

ДОРОГА



В Грузии любят рассказывать легенду о том, как Бог, распределяя земли между людьми, запомнил об их маленьком народе, а спохватившись, отдал им то, что оставил для себя. То есть лучший кусочек, где есть все: и горы, и море, и солнце, и сосны, и пальмы, и дивные птицы и звери...

Грузинские застолья с тостами и вином, которое льется рекой, грузинское кино, грузинская кухня, грузинский юмор – эти понятия знакомы каждому, кто помнит эту гостеприимную страну еще с советских времен, и уже стали знаковыми.

С тех пор здесь многое изменилось, и древние храмы теперь соседствуют с авангардными высотками из стекла и бетона.

Однако никакие новые проекты и объекты не смогли разрушить очарования и неповторимого колорита этой земли.

16+

# БУДЬ ЗДОРОВ!

№9  
2017

100 страниц о самом главном

Лечимся  
цветом

Диагноз:  
болезнь  
Бехтерева

Что такое  
дисбактериоз?

Строгие запреты  
отменяются



ISSN 1682-4237



17009



9 771682 423005



## **Снова вместе**

*Фото Татьяны Яковлевой*



## **Между небом и землей**

*Фото Татьяны Яковлевой*

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№9 (291), сентябрь, 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  
**Татьяны Золотаревой**

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> Критерий Лотмана .....	3
<b>Татьяна Абрамова</b> Разрешительная медицина: строгие запреты отменяются .....	7
<b>Татьяна Агушина</b> Что такое дисбактериоз? .....	14
<i>Лента новостей</i> .....	18
<b>Марина Масляева</b> Диагноз: болезнь Бехтерева .....	20
<b>Юлия Кириллова</b> До потери голоса .....	25
<b>Юлия Кириллова</b> Трудно удержаться .....	30
<b>Марина Масляева</b> Лечимся цветом .....	35
<i>Женский вопрос</i> <b>Татьяна Абрамова</b> Что облегчит ПМС .....	40
<b>Иван Лапик</b> С чего начинается здоровье .....	44
<b>Василий Сидоров</b> Курить нельзя бросить .....	51
<b>Валентина Яраева</b> «Секретная кнопка» гипертонии и инсульта ....	56
<i>Без подробностей</i> .....	62
<b>Елена Сундукова</b> Ловкость рук для красоты лица .....	64
<b>Татьяна Абрамова</b> А вы случайно не лунатик? .....	69
<b>Наталья Каркачева</b> Люблю я бархатный тагетес .....	74
<i>Проверка интеллекта</i> .....	78
<b>Михаил Филонов</b> Достойны памяти людской .....	79
<i>Дорога</i> <b>Ирина Мамичева</b> Грузия, любовь моя... .....	86



**1 сентября начинается подписка  
на 2018 год**

**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:**

**73035** – «Будь здоров!» на 6 месяцев.

*Самый экономный вариант, если вы хотите подписаться только на журнал «Будь здоров!» на все полугодие.*

**99555** – «Будь здоров!» на любое количество месяцев от 1 до 6.

*Если вам не удалось подписаться на полное полугодие или вы хотите получать журнал менее полугодя, по этому индексу вы сможете выписать его на удобное для вас количество месяцев.*

**84330** – «Будь здоров!» на 12 месяцев.

*Самый экономный вариант, если вы хотите подписаться только на журнал «Будь здоров!» на целый год.*

**79922** – «60 лет – не возраст» на 6 месяцев.

*Самый экономный вариант, если вы хотите подписаться только на журнал «60 лет – не возраст» на все полугодие.*

**99556** – «60 лет – не возраст» на любое количество месяцев от 1 до 6.

*Если вам не удалось подписаться на полное полугодие или вы хотите получать журнал менее полугодя, по этому индексу вы сможете выписать его на удобное для вас количество месяцев.*

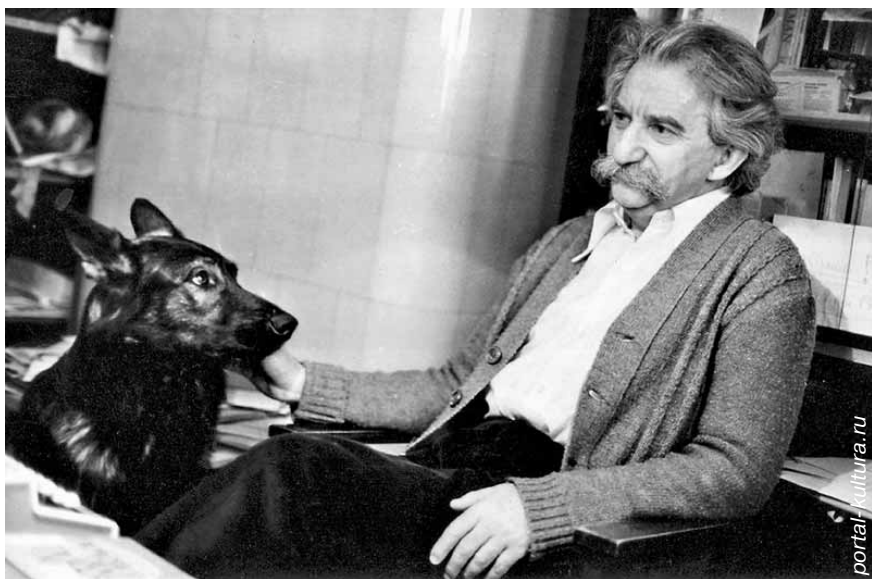
**84332** – «60 лет – не возраст» на 12 месяцев.

*Самый экономный вариант, если вы хотите подписаться только на журнал «60 лет – не возраст» на весь год.*

**Комплекты – самые выгодные варианты для тех, кто хочет подписаться на оба журнала:**

**44780** – «Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на любое количество месяцев, от 1 до 6.

**44785** – «Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на 12 месяцев.



# Критерий Лотмана

***В конце 1980-х годов многие с нетерпением ждали телепередач Юрия Лотмана по каналу «Культура». Немолодой ученый – литературовед и культуролог – спокойно, просто и обстоятельно рассказывал об истоках русской культуры. Рассказывал так, как будто он сам воспитывался в той среде, из которой вышли лучшие писатели XIX века***

**В** «Беседах о русской культуре» блестящий ученый Юрий Михайлович Лотман очень увлекательно, с интересными подробностями описывал обычаи и нравы русского об-

щества XIX века. Но речь шла не только об этом. Слушая его, мы получали ответы на главные вопросы, которые всегда будут стоять перед мыслящим человеком. О сво-

---

боде, терпимости, совести, истинной интеллигентности, природе творчества, роли языка, литературы, искусства в жизни любого человека. При этом в лекциях Лотмана не было и тени назидательности, он был противником моральных прописей.

Всю жизнь проработав в Тартуском университете (в то время Эстония входила в СССР), Юрий Лотман стал ученым с мировым именем, членом многих зарубежных академий – Британской, Норвежской, Шведской. И при этом оставался необычайно скромным человеком.

ланиях: то ли слушать необыкновенно захватывающее повествование Юрмиха (как любовно называли его между собой студенты), то ли записывать то, что он говорит».

Филолог Вадим Руднев: «Я впервые увидел Лотмана в 1968 году, когда мне было десять лет. Это было в Тарту в овощном магазине. Лотман был одет в старое-престарое зимнее пальто, а на голове у него была шапка-пирожок. Из-под шапки торчали огромные усы. Он напоминал гнома из сказки или доброго доктора Айболита. Потом, когда я в 1975 году приехал в Тарту

«Люди учатся Знанию, люди учатся Памяти, люди учатся Совести. Это три предмета, которые необходимы в любой Школе и которые вобрало в себя искусство. А искусство это по сути своей Книга Памяти и Совести. Нам надо только научиться читать эту Книгу».

Вот как вспоминают о своем учителе два его бывших студента.

Режиссер Евгения Хапонен: «Он обладал удивительным и крайне редким даром рассказчика, умением в доступной и интересной форме передать тот колоссальный объем знаний, которым владел сам. Мы терялись в своих же-

учиться, увидел его на лекциях. Лекции его были совершенно удивительными, их даже трудно описать. Это было какое-то волшебство. На его лекции собирались со всех факультетов – экономического, медицинского, математического... Думаю, что его след в нашей культуре огромен. Этот человек, будучи по обра-

---

зованию историком литературы, смог стать русским философом. Философии ведь тогда фактически не было, а у Лотмана был именно вариант философии... В библиотеке иностранной литературы его бюст стоит рядом с Джойсом и Махатмой Ганди, и это, по моему, символично».

Юрий Михайлович прошел всю войну и рассказывал, что помнит каждый день, все четыре года войны – «в какой деревне мы стояли и что мы делали с утра до вечера». Однажды он иронично заметил, что рассказывать о том времени трудно, ибо что такое война, знают только те, кто никогда на ней не был.

Но предоставим слово самому Лотману. Вот маленький фрагмент из его выступления в телецикле «Беседы о русской культуре» – об уме и глупости.

«Первое свойство глупого человека – он считает себя умным; первое свойство умного человека – понимать ограниченность своего ума.

Надо понять ограниченность нашего ума. Надо понять, что творчество необходимо человеку, – без него не будет хлеба. Представление, что сначала хлеб, а потом творчество, – одна из распро-

страненных ошибок. Не будет хлеба без творчества...

Но есть один практический критерий – человек сталкивается с непонятным; он может заинтересоваться или же обозлиться. Культурный человек заинтересуется, некультурный человек обозлится, раздражится. Проследите свою реакцию на такую ситуацию: я вхожу в комнату, там сидят люди и говорят на непонятном мне языке. Что я переживу? Любопытно, о чем они говорят... Или страх: они сговариваются против меня, они друг друга понимают, а я их не понимаю – я сейчас же должен вооружиться. Вот вторая реакция – это реакция некультурного человека. Он читает великого поэта и не понимает его величия. И он злится на него, и он говорит, что это обман... Или же он сталкивается с идеей, слишком трудной для его понимания. «Как это я не понимаю, что я, дурак, что ли?» Умный человек скажет: «Да, я дурак. Мне еще учиться и учиться». А глупый человек: «Нет, я умен. И это меня обманывают...»

Глупый человек – он вообще пуглив. Ломоносов предложил когда-то бессмертную формулу – «пугливые невежды». Невежды пугливы, подо-

---

зрительны, им кажется, что весь мир в заговоре против них. И особенно они боятся людей, которых не понимают, которые чем-то не похожи на них...

Мы – люди. Мы на одном корабле плывем, все вместе – и хорошие, и плохие, и праведные, и грешные, и разных национальностей, и разных вер – мы все плывем на одном корабле. И нам или плыть, или тонуть. Тонуть вместе всем. И на этом корабле споры необходимы, дискуссии нужны, нужна свобода дискуссий. Запрещены – убийства!

«Жить нам надо в человеческом мире, который накладывает на нас муки выбора, неизбежность ошибок, величайшую ответственность, но зато дает и совесть, и гениальность, и все то, что делает человека человеком...»

Запрещено пролитие крови, потому что тогда потонем все...»

Итак, по Лотману, умный человек – тот, кто таковым себя не считает, лишен предвзятости и подозрительности, терпим к другим, открыт для восприятия нового.

Не менее интересный вывод делает Лотман, размышляя о природе интеллигентности в одной из своих работ. По его мнению, первое, что опре-

деляет интеллигентного человека – развитое чувство стыда. Это чувство – «одна из лучших психологических черт, которые были созданы культурой». Оно действует как некий внутренний этический запрет, не позволяющий человеку совершить гнусность. Если же человек способен поглумиться над кем-то, но не делает этого только потому, что боится отпора или наказания, то им движет чувство страха. «Стыд – это чувство свободного человека, а страх – это чувство раба» – таков вывод Лотмана.

Юрий Михайлович, завораживавший своими лекциями любую аудиторию, признавал, что самый трудный жанр – популяризация, поскольку «очень сложно упростить тип разговора, не упрощая содержания». Мало кому удавалось так, как Лотману, говорить просто о главном, не упрощая сути. ■





# Разрешительная медицина: строгие запреты отменяются

***Кирилл Прощаев – молодой врач, занимающийся проблемами старения и поиском долголетия. Докторскую диссертацию по специальности геронтология и гериатрия он защитил в 31 год – рекордный возраст для России по этой дисциплине. Профессор Прощаев читает лекции и готовит специалистов по всему миру. Он ввел в медицинскую практику неожиданный термин «разрешительная медицина»***

Оскар Уайльд принадлежит шуточная фраза: «Все, что есть прекрасного в этой жизни, либо аморально, либо

незаконно, либо приводит к ожирению». А можно ли в вопросах здоровья без ущерба для него балансировать на

---

границ разрешений и запретов или необходимо всегда соблюдать строгие ограничения? На эту тему мы беседуем с профессором Прощаевым.

– Кирилл Иванович, мы постоянно слышим: «не есть жирное и сладкое», «категорически отказаться от алкогольных напитков», «не поднимать тяжести», «не есть за три часа до сна» и так далее. Однако в реальной жизни вряд ли возможно беспрекословно соблюдать эти требования.

Вместе со своим молодым коллегой, профессором А.Н.Ильницким, Прощаев впервые предложил термин «синдром старческой астении», который уже вошел в нормативные документы по геронтологии и гериатрии, и описал синдром возрастной кисти.

– Именно этим и объясняется традиционно низкое выполнение врачебных рекомендаций, особенно когда они не касаются тяжелых заболеваний. Постепенно наша медицина приходит к тому, что система врачебных запретов должна быть пересмотрена. В результате многочисленных исследований влияния различных вариантов образа жизни на здоровье человека стало понятно, что во

многих случаях нужно перейти от запретительной формы рекомендаций к иной – разрешительной.

– Давайте попытаемся систематизировать ваши основные позиции. Начнем с подходов к питанию.

– Большинство существующих на сегодняшний день диет носят рестриктивный, то есть ограничительный характер. А людей с мощной силой воли, способных подолгу ограничивать себя в еде, на самом деле не

много. Вот почему мы предлагаем диеты разрешительные. Послабления возможны даже при сахарном диабете и лишнем весе. Обычно рестриктивные диеты для снижения веса рекомендуют полностью исключить или резко ограничить мучные изделия. Но российский человек традиционно привык к мучным продуктам, и ему очень сложно от них отказаться. Можно позволить себе любимые блины или пельмени, но только готовить их

---

из ржаной муки или из ее смеси с пшеничной.

– *Распространенная рекомендация – не есть вечером после шести часов. А что делать «совам» или тем, кто работает допоздна или вечерами занимается в спортзале? И как удержаться, если мучает чувство голода?*

– Особенно это актуально, если у человека ночной режим работы либо если он просто привык ложиться спать в час ночи и вставать в девять утра. Стоит ли с шести вечера и до двух ночи морить себя голодом? Это неправильно. Мышцам нужна энергия, мозгу – глюкоза. Поэтому мы говорим о том, что последний прием пищи должен быть неплотным и примерно за три часа до сна. То есть если отбой в два часа ночи, то человек вполне может перекусить в одиннадцать.

На сегодняшний день доказано, что здоровый вечерний ужин не только защитит организм от набора лишних килограммов, но и не станет помехой во время похудения. Если в течение дня вы питаетесь правильно, то вечерние перекусы не принесут вреда, так как у организма не возникнет надобности запасаться калориями.

Перед вечерней едой выпейте стакан воды, зеленого или ромашкового чая либо чая из шиповника. Если после этого чувство голода не исчезнет, то можно приготовить ужин. Какие продукты рекомендуется в него включить? Во-первых, нежирные кисломолочные – творог, кефир, натуральный йогурт. Кстати, это одновременно улучшит работу желудочно-кишечного тракта. И добавьте к ужину немного орехов – миндальных, грецких – они обладают достаточно низким гликемическим индексом (ГИ – это скорость, с которой содержащиеся в продукте углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови. – *Прим. ред.*).

Из фруктов на ужин лучше отдать предпочтение яблокам, а вот бананы и виноград следует исключить, так как в них содержится большое количество глюкозы, что способствует набору веса.

Еще один вариант ужина – омлет, к нему можно добавить помидоры, болгарский перец.

Это предубеждение, что суп нужно есть в обед, а овсяную кашу – на завтрак: эти блюда годятся и для ужина. Для позднего ужина подойдут и такие нежирные белковые

---

продукты, как отварное филе курицы или индейки. Обычный белый хлеб лучше заменить цельнозерновым, а колбасу – отварным мясом и гарниром из овощей.

*– А как быть с сахаром, если появилась тенденция повышения глюкозы в крови? Считается, что диабетика надо навсегда забыть о сладком, но разве это возможно?*

– Правильнее говорить о том, что такой пациент должен научиться контролировать свой диабет – пользоваться глюкометром и адекватно оценивать показатели глюкозы. Он должен знать, что показатель глюкозы – это состояние на данный момент, а то, что происходит в среднем за три месяца, характеризуется другим показателем – уровнем гликированного гемоглобина (гликогемоглобин отражает среднее содержание сахара в крови за длительный период. – *Прим. ред.*). Даже если человек допускал какие-либо послабления в диете, показатель гликогемоглобина у него может быть в норме. Это говорит о том, что организм справился с нагрузкой, несмотря на то что в эти три месяца больной иногда и позволял себе сладкое. Бывает ведь и

обратная ситуация: человек соблюдал все рекомендации врачей, но гликогемоглобин повысился.

Отдельный разговор – о традиционных блюдах из свинины, сала, других жирных продуктах. Они оказываются под запретом из-за высокого содержания холестерина. Но и борьба с холестерином должна быть разумной. Кстати, замечу, что чрезмерно низкое содержание холестерина связано с развитием онкологических заболеваний. Но даже если есть тенденция к его повышению в крови, стоит ли отказываться от своих национальных традиций? Российская кухня невозможна без жирных и мясных блюд. Но важно соблюдать правило: если в вашем меню была жирная мясная пища, то в этот же день вы должны съесть 500 г свежих овощей и фруктов четырех цветов: синего, красного, желтого и зеленого. Получив этот объем овощей-фруктов, вы, в принципе, скомпенсируете вредное влияние жирных блюд.

*– Кирилл Иванович, говоря о еде, нельзя не сказать о напитках, особенно о кофе. Многие кофеманы страдают от повышенного артериально-*

---

*го давления, но не могут отказаться от любимого напитка. Но врачи говорят им: «кофе нельзя».*

– Действительно, длительное, чрезмерное употребление кофе может привести к повышению артериального давления и увеличению частоты сердечных сокращений. Однако более чем за 100-летнюю историю исследований влияния кофе на сердечно-сосудистую систему не было убедительных данных о том, что одна-две чашки кофе средней крепости вредят здоровью.

Более того, в ходе наших исследований были выявлены положительные свойства кофе: он увеличивает физическую выносливость, способствует профилактике умственных возрастных расстройств, снимает усталость, стимулирует деятельность кишечника, снижает тягу к курению и алкоголю.

Кофе стимулирует выработку серотонина и за счет этого помогает преодолеть депрессию, положительно влияет на потенцию, улучшает сперматогенез у мужчин, повышает либидо у женщин – и это не полный перечень полезных свойств этого напитка. Поэтому две чашки в день всегда можно себе позволить. Только надо помнить, что лучше не пить

кофе натощак и в те дни, когда артериальное давление выше обычных значений.

– *А что вы скажете об алкогольных напитках? Можно ли их употреблять?*

– Да, можно, весь вопрос в культуре питания. Существует такое международное понятие – «дринк»: это доза, равная приблизительно бокалу сухого вина. Один такой «дринк» можно выпивать не более пяти раз в неделю. Но чем вызвано то, что мы, врачи, все же не пропагандируем алкогольные напитки? Как сказал выдающийся кардиолог Евгений Иванович Чазов, «наш человек может начать, но остановиться он не может». А при разумном подходе бокал красного сухого вина хоть днем, хоть вечером вреда не принесет.

Но прошу учесть: нельзя неделю не пить, а потом за один вечер наверстать упущенное. В западноевропейских странах вино традиционно подается до еды в качестве аперитива для улучшения пищеварения, для аппетита, а также полбокала после обеда или ужина – для закрепления эффекта. Все, повторю, упирается в вопрос культуры питания. Если мы хотим подольше

---

оставаться здоровыми, усердствовать в употреблении спиртного – значит, умышленно вредить самому себе.

*– Говоря о разрешительной медицине, логично затронуть и физические нагрузки.*

– В последних рекомендациях Всемирной организации здравоохранения четко прописано, что каждому человеку вне зависимости от возраста необходимо не менее 150 минут двигательной активности в неделю. Два раза в неделю – силовые нагрузки, а в пожилом возрасте к ним необходимо добавлять и упражнения на баланс.

Конечно, интенсивность этих нагрузок должна соотноситься с состоянием здоровья человека. В различных исследованиях, в том числе и наших, показано, что регулярная физическая активность снижает не только риск ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений в виде инфарктов и инсультов, но и облегчает течение диабета и снижает риск развития ряда онкологических заболеваний, в частности рака молочной железы, кишечника.

Представления об эффективности физических нагрузок

столько изменились, что сейчас физическая активность разрешена даже при инфаркте миокарда с первых суток после купирования. Конечно, начинать надо не с возвращения к прежним нагрузкам, а с упражнений в постели, затем нагрузки постепенно наращивать.

Кстати, в последние годы, благодаря развитию молекулярной медицины и других тонких диагностических методов, мы поняли, что физическая активность благотворно влияет и на головной мозг.

В 2008 году ученые смогли дать объяснение явлению «спортивной эйфории» – чувству полета, удовольствия, возникающего во время и после продолжительной физической нагрузки. Оказывается, во время занятия спортом мозг выделяет гораздо больше эндорфинов – опиоидных гормонов, вызывающих чувство радости, причем увеличение содержания эндорфинов происходит в областях мозга, ответственных за сильные эмоции. А в 2011 году получены другие интересные данные. У 120 человек старше 60 лет, которые регулярно тренировались, ученые измеряли размер гиппокампа – структуры головного мозга, в

---

которой первыми начинаются изменения при болезни Альцгеймера. Оказалось, что регулярные физические нагрузки способствуют увеличению размеров гиппокампа. Это очень обнадеживающий факт для разработки программ по профилактике заболевания.

Интересные данные были получены в опытах на животных. Оказалось, что физическая деятельность повышает уровень очень важной сигнальной молекулы BDNF – именно того фактора, который стимулирует образование новых нейронов.

*– Кирилл Иванович, еще очень важный момент: с октября по май в средней полосе России мало солнечных дней. А ведь ультрафиолет необходим для синтеза в организме жизненно важного витамина D. Можно было бы посещать солярий, но врачи предупреждают, что это может быть опасным. А летом советуют защищаться от солнца.*

– Действительно, за год российский человек не получает ту норму солнечных лучей, которая ему необходима для хорошего самочувствия и стабильной выработки витамина D. Поэтому солярий в осенне-зимний период поле-

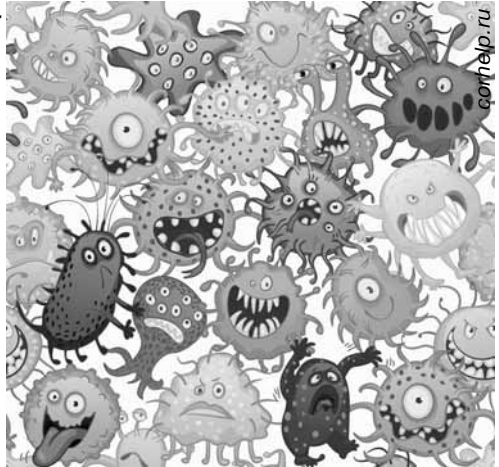
зен. Просто не надо стремиться там загореть. Пятнадцать минут – это слишком много, но несколько 2-3-минутных сеансов в месяц зимой допустимы. А летом, конечно, не стоит лежать часами под палящим солнцем, но умеренно загорать можно и нужно в любом возрасте.

Побеседовав с профессором Прощаевым, я пришла к выводу: если во всем знать меру, многие проблемы со здоровьем разрешатся. Невозможно разложить все, что нас окружает, на черное и белое, хорошее и плохое, правильное и неправильное. Реальный мир – разноцветный, многообразный, он предоставляет нам множество возможностей. По этому пути и идет разрешительная медицина. Она не отвергает результатов многочисленных научных исследований о том, что вредно и полезно для здоровья, но ищет и находит баланс для их применения в нашей жизни без ущерба для самой жизни.

Понимание того, что мир разнообразен, признание этого факта – часть общей разрешительной культуры, которая делает нас пластичнее, увереннее в себе и здоровее. ■

# Что такое дисбактериоз?

**Наш кишечник напоминает автостраду в часы пик. Он буквально кишит бактериями с самыми разными характерами и привычками. Только в одной толстой кишке обитает  $10^{15}$  микроорганизмов. И среди них есть как наши союзники, так и наши враги**



**На** свет человек появляется с практически стерильным кишечником – бактерии заселяются в него в первые 2-3 недели после рождения. Микрофлора, которая образуется в первые дни жизни, – та основа, на которой дальше строится здоровье человека. Если фундамент прочный – иммунитет крепкий, а это важнейшее условие для здоровья.

К группе полезных для человека микроорганизмов относятся прежде всего самые

многочисленные и добрые – бифидобактерии. Пользу приносят и лактобактерии. Существуют в кишечнике и нейтралы – кишечные палочки, которые в зависимости от настроения то бунтуют и примыкают к стану врагов, то ведут себя вполне миролюбиво. Есть и открытые недруги.

Если в микрофлоре кишечника правят бал наши доброжелатели, а микроорганизмы-враги – в меньшинстве, то мы чувствуем себя отлично. Но



---

когда баланс нарушается и помощники уступают место болезнетворным бактериям (так называемой патогенной флоре), начинается дисбактериоз – неприятное и опасное заболевание. Причем страдает от него не только кишечник, но и весь организм.

### **Что делают полезные бактерии?**

- Плотным слоем выстилая кишечную стенку, крошечные бактерии защищают организм от проникновения во внутреннюю среду переработанных элементов пищи и токсинов, случайно оказавшихся в желудочно-кишечном тракте.

- Они активно противостоят болезнетворным микроорганизмам. Оружие лактобактерий – молочная кислота, природный яд для палочек и кокков, способных вызвать заболевание. Вот почему, даже если у человека развилась острая кишечная инфекция, она доставит намного меньше неприятностей при изначальном нормальной микрофлоре.

- Наши защитники препятствуют размножению газообразующих бактерий, заботятся о том, чтобы в кишечнике «не гуляли ветры».

- Тесня гнилостные бактерии, они предотвращают ин-

токсикацию печени и организма в целом.

- Нормальная микрофлора активно участвует в процессе обмена белков, жиров и углеводов, способствует всасыванию витаминов, да и сама вырабатывает некоторые из них (например, *K* и группы *B*, в том числе фолиевую и никотиновую кислоты). Она также заботится о том, чтобы кальций, магний, цинк, железо и многие другие микро- и макроэлементы всосались и попали куда надо.

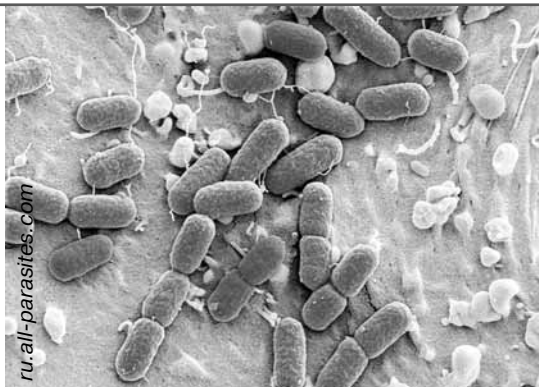
- Полезные бактерии уменьшают образование и выделение гистаминов, препятствуя развитию аллергических заболеваний.

- Они также «подбадривают» иммунную систему, поэтому счастливые обладатели здоровой микрофлоры кишечника меньше болеют ОРВИ и прочими инфекционными хворями.

- Регулируя всасывание холестерина, они еще и борются с атеросклерозом.

- И наконец, маленькие помощники улучшают моторику желудочно-кишечного тракта.

Нормальная микрофлора кишечника решает много жизненно важных проблем, поэтому при ее нарушении на наш организм обрушивается столько болезней.



### Что происходит при дисбактериозе?

- Возрастает опасность кишечных заболеваний и интоксикации печени.

- Не получая достаточно витамина *B*, организм зарабатывает гиповитаминоз, который часто сопровождаются расстройствами нервной системы. Человек хуже переносит стрессовые ситуации.

- Нет нормальной флоры – расстраивается кишечник: человека преследуют метеоризм, хронические запоры или поносы.

### Причины дисбактериоза

- *Стресс*. В критической обстановке нарушается секреция желудочного сока, ухудшается усвоение пищи, меняется кислотность кишечника, к которой привыкли полезные микробы. И тут же незамедлительно обнаруживает себя патогенная флора, которая быстро захватывает жизненное пространство.

- *Прием антибиотиков и гормонов*. Эти лекарства уничтожают наших помощни-

Дисбактериоз чаще встречается у жителей экологически неблагоприятных регионов и пожилых людей. Существует мнение, что это болезнь больших городов, жители которых забыли, что такое здоровая экология, правильное питание, психологический комфорт.

- Нехватка солей кальция и витамина *D* чревата рахитом и остеопорозом.

- Дисбактериоз – благодатная почва для развития аллергии и иммунодефицита.

ков, из-за них страдает пищеварение, сбалансированная микрофлора кишечника несет урон.

- *Неблагоприятная экологическая обстановка*. Она при-

---

водит к снижению иммунологической активности. Нарушается равновесие в организме. Замещение полезной микрофлоры происходит незаметно и быстро.

• *Неправильное питание.* Увлечение копченостями, кондитерскими изделиями, продуктами с консервантами плюс еда всухомятку убивают полезную микрофлору кишечника.

### **Возвращая равновесие**

Диагноз «дисбактериоз» ставится на основе лабораторного анализа кала, то есть посева. К врачу стоит обратиться тем, кто страдает метеоризмом, поносами, запорами и другими расстройствами работы кишечника. Почти всегда дисбактериоз сопутствует лечению антибиотиками или гормонами (если больной проходит курс без соответствующего прикрытия). Рахит, остеохондроз, аллергия, гиповитаминоз, иммунодефицит, анемия – при этих заболеваниях всегда можно заподозрить дисбактериоз.

Для лечения наряду с лекарствами-бактериофагами, уничтожающими вредные бактерии, и препаратами из живых полезных бактерий (би-

фидумбактерином, лактобактерином и другими) специалисты назначают так называемую функциональную пищу, богатую пробиотиками. Это молочные и кисломолочные продукты с живыми бактериями. Они постепенно становятся основным компонентом лечения и профилактики дисбактериоза.

Йогурт, кефир, бифидок, ряженку, простоквашу стоит покупать не только больным, но и здоровым людям. Если включать кисломолочные продукты в свой ежедневный рацион (особенно во время любого заболевания – гриппа, ангины, ОРВИ), то, скорее всего, дисбактериоз не разовьется.

Кроме того, полезные бактерии, проживающие в нашем кишечнике, любят еду, богатую клетчаткой, – овощи, фрукты, зелень, мюсли, отруби, различные каши. А если у хозяина покой на душе и крепкие нервы, полезные бактерии непременно это оценят и подержат его в трудную минуту.

И напоследок – совет для мам: лучшее средство для того, чтобы в кишечнике грудничка оказались не «противники», а «помощники», – грудное вскармливание. ■

## Хирургом станет умный робот

В Москве состоялась презентация ассистирующего роботехирургического комплекса – наш ответ легендарному американскому «Да Винчи». Его планируется использовать при проведении хирургиче-



ских вмешательств, в том числе в урологии, гинекологии, нейро- и кардиохирургии. Цифровая платформа комплекса позволяет использовать возможности искусственного интеллекта как при планировании, так и во время операции. Такие характеристики недоступны зарубежным аналогам, подчеркивают в Минздраве.

«По отпечатку пальца машина опознает врача... запоминает и воспроизводит все его движения», – рассказал академик Шептунов.

В России таких роботов уже около тридцати.

## Алкоголь уносит жизни россиян

По данным Роспотребнадзора, количество алкоголиков в России превысило отметку в 5 миллионов человек. Это 3,4% от всего населения страны. Алкоголизм в 2016 году стал причиной смерти 1/3 всех мужчин и 15% женщин. Если перевести эти данные в цифры, то получится, что от алкоголя умирает приблизительно 500 тысяч человек в год. Со злоупотреблением алкоголем в России напрямую или кос-



венно связано: 62,1% самоубийств, 72,2% убийств, 60% смертей от панкреатита, 67,7% от цирроза и 23,3% от сердечно-сосудистых заболеваний. Ежегодно регистрируют более 40 тысяч смертель-

ных случаев отравления некачественным алкоголем.

Летальность острых отравлений алкоголем в Московской области по итогам 2016 года в 1,8 раз выше, чем в России в целом.

### **Курс онкологической настороженности**

В Москве формируется онкологическая сеть, объединяющая поликлиники с онкоцентрами и больницами, выстроен



четкий маршрут движения пациента от получения диагноза до лечения в стационаре. Врачи общей практики проходят образовательный курс онкологической настороженности. Как рассказал глава столичного департамента здравоохранения Алексей Хрипун, в это понятие входят знания о первых симптомах рака и «профессиональный подход врача-терапевта, который всегда помнит об онкологической угрозе и необходимости ранней диагностики болезни». Он

подчеркнул, что именно поликлиника должна стать полноценным первым звеном городской онкологической сети.

### **В столице запущен пилотный проект «Московский врач»**

Такой статус будет присваиваться специалистам, доказавшим, что их опыт и уровень профессионализма значительно выше базовых требований и соответствует мировым стандартам. К соискателям будут предъявляться повышенные требования, и оценивать соответствие им врача будет специально созданная комиссия.

Цель проекта – создание системы объективной оценки профессионального уровня и



формирование стимулов для повышения квалификации врачей. Планируется, что «Московский врач» станет частью нового этапа модернизации здравоохранения. ■

*Источники: meddaily.ru,  
rg.ru, medportal.ru*

# ДИАГНОЗ: болезнь Бехтерева

**Это заболевание получило название по фамилии врача: в 1893 году его впервые описал выдающийся русский невропатолог Владимир Михайлович Бехтерев. Второе его название, принятое в международной медицине, – анкилозирующий спондилоартрит. О симптомах, диагностике и лечении этой болезни рассказывает сотрудник Института ревматологии им. В.А.Насоновой, кандидат медицинских наук Татьяна Дубинина**



– Татьяна Васильевна, многие узнали о болезни Бехтерева, прочитав роман «Как закалялась сталь» Николая Островского. Как известно, его страдал и сам автор – к концу жизни он был почти обездвижен. Расскажите, пожалуйста, в чем суть недуга и всегда ли он приводит к таким тяжелым последствиям.

– Анкилозирующий спондилоартрит – это хроническое воспаление опорно-двигательного аппарата и межпозвонковых суставов. К сожалению, эта болезнь со временем всегда прогрессирует. На поздних стадиях позвоночник и крупные суставы могут терять подвижность в связи с тем, что хрящевые ткани в них

---

полностью замещаются костной тканью. Фактически суставы превращаются в костные образования.

Первые признаки болезни Бехтерева могут появиться рано, до 30 лет. На начальных стадиях пациенты ощущают умеренные боли в области бедренной кости и спины. Как правило, болевые ощущения обостряются по утрам. Двигаясь в течение дня, пациенты чувствуют некоторое уменьшение боли, но в той или иной степени она остается.

Наряду с постоянными болями в спине и бедренных суставах пациенты жалуются на повышенную утомляемость; скованность в месте сочленения крестца с подвздошной костью; затруднения дыхания; искривление позвоночного столба.

– *Что вы можете сказать о причинах заболевания?*

– Основной фактор в возникновении этой болезни отводится генетической предрасположенности. При этом родители и другие близкие родственники больного могут ею не страдать. Современная медицина относит болезнь Бехтерева к аутоиммунным заболеваниям, так как механизм ее развития связан с атакой им-

мунных клеток на собственные ткани: по какой-то причине они начинают воспринимать хрящевую ткань как чужеродную и пытаются ее уничтожить. Вторичным, но порой решающим фактором, влияющим на развитие болезни, является хроническая инфекция в кишечнике или мочевом пузыре. Катализатором патологического процесса становятся различные травмы, стрессовые состояния, гайморит и даже кисты зубов.

– *Болезнь Бехтерева поражает только позвоночник?*

– Существуют разные формы болезни, различающиеся областью поражения.

- Центральная форма – только позвоночник.

- Ризомелическая форма – позвоночник и корневые суставы (плечевые и тазобедренные).

- Периферическая форма – позвоночник и периферические суставы (коленные, голеностопные и др.).

- Скандинавская форма – позвоночник и мелкие суставы кистей.

- Висцеральная форма – к любой из перечисленных форм добавляется поражение висцеральных органов (сердца, аорты, почек).

---

– *Бытует мнение, что болезнь Бехтерева – мужское заболевание. Так ли это?*

– Анкилозирующим спондилоартритом страдают представители обоих полов, но женщины переносят это заболевание гораздо легче мужчин. Его начало может неожиданно проявиться в период беременности. Кроме того, у «женской» болезни Бехтерева имеются отличительные особенности:

- Обострение заболевания, как правило, чередуется с продолжительными ремиссиями (от 5 до 10 лет). У мужчин ремиссии бывают лишь короткое время (до 3 лет).

- В большинстве случаев у женщин воспаление в области крестца бывает односторонним, у мужчин – двусторонним.

- В запущенной стадии у женщин нередко случаи приступов удушья, сильные головные боли, бессонница, головокружение, чувство слабости.

- Болезнь Бехтерева у женщин очень редко вызывает полную обездвиженность.

– *А как проводится диагностика анкилозирующего спондилоартрита?*

– Диагноз обычно ставят на основе рентгеновского исследования, магнитно-резонанс-

ной томографии и анализа крови на присутствие специфического гена. Большую роль в правильной постановке диагноза и дальнейшем отслеживании развития заболевания играет индекс BASMI и тест Шобера, но, к сожалению, не все ревматологи (а врачи именно этой специальности занимаются пациентами с болезнью Бехтерева) используют эти методы. Как правило, доктора ссылаются на нехватку времени, выделяемого на прием пациента (по нынешним стандартам это 12 минут). Но я советую больным настаивать на применении этих методик.

– *Тогда поясните, пожалуйста, что собой представляет индекс BASMI.*

– Это комбинированный индекс для оценки подвижности в позвоночнике (Bath Ankylosing Spondylitis Metrology Index). Для его определения врач проводит опрос пациента. Каждый вопрос сопровождается визуальной аналоговой 100-миллиметровой шкалой. Около левой крайней точки шкалы указывается ответ «Не было», а около крайней правой точки – ответ «Очень сильная». Пациент сам должен ответить на все вопросы, сделав отметку ручкой на каждой шкале.



---

Вот эти вопросы:

1. Как бы вы охарактеризовали выраженность слабости (утомляемости) в целом за последнюю неделю?

2. Как бы вы охарактеризовали выраженность боли в шее, спине или тазобедренных суставах в целом за последнюю неделю?

3. Как бы вы охарактеризовали выраженность боли в суставах (кроме шеи, спины или тазобедренных суставов) или их припухлости в целом за последнюю неделю?

4. Как бы вы охарактеризовали выраженность неприятных ощущений, возникающих при дотрагивании до каких-либо болезненных областей тела или при давлении на них в целом за последнюю неделю?

5. Как бы вы охарактеризовали выраженность утренней скованности, возникающей после просыпания, в целом за последнюю неделю?

6. Как долго длится утренняя скованность после просыпания в целом за последнюю неделю?

Левая крайняя точка шкалы обозначается цифрой «0», правая крайняя точка – «2 часа и более».

Сначала подсчитывается средняя арифметическая величина ответов на 5-й и 6-й

вопросы, полученное значение складывается с результатами ответов на остальные вопросы, и вычисляется среднее значение суммы пяти показателей. Если оно больше или равно 4, это свидетельствует о высокой степени активности болезни Бехтерева.

– *А тест Шобера?*

– Проводится ряд измерений. Например, при наклоне пациента вперед измеряют увеличение расстояния между двумя определенными, заранее отмеченными точками. Одна из них находится выше другой на 10 см. В норме при полном сгибании это расстояние увеличивается не менее чем на 4-5 см, а при анкилозирующим спондилоартрите – значительно меньше. Как показывает опыт, сделать необходимые измерения наклонов больного можно за 3-5 минут.

– *Как лечат больных, страдающих болезнью Бехтерева?*

– Для успешного лечения этой болезни врачу необходимо учитывать и объективные медицинские показатели, и ощущения самих больных, поэтому выполнять BASDAI и тест Шобера нужно при каждом визите к врачу. Это поможет оценить динамику заболевания и

---

эффективность лечения. Например, если индекс BASDAI ухудшается, значит не все правильно в лечении пациента.

В большинстве случаев назначается комплексное лечение. В него входят:

- Лечебная физкультура (ЛФК), которую пациенты сначала выполняют под руководством инструктора, а затем самостоятельно дома.

- Лечебный массаж (он улучшает кровоснабжение тканей).

- Физиотерапевтические процедуры (магнитотерапия, рефлексотерапия, иглоукалывание).

- Медикаментозное лечение (гормональные иммунодепрессанты, обезболивающие, противовоспалительные и хондропротекторные препараты).

Особое внимание хочу обратить на ЛФК. Дело в том, что лечебной физкультурой пациент должен заниматься обязательно. Однако практика показывает, что, вернувшись домой из стационара или специализированного санатория, многие пациенты либо занимаются ЛФК эпизодически, либо вовсе не выполняют упражнения. Между тем, для больных анкилозирующим спондилоартритом лечебная физкультура – такой же важный элемент лечения, как лекарственная тера-

пия. Без ЛФК не будет не только прогресса, но и ремиссии.

– *Бывает, что некоторым больным после занятий физкультурой становится не только не лучше, но даже хуже. В чем причина?*

– Все дело в том, что в случае с болезнью Бехтерева не применим массовый подход. То, что во благо одному пациенту, может быть во вред другому. Особенно это проявляется при ЛФК. Поэтому назначать определенный комплекс физических упражнений должен только врач и только на основе индивидуального подхода.

– *Часто больным, страдающим анкилозирующим спондилоартритом, назначают антидепрессанты. Чем это вызвано?*

– Многие, особенно молодые люди, узнав о том, что они больны анкилозирующим спондилоартритом и прочитав об этом заболевании, например, в интернете, впадают в депрессию. Хорошо, если врач сможет убедить пациента, что точное выполнение всех медицинских рекомендаций поможет ему не запустить заболевание и улучшить состояние своего здоровья. Но часто приходится прибегать и к антидепрессантам. ■



## До потери голоса

**Боль в горле – одна из самых частых жалоб врачу-отоларингологу. Но решение этой проблемы есть, убеждена кандидат медицинских наук, заслуженный врач России Элла Мстиславовна Чехонина. Наш корреспондент расспросила ее о том, как лечить больное горло, избавиться от боли и восстановить пропавший голос**

**В**оспаление слизистой оболочки глотки и увеличение шейных лимфатических узлов, то есть фарингит, – знакомое многим заболевание. Мы дышим холодным и загрязненным воздухом, раздражаем горло табачным дымом и алкоголем. Воспаление провоцируют вирусы, и фарингит нередко бывает одним из проявлений ОРВИ. Бактериальная микрофлора тоже не дремлет: стафилококки, стрептококки,

пневмококки следуют по проторенному вирусом пути. И на задней стенке скапливается слизь, которую человек вынужден проглатывать. Боль в горле, ощущение комка в нем и потребность избавиться от якобы застрявшего там инородного тела очень мешают жить. Особенно досаждают пустой глоток, который сделать оказывается гораздо труднее, чем проглотить пищу. И вдо-  
бавок ко всему пропадает

---

голос, делая почти невозможным общение.

Фарингит – не смертельно опасная болезнь, но если не лечиться, то воспаление спускается ниже, захватывая гортань и трахею, то есть перерастает в ларингит и трахеит. Слизистая истончается, боль в горле становится постоянной. Острый фарингит легко обретает хроническую форму с последующим возможным поражением сердца, почек, суставов в виде миокардита, ревматизма, пиелонефрита.

### **Почувствуйте разницу**

Фарингит нередко путают с ангиной (тонзиллитом). Первое, что надо знать, чтобы избежать путаницы: ангинозное воспаление небных миндалин отличается более высокой температурой – примерно 38°C, а при фарингите она не поднимается выше 37,5°C. У пожилых людей при фарингите вообще температура может не повышаться, зато присутствуют ощущение сухости, затрудненное глотание и дурной запах изо рта. Фарингиту часто сопутствуют насморк, кашель и конъюнктивит, которые при ангине не наблюдаются.

Нередко виновником воспаления в горле выступает па-

тология в желудочно-кишечном тракте и заброс желудочного сока в пищевод (рефлюкс-эзофагит). Концентрированная соляная кислота желудочного сока, попадая в щелочную среду пищевода и далее на заднюю стенку глотки, обжигает слизистую. Особенно легко это происходит, когда человек лежит, поэтому по утрам боль в горле особенно ощутима. А после завтрака, когда жидкость смывает кислоту, больной чувствует облегчение. Изжога и сильная боль в горле по утрам – сигнал того, что надо лечить эзофагит у гастроэнтеролога.

### **Выбор лечения**

Лечение фарингита, как правило, бывает комплексным. Основное направление его – воздействие на причину воспаления глотки. В случае бактериальной природы заболевания врач назначает антибиотики. Это должен делать именно врач, а пациенту необходимо выдержать курс лечения до конца, иначе можно заполучить штамм бактерии, не поддающийся терапии. Самое распространенное антимикробное и противовоспалительное средство против фарингита – антисептики (типа

---

мирамистина). Их дополняют противовоспалительные препараты, которые тоже должен назначать врач. В аптеках предлагаются разнообразные средства против боли в горле – в виде таблеток, леденцов, пастилок для рассасывания. Но все они годятся лишь для легких форм заболевания. Если они содержат растительный антисептик, то помогают очистить слизистую от инфекции, а если включают еще и ментол, то оказывают обезболивающее действие: чувствительные нервные окончания немеют, и горло не так саднит. Но леденцами фарингит не вылечишь. И надо учитывать, что некоторые из них отличаются высокой аллергичностью и раздражающим действием, а значит, подходят далеко не всем и не всегда.

При разрастании лимфоидной ткани, когда поверхность горла становится бугристой, делают прижигания лазером, радиоволнами или холодом. При сильной сухости смазывают горло раствором люголя в глицерине. В дополнение к этому полезно смазывание горла растительным препаратом на основе макели сердцевидной – сангвиритрином (4-7 дней 1-2 раза в сутки) и прием витамина А.

Одна из распространенных ошибок – применение при хроническом фарингите паровых ингаляций. Эта процедура действительно приносит временное облегчение, улучшая кровоснабжение, но улучшение за счет прилива крови сменяется усилением воспаления и отека. Куда более действенна в этом случае отвлекающая терапия вроде горячих ножных ванн или теплых носков с горчицей. А если уж прибегать к ингаляции, то надо воспользоваться небулайзером с мирамистином или лозалваном. Курс – 5-7 ингаляций по одной процедуре ежедневно.

### **Не переусердствуйте с полосканием**

Самый простой и эффективный способ лечения фарингита – с помощью полосканий. Но здесь встречаются подводные камни. Растворяя в стакане воды таблетку фурациллина, больной не догадывается, что этот антисептик уничтожает и патогенную, и полезную микрофлору, а стафилококк при этом может заселить защищенную территорию. Вспомню одну пациентку, которая пыталась избавиться от воображаемого волоска в горле. Женщина старательно поло-

---

скала горло, вымывая из него все, что можно, с помощью фурациллина, а потом травяных настоев. Это усердие обернулось усугублением воспаления. Зев у нее был ярко-красным, весь изъязвлен фолликулами – узелками из лимфоидной ткани – и покрыт гнойной слизью. Пришлось прибегать к использованию фонофореза, вводя антибиотик и гормональный препарат на заднюю стенку глотки.

При фарингите полоскать горло полагается 3-4 раза в день после еды и не более 10 дней. Самое простое, конечно, морская вода: 1 ч. ложка морской соли на 0,5 л теплой воды. Наиболее распространенные антибактериальные и противовоспалительные травы – шалфей, ромашка аптечная, календула, чабрец, эвкалипт. Обычно 1 ст. ложку сырья заливают стаканом кипятка в термосе и настаивают ночь.

Вот несколько полезных составов для полоскания:

- Настой шалфея и ромашки аптечной (по 1 ч. ложке на стакан кипятка).
- Настой Melissa и мяты перечной (по 1 ч. ложке на стакан кипятка).
- Луковый отвар (1 мелко нарезанная луковица средней величины на стакан воды).

- Отвар зеленой кожуры грецкого ореха с медом (2:1).

- Спиртовой раствор прополиса (20 капель на полстакана воды).

Можно воспользоваться специальными наборами для полоскания в фильтр-пакетах, которые продаются в аптеке.

## **Сам себе помощник**

Стратегию лечения фарингита определяет врач. Но успех лечения зависит и от самого больного. А для этого надо учитывать некоторые общие рекомендации.

Больше пейте. Жидкость размачивает вязкую мокроту и ускоряет ее эвакуацию из организма. Кроме того, жидкость спасает горло от пересыхания, предотвращая сухой кашель – частый спутник фарингита.

Если вы принимаете лекарства от давления, то учтите, что они, как правило, усиливают сухость слизистой. Поэтому полезно пить на ночь теплое молоко, добавляя по 1 дес. ложке меда и сливочного масла, а днем – воду с медом и лимонным соком (на стакан горячей воды – 2 ст. ложки меда и 1 ч. ложку сока).

Можно пить перед сном ромашковый чай (1 ч. ложка су-

хого сырья на стакан кипятка) или отвар листьев черной смородины, цветов ромашки и шалфея (по 5 г). Эту смесь надо кипятить в стакане воды 5 минут, настаивать в течение часа и затем добавить 3-5 капель пихтового масла. Оба чая пригодны и для полоскания.

Из меню надо исключить все, что может раздражать горло, – острые, соленые, кислые блюда, алкоголь и напитки, содержащие кофеин. Щадя горло, не употребляйте слишком горячую или холодную пищу.

При хроническом гастрите, холецистите, панкреатите и воспалении надпочечников, то есть тех заболеваниях, которые провоцируют фарингит, полезен такой настой: смешать в равных количествах траву и цветы цикория, цветы клевера, корни девясила и солодки и залить 1 дес. ложку смеси стаканом кипятка. Настаивать 2 часа и пить в течение дня (за час до еды).

Причиной воспаления горла нередко бывает затрудненное носовое дыхание. Постарайтесь не спать с открытым ртом и приподнимите изголовье кровати на 10-15 см. Не злоупотребляйте сосудосуживающими каплями от насморка. Старайтесь чаще увлажнять воздух в комнате. ■

◆ ДИАЛОГИ ◆

– *Доктор, я очень переживаю... Понимаете, у меня нет детей.*

– *Может, это наследственное? Скажите, а у вашей матери были дети?*

– *Ну, как вы себя чувствуете?*

– *Спасибо, доктор, мне очень помогло ваше лекарство. Я точно следовал указаниям, написанным на пузырьке.*

– *И что же там было написано?*

– *Держать плотно закрытым.*

– *Дорогая, объясни мне, пожалуйста, что такое секс по телефону.*

– *Ну... Это то же самое, что обед по телевизору.*

– *Истец, узнаете ли вы в подсудимом человека, который угнал ваш автомобиль?*

– *Ваша честь, после речи его адвоката я вообще не уверен, был ли у меня автомобиль.*

– *Дорогая, а что у нас сегодня на обед?*

– *Картошка в депрессии.*

– *Как это?*

– *Ну, обычная картошка, только подавленная, – пюре.*



## Трудно удержаться

**«У меня возникла проблема: непроизвольное выделение мочи. Оно может произойти при кашле, чихании, смехе. Я даже не решаюсь надолго выходить из дома – боюсь, что при необходимости не добежу до туалета. Что с этим делать?» С таким вопросом обратилась в редакцию читательница, и она далеко не единственная, кому эта проблема портит жизнь. Наш корреспондент побеседовала на эту тему с урологом Николаем Захарченко**

– **Николай Николаевич, первый вопрос – о причинах недержания мочи. Почему и при каких обстоятельствах появляется эта проблема?**

– Функцию мочеиспускания обеспечивают мочевой пузырь и мочевыводящий ка-

нал, их мышечный аппарат, связки. Скапливающаяся в пузыре жидкость растягивает его – и тогда возникает позыв, который человек может контролировать усилием воли, сжимая сфинктер мочевого пузыря и мышцы тазового



дна. Во время опорожнения мышца, изгоняющая мочу, сокращается. Но иногда по разным причинам контролировать этот процесс не удается.

Различают два типа недержания: первый – это непроизвольное выделение мочи без позыва; второй – когда при позыве не удается дотерпеть до туалета. Нас в данном случае интересует второй тип, который можно назвать *неудержанием* мочи.

Это очень распространенная проблема, она может быть связана с опущением тазовых органов и стенок влагалища, с инфекцией мочеполовой системы, гормональными изменениями, возрастным ослаблением сфинктера.

Наиболее распространена так называемая стрессовая форма недержания мочи. Из-за психоэмоционального напряжения (скажем, при испуге) резко повысившееся внутрибрюшное давление передается на мочевой пузырь и выводящие пути, сфинктер не справляется со своей барьерной функцией – и моча выдавливается. Стрессовый характер имеет и неконтролируемое выделение мочи при фи-

зической нагрузке, кашле, смехе, чихании.

– К какому врачу следует обращаться в таких случаях?

– Этими проблемами занимаются урологи и урогинекологи. Их задача – определить, где и как нарушена «водопроводная» система организма. Сбои часто бывают из-за инфицирования мочеполовой системы. В кишечнике обитает множество микроорганизмов, и при определенных условиях даже мирные, безобидные микробы превращаются в возбу-

### СТРЕССОВОЕ НЕДЕРЖАНИЕ



дителей болезней, которые при малейших воспалениях, повреждениях тканей поднимаются вверх, завоеывая новые территории. У женщин во время менструации бактерии удаляются чисто механически, когда обновляется внутренний слой матки, уретры (мочеиспускательного канала) и слизистой влагалища. Но в посткли-

---

мактерический период уретра истончается из-за снижения уровня эстрогенов и уже не может препятствовать распространению инфекции. Довольно часто врачи безуспешно лечат женщин от хронического цистита, не обращая внимания на постоянное повреждение отверстия мочеиспускательного канала, который находится близко к входу во влагалище. Из-за воспаления сократительные возможности сфинктера снижаются.

У мужчин – сходная ситуация: в период так называемого мужского климакса функциональная активность простаты меняется. В результате – болезненное мочеиспускание, частые и ложные позывы. Распространенное заболевание мужчин – гиперплазия предстательной железы. По мере увеличения размеров простаты сужается просвет уретры, учащенное мочеиспускание сменяется затрудненным, что приводит к неполному опорожнению пузыря, он растягивается, а мышца «усыхает». Наиболее тяжелая стадия – когда из переполненного пузыря капает или произвольно сочится моча.

– *Расскажите, пожалуйста, о методах лечения.*

– Выбор метода лечения зависит от вида и тяжести проблемы, а также от анатомии органов малого таза. Начинают с консервативных методов, а если результата достигнуть не удастся, прибегают к хирургическим способам – они получили сейчас большое распространение. Наиболее эффективные и щадящие – так называемые sling-овые (петлевые) операции. Стоит выправить изменившееся из-за ослабления мышцы положение канала с помощью соответствующей подложки (слинга) – и избыточное давление на сфинктер прекратится, его сократительные возможности восстановятся.

Но консервативное лечение тоже не потеряло актуальности. Оно наиболее успешно в борьбе с самыми распространенными причинами недомогания – с нарушениями в нервной системе, регулирующей мочеиспускание.

Для лечения могут использоваться электромиостимуляция и электрофорез, а также различные лекарственные препараты.

– *Хотелось бы узнать подробнее о лекарственном лечении.*

– Обычно назначают пре-

---

параты, подавляющие непроизвольное сокращение сфинктера, расслабляющие его мышцы. На мой взгляд, весьма удачный препарат – *канефрон* на основе высушенных целебных растений (травы золототысячника, корней любистока лекарственного, листьев розмарина). Он практически не имеет противопоказаний. Канефрон обладает мочегонными свойствами, расслабляет гладкую мускулатуру, снимая спазм и воспаление, уничтожает патогенную микрофлору. Он выводит соли и растворяет мелкие конкременты в мочеиспускательном канале, поэтому используется при многих мочеполовых заболеваниях.

При стрессовом характере недержания иногда назначают антидепрессанты, которые также расслабляют мочевой пузырь. Для уменьшения возрастных атрофических изменений слизистой оболочки полезны эстрогены, которые выпускают в виде свечей, пластыря, геля.

Помимо медикаментозного лечения при нарушении оттока нужны и другие меры. Хорошо действует физиотерапия: используя токи, стимулируют и укрепляют мышцы сфинктера и тазового дна.

Кроме того, необходима тренировка мочевого пузыря. Ее цель – установить принудительный ритм опорожнения и контроль над удержанием мочи. Пациент вместе с врачом разрабатывают план постепенного увеличения промежутков между походами в туалет. Не дожидаясь позыва, он должен посещать туалет сначала через час-два, затем продлевать паузу. Этот способ основан на врожденной способности человека сокращать сфинктер заднего прохода, при котором сами собой расслабляются мышцы мочевого пузыря, и позыв уменьшается. Такая тренировка полезна практически всем больным с расстройством мочеиспускания.

– *Какие лекарственные травы помогут остановить неприятные симптомы?*

– В народной медицине издавна с успехом применяют самые разнообразные сборы. Бактерии погибают в кислой среде, поэтому при воспалениях полезно, например, пить заваренный кипятком в термосе чай из шиповника, либо из смеси золототысячника зонтичного и травы зверобоя (1:1), либо кукурузных столбиков с рыльцами (можно с медом).

---

Применяется и настой измельченных корней алтея: залить 6 г сырья стаканом кипяченой воды, настаивать 10 часов.

Вот еще рецепты:

- Взять по 2 ст. ложки листьев и ягод брусники, травы зверобоя, перемешать и залить 3 стаканами кипятка. Держать 10 минут на слабом огне. Выпить в течение дня вместо чая.

- Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку семян укропа, настаивать 2-3 часа. Пить 1 раз в день.

- Смешать в равных пропорциях листья березы, толокнянки, кукурузных рылец, корня солодки. Залить 1 ст. ложку смеси 1 л кипятка. Пить по 1/3 стакана трижды в день до еды.

– *А как насчет физических нагрузок?*

– Поскольку недержание мочи у женщин часто связано с опущением половых органов, им следует ограничить подъем тяжестей до 2-3 кг. И до 100 раз в день выполнять упражнения по укреплению мышц промежности (ануса и влагалища). Эти упражнения известны как гимнастика Кегеля для интимных мышц. Гинеколог Арнольд Кегель в середине XX века разработал ее для повышения тонуса

мышц тазового дна. В повседневной жизни эти мышцы практически не задействованы, поэтому с возрастом или под воздействием негативно влияющих факторов они могут потерять свою эластичность и стать слабыми.

Чтобы почувствовать нужные мышцы влагалища, надо во время мочеиспускания на несколько секунд задержать поток мочи. Запомнив это ощущение, можно практиковать навык уже вне туалетной комнаты. Тренировка заключается в том, чтобы сжимать и расслаблять мышцы в разном темпе: быстро и медленно. Втянуть задний проход и удерживать мышцы ануса и влагалища сжатыми по 15-20 секунд. Затем повторять упражнение резко и быстро, сокращая мышцы на 1-2 секунды. Начинать занятия лучше в положении сидя, через 3-4 недели перейти к выполнению их стоя, а затем и при ходьбе.

Благодаря этой довольно простой гимнастике постепенно восстанавливается способность тазовых мышц самопроизвольно сжиматься в ответ на резкое повышение внутрибрюшного давления и таким образом восстановить контроль за мочеиспусканием. ■

# ЛЕЧИМСЯ ЦВЕТОМ

**Существует гипотеза, что различные цвета по-разному воздействуют на человека. А что если попробовать лечить людей цветом? Оказывается, такие практики существуют. Рассказать о них мы попросили заведующего отделом физиотерапии Российского научного центра медицинской реабилитации и курортологии, доктора медицинских наук Татьяну Кончугову**



– Татьяна Бенедиктовна, в какой области медицины используются воздействия цветов и оттенков на организм человека?

– Этот метод под названием «хромотерапия» (от греч. *chroma* – «цвет, краска» и *therapeia* – «лечение») используется в физиотерапии. Он основан на том, что любой цвет представляет собой электромагнитную волну определенной частоты. Луч света с заданными характеристиками направляется на пациента. Световой поток сначала попадает на сетчатку глаза, а потом передается в вышестоя-

щие отделы мозга. Далее импульсы поступают во все системы организма, которые реагируют на полученную световую энергию. Более мощное излучение направляется непосредственно на те участки тела, которые требуют лечения. В результате активизируются физиологические процессы, повышается жизнеспособность клеток и тканей организма, укрепляется его иммунитет, нормализуется обмен веществ. А еще при поглощении видимого излучения в коже происходит выделение тепла. Оно, в свою оче-

---

редь, влияет на местные обменные процессы.

– *Давно ли цветотерапия используется в медицине?*

– Этот метод зародился в XVII веке, когда великий английский философ и математик Исаак Ньютон провел ряд экспериментов с призмой и продемонстрировал, что свет представляет собой совокупность цветов видимого спектра. В наше время, когда физиотерапия использует новейшие образцы медицинского оборудования, цветом лечат в специально оборудованных кабинетах.

– *Что представляют собой оборудование, используемое при хромотерапии?*

– Применяются рефлектор медицинский (лампа Минина), лампы соллюкс и «Биоптрон» с различными светофильтрами, светодиодные излучатели (типа АТФТ, АСТП, «Дюна») и другие приборы. Для лечения новорожденных есть специальные облучатели типа ВОД-11, КЛА-21, КЛФ-21.

– *Расскажите, пожалуйста, как проводится эта процедура.*

– Существует три способа хромотерапии. У каждого из них – свой спектр воздействий.

*Люминесцентный.* Он воздействует на организм белым излучением, которое проходит через цветные фильтры. Такой метод помогает справиться со стрессом, посттравматическими воспалениями. Кроме того, этот способ улучшает работу мозга.

*Молекулярная методика* сопровождается использованием мазей, гелей, лечебных грязей или косметических средств. Их наносят на кожу и светят на нее. Процедура помогает излечить ряд дерматологических заболеваний и просто улучшить состояние кожи.

*Визуализация* подразумевает воздействие цветами непосредственно на глаза. Это благоприятно влияет на центральную нервную систему.

В зависимости от типа и мощности прибора, используемого при хромотерапии, его рефлектор может устанавливаться на разном расстоянии от поверхности, на которую производится воздействие.

Под действием определенных цветов в организме человека происходят физиологические изменения, которые могут возбуждать или успокаивать, повышать или подавлять аппетит, создавать ощущение прохлады или теплоты.

---

Сила воздействия во многом зависит от интенсивности цветового потока. Процедура совершенно безболезненна. Пациент может ощутить лишь легкое и приятное изменение температуры.

Сеанс длится 10-20 минут. Обычно на курс лечения назначают от 10-12 до 20-25 ежедневных процедур. Повторный курс проводят не раньше чем через 4-6 недель. Как и при любом физиотерапевтическом лечении, назначение делается строго индивидуально, в зависимости от диагноза, возраста, общего состояния здоровья, других сопутствующих терапевтических процедур. Физиотерапевт должен правильно подобрать цветовую гамму и частоту световой волны для каждого конкретного пациента.

*– При каких же заболеваниях помогает цветотерапия?*

– Она показана при неврозах, расстройствах сна, трофических язвах, плохо заживающих ранах, воспалительных процессах различной локализации, дерматитах, заболеваниях пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. Эффективно цветолечение и при хронической усталости, депрессии, эмоциональном

выгорании, аллергии, отеках, предменструальном синдроме и панических атаках.

*– А есть ли у хромотерапии противопоказания?*

– Конечно, как и у любой физиотерапии. Для хромотерапии это фотоофтальмия (поражение конъюнктивы и кожи век ультрафиолетовым или инфракрасным излучением, проявляющееся слезотечением, светобоязнью и блефароспазмом), фотоэритема (кожное заболевание – покраснение отдельных участков кожи и появление специфической сыпи из-за воздействия яркого света), любое кровотечение, злокачественные и доброкачественные новообразования, острые гнойно-воспалительные процессы. Особенно опасна хромотерапия при эпилепсии, так как она может вызвать приступ болезни.

Тем, кто принимает лекарства, необходимо внимательно прочитать инструкцию и убедиться, что лекарство не дает побочных эффектов при воздействии на кожу или глаза яркого света.

*– Каким должен быть алгоритм действий пациента, желающего лечиться с помощью хромотерапии?*

---

– Направление на консультацию к физиотерапевту дает лечащий врач (терапевт или узкий специалист). Но сначала пациента обязательно должны обследовать, поставить диагноз – только тогда врач-физиотерапевт сможет назначить ему подходящий курс лечения. Обычно это не один метод, а целый комплекс процедур, которые усиливают друг друга.

– *Известно, что физиотерапевтическое лечение проводит не врач, а медсестра. Правильно ли это?*

– Действительно, назначает лечение врач, а выполняет медсестра. Это совершенно нормально. При этом медицинская сестра физиотерапевтического профиля должна не только иметь среднее медицинское образование, но и окончить курсы специализации по физиотерапии. Там ее научат проводить процедуры, наблюдать за состоянием больного во время сеанса, следить за работой аппаратуры.

А еще медсестра физиотерапевтического кабинета обязана рассказать пациенту о том, на какие ощущения он должен обращать внимание во время и после лечебного сеанса. Ну и, конечно, во время про-

цедуры медицинская сестра не должна отлучаться из кабинета. Если что-то пойдет не так, она обязана сразу же пригласить в процедурную врача.

– *А можно ли в домашних условиях улучшить свое состояние с помощью цвета?*

– Можно, но это будет уже не лечение, а просто улучшение психологического состояния. Для этого достаточно включать тот или иной цвет в одежду или интерьер. При этом нужно знать свойства цветов.

- Красный цвет стимулирует нервную систему, улучшает кровообращение, полезен при анемии и гипотонии. Он согревает, добавляет энергии, возбуждает аппетит. Не рекомендуется тем, кто страдает гипертонией, кровотечениями, вспыльчивостью.

- Оранжевый цвет тонизирует, заряжает энергией, улучшает пищеварение, благотворно влияет на кровеносную систему, снимает спазмы. Противопоказаний практически нет, однако, как и с остальными цветами, следует соблюдать меру в применении.

- Желтый цвет благотворно влияет на нервную и пищеварительную системы, стимулирует мозговую деятельность,



---

улучшает память. Не рекомендуется применять при бессоннице и тяжелых желудочных заболеваниях.

- Зеленый цвет успокаивает, расслабляет, помогает при заболеваниях нервной системы, улучшает зрение, снижает кровяное давление, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Не рекомендуется использовать зеленый цвет, когда требуется концентрация внимания или быстрая реакция.

- Голубой цвет успокаивает, снижает кровяное давление, помогает при бессоннице, обладает антисептическими свойствами. Не рекомендуется применять при гипотонии.

- Синий цвет благотворно влияет на нервную систему, обладает противовоспалительными свойствами, помогает при кровотечениях и ревматизме. Не рекомендуется

применять при депрессиях, угнетенных состояниях.

- Фиолетовый цвет благоприятно влияет на психическое состояние, снижает кровяное давление, стимулирует творческое мышление. Не рекомендуется применять при тяжелых психических заболеваниях.

В специализированных салонах и интернет-магазинах уже продают устройства для домашнего использования. Их называют приборами для свето- или цветотерапии. Но, прежде чем их приобрести, нужно иметь в виду два важных обстоятельства. Первое: хоть такие приборы и слабее, чем профессиональные, пользоваться ими нужно строго по инструкции. Передозировка и тут не допустима. И второе: без консультации со своим лечащим врачом пользоваться такими приборами нельзя. ■

*От редакции.* То, что цвет влияет на психику и физиологию человека, в 1950-х годах убедительно доказал швейцарский психолог Макс Люшер, создавший оригинальный цветовой тест. Тем не менее доказательная медицина не относит цветолечение к научным методам: его клиническая эффективность пока не доказана. Однако у практикующих специалистов накоплен опыт успешного применения хромотерапии в качестве дополнения к основному лечению. Кроме него в физиотерапии успешно применяется фототерапия – лечение солнечным светом или ярким светом от искусственных источников. Показания к применению и побочные эффекты, о которых рассказано в этой статье, справедливы как для хромо-, так и для фототерапии.



Татьяна Абрамова

## Что облегчит ПМС

**Беспричинная тревога, раздражительность, скачки настроения, головные боли, тяга к сладкому, спазмы, ломота в спине, болезненное нагрубание молочных желез – это лишь некоторые неприятные симптомы предменструального синдрома (ПМС). А всего их насчитывается более ста, и они ежемесячно настигают миллионы женщин**

Перед началом менструации организму требуется больше энергии, а самый доступный ее источник – глюкоза, отсюда знакомая многим женщинам в этот период тяга к сладким продуктам. И они начинают употреблять в больших количествах печенье, пирожные, конфеты, шоколад. В результате сахар в крови подсакивает, а затем быстро падает, что становится причиной слабости,

головной боли, упадка сил, эмоциональной неустойчивости. Врач-диетолог и фитотерапевт Ирина Панченкова считает, что одно только ограничение сахаросодержащих продуктов или на несколько дней полный отказ от них могут реально облегчить предменструальные страдания женщины.

Но сделать это довольно сложно, ведь женский организм во время подготовки к

---

менструации требует повышенного количества глюкозы. Как же его «обмануть»? Оказывается, умеренно подсоленная еда достаточно быстро гасит тягу к сладкому. В течение двух-трех дней перед началом менструации можно съесть во время обеда порцию соленой сельди либо винегрет с солеными огурцами, а на первое – рассольник или щи из квашеной капусты. В эти дни полезно также есть морскую капусту или выпить стакан теплой воды, разведя в ней немного морской соли. Точно так же и горькие блюда избавляют от желания съесть кусок торта или шоколадку. Например, можно приготовить и выпить стакан чая из корня лопуха или одуванчика.

Отличный стимулятор, поднимающий настроение не хуже шоколада, – имбирный чай. Он гораздо полезнее кофе или чая, в которых содержится много кофеина, а этот психостимулятор может обострить типичные при ПМС тревогу, раздражительность, бессонницу, учащенное сердцебиение, головную боль.

Для того чтобы в предменструальные дни стабилизировать уровень сахара в крови, сгладив таким образом перепады настроения, Ирина

Григорьевна советует принимать пищу понемногу, но часто. К обычному трехразовому питанию следует добавить еще три приема пищи в течение дня. Но не стоит увлекаться традиционным перекусом – сладким чаем или чашкой кофе с печеньем. Лучше выбрать салат из овощей или фруктов с зеленью, немного нежирного творога, горсть орехов, порцию постного мяса или рыбы, цельнозерновой хлеб.

Каждой женщине, переживающей предменструальный синдром, необходимы витаминно-минеральные комплексы, причем широкого действия, включающие как можно больше полезных компонентов. Особенно полезны дополнительные дозы кальция, магния, йода, цинка, селена, а также витаминов *C*, *A*, *E*, *D* и группы *B*.

«Витамин *B*<sub>6</sub> помогает печени освободить кровь от избытка эстрогенов, – рассказывает Ирина Григорьевна. – Он также действует как натуральный диуретик, а потому способствует уменьшению отеков, обычных при ПМС. Более того, если принимать витамин *B*<sub>6</sub> в суточных дозах 50-300 мг, он помогает ослабить многие симптомы, такие как перепады на-

---

строения, раздражительность, тягу к сладкому, болезненность молочных желез и вздутие живота. А прием витамина *E* поможет справиться с неустойчивым аппетитом, тревогой, депрессией, раздражительностью и нервозностью, уменьшит боли при нагрубании молочных желез.

Лечащий врач может также порекомендовать специальные фитоэстрогены, которые затормозят избыточное выделение эстрогенов яичниками, и за счет этого уменьшится выраженность некоторых симптомов ПМС, в частности головной боли и задержки жидкости в организме.

Доктор Панченкова предлагает использовать при ПМС лечебные травы. Шалфей поможет при стойких головных болях, зверобой – при тревоге, нервозности и депрессии, листья одуванчика – при вздутии живота, подмаренник цепкий – при болезненности молочных желез. На аптечных упаковках этих трав есть подробные указания по их применению.

При предменструальном синдроме женщин часто беспокоят нарушения сна. Ирина Григорьевна объясняет, что это связано с обычным при овуляции снижением уровня

двух гормонов – мелатонина и серотонина. Когда организму не хватает мелатонина, человек плохо спит, а если мало серотонина, появляется психологический дискомфорт – напряженность либо, наоборот, подавленность. А это обычно и провоцирует непреодолимое желание съесть что-нибудь сладкое или мучное, например хлеба, макарон, или выпить спиртное.

Классическую симптоматику ПМС можно ослабить, больше бывая на свежем воздухе, в парке или в лесу. А в помещении в эти дни должно быть как можно больше света.

Очень часто женщин, страдающих ПМС, начинает тошнить. В этом случае помогут эфирные масла. Например, можно нанести капельку масла мяты перечной на кожу под носом. Кориандровое масло также уменьшит тошноту, если капнуть две капли на кусочек сахара и рассосать его. Апельсиновое масло, если им опрыскивать квартиру, помогает обрести душевное равновесие и избавиться от тошноты. Майорановое масло спасает от головной боли и благотворно воздействует на центральную нервную систему – его наносят по капельке за каждое ухо.

Если симптомы предменструального синдрома переносятся очень тяжело, доводят женщину до отчаяния, надо посоветоваться с гинекологом по поводу лекарственного лечения – врач может порекомендовать прием препаратов на основе прогестерона. Для некоторых женщин подойдет также специальный крем, содержащий не синтетические, а натуральные активные вещества. Его втирают в любое место на теле, и гормон, попадая на кожу, всасывается. Внесение таким образом дополнительного количества прогестерона позволяет сбалансировать уровень эстрогена и прогестерона в организме.

Следует посетить врача и в том случае, если привычная симптоматика неожиданно усиливается, мешает работе, вызывает немотивированную агрессию, если без видимых причин задерживается менструация или кровотечения при месячных становятся слишком обильными.

Самый конструктивный подход, считает доктор Панченкова, – научиться смотреть на симптомы ПМС как на важные сигналы организма и прислушиваться к ним, чтобы укрепить свое здоровье. ■

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆  
– Доктор, ночью я никак не могу заснуть, в голову приходят тысячи мыслей.

– В таком случае предлагаю вам пить перед сном касторку.

– Неужели я сразу засну?

– Нет, конечно, но думать будете только об одном.

– Внимательно прочитайте список продуктов, которые вредны для здоровья.

– Это что же получается – меня мама в детстве убить хотела?

– Слушай, а почему ты, когда водку пьешь, глаза закрываешь?

– Мне доктор посоветовал, чтобы в стакан не заглядывал...

– Как твой новый начальник? С ним можно работать?

– Прекрасный человек! С ним можно не работать!

– Милый, мы с тобой все время сидим дома. Может, сходим куда-нибудь?

– А зачем? Потом все равно придется идти обратно.

– Почему многие люди не думают о своем здоровье?

– Потому что они все время думают о своих болезнях.



# С чего начинается здоровье

**Когда ребенок приходит в первый класс, его образ жизни резко меняется. Он подолгу сидит за партой, мало двигается, перекусывает на ходу. В итоге примерно четверо из пяти детей к выпускному уже имеют проблемы со здоровьем различной тяжести. Почти у четверти появляются первые хронические заболевания. Что же делать родителям, чтобы их ребенок вырос не только умным, но и здоровым?**

Летом 2017 года эксперты социально-образовательного проекта «Пuls жизни» провели пресс-конференцию, на которой рассказали, как помочь

ребенку вырасти здоровым. Поводом для встречи стал опрос, проведенный предварительно среди родителей: как питаются, сколько болеют,

---

какие физические нагрузки выполняют их дети. Обсуждались важнейшие темы – питание, физическая активность, профилактика ожирения.

С журналистами беседовали:

*Елена Вячеславовна Павловская*, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии;

*Марина Борисовна Котова*, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, главный специалист-терапевт Минздрава России;

*Юлиана Шведченко*, инструктор детского фитнеса, детской йоги.

## **Питание**

*Данные статистики.* Из-за пассивного образа жизни и неправильного питания примерно четверо из пяти детей выходят из школы с проблемами здоровья различной тяжести. Одна из основных проблем – избыточная масса тела. При этом, как выяснилось, большинство родителей считают, что у их детей вполне здоровые рацион и режим пи-

тания. 62% детей завтракают дома каждый день, 25% едят утром каши и почти столько же – бутерброды.

*Марина Котова.* Эти данные, возможно, слишком оптимистичны. Во-первых, у каждой семьи есть свой рацион, который в ней считается правильным. И во-вторых, родители часто просто не знают, что ест ребенок вне дома.

*Елена Павловская.* А обязательно ли завтракать дома? Если в школе предусмотрен завтрак через несколько часов после начала занятий – однозначно да. А если сразу после первого урока, то завтракать дома необязательно.

Несколько слов о пользе каши. Если руководствоваться принципом «кашу маслом не испортишь», она получится жирная, тяжелая. Если же использовать меньше молока и масла, а больше ягод и сухофруктов, будет очень полезной.

Еще один распространенный миф, что бутерброды – это обязательно плохо. Рецепт полезного бутерброда: цельнозерновой хлеб, листья салата, нежирный сыр. Хорошо запивать его горячим чаем или какао.

*Данные статистики.* Ровно половина детей питается в

---

школьной столовой, получая полный обед, а 35% детей остаются без горячего питания. Более 35% употребляют овощи и фрукты всего 2-3 раза в неделю или еще реже.

*Марина Котова.* Судя по нашему опросу, только 30% питаются в столовой, причем обед получают не всегда полный. А брать еду с собой у нас пока не принято, особенно среди подростков. Молодому человеку стыдно в компании одноклассников достать из рюкзака пакетик с едой и, шурша, есть оттуда непонятно что. Выходом могут стать ланч-боксы – специальные контейнеры для еды. Они очень удобны, упакованная в них еда выглядит аппетитно. Яблоко порежьте на маленькие кусочки – так ребенок сможет поделиться с друзьями. Еда должна быть такая, чтобы можно было быстро перекусить и вернуться к своим делам.

*Елена Павловская.* Тут надо напомнить, что горячая пицца и бутерброды – это не «горячее». Лучше брать с собой нормальную домашнюю еду. Предложите ребенку самостоятельно собрать себе ланч-бокс. Хороший пример подаю те родители, которые тоже берут еду на работу и обяза-

тельно включают в рацион овощи и фрукты – переходить на эти продукты лучше всей семьей. Овощи и фрукты, которые ребенок ест сегодня, – это его здоровье в 30-40-50 лет.

*Данные статистики.* Почти четверть детей получают так называемую быструю еду (фаст-фуд) несколько раз в неделю или даже несколько раз в день. Любимые напитки более чем у трети детей – сладкие газированные, бутылированные и пакетированные, и только 26% выбирают простую или минеральную воду.

*Елена Павловская.* Фаст-фуд – это, вообще, обширное понятие. В него входят и кафе быстрого питания, и всякие чипсы-снеки, и полуфабрикаты. К сожалению, у нас нет заведений быстрого питания, где бы вкусно готовили овощи или фрукты. Видимо, поэтому эти продукты среди школьников не популярны. А между прочим, только 13% детей на самом деле не любят фрукты. Их просто нет в поле зрения ребенка.

Сладкие газированные напитки вообще не являются средством утоления жажды. Это – десерт.



## Физическая активность

*Данные статистики.* Физическая активность в школе на ожидаемом уровне: 18% детей не посещают уроки физкультуры, большинство – по состоянию здоровья.

*Юлиана Шведченко.* Это не повод совсем отстранять ребят от физических упражнений. Для многих из них уроки физкультуры – единственная регулярная физическая нагрузка. Если у вашего ребенка освобождение по состоянию здоровья, можно заниматься с индивидуальным тренером. Он будет учитывать особенности его организма. Существуют детские секции и кружки, где занимаются общим укреплением здоровья – к сожалению,

родители часто об этом не знают.

## Опасности ожирения

После того как обсуждение тревожной статистики закончилось, слово взяла Елена Павловская. Она рассказала, что родители информированы об опасностях детского ожирения не намного лучше, чем дети. А если взрослые и знают про здоровый образ жизни, то не спешат применять советы на практике. Часто можно услышать, что, мол, да, ребенок полненький, но ничего страшного, потом подрастет, вытянется. Зато он умненький, хорошо учится, не болтается во дворе с непутевыми друзьями.

На самом деле с возрастом проблема только усугубится.



*Растяжки укрепляют детскую спину, развивают гибкость, улучшают осанку.*

---

К мальчикам с избыточным весом отношение обычно более терпимое, чем к девочкам, но осложнения у них возникают в два раза чаще. Опасен не внешний вид, а риск гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с печенью и метаболического синдрома. Все это переносится во взрослую жизнь.

лодых людей проживет меньше, чем их родители».

Так что же нужно делать современным мамам и папам, чтобы ребенок рос здоровым и активным?

- Планировать физическую активность – так же, как мы планируем посещение кружков или походы в магазин. Сегодня дети не будут часами

Индекс массы тела не подходит в качестве критерия ожирения для детей. Дети растут с непостоянной скоростью, меняется соотношение жира и мышц, есть особенности и у пубертата. Российские педиатры пользуются индексом, одобренным Всемирной организацией здравоохранения.

Существует распространенное заблуждение, что детское ожирение – проблема Европы и Америки, нас она не касается. На самом деле в нашей стране дела обстоят не лучше. Потребление сладких напитков выросло, фруктов стали есть меньше, даже в климатически благоприятных регионах. В рационе преобладают белки и легкоусвояемые углеводы. В целом, Россия в этом отношении лежит в общем тренде европейского региона. Елена Павловна вынесла неутешительный вердикт: «Если ситуация не изменится, поколение современных мо-

играть в футбол во дворе, как это было 30 лет назад.

- Собираться всей семьей завтракать или ужинать. Учить ребенка правильно питаться не на словах, а собственным примером.

- Во время совместного приема пищи выключить телевизор, убрать айпады и смартфоны. Тогда ребенок будет смотреть не в экран, а вокруг себя: что и как родители едят.

- Если ребенок начал толстеть – это плохо, надо обратиться к врачу. Вопреки распространенному мнению, не существует здорового полного ребенка. Если ничего не де-

---

вать, к 15-16 годам у него разовьется целый комплекс сопутствующих заболеваний.

## **Культура здоровья**

Марина Котова сформулировала основные принципы культуры здорового образа жизни – последовательность, постоянство, долговременность и комплексное воздействие.

На каждом жизненном этапе у ребенка свои наставники. Сначала это родители, потом к ним добавляются воспитатели и школьные учителя. В подростковом периоде важнее всего мнение сверстников и уважаемых взрослых, а авторитет родителей падает. Допустим, родители сформировали у ребенка правильные привычки. Но в школе может быть совсем другая обстановка. Привычка имеет свойство затухать, если она не поддерживается. И только с годами она превращается в убеждение, а затем – в поведение.

В идеале на каждом этапе забота о здоровье должна поощряться. В процессе формирования культуры здорового образа жизни должны принимать участие и родители, и СМИ, и педагоги, и государство. В реальности единой стратегии в этом направлении

у государства не существует. Каждый большой город имеет собственную программу, и часто такие программы не имеют под собой никакого научного обоснования.

Так что главным источником знаний остаются родители. Необходимо рассказать ребенку, что здоровый образ жизни – это не только отсутствие вредных привычек и правильное питание, но и, например, правильный режим сна.

## **На зарядку становись!**

О том, как заинтересовать детей физкультурой, рассказала Юлиана Шведченко. Школьные занятия физкультурой обычно скучные, и дети начинают от них отлынивать. Выход – заниматься самостоятельно дома или отвести ребенка в секцию.

Маленькому ребенку обязательно нужны аэробные нагрузки, то есть упражнения, при которых задействовано множество мышц и потребляется большое количество кислорода.

Дыхательная система у детей в возрасте 7-12 лет еще не совершенна, как и система кровообращения. Маленький организм испытывает повы-

---

шенную потребность в кислороде. Так что же могут сделать родители? Оказывается, все очень просто: достаточно обеспечить ребенку 10 минут зарядки в день в проветриваемом помещении. Учите детей связывать движения с дыханием.

- *Дровосек.* На вдохе – поднять прямые руки над головой, кисти соединены. На выдохе – сгибая колени, резко опустить руки, как будто рубите дрова.

- *Дышим, как ежики.* Плавный вдох ртом – резкий выдох носом. Повторить 10-15 раз. Такое дыхание возбуждает нервную систему, поэтому упражнение лучше выполнять утром или днем.

- *Надуваем шар.* Сделайте медленный глубокий вдох через нос, раздувая живот. Затем, сложив губы трубочкой, медленно выдыхайте воздух маленькой струйкой, втягивая живот. Это упражнение успокаивает, поэтому его лучше выполнять вечером. Чтобы расслабиться, достаточно 6 повторов.

Еще одна распространенная проблема – сколиоз. Мышечный корсет маленького человека еще недостаточно развит, чтобы держать позвоночник прямо во время долго-

го сидения за партой. На начальной стадии сколиоз можно скорректировать физическими упражнениями, цель которых – укрепить мышечный корсет. В этом помогут курсы детского фитнеса. Но если осанка серьезно нарушена, фитнес уже не поможет, нужно обратиться в кабинет лечебной физкультуры.

В заключение Юлиана Шведченко рассказала о спортивных секциях. В каждом виде спорта есть как плюсы, так и минусы. К примеру, художественная гимнастика улучшает растяжку, но дает избыточную нагрузку на суставы. Так что выбор секции – это решение родителей, их ответственность. Но у любого вида спорта есть одна важная функция: дети тратят энергию, приобретая полезные привычки, и у них остается меньше сил на то, что здоровью вредит.

Все члены семьи должны участвовать в физическом воспитании ребенка. Подавать ему пример, наставлять и просвещать. Как говорил Виктор Гюго, «чтобы изменить человека, нужно начинать с его бабушки». ■



# Курить нельзя бросить

***О вреде табака говорят врачи разных специальностей, и доводы их убедительны. Казалось бы, курильщики давно должны были сделать вывод: надо немедленно расставаться с пагубной привычкой. Однако сделать это нелегко, и многие пытаются уцепиться за любые высказывания в пользу курения. А они иногда появляются в авторитетных научных источниках***

## **Немного истории**

В XVI веке испанский ботаник и врач Николас Монардес опубликовал труд о табаке, в котором говорилось, что это растение помогает в лечении

36 болезней. Его применяли при головной и зубной боли, ломоте в костях и желудочных расстройствах.

На Руси курение табака долгое время было запрещено, и только в XVIII веке Петр I

не только разрешил, но поощрял и даже, можно сказать, насаждал его.

В начале XX века тонкая папироска в руках дамы создавала ей особенно привлекательный имидж. Курение было популярным в России и мире вплоть до конца XX века, несмотря на уже появившиеся серьезные предупреждения о том, что оно вызывает онкологические заболевания.

На рубеже XX-XXI веков в мире уже велась антитабачная кампания, которая принесла свои результаты. Отношение к курению на Западе кардинально изменилось.

Авторитетный научно-медицинский журнал «Ланцет» опубликовал результаты исследования, посвященного курению, которое проводилось с 1990 по 2015 год в 195

странах. Из него следует, что в процентном соотношении число курящих мужчин и женщин в большинстве стран мира за указанный период сократилось. Однако каждый десятый землянин умирает из-за последствий курения, причем половина смертей приходится лишь на четыре страны: Китай, Индию, США и Россию. «Курение остается второй по значимости причиной преждевременной смерти и потери трудоспособности после повышенного кровяного давления», – говорит один из составителей отчета, Эммануэла Гакиду.

В 2013 году в нашей стране был введен запрет на любую рекламу табака, затем – на курение в общественных местах. Но пока это не изменило ситуацию. Россия входит в пятерку стран, где зафиксировано наибольшее количество курильщиков и где чаще всего умирают от заболеваний, связанных с курением.

### **Тяжкие последствия**

Известный факт: курение провоцирует или способствует развитию различных онкологических заболеваний, в том числе рака горла, ротовой полости и легких. Курение уси-



lenta.co

---

При курении в организм человека, кроме самого никотина, поступает около 4000 вредных химических компонентов, в том числе смол, ртути, мышьяка, двуокиси азота и других веществ.

лишает риск сердечно-сосудистых заболеваний, а также может стать причиной бесплодия, эректильной дисфункции и повлиять на развитие плода, если беременная женщина курит. Обо всем этом можно прочитать на упаковках сигарет.

Кроме того, курение способствует развитию кожных заболеваний (например, атопического дерматита) и снижению зрения, в том числе развитию макулодистрофии, которая может привести к необратимой слепоте.

Установлено также, что употребление табака делает кости более хрупкими и ломкими. У курения есть и психологические последствия. Считается, что у курильщиков восстановление после стресса протекает тяжелее. Врачи говорят, что психологическое состояние курящих улучшается почти сразу после того, как они бросают вредную привычку. Также ученые Массачусетского университета выяснили, что курящие женщины в два раза чаще страдают от предменструального синдрома.

### **Курение не бывает безопасным**

В дыме, выдыхаемом курильщиком и произведенном тлеющим концом сигареты, более 7 тысяч химических соединений. Сотни из них токсичны, а около 70 провоцируют онкологические заболевания. Не существует безопасной дозы такого дыма. Кроме того, он может находиться в воздухе до 2,5 часов даже при открытом окне. Как показывают исследования, «пассивный курильщик» подвержен тем же самым болезням, что и курящий человек (раку, сердечно-сосудистым заболеваниям, бесплодию и т.д.).

И так называемые легкие сигареты не спасают от вреда. Для того чтобы получить необходимую дозу никотина, курильщики сильнее затягиваются или выкуривают больше сигарет.

### **Возможные плюсы**

Многолетние курильщики любят ссылаться на мнение врачей, что, мол, резко отказываться от курения нельзя: ор-

ганизм уже давно адаптировался к никотину, и перестройка принесет ему только вред. Ну а для женщин наиболее важно то, что отказ от курения неизбежно приводит к набору веса. Некоторые даже начинают курить только для того, чтобы сбросить лишние килограммы.

И эти опасения находят подтверждение. Действительно, резкая перестройка привычного режима жизни проходит безболезненно. И люди, бросившие курить, действительно набирают в дополнение к своему обычному весу в среднем 3-4 кг. Причина в том, что никотин подавляет аппетит и ускоряет метаболизм.

Мало того, недавние исследования находят некоторые плюсы в курении.

В 2010 году авторитетный медицинский журнал опубликовал результаты исследования, согласно которым продолжительное курение снижает риск развития болезни Паркинсона. Как утверждалось в журнале, риск развития этой болезни у курильщиков снижается на

44%, а у бывших курильщиков – на 22%. Чем дольше человек курит, тем меньше риск. Объяснить это явление ученые пока не могут.

## Об электронных сигаретах

Вокруг этого нового явления уже образовалась целая субкультура. Суть вейпинга (от англ. *vapour* – «пар») в том, что в электронный парогенератор закладывается курительная смесь, содержащая никотин и глицерин. Подогреваясь в этом устройстве, она начинает испаряться, и курильщик, вдыхая этот пар, получает свою порцию никотина.

Некоторые специалисты видят в таком способе более безопасную альтернативу традиционному способу курения, поскольку здесь исключается процесс горения. Уровень вредных веществ, которые





---

обычно поступают в организм вместе с дымом, значительно уменьшается за счет иного принципа доставки никотина.

Международная группа ученых, исследовавшая людей, использующих электронные сигареты, пришла к выводу, что их организм содержит меньше токсических веществ, чем организм традиционных курильщиков. В нашей стране обсуждение электронных сигарет началось совсем недавно, и одними из первых высказались стоматологи.

По словам доктора медицинских наук Александра Грудянова, заведующего отделением пародонтологии Центрального НИИ стоматологии, «электронные сигареты разработали с целью уменьшения никотиновой нагрузки. Мало того, они лишены компонентов реального табака».

Анжела Браго, профессор кафедры пропедевтики стоматологических заболеваний Первого МГМУ имени И.М.Сеченова, уточнила, что главный источник вреда для слизистой – дым. Он содержит такие продукты горения, которые нарушают кровообращение в деснах и приводят к развитию гингивита и воспалению десен. Пар не несет такой опасности.

Ольга Быстрова, кандидат медицинских наук, практикующий врач-стоматолог, констатировала: «В электронных сигаретах... высокие температуры и вредные смолы исключаются. Поэтому влияние на зубы и десны значительно меньше, чем от обычных сигарет». Но, добавила она, для окончательных выводов «нужно еще десятилетие более подробных исследований».

Нельзя отрицать, что на здоровье человека негативно влияет не только табак и его производные, но и сам никотин – это вещество относят к нейротоксинам. Поэтому говорить об отсутствии вреда от электронных сигарет не приходится. Вот если бы вейпинг за счет снижения дозы постепенно сводил на нет зависимость от никотина, его можно было бы признать достойной альтернативой традиционному курению. Правда, высокая стоимость курительных смесей и сама по себе может оказаться сдерживающим фактором для многих курильщиков. ■

*В статье использованы материалы сайта [medportal.ru](http://medportal.ru) и информационного портала [Общественноездоровье.рф](http://Общественноездоровье.рф)*

---

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**



### Контуры медицины будущего

**В** конце прошлого года в редакции «Российской газеты» состоялась презентация книги Александра Шишонина «Кибержизнь. Контуры 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 Шишонин разработал новое медицинское направление, основанное на коррекции шейного отдела и применении кинезиотерапии. Эта технология и используется в клинике «Здоровье XXI века».

В чем она заключается?

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

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.

# Без подробностей

## Чем грязнее воздух, тем короче жизнь

Эксперты Всемирной организации здравоохранения подсчитали, как загрязнение воздуха сказывается на продолжительности



жизни. Собранная ими информация касалась более ста тысяч человек. Было установлено, что в среднем проживание в загрязненном регионе отнимает у людей десять лет жизни. Для этого достаточно, чтобы масса загрязнителей в воздухе увеличилась всего на 10 мкг на 1 м<sup>3</sup>.

Среди основных загрязнителей воздуха – частицы золы, двуокись серы, выбросы автотранспорта и промышленных предприятий.

## Синдром разбитого сердца

М такой термин ввели исследователи из Абердинского университета (Великобритания), наблюдая за состоянием 52 человек, испытывающих сильные переживания из-за потери близких.

Наблюдение продолжалось четыре месяца. Исследования, включавшие УЗИ и МРТ сердца, выявили у всех испытуемых симптомы, аналогичные сердечному приступу. У некоторых в миокарде появились рубцы.

До недавнего времени считалось, что сердце приходит в норму после стресса, но, как выяснилось, повреждения могут сохраняться долгое время или даже стать хроническими.





## Арифметика счастья

Сотрудники Женского госпиталя Бригхэма (США) провели математические расчеты зависимости между сном и степенью удовлетворенности жизнью.



В исследовании участвовали 2000 человек. Те, кто чувствовал себя счастливым, спали 7 часов 6 минут. На 6 минут меньше длился сон у тех, кто считал свою жизнь преимущественно счастливой. Те, кто признавал себя счастливым лишь отчасти, спали 6 часов 54 минуты. Меньше 6 часов 48 минут сна оказались связаны с полной неудовлетворенностью жизнью. Женщины испытывали больше трудностей со сном, чем мужчины, и у тех из них, кто спал меньше всего, уровень счастья был самым низким. Похожие проблемы были у тех, кто пережил расставание.

Эта любопытная арифметика наглядно показала, что сон и удовлетворенность жизнью взаимосвязаны.

## Стволовые клетки вместо пломбы

Британские ученые во главе с Полом Шарпи из Королевского колледжа Лондона предложили закрывать кариозные полости зубов специальной губчатой структурой из полимера коллагена, которая со временем будет саморазлагаться. Эту губку пропитывали препаратом из стволовых клеток, способным стимулировать рост тканей.



Испытания этого метода уже проведены на мышах. Через 6 недель полость в зубе грызуна была полностью закрыта выращенным дентином. ■

Источники: [meddaily.ru](http://meddaily.ru),  
[medinfo.ru](http://medinfo.ru), [News-medical.net](http://News-medical.net)

Елена Сундукова

# Ловкость рук для красоты лица

**Массаж лица редко кто выполняет. Между тем эту процедуру можно делать не только в салоне у косметолога, но и самостоятельно дома. Если учесть определенные хитрости, то благодаря массажу можно помолодеть на несколько лет. Советы дает Светлана Жуковская, дерматолог-косметолог**



На самом деле почти каждая женщина делает ежедневный мини-массаж, но не догадывается об этом. Когда вы снимаете макияж, протираете лицо тоником, накладываете после умывания крем, то работаете ватным диском или пальцами как массажист. Поэтому так важно поводить эти манипуляции по линиям, по которым работают косметологи, и с усердием не большим и не меньшим, чем принято в профессиональном массаже лица. Если эти правила не соблюдать, то, вместо того чтобы активизиро-

вать работу клеток и кровообращение, повысить упругость мышц, простимулировать выработку коллагена, прикосновения к коже добавят лишние годы.

## По старым канонам

Начнем с классики – массажа, который делали даже советские «косметички», как называли наши мамы и бабушки женщин, занимавшихся чистой кожей лица, массажем и уходом за кожей в кабинетах при парикмахерских. Этот классиче-

---

ский массаж состоит из четырех важных составляющих: нежного кругового поглаживания кожи кончиками пальцев, легкого поколачивания лица, прижимания кожи и небольших щипков.

Такой массаж надо делать регулярно, за исключением тех дней, когда на коже появились воспаления или акне.

Первое действие – легкие поглаживания и прижимания в области носогубных складок, которые так предательски выдают годы. Начинать следует с самих носогубных складок. Легонько поглаживайте их и чуть прижимайте. Затем приступайте к разглаживанию кожи. Чтобы она натянулась и осталась неподвижной, откройте рот так, как если бы вы произносили звук «О».

Теперь работайте круговыми пассажами, направляя руки от губ к крыльям носа. Затем помассируйте скулы движениями по кругу. Лоб надо массировать по направлению от бровей до места начала роста волос. В этот момент рот прикройте.

Самый ответственный момент – массаж век. Соединив указательный и средний пальцы надавливайте ими слегка на веки, продвигаясь по верхнему веку от носа к виску, а по нижнему – наоборот.

Последние зоны массажа – подбородок и контур лица. Здесь можно применить несколько большую силу. Большими пальцами, нажимая на точки, пройдиесь от середины подбородка к ушам. Если вы обзавелись вторым подбородком, его массировать не нужно – он от этого не исчезнет. Напротив, есть риск растянуть здесь кожу, и тогда жир устремится в эту область.

При сухой коже к концу массажа постучите пальцами от подбородка к вискам через скулы, а от височной области лба – к его центру. Деликатные постукивания делаются вокруг глаз и век. Если кожа плотная, а само лицо полное, в конце можно сделать щипковый массаж. Слегка защипните указательным и большим пальцами небольшую складку кожи, секунду подержите, а затем отпустите. Такими движениями постепенно проработайте весь овал от подбородка к скулам и векам.

### **Когда мышцы – как струны**

Есть особый щипковый массаж, методику которого придумал французский косметолог Жаке. Он повысит тонус мышц, восстановит кровообращение, избавит от угревой сыпи и ко-

---

медоноз, делает менее заметными пигментные пятна.

Массаж должен продолжаться 10-20 минут, при тонкой коже лучше уменьшить время до 5 минут. Начинайте с ежедневных процедур, потом будет достаточно выполнять массаж пару раз в неделю.

Здесь важно, чтобы руки не скользили, поэтому не стоит использовать крем или масло. Зато уместна детская присыпка или тальк.

Сложенные в щипке большие и указательные пальцы двигаются по лицу в том же направлении, что и при классическом массаже. Воздействие происходит как на поверхностный слой кожи, так и несколько глубже. Добавляйте к щипкам поглаживания и вибрации.

Эта процедура особенно рекомендуется для проблемной и толстой кожи, с заметно увеличенными порами.

### **Гимнастика для лица**

К старой доброй классике сегодня можно добавить нечто новенькое, например методику фейсформинга от итальянского косметолога Бениты Кантиени. Правильнее будет сказать, что это массаж плюс гимнастика.

Сядьте перед зеркалом, но не в удобное кресло, а на табурет. Жесткое сидение, у которого нет спинки, заставит вас сидеть с прямой спиной, втянутым животом, при этом плечи будут расслабленными. Лопатки отведите назад.

1. Начните с массажа кожи головы. Две руки работают, двигаясь навстречу друг другу к макушке (одна – от шеи, другая – от лба), совершая пальцами массирующие движения, в течение двух минут. Затем положите ладони на виски, мизинцы – вдоль границы роста волос. Кончики остальных пальцев тянутся друг к другу, стремясь соприкоснуться на темени. Сделайте 60 пульсирующих движений вверх-вниз.

2. Теперь проработайте морщинки на лбу. Подушечки средних и указательных пальцев расположите над бровями. Спина прямая, локти разведены в стороны, плечи расслаблены. Сделайте 60 пульсирующих движений пальцами навстречу друг другу и назад.

3. Найдите под нижними веками границу, где заканчивается глазница, и разместите там пальцы. Постарайтесь максимально расслабиться, прикройте верхние веки и легкими нажатиями как бы толкайте верхнее веко нижним.



Сделайте 60 пульсирующих движений. Верхнее веко двигаться не должно.

4. Теперь избавляем от морщин верхние веки. Наложите на них подушечки указательных пальцев, слегка потянув внешние уголки глаз к вискам. Одновременно пытайтесь верхним веком надавить на нижнее. Повторите 60 раз.

5. Подушечками средних пальцев дотроньтесь до внешних кончиков бровей. Широко раскройте глаза. Осторожно потяните пальцами внешние уголки глаз к вискам, при этом старайтесь мышечным усилием направить внутренние уголки глаз к основанию носа. Сделайте 60 потягиваний.

6. Указательные пальцы расположите над уголками губ в месте пересечения мышц. Большие пальцы – над верхним краем ушной раковины. Следите, чтобы локти были разведены в стороны, плечи расслаблены. Пульсирующими движениями тяните пальцы вверх и назад. Повторите 80 раз.

7. Прижмите основания ладоней к подбородку, кончики средних пальцев расположите перед ушными отверстиями. Сделайте 80 пульсирующих движений по направлению назад и вверх. Одновременно тяните пальцами уши к затылку.

8. Нащупайте под уголком губ небольшую впадинку и прижмите ее подушечкой ми-



цинца. Безымянный палец разместите примерно посередине скулы, а указательный и средний – перед ушной раковиной и за ней. Мягкими пульсирующими движениями приподнимайте пальцами щеки. Вектор движения – назад и вверх. Сделайте 60 движений.

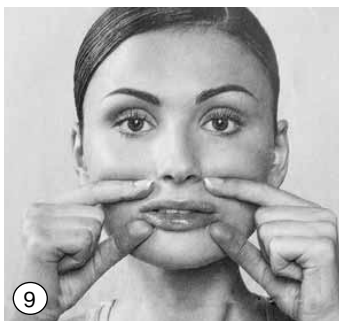
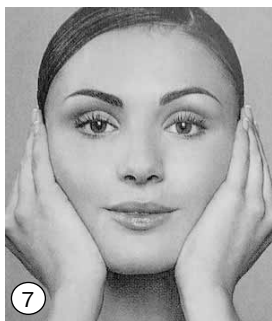
9. Положите указательные пальцы горизонтально над верхней губой, а большие – под нижними углами губ. Осторожно нажимайте на об-

принесла нужный эффект – молодость, красоту, тонус кожи, хорошее настроение.

- Чем тоньше кожа на лице, тем короче должен быть сеанс.

- Перед проведением сеанса необходимо тщательно очистить кожу специальными средствами: гелем для умывания, тоником или лосьоном.

- Противопоказаниями для массажа лица являются все



ласть рта, словно отделяя губы от зубов. 60-120 повторов.

Чтобы добиться ощутимого результата, фейсформингом надо заниматься 5 раз в неделю в течение 21 дня. Затем можно перейти на два поддерживающих занятия в неделю.

## Общие правила массажа

Правил немного, но их надо соблюдать, чтобы процедура

ЛОР-заболевания (включая обычный насморк), инфекционные заболевания, герпес в активной стадии, лимфаденит и лимфаденопатия, болезни системы кровообращения, избыточное оволосение, невралгия тройничного нерва.

- Любому массажу лица требуется полное расслабление. Если вы напряжены, постарайтесь успокоиться и только потом принимайтесь за дело. ■



fleming.pro

# А вы случайно не лунатик?

**Устав после нелегкого рабочего дня, к ночи мы с удовольствием ложимся в постель, доверяя себя объятиям Морфея. И редко задумываемся о том, что на планете есть немало людей, которые ждут этого момента с трепетом и даже ужасом. Ведь они не знают, где они проснутся и проснутся ли вообще. Это печальный удел особой категории людей, которых называют лунатиками, по-научному сомнамбулами, – людей, которые шагают во сне**

**С**омнамбулизм, или снохождение, лунатизм – это особый вид болезненного нарушения сна, во время которого люди, полностью не просыпаясь, автоматически совершают сложные, координированные дей-

ствия. Сам термин происходит от латинских слов: «сомнус» – сон и «амбуло» – хожу.

Это таинственное, не до конца изученное явление, как и все загадочное, во все времена привлекало людей.

Поначалу люди искренне верили, что гуляют лунатики только ночью, при полной луне. Однако современные исследования убеждают, что сомнамбулизм не имеет к ночному светилу никакого отношения.

Лунатики, которых мы можем увидеть на полотнах художников или в фильмах-триллерах, как правило, очень опасно передвигаются по крышам высоких домов, освещенные голубоватым и зловещим светом луны. Ученые долго не могли понять, как сомнамбулы не натываются на столы, стулья, прочую мебель, не бьются лбом о стены, знают, где находится выход. Но теперь обнаружено, что лунатик способен на мгновения поднимать веки и его мозг в этот момент как бы фотографирует местность. Если же вокруг абсолютно темно, то человеку невозможно ориентироваться – вот почему луна ощутимо присутствует во всех действиях лунатика.

Эти действия пока еще не расшифрованы учеными, а потому кажутся нелогичными и странными: лунатики выпрыгивают из окон, вылезают на крыши, ходят по железнодорожным путям, если они недалеко от дома, прячут какие-

либо вещи, бывает, и ценные, а поутру не могут их найти. При этом лунатик может все-рез и искренне обвинить живущих с ним людей в пропаже его вещей.

На известной картине Крамского «Сомнамбула», написанной в 1871 году и находящейся ныне в Третьяковской галерее, девушка-лунатик изображена с вытянутыми руками и закрытыми глазами. Но это не истинная поза сомнамбулы.

Люди, подверженные этому заболеванию, ходят опустив руки, их лицо ничего не выражает. Обычные реакции,





---

присущие здоровому человеку, также отсутствуют.

Особенно опасным считается то, что человек-сомнамбула может проснуться в самом неожиданном месте, не осознавая при этом, где он находится. Он может даже искренне рассердиться на близких людей, обвиняя их в том, что они зло пошутили, принеся его, спящего, в парк на скамейку или на берег реки. Такого скептика может разубедить запись с видеокамер, расставленных в спальне: он может увидеть, как встает с постели, ходит по комнате, легко вспрыгивает на подоконник... Однако лучше без особой необходимости самому лунатику этого не показывать – такое видео его может сильно напугать и вызвать стойкую боязнь погружения в сон.

Нередко лунатики устраивают ночные трапезы. Тогда из холодильника могут исчезнуть многие продукты: у сомнамбул, как правило, существенно понижено содержание в крови гормона лептина, подавляющего чувство голода. Но хуже всего то, что лунатики могут взять ключи, дойти до машины, завести ее и поехать туда, куда не глядят глаза. Все рефлексy во сне практически

отключены, поэтому попасть в аварию очень легко.

Кстати, есть леденящие душу примеры противоправных действий лунатиков во сне. Но поскольку они не могут контролировать свои действия, их нельзя привлечь, например, к уголовной ответственности, даже если поедут поперек дорожного движения.

В последнее время специалисты-сомнологи выделяют еще одну странную особенность лунатиков, связанную с современными технологиями. Речь идет о компьютерах и мобильных телефонах. Впервые ученые зафиксировали подобный факт в 2005 году – это было одно из первых электронных писем, посланных по интернету женщиной-сомнамбулой, 44-летней испанкой. Она отправила сразу три электронных сообщения одинакового содержания в три разных адреса разным мужчинам, смысл которых заключался в приглашении поужинать. Естественно, что поутру женщина ничего не помнила и была потрясена, сначала получив ответы от мужчин, а затем взглянув в отправленных сообщениях на свои письма. Содержание их было резким по тону, довольно бесцеремонным и вдобавок с грамма-

---

тическими ошибками, хотя в обычной жизни женщина была скромной, деликатной и вполне грамотной.

За 12 лет явление, которое называли «zzz-перепиской», врачи фиксировали не единожды. Более того, они отмечают, что во сне человек более раскован, с его психики как бы слетают все оковы, высвобождая истинные желания. Поэтому во сне лунатики обычно шлют смс-сообщения и электронные письма преимущественно сексуального характера, не подозревая, что могут поставить себя в весьма щекотливое положение.

Ученые отмечают, что к лунатизму гораздо более склонны психологически неуравновешенные натуры, чем люди с крепкими нервами, спокойные, уверенные в себе. Основной причиной лунатизма врачи называют нарушение деятельности головного мозга, при котором наблюдается отсутствие или несрабатывание блокировки мышц во время сна. Мозг здорового человека во время сна отдыхает, и участки мозга, отвечающие за координацию движений, управление руками, ногами, а также речь, в фазе глубокого сна неактивны. Однако у людей, имеющих нервные расстройства, функ-

циональность мозга может быть нарушена. А значит, во время сна участки мозга, которые должны отдыхать, активно функционируют и управляют телом человека. Примерно та же картина наблюдается у детей, когда некоторые структуры нервной и эндокринной систем еще не до конца сформированы и отлажены. Как правило, часто встречающийся детский лунатизм исчезает к 15-17 годам, к моменту полного созревания организма.

Родителям детей-лунатиков следует прежде всего не паниковать. Надо не бодрствовать ночами, охраняя своего ребенка, а проверить у него наличие аденоидов, которые существенно затрудняют дыхание, как бы наркотизируя ребенка. Это частая причина детского лунатизма. После их удаления ночные прогулки у детей очень часто прекращаются.

У взрослых людей приступы лунатизма могут быть спровоцированы стрессами, тяжелыми переживаниями, неврозами, депрессиями, сильным переутомлением, а также травмами головы разной тяжести. Даже легкое сотрясение мозга может привести к нежелательным последствиям. Лунатизм возникает и по

---

более серьезным причинам, например бывает обусловлен некоторыми врожденными патологиями строения головного мозга, острыми инфекциями, поражающими ткани или оболочки мозга.

Специалисты утверждают, что приступы сомнамбулизма возникают во время фазы так называемого медленного сна, когда сон наиболее глубок. Но поскольку фаза медленного сна возникает уже перед пробуждением человека, то у лунатика уже включены все органы чувств: он видит, ощущает, способен поддерживать равновесие тела. Дремлет только рассудок вместе с корой головного мозга. Поэтому и чувство опасности лунатика притуплено, он может совершить любой трюк, на который никогда не решился бы в реальной жизни.

Всегда следует помнить, что у предрасположенных к сомнамбулизму людей, особенно у тех, кто в детстве уже имел опыт снохождения, приступ может быть легко спровоцирован. Прежде всего это может произойти, если человек лишал себя сна из-за напряженной работы или учебы. Приступ может возникнуть в ответ на неожиданные громкие звуки или яркий свет во время фазы медленного сна,

сильный стресс, а также прием некоторых лекарств вместе с алкоголем или кофе. Если исключить провоцирующие факторы и вернуться к нормальному режиму сна и бодрствования, у большинства людей лунатизм прекращается.

В серьезных случаях врач-сомнолог может назначить лекарственные препараты, расслабляющие мышцы тела и сокращающие фазу медленного сна – тогда риск снохождения резко снижается.

Родным, живущим в одной квартире с лунатиком, следует побеспокоиться о его безопасности: убрать подальше опасные предметы, закрыть покрепче двери и окна, а на окна вообще поставить решетки.

Иногда рекомендуют ставить перед кроватью лунатика таз с водой: попав ногами в воду, да еще с грохотом, человек обязательно проснется. Это неправильно, специально будить лунатика не стоит, лучше осторожно взять его за руку и, тихо, спокойно разговаривая, проводить до кровати.

Сомнамбулизм у взрослых – явление, которое сегодня можно взять под контроль. Важно, чтобы близкие знали, как помочь лунатику и не дать ему себе навредить. ■



Люблю я

## бархатный тагетес

**Эти цветы называют бархатцами – за их яркие бархатные головки. Они, словно маленькие солнышки, украшают участок с начала лета и до самых заморозков. Цветочные корзинки желтых, оранжевых, бордовых, коричневых оттенков, однотонные или пестрые, красивы, а сами растения нетребовательны и очень полезны**

**Р**одиной тагетеса считается Южная Америка. Тонколист-ные, отклоненные, прямо-стоячие – все его виды имеют великое множество сортов. Тонколистные бархатцы – на-стоящий шедевр цветочного дизайна. Крошечные цветоч-ки, окруженные похжей на

кружево листвой, идеально подходят для миниатюрных клумб и альпийских горок. Они одинаково хорошо смотрятся как в балконном ящике, так и в садовой вазе.

Яркие пушистые шапочки отклоненных бархатцев заме-чательно себя чувствуют в

---

контейнерах и бордюрах. Высокорослые, роскошные прямостоячие бархатцы с крупными махровыми шапками цветов прекрасны везде, но чаще всего я сажаю их в клумбы и рабатки. А уж как хороши они в срезке! В последние годы выведены новые сорта этих теплых солнечных цветов, есть сорта, соцветия которых могут соперничать не только с астрами, но и с георгинами и хризантемами. Глядя на бархатцы, я не устаю поражаться идеальной структурой цветка, изяществом и деликатностью его строения.

Многие народы используют эти замечательные цветы как пряную культуру. В Европе пряность из высушенных бархатцев имеет даже свое название – имеретинский шафран. Он помогает пищеварению, улучшая работу желчного пузыря. Я тоже использую бархатцы с желтыми цветками в качестве приправы – она не только придает блюдам приятный аромат, но и окрашивает их в золотистый цвет.

В сухом виде бархатцы можно добавлять в маринад при консервировании овощей. Соцветия растений содержат в себе большое количество эфирных масел и красящих веществ, поэтому они

прекрасно подходят для солений и приготовления маринадов. В овощные закуски и салаты я всегда добавляю свежие листья бархатцев, а цветами люблю украшать блюда.

Это растение обладает многими целебными свойствами. Цветки бархатцев помогают сохранить зрение, так как содержат лютеин. Для сохранения остроты зрения по 2-3 цветочные корзинки полезно добавлять в салаты.

Корзинки бархатцев – отличное желчегонное средство, настой из них помогает улучшить обмен веществ. Летом и осенью, пока бархатцы цветут, я готовлю настой из свежих цветков и листьев: 1 ч. ложку измельченного сырья заливаю стаканом кипятка, настаиваю 30 минут и процеживаю. Принимаю по 1/4 стакана 4 раза в день за 20-30 минут до еды. Четвертую порцию – непосредственно перед сном. Неделю пью, на неделю делаю перерыв.

Свежий сок из листьев бархатцев снимает зуд и боль от укусов комаров и других кровососущих насекомых, достаточно просто растереть их в руках и приложить к зудящему месту.

На зиму я делаю настойку: 2 ст. ложки измельченных

цветков и листьев заливаю 200 мл водки и настаиваю 2 недели. Принимаю по 5 капель 4 раза в день.

Помнится, моя бабушка на основе бархатцев готовила чудесное лекарство. Цветочными корзинками заполняла пол-литровую банку до плечиков и заливала доверху рафинированным растительным маслом. Затем ставила в темное место на неделю, не забывая каждый день банку взбалтывать. После процеживала,



*Низкорослые бархатцы под названием «Желтый жук» образуют яркую, солнечную полянку.*

отжимала сырье и убирала на хранение в холодильник. Принимала маслянистый настой по чайной ложке два раза в день перед едой в качестве профилактики возрастного снижения зрения и катаракты. Любила заправлять этим настоем салаты, а потом потчевать ими нас, внуков, так как очень переживала, что из-за

усердия к чтению мы потеряем зрение. Потом его стала готовить моя мама, а теперь уже и у меня масляный настой из свежих цветов бархатцев всегда под рукой.

Отцветшие бархатцы я не выбрасываю, а отправляю на сушку, раскладывая их на фанере в тени под навесом. Высушенное сырье храню в бумажных пакетах. На зиму вполне хватает, а там и лето не за горами, когда снова мои «солнышки» вырастут.

Настои из сухих цветков помогают облегчить состояние при заболеваниях поджелудочной железы – панкреатите и сахарном диабете в начальной стадии. Я готовлю его так: заливаю 3-5 головок литром крутого кипятка, хорошо укутываю и ставлю в теплое место. Когда

остынет, процеживаю, отжимаю и убираю в прохладное место. Этот настой можно пить и для успокоения нервной системы – по столовой ложке каждый час.

А чай из сухих соцветий (1 ст. ложка на стакан кипятка) облегчает боли при коликах, помогает при вздутии живота.

При насморке, бронхите,

гайморите, трахеите сухое сырье бархатцев полезно добавлять в отвар для ингаляций. Залейте кипятком 6-7 соцветий (сухих или свежих) и через 5-7 минут вдыхайте воздух ртом из носика чайника, а выдыхайте носом. Когда нос начнет дышать свободно, делайте вдох носом, а выдох – ртом. Повторяйте процедуру 3-4 дня подряд, и вы почувствуете себя значительно лучше.

Бархатцы растут у меня по всему участку. Благодаря своеобразному запаху они привлекают в сад пчел. Посаженные в огороде возле огуречных грядок, сдерживают появление тли, а их кустики, растущие в тандеме с земляникой, отпугивают долгоносика.

Тем, кто разводит комнатные цветы, рекомендую использовать настой из бархатцев – это первое средство от вредителя белокрылки. Наполните пол-литровую банку на треть свежими цветами и залейте кипятком. Настаивайте двое суток, а потом намочите в холодном настое ватный тампон и протирайте пораженные растения – каждый стебелек и листочек с внешней и внутренней стороны. Повторите процедуру дважды. Протрите оконные стекла, где стоят цветы, и вскоре



1000listnik.ru

вы забудете о злостном вредителе.

Осенью, перекапывая огород, очень полезно измельчить бархатцы и заложить их в борозды – на следующий год будет намного меньше хлопот с нематодой и медведкой, если таковые доставляли беспокойство. Зеленая масса бархатцев, заложенная с осени в компост, весной в перепревшем виде станет прекрасным удобрением для почвы.

А мне теперь бархатцы и сажать не надо – они прекрасно размножаются самосевом. Пожалуй, это единственный однолетник, самосев которого только в радость – и для здоровья большая польза, и участок всегда в порядке. Не правда ли, замечательные цветы?! ■

## ♦ Проверка интеллекта ♦

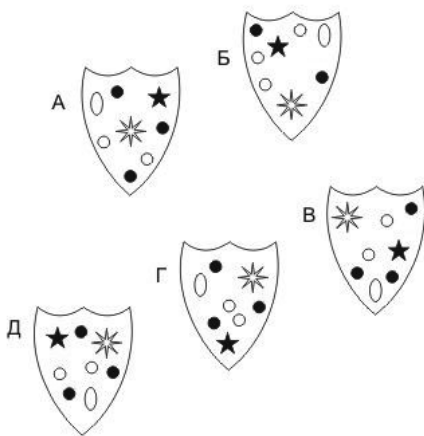
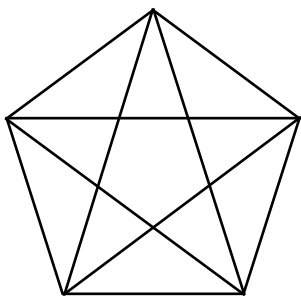
**Это задачи на логику и сообразительность. Чтобы решить их, не нужно обладать специальными знаниями. Надо просто заставить свой мозг потрудиться. Как известно, это для него очень полезно**

**1.** Через два часа до полуночи останется в два раза меньше времени, чем оставалось бы через час. Который сейчас час?

**2.** Учитель химии задал ученику такую задачу. Школьнику необходимо взять дома банку и наполнить ее воздухом из центра города, чтобы затем в лабораторных условиях выяснить, насколько он загрязнен. Пустую банку дома найти несложно. Проблема в том, что воздух в квартире намного чище, чем на пыльных улицах. Как же добиться того, чтобы в принесенной из дома банке остался только городской смог?

**3.** Какая фигура лишняя?

**4.** Сколько треугольников изображено на рисунке?



**5.** На соревнованиях спортивных автомобилей два гонщика заключили необычное пари: чья машина придет к финишу позже, тот и победит. Когда прозвучал гонг, обе машины не сдвинулись с места. К гонщикам подошел какой-то человек и что-то сказал обоим. После небольшой паузы оба ударили по газам и помчались вперед. Что сказал гонщикам загадочный человек?

Ответы – на стр. 94





*Михаил Филонов*

# ДОСТОЙНЫ ПАМЯТИ ЛЮДСКОЙ

***В разных местах земного шара можно встретить удивительные памятники, в которых благодарное человечество увековечило память о представителях животного, растительного мира и даже насекомых. Словом, обо всех обитателях планеты, помогающих жить на ней в мире и согласии***

## **Помощники и кормильцы**

Вряд ли люди могли бы выжить в суровых условиях, если бы не приручили сильных, вы-

носливых животных. Они стали для человека и помощниками, и кормильцами.

Умной, работающей лошади благодарное человечество по-

---

Окончание. Начало в «БЗ!» №8.

ставило не один памятник. На каждом конезаводе есть свои герои, в память о которых установлены скульптуры. В России особо чтят орловских рысаков – эта порода прославил наших конезаводчиков на весь мир. Знаменитому рысаку Квадрату поставили два памятника, причем один из них еще при жизни – в натуральную величину и в бронзе. Он установлен на 1-м Государственном конном заводе в Горках под Москвой. За что же так почтили Квадрата? Орловский жеребец был признан чемпионом породы по экстерьеру, не знал себе равных в состязаниях, завоевал множество призов и наград. Квадрат стал отцом целой династии – более шестисот рысаков, с успехом выступающих на многих ипподромах мира.

Есть в нашей стране и памятник лосю. Многие века Кольский полуостров считался диким, суровым и необжитым краем. Местные жители, народность саами, издревле занимались оленеводством и рыбной ловлей. В середине 20-х годов прошлого столетия на полуострове были найдены богатые запасы меди, никеля, апатитов, и вскоре на этом месте был построен город Мончегорск (на языке саами –



*Не обойдена памятью и вечная кормилица человека – корова. В Кузбассе, на территории молочного завода установлен памятник Российской корове – как символ сельского хозяйства. Он изготовлен из морозостойкого и водоотталкивающего стеклопластика, так что ему не страшны ни зной, ни дождь, ни снег. Буренка изображена в натуральную величину и выглядит как настоящая.*

«красивый город»). А через 25 лет на городской площади открыли памятник лосю – бывшему хозяину здешних мест.

## **Древние обитатели планеты**

В 1839 году вблизи села Кулешовка Сумского уезда при проведении земляных работ были обнаружены крупные кости неизвестного животного. Чтобы опознать находку и руководить раскопками, из Харьковского университета при-

был профессор Иван Осипович Калиниченко. Оказалось, что кости принадлежат мамонту. В 1841 году на месте их нахождения установили трехметровый памятник из чугуна. Долгое время кулешовский памятник был единственным в нашей стране, посвященным древнему обитателю Земли.

В 1977 году в Якутске поставили второй памятник мамонту – перед зданием Института мерзловедения Сибирского отделения Академии наук. Древнее животное изображено в полный рост, бивни лихо закручены, а хобот победно поднят высоко над головой. Место выбрано не случайно: именно здесь нашли мамонта в вечной мерзлоте.

## На службе у науки

Первый памятник лягушкам был сооружен в Сорбонне в XIX

веке. Поставлен он по настоянию знаменитого французского естествоиспытателя Клода Бернара – так ученый отблагодарил своих подопытных животных. Второй памятник воздвигнут совсем недавно в Токио студентами-медиками.

В конце XVIII века знаменитые итальянские ученые Гальвани и Вольта обнаружили электрические токи у животных – помогли им сделать это важное открытие опыты с лягушками: лапка лягушки долгие годы служила единственным электроизмерительным прибором для многих физиков.

Великий русский физиолог Иван Михайлович Сеченов, изучая работу мозга, тоже проводил опыты на этих земноводных. На их результатах он обосновал теорию рефлексов головного мозга, которая показала в 1860-х годах слишком смелой, «подрываю-



*В Ханты-Мансийске в 2007 году к празднованию Дня города установлены отлитые из бронзы семь фигур мамонтов общим весом в 70 тонн. Самая маленькая фигура – мамонтенок высотой 3 метра. Расположена скульптурная группа у подножия геологического памятника «Самаровский останец». Она стала началом «Археопарка» – парка скульптур плейстоценовых животных и палеолитических людей.*



*Что ж, лягушка увековечена вполне заслуженно. Это маленькое животное помогло человеку сделать много очень важных открытий, ведь издавна естествоиспытатели и медики проводят свои бесчисленные опыты именно на лягушках.*

щей религиозные верования и нравственные и политические начала». В результате Сеченова, уже признанного ученого, профессора Медико-хирургической академии, попытались привлечь к суду. Он встретил известие об этом спокойно, а на предложение друзей найти хорошего адвоката ответил: «Зачем мне адвокат? Я возьму с собой в суд лягушку и проделаю перед судьями все мои опыты: пускай тогда прокурор опровергает меня». К счастью, судебный процесс не состоялся.

Но особую славу заслужила собака Павлова, о роли которой в науке мы знаем из школьных учебников по биологии. Иван Петрович Павлов, последователь Сеченова, на базе экспериментов над собаками создал учение о высшей нервной деятельности, став первым российским нобелевским лауреатом. В память о заслугах этих животных перед наукой было воздвигнуто два памятника. На одном из них, установленном в 1951 году в Колтушах под Ленинградом, где работал великий физиолог, рядом с собакой изображен сам Павлов. Другой, при-



жизненный, находится на территории Института экспериментальной медицины на Аптекарском острове и известен петербуржцам как «Памятник Собаке» (см. фото под заголовком). Его идею предложил замечательному скульптору И.Ф.Безпалову сам ученый в 1935 году, незадолго до смерти. На высоком постаменте стоит собака, а сам постамент, одновременно являющийся фонтаном, украшен барельефами, на которых изображены сцены из жизни лаборатории и выбиты цитаты И.П.Павлова. Вот одна из них: «Собака, благодаря ее давнему расположению к человеку, ее догадливости, терпению и послушанию, служит, даже с заметной радостью, многие годы, а иногда и всю свою жизнь, экспериментатору».

## Пернатые герои

В американском городе Солт-Лейк-Сити установлен памятник в честь чайки. Летом 1848 года более 15 тысяч мормонов готовились собирать первый урожай, как вдруг тьма саранчи налетела на посевы. Мормонам грозила голодная смерть, но их спасло неожиданное чудо: все обитавшие на ближайшем озере чайки



вдруг поднялись на битву против саранчи. Памятник чайкам представляет собой 50-метровую колонну, на вершине которой красуется бронзовый земной шар. На самом вершине монумента – две птицы, а у подножия – бассейн, чтобы могли купаться живые птицы.

Другой памятник чайке стоит в Италии, на побережье Адриатического моря, у входа в гавань Сан-Бенедетто-дель-Тренто. Он изображает чайку по имени Джонатан Ливингстон, чьи приключения описаны в одноименном романе американского писателя Ричарда Баха. Джонатан – отважная белая чайка, любящая безбрежные просторы и признающая один-единственный закон – закон, дарующий всем свободу.

## Насекомые-спасатели

Как это ни удивительно, существуют памятники даже насекомым, тем или иным способом послужившим человеку.

В конце XIX века из Бразилии в Австралию были завезены кактусы, из которых местные жители стали делать живые изгороди. Однако такие изгороди бурно разрастались и к 1925 году покрыли территорию, равную 20 тысячам квадратных километров. Кактус захватывал все новые и новые плодородные земли. Выручила кактусовая моль, доставленная из Бразилии. Прожорливые гусеницы моли поедали кактусы до самых корней. После семилетних мучений австралийцы могли торжествовать победу, а в благодарность кактусовой моли соорудили памятник в долине реки Дарлинг.

В США, в городе Энтерпрайс (штат Алабама) в 1919 году воздвигли памятник хлопковому долгоносику. Жители штата занимались хлопководством, пока в начале XX века бурно размножившийся жук не уничтожил все плантации. С какой же стати было прославлять это прожорливое насекомое? А дело в том, что конец у этой истории оказался счастливым. Чтобы земли не пустовали, их засадили арахисом, и новая культура принесла бывшим хлопководам неслыханные богатства. В благодарность удачно подвернувшемуся долгоносику как катализатору перемен

в деловой части поставлен памятник-фонтан. Выглядит он очень величественно: богиня плодородия Церера высоко над головой держит жука.



## Заслуженные растения

Версия о том, что знаменитый английский пират и мореплаватель Фрэнсис Дрейк первым привез клубни картофеля из Америки в Англию, прочно прижилась в европейских странах, в частности в Германии. В связи с этим в 1853 году в городе Оффенбурге была установлена величественная статуя Фрэнсиса Дрейка с цветком

картофеля в руке. Надпись на памятнике гласила: «Здесь в 1746 году был посажен первый в Германии картофель». В 1939 году Дрейк был объявлен врагом немецкого народа, а памятник разрушен. Однако небольшой фрагмент – руки Дрейка с цветком картофеля – удалось сберечь, он хранится в местном музее.

Совсем иной стиль избрал для народного памятника картошке Николай Зарядов из деревни Ильмень Новгородской области. На двухметровый постамент из металлической трубы пенсионер взгромоздил большой валун, формой и цве-



том напоминающий картофелину, а сверху водрузил чугунок в качестве короны. На скульптуре в стиле поп-арт несколько надписей: «Царице огорода», «Спасибо Колумбу, спасибо Петру, пришлось ты, родная, нам по нутру» и «Кормила нас в тяжелую годину, нужна ты впредь».

Памятник огурцу установлен в 2007 году в подмосковном райцентре Луховицы. Открытие монумента приурочено к 50-летию юбилею города. На постаменте надпись: «Огурцу-кормильцу от благодарных луховичан». Луховицы на сегодняшний день являются одним из основных поставщиков огурцов в московские магазины и на рынки.

В бразильском городе Сан-Пауло на центральной площади стоит памятник кофейному дереву. Монумент этому растению установлен не случайно – в Бразилии очень ценят его не только потому, что любят пить кофе. На долю Бразилии приходится около 70% мировых кофейных плантаций, зерна кофе составляют львиную долю экспорта из этой страны, а значит, от них во многом зависит благосостояние граждан. При дуновении ветра листья на бронзовом дереве шелестят, создавая умиротворяющий звуковой фон. ■

Ирина Мамичева

# Грузия, любовь МОЯ...



***Кажется, я объехала уже полмира, но лучшего места, чем Грузия, так и не нашла. Какое счастье, что мы опять можем туда вернуться! И в начале бархатного сезона, когда многие еще ищут, где можно красиво, комфортно, вкусно и бюджетно отдохнуть под занавес уходящего лета, я всем советую: поезжайте в Грузию!***

**С**ами грузины чрезвычайно любят рассказывать легенду о том, как Бог, распределяя земли между людьми, запомнил об их маленьком народе, а спохватившись, отдал им то, что оставил для себя. То есть лучший кусочек, где есть все: и горы, и море, и солнце, и сосны, и пальмы, и дивные птицы и звери...

Впервые я оставила в Грузии свое сердце больше 30

лет назад, когда прилетела туда в рабочую командировку. Душевные застолья с витиеватыми тостами, какое-то невиданное доселе радушие всех и вся, завораживающие песни, которые можно слушать часами и сутками, – все это пьянило и кружило голову похлеще льющегося рекой вина, особенно на контрасте с прохладной и чопорной Москвой. Раньше я никогда так



---

много не смеялась, не видела столько древних храмов, встречающихся на каждом шагу и никогда не пустующих (даже в советское время грузины были очень религиозны), столько красивых женщин, с головы до ног облаченных в черное... Я гадала: то ли это вечный траур по близким, которых уже нет, то ли на черном ярче и глубже блеск бриллиантов, которые в эпоху тотального дефицита умудрялись носить эти женщины. Все было как в кино, на котором мы, собственно, росли, познавая по картинам Отара Иоселиани, Тенгиза Абуладзе, Георгия Данелии не только Грузию, но и самих себя, и мир вокруг – и выстраивая вместе с этими великими режиссерами тонкие связи одного с другим.

...А потом пришло время великих перемен – перестроек, ускорений, и оно принесло с собой не только много долгожданной свободы, но и много бед. И случился военный конфликт в Абхазии и Южной Осетии, который оказался совсем не локальным, а настолько масштабным, что после 2008 года ездить в Грузию стало невозможно. В это было трудно поверить, но границы захлопнулись, пассажирские перевозки остановились, и

даже дипломатические отношения прекратились. Но самое печальное – нас погрузили в информационный вакуум: в СМИ о Грузии говорилось сначала только плохо, а потом и вовсе ничего.

Поэтому когда несколько лет назад авиасообщение с Грузией было восстановлено и грузины снова сказали нам «Добро пожаловать!», несмотря на то что им самим путь в Россию без визы по-прежнему закрыт, поначалу было даже страшновато: уж слишком красочно нам нарисовали образ врага. Но первопроходцы поделились своими впечатлениями в интернете, потом, как водится, заработало сарафанное радио, и в Грузию вновь, как в советские времена, потянулись туристы из России. И с каждым годом их становится все больше.

## **Песнь о Тбилиси**

Я не была в Тбилиси 25 лет! Как же за это время изменился город, однако его прелесть и аромат удивительным образом сохранились, несмотря на появившиеся стеклянные мосты, трубовидные концертные залы и прочий авангард. Самое грандиозное и величественное современное соору-

жение – Самеба, церковь Святой Троицы, главный кафедральный собор Грузинской православной церкви (см. фото у заголовка). Построенный сравнительно недавно на холме св. Ильи на левом берегу Куры, он виден с любой точки города и уже считается зданием столетия.

Однако, на мой взгляд, гораздо интереснее старый храм Метехи, в котором как в зеркале отражается многовековая и тяжелая история Тбилиси. Его много раз разрушали, но правители Грузии прикладывали все усилия для восстановления, именно поэтому он так хорошо сохранился. В честь храма окрестили и исторический район Тбилиси, а возле него возвели монумент основателю города – Вахтангу Горгасали.

Отсюда хорошо просматривается огромный стеклянный мост Мира, построенный

в 2010 году. Он символизирует путь из прошлого в будущее и соединяет старые и новые районы города. Некоторые считают этот мост архитектурным шедевром и даже сравнивают с Эйфелевой башней, но большинству коренных жителей Тбилиси новый стиль не по душе. Они соревнуются в остроумии, придумывая современным сооружениям хлесткие названия: Дом юстиции – «грибы», резиденция президента – «яйцо», здание концертного зала – «червяк».

Старый Тбилиси во всей красе можно увидеть с высоты птичьего полета. Для этого нужно по канатной дороге добраться до крепости Нарикала, откуда просматривается весь город. Наверняка ваше внимание привлекут круглые каменные крыши – это Абанотубани, район знаменитых Тифлисских серных бань. Легенды гласят, что именно этим серным ис-



*Мост Мира в Тбилиси соединяет старые и новые районы города.*

---

точникам Тбилиси обязан своим возникновением, так как «тбили» – по-грузински теплый. Сами бани расположены под землей, и в них приходят не только помыться, но и провести время и пообщаться с друзьями. Здесь есть заведения на любой вкус и кошелек – от индивидуальных VIP-номеров с бассейном и отдельным залом для отдыха до демократичных общих помывочных, однако тоже украшенных керамическими изразцами. Но и в тех, которые побогаче, и в тех, что попроще, получаешь настоящее наслаждение, неспроста Тифлисскими серными банями восторгался и Пушкин, и Дюма, и много кто еще.

Гуляя по проспекту Шота Руставели, непременно загляните в национальную галерею Грузии («Голубую галерею»), где целых два зала отданы работам Пиросмани, что вполне естественно. Кстати, там я открыла для себя еще одного удивительного художника – Ладо Гудиашвили. Приятно бродить по полупустым залам, как будто все эти картины – только для тебя.

Не поленитесь и в районе вокзала отыщите дом, где умер Пиросмани. В нищете, конечно, как иначе?

Одной недели явно недо-

статочно, чтобы как следует рассмотреть и прочувствовать этот красивый и мощный город, по одному только блошному рынку можно бродить, предаваясь ностальгии, часами... Однако одно место нужно посетить непременно, поскольку все мы знаем о нем со школьного детства. На склоне Святой горы Мтацминда, возвышающейся над Тбилиси, находится надгробье со словами, известными каждому образованному человеку: «Ум и дела твои бессмертны в памяти русской, но для чего пережила тебя любовь моя!»

Грибоедов, когда ему бывало трудно, поднимался на эту гору. Он завещал жене: «Не оставляй костей моих в Персии; если умру там, похорони меня в Тифлисе, в монастыре св. Давида». Выполнив желание мужа, Нина Чавчавадзе на его могиле воздвигла памятник – изумительное произведение искусства, рассказывающее о трагически оборванной любви. Сама она пережила Грибоедова почти на 30 лет, так и оставшись безутешной вдовой, и упокоилась рядом со своим мужем.

Я вскарабкалась на Мтацминду уже в сумерках, и вокруг никого не было. В скале на нижней террасе, в малень-

ком гроте с каменной аркой на обеих могилах лежали живые цветы. Говорят, что цветы тут лежат всегда. На арке высечена надпись на грузинском языке: «Здесь покоится прах Грибоедова. Воздвигла памятник этот супруга его Нина, дочь поэта Александра Чавчавадзе, в году 1832». Со временем рядом с их гротом-усыпальницей, у стен церкви Святого Давида, стали появляться другие могилы, и в 1929 году в ознаменование 100-летия гибели Грибоедова это место официально было объявлено Пантеоном выдающихся литературных и общественных деятелей Грузии.

### **Из Кахетии в Боржоми**

Если доберетесь до Грузии, непременно посетите местечко Сигнахи в 100 км от Тбилиси. Там древние развалины и шикарные отели, очень вкусная еда и дивный горный воздух, ну и, конечно, чудесное кахетинское вино! Маленький старинный городок, уютно разместившийся на склоне горы, славится своей хорошо сохранившейся крепостью с 28 башнями по всему периметру. Поднявшись на любую из них, можно увидеть неповторимую и бескрайнюю Алазанскую долину.



*Церкви V-VI вв. в Грузии не редкость.*

Это место популярно у влюбленных, которые устраивают здесь свадьбы и проводят медовый месяц. Поэтому Сигнахи называют еще городом Любви.

...По живописной дороге отсюда можно отправиться в Боржоми – небольшой город на юго-востоке Грузии, который помимо всемирно известной минералки, славится большим национальным заповедником (около 7% территории страны), бассейнами с целебной сероводородной водой и канатной дорогой. Благодаря своим источникам, город Боржоми еще со времен СССР был популярен и считался лечебным курортом. И сегодня здесь частенько встречаются не только наши,

---

но и иностранные туристы, которые хотят оздоровиться.

Возле входа в центральный парк, где бьют минеральные ключи, сохранились домики со старинной архитектурой. Среди них символ города – красивый дом Мирза-Риза-хана, украшенный бирюзовыми камнями. Еще в городке есть дворец Романовых, краеведческий музей, храм Пресвятой Богородицы, завод «Боржоми», парк с детскими развлечениями и несколько древних крепостей. Поэтому на отдыхе в Боржоми вам будет чем заняться и помимо оздоровления.

Кстати, в российских магазинах стоимость пол-литровой стеклянной бутылки боржоми составляет 55-85 рублей. Много не выпьешь... Здесь же ее можно пить сколько угодно и совершенно бесплатно.

## **На границе с Турцией**

Средневековая крепость Рабат находится в небольшом городке Ахалцихе, который образовался вокруг нее и в переводе означает «новая крепость». Первые письменные упоминания о крепости датируются XII веком, а современное название она получила чуть позже от арабского слова «рабат» – укрепленное место. За долгое

время существования она пережила множество событий, разрушений и восстановлений, поэтому несет в себе отпечаток разных культур и вероисповеданий.

Новую жизнь Рабат получила после глобальной реконструкции в 2011-2012 годах, до этого она была неизвестной и мало кому интересной. Сегодня же ее посещают более 100 тысяч туристов в год. Секрет такой популярности – полное возобновление всех деталей крепости и ее территории в целом. Теперь Рабат достаточно реально отображает былую красоту и ауру средневековой жизни. Несколько бассейнов, царский сад, ажурная каменная беседка с фонтаном, интересный исторический музей – все это можно осмотреть за 7 лари (1 лари – около 25 рублей), и это самое дорогое туристическое место в Грузии.

Распространенный туристический маршрут – грузино-турецкая граница и находящаяся неподалеку от нее статуя Андрея Первозванного с водопадом. По дороге к ней можно заехать в Гонио-Апсаросскую крепость – одну из самых старых крепостей Грузии. Помимо развалин и потрясающей природы тут можно увидеть моги-

лу апостола Матвея (Левия Матфея, одного из 12 апостолов Христа), древнюю систему канализации и отопления, восточные бани и посетить музей с экспонатами, найденными при раскопках.

Русских в этой части Грузии совсем немного, встречаются разве что одинокие парочки, выбирающие нестандартные маршруты. Зато иностранцев пруд пруди! В Боржоми мы встретили даже туристов из Австралии. За чурчелой они выстраиваются в очередь, а названия блюд записывают в блокноты. Чахохбили, сациви, хачапури, хинкали – все это звучит для них как музыка. Впрочем, для меня тоже. Ах

да, я ведь теперь здесь тоже иностранка.

## **В гости к сванам**

Многие приезжают в Грузию только ради легендарных старинных башен Сванетии, которая слывет самым красивым и живописным регионом страны. Здесь расположены самые высокогорные селения в Европе и здесь же находятся несколько вечных ледников.

Знаменитые сванские башни раскиданы по всему региону, но больше всего их сохранилось в Местии и высокогорном селении Ушгули. Строили башни только самые богатые семьи – в целях обороны и для защиты от схода горных лавин, а иногда от неурядиц с соседями. Поговаривают, что при большом конфликте между родами приходилось сидеть в башне месяцами, а в дом можно было попасть через подземный ход, который знал только глава семьи. Башни начали строить в VIII столетии, и самым молодым из них уже более 700 лет. На сегодняшний день все сванские башни включены в список Всемирного наследия ЮНЕСКО, поэтому за ними тщательно следят и периодически реставрируют.



*Крепость Рабат*



Если уж вы добрались до этих мест, отправляйтесь в самое высокогорное селение Европы – Ушгули. Правда, добраться туда можно только на внедорожнике или на одной из специальных машин, но экскурсия в загадочное старинное селение стоит того!

### **Батуми – город контрастов**

В Батуми нынче все смешалось: старое и новое, прошлое и будущее, классика и ноу-хау. В этом городе царят свобода, беззаботность и стихийность, но его коренные жители бережно сохраняют традиции. Поэтому шпили и стеклянные лифты небоскребов и роскошные здания казино соседствуют со старыми батумскими двориками, которые с годами

не теряют своего очарования.

Сердце столицы Аджарии – это, конечно же, Батумский бульвар – с поющими фонтанами и бамбуковой рощей, пальмами и пеликанами, татуировщиками и уличными музыкантами, велосипедистами и влюбленными парочками, запахами ароматного кофе и настоящего грузинского шашлыка. Здесь сосредоточено столько приятных мелочей, что глаза разбегаются: живописные клумбы, диковинные скамейки и беседки, различные машинки для детей, гигантские шахматы... Чего стоит одно только стеклянное здание ЗАГСа, построенное в виде... кита! Бульвар и набережная тянутся на 17 км, почти до границы с Турцией.

В стеклянной кафешке рядом с дельфинарием готовят самые вкусные в Батуми хачапури, которые надо не есть, а вкушать – с чувством, с толком, с расстановкой, запивая грушевым лимонадом и неспешно наблюдая за молодыми мамочками с колясками, дружно стекающимися на прогулку по бульвару.

Еще одно обязательное для посещения место – Батумский ботанический сад. Такого фейерверка цветущей и благоухающей флоры вы не уви-

дите больше нигде. Сад делится на 21 зону, в каждой из которых представлены растения из разных уголков мира, а в центре парка есть маленькое озеро, где живут золотые рыбки и черепашки. По всему ботаническому саду много скамеек и беседок, отведены места для пикников и кемпингов, так что молодежь приезжает сюда с палаткой и за 15 лари остается на ночь.

Вечером Батуми необыкновенно красив: подсвечиваются здания, церкви, фонтаны и даже пальмы на бульваре! Непременно зайдите на Пьяцца – современную площадь в итальянском стиле, где можно послушать живой рояль, а если повезет, то и выступление звезд мировой величины.

Художественная жизнь в Грузии бьет ключом, причем не только в Тбилиси. В Батуми, к примеру, целых восемь музеев, и каждый интересен. А еще здесь совершенно потрясающая современная городская скульптура. Глядя на изысканное изваяние Дамы с со-

бачкой, я думаю о том, что, кроме общих воспоминаний, нас еще, безусловно, связывает любовь к искусству. Мне кажется, что у грузин она – в крови. Иначе чем объяснить, что один и тот же спектакль гениального Резо Габриадзе может идти в его тбилисском Театре марионеток не один десяток лет – и каждый раз собирать полный зал?

Познать Грузию и ее народ до конца невозможно, да, наверное, и не нужно. Но одну ее загадку я, кажется, разгадала. Почему сюда хочется возвращаться снова и снова? Да, прекрасная страна, приветливые люди, талантливые художники, дивная природа... Но помимо всего прочего здесь в каждом глотке вина, порыве ветра, слове и жесте присутствует любовь. А туда, где поселилась любовь, тянет как магнитом. Лучше Пушкина не скажешь:

*На холмах Грузии лежит  
ночная мгла;*

*Шумит Арагви предо мною.*

*Мне грустно и легко;*

*печаль моя светла... ■*

## Проверка интеллекта ♦ ответы

1. 21.00.

2. Достаточно заполнить банку дома водой, а придя в центр города, вылить ее.

3. Б.

4. 35 треугольников.

5. Он посоветовал гонщикам поменяться машинами.



# «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 №9 журнала «60 лет – не возраст»

- Камни в желчном пузыре обнаруживают у многих людей – иногда уже на операционном столе, когда человека спасают, удаляя ему желчный пузырь. Но зачастую операция больным не требуется, и тогда доктора назначают пациенту диету и держат его под наблюдением.

В статье **«Желчнокаменная болезнь: нужна ли операция?»** опытный врач разъясняет, какое лечение показано в разных случаях.

- Существует такое понятие как «биологический возраст», и он может существенно отличаться от того, что написано в паспорте. Ученые-геронтологи считают, что каждому нужно знать свой биологический возраст хотя бы приблизительно, чтобы иметь возможность оценивать темпы собственного старения и своевременно принимать меры к его замедлению. Об этом читайте в статье **«Стареют все, но с разной скоростью»**.

- Сколько страшных историй связано с радиацией, и большинство из них правдивы. Но существует и естественная радиация, которая может оказывать не только негативное, но и позитивное влияние. Разобраться в этой глобальной проблеме поможет доктор геолого-минералогических наук Сергей Белов в статье **«Радиация и наше здоровье»**.

- Власти столицы объявили программу сноса старого жилого фонда, которую в случае успешного старта планируется внедрять в регионах. Но согласно подсчетам социологов, среди будущих переселенцев не менее 35-40% пожилых, беспомощных людей, инвалидов. У них перспектива грядущего переезда вызывает опасения и даже страх. Психолог Анна Антонова в статье **«Реновация: как выжить?»** дает полезные советы, которые помогут пожилому человеку защититься от стресса и депрессии по поводу грядущего переселения.

---

**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 2012 г.; №1-12 за 2013 г.; №1-12 за 2014 г.;  
№1-12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.; №1-9 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.;  
№1-9 за 2017 г.

---

**В следующем номере:** ГРОЗНАЯ ИЗЖОГА  
ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ КЛИМАКСА  
БОЛЕЗНИ ТРУДОГОЛИКА  
ГЕНИАЛЬНЫЕ ДВОЕЧНИКИ

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

---

Подписано к печати 20.07.17. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.  
Формат 60×90/16. Цена свободная. Общий тираж 87120 экз. Заказ № 3200

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)

