнь чего стоила! Это заболевание приводило к воспалению мозга и обычно кончалось смертью, оно просто выкашивало местное население.

Все трудности с Альбертом Швейцером разделяла его жена Елена Бреслау – единомышленница и помощница, позже к ним стали присоединяться добровольцы, приехавшие из Европы.



Как Швейцер решился поменять благополучную жизнь на родине на такие страшные тяготы?

Он родился в 1875 году в семье бедного лютеранского пастора. Изучал в Страсбургском университете одновременно теологию, философию и теорию музыки, позже стал преподавателем на богословском факультете. Прекрасно играл на органе, писал книги. К тридцати годам уже был признанным ученым, музыкантом, музыковедом, органостроителем, философом, перестал нуждаться, но заслуженными плодами собственных трудов пользоваться не стал. Он принял неожиданное для всех решение – получить медицинское образование. «В теологии и музыке я был, можно сказать, у себя дома, – писал он позже, – ибо в роду моем было немало пасторов и органистов... Но медицина! Это был совершенно новый для меня мир, я к нему не был готов... Сколько раз, возвращаясь после иступленных занятий на медицинском факультете, я бежал в Вильгельмكيرхе к Эрнсту Мюнху, для того чтобы какой-нибудь час, отданный музыке (о, всемогущий Бах!), вернул мне равновесие и душевное спокойствие».

---

О том, как играл на органе Альберт Швейцер, можно судить по воспоминаниям Стефана Цвейга: слушая музыку Баха в исполнении Швейцера, он забыл, где находится, а когда пришел в себя, понял, что плачет.

Известный российский философ, специалист по этике академик Абдусалам Гусейнов, посвятивший книгу Альберту Швейцеру, пишет: «Он – гений, но такой, которого может повторить каждый. Его называют гением человечности... Швейцер предложил миру новый образ личности,

даже расположение муравейников.

В 1953 году Швейцеру вручили Нобелевскую премию мира, и на полученные средства он построил рядом с Ламбарене деревушку для прокаженных. Он умер 4 сентября 1965 года и был похоронен недалеко от своей больницы.

Сегодня больница Альберта Швейцера – крупный лечебный стационар. Она включает в себя отделения терапии, хирургии, педиатрии, стоматологии и родильный дом. С 1981 года в Ламбарене открылось отделение медицинских

«Этика – это безгранично расширенная ответственность по отношению ко всему живущему».

«Если вы живете поверхностной жизнью, ваша душа страдает».

проверив его собственной жизнью, притом с такими превышающими, предельными нагрузками, которые придают эксперименту безусловную доказательность...»

«Белый доктор из джунглей» – так называли Швейцера – оказывал помощь всем нуждающимся. Причем не только врачебную и не только людям – он лечил и животных. А при строительстве старался не нанести ущерба первоначальной природе, учитывал

исследований, которое сосредоточено на исследовании малярии.

Многие изречения Швейцера стали афоризмами – их авторство зачастую приписывают разным людям. Широко известно, например, такое высказывание: «В двадцать лет каждый из нас имеет лицо, дарованное нам Богом; в сорок – лицо, которое дала нам жизнь; в шестьдесят – лицо, которое мы заслужили».

Есть о чем задуматься. ■





# Летние советы

***Лето – время укрепления здоровья. Мы раскрепощаемся, сбрасываем лишнюю одежду, позволяя коже свободно дышать, спим, сколько захочется, не нервничаем, радуемся солнцу, купаемся. Но врачи предупреждают: чтобы в жаркое время года отпуск пошел на пользу, надо следовать некоторым рекомендациям***

## **Почему мы боеем в отпуске?**

Нередко бывает, что в выходные или на отдыхе, едва успев оторваться от работы, человек вдруг заболевает. Оказывается, резкий переход от напряженной деятельности к безделью ослабляет иммунную систему.

Ученые опросили мужчин и женщин, которые признали себя жертвами «отпускной» заболеваемости. Результаты получились удивительными.

Болезнь появляется примерно на второй неделе после начала отпуска, а во время уик-энда – уже в первый выходной день. Причем признаки заболевания были одинаковыми – схожими с теми, что испытывают при гриппе. Медики называют этот недуг «стрессом отпуска». Для большинства тех, кто ему подвержен, характерно повышенное чувство ответственности за свою работу, они все хотят делать «по высшему разряду», быть во

всем лучшими. Постоянное физическое и психологическое напряжение приводит к тому, что иммунная система ослабевает, и стоит человеку немного расслабиться, как на него наваливается болезнь.

Как же справиться с этой напастью? Только силой привычки. «Отпускная» болезнь исчезает, когда человек свыкается со стрессовыми ситуациями и уже не воспринимает их слишком остро.

### **Холодные соблазны**

Почему в летний зной можно легко простудиться? Врачи называют несколько причин: мороженое, охлажденные напитки, различные сквозняки, в том числе и от чудес техники – вентиляторов и кондиционеров, а также купание в море или речке.

Частенько в летней простуде повинно всеми любимое ледяное лакомство, которое вызывает резкое охлаждение глотки, гортани и верхних дыхательных путей. Это способствует активизации находящихся в носоглотке бактерий – и начинается острое респираторное инфекционное заболевание. Ешьте мороженое маленькими кусочками и не более одной порции.



static.akipress.org

Как бы ни было жарко, не соблазняйте себя ледяными напитками. Прежде чем сделать глоток, обязательно подержите напиток несколько секунд во рту – он достаточно нагреется и скорее утолит жажду.

Если у вас возникает желание проветрить квартиру в душный, жаркий день, проветривайте каждую комнату отдельно, выйдя из нее.

Не сидите под прохладным потоком воздуха от кондиционера или вентилятора.

Во время купания следите за тем, чтобы тело не переохладилось в воде. Больше двигайтесь, не купайтесь до появления «гусяной кожи». Если после выхода из воды вы все-таки почувствовали озноб, выпейте теплый чай или кофе.

### **Когда пересып хуже недосыпа**

Есть люди, которые жалуются на летнюю бессонницу. Дело в том, что в светлые месяцы

---

года сон требует совершенно иного режима. Чтобы отлично выспаться, желательно укладываться в постель, как только стемнеет. И, соответственно, раньше вставать. Причем летом организму хватает чуть меньше сна, некоторые могут безболезненно сократить его на целый час. А вот летний пересып часто переносится хуже недосыпа.

Обязательно занавешивайте окно плотными шторами: солнечный свет действует эффективнее будильника. Если вы накануне поздно легли, а первые лучи разбудили вас с рассветом, недомогание и плохое настроение обеспечены. И возьмите за правило спать летом с открытым окном. Если живете в шумном городском квартале – пользуйтесь аптечными берушами.

Ну а бессонница, напавшая в полнолуние, – беда, которой ничем не поможешь. Читайте, пишите стихи, вяжите, стирайте, только не ворочайтесь в кровати с боку на бок: все равно без снотворного не заснете, так уж лучше провести это время с пользой.

### **Если уши нахлебались воды...**

Как просушить уши после купания? Если вы вышли из

воды, а ухо заложено, плохо слышит, чешется и вы различаете в нем неприятное бульканье, наклоните голову в эту сторону и немного потяните за ушную раковину. Слуховой проход распрямится, и вода выльется. Можно попрыгать на одной ноге, наклонив вниз «подмоченное» ухо.

Когда слуховой проход не просох после купания, повышенная влажность в нем становится уютным местом для размножения многообразных бактерий, к тому же вода может смыть защитный слой ушной серы. Это может стать причиной наружного отита.

Если возникает боль при надавливании на козелок или при потягивании за ушную раковину, ухо чешется изнутри, из него появляются выделения, обязательно обратитесь к врачу, который назначит необходимое лечение. До осмотра оториноларинголога приложите к уху теплое яйцо, сваренное вкрутую. Из народных средств специалисты одобряют турундочки с настойкой прополиса или маслом чайного дерева – ими смачивают ватку и вводят ее неглубоко в слуховой проход. Эти препараты обладают противомикробным и заживляющим действием. А от купания на время

---

Фрукты и овощи оранжевого цвета усиливают загар. Однако стакан морковного и абрикосового сока, выпитый до выхода на пляж, может вызвать загар а-ля пятнистый леопард. Лучше пить сок сразу после солнечных ванн, тогда он усилит золотистый цвет кожи и позволит ему продержаться дольше.

придется отказаться и даже недельку походить с грязной головой – душ при отите противопоказан.

### **Белый верх, темный низ**

Давно известно, что в жару полагается носить светлую одежду. Но как быть тем, кому фигура не позволяет облачиться в белоснежные шорты или юбку? Приверженцев темных расцветок успокоили исследования японских ученых, которые провели любопытный эксперимент.

Восемь студенток, одевшись в черные и белые костюмы, прогуливались под палящими лучами солнца. Одежда различалась лишь цветом, материал и плотность ткани были абсолютно одинаковы.

Оказалось, что ректальная температура (температура в толстой кишке и матке) и сердечный ритм у обладательниц черных костюмов были значительно ниже – при том, что черная ткань, как ей и положено, нагревалась сильнее. Физиологический механизм

этого неожиданного явления специалисты объясняют более интенсивным теплообменом между телом и черной тканью. Вывод, сделанный японцами: черная одежда снижает риск перегрева женских детородных органов.

### **Не только на солнце бывают пятна**

Чтобы вернуться из отпуска здоровым и красивым, проявляйте осторожность, если вам приходится принимать лекарства. Некоторые из них под жарким солнцем могут повысить чувствительность к свету и изменить пигментацию кожи. На ней могут появиться пятна, и вы быстрее обгорите.

На время воздержитесь от приема:

- антибиотиков,
- гормональных препаратов,
- транквилизаторов,
- анальгетиков,
- антисептиков для кожи.

Если курс лечения отложить нельзя, загар вам противопоказан. ■



# Путь к сердцу лежит через желудок?

**Ученые постоянно исследуют воздействие на сердечно-сосудистую систему разных продуктов, дополняя, уточняя, а иногда и изменяя советы по питанию. Оценить распространенные рекомендации нам помогут специалисты – кардиологи и диетологи**

**Ч**тобы предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, важно позаботиться о том, чтобы уровень холестерина в крови и показатели артериального давления не превышали норму. Имеется в виду не общий холестерин, количество которого не показательно, а со-

отношение его фракций – липопротеидов высокой и низкой плотности (ЛПВП и ЛПНП), проще говоря – «хорошего» и «плохого» холестерина.

В нашей стране статистика неутешительна: у 58% взрослого населения наблюдается повышенный уровень холе-

---

стерина липопротеидов низкой плотности, у 41% повышено артериальное давление.

Одно из важных средств профилактики сердечно-сосудистых заболеваний – правильное питание. Но, даже осознавая это, многие бросаются из крайности в крайность. В один день отказываются от жирных продуктов, переходят на обезжиренное молоко или вовсе голодают, в другой – устраивают себе праздник живота. Специалисты уверяют: вредно и то, и другое. Важно наладить здоровое питание, придерживаясь рекомендаций специалистов. Но беда в том, что в средствах массовой информации иногда подхватываются ошибочные, искаженные или устаревшие рекомендации. Давайте рассмотрим некоторые из них.

### **От яиц только вред**

Считается, что раз в желтках очень много холестерина, то надо либо отказаться от яиц, либо заменить на яичный порошок.

*Комментарий специалистов.* В желтках содержится целый набор ценнейших для человеческого организма веществ: витамины, аминокислоты, лецитин, холин, биотин,

магний, кальций, фосфор, железо, селен, хром, медь. Кроме того, при невысокой калорийности яйца прекрасно насыщают. Яичный порошок не идет ни в какое сравнение с натуральным желтком. Поэтому самое правильное решение – не отказываться от яиц вообще, но ограничивать их потребление двумя-тремя в неделю.

### **Чем меньше калорий, тем лучше**

Лишний вес осложняет работу сердца и сосудов, его надо снижать. Лучший способ избавиться от избыточных килограммов – голодание или низкокалорийная диета (1100-1200 ккал в сутки).

*Комментарий специалистов.* Проблема в том, что, когда человек голодает или садится на низкокалорийную диету, организм бьет тревогу и настраивается на то, чтобы запастись необходимыми ему веществами, в том числе и жиры, впрок. Поэтому строгие диеты чаще всего не приводят к желаемому результату – прежний вес восстанавливается. Кроме того, в таких условиях сердце может страдать от недостатка калия и магния. Продуманные диеты, рассчитанные на короткий срок, бывают необходимы

---

при избыточном весе. Но, в-первых, надо позаботиться о том, чтобы состав продуктов не был обеднен важными минеральными веществами. А во-вторых, главное – не резкие рывки, а долгосрочные усилия, то есть разумно скорректированное питание.

### **Фруктов и овощей много не бывает**

Последователи натурального образа жизни отказываются не только от мяса, но и от всех молочных продуктов, считая их вредными.

*Комментарий специалистов.* Витамины и клетчатка, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах, действительно важны. Но существуют и ограничения – в основном для тех, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом. Кроме того, надо учитывать, что в растительной пище содержатся далеко не все компоненты здорового питания. Овощи и фрукты должны составлять не более 30-40% общего количества продуктов. Но и среди них есть чемпионы по полезным веществам для сердечно-сосудистой системы. Это цветная капуста, брокколи, шпинат. А по результатам последних исследований супер-

продуктом назван авокадо – его желательно включать в рацион ежедневно. Считается, что авокадо способствует снижению холестерина.

### **Цитрусовые и ананасы сжигают жиры**

Бытует мнение, что активные кислоты, которые содержатся в цитрусовых и ананасе, способствуют сжиганию жира в организме.

*Комментарий специалистов.* Это преувеличение. Надеяться на то, что эти фрукты «сожгут» запасы жира в организме, наивно. Но это хорошее дополнение к разумному, скорректированному питанию. За счет содержащихся в них кислот цитрусовые и ананасы препятствуют всасыванию жиров в кишечнике, а клетчатка помогает вывести жиры из организма.

### **Надо отказаться от животных жиров**

Наиболее стойко убеждение, что насыщенные жиры, которые содержатся в сливочном масле, сыре и других молочных и мясных продуктах, вредны для сердечно-сосудистой системы, потому что повышают уровень «плохого» холестерина. Поэтому многие стремятся употреблять обез-

---

жиренные продукты и только растительные жиры.

*Комментарий специалистов.* «Плохой» холестерин действительно повышается из-за злоупотребления жирами животного происхождения. Однако тут надо сделать несколько поправок. Существуют разные животные и разные растительные жиры. Например, жир, содержащийся в рыбе, формально является животным, но он богат полиненасыщенными жирными кислотами, из которых складывается «хороший» холестерин и которые очень нужны нашему организму. А растительный жир, содержащийся, например, в пальмовом масле, не полезен. Еще хуже гидрогенизированные жиры (маргарин), которые получены из растительных масел. Есть и другие соображения, по которым не стоит полностью исключать животные жиры. В частности, из обезжиренных молочных продуктов плохо усваивается кальций, а молоко – основной источник этого ценнейшего макроэлемента.

### **Диетой можно вылечить все заболевания**

Нередко пишут, что из продуктов человек может получить все, что ему нужно для здоро-

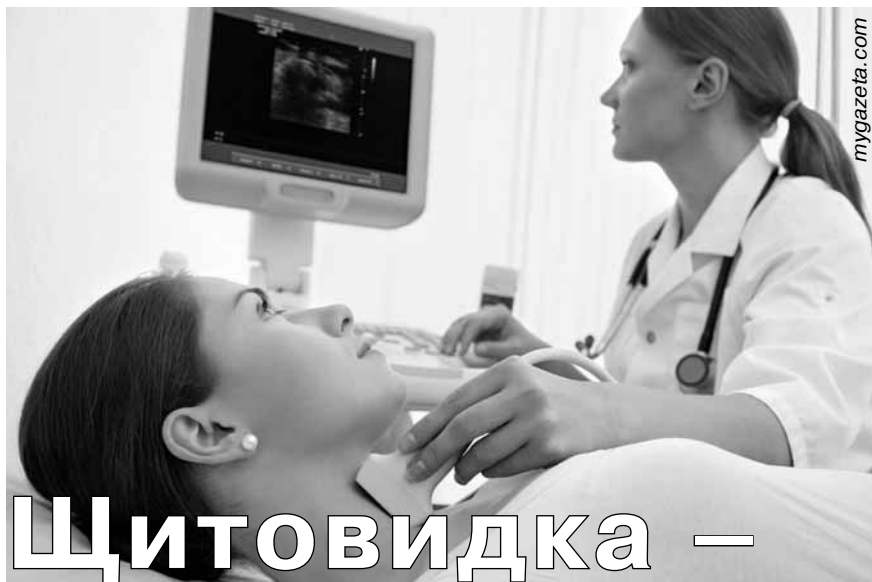
вья. Стоит изменить рацион, и болезнь пройдет.

*Комментарий специалистов.* Это опасное заблуждение. Безусловно, многие болезни, особенно обменного характера, невозможно вылечить, если не придерживаться правильного питания. Однако значительное число проблем со здоровьем нельзя решить только таким образом. Как правило, диета выступает в качестве поддерживающего средства, а непосредственное лечение остается за медикаментами. Это особенно актуально, когда речь идет о серьезных сердечно-сосудистых заболеваниях, чреватых опасными осложнениями.

Можно сказать, что путь к сердцу лежит через желудок, но тем, у кого показатели холестерина и давления выше нормы, необходима не только корректировка рациона, но и медикаментозное лечение.

Пациентов, опасаящихся, что их жизнь превратится в сплошной прием лекарств, можно успокоить тем, что сегодня появились препараты нового поколения: одна капсула одновременно снижает и уровень артериального давления, и уровень холестерина, значительно уменьшая риск развития и инфаркта миокарда, и инсульта. ■





# Щитовидка – ПОДКОВА ЗДОРОВЬЯ

***Работа органа, который отвечает за регуляцию многих процессов в организме, но при этом часто сам становится источником проблем, вызывает немало вопросов у читателей. Отвечает на них эндокринолог Галина Боровая***

◆ *Зачем человеку щитовидная железа?*

Щитовидная железа выполняет очень важную функцию – поддерживает обмен веществ. Она расположена на передней поверхности шеи и напоминает по форме подкову. От соотношения и активности гормонов щитовидной железы зависят параметры фи-

гуры, настроение и самочувствие. Свою миссию щитовидка выполняет через тиреоидные гормоны. Они заставляют ткани органов «дышать», управляют скоростью потребления кислорода, а также синтезом белков.

Нарушения деятельности щитовидной железы проявляются в повышении или пони-

---

жении ее функции. В первом случае она производит избыточное количество тиреоидных гормонов (гипертиреоз), во втором – недостаточное (гипотиреоз).

◆ *Моя мать и бабушка страдают базедовой болезнью. У меня пока таких проблем нет. Но я читала, что эта болезнь передается по наследству и чаще всего – по женской линии. Как не пропустить начало недуга?*

Действительно, базедова болезнь (тиреотоксикоз) нередко прослеживается в ряду поколений либо сразу у нескольких членов семьи. Причем женщины болеют чаще мужчин. При этом заболевании щитовидная железа начинает вырабатывать избыточное количество гормонов (гипертиреоз). Обмен веществ ускоряется, и органы начинают функционировать с увеличенной нагрузкой. Тем, у кого есть наследственная предрасположенность, нужно наблюдаться у эндокринолога и окулиста, чтобы вовремя распознать надвигающийся недуг. Но некоторыестораживающие признаки можете обнаружить вы сами или ваши близкие. Резко портится характер – человек становится

неуживчивым, раздражительным, обидчивым, плаксивым. Аппетит повышается – а человек худеет. Появляется суетливость в движениях, многие отмечают за собой небывалую работоспособность. Заметный признак болезни – пучеглазие, причем поначалу глаза выглядят как бы немного испуганными, неестественно блестят. Становится тесным воротник блузки, в нижней части шеи возникает припухлость. Человек периодически вытирает пот с лица, хотя в помещении вовсе не жарко, дышит часто и неравномерно, у него появляется учащенное сердцебиение – тахикардия.

◆ *Моя бабушка пережила операцию на щитовидной железе, а мама уже который год принимает таблетки. Какой из вариантов лечения современные врачи признают наиболее эффективным?*

Кроме медикаментозного и хирургического лечения, существует еще и терапия радиоактивным йодом. Задача у всех способов одна – восстановить гормональное равновесие в организме. При гиперфункции щитовидной железы врачи назначают препараты, которые подавляют ее активность, а также средства,

которые защищают органы и ткани от чрезмерного воздействия ее гормонов. После приема этих медикаментов нормализуются сердечный ритм и артериальное давление. Но тиреостатики могут неблагоприятно влиять на белые клетки крови – лейкоциты, поэтому приходится регулярно сдавать анализ крови, чтобы отслеживать ее параметры. Если лекарства не в силах помочь, а также если в тканях железы появились растущие узлы, на щитовидку воздействуют радиоактивным йодом либо хирургически. В первом случае улучшение наступает через несколько месяцев, во втором – сразу после вмешательства, но при одном условии: надо безукоризненно выполнять все рекомендации эндокринолога.

◆ *Кому необходимы продукты, дополнительно обогащенные йодом?*

Нашему организму требуется 0,3 мг йода в день. Йодного голода щитовидная железа не выносит и, сражаясь с дефицитом этого микроэлемента, захватывает его из крови. А для этого ей приходится увеличивать число собственных клеток – так растет зоб. Особенно ощущают дефицит

йода люди, живущие в регионах, для которых характерна его природная недостаточность. В России к таким зонам относятся верховье Волги, Урал, Забайкалье, Дальний Восток, Алтай, Центральный и Северный Кавказ. Не хватает йода и жителям Москвы. Пользуйтесь йодированной солью, ешьте больше морепродуктов, если вы живете в этих регионах. Рекордсмены по содержанию йода – морская капуста, треска.

◆ *Чем, кроме диеты и лекарственных препаратов, можно помочь щитовидке?*

Остерегайтесь любой инфекции, особенно зимой. Поселяясь в ослабленном организме, она может заглянуть и в щитовидку, вызвать ее воспаление – тиреоидит. А летом следует беречься сильного солнца. Собираясь к морю, где воздух насыщен соединениями йода, выбирайте весенние или осенние месяцы.

И еще один совет – не нервничайте. Расстройства на нервной почве нарушают функцию щитовидной железы. Чтобы обеспечить ей спокойствие, принимайте настои или капли валерианы, пустырника и постарайтесь овладеть техникой аутотренинга. ■

## Браслеты для пациентов

Модернизация отечественного здравоохранения продолжается. Очередным этапом станет введение новой формы идентификации пациентов – электронных браслетов. Их прототипы были протестированы в Центральной районной боль-



нице г. Коломны. По идее создателей, браслет будет включен в компьютерную систему, позволяющую намного быстрее получать информацию о конкретном пациенте и его истории болезни. Это снизит риск ошибок в назначениях и ускорит работу медперсонала.

В апробации нововведения приняло участие около 100 человек. По ее результатам специалисты проводят доработки программно-аппаратного обеспечения.

## Целители хотят учиться

Ассоциация специалистов нетрадиционной медицины во главе с Владимиром Егоровым предлагает организовать трехмесячные курсы при медицинских вузах для целителей. После их прохождения слушатели будут сдавать экзамен и получать лицензию на право занятия нетрадиционной медициной. Инициаторы этого нововведения считают, что подобные меры помогут защитить пациентов от шарлатанов.

Скептики же полагают, что это не решение вопроса – трех месяцев явно недостаточно, чтобы научиться следовать главному принципу медицины – не навреди. Однако Минздрав заверил представителей ассоциации, что готов рассмотреть их обращение.



## Медиков приравняют к полицейским



Врачи, особенно работники скорой помощи, нередко сталкиваются с неадекватным поведением людей в наркотическом или алкогольном опьянении, с агрессивно настроенными гражданами. И никаких механизмов дополнительной защиты у медиков, находящихся при исполнении, нет. Недавно в Министерстве здравоохранения разработали закон, приравнивающий медицинских работников к сотрудникам правоохранительных органов.

Если закон примут, то за причинение вреда жизни и здоровью медицинского работника будут наказывать так же, как за нападение на полицейского, – до 10 лет лишения свободы.

## Треть россиян не ходят в поликлинику

Опрос Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) показал, что 35% россиян лечатся самостоятельно, 46% при заболевании обращаются в государственную поликлинику, 11% – в платные клиники, 1% уповает на целителей,

а 4% вообще не лечатся.

По мнению сотрудника ВЦИОМа Михаила Мамонова, это говорит о несоответству-



ющем уровне доверия медучреждениям и недостаточной доступности медицинских услуг для населения. ■

Источники: [remedium.ru](http://remedium.ru),  
[evrika.ru](http://evrika.ru)



# Гемофилия: не приговор, а образ жизни

***Гемофилия – редкое, обычно наследственное заболевание, связанное с нарушением процесса свертывания крови и выражающееся в повышенной кровоточивости. При внешних травмах кровопотерю сложно остановить, а внутренние кровотечения приводят к серьезным поражениям суставов и органов. Сегодня у нас в стране насчитывается более 9 тысяч пациентов с таким диагнозом***

**Н**есмотря на то что гемофилия относится к редким, так называемым орфанным заболеваниям, она может появиться в любой семье. Происходит спонтанная мутация гена, причина которой не известна, и рождается больной ребенок. Гемо-

филия передается через женскую половую клетку, но болеют только мальчики. Причем каждый третий пациент не имеет наследственной предрасположенности к заболеванию.

При слове «гемофилия» перед глазами большинства на-

---

ших соотечественников встает образ последнего наследника российского престола цесаревича Алексея. Всем известна трагическая история его гибели, но мало кто знает, что сегодня (возможно, это некий акт исторического покаяния?) в области лечения гемофилии Россия является примером для всего мира. Последние реформы и новшества в нашем здравоохранении, увы, не вселяют оптимизма, но вот достижениями в лечении этого редкого заболевания мы действительно можем гордиться.

Во Всемирный день гемофилии в пресс-центре МИА «Россия сегодня» обсуждались результаты уникального 10-летнего исследования «Качество жизни больных гемофилией». В ходе пресс-конференции президент Всероссийского общества гемофилии Юрий Жулёв, сам страдающий тяжелой формой этого заболевания, рассказал журналистам о том, что качество жизни больных гемофилией практически сравнялось с качеством жизни обычных людей. Так, более 45% имеют высшее образование, 48% больных трудоустроены, около 30% ищут возможности для трудоустройства.

«Более 80% пациентов не испытывают чувство одиночества, то есть они прошли социальную адаптацию и не находятся в изоляции, – говорит Юрий Жулёв. – А ведь у всех нас, без преувеличения, было страшное прошлое. Лечили неэффективно, неочищенными препаратами, в результате чего более 90% больных, и я в том числе, были заражены гепатитом С. С семи лет я уже ходил на костылях, и это было типично. Средний возраст пациентов не превышал 20 лет. Дети не могли выйти из дома из-за опасности получить травму. А сейчас они занимаются спортом практически наравне со своими здоровыми сверстниками».

Такие коренные изменения в жизни больных гемофилией произошли после того, как в 2008 году они были включены в государственную программу «7 высокочувствительных нозологий». После этого пациенты стали получать препараты без присвоения статуса инвалида. «Раньше был порочный замкнутый круг: сначала надо было стать инвалидом, потом получить право на льготное лекарственное обеспечение, в процессе лечения человеку становилось лучше, с него снимали инвалидность, и он



Королева Виктория



*В семью российского императора Николая II гемофилия перешла от королевы Виктории, правившей Британской империей с 1837 по 1901 год. Носительницами болезни были и ее внуки, хотя сами не болели. Одна из них – Алиса Гессенская, ставшая супругой императора Николая II. Цесаревич Алексей тяжело страдал от этого недуга.*

терял это право, в результате чего болезнь снова обострялась, – вспоминает Юрий Жулёв. – Теперь же любой, кому поставлен этот диагноз, бесплатно получает необходимые препараты постоянно».

Особенностью этого проекта стала централизация закупок на федеральном уровне, что позволило достичь минимальных цен на лекарственные препараты. Открыто отечественное производство как плазматических, так и рекомбинантных факторов свертываемости крови. По словам экспертов, у нас самая низкая в мире стоимость плазматических факторов. Вопрос сохранения централизации за-

купок по программе «7 высокозатратных нозологий» не раз поднимался на площадках Общероссийского народного фронта и в результате совместной работы с комитетом Госдумы по охране здоровья был законодательно закреплён.

Современные препараты, которые пациенты получают по федеральной программе, позволяют контролировать болезнь и не допускать кровотечений.

«Облегчить страдания пациентов с гемофилией, а вместе с ними их родных и близких, еще совсем недавно было очень сложной задачей из-за отсутствия необходимых ле-



карственных препаратов. Мы старались помочь, но проведение таргетного лечения (современными препаратами с молекулярно-направленным действием. – *Прим. ред.*) было невозможно. Теперь – совсем другое дело. Мы имеем возможность лечить пациентов на самом высоком мировом уровне, являемся признанными лидерами в разработке стандартов терапии и научных инноваций. Наш клинический опыт – пример для многих стран. К настоящему времени обеспеченность концентратами факторов свертываемости крови для проведения жизненно необходимой терапии пациентов с гемофилией достигла 6 международных единиц на душу населения, что сопоставимо с обеспеченностью концентратами факторов в Великобритании, Германии,



Швеции и других странах Европы и США», – рассказала доктор медицинских наук, врач-гематолог Надежда Зозуля.

Гостями пресс-конференции стали и пациенты. Мама маленького Ильи, Наталия Полищук, рассказала, что ее ребенок, получая с рождения профилактическое лечение, посещает бассейн, ходит на занятия по традиционному ушу, учится в музыкальной школе и практически ничем не отличается от своих сверстников. «Многие, услышав такой диагноз, испытывают шок, плачут, воспринимая его как страшный приговор, – говорит Наталия. – Похожая ситуация была и с нами. Целый год мы приходили в себя, перестраивая свой жизненный уклад. Психологически это было очень трудно. Когда мы освоились, у меня возникло желание помочь тем, у кого родился малыш с гемофилией. Таких мальчиков очень мало: один на десять тысяч. Мы получаем заместительную терапию, а для нее нужны регулярные

*Из-за гемофилии англичанин Алекс Доусетт не смог заниматься футболом, но стал профессиональным велогонщиком. Он трижды выигрывал юношеский чемпионат Британии, а недавно завоевал золотую медаль на чемпионате страны.*

---

внутривенные переливания недостающего в крови компонента. Многие родители и даже сами мальчишки постарше осваивают процедуру внутривенных переливаний. Конечно, дети хотят вместо этого проглотить волшебную таблетку, но пока ее нет. С этим заболеванием просто надо научиться жить. Есть специальные школы для родителей, где этому учат. Да, многое нашим детям делать нельзя, и мы это соблюдаем. Но многое уже можно. Сегодня гемофилия уже не приговор, а просто особый образ жизни».

Александр Проскурин рассказал о своем опыте жизни с этим заболеванием до запуска программы. Многие кровоизлияния заканчивались двухмесячной госпитализацией. В настоящее время он не пропустил ни одного рабочего дня из-за гемофилии, может путешествовать по всему миру, просто взяв с собой лекарство. О его заболевании знают только родственники и близкие друзья.

Однако проблемы еще существуют. Количество пациентов растет, дети взрослеют, и им требуется большая дозировка препарата. Уже с восьми лет детей обучают самостоятельно делать внутривен-

ные инъекции, что обусловлено спецификой этого хронического заболевания. Поэтому есть насущная необходимость в появлении новой генерации лекарств, более удобных и легких в применении. Кроме того, существует проблема перехода с одного препарата на другой. Но самое тревожное в том, что все достижения могут быть перечеркнуты за один месяц непоставки препаратов или уменьшения их дозировки. Поэтому в целях бесперебойного обеспечения пациентов дорогостоящими лекарственными средствами Минздрав России попросил выделить дополнительно 8,7 миллиарда рублей на лечение пациентов по программе «7 высокочрезвычайных нозологий».

Все эти результаты – итог слаженной работы законодательной и исполнительной ветвей власти, врачей, пациентского сообщества и общественных организаций, которые не дают расслабиться чиновникам и постоянно напоминают им о проблеме.

«Мы уверены, что положительный пример программы «7 высокочрезвычайных нозологий» должен стать образцом для развития здравоохранения России», – подытожил Юрий Жулёв. ■

Андрей Антипенко, стоматолог-хирург



Зуб,

## КОТОРЫЙ НЕ СОСТОЯЛСЯ

***Непрорезавшиеся зубы – врожденные расстройства, присущие примерно половине людей на Земле. Они зачастую никак себя не обнаруживают и не доставляют никаких неприятностей. Если же они начинают вызывать боль, воспаления и другие осложнения, может потребоваться хирургическое вмешательство. В каких случаях операция неминуема и возможна ли профилактика осложнений?***

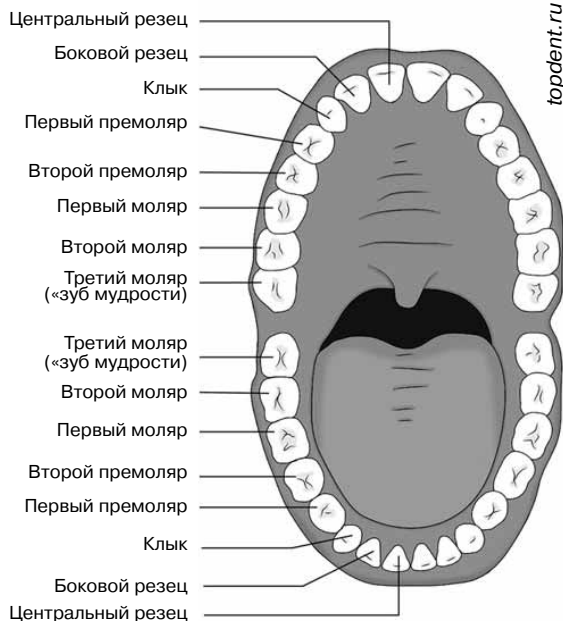
### **Ошибки эмбрионального развития**

Ретенция зубов (от лат. *retentio* – удерживание) – распространенная патология развития, при которой происходит удерживание зубов в челюсти, то есть задержка прорезывания постоянных зубов в нормальном возрасте (до 13 – 14 лет). Чаще всего непрорезавшими-

ся остаются зубы мудрости, то есть нижние и верхние третьи моляры, верхнечелюстные клыки и вторые премоляры нижней челюсти. Непрорезавшиеся зубы мудрости обнаруживаются, по наблюдениям стоматологов разных стран, у 40-50% людей.

Как правило, ретенция наступает из-за ошибок эмбрио-

## Постоянные зубы



нального развития. Например, зубы могут оставаться в кости из-за утолщенных и уплотненных стенок зубного мешочка, окружающего коронку (верхнюю часть) прорезающегося зуба, или же по причине излишне плотной ткани десны и недостаточной силы роста рождающегося зуба.

Эмбриологическим фактором ретенции ученые считают также неправильную ориентацию оси зубного зачатка. Это приводит к столкновению нового зуба с соседним, уже прорезавшимся. В этом случае стоматологи говорят о зубе не

ретинированном, а импактном. То есть появление зуба на свет могло бы произойти вполне нормально, если бы соседи уступили ему место.

Ученые предполагают, что в будущем ретенция зубов будет встречаться все чаще. По наблюдениям антропологов, из-за сокращения в рационе человека грубой пищи, а потому и все меньшей нагрузки на челюсти при жевании, раз-

меры челюстей уменьшаются и пространства для зубов становится все меньше. Особенно страдают те, которые прорезываются в последнюю очередь. В числе этих «небезучих» зубов чаще всего оказываются зубы мудрости.

## Профилактика ретенции у детей

Факторы риска включают врожденную предрасположенность, аномально раннее выпадение молочных зубов в детстве или их неумелое удаление, а также недостаточное питание ребенка, его общая

---

истощенность, невылеченные инфекционные болезни.

Еще одна причина – рахит, поэтому профилактика рахита у детей – это и есть самый надежный способ предупреждения ретенции. Напомним, что рахит проявляется в нарушении образования костей в раннем возрасте. Его причиной служит нехватка в организме ребенка витамина *D* – это вещество необходимо во время интенсивного роста малыша, когда формируется его скелет.

Профилактика рахита проводится по-разному во время беременности и далее по мере взросления ребенка. Будущей маме надо гулять каждый день не менее 2-3 часов на свежем воздухе, ежедневно есть овощи и белый хлеб грубого помола, нежирное мясо или рыбу, молоко, сыр, творог и другие кисломолочные продукты.

Профилактика болезни у грудничков состоит в грамотном и тщательном уходе за ними. Прежде всего это относится к прогулкам в коляске на свежем воздухе. Малыш должен гулять не менее 2-3 часов в день и спать в регулярно проветриваемой комнате. Лучшая пища для младенцев – материнское молоко: оно содержит

все нужные микро- и макроэлементы, суточную норму белков, жиров и углеводов. Предупреждение рахита у детей до года состоит и в грамотном и обоснованном прикорме. Он должен включать достаточно жиров растительного и животного происхождения, а также витаминов *A, B, C, D*.

Профилактика рахита у детей более старшего возраста – обогащение рациона молочными, мясными и рыбными продуктами, свежими овощами, зеленью и фруктами. И чем старше ребенок, тем дольше он должен гулять и больше двигаться.

Самый надежный на сегодня способ обнаружить ранние признаки рахита – анализ крови на содержание электролитов. Речь идет о кальции, фосфоре, магнии. Проверяются также щелочная фосфатаза и креатинин. Для уточнения диагноза в сыворотке крови определяют уровень витамина *D*, а также гормонов щитовидной и паращитовидных желез. При необходимости проводится рентгенография костей голени и предплечья. Доктор оценивает особые зоны костного роста – при рахите они выглядят деформированными, участки окостенения заметно увеличены.

---

## Как проявляется ретенция?

Более чем в 30-40% случаев ретинированные зубы не беспокоят человека и обнаруживаются случайно при рентгенологических обследованиях зубов и челюстей. Объективным признаком ретенции зуба служит его отсутствие в зубной шеренге (альвеолярной дуге). Примерно в 20-30% случаев ретинированные зубы проявляют себя безболезненными выпячиваниями десен. В таких ситуациях при ощупывании сквозь слизистую оболочку устанавливаются контуры ретинированного зуба или его отдельных частей. Обычно такие выпячивания имеют небольшой размер и не причиняют человеку боли или дискомфорта.

Сразу скажем, что в описанных нами случаях лечить это расстройство не требуется. К стоматологу надо обращаться только тогда, когда непрорезавшийся зуб начинает проявлять себя различными расстройствами. Например, полуретинированный зуб может вдруг «проснуться» и заявить о себе частичным прорезыванием коронки. Тогда из-за хронического травмирования слизистая оболочка отекает и приобретает ярко-красный цвет.

Если воспаление широко распространяется на ткани десен, наступает гингивит или перикоронарит. В месте контакта ретинированного зуба с прорезавшимся зубом-соседом нередко развивается кариес, хронические пульпит или периодонтит.

Из-за постоянного давления ретинированных зубов на соседние часто наступает смещение последних и рассасывание их корней. Тогда появляются дискомфорт и болезненность при открывании рта и пережевывании пищи. Смещение же самого ретинированного зуба часто приводит к развороту зубов-соседей, а в результате – к неправильному прикусу. В самых тяжелых случаях итогом становятся грубые изменения в правом или левом височно-нижнечелюстном суставе, приводящие к его хроническому воспалению.

В области ретинированных зубов нередко образуются фолликулярные кисты. Они могут воспаляться и затем подвергаться нагноению, которое переходит на кость и другие ткани, вызывая опасные и трудноизлечимые осложнения. А избежать их довольно просто. Надо всего лишь вовремя, то есть в тече-

ние 1-2 недель после обнаружения перечисленных симптомов, обратиться к стоматологу и не реже раза в год проходить у этого врача профилактический осмотр.

Различные осложнения ретенции, равно как и другие стоматологические болезни, можно установить на ранних этапах. Начатое вовремя лечение всегда оказывается более простым и успешным.

### **Удалять или нет?**

Прицельная рентгенограмма непрорезавшегося зуба – золотой стандарт в диагностике ретенции. В сложных случаях используются панорамные снимки челюстей и компьютерная томография.

Основной способ лечения непрорезавшихся зубов – их удаление, но стоматологи всегда тщательно оценивают необходимость таких операций.

*Ретинированные зубы не надо удалять, если:*

- такой зуб не причиняет боли и дискомфорта, не травмирует слизистую оболочку рта;
- в области этого зуба нет кисты и никаких иных новообразований;

- ретинированный зуб никак не повреждает соседних, не ухудшает прикус, не наносит ущерб функциям височно-нижнечелюстных суставов.

*Непрорезавшиеся зубы надо удалить, если:*

- они вызывают воспалительные, а тем более гнойные процессы;
- в области таких зубов возникают кисты и другие новообразования;
- ретинированный зуб постоянно травмирует слизистую оболочку рта, есть угроза



*Лучшая профилактика осложнений – регулярное посещение стоматолога.*

повреждения им расположенных рядом здоровых зубов.

### **Операция по удалению**

Для удаления обычных зубов применяется местная анестезия, и в большинстве случаев стоматологу удастся сделать это настолько малотравматично, что вполне можно ска-

---

зять: доктор просто вынул зуб из костной лунки.

Другое дело – удаление ретинированного зуба. Эту операцию обычно выполняют под общим наркозом, так как она сложна и высокотравматична. Образовавшуюся на месте удаленного зуба полость заполняют специальными не отторгаемыми и дезинфицирующими биоматериалами. Рана слизистой оболочки зашивается кетгутowymi швами. Если обнажаются корни рядом стоящих зубов, нужна обязательная обрезка верхушек их кор-



ней с последующим пломбированием.

Удаление ретинированных зубов – это удел самых опытных и умелых врачей. Только им под силу проводить такие операции без осложнений.

В течение 8-12 дней после операции необходимо принимать антибиотики и лекарства, ускоряющие регенера-

цию и заживление тканей. Часть этих медикаментов применяется в таблетках, часть – в форме жидкостей для полоскания рта. Не меньше недели после операции нельзя есть твердую, горячую, слишком холодную или острую пищу, посещать баню, подвергаться сильным и длительным физическим нагрузкам.

Истинные мастера-стоматологи в некоторых случаях могут добиться стойкого результата, не удаляя зуб. Если показаний для удаления ретинированного зуба нет и для него можно создать свободное место в зубном ряду, то сначала хирургическим путем для зуба готовится новая площадка, а затем выполняется ортодонтическое лечение.

Оно включает перемещение зуба в правильное положение с помощью брекетов.

Ретинированные зубы досаждают не всем, но они требуют к себе внимания. Постоянное наблюдение и, если потребуется, вовремя начатое лечение позволяют сберечь зубы, правильный прикус и привлекательную улыбку. ■



# Дюжина необычных способов похудеть

**Заклеить рот пластырем и часами заниматься фитнесом в тренажерном зале? Способ, конечно, самый эффективный, но, согласитесь, не самый веселый и интересный. А так хочется найти какую-нибудь волшебную палочку: махнула ею – и ты стройна, как газель. Увы, до сих пор никто не изобрел чудодейственного средства. Но кое-какие секреты все же существуют**



## **Способ первый – влюбиться**

Неважно, удачно или нет. При первом варианте не до еды, есть вещи поважнее, при втором аппетит исчезает из-за неразделенных чувств. Но если говорить серьезно, то физиологи рассматривают любовь как сложный биохими-

ческий процесс, происходящий в организме, и весьма внятно объясняют, почему худеют влюбленные.

Оказывается, стрелы Купидона попадают не в сердце, а в органы, производящие гормоны. В результате любовь прочно связана со страданием (недостатком серотонина)

---

и одновременно с вдохновением (избытком адреналина). Что же касается гормона удовольствия – дофамина, то он обеспечивает зацикленность на предмете страсти.

Такой гормональный взрыв и заставляет нас терять аппетит от любви. А если и попадает в рот кусок торта, сгорает он словно в жерле вулкана: гормоны поддерживают этот пожар.

### **Способ второй – смеяться**

Можно, конечно, смеяться над своим весом, но лучше – над кинокомедией или в компании остряков. Оказывается, когда в рот попадает смешинка, мы от нее не полнеем, а худеем. За 10 минут смеха тратится 50 ккал, что равноценно дольке шоколада. А за год таких ежедневных «упражнений» можно дополнительно сбросить 2 кг!

Причем ученые определили это безо всяких шуток – поместили добровольцев перед экранами, на которых крутили веселые комедии, и наблюдали за тем, как меняется у испытуемых обмен веществ. Замеряя, сколько кислорода вдыхает и сколько углекислого газа выдыхает человек в приступе хохота, исследователи

вычислили число потраченных калорий.

Как выяснилось, во время смеха ритм сердечных сокращений удваивается, потребление кислорода увеличивается, мышцы живота и диафрагмы активно работают. Десятиминутная порция смеха равноценна 3 минутам умеренных физических упражнений.

### **Способ третий – вдыхать ароматы**

Зажгите свечку в аромалампе и накапайте в чашечку несколько капель эфирного масла. Вдыхайте – и ждите чудес.

Помогают сбросить лишний вес запахи черного перца и свежемолотого имбиря. Улучшают обмен веществ цитрусовые ароматы (лимона или апельсина). Грейпфрутовое масло прогоняет голод. Фиалка и ваниль угнетают аппетит. Имбирь улучшает пищеварение. Масла мяты, мелиссы, валерианы, сандала расслабляют и избавляют от тревоги (что полезно, если вы нервничаете, сидя на диете). Лаванда, бергамот, пихта, базилик помогают повысить настроение (хандра – частый спутник худеющих). Розмарин, иланг-иланг помогают в борьбе с целлюлитом.

---

### **Способ четвертый – купить одежду на размер меньше**

Чем дороже обнова, тем большего успеха вы добьетесь. Главное в сложной науке похудеть – мотивация. Чем конкретнее задача сбросить лишний вес, тем больше стремление ее достичь, тем легче соблюдать низкокалорийную диету и тем скорее (и надежнее!) придет успех. Удержать мужа, получить новую престижную работу, ни в чем не уступать фигуристой коллеге, кардинально поменять жизнь, обнажиться до купальника на пляже и сразить всех... Шикарное платье, пока не нашедшее хозяйку, – мишень из того же ряда.

### **Способ пятый – вколоть иглолки**

Куда? Это вам иглотерапевт скажет. Самому искать волшебные места бесполезно.

Этот способ пришел в Россию от китайских врачей – больших специалистов в акупунктурной терапии. Воздействуя на определенные точки тела, китайцы настраивают энергетическую систему человека, восстанавливают циркуляцию потоков «инь» и «ян», активизируют виновные в полноте органы, снижают аппе-

тит. И лишний вес уходит. Рефлексотерапевты вкалывают иголки и в живот, и в ухо. Наверное, вы встречали на улице людей, у которых в козелке уха торчит тонкая булавка? Они худеют. А еще врачи делают аппликацию из семян лекарственных растений на точки, расположенные на ушных раковинах и отвечающие за аппетит, обмен веществ, пищеварение. Неделю – на правое ушко, неделю – на левое. Разыгрался аппетит – человек потер семечку, и чувство голода проходит.

### **Способ шестой – посидеть на кефирной диете**

Кефир – замечательный диетический продукт. Можно сказать – невинный.

Существуют несколько вариантов этой диеты. Первый – 1-1,5 л в течение 3 дней. Второй – то же самое плюс до килограмма фруктов и овощей в течение 5 дней. Третий – каждый день добавлять к кефиру либо курицу, либо яблоки, либо яйца, либо несколько картофелин в течение недели. Вариации третьей разновидности известны также как «мосфильмовская» или диета Ларисы Долиной. Потеря веса неизбежна, а дисбактериоз – ча-

---

стый спутник тех, кто сидит на диете, не проявится.

### **Способ седьмой – изменить антураж на кухне**

Как говорят исследователи, аппетит возбуждают теплые цвета – абрикосовый, персиковый, коралловый, а особенно желтый. Поэтому, если хотите похудеть, избегайте этих оттенков на кухне во всем: скатерти, салфетки, посуда, даже стены и занавески на кухне и в столовой не должны быть солнечных тонов.

А подавляет аппетит синий цвет. Помните историю про дальтоника, который всю жизнь вынужден был есть синие груши и жаловался, что это невкусно? Действительно, в природе практически нет съедобного голубого – за исключением некоторых ягод. Если вы опасаетесь набрать лишние килограммы или боретесь с лишним весом, выберите синие и голубые оттенки для стен на кухне и сервировки стола.

Повесьте перед обеденным столом большое зеркало. Ничто так не препятствует желанию съесть лишний кусочек, как отражение собственной фигуры, увы, далекой от совершенства.

Купите тарелки и чашечки для дюймовочки. Хорошо бы и детские столовые приборы приобрести. Крошечными вилочками из маленькой посуды – устанешь обедать, и чувство насыщения скорее придет. Так вы незаметно станете малоежкой.

### **Способ восьмой – взять в союзники холодильник**

Именно этот кухонный агрегат диетологи склонны обвинять в синдроме так называемого ночного жора. Но можно превратить его в союзника. Прикрепите на него магнитом табличку «Холодильник закрывается в 20.00». Всем хорошо известно: ничто так не добавляет лишних килограммов, как поздние ужины и перекусы.

А можно украсить дверцу белого соблазнителя фотографией, все равно какой – прежней худой (была же когда-то я такой стройной!) или уже набравшей лишние килограммы (вот до чего доводит ночное обжорство!). Такие меры серьезно «остужают» аппетит.

И еще – не покупайте продукты впрок. Холодильник должен быть наполовину пустым (или наполовину полным), как и ваш желудок.

---

## **Способ девятый – овладеть дыханием цзяй-фен**

Так называется восточная техника дыхания, которая рекомендуется как древнейший китайский способ похудеть. Даже несколько минут правильного дыхания, соединяющего в себе мужской и женский типы дыхания (брюшное плюс грудное), усиливают обменные процессы в организме, заставляют живот подтянуться и убирают жировые складки на бедрах.

Схема китайского ноу-хау такова. Для глубокого вдоха сначала нужно выпятить живот, опуская диафрагму. Потом заполнить воздухом грудь, приподнимая плечи. Затем задержать дыхание на несколько секунд и приступить к выдоху. Начинать выдыхать надо сверху – опуская плечи, сжимать грудную клетку и только потом втягивать живот (подтягивая под ребра диафрагму).

Ни в коем случае нельзя делать ошибку, которую китайцы называют «песочные часы», когда при выдохе сначала подтягивается диафрагма и только потом опускаются плечи. Таким образом легкие сдавливаются сразу с двух сторон и, с точки зрения древнекитайской медицины, пережимают

«чудесный меридиан», один из основных энергетических каналов нашего тела.

А вот правильное верхнее (грудное) дыхание, напротив, насыщает кровь кислородом, а значит усиливает обменные процессы и сжигает жир, ведь эти процессы происходят с помощью кислорода. Нижнее (брюшное) дыхание играет свою роль – заставляет пищу лучше усваиваться, устраняет запоры, повышает тонус мышц брюшного пресса.

## **Способ десятый – отказаться от соли**

За неделю такой диеты можно потерять до 5 кг и избавиться от отеков – ведь лишнюю жидкость задерживает именно соль.

Диета рассчитана на 13 дней, на каждый из которых четко прописано меню: вареные или жареные рыба, курица и говядина, а также сырые яйца, приличное количество капусты, моркови, кабачков... Главное – полный запрет на соль, сахар, хлеб и алкоголь.

Кстати, бессолевая диета давно известна в медицине – с ее помощью лечат ожирение, сердечно-сосудистые болезни и отеки. Те, кто сидел на такой диете, жалуются, что выдержать лишения трудно: блюда кажутся безвкусными.

---

Но, как утверждают специалисты по натуральному питанию, это всего лишь дело привычки: и мясо, и рыба, и овощи содержат достаточное для человека количество хлорида натрия. А уж 13 дней можно выдержать в любом случае.

### **Способ одиннадцатый – вести дневник**

Если вы сидите на диете, занимаетесь фитнесом, поддерживаете жизненный тонус, записывайте все свои действия, способствующие приобретению стройности.

Но учтите: с дневником полагается быть честной – записывать в него не только достижения, но и то, что мешает вам добиться цели (например, съеденную лишнюю отбивную и шоколадку, воскресное ничегонеделание вместо занятий на тренажерах). Там вы сможете отследить, почему стрелка весов качнулась влево или вправо. Женщины, ведущие такой дневник, говорят: мысль о том, что в нем появятся «позорные» страницы, останавливает их при желании допустить нарушения. Дневник помогает держать ситуацию под контролем. Причем на первых этапах лучше вести записи вечерами – чтобы держать себя в узде и не съесть лишнего перед сном.

А спустя несколько недель можно перейти на заполнение дневника утром – составляя план на весь день.

### **Способ двенадцатый – готовить дома**

Холостые люди, как правило, не готовят. Они вполне удовлетворяются бутербродами, пельменями и пиццами. А такая нездоровая пища не способствует хорошей фигуре.

Исследование обычных покупок у 25 тысяч холостых и незамужних англичан показало, что одиночки в возрасте от 15 до 34 лет тратят на хлеб на 30% больше, чем семейные. Половина незамужних молодых женщин и 55% холостых мужчин признались, что едят много хлеба. 60% потенциальных женихов и невест заявили, что они регулярно покупают готовую еду или полуфабрикаты.

Тут напрашивается совет: чтобы похудеть, надо жить семейной жизнью. Причем диетологи замечают: самых больших успехов в этом деле добиваются жены, за компанию с которыми начинают худеть и мужья. Сидеть на низкокалорийной диете веселее и легче вдвоем, когда в желании стать стройной тебя поддерживает близкий человек, единомышленник. ■

# Курортные опасности

**«Не ходите, дети, в Африку гулять!»** Эту строчку из всем известного детского стихотворения можно продолжить: а также в Азию и другие тропические регионы. Потому что в тропиках водятся не только акулы, гориллы и большие злые крокодилы, но и всевозможные возбудители кишечных инфекций, которые часто настигают путешественников и туристов

## **Что такое диарея путешественника**

Этот термин уже прочно укоренился в среде врачей. Дело в том, что существуют серьезные различия в иммунной системе жителей северных регионов, которые в основном и составляют ряды туристов и отдыхающих, и населения южных стран, куда они обычно направляются. Штаммы ки-

шечной палочки и другие опасные микробы широко распространены в тех местах, где существуют сложности с канализацией, а местное население привычно тесно контактирует с домашними и дикими животными. У местных формируется стойкий иммунитет к этим микробам, а вот для вновь прибывших достаточно их небольшого количе-

---

ства, чтобы заболеть, например, тяжелой кишечной инфекцией. Причиной становятся чужеродные бактерии, которые особенно быстро размножаются в пище и воде в условиях жаркой погоды. Да и химический состав воды и пищи в жарких странах сильно отличается.

Какая еда опаснее всего на курорте? Это прежде всего готовые блюда: салаты, паштеты, бутерброды, «хот-доги», пирожки, которые продаются в небольших кафе и прямо на улице. Отдавайте предпочтение горячим блюдам, прошедшим основательную кулинарную обработку.

В жарком климате опасность может подстергать вас и в номере отеля. Не оставляйте еду вне холодильника даже на пару часов, не приносите в номер хлеб, фрукты и сладости, а если все же принесли, обязательно прикрывайте их салфеткой или плотной крышкой – не забывайте про мух как переносчиков инфекции. Воду пейте только из запечатанных заводским способом бутылок, и лучше, если они будут от известных вам фирм.

Неприменно возьмите с собой несколько пакетиков регидрона или другого подобно-

го лекарства. Регидрон – это глюкозо-солевой препарат, специально разработанный для коррекции электролитного и энергетического баланса. Его раствор применяется при рвоте или диарее, то есть когда организм в большом количестве теряет жидкость. При появлении жидкого стула (особенно у детей) немедленно, не дожидаясь врача, начинайте лечение по приложенной инструкции. Это не останавливает диарею, но предотвратит обезвоживание и опасность тяжелых осложнений. Кстати, подобный целебный раствор можно сделать самим – в литре воды растворить чайную ложку соли, половину чайной ложки соды и столовую ложку сахара. Кроме того, желательна иметь в аптечке левомицетин, который хорошо помогает от «диареи путешественника».

Высока вероятность подхватить на курорте и гепатит А, вирус которого широко и беспрепятственно распространяется там, где нет современной системы канализации. Уберечься от этой инфекции в экзотических странах одним мытьем рук сложно, поэтому всем, кто едет отдыхать в тропики, стоит сделать прививку от гепатита.



---

## **О паразитах из еды, воды и воздуха**

Если вы летите на отдых в жаркие страны, обязательно узнайте в туристической фирме, как там обстоит дело с малярией. Если таковая там есть, лучше обезопасить себя противомаларийными препаратами. Начинать принимать их надо за неделю до поездки, пить весь отдых и еще неделю по возвращении домой. Также спросите о филяриатозе – заболевании, которое вызывают черви-нематоды. Личинки возбудителей этой болезни передаются с укусами комаров. Предупреждающие болезни лекарства тоже надо начинать пить заранее.

Избежать заражения гельминтами нетрудно, если не питаться блюдами, в состав которых входит мясо с кровью. Ветеринарный контроль в тропических странах бывает не очень надежным, а блюда из не до конца прожаренного мяса встречаются часто. Опаснее всего пища из харчевен в небогатых городских районах.

О том, что речная рыба бывает заражена паразитами, знают многие, полагая при этом, что морская от паразитов свободна. Возможно, поэтому у нас стала популярна

японская кухня, где подают сырую рыбу с соусами. Действительно, в семге, например, не бывает паразитов, так что ее можно есть едва засоленной. А вот горбуша требует особой засолки, поскольку часто бывает заселена паразитами, вызывающими у людей серьезное паразитарное заболевание анизакидоз, поражающее стенки желудка и кишечника.

Но самая частая болезнь, вызываемая паразитами, – амебная дизентерия. Она особенно распространена среди населения тропических и субтропических стран. Помимо диареи амебы могут вызывать нагноения на теле, иногда даже абсцесс печени. Чтобы избежать этой напасти, необходимо по приезде узнать, насколько чиста вода в окружающих естественных водоемах, и обязательно соблюдать все правила гигиены. Они стары как мир: тщательно мыть руки с мылом, овощи и фрукты перед едой обдавать кипятком либо мыть и срезать кожуцу.

## **Опасные обитатели курортов**

О них также стоит узнать заранее, чтобы не омрачить свой отдых лечением болячек, которые появляются после кон-

---

такта с некоторыми представителями местной фауны.

Например, наиболее известные паукообразные, представляющие реальную опасность в странах Средиземноморья, – скорпионы. Их укус не смертелен, как многие думают, но вызывает сильные боли и отек. Скорпионы активизируются ночью, днем они спят под отставшей корой деревьев, штукатуркой и в камнях. Так что будьте осторожны и следите за своими непоседливыми детьми. Если вы живете в недорогом отеле, то скорпионы могут прятаться и в номерах, ночью они в поисках воды могут свободно гулять по полу и потолку в ванной комнате. Хотя и спящие скорпионы тоже опасны. Если вы случайно засунете палец в какую-нибудь щель, где прячется грозное членистоногое, – обязательно будете ужалены, со всеми вытекающими последствиями.

В Греции и соседних Балканских странах обитают ядовитые пауки, которые, наоборот, ведут дневной образ жизни. Но сами они не жаждут встречи с людьми, да и яд их вовсе не смертелен. Максимум, что принесет укус такого паука, – это боль, зуд и припухлость тканей, однако напу-

гать может сильно, особенно ребенка.

На классических курортах Средиземного и Красного морей наибольшие неприятности туристам могут доставить не наземные, а морские обитатели. В первую очередь это морские ежи. Если нечаянно на него наступить, иглы останутся в вашей ноге, и извлечь их будет довольно трудно. Иглы сами по себе причиняют боль, вызывают воспаление, но есть еще и ядовитые разновидности ежей, наступив на которых придется ехать в больницу.

Опасен также моллюск под названием «конус». Внешне он очень красив: коническая раковина размером от 2 до 9 см, окрашенная в бледно-желтые, фарфорово-белые цвета, со сложным рисунком из бурых и красных пятен, полос и даже геометрических фигур. Но это животное относится к серии «руками не трогать»! На подобную фамильярность он ответит выбросом хобота с тремя зазубринами на конце в виде наконечников-гарпунов, и его удар очень болезнен.

В прибрежных водах теплых морей и на коралловых рифах распространена рыба семейства скорпеновых – полосатая крылатка. Под своим

потрясающим оперением она скрывает ядовитые шипы, укол которых вызывает паралич мышц и даже остановку дыхания. Чаще всего человек, тесно контактировавший с крылаткой, остается без конечности. Единственное проверенное средство доврачебной помощи при уколе о шипы крылатки – кипяток. Необходимо как можно быстрее облить поврежденное место крутым кипятком – полного излечения это не гарантирует, но действие яда существенно ослабляет.

Любителей созерцать подводные красоты коралловых рифов поджидает и множество других опасностей. К примеру, встреча со скатом-хвостоколом, или «морским котом». На своем хвосте он несет от одной до четырех зазубренных игл, ядовитых, как и плавники скорпены. Яд вызывает судороги, паралич, сильную опухоль, кроме того, шип может сломаться и остаться в теле ныряльщика. Поскольку до берега, как правило, далеко, такая морская прогулка чрезвычайно опасна.

Не трогайте рыб! Не надо их гладить, даже если они кажутся невероятно прекрасными. Место укуса мурены будет нарывать несколько месяцев, можно получить и заражение крови. Рыба-попугай может откусить человеку палец. Небольшая коралловая акула не нападает на людей, но о ее кожу можно сильно поранить руку. Не стоит также хватать руками кораллы и актинии, которые могут оставить ожог сильнее крапивного.

В бассейне Индийского океана водится огромное количество медуз. После контакта с большинством из них у человека появляется зуд, иногда ожог, а маленькие гидроидные медузы – «морские осы» – могут обладать чудовищным по силе ядом, попадание которого на кожу пловца смертельно.



## Гады ползучие

Если вы отдыхаете в местечке типа Пхукет, с вами скорее всего ничего не случится – это место «вычищено» от дикой природы. Но, путешествуя по Азии, особенно самостоятельно, помните о скорпионах, многоножках и сколопендрах. Правда, все эти существа совершенно не стремятся к встрече с человеком, а вот наземные пиявки, наоборот, весьма обрадуются вашему появлению. Обитают они во влажных лесах всей Юго-Восточной Азии. Передвигаясь по земле наподобие гусеницы-землемера, они сами идут навстречу жертве. Подобравшись к жертве на расстояние длины своего тела (от 2 до 5 см), пиявка прыгает. Сквозь ботинок она, конечно, не пробьется, но носок или легкие туфли для нее не пре-



града. Хотя единственная неприятность от укуса помимо испуга – небольшая кровоточащая ранка, в тропиках и она становится опасной из-за вероятности инфицирования.

Не стоит забывать путешественнику и о змеях, которые могут встретиться не только в экзотических странах, но и на нашем черноморском побережье. В одном из домов отдыха недалеко от Туапсе к морю вела лестница из 12 пролетов. Когда отдыхающие спускались по ней после завтрака, на каждом из пролетов отдыхала змея. Считается, что змеи не нападают на людей первыми, но так бывает не всегда. Например, щитомордник обязательно укусит любого, кто вторгнется на его территорию. А случайно наступить на отдыхающую змею и получить укус – проще простого.

Поскольку избежать укуса, если вы столкнулись с ядовитой змеей, шансов мало, а выжить после него – тем более, то, приехав в незнакомое место, первым делом поинтересуйтесь у местного населения или гида, как обстоят дела со

---

змеями. Будьте внимательны и не забывайте, что пресмыкающиеся могут оказаться в совсем не подходящих для них местах.

## **Не зная броду**

Многие, отдыхая в комфортных отелях, через какое-то время начинают страдать от скуки и отправляются погулять. Одни едут в ближайший город, другие ходят вдоль побережья, но бывают и любители диких мест. Например, в Египте ежемесячно в службу спасения обращаются десятки туристов, заблудившихся в пустыне всего в нескольких километрах от отеля. И не удивительно – городские жители, даже умеющие ориентироваться в своих краях, оказываются абсолютно беспомощными на незнакомой местности, будь то пустыня, степь, горы или джунгли. А заблудившись, например, в пустыне не подготовленный человек вряд ли продержится больше суток. Поэтому, отправляясь погулять в чужой местности, предупредите администрацию отеля о том, куда вы идете и сколько времени будете отсутствовать, и, по возможности, имейте с собой хороший GPS-навигатор.

В Таиланде происходит больше всего отравлений пищевыми продуктами. Дабы не омрачить себе отдых серьезным отравлением, ни в коем случае нельзя пить воду из-под крана. Следует всегда покупать бутилированную, и ее же использовать для мытья фруктов, чистки зубов, интимной гигиены и т.п. Кроме того, лучше воздерживаться от предложений еды и напитков от незнакомых людей. Вашими незаменимыми помощниками станут флакончики «Мирамистина» или «Хлоргексидина» – этими обеззараживающими растворами можно и нужно протирать руки, лицо, интимные зоны, особенно если у вас появились мелкие ссадины, царапины или местные воспаления на коже. Вреда от частого использования этих средств не будет. «Мирамистин» выпускается в разных формах и объемах: есть вариант с крышечкой-пульверизатором – специально для горла, носа и интимных зон, есть – с удлиненным и слегка изогнутым носиком (актуально для более глубокого проникновения), есть – с губкой-фильтром, которая хороша для смачивания поверхностных повреждений.

В Африке туристы часто страдают от тепловых ударов

---

и солнечных ожогов, так как здесь очень высок уровень инсоляции, поэтому защитные очки, кремы, головные уборы и легкая одежда с длинными рукавами приездом просто необходимы.

В странах Карибского бассейна особенно велика опасность укусов ядовитых тропических насекомых. Эксперты насчитали более 3 тысяч случаев, когда клиенты требовали компенсации после нападения на них хищных морских

или морских обитателей. Может даже случиться анафилактический шок – особенно тяжелая аллергическая реакция, которая возникает не только при введении отдельных препаратов, но и в ответ на укусы насекомых, пресмыкающихся и некоторых морских животных. Медики предупреждают, что у человека со склонностью к аллергии и впервые оказавшегося на экзотическом курорте, такая реакция может наступить и от

Британская страховая компания Norwich Union Travel Insurance составила рейтинг самых опасных и самых комфортных курортов. Особую осторожность рекомендуется проявлять в Таиланде, странах Африки, Карибского бассейна, Турции.

обитателей. Велика опасность познакомиться с недружелюбной подводной живностью на Барбадосе, Багамских островах или на Кубе, особенно во время купания в открытом море, где хозяйничают акулы, скаты и другие хищники. А вот большинство цивилизованных пляжей в этом смысле безопасны, так как отгорожены от океана коралловыми рифами.

Упомянем еще об одной курортной опасности – аллергии. Она может возникнуть на малознакомые овощи, фрукты, ягоды, на укусы насекомых

ожога медузы, и от местной еды.

При наступлении анафилактического шока весь объем терапевтических мероприятий должен быть проведен максимально быстро.

Опасности, о которых шла речь в статье, не должны стать препятствием для туристов и путешественников. Это внештатные ситуации, которых можно избежать, зная об их существовании. Предупрежден – значит защищен. ■



# Склеродермия: советы фитотерапевта

**Склеродермия относится к группе коллагенозов, в которую входят также системная красная волчанка, дерматомиозит, ревматоидный артрит. Это заболевания соединительной ткани, которые носят аутоиммунный характер и трудно поддаются лечению. Большую помощь в преодолении склеродермии оказывает фитотерапия**

**Склеродермия** (дословный перевод с греческого – «твердая кожа») проявляется утолщением и затвердением кожи. Но, поскольку соединительная ткань входит в состав разных структур организма, под угрозой оказывается не только кожа. В основе этого заболевания лежит увеличение син-

теза белка – коллагена, который, накапливаясь, приводит к уплотнению кровеносных сосудов и тканей различных органов. Различают две основные формы этого заболевания: локализованная (ограниченная) склеродермия поражает только кожные покровы, системная (генерализованная)

---

распространяется и на внутренние органы. Патологические изменения могут затронуть суставы, желудочно-кишечный тракт, слизистые оболочки, мускулы и связки, сердце, легкие, кровеносные сосуды, почки. Чаще всего страдает желудочно-кишечный тракт, реже – почки. Симптомами могут стать затруднение и боль при глотании, кашель, одышка, нарушается процесс пищеварения, появляется хроническая почечная недостаточность. При пораже-

торов у людей с определенными генетическими нарушениями. Провоцировать возникновение всех видов склеродермии может наследственная предрасположенность, различные инфекции, эндокринные сдвиги в организме, непереносимость определенных лекарственных препаратов, воздействие химикатов.

Так называемую холодовую склеродермию чаще всего провоцирует общее переохлаждение организма. Пусковым механизмом локализованной

Среди больных склеродермией преобладают женщины: они заболевают примерно в шесть раз чаще, чем мужчины. Пик заболеваемости приходится на средний возраст – 30-50 лет. Наиболее распространена локализованная форма болезни.

нии сосудов сердца развиваются аритмия, одышка, сердечная недостаточность. Больной человек испытывает как невралгические, так и суставные боли, чувство разбитости.

### **Как возникает болезнь**

Причины склеродермии до сих пор до конца неизвестны, поэтому невозможно и разработать надежную профилактику. Считается, что это заболевание развивается под влиянием некоторых внешних фак-

склеродермии, как правило, становятся микротравмы, а системной – общая аллергия организма, связанная с ослаблением иммунной системы человека, резким снижением сопротивляемости.

При локализованной форме склеродермии происходит огрубление кожи, постепенно отвердевают и подкожные кровеносные сосуды. Кожа при этом начинает срастаться с подкожным жировым слоем и после этого уже не может собираться в складки. При по-



ражении склеродермией кожи лица нарушается мимика больного, так как перестают работать мимические мышцы, – лицо становится похожим на маску.

Локализованная склеродермия может проявляться в двух видах – бляшечном или линейном. В первом случае на коже образуются довольно крупные бляшки – именно на тех местах, где кожа была травмирована. Во втором случае появляются полосы на лбу или на конечностях.

Иногда болезнь поражает мышечную систему – в этом случае мышечные волокна деформируются, уменьшаются в объеме, тогда как связки, наоборот, увеличиваются в размерах. Если склеродермия распространяется на скелетную систему, нарушается подвижность суставов, деформируются пальцы – удлиняются концевые фаланги.

Для лечения склеродермии назначают противофиброзные, то есть препятствующие разрастанию соединительной ткани, препараты, а также сосудорасширяющие средства, которые увеличивают крово-



снабжение кожи или органов, наружно – гормональные мази. При более серьезных поражениях применяют нестероидные противовоспалительные средства, кортикостероиды, антиагреганты.

Кроме того, используют витаминотерапию, грязевые и парафиновые аппликации, физиотерапию. Важную роль в качестве дополнительного лечения играют лекарственные травы – их применение помогает затормозить развитие заболевания.

### **Фитотерапия при склеродермии**

Поскольку в основе склеродермии лежит разрастание соединительной ткани, применяемые растения должны обладать свойствами, регулирующими ее рост, – и такие растения существуют: это хвощ полевой, горец птичий

---

(спорыш), репешок аптечный, пырей ползучий, медуница лекарственная. Важны также травы с сосудорасширяющим и антифиброзным действием: боярышник, душица, зверобой, пустырник, календула, луговой клевер.

*При локализованной форме*

1. Выберите одно из перечисленных выше растений. Залейте 1 ст. ложку сырья стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и отожмите. Принимайте по 1/3 стакана настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – 2 месяца, затем перейдите на настой другого растения.

2. Дополнительно к предыдущему рецепту используйте настой буквицы лекарственной. Залейте 1 ст. ложку травы 2 стаканами кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 0,5 стакана настоя 4 раза в день за полчаса до еды.

3. Наружно применяйте примочки с соком алоэ. Марлю, пропитанную соком алоэ, ежедневно накладывайте на пораженные участки на 20-30 минут.

4. Измельчите в пыль сухую траву эстрагона и размешайте с растопленным нутряным жиром (в пропорции 1:5). Протомите час на водяной бане, перелейте в темную посуду, храните в холодильнике. Смазывайте пораженные участки кожи ежедневно.

*При системной форме*

При этой, более тяжелой форме особенно важны растения, богатые кремнием: хвощ полевой, медуница неясная и горец птичий (спорыш). Кроме них лечебным действием обладают и многие другие лекарственные травы – при их выборе следует ориентироваться на те симптомы, которые особенно беспокоят.

1. Смешайте в равных пропорциях хвощ полевой, медуницу неясную и спорыш. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, подержите на слабом огне или водяной бане 15 минут, настаивайте полчаса, процедите и долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1/3 стакана отвара 3 раза в день за полчаса до еды.

Травяные сборы рекомендуется чередовать. Выбрав один рецепт, следовать ему два месяца подряд, затем сделать перерыв на неделю, после чего перейти на другой состав.

---

2. *При поражении суставов.*

• Залейте 1 ст. ложку сухой травы таволги вязолистной стаканом кипятка, держите на огне 3-5 минут, настаивайте час, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки настоя 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

3. *При поражении почек.*

• Залейте 1 ст. ложку брусничного листа стаканом кипятка, держите на слабом огне 7-10 минут, настаивайте час, процедите и долейте отвар кипяченой водой до объема стакана. Принимайте по 1/4 стакана отвара 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

4. *При поражении желудочно-кишечного тракта.*

• Залейте 1 ст. ложку листа подорожника большим стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке настоя 4-5 раз в день за полчаса до еды. Рецепт больше подходит при пониженной кислотности желудочного сока.

• Залейте 1 ст. ложку корней одуванчика лекарственного 0,5 л кипятка, держите на слабом огне 5-7 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Рецепт больше подходит при нарушении пищева-

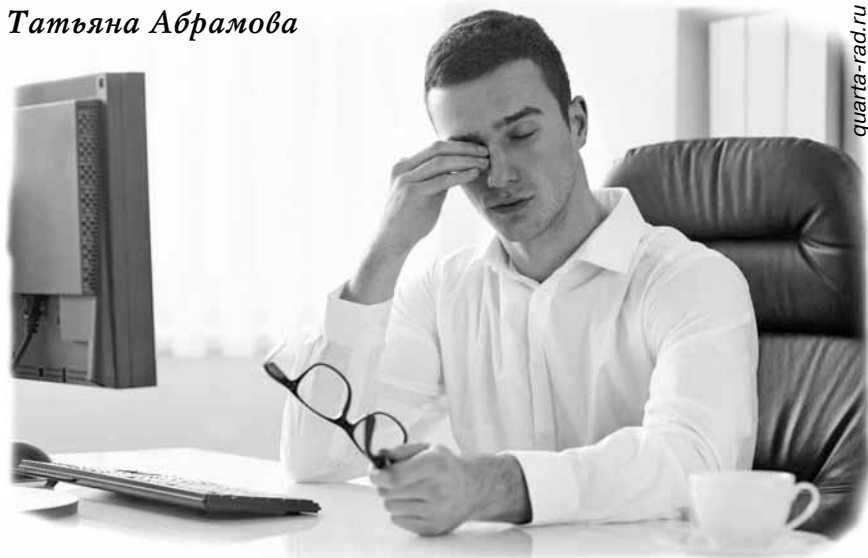
рения, связанном с недостаточным желчеобразованием.

5. *При поражении дыхательной системы.* Залейте 1 ст. ложку травы багульника стаканом кипятка, держите на слабом огне 3-5 минут, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана настоя 3 раза в день за полчаса до еды.

### **Полезные советы**

• Людям со склеродермией нужно избегать солнечного облучения.

• При холодовой форме склеродермии, чтобы избежать сосудистого спазма, надо тепло одеваться и ограничить кофеинсодержащие продукты (кофеин способствует спазму периферических сосудов). Следует особенно беречь от холода руки – избегать соприкосновения с холодной водой, не брать голыми руками продукты из холодильника. Рекомендуется делать легкую гимнастику для рук: сжимать и разжимать кисти, вращать ими; массировать каждый палец от кончика к ладони. Полезны контрастные ванночки для рук: налить в один тазик холодную воду, в другой – горячую, держать в них кисти попеременно по 1-2 минуты, закончить холодной водой, после чего растереть руки махровым полотенцем. ■



# Как жить в ладу с компьютером

**Компьютер стал для многих не только инструментом, но и партнером. С ним вместе осваивают информацию, учат иностранный язык, работают, играют, смотрят фильмы, общаются с друзьями... Если вдруг он «зависает» или в доме отключается интернет, это воспринимается как настоящая беда. Но во взаимодействии человека с умной машиной есть некоторые опасности, от которых нас стараются предостеречь специалисты**

**Д**остоверных научных данных о том, как компьютер влияет на здоровье, до сих пор нет. Есть две крайние точки зрения. Первая: электромагнитное излучение, распространяемое компьютером, опасно для здоровья, оно значительно

но снижает иммунитет пользователя, приводит к депрессии и даже может вызывать онкологические заболевания. Вторая: слухи о вреде компьютера сильно преувеличены, его электромагнитное излучение не превышает нор-

---

мы и соответствует тому, которое исходит от телевизора и электрических бытовых приборов.

### **Насколько опасно излучение?**

Возможно, опасения были более оправданны в раннюю компьютерную эпоху, когда мониторы производились с электронно-лучевой трубкой. Сейчас это уже архаика, весь мир перешел на жидкокристаллические мониторы, электромагнитное излучение которых снизилось в 100 раз. Во всяком случае, так говорят эксперты из Клуба инженеров по охране труда. Вот что написано на сайте этого клуба: «В прессе постоянно появляются статьи о том, какое вредное излучение исходит от компьютеров, и в частности от мониторов. Да, излучение есть. Но немногим больше, чем от большинства электрических бытовых приборов. И в разы ниже допустимых норм. Некоторые электрические приборы создают магнитные поля большей интенсивности... Люди, которые говорят о компьютерной радиации, перепутали монитор с ядерным реактором». Для сравнения там же приводятся цифры излучения в миллирентгенах: окружающие

предметы (стол, стены, одежда) – 10 мР/ч; кусок гранита – 20 мР/ч; экран монитора с электронно-лучевой трубкой (1993 года выпуска) в режиме максимального разрешения – 14 мР/ч.

Но послушаем мнение оппонентов. Они предупреждают, что, согласно современным исследованиям, слабое электромагнитное излучение представляет опасность, если оно действует в течение длительного времени. Его источники – любая аудио- и видеотехника, бытовые электроприборы. Наиболее существенное влияние на человека оказывают мобильные телефоны, СВЧ-печи, компьютеры и телевизоры. Но если телефоны и микроволновые печи действуют в основном непродолжительное время, а телевизоры обычно располагаются на расстоянии от зрителей, то пользователь компьютера проводит перед монитором длительное время, находясь в непосредственной близости от него.

Конечно, человечество уже не откажется от компьютерных технологий, они будут развиваться. Будет совершенствоваться и защита от возможных опасностей. А пока прислушаемся к советам знающих.

---

- Постарайтесь расположить стационарный компьютер в углу комнаты. Стены будут поглощать электромагнитное излучение, которое испускают боковые и задние стенки. Монитор расположите на расстоянии вытянутой руки.

- Не ставьте компьютер рядом со спальным местом, а лучше вообще не располагайте компьютерный стол в спальне.

- Не оставляйте компьютер включенным, если не пользуете его.

- Не ставьте ноутбук на колени, не наклоняйтесь близко к экрану.

- Старайтесь сократить время, которое вы проводите за компьютером. Если же ваша профессиональная деятельность проходит перед экраном монитора, как можно чаще прерывайте работу, чтобы немного пройтись или просто выпить чаю.

### **Компьютерно-зрительный синдром**

Есть еще одна серьезная проблема, связанная с работой за компьютером, – огромная, ни с чем в недалеком прошлом не сравнимая зрительная нагрузка. Об этом мы беседуем с доцентом кафедры офтальмологии Института по-

вышения квалификации, кандидатом медицинских наук Марией Александровной Трубилиной.

– Расстояние при взаимодействии с мобильным телефоном или компьютером – максимум 20 см. Это совершенно непривычно для глаз человека и вызывает зрительный стресс. Ведь чем ближе мы рассматриваем цифры и буквы на экране, тем больше напрягается весь зрительный аппарат. Порой даже молодые люди, пытаясь увидеть, кто им позвонил, подносят телефон к самому носу, не говоря уже о людях в возрасте. А сотрудникам, проводящим весь день за ноутбуком, порой приходится вглядываться в текст, приближая лицо к экрану на 10-15 см.

Среди врачей-офтальмологов уже возник новый медицинский термин – компьютерно-зрительный синдром, когда быстро устают, краснеют и слезятся глаза, появляется боль не только в глазах, но и в надбровных дугах, в области шеи. Голова начинает систематически болеть и кружиться.

Вторая проблема, наносящая вред здоровью глаз, – это незаметная, на первый взгляд, вибрация свечения экрана. Она так напрягает глазные мышцы, что слизистая глаз

---

пересыхает (так называемый синдром сухого глаза), появляется «эффект песка», белки краснеют. С этим явлением сталкиваются практически все люди, вынужденные проводить за компьютером много часов ежедневно, – современное компьютерное поколение быстро теряет зрение.

Чтобы хоть как-то смягчить эту ситуацию, важно уменьшить отражение от монитора. Основная мера заключается в том, чтобы в комнате, где находится компьютер, не было яркого освещения, которое искажает отражение на экране. Иными словами, в вечернее время при работе на компьютере следует выключать верхний свет, а в дневное время опускать шторы на окна. Монитор должен располагаться так, чтобы ни перед ним, ни сзади не находились яркие источники света. Но было бы неправильно и работать в темноте – сбоку должна находиться настольная лампа мощностью не менее 60 ватт. А расстояние от глаз работающего человека до экрана должно составлять не менее 50-70 см.

### **Не засиживайтесь!**

Еще одна опасность, связанная с компьютером, – это не-

достаток движения. Люди, чья работа связана с компьютером, вынуждены проводить перед ним по 7-8 и более часов ежедневно. Понятно, что долгое пребывание в сидячем положении не может не сказаться на опорно-двигательном аппарате человека, на его скелете и мышцах. К тому же человек, работающий за компьютером, совершает, как правило, достаточно однообразные движения руками. В результате может появиться еще одна проблема со здоровьем – туннельный синдром запястья. Это повреждение срединного нерва, проходящего между сухожилиями, вызывающее сильные боли в руках. Кстати, раньше этим недугом страдали профессиональные машинистки.

Чтобы хотя бы минимально восполнить дефицит движений, необходимо регулярно прерывать работу и в течение нескольких минут делать любые физические упражнения. Это могут быть наклоны, приседания, вращения корпусом и головой, разминание области шеи, гимнастика для рук – вращение ими в плечевых, локтевых и кистевых суставах, сжимание и разжимание пальцев.

---

## **А если заболел компьютер?**

Что происходит с обычным пользователем, если компьютер выходит из строя? Если пропадает ценная информация, плод длительной работы? Это же настоящий кошмар, стресс!

Я попросила сервисного инженера Николая Владимировича Прокудина дать несколько советов, как избежать поломок и сделать своего электронного друга как можно более неуязвимым.

Как выяснилось, самая распространенная проблема – сгорание платы ноутбука из-за опрокидывания на клавиатуру чая, кофе или газировки.

– Первое, что надо сделать при заливании компьютера жидкостью, – говорит Николай Владимирович, – отключить его от источника питания, а если это ноутбук, то еще и вынуть батарею. Самые опасные жидкости для электронной техники – содержащие сахар. А прохладительные напитки опасны еще и тем, что в них есть кислота, в которой растворяются некоторые элементы плат.

Еще одна распространенная напасть – вирусы. Бедные компьютеры страдают от них не меньше, чем люди.

– Для нормальной работы компьютера необходимо установить антивирусную программу, – говорит Николай Владимирович. – В нашей стране прочно утвердилась операционная система Windows, которая установлена на 90% компьютеров, но антивирусная защита – ее главное слабое место. Существует множество бесплатных антивирусных программ, но надо понимать, что они гораздо слабее платных версий. Обязательно следите за тем, чтобы ваша антивирусная программа регулярно обновлялась – в сеть ежедневно попадают десятки, а то и сотни новых вирусов, и не обновленный антивирус не сможет их опознать.

Если вы часто становитесь жертвой вирусных атак и вынуждены прибегать к переустановке всего системного обеспечения, стоит рассмотреть возможность установки операционной системы из семейства Linux на ваш компьютер. Эта система внешне не очень сильно отличается от Windows, так что освоить ее будет несложно. Хороший вариант для тех, кому нужен надежный и защищенный рабочий инструмент.



---

И внимательно читайте предупреждения, которые появляются во время работы с интернетом. Вирусные программы часто запрашивают разрешения «поселиться» у вас на компьютере. Обычно их распознает антивирус, и, чтобы его обойти, вирус обращается непосредственно к пользователю. И учтите: любые случаи, когда вас просят прислать свой пароль, должны вызывать подозрения.

По словам Николая Владимировича, компьютер требует хорошего ухода. Особое внимание следует обращать на термический режим – прежде всего это касается ноутбуков. Желательно раз в год чистить систему охлаждения: там обычно скапливается пыль. Для четкой и быстрой работы требует очистки и операционная система. Временные файлы снижают скорость компьютера, и реестр – основной столп системы Windows – засоряется, что делает ее менее устойчивой.

Важно знать, при каких условиях стоит насторожиться, что компьютеру грозит беда. На этот вопрос я получила такой ответ:

– Перечислю, что должно вызывать серьезные опасения. Если ваш компьютер не

включается с первого раза. Если у него резко снизилась скорость. Сильно тормозит интернет. Самопроизвольно изменяются настройки панели управления. Часто теряются файлы, про которые вы точно помните, что сохраняли их в определенных папках. Все эти признаки говорят о высоком уровне зараженности вашего компьютера вирусами.

И последний совет от специалиста по компьютерам Прокудина. Чтобы не платить втрое дороже за ремонт компьютера, вызывайте проверенного мастера или обращайтесь в сервисные центры, а не звоните по телефону, указанному на бумажке, которую вы сорвали с забора или нашли в своем почтовом ящике. Бизнес по ремонту компьютеров – это настоящее золотое дно для тех, кто поднялся на уровень выше среднего пользователя и знает правила установки программ. В этой сомнительной среде даже бытует обидная для нас, юзеров (то есть пользователей), шутка: основная масса пользователей – лузеры, лишь единицы из них – юзеры.

Чтобы не быть лузерами, давайте позаботимся и о себе, и о своем компьютере. ■

# Хмельное лечение

**Это растение сейчас известно в первую очередь как основа для пивоварения. Используют хмель и в декоративных целях. На дачных участках его лианы, которые разрастаются всего за один сезон, живописно оплетают заборы и беседки. А вот о лечебных свойствах шишек хмеля, к сожалению, знают далеко не все**



**В** диком виде хмель в изобилии растет по долинам рек, в сырых лесах, оврагах, ущельях практически по всей территории нашей страны.

В ботанике есть такое понятие – двудомное растение, хмель относится именно к ним. Цветки мужского растения представляют собой пушистые метелочки, а женские соцветия похожи на шишечки, и именно они представляют основную лекарственную ценность. Внутри каждой шишки расположены микроскопические «железки», которые содержат полезные вещества, объединенные общим названием «лупулин». Так же называют и пыльцу золотисто-желтого цвета, которая высыпается из сухих шишечек хмеля

при встряхивании. Она тоже очень полезна, из нее, в частности, можно готовить целебные мази.

Соплодия хмеля содержат больше 25% особых смолистых веществ, представляющих собой смесь горьких и очень редких хмелевых кислот, разнообразные дубильные вещества, флавоноиды, сахара, липиды, ценный комплекс витаминов, особенно группы *B*. Большую ценность также представляют эфирные масла, которых в шишках хмеля содержится до 2%.

Благодаря такому обширному и гармонично сбалансированному составу хмель и обладает своими лечебными свойствами – снотворными, успокаивающими, противоаллер-

---

гическими, противовоспалительными, болеутоляющими, мочегонными, желчегонными, спазмолитическими. В настоящее время лечебные свойства хмеля подтверждены научно.

Прежде всего шишки хмеля помогут при нервном переутомлении, неврозах, бессоннице, головных болях, головокружении. Если у вас нарушен сон, не торопитесь прибегать к лекарствам. Возьмите всего две свежие или высушенные шишечки, залейте стаканом кипятка. Через 10 минут процедите, добавьте чайную ложку меда и выпейте перед сном. А под голову на обычную подушку положите еще одну, маленькую, наполненную высушенными шишками хмеля. На «хмельной» подушке особенно полезно спать при нервном напряжении, неврозах, раздражительности, тревоге.

Хмель – достаточно эффективное лечебное средство при гастритах, колитах, циститах, уретритах, заболеваниях почек, печени и желчного пузыря. Шишки хмеля используются как средство, укрепляющее сердечно-сосудистую систему, особенно при слабости миокарда. А при заболеваниях суставов, в том числе подагре, они помогут снять острые болевые ощу-

щения и замедлить воспалительный процесс.

Препараты хмеля показаны при болезненных менструациях. Это растение обладает активностью эстрогенов – половых гормонов, которых женский организм с возрастом вырабатывает все меньше. Благодаря этому, а также успокаивающим свойствам, его применяют в климактерический период для того, чтобы снимать неприятные ощущения и регулировать менструальный цикл.

Забывать о бессоннице и приливах в это сложное для большинства женщин время поможет настой из шишек хмеля. Готовят его так: 2 ч. ложки шишек заливают стаканом кипятка и настаивают 30 минут в теплом месте. Настой нужно выпить в три приема в течение дня.

Поможет настой и при цистите, сопровождающемся частыми позывами к мочеиспусканию: 2 ст. ложки шишек залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, в течение 2-3 часов, процедить и принимать по полстакана четыре раза в день до еды.

В народной медицине настой шишек широко используется при спазмах кишечника: 1 ст. ложку сухих соплодий залить стаканом кипятка, прогреть на водяной бане в тече-

---

ние 15 минут, затем час выдерживать при комнатной температуре, процедить и принимать по четверти стакана 3 раза в день до еды.

При гастрите с пониженной секрецией желудочного сока применяют отвар шишек хмеля: взять 2 ст. ложки соплодий, залить стаканом кипятка, держать на медленном огне 5 минут, затем процедить. Для усиления секреторной и двигательной функции желудка следует принимать отвар по 1 ст. ложке три раза в день за 15 минут до еды.

Из-за выраженных седативных, то есть успокаивающих свойств хмель применяют даже при лечении экземы. Заливают 2 ч. ложки шишек стаканом кипятка, настаивают, хорошо укутав, и пьют равными порциями в течение дня.

Хмель издавна применяется и в качестве наружного средства – в виде мази и припарок для снятия болевых ощущений и воспалительного процесса при подагре, различных ушибах, нарывах. Настоем шишек моют голову при жирной себорее кожи головы и перхоти, его втирают в корни волос при облысении. Чтобы волосы были пышными, густыми и блестящими, их ополаскивают отваром шишек хмеля. А для

профилактики появления морщин настоем шишек протирают лицо. Для приготовления настоя заливают 2 ст. ложки соплодий 0,5 стакана кипятка.

Мазь из порошка шишек хмеля, приготовленная на свином нутряном жире в соотношении 1 к 4, используется для лечения гнойных ран и плохо заживающих язв. Эту же мазь можно использовать в качестве болеутоляющего средства при ревматических болях, невралгиях и ушибах, а также для лечения псориаза и фурункулов.

Если у вас часто краснеет и воспаляется кожа лица или рук, то по вечерам полезно делать компрессы с отваром шишек хмеля: 2 ч. ложки измельченных соплодий залить стаканом холодной воды, довести до кипения, выдержать на водяной бане 20-30 минут, процедить. На кожу положить салфетку, пропитанную теплым отваром, держать 7-10 минут.

К сожалению, эфирное масло хмеля – большая редкость, встретить его в аптеках практически невозможно. Зато его можно приготовить самостоятельно, тем более что сырье для него найти легко.

Берем чистую стеклянную банку емкостью 0,5 литра, обдаем кипятком и вытираем насухо. Высушенные шишки хме-

---

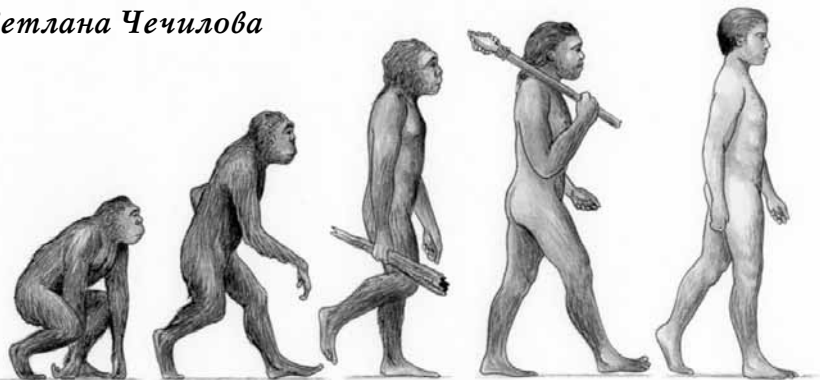
ля измельчаем и засыпаем в банку. Заливаем оливковым маслом так, чтобы оно полностью покрыло шишки. Через пару дней шишки осядут, и масло надо будет долить. Банку ставим в теплое темное место, не забывая ее периодически встряхивать. Через две недели процеживаем масло через мелкое сито – и оно готово. Это масло – прекрасное средство при заболеваниях суставов: им можно растирать больные места, делать с ним компрессы.

Лечебный эффект при заболеваниях суставов оказывают ванны из хмеля. Однако для этого надо собрать большое количество сырья. На одну ванну понадобится килограмм шишек, а полный курс включает 8-10 процедур. Отвар для одной ванны готовится так: надо измельчить 1 кг шишек, залить 4 л холодной воды, настаивать 15 минут, затем прокипятить немного и снова полчаса настаивать. Процедить готовый отвар и вылить в ванну, наполненную водой с температурой 36°C. Продолжительность процедуры – 15 минут. Принимать ванну один раз в неделю за час до сна. Кожу после ванны ополаскивать не следует.

Собирают целебные шишки в конце июля-августе, когда их

посветлевшие чешуйки начинают издавать нежный и очень приятный аромат. Собранные шишки нужно разложить в тени, в хорошо проветриваемом месте и проследить, чтобы процесс сушки не затягивался. А вот сушить шишки хмеля в духовке и даже в специальных сушильных шкафах нельзя, так как он потеряет свой основной целебный компонент – эфирное масло. По этой же причине хранить нежные, хрупкие соплодия лучше всего в стеклянных банках с притертой крышкой, тогда они пролежат, не теряя своих свойств, целый год.

Такое полезное лекарственное средство всегда можно иметь под рукой, если вырастить хмель на дачном участке. Особенно хорошо он растет на слабокислых почвах в районах с теплым, влажным климатом – на одном месте растение может произрастать и десять, и двадцать лет. В первый год хмель лучше вырастить на грядке, а весной следующего года пересадить на постоянное место. Шишечки созревают уже на первом году жизни растения, однако хорошие урожаи следует ожидать со второго года. На зиму побеги окучивают, чтобы они лучше зимовали. ■



# Человек разумнейший

**Как будет выглядеть человек через несколько столетий, тысячелетий? Антропологи и другие ученые дают на этот счет совершенно разные прогнозы. Среди них есть оптимисты, романтики, скептики. Кто ближе к истине, неизвестно, но каждая версия интересна**

## **Путь длиною в миллионы лет**

Располагая достаточным количеством ископаемого материала, изучая его, ученые смогли оценить глубину преобразований, произошедших с нами за миллионы лет. Прежде всего, большие изменения случились в локомоторном аппарате (связанном с передвижением тела в пространстве. – *Прим. ред.*). В отличие от всех современных и ископаемых обезьян человек передвигается и стоит, используя лишь две нижние

конечности. Второе изменение связано с усовершенствованием руки. Ловкая лапа обезьяны в процессе эволюции приобрела еще большую умелость – способность сочетать всевозможные варианты силы с очень точным движением. А как отличается наш голосовой аппарат от обезьяньего! Но самые существенные изменения произошли в головном мозге человека, который не похож на мозг давних собратьев не только величиной, но и строением.

---

Череп *homo sapiens*, то есть человека разумного, полностью сформировавшегося как вид по разным оценкам от 200 до 45 тысяч лет назад, зримо отличается от черепов более ранних представителей рода *homo* – увеличением мозгового отдела, уменьшением отдела лицевого, то есть облегчением челюстного аппарата и зубов. Изменилась конфигурация глазниц, общие размеры черепа, на нижней челюсти появился подбородочный выступ, который понадобился для выполнения новой функции – речи.

Теперь о нашем росте и весе. За миллионы лет человек заметно вырос. Например, у австралопитеков, живших примерно 3,5 млн лет тому назад на территории сегодняшней Эфиопии, рост чуть-чуть превышал метр, а вес, реконструированный учеными по костям, составлял примерно 19-20 кг. Человек прямоходящий (*homo erectus*) на фоне миниатюрных предшественников выглядел уже массивно: 1,4-1,5 м; 60-70 кг. Рост поздних европейских сапиенсов – уже 1,7 м. Они были снабжены мощными костями, развитой мускулатурой, поэтому и вес их достигал 80 кг.

В школьных учебниках эволюцию человека принято пред-

ставлять как линейный процесс, который лучше всего представляется картинкой «марш прогресса». На самом деле это упрощение. История развития человека скорее похожа на развесистое дерево, одна из веточек которого ведет к нашему виду. В разное время Землю населяли удивительные существа, каждое из которых, в принципе, имело шансы стать в полной мере разумным: добродушный вегетарианец гигантопитек из Азии, карликовые человечки с острова Флорес, синантропы Китая. А наши непосредственные предки, кроманьонцы, делили Землю как минимум еще с двумя ныне вымершими видами людей – неандертальцами и загадочными денисовцами.

За 100 тысяч лет с момента появления архаичного *homo sapiens* его биологическая конструкция не оставалась неизменной. Расселяясь по обитаемой земле – ойкумене, человек попадал в различные географические зоны и притирался к определенным природным условиям, что сказалось на возникновении тех или иных расовых особенностей и приспособительных вариантов телосложения. Современный человек настолько многолик, что перед учеными встает вопрос: какую

---

группу сопоставлять с нашими ископаемыми предками? Европейцы будут повыше неандертальцев и кроманьонцев. Японцы – пониже. Еще меньше – бушмены. Принято сравнивать представителей европеоидной расы с нашими предшественниками. Из такого сопоставления делается вывод: и линейные размеры, и вес человека в процессе эволюции только увеличивались, хотя это справедливо не всегда.

### **Остановилась ли эволюция?**

Что же будет дальше? Неужели нам на смену придет более совершенное человеческое существо – этакий homo sapientissimus, который будет отличаться от нас примерно так же, как современный человек от ископаемых людей? Существует мнение, что никакой значимой эволюции человека в будущем ожидать не приходится. Все существенные изменения уже произошли за последние 7-8 млн лет, а древние сапиенсы и современные люди не похожи друг на друга лишь в той же степени, в какой разнятся представители двух современных рас. Но это только на первый взгляд. По геологическим меркам 100 тысяч лет – ничтожно малый срок, и

все те небольшие изменения, видные только специалистам – вроде разной выраженности надбровных дуг, изменения общей геометрии черепа и толщины костей, – будут проступать все явственнее.

Эволюция по определению не может остановиться. За последний век медицина смогла смягчить действие неумолимых законов природы, шанс на полноценную и счастливую жизнь появился у тех, кто раньше бы никогда не дотянул и до отрочества. Но полностью вывести нас из-под действия естественного отбора не в силах ни медицина, ни наука, ни культура. К тому же человек стремительно преобразует мир вокруг себя и в результате сам изменяется. С укрощением огня отпала необходимость жевать сырое мясо – челюсти и зубы уменьшились. Такие адаптации, как толерантность к лактозе, устойчивость к малярии и адаптация к высокогорному климату, возникли у человечества сравнительно недавно. Кто знает, как отреагирует тело человека на новые вызовы, связанные с глобализацией и наступлением цифровой эпохи.

Будь условия статичными, как в морских глубинах или в тропических лесах, все могло



---

В ближайшее время разделения человечества на несколько разных видов не предвидится. Географические барьеры больше не играют особой роли: люди перелетают с континента на континент, обживают на новых местах. А для видообразования нужна долговременная изоляция. Единственная возможность для этого – колонизировать другую планету.

бы сложиться иначе. В природе действительно бывают животные, которые на протяжении миллионов лет вообще не меняются, так называемые «живые ископаемые». Это ракообразное мечехвост, кистеперая рыба латимерия и даже знакомый многим тапир. Идеально приспособившись к условиям среды, они не спешат покидать зону комфорта и эволюционировать. Но такому любознательному, активному и умному существу, как человек, вряд ли уготована судьба стать живым ископаемым.

## В соавторах – Пикассо

Один из способов прикинуть, как будут выглядеть наши потомки, заключается в следующем: ученые вводят в компьютер параметры черепа наших далеких предков и выстраивают прогрессию. Выглядит она примерно так: объем мозга австралопитека (того самого, который жил 2 млн лет назад)

– 700 куб. см, человека прямоходящего (от 1,5 млн до 400 тысяч лет) – 1000, древнейших представителей вида *homo sapiens* (от 200 тысяч лет) – 1350, современного человека – 1400-1500 куб. см. Получается, что серое вещество человека через тысячи лет займет емкость более 3 литров?

Впрочем, тут есть одно интересное обстоятельство: за последние тысячелетия наметилась тенденция к уменьшению размеров мозга. Причины такого изменения не вполне



*Фантазия на тему человека будущего: бедный волосистой покров, маленькие челюсти, высокий лоб, видоизмененный нос.*

---

ясны, но существует гипотеза: блага цивилизации, а именно оседлый образ жизни и разделение труда, избавили человека от необходимости уметь все и сразу – охотиться, отличать съедобные плоды от несъедобных, строить жилище и многое другое. Каждый стал заниматься своим делом: кузнец – ковать, пахарь – возделывать землю, охотник – добывать зверя. Отпала необходимость держать в голове тысячи необходимых для выживания сведений. Так что делать какие-то определенные прогнозы относительно будущего нашего мозга нужно очень осторожно.

Примерно по такому же принципу ученые рассматривают другие органы человека, прогнозируя их существенные изменения. Например, зубы. Чем тщательнее мы приготавливаем пищу, тем меньше нам приходится жевать. Современные технологии приготовления еды сделали наши челюсти чрезвычайно ленивыми. Ученые подсчитали, что за

последние 7 тысяч лет зубы уменьшались в среднем на 1% за каждое тысячелетие. По предположениям ученых недалек тот момент, когда вместо 32 зубов человек обнаружит у себя во рту всего 28.

Как известно, от длинного хвоста предков у человека сохранилось только 4-5 полуредуцированных позвонков копчика. Иногда рождаются люди с 3 копчиковыми позвонками. Логика подсказывает, что копчик будет и дальше уменьшаться и в конце концов исчезнет полностью. Можно ожидать, что у человека будущего первый позвонок войдет в состав черепа. Пойдет на убыль и число ребер, в результате чего грудная клетка существенно укоротится. Если продолжить мысль дальше, то получается: таз у этого чудища, напоминающего героев портретов Пикассо позднего периода, будет находиться настолько близко к черепу, что лопатки лягут непосредственно на края подвздошных костей. Исчезнут за ненадобно-

У современного человека нет прямой зависимости интеллекта от размеров мозга. К примеру, у писателя Анатоля Франса мозг весил всего 1017 г, а у физика Льва Ландау – 1580 г. Рекордсмены по размеру мозга среди знаменитых людей – Иван Тургенев (2012 г) и Байрон (2230 г).

стью носовые кости. Человеку уже не придется выполнять работу, требующую большого физического напряжения, – следовательно, коротким и слабым ручонкам этого невразумительного существа вполне хватит трех изящных и тонких пальчиков.

## Плоды цивилизации

То, как станет выглядеть человек, будет зависеть главным образом от внешних условий. Похолодает на всем земном шаре – станем похожими на эскимосов, потеплеет – на обитателей экваториальной Африки.

Богатство и технологический прогресс тоже могут наложить отпечаток на наше строение. И тема эта, по видимому, волнует многих творческих людей. В мультфильме «ВАЛЛ-И» люди будущего, живущие на борту космического корабля, постепенно деградируют. Лишившись большей части костной и мышечной массы, разжиревшие, они не могут и шагу ступить без помощи роботов.

В 2016 году в интернете был очень популярен Грэм – персонаж, приспособленный к выживанию в дорожно-транспортных происшествиях. Манекен,

созданный в рамках социальной кампании по безопасности дорожного движения, выглядит забавно и одновременно жутковато: огромная голова с массивным черепом, бронированная грудь, жировая прослойка – как подушка безопасности.

Некоторые горячие головы подают такую идею: чего гадать по поводу человеческой эволюции, пора науке вторгнуться в это святая святых. Надо оставить человеку один мозг, а все остальные органы планомерно заменить на технические аналоги – приспособления, которые возьмут на себя труд выполнять те или иные физиологические функции. Таким способом французы предполагали вывести космическую расу человека, который не будет жить на земле, а предпочтет звезды, будет использовать в качестве источника питания лучистую энергию, сможет выдержать





*Некоторые футурологи видят будущее человечества в слиянии с машиной.*

экстремальные условия – высокие и низкие температуры, давление в тысячи атмосфер.

Но все это фантазии. Так радикально менять человеческое тело пока никто не собирается, хотя технологии редактирования генома уже существуют и в скором времени, быть может, помогут корректировать неизлечимые генетические патологии. Каким путем пойдет дальнейшая эволюция человека – загадка. Все зависит от того, как будет развиваться общество, а предсказать это трудно. Мы пока и погоду толком не научились предсказывать. Ясно, что лучший путь улучшить человеческую породу – это улучшить условия жизни будущего человека. Не передавать же ему – венцу природы – горькое наследство из озоновых дыр, грязной воды, загазованной атмосферы, повышенной радиации и свалок мусора! ■

**З**а последние несколько лет в России выросло количество людей, доверяющих благотворительным организациям. Об этом свидетельствуют данные Центра исследований гражданского общества. В 2014 году 54% населения доверяли некоммерческим организациям (НКО). А в этом году им доверяют уже 66%. 50% граждан заявляют, что хотели бы работать волонтерами, ничего не получая за свой труд (три года назад – чуть меньше 30%). Наконец, 47% готовы перечислять деньги в качестве частных пожертвований – против 33% в 2014 году. И это отрадно. Но радужную статистику портит только одно: незримых двойников благотворительных фондов – мошенников, собирающих деньги в свои карманы, – тоже становится больше.

### **Без зазрения совести**

Я ежедневно езжу в подмосковных электричках и часто наблюдаю, как по вагону проходит трогательная девушка с ангельским личиком, с овчаркой на поводке и ящиком для сбора пожертвований. «Помогите на нужды приюта для бездомных животных», – заводит она одну и ту же унылую песню. Люди раскошеляются –



# Вместе против «серых ангелов»

***Благотворительность у нашего народа – понятие глубоко эмоциональное. Увидел несчастную собаку или кошку, согбенную старушку на углу, фотографию заболевшего ребенка – рука сама лезет в сумку за кошельком, чтобы внести свою лепту. Но не все знают, кому можно доверять свои пожертвования, а кто играет на наших чувствах***

жалко собачку... Как только она приближается ко мне, я громко, стараясь, чтобы слышал весь вагон, говорю: «Нормальные приюты и фонды не собирают деньги по электричкам, пожалуйста, не давайте ей деньги!» Кто-то прячет свои монетки обратно в кошелек, но в конце вагона они все равно продолжают

звякать о жестяное дно ящика. Наверное, в вагоне я одна знаю, что перечислять деньги на благотворительность следует непосредственно на счет фонда, официально зарегистрированного и снискавшего уважение в обществе.

Современные «правнуки лейтенанта Шмидта» нынче гораздо изобретательнее, чем

---

их предки, – не просто выдумывают или подделывают легенды, но стараются делать их похожими на правду, прикрываясь чужой бедой. Вот история, которую мне рассказала Залина Дудоева, мама четверых детей из Владикавказа.

«Моему сыну недавно поставили диагноз – лейкопения. Мы с ним лечимся в гематологическом отделении одной из больниц в Москве. Я заметила – около метро люди собирают деньги в пользу детей, больных онкологическими заболеваниями. Подошла, получила от них брошюру с телефоном и адресом фонда «Время». Я позвонила по указанному в брошюре телефону, там сказали: мы не выезжаем в больницы, приезжайте к нам сами. Я взяла необходимые документы с ценами на лечение и поехала. В офисе сидел мужчина, представившийся директором. Он попросил раздеться в каком-то помещении при входе, а затем запер его на ключ, вместе с моим пальто.

Директор стал просматривать мои бумаги, но выбрал из них совсем не то, в чем мы нуждались, а какие-то старые чеки – дескать, только вот это мы оплатим. Предложил написать заявление на его имя с

просьбой оказать безвозмездную помощь ребенку. Я попросила оформить все это как полагается, с официальным договором, но он кинул мне шесть тысяч наличными (а на лечение требовалось 120 тысяч). Я догадалась, что, скорее всего, попала в лапы нечестных людей, и решила отказаться от оплаты. Но в это время вошел молодой парень и стал копировать на ксероксе мои бумаги.

Директор внезапно объявил, что уезжает, его ждет такси. И исчез. Я сказала парню – отдайте мои документы и ксерокопии, я передумала, я не возьму никаких денег. Парень стал звонить директору со словами: «Она капризничает, не хочет брать деньги». Тут мне стало совсем жутко, я говорю: отдайте мою одежду, я хочу уйти, у меня ребенок маленький в больнице... Он отвечает: «Я не могу отдать вам пальто, директор его у себя запер...» Я решила позвонить Елене Альшанской, президенту фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам», спросила ее: «Что это за фонд «Время»?» Она ответила: так это же известные мошенники. Наконец, дрожа от страха, я вызвала полицию. И буквально через секунду появился директор, ко-

---

торый якобы на такси уехал. Он стал на меня орать: «Что вы здесь делаете? Кто вы такая? Вы специально оставили тут свое пальто». Когда приехала полиция, он заявил: эта женщина нас шантажирует, выбивает у нас деньги... Нас всех повезли в полицейский участок, я написала заявление. И меня отпустили.

Потом я поняла, что мошенники, видимо, хотели воспользоваться моей историей, чтобы под нее вымогать деньги у прохожих, а шесть тысяч бросить мне в виде подачки. Они поступают так: находят мать с больным ребенком, копируют ее данные и историю болезни ребенка, собирают средства в карман якобы на его лечение, а матери перечисляют какой-то небольшой процент от этих денег, чтобы она молчала.

Я до сих пор периодически вижу этих «волонтеров» с ящиками для сбора пожертвованных около метро ВДНХ. Подходила, стыдила их, даже пыталась фотографировать. Они ухмылялись и показывали мне на пальцах неприличные жесты. Без зазрения совести, не смущаясь, обманывают людей, компрометируют честных благотворителей, а полиция их не трогает...»

## **И на улицах, и в сети**

Неумеренная активность лжеблаготворителей заставила некоммерческий сектор сплотиться перед лицом опасности. В московском Центре развития благотворительности и социальной активности «Благосфера» прошла Первая всероссийская конференция «Все вместе против мошенников». Организаторы конференции – Благотворительное собрание «Все вместе» – при поддержке центра «Благосфера» и Агентства социальной информации собрали на своей площадке более 120 представителей НКО из 12 городов России, а также представителей ГУВД Москвы, Роспотребнадзора, Прокуратуры РФ для обсуждения вопросов борьбы с мошенничеством в сфере благотворительности.

– Если бы мы не добились успехов, то не было бы и мошенников, – сказала директор Агентства социальной информации Елена Тополева. – Но эти завоеванные с таким трудом победы нам еще нужно удержать. А для этого мы должны придумать, как бороться с теми, кто паразитирует на нашем успехе и подрывает репутацию некоммерческих организаций, договариваясь об общих действиях.

---

Но как это сделать? Участники конференции рассказывали о том, как ловко дельцы научились орудовать не только на улицах и в транспорте, но и в интернете. Они не гнушаются никакими средствами. Несколько лет назад они заводили поддельные странички с названиями известных фондов, и их легко было закрыть с помощью провайдеров. Теперь они регистрируют свой лжефонд, публикуют отчеты, пишут яркие тексты, распространяют информацию по социальным сетям. А иногда копируют персональные данные с сайта официально зарегистрированной НКО и размещают их у себя, при этом пишут: перечисляйте на наш счет, а мы потом отдадим эти деньги учредителям. Людям трудно разобратся, где настоящий сайт, а где подделка. Вставить в подбор:, и они отдают деньги в чей-то карман. Так нарушается Закон о персональных данных. Сегодня знаменитые «400 способов относительно честного отъема денег у населения» – детские игрушки по сравнению с аппетитами нынешних любителей легкой наживы.

Статистику несправедливых действий составить трудно. По словам исполнительного директора благотворительного

фонда «Подари жизнь» Григория Мазманянца, в среднем сотрудники фонда совместно с компанией по кибербезопасности закрывают от семи до десяти различных ложных сайтов или страничек в социальных сетях в неделю. Посты в фейсбуке с просьбой перечислить деньги на лечение ребенку насчитывают до 800 тысяч просмотров! Благотворители, конечно, отслеживают их, пишут письма провайдерам, закрывают поддельные ресурсы. Но те мимикрируют и множатся.

Был курьезный случай: мошенник, сидя в тюрьме, умудрился подделать страничку фонда «Подари жизнь», разместил там фото одного из подопечных и собирал под него деньги, за что и получил дополнительные полгода к своему сроку!

Поймать теневых «благотворителей» и завести дело по статье 159 УК РФ (мошенничество) довольно трудно: нужно найти пострадавшего, потерявшего крупную сумму денег. Частные лица, жертвующие средства, как правило, люди не богатые, отдал немало – и забыл. Да и любой полицейский на улице не станет тратить время на отлов такой мелочи, как попрошайки в тоге доброхотов.



---

## Найти и обезвредить

Однако успешный опыт борьбы с жуликами, конечно, есть, и на его основе вырабатывается дальнейшая стратегия. Так, Екатерина Стенякина, председатель комитета по молодежной политике Законодательного собрания Ростовской области, рассказала о том, как ей и ее единомышленникам удалось разоблачить целую шайку «серых ангелов».

– Летом 2015 года мне в фейсбук стали писать жители Ростова-на-Дону с просьбой выяснить, на каком основании люди, представляющиеся волонтерами благотворительного фонда «Аурея», ходят по улицам с прозрачными ящиками и собирают в них пожертвования. Сообщали также, что дети продают браслетики и зубные щетки на проведение акции «Здоровая нация», которую организовал некий индивидуальный предприниматель – якобы для того, чтобы помочь детским домам.

Я собрала команду молодых активистов, которые устроились на работу в этот «фонд». Им там сказали: 20% забираете себе, остальное приносите руководству. В день молодой человек зарабатывал от 600 до 1000 рублей – за четыре часа

работы это хорошие деньги! Можно легко подсчитать, сколько денег присваивали недобросовестные «благотворители»... Потом мы пригласили корреспондентов местных СМИ, полицию и поехали по точкам, где работали эти «волонтеры». Подходили, проверяли у них документы – оказалось, что 90% из них были несовершеннолетними. Все они имели фиктивные разрешения от родителей, которые ничего не подозревали – подростки их заполняли сами.

Мы посетили и сам «фонд». В помещении не было никаких сейфов, на полу просто валялись ящики для сбора пожертвований и несколько пустых бутылок из-под алкоголя. Зато на стене висела карта области, где были отмечены точки работы «волонтеров» – вся она пестрела этими точками! Представители «фонда», всего их было человека три, занервничали и отказались давать комментарии. Позже в офис прибыли «волонтеры», они сдавали «руководителям» деньги прямо из ящиков, без всякой инкассации.

Было очень шумное расследование, нашу акцию показывали по местному телевидению, и, конечно, организацию ликвидировали. Правда, поли-

ция сначала отказала в возбуждении уголовного дела. Я обратилась к тем гражданам, которые писали мне в фейсбук: «Напишите заявление в полицию, нужны потерпевшие, без вашего формального заявления не будет возбуждено дело». И они написали целую пачку заявлений, мы их отдали в прокуратуру. Также мы предоставили весь видеоматериал и все сюжеты, опубликованные в СМИ, прокурору Ростовской области. С тех пор эти мошенники изредка появляются в маленьких городах – в самом Ростове, видимо, уже боятся работать открыто. Но мои единомышленники сигнализируют мне в социальных сетях – вот там-то их видели опять. Я сразу же звоню в муниципалитет, пишу письмо прокурору, сотрудники прокуратуры организуют проверку по всей области и быстро «зачищают» их.

Есть и другие способы обезвреживания жуликов. В Санкт-Петербурге, например, сотрудники благотворительного фонда «АдВита», помогающего детям и взрослым, больным раком написали письма в прокуратуру, в полицию метрополитена и в город-

ской комитет по транспорту с просьбой внести в законодательство строчку о запрете благотворительных сборов в метро. Кроме того, благотворительные организации согласовали с Комиссией по социальной рекламе Санкт-Петербурга запуск в метрополитене звуковых сообщений о том, что любые сборы денеж-



ных средств в метро незаконны и являются мошенничеством. «АдВита» распространила через социальные сети просьбу к пассажирам снимать лжеволонтеров на видео и присылать в фонд, а оттуда это видео направлялись на местное телевидение. Инициатива вызвала невиданный резонанс, в соцсетях появились сотни перепостов, и в результате люди с ящиками исчезли. Следующий этап работы с населением пройдет в торговых центрах, излюбленных людных местах для попрошайек всех мастей.

---

## Игра по правилам

– В борьбе с мошенничеством в транспорте и на улице необходима ваша активная гражданская позиция, – говорит Роман Олегович Чекун, старший прокурор из Московской прокуратуры. – Каждое сообщение, поступающее в органы, подлежит обязательной регистрации. Если оно поступает по телефону в дежурную часть отдела внутренних дел, то фиксируется не только дежурным сотрудником, но и речевыми регистраторами.

На каждой подведомственной территории есть подразделение участковых уполномоченных, которые полностью отвечают за раскрытие преступлений небольшой тяжести и привлечение виновных лиц к ответственности. По сигналу жителей о том, что кто-то выдает себя за благотворительный фонд, участковый должен подойти к предполагаемому мошеннику и проверить удостоверение личности и прочие документы.

Если участковый бездействует, нужно обратиться к участковому прокурору. Может случиться так, что подозреваемый в мошеннических

действиях предъявляет пакет документов, фотографии подопечных, справки о диагнозах – тут уже должны вмешаться сотрудники Министерства юстиции и проверить документы организации, которую он представляет, посмотреть, публикует ли она отчеты о своей деятельности. Если выяснится, что организация фиктивная, то иск о ее ликвидации предъявляет прокурор.

Участники Первой всероссийской конференции «Все вместе против мошенников» решили создать и разместить на сайте [stop-obman.info](http://stop-obman.info) формы обращений и заявлений в правоохранительные и контролирующие органы, которые может использовать каждый человек, чтобы бороться с мошенниками на улице и в транспорте.

Настоящие благотворительные фонды выполняют благороднейшую миссию – оказывают помощь тем, кто не может добиться ее от государства и находится на грани отчаяния. Признак таких НКО – прозрачность их деятельности: все сведения о себе и отчеты о собранных средствах они публикуют на своих сайтах в интернете. ■

# Без подробностей

## О чем говорит мужской нос

**М**еждународная группа ученых в Великобритании провела необычное исследование, в ходе которого 1600 женщин делились впечатлениями о своих партнерах, включая данные об их внешности и сексуальном темпераменте. Как выяснилось, судить о внутренних качествах мужчины можно по форме носа. По данным опроса, обладатели коротких и вздернутых носов – оптимисты и страстные любовники. Тонкий нос свидетельствует о педантичности, которая отражается и на сексуальном поведении. Широкий нос женщины связывали с меланхолическим и спокойным характером. Согласно опросу, интеллектуалами и лучшими любовниками оказались обладатели длинных носов. По мнению исследователей, все дело в потреблении кислорода: через крупный нос в организм посту-

пает больше кислорода, насыщающего легкие.

По словам экспертов, если у мужчины и женщины идентичная форма спинки носа, они будут легко ладить.

## Жизнь или интернет?

**Б**ританские исследователи решили выяснить, чем люди готовы пожертвовать ради интернета. В опросе приняли участие более 2000 человек. Опрос показал, что 75% женщин и 64% мужчин могли бы ради выхода в сеть отказаться от алкоголя, 34% были готовы променять на интернет центральное отопление и каждый третий респондент отдал бы ради подключения к интернету палец. Примерно каждый пятый доброволец согласился бы не мыться ради подключения к интернету, еще больше людей могли бы пожертвовать встречами с семьей и друзьями. 65% ради





госпитализации и не способ терапии, а только пол врача и результат лечения. Оказалось, что те пациенты, которые попадали к врачу-женщине, реже обращались за медицинской помощью по данному заболеванию повторно. Кроме того, исследователи установили, что пациенты врачей-мужчин умирали на 4% чаще.

интернета отказались бы от любимых продуктов, а 64% – от физических упражнений.

В другом опросе, проведенном компанией iPass среди более 1700 человек из Европы и Северной Америки, респонденты признали, что интернет им нужен больше, чем шоколад, алкоголь и секс.

### **Женщины-врачи лечат лучше**

**А**мериканские ученые доказали, что существует связь между полом лечащего врача и исходом заболевания.

В этом исследовании ученые из Гарвардской медицинской школы проанализировали около 1,5 миллиона историй болезни госпитализированных пожилых людей от 65 лет (средний возраст участника – 80 лет). Их интересовали не повод для



Ученые выдвинули две гипотезы такой зависимости: 1) женщины более пунктуально соблюдают утвержденные алгоритмы и протоколы лечения; 2) женщины лучше общаются с пациентами, вызывая у них доверие и желание следовать рекомендациям. ■

*Источники: meddaily.ru,  
riafan.ru, dailymail.co.uk*

---

Валентина Яраева

## «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**



### Контурсы медицины будущего

**В** конце прошлого года в редакции «Российской газеты» состоялась презентация книги Александра Шишонина «Кибержизнь. Контурсы 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 Шишони́на, 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 наступлени-

ем 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 Шишони́н 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 кро-



---

вотока 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 соч-

ленению, 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 удается 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 – реабилитации 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 собственных мышц постепенно увеличивать количество крови, прохо-

дящей 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 ягодичцы, 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 реабилитационных режимов для кон-

кретных 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 по нескольку раз в день 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.

## ♦ Проверка интеллекта ♦

**Это задачи на логику и сообразительность. Чтобы решить их, не нужно обладать специальными знаниями. Надо просто заставить свой мозг потрудиться. Как известно, это для него очень полезно**

**1.** В нашем языке существительные почти никогда не оканчиваются на «со». Примером могло бы служить слово «лассо», но оно не подходит, так как является заимствованным. Известно всего три таких слова, которые имеют русское происхождение и склоняются по правилам нашей грамматики. Назовите их.

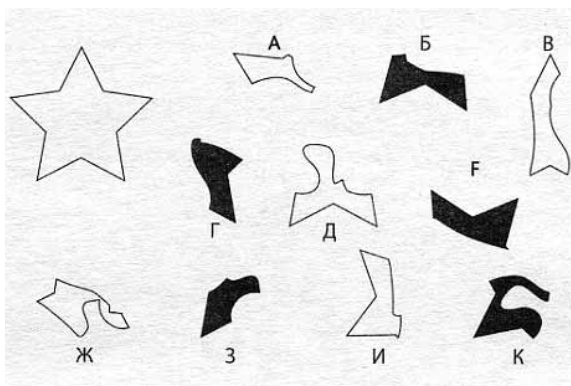
**2.** Прочитайте названия птиц в этих анаграммах. Какое слово здесь лишнее?

ВОЛИГА, НИЦАСИ, ГАЙПОПУ, РОКАСО, ВЕЙЛОСО, РЕЦСКВО, ЗАНАС, УССТРА, ЛИЛФИ, БЕЙРОВО

**3.** После семи стирок длина, ширина и высота куска мыла уменьшилась вдвое. На сколько стирок хватит оставшегося куска?

**4.** Как вы считаете, чем бег отличается от ходьбы? Прежде чем ответить на этот вопрос, вспомните, что бег может быть медленнее, нежели иная ходьба, и что бывает даже бег на месте.

**5.** Определите, какие две белые и две черные фигуры надо взять, чтобы составить звезду, расположенную слева на рисунке. Фигуры можно поворачивать, но не переворачивать.



Ответы – на стр. 94



# Лекарства с цветущей клумбы

***Для чего мы выращиваем цветы в саду? Конечно, для красоты, скажете вы. Да, яркие краски цветов радуют глаз, повышают настроение, заряжают энергией, их ароматы расслабляют или бодрят, доставляя нам ни с чем не сравнимое удовольствие. Но большинство наших садовых цветов еще и целебны***

## **Нивяник садовый**

Нивяник (поповник) – это та самая ромашка, без которой букету васильков будто чего-то не хватает. Русское название этого растения произошло не от того, что оно не вянет, а от слова «нива», то есть поле, по окраинам которого оно любит селиться. В саду сажают крупноцветковые сорта, и все ро-

машки – от дикорастущих до крупных, чуть ли не с блюдечко, садовых – могут выручить нас при многих заболеваниях.

С лекарственными целями используют надземную часть растений, собранных во время цветения. Препараты нивяника обладают противомикробным, противовоспалительным, ранозаживляющим, болеутоляющим, антиспасти-



ческим, мочегонным действиями.

- *При простуде с кашлем, повышенной температуре* 2 ч. ложки травы залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте в термосе 2 часа, процедите, отожмите сырье. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 10-15 минут до еды.

- *При головной боли* 1 ст. ложку смеси травы нивяника с липовым цветом и листом малины заварите как чай, настаивайте полчаса, пейте по 1/4 стакана горячего настоя, добавив по вкусу мед.

- *При маточных кровотечениях* 2 ст. ложки травы залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосе 4 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за 15 минут до еды.

- *При геморрое и недержании мочи у взрослых* 1 ст. ложку травы залейте 2 стаканами кипятка, держите на слабом огне 3-5 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте

по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за полчаса до еды. Обмывайте этим же настоем воспаленные геморроидальные узлы 2-3 раза в день.

## **Синюха голубая**

Посадите в саду это прелестное растение: собранные в нежные соцветия мелкие голубые цветы могут соперничать с синевой летнего неба. Специалисты считают, что по своей силе препараты синюхи превосходят целебное действие валерианы. Кроме того, они обладают бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим, мочегонным, гипотензивным, отхаркивающим, болеутоляющим, успокаивающим свойствами.

- *При бессоннице, неврастении, повышенной нервной возбудимости*, 1 ст. ложку травы залейте стаканом кипятка, держите на слабом огне 5-7 минут, настаивайте под крышкой час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в



день за 10 минут до еды, последний раз – перед сном. Можно сделать и настойку: 2 ст. ложки травы и 1 ст. ложку корневищ залейте стаканом водки, настаивайте неделю в темном месте, взбалтывая смесь, процедите и отожмите сырье. Принимайте по 35 капель настойки в рюмке воды 2-3 раза в день после еды. Курс – 7-10 дней.

• *При кашле* 2 ст. ложки корневищ залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте под крышкой час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день после еды.

• *При язве желудка или двенадцатиперстной кишки* смешайте измельченные сухие корневища синюхи с сухой травой сушеницы болотной в равной пропорции. 2 ст. ложки смеси залейте стаканом кипятка, держите на слабом огне 5-7 минут, настаивайте полчаса, процедите и долейте настой кипяченой водой до объема стакана. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс – 2 недели, перерыв – неделя, при необходимости курс повторите.

• *При сильном ушибе* 2 ст. ложки травы залейте стаканом кипятка, настаивайте под крышкой час, процедите и

отожмите сырье. Делайте компрессы с настоем на ушибленное место.

*Внимание!* В связи с тем что препараты синюхи повышают свертываемость крови, внутреннее применение их не рекомендуются при тромбофлебите, после ишемического инсульта или инфаркта миокарда.

### **Купальница обыкновенная**

Многие растения перекочевали в сады из леса, с поля или луга. Не исключение и купальница, которую в народе называют «бубенчики» или «жарки». Ее яркие золотисто-желтые, напоминающие маленькую розочку, цветы словно освещают сад, наполняя его тонким нежным ароматом.

Поскольку в природе купальницы предпочитают влажные участки леса, берега рек или озер, этому растению нужно создать подходящие условия – влажную плодородную почву и



полутень: на солнечном месте купальница быстрее отцветает.

В народной медицине издавна используют цветы и корни купальницы. Препараты купальницы обладают бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим, витаминным, мочегонным действиями.

- При авитаминозе, железодефицитной анемии 1 ч. ложку цветов залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/5 стакана 2-3 раза в день после еды, запивая медовой водой.

- При отеках почечного происхождения 2 ч. ложки цветов залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

**Внимание!** Поскольку все части растения слабоядовиты, следует придерживаться дозировки.

## Пион садовый

Если роза считается царицей сада, то пион – его король. Это растение пришло к нам из Китая, где его начали культивировать задолго до нашей эры. Там пион считается национальным цветком и символом долголетия.

Пион издавна применяли в народной медицине разных



стран, так как препараты из его лепестков и корней обладают бактерицидным, противовоспалительным, болеутоляющим, успокоительным, отхаркивающим, мочегонным, гипотензивным, потогонным действиями, а также улучшают мозговое кровообращение.

- При повышенной нервной возбудимости, а также при подагре, артрозе и для выведения токсинов 1 ст. ложку лепестков цветов белого или розового цвета залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/3 стакана подогретого настоя 3 раза в день после еды.

- При атеросклерозе сосудов мозга, а также спазмах кишечника и ревматизме 2 ст. ложки корневищ залейте 0,5 л кипятка, держите на слабом огне 10 минут, настаивайте полчаса, процедите и долейте отвар кипяченой водой до объема 0,5 л. Принимайте по 1/5 стакана 4 раза в день через полчаса после еды.



• При стенокардии 2 ч. ложки корневищ залейте стаканом кипятка, кипятите на слабом огне 2-3 минуты, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день до еды.

• При гипертонии 1/4 стакана корневищ залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели в темном месте, периодически встряхивая, процедите. Принимайте по 10 капель настойки в рюмке воды 3-4 раза в день до еды.

*Внимание!* Пион относится к ядовитым растениям, поэтому не превышайте указанную дозировку.

Пион с успехом применяется и в косметических целях.

• *Маска для сухой кожи.* Свежие лепестки розового пиона измельчите и смешайте с равным по объему количеством сметаны 15%-ной жирности. Нанесите смесь на лицо на 12-15 минут, смойте молоком. Делайте маски 1-2 раза в неделю.

• *Тонизирующий лосьон.* Смешайте в равных пропорциях лепестки пиона (лучше белого или розового цвета), цветы жасмина садового и листья яблони. 3 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Используйте для умывания 1-2 раза в день. ■

– **Зин**, ты, говорят, замуж вышла?

– Вышла...

– И кого же ты осчастливила?

– Маму.

– Ты почему такой грустный?

– Да как-то одиноко. Кажется, что я уже больше никому не нужен.

– А ты попробуй пропустить пару платежей по ипотеке.

– **Изя**, где ты был всю ночь?

– У Сёмы.

– А что ты там делал?

– В шахматы играл.

– В шахматы! А пахнет от тебя водкой.

– А чем от меня, по-твоему, должно пахнуть? Шахматами?!

– **Алло!** Галлочка? Ну как ты сегодня себя чувствуешь?

– Замечательно.

– Ой, извините, я, наверное, не туда попала.

– Как вы думаете, куда попадают люди, которые соблюдают все заповеди?

– В заповедник.

– **Светочка**, давай зайдем ко мне домой.

– Я так не могу. У нас с тобой даже общих знакомых нет.

– Как нет? Эйнштейна знаешь?

*Ирина Мамичева*

# В Нормандию на автомобиле

**Один умный человек как-то сказал, что смысл жизни – это любовь и путешествия. Пожалуй, с ним можно согласиться. Добавлю от себя: кроме комфортных организованных туров, где все за тебя придумают и сделают, есть еще и авантюры, которые сочиняешь и воплощаешь сам. И иногда они удаются**



**И**деи самых лучших путешествий появляются спонтанно. Сидели мы как-то с приятельницей-соседкой за чашкой чая, ворковали о том о сем и вдруг обнаружили, что у нас есть одинаковая мечта – съездить на север Франции, в Нормандию. А почему бы нет? – загорелись мы и начали строить планы. Планировали долго, до конца не веря, что получится.

Плясать решили от стоимости авиабилета. Самым дешевым по нашему направлению оказался перелет в Брюссель. Это совсем рядом с Францией, поэтому решили в Бельгии даже не ночевать, а сразу поехать в Лилль. Обложившись книжками и путеводителями, разработали маршрут, забронировали отели, после чего оформить визу во француз-

---

ском визовом центре оказа-  
лось лишь делом техники.

Арендвали в аэропорту Брюсселя машину и взяли курс на Лилль, однако... уехали совсем в другую сторону. Дело в том, что дома перед поездкой мы закачали в телефон какую-то карту Европы, которая якобы работает от спутника, но она оказалась, мягко говоря, неточной. Поняли мы это, уже очутившись в Антверпене, который никак не входил в наши планы. Но раз уж мы зарулили не в ту степь, как не заехать в Брюгге, который совсем неподалеку. Сказочный Брюгге оказался не просто одним из самых красивых городов Европы, как мы про него читали, – в нем действительно, как в кино, хочется залечь на дно и остаться. Побродили по его древним улочкам, прокатились на повозке... Лошади цокали по булыжной мостовой в такт щелчкам фотокамер – любому, кто здесь оказался, хотелось запечатлеть буквально каждый уголок этого чудесного средневекового города.

Собираясь ехать дальше, вдруг обнаружили, что в машине есть навигатор. Ура, слава прогрессу! Мы включили музыку и тронулись в путь. Навигатор умница, понимает, что мы уста-

ли, поэтому ведет нас не по скоростному автобану, а местными «козьими тропами» – меж пасторальных полей с пухлыми коровами, фермерскими угодьями и маленькими уютными церквушками. Дорога такая узкая, что со встречной машиной не разъехаться. Два раза чуть не столкнулись.

Больше 200 км на незнакомой машине по незнакомым дорогам, и наконец, ближе к ночи, добираемся до Лилля. Гостевой дом, в котором мы остановились, находится в центре города, а наша комната – под самой крышей, зато какой вид из окна!

Лилль – столица французской Фландрии, город студентов, четвертый по величине во Франции. Тут очень красиво, но аномально жарко. Прячемся от зноя в музей, заодно посмотрим Рубенса и другие шедевры западноевропейской живописи. После обеда едем к их Северному морю, в котором вода – как подогретая. После вчерашнего вояжа 80 км туда-обратно для нас – не крюк. Коров, кстати, во Франции вдоль дорог встречается гораздо меньше, чем в Бельгии. Может, просто много молока требуется для знаменитого бельгийского шоколада, который считается лучшим в мире?

Впрочем, это только гипотеза.

Уже на следующий день мы отправляемся в Нормандию, в Онфлёр, где как нигде понимаешь, что подразумевают под французским шиком и вкусом. Даже пробивающиеся сквозь толщу древних каменных стен дикие цветы полны такого изящества, что кажется, их сотворила не природа, а рука художника. Неспроста этот город вдохновлял первых импрессионистов, рисовать сюда приезжали знаменитые пейзажисты Клод Моне, Камиль Коро, Жорж Сёра. С их работами можно познакомиться в местном музее.

Онфлёр – идеальный средневековый город, где великолепно сохранились мощные тротуары, узкие улочки, живописнейший порт с большими кораблями, интересные вывески, фахверковые дома различных форм и расцветок, магазинчики с разнообразными заморскими товарами. Здесь по-прежнему царит атмосфера прошлых веков, причем старина не разбавлена уродливыми творениями из стекла и бетона.

Несмотря на то что название города Онфлёр имеет



*От вида на средневековое аббатство Мон-Сен-Мишель, которое считается одним из символов Франции, кружится голова.*

древнескандинавское происхождение и связано с морем, оно ассоциируется с цветами: *fleur* в переводе с французского – цветок. В городе действительно много парков и цветников, даже имеется маленький оазис тропических растений. Здесь живут тропические бабочки. Одна из главных достопримечательностей Онфлёра – церковь Святой Екатерины, самая большая деревянная церковь во Франции.

Онфлёр влюбляет в себя сразу и навсегда. Здесь почти не бывает толп туристов, а шум и суета остались в дале-

ком прошлом. Зато здесь можно увидеть памятник, посвященный сборщицам мидий, он появился по инициативе мэра города Мишеля Ламарра – как дань уважения к тяжелому и опасному для здоровья труду женщин, ежедневно выходивших на этот промысел. Скульптурная группа представляет собой женщин трех поколений (возможно, бабушку, мать и внуку), собирающих моллюсков. Сборщицы выходили на работу с раннего утра, при любой погоде. Обычно они одевались в длинные юбки, сшитые из грубой ткани, и повязывали косынки на головы – чтобы защититься от ветра или солнцепека. Некоторые передевались в мужскую одежду. От зари до зари женщины, не разгибая спин, собирали мидии в устье реки – килограмм за килограммом. Причем не только собирали, но и обрабатывали. Они перетаскивали на себе 10- и 30-килограммовые мешки с моллюсками и грузили их на баржи.

До сих пор мидии и устрицы считаются главным деликатесом не только Онфлёра, но и всей Нормандии. Еще этот край славится знаменитыми мягкими сырами бри и камамбер, источающими бо-

жественный аромат – для знатоков или ужасную вонь – для непосвященных.

В Онфлёре мы сняли целый домик XII века, и это оказалось не дороже номера в отеле. Хозяева – милейшая семейная пара из Бельгии – перестроили его из старого телятника. Дизайнерский интерьер придумала и реализовала сама хозяйка, в прошлом соцработник, не имеющая никакого художественного образования, но обладающая душой и вкусом. Впрочем, в таком месте поневоле каждый становится дизайнером. Хозяин сам стрижет газоны и собира-



*Блошиный рынок – будто путешествие в далекое прошлое.*

ет черешню, которой угощает гостей. Работников они не имеют, зато держат кур, а за живой изгородью пасутся коровы цвета ряженки.

Неподалеку от Онфлёра – знаменитый курорт Довиль, излюбленное место отдыха мировых знаменитостей. Как туда не заглянуть? На пляже в Довиле – целый ряд кабинок, на которых старые фотографии и целые художественные полотна, их сдают в аренду за



*В Онфлёре каждый дом дышит стариной и утопает в цветах.*

сумасшедшие деньги. Каждая подписана, чтобы никто не усомнился: да-да, именно в этой кабинке переодевался Марлон Брандо, или Аль Пачино, или Пирс Броснан... Море мелкое – час до глубины идти, а когда отлив, его даже не видно на горизонте, остается только собирать ракушки.

Сам Довиль – сплошной пафос: дорогие бутики и особняки и больше ничего. То ли дело Онфлёр, где историей дышит каждый дом... Впрочем, мы уже движемся дальше.

До Мон-Сен-Мишеля 200 с лишним км, но нас это не останавливает, ведь впереди – одна из самых знаменитых достопримечательностей Европы. Аббатство строилось и перестраивалось с VIII по XVIII век и считается таким же знаком

Франции, как Эйфелева башня. В этот грандиозный замок каждый день в любую погоду приезжают тысячи туристов: испанцы, американцы, французы само собой, много японцев, китайцев... наших, увы, почти нет. Русских вообще мало встречалось на нашем маршруте. Я думала, что это

просто потому, что ездим мы не туристическими тропами, а складываем, как пазл, свою Францию – из кусочков, которые выбрали сами. Но Сен-Мишель – место очень туристическое, значит, все-таки дело в кризисе.

Французы принимали нас за бельгийцев (машина была с

---

бельгийскими номерами), но узнав, что мы из России, открыто улыбались: «тре бьен» – очень, мол, хорошо! Относятся к нам там сердечно и тепло, невзирая на санкции и информационные войны.

Следующей точкой нашего маршрута была маленькая де-

сейчас большой музей и высокий крест (покаяния, я так думаю). А вот Руанский собор – грандиозный и ажурный, как кружево, нельзя было не запечатлеть. Правда, целиком он в объектив не поместился.

Думали, что после Руанского собора нас уже ничто не

Если у нас чем дальше от Москвы, тем хуже, то во Франции наоборот – чем дальше от Парижа, тем чище, ухоженные и уютнее. Провинциальная Франция элегантна и совсем не скучна.

ревушка Живерни, где жил, творил и похоронен Клод Моне. Побродили по чудным садам (мечта каждого дачника), любовались на кувшинки, с которых художник писал свое знаменитое полотно, заглянули в его дом, в музей импрессионистов неподалеку. Красотой вокруг невозможно насытиться, хочется впитать в себя каждый уголок этого сада (кстати, творения не столько природы, сколько рук человеческих – почти под каждым кустом по садовнику: стараются, чтобы все было, как при Моне) и потом, холодными зимними московскими вечерами согреться этими воспоминаниями.

...Далее на нашем пути лежал Руан. Площадь, где казнили Жанну д'Арк, фотографировать не захотелось, там

паразит. Ан нет, амьенский Нотр-Дам потряс еще больше! Это самое крупное готическое сооружение не только во Франции, но и в мире – оно может вместить в себя два собора Парижской Богородицы! Здесь, кстати, хранится голова Иоанна Крестителя.

Амьен – столица Пикардии, город в сине-зеленых тонах, построенный на болотах. Каналов в нем – как в Венеции, а между ними на крохотных кусочках земли разместились сады и огороды. Выращивают картошку, капусту, огурцы, зелень, цветочки – прямо как наши дачники на своих шести сотках. Урожай грузят на лодки и везут на местный рынок. Участки у одних заботливо ухоженные, у других запущенные... Французские дачники тоже все разные.

Подводя итоги. За 15 дней мы проехали 2356 км. Посетили 17 городов. Наверное, многим интересно, сколько все это стоило. Не так много, как может показаться. В среднем каждый ночлег обошелся нам в 100 евро, по 50 на пару (мы брали с собой дочек). Авиабилеты – по 11 тысяч рублей туда и обратно на человека. Ну, а остальное – вопрос сугубо личных потребностей. Поскольку мы снимали везде апартаменты, питаться можно было и дома. В сетевых супермаркетах даже по нынешнему курсу евро все очень бюджетно. Нашей целью было как

можно больше посмотреть и прочувствовать, поэтому на шопинг не отвлекались. И соответственно, не тратили на него деньги.

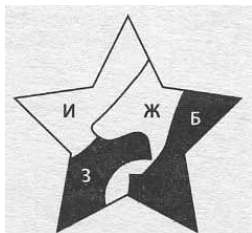
Для чего мы предприняли это во многих отношениях непростое путешествие? Чтобы осуществить свою мечту, но не только. Хотелось доказать – в первую очередь самим себе, – что Европа нам по-прежнему доступна, что никакой это не враг и все возможно, если очень захотеть, ну и конечно, хорошо заранее спланировать.

Франция, мы уже скучаем по тебе! ■

## Проверка интеллекта ♦ ответы

1. Мясо, просо, колесо.
2. Иволга, синица, попугай, сорока, соловей, скворец, сазан, страус, филин, воробей. Лишнее слово здесь – «сазан»: это не птица, а рыба.
3. Мыла осталось на одну стирку. Если длина, ширина и высота уменьшились вдвое, значит объем, вычисляемый как произведение этих трех величин, уменьшился в 8 раз ( $2 \times 2 \times 2$ ), то есть после 7 стирок осталось  $1/8$  от первоначального куска мыла. За 7 стирок было израсходовано  $7/8$  объема мыла, следовательно, на одну стирку уходит как раз та самая  $1/8$  объема.
4. Бег отличается от ходьбы не скоростью движения. При ходьбе наше тело всегда хотя бы какой-нибудь точкой ног соприкасается с землей. При беге же бывают моменты, когда тело вообще не соприкасается с землей.

5.





# «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 №7 журнала «60 лет – не возраст»

**Если болят колени...** А они, к сожалению, с возрастом болят если не у всех, то у очень многих

людей. Мы расскажем о том, какие простые меры самопомощи могут использовать люди, страдающие суставным ревматизмом, артритом, деформирующим артрозом.

**Отчего кожный зуд?** Это довольно распространенный симптом, который может указывать не только на проблемы самой кожи, но и на неблагополучие других органов. При каких болезнях возникает зуд и каковы его особенности? Об этом расскажет опытный врач-дерматолог.

**Искривление носовой перегородки.** Казалось бы, это мелкий косметический дефект, который на здоровье человека не отражается. Да, так бывает у многих. Но нередки и случаи, когда искривление приводит к серьезным болезням и его надо исправлять с помощью операции.

**Водоросли: древние и целебные.** Эти самые древние жители водного мира за миллионы лет существования приобрели уникальные свойства. Они служат прекрасным продуктом диетического питания, помогают в профилактике и лечении заболеваний, в поддержании красоты и молодости...

---

**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.; №1-7 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.;

№1-7 за 2017 г.

---

**В следующем номере:** ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА КАРДИОСКЛЕРОЗА  
РЫБА ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ

ДЕТСКАЯ АНЕСТЕЗИЯ И ВЗРОСЛЫЕ ВОПРОСЫ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ШИШЕК» НА НОГАХ

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

---

Подписано к печати 01.06.17. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.  
Формат 60×90/16. Цена свободная. Общий тираж 87280 экз. Заказ № 8683

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)

