

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№6 (301), июнь, 2018 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Борис Шенкман

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Светлана Чечилова

Редакторы
Иван Мамичев
Наталья Архипова

Верстка
Сергея Сухарева

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Анны Кашинцовой

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

© «Будь здоров!», 2018 г.

Татьяна Абрамова Ищем источник радости	3
Анна Антонова Коварная инфекция	8
<i>Лента новостей</i>	14
Дина Балясова Продукты и травы против боли	16
Марина Масляева Эпилепсия. Лечение возможно!	24
Елена Сундукова Диета для рассеянных.....	30
Светлана Чечилова О пользе прогулок по воде	33
Татьяна Агушина Анорексия – болезнь перфекционисток	35
Светлана Чечилова Дышать полной грудью	40
Татьяна Агушина Новости для родителей	45
Елена Борисова Не забудьте пройти диспансеризацию	51
Наталья Орлова Лети, моя девочка, лети!	56
Валерий Привалихин Волга как жизнь и судьба	60
Татьяна Абрамова Черешневый рай	67
<i>Без подробностей</i>	72
Людмила Письман Подберу музыку к душе	74
<i>Проверка интеллекта</i>	81
Светлана Чечилова А из нашего окна	82
<i>Люди и животные</i> Михаил Филонов Друзья спешат на помощь.....	87



Подписаться на 2018 год

На журналы

«Будь здоров!»

и **«60 лет – не возраст»**

можно с любого месяца

в каждом почтовом отделении страны

по **Объединенному каталогу**

«Пресса России»,

том 1 (зеленого цвета)

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

99555 – «Будь здоров!»

99556 – «60 лет – не возраст»

44780 – Комплект: «Будь здоров!» + «60 лет – не возраст»

По любому из этих индексов можно оформить подписку
на любой срок от 1 до 6 месяцев

Читатели, имеющие доступ к интернету, могут оформить
подписку на наши журналы на сайтах

pressa-rf.ru, akc.ru и podpiska.pochta.ru

На электронную версию журналов подписывайтесь на сайте
rucont.ru. Там же можно приобрести электронные версии
номеров, начиная с 2010 года

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

Следите за выходом наших журналов на страничке

«Будь здоров!» в соцсетях:

«Одноклассники», «ВКонтакте», «Фейсбук»

Ищем источник радости

Все люди на Земле хотят достичь творческих успехов, финансового благополучия, испытывать на жизненном пути только радость и счастье. Как и в чем найти эту радость? Мудрецы и мыслители прошлого и настоящего сходятся в одном: единственный способ осуществить нечто стоящее – это любить то, что вы делаете. Это верно и для работы, и для отношений с людьми



Известный писатель и психолог Джо Витале в своей книге «Секрет притяжения. Как получить то, что ты действительно хочешь» рассказывает об одном весьма показательном эксперименте. Ученые провели масштабное исследование, в котором участвовали более тысячи юношей и девушек, выпускников школ и вузов.

В начале эксперимента все участники разделились на две группы. В одной молодые люди считали, что сначала следует заработать как можно больше денег, а уж потом заниматься любимым делом. Во второй группе молодежь была убеждена, что нужно заниматься только тем, к чему лежит душа, а деньги потом при-

дут сами. Что же произошло с этими молодыми людьми спустя двадцать лет?

Сто один участник эксперимента добился серьезных финансовых успехов. Причем лишь один из них был из первой группы. Остальные сто – из второй. «Думайте о том, что вы любите, делайте то, что вы любите, – в этом секрет преуспевания в жизни», – такой вывод предлагает нам Джо Витале.

Но как не ошибиться в выборе дороги, как понять, что она – ваша? То, к чему тянется душа и сердце, что более всего наполняет любовью и восторгом, там и лежит ваша дорога. То, что любите, и есть ваш путь, идя по нему, вы обретете все сокровища, которые уготованы судьбой. При этом не так важно, что вы делаете, чем занимаетесь, какова ваша профессия, важно только одно: приносит ли работа радость вам и другим.

С этими размышлениями согласен и другой писатель, мой хороший друг, Александр Казакевич. Более того, он убежден, что человек должен в своей жизни ориентироваться не на справедливость, как полагают многие, а именно на любовь. Потому что именно через любовь – к делу, высшей цели или человеку – мы мо-

жем наиболее полно проявить себя. Любовь – высшая радость и самая сильная энергия, которую способно излучать человеческое сердце.

К сожалению, в культуре современного общества почти не осталось места для работы сердца, во всем превалирует ум. Однако ум больше нужен, когда имеешь дело с честолюбием, и ум приносит мало пользы, когда дело касается любви. Войны, конфликты, претензии, амбиции – все это больше игры ума, любовь нельзя поставить в этот список.

Что же мешает нам искать и находить дело по душе? Александр Владимирович считает, что во многом всему виной страх. И действительно, страх – это единственное, чего на самом деле стоит бояться. Пока мы будем идти вперед, преодолевая неизведанное, нас неминуемо будут сопровождать боль, потери и страдание, но они – обязательные условия для нашего совершенствования и приобретения истинной мудрости.

Дейл Карнеги написал замечательную книгу «Как перестать беспокоиться и начать жить», в которой он приводит историю своего друга, который так страшился многих вещей, что чуть не покончил жизнь са-

моубийством. И только на краю гибели он случайно услышал произнесенные на проповеди слова: «Тот, кто способен покорить свой дух, могущественнее тех, кто покоряет города и страны». Этот человек боялся мира и других людей, а ему нужно было лишь изменить фокус того «объектива», через который он на этот мир смотрел. Его несчастья и страхи происходили не от каких-то внешних причин, а из-за того, что он обо всем этом думал.

По этому поводу есть такая притча. Одна старушка проводила свою жизнь в непрерывных страхах и лила по этому поводу горькие слезы. Одна ее любимая дочь продавала зонтики, а другая – готовила и продавала лапшу. Когда погода была хорошая и день солнечным, старушка горько плакала: «Какая беда! На улице солнце, значит, у дочки никто не купит зонтик от дождя. Как же ей, бедной, прокормить детей?». Если погода была плохая и лил дождь, старушка рыдала еще горше: «О, горе! На улице дождь. У младшей лапша не высохнет, нечем будет торговать. Как же ей быть?!»

И так она горевала при любой погоде, пока не встретился ей один умный человек, который сказал: «Вашему горю

легко помочь. Следует только изменить свой образ мыслей: когда светит солнышко, не думайте о старшей, подумайте о младшей дочери. Как хорошо, солнце быстро высушит лапшу, и торговля будет успешной. Когда идет дождик, думайте непременно о старшей: вот и дождь пошел, зонтики теперь продадутся в одно мгновение!». С той поры старушка больше не плакала, а все время радовалась за дочерей, которые до этого никак не могли утешить бедную мать.

Недовольство, пессимизм, безволие, тревога, депрессия – все это производные одного сильнейшего чувства под названием «страх», который мы создаем своими же собственными убеждениями.

Еще более ста лет назад японский ученый Кацудзо Ниши заявил, что главный источник большинства болезней и неудач – неправильные внутренние установки. Бессмысленно бежать от многих видов страха, подчеркивает ученый: «Если вы разберетесь в себе, то увидите, что почти все ваши страхи – воображаемые. Вы беспокоитесь по поводу того, что еще не произошло, но, как вам кажется, может произойти, тогда как опасения абсолютно необоснованы, бывают,

конечно, и реальные страхи. Но ни от воображаемых, ни от реальных страхов нельзя убежать, нельзя спрятаться. Лишь страх, которому вы посмотрели в глаза, уже не страшен. Страх же, которому мы боимся заглянуть в глаза, действительно способен убивать».

Не бойтесь страха, учит другой мудрец: «Следующий миг непредсказуем. Все, что у вас есть, – этот миг. Поэтому не рассеивайте свое сознание, сосредоточьтесь на текущем моменте. Если вы хотите действительно познать высший источник бытия и его необъятное блаженство, достаточно этого единственного мгновения».

В одной из книг психолога Стива Мараболи я прочитала такие вдохновляющие строки.

«Когда начинается новый день, позвольте себе улыбнуться с благодарностью.

Когда вокруг тьма, позвольте себе быть первым, кто зажжет свет.

Когда вокруг несправедливость, осмейтесь быть первым, кто ее осудит.

Если вам кажется, что у вас не осталось надежды, попробуйте полюбить ваши беды.

Если даже вы очень устали, осмейтесь идти дальше.

Когда любовь ранит вас, попытайтесь полюбить снова.

Когда кто-то в беде, найдите для него утешение. Когда кто-то чувствует себя потерянным, найдите в себе силы помочь ему обрести свой путь.

Когда друг падает, осмейтесь быть первым, кто подаст ему руку.

Осмейтесь быть самым лучшим из тех, кем вы можете быть».

И если однажды вы почувствуете, что ваша ситуация – хуже не придумаешь, что вас предали или отвернулись от вас, что вы бесконечно одиноки или еще что-то в этом роде, поднимите глаза вверх, к звездам, и вспомните, для чего вы здесь. Вы пришли на Землю, чтобы украсить ее своей индивидуальностью, чтобы согреть своей любовью весь этот порой жестокий мир, чтобы стать хозяином и творцом собственной жизни.

В Средние века на рыцарских мечах выбивали такую надпись: «Поднимайся снова и снова, пока львами не станут овцы». Делайте усилия снова и снова, пока не поймете, что главное на свете – это ваша любовь, которая поможет пройти все испытания. Если вы обретете в своем сердце любовь к миру, к делу, к людям и всему, что вас окружает вне зависимости от самых тяжелых испытаний,

вы обретете бесстрашие и величие. До тех пор, пока вы ищете счастье в чем угодно, но только не в любви, в жизни всегда будут присутствовать страх и разочарование.

Но как же поселить любовь в своем сердце, чтобы жизнь перестала быть серой, одинокой, беспросветной? Получается, что необходимо повернуть «тумблер» в своем сознании из положения «Мир враждебен, жизнь несправедлива и полна страхов, а все люди – враги» в положение «Мир прекрасен. Я – творец собственной жизни!».

Человек, взявший на себя ответственность за новое отношение к жизни, способен решать прежде нерешаемые задачи, проходить непреодолимые препятствия, побеждать неизлечимые болезни, вести за собой других. Ведь как правильно заметил еще один мудрый человек, «пока не научитесь управлять веслами, бесполезно менять лодку».

И любая наша проблема – это предоставленный судьбой шанс и возможность набрать нужный опыт, обрести мудрость и любовь. Все мы живем по-настоящему, лишь когда мы любим, и не важно, что или кого. Все наши сожаления – только от недостатка любви.

Все наши радости и счастье – только от ее присутствия.

Кацудзо Ниши сказал: «Каждый человек приходит в этот мир для того, чтобы реализовать себя. Поиски только денег и карьеры – тупиковый путь, если при этом вы не заняты творческой самореализацией. Вкладывать себя можно в разные вещи – в работу, в отношения с людьми, в творческие проекты и т.д. И улицу можно мести с воодушевлением, и танцевать на самой престижной мировой сцене, что называется, без души.

Жестоко обкрадывает себя тот человек, который что-то делает без удовольствия, не вкладывая частицу себя в свои начинания. Учитесь во все, что делаете, вкладывать любовь. В этом и есть величайшая мудрость, это главное правило для тех, кто хочет продлить свою молодость, оставаться здоровым и сильным многие годы».

Как же хочется прожить такую жизнь! Тогда научитесь собирать нектар с каждого цветка на вашей жизненной дорожке. Любите своих близких, всякое живое существо, свою работу, каждый день, любую мелочь, ищите и извлекайте радость из всего, что находится внутри и вокруг вас. ■



Наконец-то наступило лето! Народ потянулся в зоны отдыха и на пляжи. В первый же теплый выходной наша семья с друзьями отправились в близлежащий парк, чтобы позагорать и поиграть в волейбол. Однако на следующее утро все мы неожиданно свалились с острой кишечной инфекцией

Итак, отдыхали мы на солнышке, играли в волейбол, а ребенок возился в песочке на детской площадке возле летнего кафе. В этом же кафе мы купили несколько пакетиков с гренками, мороженое и пластиковые стаканчики с дыней, порезанной крупными кубиками. Вот после этой дыни наш веселый пикник и закончился...

Ребенку резко стало плохо, и мы спешно собрались домой. Дома тошнота продолжалась, поднялась высокая температура. Кое-как впихнули

малышу треть таблетки левомецетина и уложили спать. Посовещавшись между собой и с друзьями, причиной заболевания мы признали дыню, слегка подкисшую в пластиковом стаканчике без крышки.

На другой день ребенок есть и пить отказался наотрез, но температура была нормальной. И тут позвонил друг, который отдыхал вместе с нами.

– У меня тошнота, головная боль, живот болит, температура. Полагаю, виной та самая злосчастная дыня...

И тут меня впервые посетила мысль, что вместо банального пищевого отравления у нашего ребенка могло быть нечто похуже – острая кишечная инфекция.

Медицинский справочник давал схожую по симптомам картину ротавируса, который в народе именуют «кишечным гриппом», а также сальмонеллеза. Головная боль, температура, сильная слабость, вздутие и боль в желудке и кишечнике, тошнота и рвота, диарея с характерным кислым запахом и вкраплениями зеленого цвета. Все эти симптомы наблюдались у ребенка, и все они свойственны ротавирусной инфекции и сальмонеллезу.

Тяжело в лечении...

Наутро следующего дня мы уже всей семьей имели «счастье» испытать на себе перечисленные симптомы. С той лишь разницей, что у меня поднялась температура, а у супруга еще подскочило давление и болело сердце. Живот болел, крутило и мутило, еще и ломота в мышцах была нестерпимая, как бывает при сильном гриппе. Это и помогло мне определиться с диагнозом – все-таки ротавирус, а не сальмонеллез.

Ротавирус недаром называют в народе «кишечным гриппом»: ломота во всем теле, боли в глазах и голове, а иногда все эти напасти сопровождаются сильной болью в горле, кашлем и насморком. Но, пожалуй, самый неприятный симптом ротавируса – задержка выведения мочи. Именно с ней необходимо бороться в первую очередь.

К счастью, в свое время я научилась неплохо разбираться в лекарственных травах. Несмотря на слабость и периодическую тошноту с головокружением, я добрела до аптеки и набрала необходимые травы.

Для лечения использовала два проверенных сбора. Первый помогает запустить мочеиспускание, подавляет размножение вирусов и борется с тошнотой.

Готовится он так: 2–3 ч. ложки *листьев ежевики*, 4 ч. ложки *ромашки* и 2–3 ч. ложки *медуницы* залить 2 литрами кипящей воды в термосе; настоять 10–15 минут, а затем можно пить как чай, по желанию разбавляя кипятком, если отвар получается слишком терпким.

Второй сбор принимается 3–4 раза в день по полстакана независимо от приема пищи и таблеток. Он запускает работу

ЖКТ, пробуждает аппетит, снижает болевые ощущения, оказывает противовирусное и антисептическое действие. В этом отваре используются весьма сильнодействующие травы, поэтому дозировку следует соблюдать строго. Детям до 7 лет прием обоих отваров следует снижать втрое и давать травы лишь при отсутствии на них аллергии.

Готовится отвар по следующей схеме: 2 ч. ложки *лапчатки*, 2 ч. ложки *шишек ольхи*, 4 ч. ложки *крапивы* надо залить 1 литром кипятка в эмалированной посуде и поставить на малый огонь, прокипятить 3–5 минут, настоять около полчаса.

Оба отвара принимаются до окончания острой фазы болезни. В среднем ротавирусная инфекция терзает человека до 8 дней. Если она сопровождается повышением температуры до 38° и ее перепадами по несколько раз в течение суток, если сильная ломота и прочие гриппоподобные симптомы выражены ярко, то есть шанс, что болезнь отступит через 4–5 дней. Если же ее течение достаточно вялое и характеризуется в основном слабостью, отсутствием аппетита и тошнотой, то она может задержаться и более недели. Такие симптомы чаще бывают у детей.

Возвращаемся в здоровую жизнь

Выздоровление происходит скачками, как при гриппе. Сначала восстанавливается нормальное мочеиспускание. Затем снижается температура, прекращаются боли в ЖКТ. И только слабость и головные боли продолжают еще долго.

Отдельно стоит сказать про диету, которой стоит придерживаться при ротавирусе. Есть обычно не хочется совсем, и не стоит свой организм неволить. Согласитесь, что несколько дней поголодать большинству из нас не повредит. Исключение составляют люди с серьезным недобором массы тела, а также дети до 12 лет, чье самочувствие и тонус напрямую зависят от полноценного питания. Первые 3 дня болезни надо поддерживать себя чашкой крепкого и сладкого черного чая, но все-таки не чаще, чем 3 раза в день при условии задержки мочевого выведения.

Вместо обеда и ужина можно съесть 2 чашки бульона из курицы или телятины. К бульону хорошо прибавить несколько сухариков из белого хлеба. К этому рациону можно добавлять сладкие фрукты в небольших количествах: яблоки, груши, персики, абрикосы, инжир.

Однако с фруктами надо быть осторожными. Если организм через полчаса не отреагировал тошнотой и болью, значит, можно съесть еще, а если состояние ухудшилось, то с фруктами надо подождать.

Практически одновременно с возвращением нормального мочеиспускания потихоньку начнет возвращаться и аппетит. Следует помнить, что еще от двух недель до месяца нельзя возвращаться к привычному столу.

Подойдут каши, тщательно разваренные, в первую неделю без молока, а в последующие можно на молоке; мясные и овощные бульоны, немного хорошо проваренного мяса, которое можно вводить примерно на 8–10-й день болезни. Затем овощные салаты с малым количеством оливкового масла или лимонным соком, фрукты, за исключением дыни, которая тяжела для пищеварения. Все это должно стать вашей пищей примерно еще на месяц после болезни. Физические нагрузки не регламентируются – они зависят исключительно от самочувствия.

А что говорят врачи?

По такой схеме мы всей семьей, а также наши друзья по-

бедили ротавирусную инфекцию примерно за неделю, хотя еще долго случались единичные приступы слабости и легкого подташнивания. Они-то меня больше всего и беспокоили, в связи с чем я решила зайти к знакомому доктору – терапевту высшей категории Марине Васильевне Тумановой. Она выслушала историю нашего заболевания и самолечения, а затем дала исчерпывающий комментарий по теме.

– Действительно, судя по описанной вами картине заболевания, вы встретились с ротавирусной инфекцией. Сначала дам краткую историческую справку. Доктора Гораций Ходес и Джейкоб Лайт в 1943 году смогли обнаружить и доказать, что фильтрующийся агент из фекалий детей, заболевших инфекционной диареей, в более чем 90% случаев вызывает диарею у коров.

Казалось бы, что тут такого особенного? Но дальше началось самое интересное: около трех десятков лет позднее в сохранившихся от их исследований образцах был найден ротавирус. Кстати, это название он получил в 1974 году от доктора Томаса Генри Флюитта, который заметил, глядя через электронный микроскоп, что вирусная частица похожа

на колесо. По-латыни колесо – *rota*.

Международный комитет по таксономии вирусов согласился с метким названием, и с 1978 года оно стало официальным. Интересно, что такие же или родственные вирусы обнаружены у многих видов животных, и все они опасны тем, что вызывают гастроэнтерит. Уже с конца 80-х годов прошлого века существует вакцина от ротавируса. Скажите, ребенок не был вакцинирован?

– Мы о ней даже не слышали, – удивилась я.

Марина Васильевна меня успокоила:

– Ну по крайней мере могу вас порадовать: у детей до трех лет при перенесенной ротавирусной инфекции более чем в 50% случаев формируется стойкий иммунитет к этому заболеванию. Чего не скажешь о взрослых... У них, к сожалению, иммунитета хватает на 2 месяца. Тоже, конечно, все индивидуально, но есть случаи повторного заражения ротавирусной инфекцией через 2–3 месяца.

– А почему ее называют кишечным гриппом?

– Ротавирусная инфекция имеет действительно опреде-

ленное сходство с гриппом. Причем эпидемиологический порог перешагивается мгновенно из-за высокой заразности. Если она появилась в каком-либо заведении общепита, а это любимые места ее обитания, причем не только в жару, но и зимой, то через 1–2 дня посетители этого заведения будут заражены все, а в ближайшие дни заразят всех своих знакомых. Это происходит в связи с высокой устойчивостью ротавируса во внешней среде. Он не разрушается под воздействием высоких и низких температур, легко приспособляется к большинству дезинфицирующих средств.

Есть еще очень неприятная особенность у ротавируса: попадая в организм разных людей, он приспособляется по-разному в зависимости от особенностей иммунитета. Вы, наверное, заметили, что заболевание у друзей протекало с характерными индивидуальными особенностями.

– Да, так и было. У моей подруги – с сильной слабостью, головокружениями и опасной задержкой мочи, сопровождающейся отеками. У ребенка – с диареей. У друга – с сильными простудными симптомами: ка-

шель, боль в горле, насморк. Кстати, не обусловлена ли столь высокая заразность тем, что она передается и воздушно-капельным путем?

– Никоим образом! Хотя некоторые медики настаивают на этом. Ротавирус передается через руки, предметы общего пользования, пищу, питье и прямой контакт, например, через поцелуи. Вирус легко переносит мыло и дезинфицирующие средства, так что мытье рук и лица от него не панацея. Но если бы он передавался еще и воздушно-капельным путем, то скорей всего все население Земли так постоянно им и болело бы. Больной этой инфекцией опасно заразен первые 5–7 дней, затем после 10-го дня его заразность уменьшается процентов на 50, но сохраняется еще не менее 20 дней, впрочем, стабильно снижаясь.

– Марина Васильевна, скажите, пожалуйста, мы правильно лечились? Какие еще препараты и средства традиционной медицины можно использовать?

– Да, в целом правильно, особенно важна диета и ее правильная продолжительность – не менее одного месяца с момента заболевания.

При обезвоживании из-за диареи можно использовать регидрон или солевой раствор. Среди врачей существует мнение, что антибиотики при ротавирусной инфекции нежелательны. Но поскольку эффективных противовирусных средств от этого заболевания так и не было создано, то небольшой курс левомецетина часто дает хороший эффект, как у вас и получилось.

Другое дело, если заболевание не поддается лечению, симптомы только усиливаются, температура растет, а состояние больного стабильно ухудшается. Тогда надо непременно и без промедления вызвать «Скорую помощь». Однако, если болезнь протекает достаточно легко, человек может лечиться амбулаторно и на дому. Но ему необходимо по возможности хотя бы один раз посетить доктора, как это сделали вы.

Такая вот история нашего знакомства с ротавирусом. К счастью, она закончилась благополучно. Хочется пожелать читателям: подходите более придирчиво к выбору мест питания, особенно в теплое время года, а еще лучше – ешьте дома. Это и вкуснее, и полезнее как для кошечки, так и для здоровья! ■

Врачи подготовят к Чемпионату мира по футболу

Около 200 столичных врачей, медсестер и фельдшеров будут посещать занятия, на которых главный акцент делается на оказании помощи при большом скоплении людей, сердечно-легочной реанимации. Для медработников, которые будут дежурить на стадионах, разработан четкий алгоритм действий в случае необходимости срочной госпитализации. По словам руководителя Департамента здравоохранения Алексея Хрипуна, недооценивать подготовку



медицинских работников к ЧМ нельзя: в повседневной практике они редко сталкиваются с оказанием помощи на многотысячных стадионах и должны научиться действовать в нестандартных ситуациях.

Новый порядок диспансеризации

Обновленный порядок диспансеризации отличается перечнем применяемых методов исследования, а также возрастных диапазонов граждан. Усилен онкологический скрининг с использованием высоко чувствительных и специфичных тест-методов для более эффективного выявления злокачественных новообразований молочной железы, прямой и толстой кишки, шейки матки и предстательной железы. Некоторые виды исследований, наоборот, в Минздраве сочли избыточными. Так, электрокардиография, которая необходима для определения риска болезни сердца и сосудов, раньше была обязательной начиная с 21 года. Теперь ЭКГ будут проводить мужчинам



старше 35 лет и женщинам старше 45 лет. Диспансеризация организуется один раз в три года, за некоторым исключением. При наличии у пациента индивидуальных показаний врач назначит нужное исследование дополнительно. Если при прохождении первого этапа диспансеризации обнаруживаются проблемы, пациента направляют обследоваться более углубленно.

От наркомании начнут прививать

Российские ученые проводят испытания вакцины, блокирующей формирование зависимости от тяжелых наркотиков. Пока речь идет только об опиатах, к которым относятся морфин, героин, метадон, а также кодеиносодержащие вещества, но в будущем этот список планируется расширить. В случае успеха вакцину можно будет использовать в



качестве превентивной меры у подростков с 12–13 лет. Как подчеркивают разработчики препарата, избранная методика полностью соответствует требованиям российского законодательства.

Новые правила по выдаче больничных по уходу за ребенком

По новым правилам родственникам, которые ухаживают за нездоровым ребенком, будут оплачиваться все дни больничного листа, а не только 60 дней в году, как было в приказе утверждено ранее. Также сняты все лимиты на число разрешенных дней в году для ухода за нездоровым ребенком до 7-летнего возраста, а также детьми-инвалидами. Ранее можно было брать больничный лист по уходу за больным ребенком лишь до 15-летнего возраста, а теперь его продлили до 18 лет. Такие изменения пойдут лишь на благо обществу. Ведь многим родителям не с кем оставить нездорового ребенка, и они вынуждены идти на неоплачиваемый больничный, оставаясь без средств к существованию. ■

*Источники: medvestnik.ru;
mk.ru; tass.ru*



Как часто головная боль срывает планы на выходной день или вообще не дает нормально работать и жить, так же как, впрочем, боли в коленях, колики в животе или подагрические боли! Как мы обычно поступаем в таких случаях? Чаще всего хватаемся за лекарства. А между тем в нашем пищевом рационе содержится множество продуктов, которые помогут снять болевой синдром, не оказывая при этом никаких побочных эффектов

Прежде всего хочу предупредить, что существуют продукты, которые, наоборот, провоцируют и усиливают боль. О них также нужно знать и помнить. При частых приступах головной боли следует снизить в рационе, а возможно, и исключить вообще твердые ферментированные сыры, копчености, мясные продукты длительного хранения, селед-

ку, рыбные консервы, соевые продукты, арахис, бобовые, перезревшие фрукты и ягоды.

Все они содержат провоцирующий головную боль тирамин – органическое вещество из группы биогенных аминов. Головную боль могут вызвать продукты, содержащие кофеин, – кофе, крепкий чай, шоколад, кола, а также очень холодные продукты и напитки,

вызывающие спазмы сосудов головного мозга. Водка, а особенно красное сухое вино, шампанское и пиво, если употреблять их в большом количестве, тоже могут поспособствовать головной боли.

Однако здесь существует тонкость: полностью отказываться от перечисленных выше продуктов, кроме, пожалуй, алкоголя, не следует, так как они богаты чрезвычайно ценной аминокислотой тирозином. Она входит в список двадцати главных аминокислот, которые используются организмом для синтеза белков. Главное – соблюдать меру, особенно если есть проблемы со здоровьем...

А теперь поговорим о продуктах и травах, реально способных помочь человеку снизить болевой синдром.

Малина

Чудесные душистые ягоды малины летом так и просятся в рот! Конечно, лучше всего именно свежая малина, но зимой, осенью и весной к нашим услугам малина замороженная, а малину сушеную можно запасти самим или купить в аптеке. И наконец, венец этого разнообразия – полезнейшее малиновое варенье.

Обезболивающее действие малины основано на содержании в плодах мощного противовоспалительного вещества – ацетилсалициловой кислоты, природного аспирина. Плоды малины успокаивают боли в желудочно-кишечном тракте, стакан чая со свежей, сушеной малиной или с малиновым вареньем не только помогает при простуде, но и облегчает головную боль, особенно простудного характера.

Бананы

Эти плоды содержат много очень важной аминокислоты – триптофана, из которого наш организм вырабатывает «гормон хорошего настроения» – серотонин. Благодаря действию этого гормона мы начинаем испытывать подъем хорошего настроения и забываем о боли. Особенно полезно есть бананы женщинам перед критическими днями – они серьезно облегчают предменструальный синдром.

В последнее время я встречаю научные статьи, в которых авторы обвиняют бананы в повышенном содержании вредного тирамина. Однако содержание его в бананах ничтожно по сравнению, например, с сыром марки «Чеддер». Так

что 2–3 банана в день – хорошее подспорье для снижения болей самого разного происхождения.

Яблоки и лимоны

Калий, содержащийся в плодах, обладает гипотензивным действием. Регулярное употребление свежих яблок избавляет от головных болей, вызванных повышением артериального давления. Для этого нужно съесть по одному яблоку средних размеров 3 раза в день. Яблоки уменьшают и подагрические боли в суставах, так как они активно выводят из организма соли мочевой кислоты. Эти фрукты полезны при хронических запорах, атеросклерозе, отечности и многих других заболеваниях.

Независимо от того, чем вызвана головная боль, выжмите сок четверти крупного лимона или половинку некрупного плода в чашку с горячим чаем и выпейте – это сразу облегчит головную боль. Сок лимона снижает вязкость крови, ликвидируя венозный застой, а также за счет содержания калия снижает артериальное давление. Кроме этого, чай с соком лимона полезен при простуде, подагре, мочекаменной болезни, носовых кровотечениях.

Капуста и картофель

Свежая капуста и ее сок благодаря содержащемуся в них витамину *U* лечат язвенную болезнь желудка, и, следовательно, снимают боль, которой сопровождается это заболевание. В комплексном лечении язвенных недугов капустный сок принимают по стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

Картофель обладает противовоспалительным и обезболивающим (за счет ацетилхолина) действием, кроме того, поскольку картофельный сок богат калием, он выводит из организма лишнюю жидкость, снижая артериальное давление.

При хронической головной боли на почве гипертонии рекомендуется пить сок сырого картофеля (лучше красных сортов) по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Картофельный сок полезен при изжоге, повышенной секреции желудочного сока, панкреатите, а также за счет высокого содержания магния – при стрессах, нервозности, раздражительности и бессоннице. Следует учитывать, что начинать принимать картофельный сок лучше по 2 ст.

ложки, постепенно увеличивая дозировку.

А при болях в суставах помогает картофельная «похлебка»: 1 кг неочищенных клубней мелко порежьте и залейте 2 л воды, варите на медленном огне, пока объем не уменьшится вдвое. Весь день ешьте только эту похлебку, без соли, разделив ее на 3–4 приема. Можно приправлять укропом, петрушкой, лавровым листом. Неделю в месяц проводите на такой диете – и суставы будут как новенькие, без боли и скрипа!

Однако лечиться картофельным соком нежелательно при сильном метеоризме и противопоказано при сахарном диабете с высоким уровнем глюкозы в крови, ожирении и пониженной кислотности желудочного сока.

Калина

При головных болях из-за повышенного артериального давления принимайте по 1–2 ст. ложки сока калины с добавлением 1 ч. ложки меда 2–3 раза в день. Это полезно и при атеросклерозе, колите, запорах, простуде, кашле, бронхиальной астме и опухолях любой локализации.

Препараты калины противопоказаны при повышенной

свертываемости крови, склонности к тромбозам, тромбофлебите.

Кофе

Кофе за счет содержащегося в нем кофеина обладает тонизирующим свойством и сужает кровеносные сосуды. Чашечка кофе помогает при головной боли, вызванной понижением артериального давления. Кофе поможет побороть апатию, вялость и сонливость, которые зачастую трудно преодолеть утром, повышает физическую и умственную активность, помогает справляться со стрессами.

Пряности

Немаловажное место в списке продуктов против боли займут пряности. Они обладают противовоспалительными, антиспастическими, анальгезирующими свойствами, способны помочь при самых разнообразных недугах. И чем богаче ваша «пряная аптечка», тем лучше.

Гвоздика – нераскрывшиеся бутоны гвоздичного дерева семейства миртовых – считается «королевой специй», это не только традиционная пряность, но и мощное обезболи-

вающее средство. Например, при головной боли, особенно на почве пониженного артериального давления или спазмов, заварите в стакане кипятка несколько бутонов гвоздики и выпейте – головная боль вскоре пройдет.

Гвоздичный чай полезен также при атеросклерозе, сахарном диабете, плохом пищеварении, метеоризме, стрессовом состоянии. А при зубной боли жуйте гвоздику на той стороне, где находится больной зуб – сильную боль она снимет, однако стоматолога не заменит.

Имбирь также поможет избавиться от многих неприятностей и болей. В частности, при мышечных болях, а также при невралгиях порошок имбиря смешайте с небольшим количеством воды до пастообразного состояния и наложите на больное место. Если есть свежий имбирь, то наложите на больное место кашицу натертого на терке имбиря.

При головной боли нужны 2 ч. ложки порошка или натертого на мелкой терке имбиря на стакан кипятка, а на лоб или виски наложите кашицу из свежего корня или приготовленную из порошка. Боли в суставах также уменьшаются от имбирного чая, он полезен при

простуде, общем снижении аппетита, вялом пищеварении.

При проблемах с желудочно-кишечным трактом имбирь как лекарственное средство просто незаменим. Регулярное употребление имбиря улучшает состояние при дискинезии желчных путей, метеоризме, спазмах кишечника, желчных, почечных и кишечных коликах. Имбирь поможет при гипертонии, бронхиальной астме, повышенной свертываемости крови, тромбозах, флебитах. Его биологически активные составляющие успешно борются с повышенной утомляемостью, бессонницей, стрессовыми состояниями, неврозами, вегетососудистой дистонией.

Однако имбирь может быть противопоказан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, обострении гастрита, язвенном колите и дивертикулезе.

Корица – кора вечнозеленого коричневого дерева семейства лавровых – популярная пряность для различных видов выпечки, также ее добавляют в кофе для придания ему вкуса и аромата. И вместе с тем это удивительно целебное средство!

При головной боли порошок корицы на кончике ножа

залейте стаканом кипятка, настаивайте 10–15 минут и выпивайте по несколько глотков через каждый час. Этот настой также улучшает пищеварение, тонизирует организм, улучшает память, полезен при сахарном диабете. Регулярное употребление щепотки порошка молотой корицы снижает боли при артрите и артрозе. Корица противопоказана лишь при склонности организма к кровотечениям.

Куркума, которую россияне открыли для себя лишь недавно, – это порошок корня растения семейства имбирных, близкого родственника имбиря. Пряность особенно полезна страдающим от артрита: достаточно 1 ч. ложки куркумы на порцию супа – и человек получает реальное облегчение от боли. Куркума способствует снижению уровня холестерина, разжижает кровь, выводит токсины из организма. Помогает куркума и при мигрени.

Не только душистая пряность, но и лекарственное средство производится из корневищ *айра болотного*. Это просто панацея от проблем, связанных с ротовой полостью. Если у вас неожиданно заболел зуб, возьмите кусочки корневища айра и раз-

жуйте его на той стороне, где находится больной зуб, так же поступайте с любыми воспалительными процессами в полости рта. А при головных и суставных болях принимают настой корня айра: кусочек размером с ноготь заваривают стаканом кипятка.

Еще одна, не очень знакомая нам пряность, но широко применяемая в восточной кухне, – это сгущенный сок из *корневища асафетиды*, многолетнего зонтичного растения. Во многих странах она является излюбленной приправой для блюд из риса, бобовых, овощей, рыбы. При использовании асафетиды уменьшаются головные боли, а также боли в суставах при остеохондрозе позвоночника, радикулите, артрите, полиартрите.

Применять асафетиду нужно в небольшом количестве, на кончике ножа, для придания аромата соленым, острым и даже сладким блюдам. Она не сочетается ни с луком, ни с чесноком, но прекрасно их заменяет. Эта пряность наиболее полно раскрывает свой вкус в мясных и рыбных блюдах, добавляется в соленья и консервы. Порошок асафетиды добавляют в блюда в конце приготовления, чтобы запах

успел трансформироваться и смешаться с ароматом других специй.

Асафетида наиболее полно раскрывает свой аромат при тепловой обработке, при этом и вкус, и запах специи становятся более мягкими и приятными. В азиатской кухне асафетиду добавляют к трудно перевариваемым блюдам, в частности, жареному и тушеному мясу, и в особенности к баранине. Издавна асафетида известна как эффективное средство, которое устраняет спазмы и боли в желудке, а также улучшает пищеварение.

Если болит горло, растворите в стакане теплой кипяченой воды по 0,5 ч. ложки асафетиды и куркумы, тщательно перемешайте и используйте для полоскания несколько раз в день.

Асафетида противопоказана при повышенной кислотности желудочного сока, обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта, язве желудка, при беременности.

Лечебные травы при головной боли

При головной боли на фоне повышения артериального давления 2 ч. ложки порошка корня *аира болотного* залейте стаканом кипятка, настаивай-

те 2 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Настой также помогает при ухудшении зрения, памяти и слуха.

Не забывайте, что препараты аира противопоказаны при пониженной свертываемости крови, кровотечениях различной природы, повышенной секреции желудочного сока, острых воспалительных процессах в почках.

50 г корня *шлемника байкальского* залейте 0,5 л спирта, настаивайте при периодическом взбалтывании смеси 3 недели, процедите. Принимайте по 20–30 капель настойки в рюмке воды 3 раза в день за 20 минут до еды. Это средство полезно при гипертонии, спазмах сосудов, миокардите, простуде, неврозах, нервном возбуждении, бессоннице.

1 ст. ложку листа *мяты перечной* залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки настоя 3–4 раза в день за 15 минут до еды. Дополнительно наложите свежие листья мяты на виски или лоб – места локализации боли. Принимать настой мяты также полезно при болях в желудке, кишечнике, метеоризме, стенокардии, спазмах, тошноте.

1 ст. ложку травы *мелиссы лекарственной* залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 10 минут, процедите и пейте свежеприготовленным. Настой мелиссы помогает при гипертонии, шуме в ушах, бессоннице, тошноте, метеоризме. Растение противопоказано при гипотонии.

1 ст. ложку травы *кипрея узколистного* (Иван-чай) залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 0,5 стакана настоя 2–3 раза в день за полчаса до еды. Настой помогает при бессоннице, гастрите, колите, язве желудка, простатите.

С осторожностью можно лечиться препаратами кипрея при наличии камней в почках. Нежелательно принимать препараты кипрея дольше 3 недель подряд.

При головной боли на фоне понижения артериального давления принимайте по 20–25 капель аптечной *настойки женьшеня китайского* в 1 ст. ложке воды 2 раза в день за 15 минут до еды – утром и в обед.

2 ч. ложки свежих (или 1 ч. ложка сухих) измельченных листьев *розмарина лекарственного* залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 1–2 ст. ложки настоя 2–3 раза

в день за 15 минут до еды.

1 ст. ложку травы *зверобоя продырявленного* залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по четверти стакана настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Препараты зверобоя противопоказаны при гипертонии и повышенной свертываемости крови.

При головной боли на фоне спазмов сосудов головного мозга смешайте в равных порциях по весу корневище *валерианы лекарственной*, траву *зверобоя продырявленного* и *сушеницы болотной*. 2 ст. ложки сбора залейте 2 стаканами кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте час, процедите и отожмите сырье. Принимайте по 0,5 стакана настоя 2 раза в день за полчаса до еды.

1 ст. ложку травы *барвинка малого* залейте стаканом кипятка, держите на слабом огне 10 минут, настаивайте полчаса, процедите и долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по четверти стакана отвара 3 раза в день за 20 минут до еды. Настой снижает повышенное артериальное давление, возвращает хорошую работоспособность и настроение. Внимание: барвинок ядовит, поэтому строго следуйте дозировке. ■



Эпилепсия.

Лечение возможно!

Как показывает опыт специалистов, эпилепсия – проблема не только медицинская, но и социальная. Рассказывает врач-невролог, профессор, доктор медицинских наук, член Европейской академии эпилепсии, вице-президент Объединения врачей-эпилептологов и пациентов Кира Владимировна Воронкова

– **Кира Владимировна**, в каких странах распространено это заболевание?

– Эпилепсией болеют люди во всех странах всех континентов. По данным ВОЗ, во всем мире эпилепсией страдают около 50 миллионов человек. При этом доля общего числа

больных с активной формой эпилепсии (то есть с повторяющимися приступами и потребностью в лечении) на данный момент составляет от 4 до 10 на 1000 человек. В глобальных масштабах это заболевание ежегодно диагностируется у 2,4 миллиона человек.

– *Какова статистика в России?*

– В нашей стране каждый год эпилепсией заболевают 54 тыс. человек. Согласно эпидемиологическим исследованиям, проведенным на территории РФ, показатель ее распространенности составляет 3,4 на 1000 человек, что сопоставимо с показателями в европейских странах.

– *Не секрет, что больных эпилепсией пугают и сторонятся. Некоторые даже считают, что эпилепсией можно заразиться...*

– Это, конечно, средневековые предрассудки. На самом деле больные эпилепсией не представляют никакой угрозы для окружающих. Но, к сожалению, до сих пор многие организации и в России, и за рубежом не хотят принимать на работу тех, кто болен эпилепсией. Недавно проведено исследование, касающееся трудоустройства таких людей, и выяснилось, что постоянным местом работы из них обладают лишь 26,7%. Возможно, по причине этого только 45,3% больных эпилепсией состоят в браке. Безусловно, такое положение вещей требует принципиальной корректировки, ведь больные эпилепсией не заразны, а

недуг никак не отражается на их интеллектуальном развитии.

Несмотря на широкую осведомленность об этой болезни, остаются ошибочные социальные стереотипы по отношению к пациентам с эпилепсией. Зачастую людей, которые с помощью качественного медицинского лечения добились ремиссии, не берут на желаемую работу, им сложно добиться определенных социальных высот. В частности, российское законодательство даже пациентам в стадии ремиссии не разрешает водить машину, заниматься преподавательской и актерской деятельностью, быть врачами.

Необходимо с самого раннего возраста, буквально со школьной скамьи, начинать социальную адаптацию не только самих пациентов, но и их окружения, объяснять, что люди с эпилепсией, особенно дети, равны по правам и возможностям своим сверстникам. Но к ним нужно просто внимательнее относиться, не допускать насмешек, не бояться общения, а при наступлении приступа больному с эпилепсией нужно помочь.

– *Как это сделать?*

– Многие считают, что такому больному нужно, напри-

мер, разжать зубы с помощью какого-то металлического предмета. Этого делать категорически нельзя. Первым делом уберите подальше от человека все предметы, которые во время припадка он может уронить на себя, потом переверните его на бок и положите под голову что-нибудь мягкое, чтобы предотвратить травмы. Если возникла рвота, нужно повернуть голову набок, это поможет избежать проникновения рвотных масс в дыхательные пути. Во время эпилептического припадка не следует стремиться удерживать человека силой.

– Расскажите, что происходит с человеком, больным эпилепсией?

– Эпилепсия – болезнь, которая проявляется внезапным возникновением приступов, вызванных чрезмерной активностью нейронов головного мозга. Приступы различаются по степени тяжести – от кратковременных отключений сознания или мышечных подергиваний до интенсивных продолжительных сокращений мышц, потери мышечного тонуса. Самое яркое и неприятное проявление эпилепсии называется большим судорожным припадком. Он состо-

ит из последовательно сменяющихся друг друга фаз.

– Предвестники. В этой фазе за несколько часов до начала приступа больного охватывает тревожное состояние, характеризующееся нарастанием нервного возбуждения.

– Тонические судороги. Все мышцы резко напрягаются, голова запрокидывается, больной падает, ударяясь о пол, тело его выгнуто дугой и удерживается в этом положении, из-за остановки дыхания лицо синее. Фаза непродолжительна – от 30 до 60 секунд.

– Клонические судороги. Все мышцы тела быстро и ритмично сокращаются, увеличено слюноотделение, имеющее вид пены изо рта. Продолжительность этой фазы до 5 минут. Затем постепенно восстанавливается дыхание, исчезает синюшность лица.

– Ступор. В очаге патологической активности начинается сильное торможение, все мышцы больного расслабляются, возможно непроизвольное отхождение мочи, кала. Больной теряет сознание, рефлексы отсутствуют. Фаза длится до 30 минут.

Наряду с судорожными припадками врачи диагностируют и так называемые малые

приступы. В этих случаях наблюдается серии подергиваний мимических мышц, резкое падение мышечного тонуса (в результате чего человек падает) или, наоборот, напряжение всех мышц, когда больной застывает в определенной позе. Но сознание он при этом не теряет. Правда, у некоторых может происходить временное «отсутствие» – абсанс, когда человек на несколько секунд замирает, может закатить глаза. После приступа он не помнит о произошедшем.

– *Почему и в каком возрасте возникает эпилепсия?*

– Причины развития эпилепсии различны. Однако ВОЗ сгруппировала их следующим образом. Идиопатическая – это случаи, когда заболевание передается по наследству, часто через десятки поколений. Органически мозг не поврежден, но имеется специфическая реакция нейронов. Такая форма непостоянна, и приступы возникают без объяснимой причины.

При симптоматической эпилепсии всегда присутствует причина развития очагов патологической импульсации. Это могут быть последствия черепно-мозговой травмы,

инсульта, опухоли или кисты головного мозга, недостатка кислорода и кровоснабжения при рождении, нарушения строения мозга (мальформации), менингита, вирусных и паразитарных заболеваний, абсцесса мозга и т.п.

Это наиболее непредсказуемая форма эпилепсии, так как приступ может быть спровоцирован малейшим раздражителем, например испугом, усталостью или жарой. Криптогенная эпилепсия – это когда не удастся точно установить истинную причину возникновения нехарактерных и несвоевременных импульсных очагов.

Вообще современная наука насчитывает около 50 разновидностей эпилепсии, причем заболеть этим недугом может любой человек в любом возрасте. Первый шаг при появлении каких-либо симптомов, характерных для эпилепсии, – посещение врача-невролога в поликлинике. Это надо сделать обязательно. Врач-невролог при необходимости направит пациента в специализированные центры.

– *Как лечат эпилепсию?*

– Сейчас мировой, в том числе и российской фармацевтической промышленно-

стью выпускается масса препаратов для лечения эпилепсии. Сегодня многие российские пациенты проходят полноценное медикаментозное лечение, в результате которого они возвращаются к обычной жизни и ничем не отличаются от других людей.

Особенно важно как можно раньше начать терапию одним или несколькими из различных препаратов, по каждому из которых разработан свой алгоритм приема. Назначают их в строго индивидуальном порядке. Некоторым бывает достаточно принимать одно лекарственное средство, другим необходимо лечиться с помощью постоянного приема нескольких препаратов. Если терапия назначена правильно и больной пунктуально следует всем рекомендациям, болезнь находится под контролем.

Нужно помнить, что только качественное и своевременное лечение будет способствовать максимальной социализации человека и его комфортному существованию в обществе. К сожалению, 30% случаев эпилепсии не поддаются полному излечению, но можно улучшить качество жизни и уменьшить частоту приступов.

– Есть ли факторы, которые могут обострить ситуацию?

– Да, это пропуск приема препарата, недосыпание, алкоголь. Кстати, фактор курения с эпилепсией не связан.

– Могут ли больные эпилепсией получать льготные лекарства?

– Конечно. В нашей стране пациенту достаточно иметь этот диагноз, чтобы получать льготные препараты по месту жительства.

– Я слышала, что эпилепсию лечат еще хирургическим путем?

– Хирургическое лечение назначается нечасто. К хирургам попадают примерно 10–15% больных эпилепсией, и только те, кому не помогает лекарственная терапия. Скажем, если речь идет о такой проблеме, как фокальная корковая дисплазия, при которой никакая терапия не эффективна, то, конечно, хирургическая резекция может дать больному шанс. Но если эпилепсия – следствие менингита или энцефалита, то здесь ничего не поможет.

Хирургия бурно развивается, но иногда и она бывает бессильна. У нас есть больные, по отношению к которым

была применена вся противоэпилептическая терапия. Они находятся на трех-четыре препаратах, у них стоят стимуляторы блуждающего нерва, проведена хирургическая операция – но приступы не останавливаются. Увы, такое случается, и тут уже подключаются психологи и люди, которые оказывают паллиативную помощь.

Сегодня, правда, развиваются и другие методы лечения, например аутоиммунная терапия, которая, возможно, в отдельных случаях будет играть решающую роль. Но пока это современное направление только начинает внедряться в повседневную практику.

– *Можно ли женщине, больной эпилепсией, иметь детей?*

– Да, можно. Есть документ, который называется «Методические рекомендации по ведению беременности у пациенток с эпилепсией». Там же указано, как нужно доктору вести такую пациентку и в послеродовой период, во время кормления грудью и так далее. Эти рекомендации разработаны нашими ведущими специалистами на основании международных протоколов. ■

◆ ДИАЛОГИ ◆
– *Объясните, почему вы хотите развестись со своим мужем?*

– *У нас разные религиозные взгляды.*

– *А конкретнее?*

– *Он не признает меня богиней.*

– *Что случилось? Почему вы плачете?*

– *Ах, мой муж вышел на остановке за газетами, и поезд ушел без него.*

– *О, как я вам сочувствую, просто ужасно остаться в поезде без чтения!*

– *Объясните, как произошла авария?*

– *Очень просто. Жена сказала, чтобы я повернул направо, теща – налево, а я постарался удовлетворить их обеих. Я так не люблю скандалов в семье!*

– *Кем ты работаешь?*

– *Ландшафтным дизайнером.*

– *Ух ты! На компьютере?*

– *Нет, на бульдозере.*

– *Муж сказал, что купит мне на день рождения подарок, но надо, чтобы его название начиналось на букву «ш».*

– *И что ты выбрала?*

– *Я выбрала шубу, шапку, шампанское, шумочку, шапочки, шолотые шерешки и шеребристый «Шевроле».*

Диета для рассеянных



Для сохранения отличной памяти нейрофизиологи рекомендуют как молодым, так и пожилым людям непременно включать в свой ежедневный рацион блюда из продуктов, которые активизируют работу мозга

Полюбите рыбу, грецкие орехи, бутерброды из ржаного хлеба со сливочным маслом, а также заправленные подсолнечным маслом салаты из овощей и бобовых.

Рыбные блюда надо включать в рацион как минимум два раза в неделю и готовить их из морских видов – лосося, трески, сельди, а также из судака и леща. Эти обитатели водных глубин содержат не только фосфор, но разнообразные полиненасыщенные жирные кислоты, которые заставляют плодотворно трудиться наш мозг.

Полезны для мозга также разнообразные фрукты и овощи. Так, ананасы, богатые серотонином, хороши для наших органов чувств. Бананы в большом количестве содержат витамин *B6*, недостаток которого повинен в забывчивости. Виноград помогает человеку сосредоточиться. Той же способностью обладают яблоки: зубрить учебник и грызть яблоки – прекрасное сочетание. В помидорах много марганца, который очень полезен людям, занимающимся интеллектуальным трудом. Морковь замедляет про-

цессы старения, в том числе и мозга. Тем же эффектом обладают красный перец и апельсины. Лук понижает содержание в крови сахара, который способствует рассеянности. Шампиньоны дают человеку витамин В3 и пантотеиновую кислоту, которые помогают бороться с усталостью. Картофель сохраняет работоспособность. Подсолнечное масло благотворно влияет на живость воображения.

мять лучше всего работает по утрам, а ближе к вечеру им сложнее справиться с забывчивостью.

Геронтологи рекомендуют пожилым людям назначать важные встречи на утро и выпивать чашку кофе, которая способна сохранить их голову светлой и во второй половине дня. Но из-за высокого содержания кофеина этими допингами нельзя злоупотреблять гипертоникам, язвенникам и

Существуют вещества, способные даже в малых дозах нанести вашей памяти вред. Это неспецифические М-холиноблокаторы, например, атропин – яд, который содержится в белене и дурмане. А еще бензодиазепины, входящие в состав лекарственных препаратов от бессонницы, эпилепсии, психических расстройств; особенно опасно сочетать их с алкоголем.

Ничто так не подстегивает работу мысли, как чашечка кофе или чая. У пожилых людей, которые выпивают утром или днем 220–270 мл кофе, содержащего кофеин, память лучше, чем у людей, употребляющих напитков без кофеина. Это выяснилось при тестировании, проведенном учеными из Аризоны. Кстати, этот факт несколько не противоречит результатам других исследований, в ходе которых обнаружилось, что у пожилых па-

людям, страдающим некоторыми другими хроническими недугами.

Самую низкую в мире заболеваемость болезнью Альцгеймера в сельских районах Индии можно объяснить тем, что жители этих мест обильно сдабривают пищу пряными смесями, куда входит и куркума, которую также называют желтым имбирем. Чтобы проверить свои предположения, американские ученые ввели в мозг подопытных крыс амило-

идный белок, вызывающий гибель нейронов. Животные вместе с пищей получали большое количество порошка из корней желтого имбиря. Оказалось, что куркума не только снижает концентрацию амилоида, но и делает нервные клетки менее чувствительными к его смертоносному воздействию.

И еще один секрет. Давно замечено, между голодным желудком и необыкновенной легкостью в мыслях есть прямая связь. Но длительное воздержание от полноценной пищи действует прямо противоположным образом, поэтому поклонники всевозможных разгрузочных диет не могут похвастаться хорошей памятью. Опыты зафиксировали такие цифры: реакция на различные ситуации у людей с нормальным режимом питания происходила через 350–400 миллисекунд, а тем, кто истязал собственную плоть и ограничивал свой дневной рацион, требовалось все 500. Получается, что вместе с килокалориями человек сбрасывает и мегабайты хранящейся в его мозге информации. Замечено также, как резко ослабевают память у тех, кто не имеет привычки по утрам завтракать. ■

Как отличить россиян от европейцев на средиземноморском берегу? По моим наблюдениям, весьма просто. Наши соотечественники энергично заходят в воду, окунаются с неизменными «ух!», «ах!», «ой!» и тут же устремляются – кто кролем, кто брасом – на глубоководье. А вот испанцы, англичане, итальянцы, немцы и скандинавы в большинстве своем дальних заплывов не предпринимают и время на море проводят по-другому: быстрым шагом курсируют вдоль берега по гальке-песочку туда-сюда, туда-сюда...

Вначале я с гордостью великоросса подозревала, что европейцы всего-навсего не умеют плавать, но потом увидела, как ловко они наматывают дорожки в бассейне. Не похоже и на то, что, гуляя, они камушки-ракушки разыскивают – при таком темпе передвижения вряд ли заметишь их под ногами. Какая-то загадка! Лишь познакомившись поближе с постояльцами отеля, узнала от них самих, что ходьба у кромки моря – модное поветрие здорового образа жизни: полная немка таким образом борется с целлюлитом, седовласый скандинав заботится о своем чашечко-щемящем сердце, а



О пользе прогулок по воде

В июне вода в речках, прудах и в море холодновата для купаний, но отлично подходит для оздоровительных процедур

худая испанка лечит суставы, которые ноют у нее осенью и зимой.

А что думают наши специалисты о таком способе оздоровления организма? Врачи из Института иммунологии считают, что будет весьма похвально, если россияне присоединятся к морским пешеходам. Ходьбу по воде можно считать классической водной процедурой сродни контрастному душу, который заставляет работать защитные силы организма. Регулярными, в течение недели-двух, пробежками по морской воде человек

воздействует на температурные и тактильные рецепторы кожи, а также на подкожные околмышечные ткани. Воспринимая сигналы от внешних раздражителей, нервная система передает возбуждение в «центр управления» головного мозга – к гипоталамусу, который активизирует секрецию гормонов и стимулирует иммунную систему.

Терапевтический эффект этой несложной процедуры многократно увеличивают песок и мелкие камушки, которые воздействуют на рефлекторные точки на ступне.

Быстро двигаться по мокрому песку, буквально убегающему вместе с морской водой из-под ног, непросто, а значит, физическую нагрузку получают буквально все мышцы ног, живота, ягодиц. Интенсивная часовая прогулка по кромке моря успешно выдержит сравнение с 30-минутным занятием на велотренажере, а если добавить к этому освежающий морской ветерок и радующий глаз водный пейзаж, то пользу от такой процедуры трудно переоценить.

Ходить по воде можно и после отпуска дома в неглубоком ручье, протекающем рядом с дачей, и даже в ванне или в тазу (только не забудьте на дно положить коврик, чтобы не поскользнуться). Конечно, лучше всего, если вода будет не слишком теплой, не больше 18 градусов, тогда оздоровительный эффект гораздо заметнее. Главное – при каждом шаге обязательно полностью вынимайте ногу из воды. Заниматься пробежками по воде можно лишь до тех пор, пока ноги остаются теплыми. Как только ощущение холода станет неприятным, процедуру нужно немедленно прекратить. Теперь хорошенько вытрите ноги, немного разотри-

те их полотенцем (лучше жестким, колючим) и натяните носки. Затем немного походите или побегайте, лучше по рельефной поверхности.

Прекрасно укрепляют иммунитет и прогулки по утренней или вечерней росе. Босиком пробежаться по росе показано всем, кто хочет мобилизовать защитные силы организма, избавиться от бессонницы, поможет эта процедура и при варикозном расширении вен, чрезмерной потливости ног. Отказаться от прогулок по росе придется при заболеваниях мочевого пузыря, инфекциях мочевыводящих путей, гипертонии, ишиасе, закупорке сосудов.

А что касается морских заплывов кролем и брасом, столь любимых российскими туристами, то веру в их пользу медицинская наука не отменяла, и тут уж пусть иностранцы у нас опыт перенимают. Но согласитесь, обидно после полезного для здоровья плавания так неразумно тратить время: часами валяться под жарким солнцем, когда буквально под боком еще один природный тренажер – чудесная прогулка по кромке моря. ■

Анорексия – болезнь перфекционисток



В прошлом номере мы попросили специалистов, диетологов и психиатров рассказать об анорексии. Опасная болезнь обычно начинается с невинного желания похудеть, которое со временем приобретает все более навязчивую форму, вплоть до полного отказа от еды. Организм истощается, обезвоживается, уходит мышечная масса, страдают почки и сердце. Пришло время рассказать о психологической поддержке заболевания, группах риска и способах лечения

Внимание – паника!

Когда же стремление к стройности теряет здравый смысл? Ключевые слова здесь, пожалуй, «ужас» и «паника». В какой-то момент девушка с ужасом начинает чувствовать себя невероятно толстой, при

этом твердо уверена, что виной всему огромное количество еды, которое она съедает. При этом не имеет никакого значения, есть ли у жертвы на самом деле лишний вес. И неважно, сколько она ест в реальности. Теперь человек живет в искаженном паникой

Окончание. Начало в «БЗ!» №5.

мире, где абсолютно все свидетельствует о его безобразной полноте. Плохо сидящие джинсы, неудачное фото лишь подтверждают внутреннюю убежденность.

Чувство ужаса становится главной эмоцией. Именно оно дает заболевшему силы мучить себя бесконечными голодовками и «очищениями». Подстегиваемые паникой, жертвы анорексии стремятся как можно дальше уйти от той черты, которая по их представлениям отделяет «счастливого» худого человека от «несчастливого» толстого.

Группа риска

По мнению врачей, чаще всего болезнь возникает у молодых людей двух категорий.

1. Подростки, которые больше других управляемы и подвержены комплексам. Каждая неудача в учебе или отношениях со сверстниками воспринимается ими как катастрофа. Родители же зачастую не уделяют таким детям должного внимания, считая, что у подростка не может быть депрессии и существенных забот. Отказ от пищи прикрывает собой ряд тяжелых психологических проблем. Близких друзей у этих девушек

обычно нет, и от безысходности они с головой уходят в интернет, ищут хотя бы там общения и поддержки. И попадают в паутину «похудательных» сообществ, члены которых никогда не бывают довольны своей внешностью. Плюс бесконечное множество фотографий «красивых и успешных» анорексичных моделей, плюс новые рецепты «чудодейственных» диет..

2. Перфекционисты. Их жизнь – вечная борьба за первое место, за то, чтобы быть САМОЙ лучшей (в том числе – и САМОЙ стройной), поэтому они всегда в состоянии стресса. Нервное напряжение, страх потерять над собой контроль – через эти слабые места анорексия атакует перфекционисток. Им всегда кажется, что они похудели еще недостаточно.

Найти отличия

Как же отличить человека, заболевшего анорексией, от «нормально худеющего»? О болезни говорят такие симптомы:

– существенный дефицит веса, он на 10–15% меньше нижней границы нормы;

– несмотря на то что человек уже «догнал и перегнал»

идеальный вес, он продолжает отказываться от пищи, подсчитывать калории, взвешивается по многу раз в день;

– девушка стремится избегать ситуаций, когда нужно есть (визит в гости, встреча в кафе, выход на кухню во время семейного обеда);

– так называемое очистительное поведение (человек после еды специально вызывает у себя рвоту);

– если все же в желудок что-то попадает, после еды непременно возникает чувство вины и страха, кажется, что лишний вес появится теперь немедленно;

– жизнь наполнена фанатичным интересом к вопросам похудения: постоянные разговоры на эту тему, обсуждение диет, поиск и внимательное чтение материалов в журналах, книгах, интернете;

– чрезмерные физические нагрузки;

– физиологические проявления: истончение подкожной жировой прослойки, бледная, сухая и тонкая кожа, выпадение волос, мышечные спазмы, постоянная слабость, головокружение, снижение работоспособности, бессонница, раздражительность, депрессия, озноб, нарушения менструального цикла у женщин,

угнетение либидо у мужчин;

– непризнание чувства голода или даже реальная его утрата на долгое время;

– стремление тщательно скрывать от окружающих свое голодание и страх быть разоблаченным.

Если есть хотя бы 3–4 из перечисленных признаков, это повод всерьез забеспокоиться и обратиться к специалистам. Кстати, к врачу сами аноректики не приходят. Они свято верят, что они «здоровее всех, просто толстые». Их приводят родные и близкие, напуганные плохим самочувствием жертв добровольного голодания.

Спасая от самоуничтожения

Беда еще и в том, что больные нервной анорексией зачастую не производят впечатления клиентов психиатрической клиники. Они сохраняют рассудительность, и, пока есть силы, успешно работают, часто становятся лидерами в коллективе, у них яркий талант и немалый творческий потенциал. Когда близкие начинают убеждать их отказаться от идеи похудеть, они охотно участвуют в подобных беседах и нередко соглашаются – да, и правда, неплохо бы попра-

виться на два-три килограмма. Но, едва начав есть и увидев на весах прибавку граммов в триста, сразу же пугаются: «Кошмар, теперь я буду толстеть неудержимо!».

Бесполезно пытаться совладать с аноректиком путем уговоров, угроз, наказаний – это лишь обостряет ситуацию. Выяснить истинную причину болезни и начать правильно бороться с ней может только профессионал, опытный психиатр или психотерапевт. К сожалению, нет волшебной таблетки, которая помогает от этого заболевания, и нет даже единой эффективной схемы лечения – в каждом случае она индивидуальна.

Лечение осложняется тем, что в отличие от страдающих другими расстройствами пищевого поведения, которые часто стыдятся своей проблемы и хотят от нее избавиться, ходят к врачам, посещают групповые занятия, аноректики хотят лишь одного: чтобы их оставили в покое. Их психика серьезно деформирована, они отказываются сотрудничать с докторами и упорно работают на самоуничтожение. Даже после успешного на первый взгляд лечения нередко возникают рецидивы болезни. Считается, что полностью вы-

лечить анорексию можно далеко не всегда, но часто удается добиться, чтобы ее жертвы вели нормальную жизнь.

Это заразно?

Сегодня болезнь стала актуальной проблемой во всем мире. Зарубежные врачи бьют тревогу и даже предлагают европейским парламентам принять проект закона «О борьбе с подстрекательством к анорексии». В списке тех, кто может ответить перед судом, рискуют оказаться многие звезды.

Кейт Мосс. С 12 лет она тайком пила крепкие напитки из родительского бара, потом принимала наркотики. Эти ее пристрастия врачи считают причиной заболевания. Когда от услуг «живого скелета» отказались модельные агентства, она отправилась в специализированную клинику. Лечение от анорексии обошлось Кейт в 140 тысяч долларов.

Джерри Холливел, бывшая участница «Spice Girls», пытаясь выглядеть не хуже других певиц, худела с такой скоростью, что теряла по несколько килограммов за неделю и падала в голодные обмороки... Группы уже нет, но



Кейт Мосс

Джерри по-прежнему не может нормально питаться.

Николь Ричи решила похудеть незадолго до начала съемок реалити-шоу «Простая жизнь». Вскоре начала походить на узника Освенцима. Роли светской львицы в телепрограмме она лишилась.

Кира Найтли подала в суд на The Daily Mail. Газета опубликовала материал, в котором фото звезды напечатано рядом со снимком погибшей от анорексии девушки.

Актриса якобы подала 19-летней Софи Мазурек плохой пример, что привело к смерти девушки. Кира оправдывается: «Мне прекрасно известно, что это за болезнь: мои бабушка и прабабушка страдали анорексией. Однако я никогда ею не болела! Я худая от природы».

Мэри-Кэйт Олсен, одна из неразлучных сестер-близнецов, некоторое время назад отказывалась принимать пищу, но врачи вернули актрисе аппетит и строго-настрого запретили нервничать.

Изабель Каро, 28-летняя французская модель, стала символом анорексии. Пугающие фотографии ее обнаженного тела обошли все мировые СМИ. Она согласилась опубликовать их, чтобы остановить молодых девушек, старающихся походить на модельные стандарты, и показать, чем грозит анорексия. О своей болезни девушка даже написала книгу «Маленькая девочка, которая не хотела быть толстой». Изабель долго и безуспешно пыталась вернуть себя к жизни: накануне смерти она весила всего 33 кг. В худшие свои годы – 25 кг, тогда она впала в кому. В конце минувшего года модель умерла. ■



Дышать полной грудью

История 58-летнего Виталия Ахундова – яркая иллюстрация того, что туберкулез может настичь людей успешных и физически крепких, причем в самом расцвете творческих сил. И один из факторов, запускающих болезнь легких, – диабет второго типа. Виталий справился с обеими проблемами. О том, как ему удалось не только победить тяжелые болезни, но и вернуться к интересной творческой работе, он рассказал нашему журналу

Истоки стойкости

Выносливость у Виталия особая, он в прошлом артист балета. У него и сейчас летящая походка и та безукоризненно ровная спина, которая сразу выдает танцора. Ахундов был солистом в Азербайджанском театре оперы и балета, потом

танцевал в Русском балете, даже на сцене Большого несколько раз выступал. Много-часовые занятия у станка, репетиции в зале, гастроли... объездил весь мир, и не раз. Получил звание заслуженного артиста, стал лауреатом международных конкурсов. А в 34 года, как положено артисту

балета, вышел на пенсию. Но с профессией не расстался. Стал хореографом, взялся за постановку спектаклей, концертов. В ГИТИСе он теперь профессор, декан балетмейстерского факультета, автор серьезных работ по методике и композиции классического танца. Выпустил уже более 50 учеников. Жизнь у человека удалась, но Виталий не давал себе никаких поблажек.

Начало болезни

Вот и в ту осень в планах были гастролы, новые балеты... За всю жизнь артист ни разу не взял больничный. На свой недавно обнаруженный диабет Ахундов не обращал особого внимания: не на инсулине же сидит, а на таблетках, сахар держится в норме. А диабет между тем пробивал брешь в здоровье трудяги. И вот в сентябре Виталий поехал на дачу...

«Погода менялась. Обычно, когда приезжаю на выходные за город, стараюсь всегда заниматься всякими дачными делами, которым нет конца. А тут лишь покосил немного. Во всем теле слабость, нестерпимо спать хочется. Чувствую, у меня температура. Но невысокая – 37,3–37,4. И так про-

должается каждый день. Начал пить таблетки, чтобы сбить температуру. Не получается. А на носу ответственный концерт. Никто не может заменить меня...»

Только через 2 недели, когда сдал концерт, Виталий добрался до врача. Тот сразу послал пациента на снимок, обнаружил затемнение в легких. Сначала доктора предположили, что виден след от давней пневмонии. Но после КТ в диагнозе никто не сомневался – на Виталия тут же надели маску и отправили к фтизиатру.

Три месяца в больничной палате

А на следующий день Виталий оказался в НИИ туберкулеза. Уже из палаты по телефону Ахундов руководил гастроями в Прибалтику и Шотландию. Ни один контракт не сорвался...

«А лечение пошло очень хорошо. Организм тут же откликнулся на препараты. У моего туберкулеза не было лекарственной устойчивости. Честно говоря, тут я маму благодарю (хотя фтизиатры не придерживаются моей теории). Она врач и в детстве никакими лекарствами меня не пичкала. Сразу в первый месяц у меня убили вирус. Спокойно вздохнул: я уже не

бактерионоситель. И вот через 3 месяца доктора сделали КТ повторно. Увидели улучшение и отправили на амбулаторное лечение. Я тут же вернулся к работе, и уже через 5 месяцев состоялась премьера балета «Тысяча и одна ночь», да еще и не в Москве, а в другом городе. Сил хватило на поездки».

Самый послушный пациент

Виталий честно признается, что в диагнозе «туберкулез» его пугала не сама болезнь, а страх потерять любимую работу, общение с коллегами и студентами. Врачи сразу заметили, с каким энтузиазмом пациент взялся за лечение. Тут же бросил курить. Это было непросто, курил давно и много, но помог лечебный пластырь. Запретил себе алкоголь, хотя и до этого немного пил, лишь за удачу после премьер. А теперь и капли в рот не берет.

«Хотя врачи говорят: спиртное можно, для снятия стрес-

са. Но я понимаю: пока таблетки принимаешь, это лишнее. Ненужный стресс для организма».

Валерий признается, что сейчас очень многое знает о туберкулезе и диабете.

«Палочка Коха любит сахар. Я решил ей навредить –сел на диету. Ем 6 раз в день в определенное время. Таблетки принимаю в точное время. Ложусь спать вовремя. Стал следить за собой. Отношусь к своему возрасту с почтением, ведь именно он



пробудил диабет. Я себя не узнаю. Каждое утро теперь измеряю температуру, давление, сахар. Сам себе делаю свежевыжатый апельсиновый и гранатовый сок, ем фейхоа с орехами. Покупаю только на-

туральные продукты. И это я – всю жизнь питавшийся на гастролях всухомятку, пировавший на банкетах... Поверьте, нет худа без добра».

Не делать из болезни секрета

Случай Виталия уникален еще и потому, что артист решил не таиться и всем рассказать о перенесенной болезни, хотя в артистической среде принято помалкивать о проблемах со здоровьем.

«Первое время коллеги настороженно разговаривали со мной. Но я попросил проверить брата, маму, всех родственников, с кем общался, – никто не заболел. Когда я объяснил коллегам, что не заразен, все расслабились. Никакой дискриминации не почувствовал, наравне со всеми принимал экзамены у студентов... В первый момент, когда обнаружили туберкулез, я с ужасом подумал, неужели творческая жизнь заканчивается. А теперь знаю, она только начинается. Есть предложения поставить новые спектакли. Меня приглашают в другую страну – возглавить хореографическую академию. Я посоветовался с врачами – они разрешили. Ведь речь идет лишь о долечивании болезни,

о которой я все знаю. Буду приезжать сюда в институт на консультации. Нужно в полгода раз. Но я лучше перестраховуюсь – буду наведываться через каждые 3 месяца, чтобы не пошел обратный процесс».

Комментарии к истории пациента

Их дает Оксана Геннадьевна Комиссарова, доктор медицинских наук, заместитель директора по научной и лечебной работе Центрального НИИ туберкулеза:

«Диабет в России принял масштабы эпидемии. Официальные данные говорят, что больных у нас более трех миллионов. Но специалисты предполагают, что в стране только больных диабетом 2-го типа около девяти миллионов человек, просто лишь треть из них доходит до врача. Остальные не догадываются о том, что больны. А диабетики страдают туберкулезом в 3–11 раз чаще, чем обычные люди.

По существующим правилам, больные диабетом обязаны ежегодно обследоваться на туберкулез, но, к сожалению, делается это не всегда, а лишь по случаю диспансерного обследования. Хотя провести флюорографический контроль не так уж сложно – диа-

беттики регулярно появляются в районной поликлинике, чтобы получить рецепт на инсулин. Более 10 лет назад в нашем институте было организовано специальное отделение по сочетанной патологии – туберкулез плюс сахарный диабет. К сожалению, в России не очень распространены такие отделения, больные лечатся постольку-поскольку, то есть попадает в туберкулезный стационар больной диабетом – лечение ведется, а специализированных отделений, где вместе с фтизиатрами работают эндокринологи, нет.

Что касается рядовых эндокринологов, они мало озабочены проблемой туберкулеза среди своих пациентов. И хотя эндокринологи в общем-то обязаны обследовать их на туберкулез – делать иммунологические пробы, рентгенографию или флюорографическое обследование, брать анализ мокроты при наличии каких-то изменений в легочной ткани, не все из них следуют правилам. В результате к нам пациенты попадают уже в тяжелой форме.

А лечение обычных туберкулезных больных и тех, кто страдает еще и диабетом, существенно отличается. Диабе-

тики, как правило, уже пожилые люди, с больными сосудами, сердцем, почками, другими проблемами, сопровождающимися инсулинозависимостью. А лечение туберкулеза требует назначения серьезных токсических препаратов, которые обостряют сопутствующие проблемы. Приходится подбирать эти препараты и инсулин в индивидуальных дозировках, корректировать их назначение в зависимости от самочувствия, следить за питанием больных.

Наш институт принимает несколько десятков таких больных. Каждый из них лежит в отделении приблизительно год. За это время они, конечно, к нам привыкают. И вернувшись домой, продолжают звонить – консультироваться с нашими специалистами по любой проблеме со здоровьем. Поэтому и не замолкает мой телефон ни днем, ни ночью. Признаюсь, я даже нормальный отпуск не могу себе позволить. Но мне нравится, когда люди понимают, что на самолечение полагаться нельзя, что им нужна помощь не просто специалиста, а человека, разбирающегося в их непростых случаях. Таких больных, как правило, удается вылечить». ■



Новости для родителей

Папы и мамы могут не следить за своим самочувствием, но здоровье детей всегда в приоритете. Родителям в помощь – рекомендации зарубежных врачей и данные последних научных исследований

Повторный наркоз в раннем возрасте может вызвать гиперактивность

Ученые пришли к выводу, что несколько сеансов общей анестезии в раннем детстве повышают риск развития синдрома гиперактивности с дефицитом внимания. Врачи проанализировали данные более 5000

детей до двухлетнего возраста, подвергавшихся хирургическим вмешательствам под наркозом. У детей, получавших наркоз дважды и более, к 19-летнему возрасту синдром выявлялся в два раза чаще, чем у их сверстников, которым до двух лет проводили общую анестезию однократно.

Ученые предполагают, что препараты для наркоза могут стимулировать процесс гибели нервных волокон, неизбежный при формировании мозга в раннем периоде жизни. Из-за этой связи между нейронами ослабевают, что может отразиться на процессе обучения в дальнейшей жизни.

Страшнее кошки зверя нет

Кошка может спровоцировать сильный аллергический приступ, даже если ребенок не имеет предрасположенности к астме и аллергии.

Проанализировав образцы крови двух тысяч человек, не имеющих противопоказаний для общения с кошками, ученые отметили у них повышение чувствительности к различным аллергенам кошачьей шерсти. Медики не призывают избавляться от домашнего питомца, однако предупреждают, что именно кошки в значительной мере способствуют формированию у ребенка аллергических и астматических проявлений, которые со временем могут преобразоваться в хронические заболевания. Происходит это из-за эндотоксина, выделяемого животным и вызывающего у человека астматические симптомы.

Взрослые таблетки – школьникам?

Согласно новым правилам, израильские врачи станут проверять уровень холестерина в крови ребенка с 2 лет. А с 8 лет начнут выписывать «взрослые» статины, понижающие холестерин, проблемным детям, которым не помогает диета.

В Израиле складывается сложная ситуация со здоровьем подрастающего поколения. Каждый четвертый израильский ребенок в возрасте от 5 до 7 лет страдает от ожирения, каждый третий ребенок из малообеспеченной семьи из-за плохого питания имеет лишний вес, от 10 до 30% полных детей страдают от высокого давления. А у 10–13% детей отмечен повышенный холестерин. Эксперты уверены: начав принимать статины в детстве, они смогут избежать атеросклероза или инфаркта в дальнейшем. Кстати, подобные рекомендации были выпущены в США еще три года назад.

Польза от йогуртов преувеличена

По мнению Американской академии педиатрии, к пробиотикам не стоит относиться как к панацее. Они действительно помогают при диарее, но бес-

полезны при других расстройствах пищеварения. Влияют на иммунитет, но не могут изменить микрофлору кишечника.

Например, пробиотики бессильны при синдроме раздраженной кишки и запорах. К тому же, по наблюдениям исследователей, как только дети перестают есть йогурты с пробиотиками, популяция бактерий в их организме возвращается к своему обычному состоянию. Педиатры США предлагают провести более серьезное изучение влияния живых йогуртов на микрофлору кишечника и иммунитет. Лишь в одном уверены врачи: высокие дозы пробиотиков не наносят вреда здоровым детям.

Война газировке

Американские врачи попытались отучить молодое поколение от вредной газировки и запретили ее продажу в некоторых школах. Но, как показало исследование, ничто не может встать между американским подростком и сладким напитком.

Дети покупают напитки вне школы, потребляя такое же количество газировки, что и дети, в чьих школах подобный

запрет не введен. Тем не менее педиатры не унывают: запрет на продажу вредных напитков все-таки улучшил питание школьников. Врачи высказываются за дополнительные меры вроде специального налога на газировку и правило, согласно которому вблизи школ запрещено размещать предприятия фастфуда.

Клетчатая жизнь

Подростки, в чьем рационе много продуктов, богатых клетчаткой, в меньшей степени страдают от факторов риска, связанных с диабетом и болезнями сердца.

Это установили ученые, проводя наблюдения за 2000 школьниками в возрасте 12–19 лет.

Диета, где основные продукты – фрукты, овощи и цельные злаки, остается основной рекомендацией. Содержание клетчатки должно быть примерно 11 граммов на 1000 калорий. Для этого необходимо ежедневно съедать три порции фруктов, овощей и две порции цельных злаков. В обработанных же продуктах, как правило, содержание клетчатки минимально, поэтому их стоит избегать.



морозко56.рф

Папа в депрессии – ребенок плохо себя ведет

Психологические проблемы у отца провоцируют эмоциональные проблемы у ребенка.

Эксперты проанализировали состояние около 22 000 детей в возрасте 5–17 лет. Оказалось, 11% детей, чьи отцы имели признаки депрессии, демонстрировали отклонения в поведении и эмоциональном фоне. Среди детей, чьи папы были здоровы, лишь 6% детей плохо себя вели и страдали от эмоциональных проблем.

Часто специалисты недооценивают влияние отцов на жизнь ребенка и семьи в целом. Так, например, распространенность эмоциональных

проблем у детей с матерью, страдающей депрессией, равняется 19%. Если же депрессия у обоих родителей – 25%. Депрессия может повлиять на то, как родитель общается с ребенком.

Развод – без скандалов

Психике ребенка вредит не сам развод родителей, а нервная атмосфера в доме,

возникающая в момент семейного разлада, считают психологи.

Если развод родителей проходил спокойно, дети не демонстрировали какие-то отличия от поведения детей из обычных семей. Ребенок нормально адаптировался к изменившимся обстоятельствам. Чего не скажешь о детях из семей, где родители расшатались с большим скандалом. Тогда ребенок становился интровертом, погружался в депрессию, поведение его становилось неуправляемым. Папам и мамам надо расставаться, не посвящая детей в конфликты между собой, и стараться уделять им в этот момент как можно боль-

ше времени, предупреждают психологи.

Эффективность вакцинации снизилась под влиянием бытовой химии

Педиатры из Гарварда выявили зависимость между концентрацией в организме семилетних детей перфторированных соединений и иммунной реакцией на вакцинацию против дифтерии и столбняка. Авторы исследования считают, что эти соединения снижают эффективность вакцинации.

Дети, у которых была отмечена их высокая концентрация, отличались меньшим количеством дифтерийных и столбнячных антител в крови.

Перфторированные соединения – это группа фторсодержащих органических веществ, имеющих широкое применение. Они входят в состав домашнего текстиля, антипригарного покрытия посуды, жироталкивающей упаковки для приготовления попкорна в микроволновой печи, пакетов для курицы гриль, косметики, пятновыводителей и многого другого. Время полураспада перфторированных соединений в организме человека составляет не менее 4–8 лет.

Память и жвачка

Жевательная резинка мешает концентрации внимания и запоминанию, доказали британские ученые.

Добровольцы, принимавшие участие в исследовании, в течение довольно длительного времени жевали жевательную резинку. Оказалось, что практически все они испытывали трудности с запоминанием порядков цифр, слов и предметов, услышанных при этом. Этот эффект особенно сильно начинал проявляться примерно спустя минут 20 после начала жевания. Результаты эксперимента основательно подрывают модный постулат последних лет, согласно которому процесс жевания благотворным образом сказывается на памяти.

Яйца – лучшая еда на завтрак для школьника

К такому выводу пришли диетологи из Университета Луизианы в ходе последнего исследования. После яичницы, омлета, яиц вкрутую или в мешочек человек способен не испытывать чувство острого голода к приему пищи в обед, а соответственно он съедает меньше, что способствует нормализации веса. Свое предпо-

ложение ученые проверили на 20 волонтерах. Участники эксперимента в течение недели съедали на завтрак тарелку каши или два яйца. Размер порций и количество калорий были одинаковыми. В обед добровольцы сдавали кровь и отмечали уровень чувства голода в анкете. В итоге оказалось, что в крови тех, кто завтракал яйцами, был существенно ниже уровень грелина – гормона голода, а количество гормона PYY, ответственного за чувство сытости, напротив, было выше.

Специалисты отмечают, что белок, содержащийся в яйцах, лучше других видов белка утоляет чувство голода.

Егоза как маленькая электростанция

«Такой живчик, хоть генератор к нему подключай», – говорят взрослые про неугомонного ребенка. Ученые из национальной лаборатории Лоуренса Беркли отнеслись к этой идее серьезно и разработали способ производства энергии с использованием безопасных вирусов, которые преобразуют механическую энергию в электричество.

Новый метод – первый многообещающий шаг к развитию крошечных устройств, кото-

рые аккумулируют электроэнергию из обычной активности. Ученые создали генератор, который производит достаточно электричества, чтобы питать маленький жидкокристаллический дисплей. Он работает за счет касания пальцем небольшого генератора размером с почтовую марку, покрытого специально разработанными вирусами. Вирусы преобразуют силу сигнала в электрический разряд. Этот генератор – первый, который произвел электричество, используя пьезоэлектрические свойства биологического материала. Пьезоэлектричество – накопление заряда в теле в ответ на механическое напряжение. В самом скором будущем любой мобильник можно будет заряжать во время ходьбы за счет генератора толщиной с бумажный лист, который вкладывается в подошву ботинка. Открытие может привести к появлению крошечных устройств, которые будут собирать электроэнергию от любой ежедневной активности: закрыть дверь, подняться по лестнице, пробежать по комнате – и вот уже готов запас электроэнергии. Активность маленького непоседы будет полезна всему дому. ■



Не забудьте пройти диспансеризацию

Сезон гриппа и простуд позади, и в поликлиниках уже не так много народа, огородно-посадочные работы на даче завершены, а на отдых к морю собираться пока рановато. Июнь – пожалуй, самое подходящее время для того, чтобы пройти диспансеризацию

Напоминаем, что в 2018 году диспансеризацию смогут бесплатно пройти граждане России, рожденные в следующих годах: 1928, 1931, 1934, 1937, 1940, 1943, 1946, 1949, 1952, 1955, 1958, 1961, 1964, 1967, 1970, 1973, 1976, 1979, 1982, 1985, 1988, 1991, 1994, 1997.

Так что если вы попадаете в этот список, не откладывайте и выясните, какие в вашем организме есть слабые звенья. Цивилизованное отношение к собственному здоровью – один из трендов сегодняшнего времени, и это очень хорошая и правильная «мода». Но прежде чем отправляться в

поликлинику, неплохо знать, на какие обследования вы можете рассчитывать.

Первый этап диспансеризации (скрининг) проводится с целью выявления признаков хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития. Также определяются медицинские показания к тому, чтобы выполнить дополнительные обследования и назначить осмотр врачами-специалистами для уточнения диагноза на втором этапе диспансеризации. Для этого проводятся:

- анкетирование в целях выявления жалоб, личного анамнеза, курения, потребления алкоголя, риска потребления наркотических средств и психотропных веществ, характера питания, физической ак-

тивности. Если вам 75 лет и больше, особенное внимание обращают на жалобы, характерные для остеопороза, депрессии, сердечной недостаточности, некоррегированных нарушений слуха и зрения;

- антропометрия (измерение роста стоя, массы тела, окружности талии), расчет индекса массы тела;

- измерение артериального давления;

- определение уровня общего холестерина в крови (для граждан в возрасте до 85 лет);

- определение уровня глюкозы в крови натощак;

- определение относительного сердечно-сосудистого риска у граждан в возрасте от 21 года до 39 лет включительно, а у тех, кому от 42 до 63

В прошлом году диспансеризацию прошли 20,6 млн человек, это примерно 9 из 10 человек, которые должны были обследоваться по плану. В результате обследования выявлено много случаев, когда человек фактически не знал о том, что болен. Неполомки с сердцем и сосудами обнаружены у каждого 15-го, у каждого 80-го – заболевания нервной системы, у каждого 100-го – болезни органов дыхания. Онкологические заболевания выявлены у 270 тысяч человек. Оказалось, что объективно в постоянном наблюдении врача нуждается вдвое больше граждан, чем считалось до начала диспансеризации. Речь идет о каждом пятом жителе России.

лет, – абсолютного сердечно-сосудистого риска;

– проведение индивидуального профилактического консультирования в отделении или кабинете медицинской профилактики, центре здоровья, фельдшерском здравпункте или фельдшерско-акушерском пункте для граждан в возрасте до 72 лет с абсолютным сердечно-сосудистым риском, ожирением, гиперхолестеринемией с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более, курящих более 20 сигарет в день. Такие люди будут направлены на углубленное индивидуальное или групповое профилактическое консультирование вне рамок диспансеризации;

– электрокардиография в покое – для мужчин в возрасте 36 лет и старше, для женщин в возрасте 45 лет и старше;

– осмотр фельдшером (акушеркой), взятие мазка с шейки матки на цитологическое исследование – для женщин в возрасте от 30 до 60 лет 1 раз в 3 года;

– флюорография легких;

– маммография обеих молочных желез в двух проекциях для женщин в возрасте 39 – 48 лет 1 раз в 3 года и в возрасте 50–70 лет 1 раз в 2 года;

– исследование кала на

скрытую кровь иммунохимическим методом – для граждан в возрасте от 49 до 73 лет 1 раз в 2 года;

– определение простатспецифического антигена (ПСА) в крови – для мужчин в возрасте 45 лет и 51 года;

– измерение внутриглазного давления – для граждан в возрасте от 60 лет и старше;

– прием и осмотр врачом-терапевтом по завершении исследований первого этапа диспансеризации, на котором будет установлен диагноз, определены группы здоровья и диспансерного наблюдения, проведено краткое профилактическое консультирование, включая рекомендации по здоровому питанию, уровню физической активности, отказу от курения табака и пагубного потребления алкоголя. Также будут определены медицинские показания для обследований и консультаций в рамках второго этапа диспансеризации.

Те, кто нуждается по результатам первого этапа диспансеризации в дополнительном обследовании или профилактическом консультировании, направляются врачом-терапевтом на второй этап диспансеризации. Он включает в себя:

– осмотр врачом-неврологом – при наличии впервые

выявленных указаний или подозрений на ранее перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения для граждан, не находящихся по этому поводу под диспансерным наблюдением, а также в случаях выявления по результатам анкетирования нарушений двигательной функции, когнитивных нарушений и подозрений на депрессию у граждан в возрасте 75 лет и старше;

– дуплексное сканирование брахицефальных артерий – для мужчин в возрасте от 45 до 72 лет и женщин в возрасте от 54 до 72 лет при наличии комбинации трех факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний: повышенный уровень артериального давления, гиперхолестеринемия, избыточная масса тела или ожирение. Это обследование смогут пройти также лица в возрасте 75–90 лет при впервые выявленном указании или подозрении на ранее перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения и не находящиеся по этому поводу под диспансерным наблюдением;

– осмотр врачом-хирургом или врачом-урологом – для мужчин в возрасте 45 лет и 51 года при повышении уровня

простат-специфического антигена в крови;

– осмотр врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии – при положительном анализе кала на скрытую кровь, для граждан в возрасте от 49 лет и старше приотягощенной наследственности по семейному атероматозу, онкологическим заболеваниям колоректальной области, при выявлении других медицинских показаний по результатам анкетирования, а также по назначению врача-терапевта, врача-уролога, врача-акушера-гинеколога в случаях выявления симптомов онкологических заболеваний колоректальной области;

– колоноскопию – в случае подозрения на онкологическое заболевание толстой кишки по назначению врача-хирурга или врача-колопроктолога;

– спирометрию – для граждан с подозрением на хроническое бронхолегочное заболевание по результатам анкетирования, курящих по направлению врача-терапевта;

– осмотр врачом-акушером-гинекологом – для женщин в возрасте от 30 до 69 лет включительно с выявленными патологическими изменения-

ми по результатам цитологического исследования мазка с шейки матки и (или) маммографии;

– осмотр врачом-оториноларингологом – для граждан в возрасте 75 лет и старше при наличии медицинских показаний по результатам анкетирования или осмотра врача-терапевта;

– осмотр врачом-офтальмологом – для граждан в возрасте 60 лет и старше, имеющих повышенное внутриглазное давление, и для граждан в возрасте 75 лет и старше, имеющих снижение остроты зрения, не поддающееся очковой коррекции, выявленное по результатам анкетирования;

– проведение индивидуального или группового углубленного профилактического консультирования в отделении медицинской профилактики для граждан:

а) в возрасте до 72 лет с выявленной ишемической болезнью сердца, цереброваскулярными заболеваниями, хронической ишемией нижних конечностей атеросклеротического генеза или болезнями, характеризующимися повышенным кровяным давлением;

б) с выявленным по результатам опроса (анкетирования) риском пагубного употребле-

ния алкоголя и (или) потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача;

в) для всех граждан в возрасте 75 лет и старше в целях коррекции выявленных факторов риска и (или) профилактики старческой астении;

г) осмотр врачом-терапевтом по завершении исследований второго этапа диспансеризации, включающий установление (уточнение) диагноза, определение (уточнение) группы здоровья, определение группы диспансерного наблюдения, а также направление граждан при наличии медицинских показаний на дополнительное обследование, не входящее в объем диспансеризации, для получения специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, на санаторно-курортное лечение.

В случае возникновения вопросов, связанных с оказанием услуг в медицинском учреждении в рамках прохождения диспансеризации, обратитесь, пожалуйста, в администрацию медицинского учреждения или к страховому представителю в страховой компании, выдавшей вам полис ОМС. ■



Лети, моя девочка, лети!

У всех на слуху такие выражения, как «маменькин сынок», «папины дочки». А вот отношения матери и дочери, наверное, сложнее, поэтому и не получили такого простого обозначения

«Через года слышу мамин я голос»

Материнская любовь всегда воспринималась и воспринимается как самая возвышенная, даже «святая». И на самом деле это единственная любовь, которую можно назвать безусловной: мать любит своего младенца не за какие-то достоинства, а просто за то, что он есть, принимает его таким, какой он есть, дает ему

все необходимое, ничего не требуя взамен. Но ребенок растет, и мама перестает быть для него единственным источником еды, тепла и всех впечатлений. Он становится отдельной личностью – со своими интересами, делами, мыслями.

С одной стороны, мать продолжает по привычке считать его своей частью, почти собственностью, а с другой, мате-

ринская любовь из безусловной превращается в условную: «Я буду тебя любить, если ты будешь меня слушаться». Но ребенок не всегда может выполнить это требование, потому что у мамы и у него могут быть разные интересы и желания. В таких ситуациях и проявляется противоречивость материнских чувств – эгоизм материнской любви. Вот что пишет об этом философ, писатель, известный телеведущий Андрей Максимов: «Если мама верит себе больше, чем своему дитяти, если она предпочитает все решать за него, ориентируясь только на свое понимание жизни, она чаще всего уводит ребенка от того истинного пути, на который поставил его Бог (Природа)». Так человек попадает в зависимость от матери, годами и десятилетиями ориентируясь на ее голос.

Дочки-матери

На своей странице в Фейсбуке я часто рассказываю разные житейские истории, из которых можно сделать весьма полезные выводы. Вот некоторые из них, касающиеся взаимоотношений матери и взрослой дочери, которая уже сама давно является мамой или даже бабушкой.

Ольга, 47 лет. На всю жизнь запомнила, как однажды в школьном возрасте подстриглась без разрешения матери. Увидев это, мать спокойно сказала: «Тебе не к лицу стрижка – и так не красавица, а теперь вообще чучело». Всю жизнь мать ее принижала, сравнивала с другими, кто, по ее мнению, был лучше.

Светлана, 53 года. Родилась и выросла в провинциальном городе. Мать настаивала на том, чтобы Светлана поехала в Москву и «прорывалась в люди». Светлана поехала, начала торговать на рынке, потом стала начальником, купила машину, квартиру... И в 53 года осталась одинокой – ни любимого человека, ни детей, ни друзей стоящих. Все, что было настоящего, осталось в родном городе.

Галина, 40 лет. Мать выдавала ее за нелюбимого человека, притом «маменькиного сынка» – только потому, что те были богаты. Галина не могла послушаться собственной матери, вышла замуж, родила двоих детей. Но старая любовь возникла снова. Теперь Галина совершенно не понимает, как жить дальше.

Анна, 61 год. Два раза выходила замуж. Первый муж маме не нравился, так как не

соответствовал ее идеалу. По мнению мамы, с ним Анна не могла быть так же счастлива, как она сама со своим мужем. Анне, тогда молодой девушке, это запало в душу, и она под-сознательно стала ждать дру-гую любовь. И дождалась – вышла замуж второй раз. Но и второй муж не пришелся ко двору маме и другим род-ственникам. В таком конфлик-те Анна прожила со вторым мужем 30 лет. Понятно, что со-всем не так счастливо, как ее мама.

Что же произошло с этими женщинами? Бесспорно, что все матери любили своих до-черей и хотели им добра. Когда *Ольга* подстриглась, она похорошела и стала привле-кать внимание мужского пола, отвлекаться от учебы. Мать хотела уберечь ее от ошибок, направить на путь истинный. Мать *Светланы* прожила в провинции всю свою неинте-ресную жизнь, так пусть хоть дочка живет в Москве в соб-ственной квартире. Это же го-раздо лучше, интереснее! *Галина* хотела выйти замуж по любви, но она еще не знала жизни – рай в шалаше бывает только в сказке. Значит, надо выдать ее за того, кто сможет обеспечить ей нормальную жизнь. *Анна* выбрала мужчину,

не достойного ее. А у нее пе-ред глазами был пример иде-ального брака родителей, чего и желала ей любящая мама. Ясно, что она желала дочери самого лучшего.

На первый взгляд, разве матери этих женщин хотели чего-то плохого? Нет, конечно. Но ошибка всех этих матерей в том, что, любя своих доче-рей, они искренне считали, что отвечают за их взрослую судьбу. Поэтому они продол-жали думать за них, жить для них, никогда не отпускали в самостоятельную жизнь, не давали им возможности идти своим путем, набивать свои шишки, приобретать свой жизненный опыт.

Мы с тобой в одной лодке!

В большинстве случаев взаи-моотношения матери и доче-ри запутаны, полны обид, и с этим часто приходится разби-раться всю жизнь. В наше вре-мя уже не работают законы, которые были приняты в тра-диционной семье, когда все роли были четко распределе-ны и обусловлены незыбле-мым правилом: младшие под-чиняются старшим. Поэтому сегодня на первый план выхо-дят знания законов психоло-гии или хотя бы ее элементар-

ных основ. В развитии отношений матери и дочери существует 5 этапов.

1. Симбиоз – зависимые отношения матери и младенца.

2. Подростковый бунт – дочь обретает свои личные границы.

3. Сепарация, разрыв – уход из родительской семьи.

4. Независимость – обретение обеими своих границ, понимание, что у каждой есть своя жизнь.

5. Благодарность, уважение, дружба.

Мать и дочь могут «застрять» на любом из этих этапов, и тогда их отношения будут мучительными, негармоничными – либо мать сильно контролирует дочь, либо вообще «отказывается» от нее, либо дочь не желает общаться и т.п. На 3-м этапе они вообще могут потерять друг друга из виду. 4-й этап – это перепутье, когда надо принять решение о дальнейших отношениях. И если мать и дочь успешно прошли все этапы и решили выстраивать свои отношения как отдельные взрослые личности, на равных, то на 5-м этапе появляется настоящая любовь, основанная на благо-

дарности, уважении, дружбе, без неоправданных ожиданий, претензий и «долгов». И здесь может помочь только зрелая позиция обеих женщин, умеющих беречь друг друга и не раскачивать лодку. В заключение хочу привести мнение психолога, автора одной из статей в интернете:

«Все мы мечтаем о гармоничных, теплых, обогащающих отношениях. И часто хотим получить их сразу, даром, по праву рождения. В наших мечтах мать – это нежная, умная женщина, которая помогает нам пройти нелегкий путь самоидентификации, находясь в позиции взрослой и оберегающей силы. Но на деле чаще всего оказывается, что наша мама – это такая же запутавшаяся и испуганная жизнью девочка, как и мы, недополучившая ласки и мудрого совета. Ей тоже хочется всепрощающей любви, мудрости и поддержки... Лишь зрелая позиция дочери, научившейся поддерживать и питать саму себя, может стать для ее матери примером развития новых, полных бережности отношений. Лишь зрелая позиция матери, научившейся не переваливать свои боли и страхи на дочь, может помочь ей стать для дочери близким человеком». ■

Волга как жизнь и судьба



Изобретение в 1839 году фотографии – одно из самых значимых достижений XIX века. Мир проявил к этому событию самый живой интерес, а предприимчивый француз-изобретатель Луи Дагер тут же подарил свое детище царю Николаю I. Уже осенью этого года в Россию была привезена первая фотокамера и сделаны первые снимки – «дагеры»

Но профессиональных фотографов тогда было еще очень немного. Среди немногочисленных имен на первом месте – Максим Петрович Дмитриев, настоящий мастер своего дела, человек, прославивший не только свое имя, но и свою страну. Он был и портретист, и жанрист, но более всего – ма-

стер русского публицистического фоторепортажа. К названию его профессии «фотограф» современные специалисты справедливо прибавляют: «художник».

Самое главное творческое достижение художника-фотографа Максима Петровича Дмитриева, которому он по-

святил многие годы жизни, – его уникальный фоторепортаж о великой русской реке Волге. Мастер фотографировал Волгу и людей, которые жили на ее берегах, – от самого истока в дремучих верхневолжских лесах, где она пробивается крошечным ключом, и до самого ее впадения в Каспийское море.



Камень и Ольгинский монастырь

Длина Волги – 3690 километров. Десять лет потребовалось Дмитриеву, чтобы сделать самый длинный в мире фоторепортаж. Ни одна страна – ни до, ни после – не может похвастать подобной гигантской фотоэпопеей. По уникальным снимкам мастера мы, современники, можем видеть Волгу, символ России, такой, какой она была в XIX веке.

Его «университеты»

Максим Дмитриев родился в 1858 году на Тамбовщине, но вся его длинная, наполненная событиями жизнь прошла на Волге. Ему было четырнадцать, когда мать, словно пророчески предугадывая будущее сына, устроила его в обучение к фотографу М.П.Настюкову, который был

одним из самых знаменитых фотографов в Москве, имел свое фотоателье в центре первопрестольной и два филиала – в Нижнем Новгороде и Костроме. Славу Настюкову принес цикл фотографий «Виды местностей по реке Волге от

Твери до Казани» (1866–1867 гг.). Его фотоальбом высоко оценил наследник престола, будущий Александр III, оказывая мастеру свое покровительство. Именно к Настюкову, личному фотографу Его Императорского Высочества, посчастливилось попасть в ученики Максиму Дмитриеву.

Поначалу юноша занимался чисткой стеклопластин, наклейкой портретов на па-

спарту, ретушь и лишь затем начал снимать сам. По выходным Дмитриев посещал воскресные рисовальные классы Строгановского художественного училища, не пропуская ни одной выставки художников той поры.

Важную роль в жизни молодого фотографа сыграла поездка на ярмарку в Нижний Новгород, куда Настюков послал его для работы в своем павильоне, где Максим познакомился с местным фотографом, лауреатом нескольких международных выставок Андреем Осиповичем Карелиным. Работая с ним, Максим перенимал тонкости композиции портретов, специфические приемы пользования оптикой, знакомился с жанровой съемкой.

Но прошли годы, прежде чем в 1886 году Дмитриев открыл собственную фотостудию. Слава к неизвестному дотоле фотографу-волжанину пришла в 1889 году на Всероссийской фото-выставке в Москве, где Дмитриев представил 53 работы. Они поразили взыскательную публику как безупречностью исполнения, так и многообра-

зием жанров: портреты нижегородцев разных социальных слоев, пейзажи, групповые, сюжетные снимки. Мастерски выбранные виды Нижнего Новгорода с его неповторимым кремлем, летние и зимние раздольные волжские пейзажи, скиты старообрядцев в дремучих лесах не оставили равнодушными многочисленных посетителей. Так в одночасье Дмитриев стал знаменитостью среди ценителей настоящей, профессиональной фотосъемки. В 1890 году он закрепил свою славу на выставках в Одессе и Казани, где о нем уже заговорили как о мастере, который ставит целью запечатлеть подлинную жизнь человека в труде, быту, личной жизни.

1891 год был в России особенно неурожайным и запомнился эпидемиями, в частности в Поволжье. Вспыхнул





Пруды на 4-й версте Волги. Стадо

тиф, однако Дмитриев, рискуя собственной жизнью, ездил по пораженным голодом и тифом деревням и городкам, снимая страшные картины бедствия, самоотверженную работу врачей и сестер милосердия, спасающих больных. Итогом этих поездок стал потрясающий фоторепортаж «Неурожайный 1891–1892 год в Нижегородской губернии». Действуя красноречивее всяких слов, этот альбом фотографий помог собрать немалые деньги для голодающих Поволжья, спасти тысячи человеческих жизней.

Чем популярнее становилось имя Дмитриева, тем острее были сюжеты его фотографий. Темы нищеты, голода, разоренных деревень, арестантов на непосильном труде доминировали в его работах, что стало раздражать

власти. Своеобразным «оберегом» мастеру служил тот факт, что он становился неизменным золотым медалистом и обладателем Гран-при крупнейших зарубежных и российских фотовыставок (Москва, Петербург, Париж, Брюссель, Чикаго, Нью-Йорк).

Немалую роль играла и дружба со знаменитыми людьми России – Горьким, Шаляпиным, Андреевым, Короленко, Буниным.

Казалось, что, делая свои острые фотографии, Максим Дмитриев рисковал остановиться в своем творчестве на том, чтобы видеть вокруг только тяжелое и мрачное и прослыть мастером «негативной» фотографии. Однако это было не так – художник боготворил русскую природу, делал восхитительные, броские по красоте и силе пейзажные снимки, и его работы продолжали приводить в восторг публики.

Издали долго течет река Волга

В 35 лет Максим Дмитриев занял поистине титанический труд под названием «Волжская

коллекция», или «Волга. От истока до Каспия». Этот труд был данью благодарного ученика своему первому учителю М.П.Настюкову. Довести до конца свой фоторассказ о Волге Настюков не мог из-за качества существовавшей в то время оптики: при съемке искажалась перспектива реки, «падали» жилые и административные здания и соборы на берегах. С той поры минуло четверть века, и фотографическое искусство продвинулось вперед – теперь Дмитриев мог исполнить то, о чем только мог мечтать учитель.

Волга была сокровенной любовью Дмитриева, его «религией». Реку и ее окрестности Максим решил снимать подробно, буквально через каждые несколько верст. Десять лет жизни и огромных денег потребовал труд, который ему никто не заказывал, но который он сам считал важным оставить для потомков. Это была и история в фотографиях, и краеведение, и его личное преклонение перед великой русской рекой.

С камерой невероятных размеров, с огромными стеклянными пластинами фотограф сплавлялся вниз по Волге. Фотографировал с

борта парохода, с берегов, карабкался на крутые холмы, влезал на колокольни, опять спускался к воде, чтобы снимать, снимать Волгу – оживленную речную дорогу, рыбную и рыбацкую, грузовую и пассажирскую с ее памятными местами, со всеми городами, пристанями, церквями, монастырями, с нелегкой жизнью людей. Снимал мастер Ярославль, Кострому, Углич, Рыбинск, Плёс, Симбирск, Казань, Самару, Саратов, Царицын, Камышин, Астрахань...

Погода не всегда благоприятствовала, солнце надолго зарывалось в облака, шли дожди. Чтобы снять нужный вид или фрагмент города, приходилось ждать и ждать, – и это продолжалось годы! Уникальны его снимки с историей волжской «разинской» вольницы, с видами мостов через Волгу и нависшими над ней крутыми берегами, с караванами судов и плотами, с одинокими и артельными рыбаками – в лодках и на берегу, сушащими сети и тянущими улов, сидящими за ухой у костра... Все это затем распространялось в виде открыток.

Большинство снимков стали уникальными документами своего времени, отображали

ту Волгу, вернуться к которой спустя сто лет будет уже нельзя: это будет другая Волга, старые города изменятся, другими будут постройки по берегам, суда, лица людей...

О том, какой будет Волга век спустя, Максим Дмитриев не думал. Он снимал современные ему виды и, уже закончив съемки, решил еще раз вернуться к самому истоку реки в Тверскую губернию, в



1893 год

село Волгино, к ключу, где Волга начинается. И снова доснимал в дремучих тверских лесах, из какого крошечного ручейка берет начало главная река России, какой она становится через сто, двести, пятьсот верст, какая она полноводная и судоходная уже у Твери, как мощно несет свои воды у Нижнего Новгорода, у Жигулей... Дмитриев делал новые снимки буквально через сотни метров: видно, как у де-

ревни Волгино речушку можно перейти, не замочив ног, или просто перепрыгнуть, но дальше река становится все шире...

Главный труд Дмитриева – «Волга. От истока до Каспия» стал знаковым событием в истории русского фоторепортажа, был удостоен многочисленных наград. В 1899 году Дмитриев по предложению П.П.Семенова-Тян-Шанского, председателя Русского географического общества, был избран его действительным членом. В конце XIX века географическое общество решило издать многотомное описание нашей родины под общим названием «Россия». Для иллюстрации всех томов, где речь шла о Поволжье, были отобраны фотографии Максима Дмитриева.

Он был дружен с Мельниковым-Печерским, ездил с писателем к старообрядцам, хорошо знал их жизнь. Потому и портреты, и сцены их жизни были так колоритны. Актуальна была в конце XIX – начале XX вв. тема босаячества. Дмитриев хорошо знал жизнь бродяг, ночлежек, и никто лучше него не раскрыл эту тему. С радостью отмечал он начавшуюся индустриализацию России, много снимал нижегородскую индуст-

стриально-промышленную выставку, ее павильоны, продукцию завода в Сормово – поезда, пароходы... Тесная дружба с большими писателями, изобретателями, актерами делала его духовно богаче. В свою очередь и Дмитриев, много издававший, много где побывавший, был интересен им.

Новое время, новые кадры

С началом в 1914 г. войны, а затем революции Дмитриев все больше времени проводил в своем павильоне, но продолжал снимать. Ателье у него не отняли, несмотря на то что он имел 15 работников и был причислен к числу эксплуататоров.

Одной из причин подобной лояльности было то, что фотографа часто приглашали снимать мероприятия в поддержку советской власти. В центре его внимания стали теперь митинги, демонстрации делегатов различных партийных собраний, конференций, съездов, Дмитриев делал снимки к годовщинам победы Октябрьской революции.

В 1929 году фотоателье Дмитриева перешло в ведение Нижегородского крайисполкома – комиссии по улучшению жизни детей. Самого Максима

Петровича назначили заведующим и павильонным фотографом. Последние годы жизни знаменитый фотохудожник провел в забвении. 90-летие его никак не было замечено, а о смерти в «Горьковской коммуне» был напечатан лишь короткий некролог.

Но с годами творчество крупного русского фотомастера не утратило значимости, наоборот, интерес к нему в последнее время увеличился. В 1989 году (год 150-летия изобретения фотографии) его работы замелькали на юбилейных выставках в обеих наших столицах, во многих других городах страны.

В фотостудии, где работал Максим Петрович, создан музей фотографии, в последующие годы, уже в XXI веке, изданы многочисленные альбомы, книги, статьи. Но лучшую память о себе фотохудожник оставил в виде 12 с лишним тысяч работ, посвященных родному городу, Волге и живущим на ее берегах людям. Он оставил нам наглядные свидетельства той жизни, в которой творил с любовью, не жалея сил, денег, таланта. Оставил для нас ту Волгу, которую можно увидеть на фотографиях, но вернуться к которой уже нельзя никогда... ■



Черешневый рай

Как душисты первые ягоды клубники и земляники! Как свежи и терпки смородина и крыжовник! Наступает большой ягодный сезон, хочется все успеть попробовать, заготовить на зиму побольше лакомств из садовых плодов и ягод... Как правило, мы весьма осведомлены о великой пользе черники или земляники, обожаем яблочную и абрикосовую диеты, но зачастую забываем о такой уникальной культуре, как черешня

Как утверждают дошедшие до нас древние источники, римский военачальник Луций Лукулл прославился не только победами на полях сражений и знаменитыми лукулловыми пирами. Философ Плиний писал, что полководец, одержав победу над понтийским царем Митридатом, вывез из страны не только трофеи, но и дерево черешни. Его воины во время триумфального возвраще-

ния в Рим несли его, словно знамя. Лукулл был известным гурманом и оценил вкус черешни по достоинству, часто украшая сочными ягодами свои пиршества и угощая своих гостей. Черешня, вскоре быстро распространившаяся по всем европейским странам, достигла даже холодной Дании.

На Крымский полуостров и Кавказ черешня попала благо-

даря греческим колонистам, заселившим когда-то побережья Черного моря. Здесь она обжила эту местность широко и благодарно: черешневые деревья благоухают и плодоносят не только на многочисленных культурных плантациях, но и высоко в горах.

Мы привыкли называть черешню сладкой вишней, потому что основное ее отличие от вишневых ягод – гораздо большая сахаристость. Эти две культуры принадлежат одному ботаническому семейству. А первое научное разграничение черешни и вишни сделано в ботаническом сочинении «Гербариус» (Herbarius), изданном еще в 1491 г.

Уже в начале июня плодовая черешня попадает на прилавки рынков и магазинов в городах средней полосы. Ведь в Крыму, на Кавказе и в теплых странах, например в далекой Новой Зеландии, она созревает одной из первых. По обилию черешни кажется, что ее обширные плантации способны удовлетворить всех желающих. Однако на самом деле площади, занятые черешневыми садами, в разных странах постоянно уменьшаются.

Оказалось, не только люди любят черешню! Одна из главных причин сокращения поса-

док – полчища скворцов. Ведь не зря латинское название черешни – «церазус авиум», «птичья вишня». Многие садоводы опасаются скворцов гораздо больше, чем самых опасных вредителей-насекомых. Полчища пернатых уничтожают прекрасные плодоносящие сады с невиданной скоростью.

Новозеландская черешня, которая наряду с нашими южными сортами появляется на прилавках первой, у специалистов считается одним из самых качественных и полезных продуктов, а также приоритетной по вкусовым качествам. В этой стране издавна в изобилии выращивали черешню, и Новая Зеландия уже претендовала на почетное звание «черешневой державы». Но однажды случилась большая неприятность: европейские переселенцы, обосновываясь на новом месте жительства, привезли с собой и любимых ими скворцов, которые до того в Новой Зеландии не водились. Скворцы чудесно прижились рядом со страусами и другими диковинными птицами, но набросились на богатые урожаи черешни.

Черешневые деревья и сам урожай оказались в относительной безопасности только тогда, когда плантации начали обносить проволоочной сеткой.

Даже в Австралии без надежных ограждений ни на одном дереве не удастся сохранить ягоды неповрежденными. Теперь и европейцы стали использовать для защиты черешневых угодий различные виды сеток. По всему миру начали оживать многочисленные черешневые питомники, а жители больших мегаполисов могут быть уверенными, что и дальше будут лакомиться сочными и сладкими ягодами.

Лето только на пороге, а прилавки на рынках уже ломятся от разноцветной черешни. Но главное – эта вкусная ягода очень полезна! Плоды черешни содержат белки, углеводы, клетчатку, витамины *A*, *B1* и *B3*, *PP* и *C*. Ее благотворное лечебное действие сказывается на всем организме: биологически активные вещества, содержащиеся в плодах черешни, улучшают работу почек, печени, желудка, стимулируют моторику кишечника, улучшают состав крови.

Поскольку в ягоде находится большое количество калия, она отлично укрепляет сердечную мышцу, снижая вероятность развития заболеваний сердца, а минералы и витамины активизируют работу мозга. По некоторым научным данным, употребление плодов

черешни предупреждает образование тромбов в сосудах. Ученые установили, что горсть черешни, съеденной натощак, – прекрасное средство против депрессий, стрессов, подавленного настроения.

Черешня не только стимулирует деятельность почек, печени и кишечника, она полезна для больных ревматизмом. Ее плоды применяют при желчнокаменной болезни, при болезнях мочевых путей. Только людям, страдающим плохим пищеварением, нужно иметь в виду, что в свежем виде черешня оказывает послабляющее действие, а в сушеном – закрепляет. Поэтому, употребляя свежие ягоды в течение двух недель по стакану в день, можно избавиться от запоров из-за большого содержания в мякоти клетчатки. Черешню из-за невысокого содержания органических кислот можно употреблять даже тем людям, кто страдает язвой желудка в стадии ремиссии.

Более того, черешня имеет статус «женской ягоды» – в ее составе ученые обнаружили вещества, сходные по строению с женскими половыми гормонами. Поэтому ягода полезна женщинам даже в период беременности и кормления грудью. Еще одно полезное свойство черешневых

ягод для женщин – они способствуют снижению веса.

Единственное ограничение в употреблении черешни относится к людям, страдающим диабетом. Им ее можно есть в ограниченном количестве из-за обилия сахаров. Черешня хотя и питательна, но содержит совсем немного калорий, поэтому считается эффективным средством для похудения не только женщин, но и мужчин.

Диетологи советуют выбирать ярко-бордовые или даже почти черные ягоды. В них содержится гораздо больше целебных растительных пигментов – антоцианов, которые способствуют укреплению сосудов, улучшению зрения и снижению артериального давления. Также темные сорта черешни наиболее полезны при малокровии.

А плодоножки черешни можно использовать как эффективное средство от цистита. В этом случае высушенные черешки нужно заварить стаканом кипятка и пить как чай в течение дня. Отвар плодоножек действует как мочегонное средство и может применяться при отеках, почечнокаменной болезни, болях в суставах. Для приготовления отвара нужно взять 1 ч. ложку плодоножек, залить стаканом кипятка, протомить на медленном огне 10 минут, затем охладить и процедить.

Принимать несколько раз в день, разделив отвар на равные порции.

Наши бабушки лечили подагру и артрит, давая больному по 2 стакана черешни в день. После такого «черешневого лечения» происходила регенерация деформированных суставов, улучшалось состояние деформированного большого пальца ноги, проходили боли в спине и коленях. Черешневые ягоды подобно аспирину устраняют боли в суставах и тканях. Примерно в двадцати ягодах черешни содержится 15–20 миллиграммов антоцианов, противовоспалительные свойства которых равны таблетке аспирина.

Из этой уникальной ягоды можно готовить полезные блюда, варить варенье на зиму, морсы и компоты, а, высушив, получить очень вкусный изюм. Вот несколько простых, но оригинальных блюд из черешни, которые прислала садовод-любитель из крымского города Тамани Наталия Каркачева.

Черешневый суп «Вдохновение»

Возьмите 250 г черешни без косточек, 0,5 л воды, 30 г сахара, 100 мл сметаны, ванильный порошок.

В кипящей воде растворить сахар, проварить в нем ягоды черешни, затем отвар взбить миксером, заправить сметаной с ванильным порошком и еще пару минут проварить. В суп добавляют мелко нарезанные яблоки, кусочки очищенного апельсина или ананаса, по вкусу подслащивают медом, добавляют лимонный сок. Суп можно есть и в теплом, и холодном виде.

Запеканка с черешней

100 г пшена, стакан воды, 0,5 стакана молока, 30 г сливочного масла, одно яйцо, 1 ст. ложка меда, 250 г черешни без косточек.

Пшено промыть, залить водой, проварить 10 минут на слабом огне, добавить молоко. Желтки отделить от белков. Масло взбить, добавить мед и желтки. Взбитую массу смешать с пшенной кашей, ввести взбитые белки.

В смазанную маслом форму выложить слоями половину каши, черешню, еще половину каши. Сверху посыпать корицей и запекать в духовке 30 минут при температуре 180 градусов.

Пирог «Черешневый рай»

200 г черешни без косточек, 150 г муки, 100 г сливочно-

го масла, 100 г сахара, 3 яйца, 100 г молотого миндаля, сахарная пудра.

В смазанную форму для выпечки выложить черешню, слегка присыпав мукой. Взбить миксером размягченное масло и сахар, добавить яйца, муку и миндаль. Выложить полученную массу в форму поверх черешни. Запекать в духовке 60 минут при температуре 160 градусов. Через 30 минут верх пирога накрыть фольгой, чтобы он не подгорел. Пирог посыпать сахарной пудрой и сверху положить несколько веточек свежей мяты.

Черешневое варенье с орехами

1 кг черешни, 1 кг сахара, 1 стакан воды, один лимон, 15-20 ядер грецких орехов.

Черешню вымыть и аккуратно удалить косточки так, чтобы не пробить ягоду насквозь. Грецкие орехи нарезать небольшими кусочками и вложить в каждую черешню. Воду смешать с сахаром, довести до кипения. Горячим сиропом залить подготовленную черешню, добавить нарезанные дольки лимона. Варить варенье нужно, периодически помешивая, в три приема по 5 минут, между варками делать перерыв в несколько часов. ■

Без подробностей

Свержение безглютеновой диеты

Тлютен – это группа растительных белков, которые содержатся в семенах злаковых растений (пшеница, рожь, ячмень). Почти десять лет назад безглютеновые диеты стали очень популярны в США, а вскоре эта мода дошла и до нас. Люди отказываются от хлебобулочных изделий, каш, полуфабрикатов, а образовавшуюся в рационе дыру заполняют специальными «безглютеновыми» продуктами, которые, как правило, стоят неоправданно дорого и не всегда доступны.



Ряд последних исследований, однако, показал, что безглютеновые диеты бесполезны для большинства людей. Единственное исключение – целиакия, редкое аутоиммунное состояние, о котором мы недавно писали. В этом случае, когда больной просто не переносит глютен, выбора у него не остается. В остальном, как утверждают исследователи из Испании, США и Колумбии, подобные диеты не подходят для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета или самой целиакии.

Парализованному человеку вернули чувствительность

Ученые впервые смогли облегчить жизнь парализованного человека, вернув ему тактильные ощущения. Они вводили электроды в некоторые участки мозга и воздействовали на него. В итоге нервная система начала вновь передавать сигналы. В частности, производилась стимуляция зоны мозга, отвечающей за



ощущение тела в пространстве и температуры. Полностью паралич это не устранило, однако пациент частично вернул контроль над своим телом.

Уникальный клей избавит от наложения швов

Исследователи представили уникальное вещество, которое заживляет любые повреждения тканей за несколько секунд. Это новый хирургический клей MeTro, призванный полностью заменить наложение швов – продукт совместной работы Университета Сиднея и экспертов из США. Клей отличается повышенной эластичностью, что позволяет ему подстраиваться под изменения живой ткани, гаранти-

руя, что рана не откроется. Вещество работает также с внутренними повреждениями, то есть оно не боится жидкой среды. С помощью УФ-излучения клей запечатывает рану всего за 60 секунд. В его составе есть разлагаемый фермент, который можно менять, модифицируя продолжительность склеивающего эффекта. Клей может держаться от нескольких часов до месяцев. Средство вводится в жидком состоянии в любые



раны и быстро заполняет полости, запечатывает артерии. Его эффективность проверили на грызунах и свиньях, а теперь предстоит проверить на людях. ■

Источники: medportal.ru, meddaily.ru, medikforum.ru



Подберу музыку к душе

О влиянии музыки на организм человека прекрасно знали еще в Древнем Египте и Древней Греции. Многие ученые-медики, в том числе наши соотечественники Владимир Бехтерев и Иван Сеченов, говорили об огромном воздействии музыки на нервную и дыхательную системы и кровообращение. В последние годы музыкальная терапия снова становится популярным методом исцеления, практически не имеющим противопоказаний

«Посох дождя» и «барабан счастья»

Музыкальный терапевт, создатель Школы музыкального волонтерства Антон Черепанов ловким движением фокусника снимает цветной платок – а под ним целое богатство: пастушьи свирели и индей-

ские флейты, барабаны разных мастей и размеров, ксилофон с радужно-разноцветными клавишами, шаманский космический варган, длинный оранжевый «посох дождя»... И еще один удивительный инструмент, похожий на стальной цветок, – глюкофон, кото-

рый называют «барабаном счастья». Каждый участник школы берет себе то, что ему приятно по звучанию. Поначалу застенчивые, робкие звуки выстраиваются в импровизацию, в которой можно услышать крики чаек, плеск волны, шуршание песка, звон колокольчика... Антон считает, что создать свою мелодию может каждый, нужно только прислушаться к состоянию души.

Каждое занятие, как и любой тренинг, начинается со знакомства, только здесь оно необычное – музыкальное. Участники, в основном юные студентки, поют песенку-приветствие, вставляя в ее мелодию свое имя, и вся группа хором его повторяет нараспев. Так поступает немного больше информации о человеке, чем в обычном общении, – он открывает свою эмоциональную сферу, проявляет индивидуальность. Одна импровизация за другой – и вот уже создается слаженный оркестр, где каждый играет свою партию. Совершенно не важно, закончил ли волонтер музыкальную школу или просто любит слушать музыку. Антон Черепанов считает, что у каждого человека есть чувство ритма и музыкальный слух, и

этого достаточно для того, чтобы вписаться в общую композицию.

Два конфликтующих звуковых потока надвигаются друг на друга: один агрессивный, подавляющий, другой нежный, звенящий и немного нерешительный. Музыкальное крещендо первого усиливается, как гул приближающегося грома, но постепенно они меняются ролями – второй начинает преобладать, звон колокольчиков становится все мощнее и веселее. Так выражают себя борющиеся природные стихии, зима и весна. Зима глухо гудит и негодует, наконец, поджав хвост, уползает в нору, уступает место уверенному солнечному антициклону, мелодичным ручьям и капели. Самое сложное в таком упражнении – научиться прислушиваться не только к собственным переживаниям, вызванным музыкой, но и к инструменту в руках человека рядом или напротив. Ведь в дальнейшем волонтер, посещающий пациента, должен попытаться понять его состояние и сфокусироваться на нем.

– Начинаящего волонтера никто к больным не допустит, – говорит Антон Черепанов. – В первые два дня школы моя

задача – дать представление о социальной и клинической музыкальной терапии. В дальнейшем начнется практика, когда новички будут сопровождать меня и других моих коллег на площадках, например в больницах, психоневрологических интернатах или домах престарелых. Сначала они будут наблюдать за занятиями, постепенно включаться в музыкальный процесс, а потом, исходя из трудностей, которые у них возникнут, мы будем работать над развитием музыкальных навыков или над их психологической готовностью к контакту с пациентами.

Посланцы «нормальной жизни»

Во время теоретических занятий в школе участники задают много вопросов, связанных с клиническими особенностями пациентов. Спрашивают, как работать с больными, скажем, с ментальными нарушениями и психиатрическими диагнозами, как их понять? Ведь молодые волонтеры, при всей их отзывчивости и доброте, воспитывались в обществе, где преобладает стереотипное восприятие людей с особенностями, бытует множество мифов, связанных со стигматизацией (социально-психо-

логической дискриминацией. – *Прим. ред.*) этих людей. Современная музыкальная терапия отдает предпочтение гуманистическому подходу. Иными словами, какой бы ни был диагноз, человек остается человеком, и у него есть способность слушать музыку, душевный отклик на нее.



Антон Черепанов – клинический психолог и музыкальный терапевт психиатрической больницы № 22 в Химках, где при поддержке Союза охраны психического здоровья (СОПЗ) создано психолого-реабилитационное отделение. Одновременно он ведет тренинги в мастерской социально-творческой инклюзии «Сундук» для молодых людей с особенностями развития. На базе «Сундука» проходят теоретические занятия школы, а в больнице затем будет разви-

ваться программа волонтерского музыкально-терапевтического движения. Там давно практикуется арт-терапия в реабилитации больных, проводятся художественные мастер-классы.

Пациенты могут присоединиться к работе одной из арт-терапевтических мастерских, в том числе и мастерской музыкальной терапии. Им предлагаются музыкальные инструменты, чтобы выразить состояние в мелодии. А музыкальный терапевт наблюдает за этими экзерсисами и выделяет проблемы больных для дальнейшей терапии: у кого-то трудности с двигательной сферой, значит, надо развивать элементарные моторные навыки и координацию движений, у кого-то сложности с речью – в этом случае дается возможность пропевания и артикуляции звуков. Если с движением и речью все в порядке, но есть коммуникативные трудности, значит, предстоит работать над проблемами в общении, развивать способность слышать другого.

Что может обычная студентка или школьница, придя в психиатрическую больницу? Оказывается, многое. Профессионализм музыкального терапевта строится на обра-

зовании и опыте, а волонтер, не имея ни того, ни другого, участвует в музыкальной импровизации вместе с пациентом, образует совместный оркестр, чтобы помочь ему выразить свое состояние. Он высказывает свои впечатления от композиции, и больные получают расширенное взаимодействие. Получить опыт социальной интеграции, находясь в больничной палате и не взаимодействуя с обществом, для них практически невозможно. Но тут в клинику приходят несколько посланцев той самой «нормальной жизни», которая кипит за пределами больницы. Группа волонтеров не только вносит запах уюта, тепла и свежего ветра, но и создает инклюзивное музыкальное пространство для больных. Так они постепенно включаются в общество, а волонтер осознает свою деятельность как ресурсную, помогающую.

– Я никогда не занималась музыкой, хотя люблю петь и танцевать, – признается самая юная участница группы, десятиклассница Валерия Маняк. – Мне просто хотелось помогать людям. Записалась в волонтеры на Чемпионат мира по футболу, но понимаю, что подсказывать иностран-

цам дорогу на улице, – это скорее хобби, чем реальная помощь людям. А когда узнала о проекте музыкального волонтерства, то поняла, что это мое. Мне кажется, плохой или случайный человек не пойдет на такой проект, ведь для участия в нем требуются лучшие личностные качества.

Валерии всего 16 лет, и она имеет право на некоторую идеализацию действительности. На самом деле для музыкального волонтерства нужны две важные вещи. Первая – это психологическая готовность к встрече с пациентом, и вторая – умение выстроить контакт с ним. А это непросто.

Внутренняя картина здоровья

– Со стороны может показаться, что музыкальная терапия – это развлечение, ведь в больницах люди лежат долго, и им нечего делать, – говорит Антон. – На самом деле в слове «больница» отчетливо читается корень «боль». А значит, само место и люди, обитающие в нем, нуждаются в терапии.

Я часто обращаю внимание, что многие люди в лечебных учреждениях психологически крайне негативно настроены. Они ругаются в оче-

редях к врачу, жалуются на жизнь именно оттого, что погружены в свою боль. Чтобы с больными работать, мне важен не диагноз, а то, какова его *внутренняя картина болезни*. Моя задача – сформировать *внутреннюю картину здоровья* с помощью памяти, мышления, эмоциональной сферы. Я же провожу не лечение, а реабилитацию, то есть возвращение к жизни, улучшение психологического и умственного состояния человека.

Музыка – один из лучших помощников в этом процессе, поскольку она проясняет сознание, восстанавливает когнитивные функции: способность мыслить, говорить. С ее помощью создается среда для положительных эмоций. И не зря считается, что состояние здоровья пациента зависит от состояния здоровья его окружения. Пациенты во время лечения не часто поддерживают друг друга, напротив, бывает, что сами себя стигматизируют: ты псих, а вот я-то нормальный.

Многие больные психическими заболеваниями страдают *анозогнозией*, то есть отрицанием диагноза в своем восприятии. Им трудно оценить свое состояние, понять,

что с ними не так. Любой вид арт-терапии подходит для них не только потому, что они отвлекаются на художественное творчество. Находясь в совместной деятельности и в диалоге со здоровыми людьми, ставя вместе с ними спектакли или играя музыкальные пьески, они включают сознательную часть мозга.

Иногда даже родственники убеждают больного, что он нормальный, просто «не слушается» или «делает назло», они сердятся на него или увещевают – знакомая картина, не так ли? Волонтеры вообще не обсуждают диагноз – они просто дают в руки человеку немудреный барабан или кастаньеты, предлагают сыграть вместе что-нибудь простенькое, и это означает – ты с нами. Это позволяет больному ухватиться за ниточку, восстанавливающую оборванные социальные связи.

– Я как-то пришел в палату, где были пожилые люди с тяжелыми психическими нарушениями, вроде болезни Альцгеймера, – вспоминает Антон. – Раздал инструменты, полилась импровизированная мелодия, и возникло состояние группового сознания: все, кто был в палате, испытали душевный подъем.

Одной из пациенток привиделось, что она находится в храме, я подсел к ней на кровать, тихонько заиграл на гитаре, и она приняла меня за монаха. Но потом поняла, что играет с музыкантом. И сама вдруг запела старую песню 30-х годов, что-то там про электрификацию... Потом она меня останавливала в коридоре, спрашивала, а что мы будем сегодня играть? Так, через эмоции и культурный контекст можно достучаться до души человека.

Музыкальной таблетки не существует

Музыкальная терапия полезна в лечении огромного спектра заболеваний: от тревожно-депрессивных симптомов, социальных страхов, фобических расстройств до тяжелых психопатических нарушений. Конечно, это не один сеанс. Работая в команде с врачом-психиатром, можно видеть, как музыка дает больному новые грани осмысления своей личности.

Используется музыкальная терапия в детской, семейной и взрослой психотерапии и психиатрии. Она показана детям и подросткам с ментальной инвалидностью, тяжелыми множественными наруше-

ниями развития, людям с наркотической и алкогольной зависимостью. Конечно, волонтеры могут работать только с теми больными, кто вышел из острого состояния и имеет разрешение врача участвовать в музыкально-терапевтической группе.

А еще музыкальная терапия дает мощную психологическую поддержку онкологическим больным, а также используется в паллиативной медицине. В хосписах и домах престарелых разных стран мира обязательно есть ставка музыкального терапевта. Даже свои последние дни человек может провести с миром в душе, пережив свои страдания в музыке.

Однако нельзя любой набор звуков на музыкальных инструментах, особенно без сопровождения профессионала, называть терапией. Слушание любимых произведений с целью вылечиться от всех болезней – тоже не панацея. Конечно, случается, что у человека во время прослушивания, например, Моцарта на время проходит мигрень. Но все-таки «музыкальной таблеткой» не существует.

Если домашнее музицирование помогает, то это всего лишь терапевтическое ис-

пользование музыки, но не терапия в чистом виде. Нужен специалист, который в контакте с человеком поможет ему осознать, зачем он играет: например, чтобы прожить свою утрату от расставания с близкими или выразить чувство любви.

Наша психика – мудрая и саморегулирующаяся субстанция, и, если человек уходит в какое-то глубокое переживание, значит, это ему нужно. Музыка иногда может быть опасна, она усиливает чувства и не всегда выталкивает нас наверх, к свету. Слушая в состоянии тоски жесткий «тяжелый металл», можно довести себя даже до суицида. Поэтому говорить, что, мол, слушайте и играйте музыку дома в терапевтических целях – это непростительная халатность.

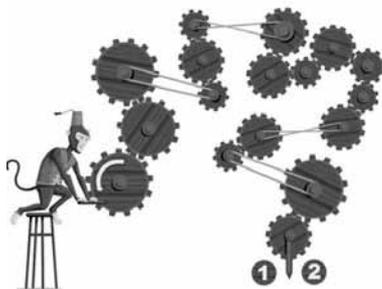
Антон Черепанов верит, что когда-нибудь арт-реабилитация будет в любой больнице: не только музыка, но и театр, рисование, танцы. Пациент получит позитивный опыт, который он затем интегрирует в свою жизнь. И из больницы постепенно начнет уходить слово «боль». Хотя бы на время, пока звучит импровизация... ■

Фото автора

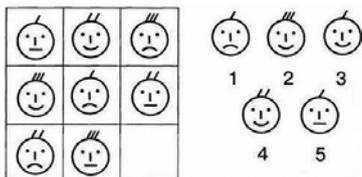
♦ Проверка интеллекта ♦

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. Двое мужчин играют в шахматы. Они сыграли 5 партий, каждый выиграл по 3 партии. Как?
2. Куда повернется стрелка?



3. Какое нарисованное лицо нужно подставить в пустую клетку?



4. Мальчик, рост которого составлял один метр, вбил в дерево гвоздь точно на высоте своего роста. Три года спустя он вернулся на это место. Мальчик вырос на двадцать сантиметров, а дерево – на сорок сантиметров. Но гвоздь оказался ниже роста мальчика. Почему?

5. В 2006 году в республике Конго была выпущена монета, на которой изображен маяк Муанди, расположенный в устье реки Конго и служащий важным ориентиром для мореплавателей. Особенностью этой денежной единицы является то, что ее сложно потерять. Почему?

Ответы – на стр. 94



С недавних пор я стала замечать: в какой бы казенный кабинет ни заносили меня редакционные задания, первым делом, как Штирлиц, подхожу к окну. Не подумайте, что у меня мания преследования – не пытаюсь обнаружить за собой «хвост», не ищу пути «к отступлению». Просто в очередной раз проверяю определенную закономерность: чем живописнее вид из окна кабинета, тем лучше настроение у моего собеседника

Как-то раз я попала на фирму, где бывшие оборонщики изобрели удивительное приспособление, прекрасно очищающее воздух. Но толковые инженеры рассказывали о нем блекло и понуро. Ага, так и есть – несчастные целый день из окон первого этажа смотрят во двор на мусорные баки. Другие мои собеседники начали вы-

пускать полезную пищевую добавку, но, если бы кто-нибудь послушал их хмурые речи, решил бы, что будущая статья в журнале посвящается цианистому калию. Эти пессимисты сидели в домишке, давно немые стекла которого упирались в серый тоскливый забор.

А в командировке в Питере я познакомилась с вечно улы-

бающейся неунывающей В.А. Илюхиной. Она – бывшая блокадница, известный физиолог и невропатолог, профессор и ...обладательница просто венецианского вида из окна. У стен Института мозга, где она работает, плещется Нева. Я призналась, что завидую ей, ибо готова часами смотреть на неспешные воды. Валентина Александровна радостно всплеснула руками – нашла человека, ее понимающего! – и с восторгом стала рассказывать, как хорошо и весело ей думается, когда сидит она на своем любимом месте у окошка.

Аскетический синдром

Научно-техническая революция возложила на человеческие глаза колоссальные нагрузки, с которыми наши очи зачастую не справляются. Бедная сетчатка получает столько информации, что пора уже и поберечь глазки. Особенно устают они, когда мы на протяжении нескольких часов глядим в компьютер. Виной тому и высокая частота кадров, и относительно низкая контрастность экра-

на, и световое излучение, и масса других недостатков, которыми пока еще грешит дисплейное изображение. При длительной работе за монитором у человека возникают симптомы так называемого компьютерного зрительного синдрома – боль в глазных яблоках, слезотечение или, наоборот, сухость, покрасне-



ние глаз. Чтобы избежать этих проблем, окулисты советуют периодически делать специальную гимнастику для глаз. И еще один их совет – каждые десять минут отводите взгляд на несколько секунд в сторону от экрана, устремляйте его в законную даль. С этой рекомендацией согласны ученые, занимающиеся видеоэкологией, но с одной лишь оговор-

кой. Вид из окна должен не раздражать глаз, а приносить ему успокоение, радовать взор.

Лепота и слепота

О видеоэкологии как о новой науке люди сегодня пока еще мало осведомлены. Но интуитивно человек чувствует в себе потребность удовлетворить запросы глаза – усладить его красочным зрелищем. Вы никогда не задумывались, почему нам так милы переулки старой Москвы и отчего так трудно полюбить безликие «спальные города» в Жулебине, Новогирееве, Коровине? Ведь дело не только в романтике песен Булата Окуджавы. Оказывается, на самочувствие и настроение горожанина, помимо загазованного воздуха и шума на улицах, влияет и «загрязненная» визуальная среда, незапоминающийся ландшафт мегаполиса.

Глазу для отдыха необходим объект, за который он может «зацепиться». Конечно, лучше всего для этого подходят естественные элементы деревенского пейзажа – к ним человеческий глаз эволюционно приспособлялся сотни тысяч лет. Но когда мы с вами после прогулки по лесу воз-

вращаемся домой, зрение сталкивается с искусственной визуальной средой: большие однообразные плоские поверхности, прямые линии, углы, убогий темно-серый цвет... На каком элементе глаз может зафиксировать свое внимание?

Особую угрозу представляют так называемые «гомогенные» и «агрессивные» поля. К первым видеоэколог относит голые стены, глухие заборы, большие поверхности стекла, асфальтовые покрытия, ровные линии крыш домов. Агрессивные поля не менее скучны: одинаковые вертикальные линии, большое количество маленьких, равномерно рассредоточенных по поверхности элементов, от которых рябит в глазах, и концентрические кольца. Такие поля мы встречаем на каждом шагу – нескончаемая череда окон на стенах домов, облицовочные плиты на тротуарах, метры реек и прочее. И это не просто невыразительно эстетически, а опасно для здоровья. На голой стене глазу неудобно, а наблюдая агрессивное поле из одинаковых плиток, зрительная система находится в заблуждении – глаз не уверен, какой из элементов он «считывает».

А ведь прежде зодчие строили, старательно подражая Творцу, в чье гениальное мастерство наши предки свято верили. Купола, луковки, шатры, шпили и арки – все делалось по канону, заимствованному у холмов, деревьев, солнца.

ния? Прежде всего вспомните: когда вы мыли окна? Возможно, вся проблема в этом: стекла просто превратились в серый фильтр, искажающий яркие краски бытия и навевающий хандру. Даже если ваши окна смотрят на за-

Добавьте в интерьер комнаты несколько ярких живых деталей: картины или фотографии с приятным пейзажем, календари, яркие безделушки – все это может с успехом заменить окошко.

Сегодня, устремив взор в окно на плоские фасады соседних домов из стекла и бетона, утомительно однообразные крыши гаражей и уродливые трубы котельных, мы буквально издеваемся над нашими глазами. Это подобно тому, как если бы мы начали дышать значительно реже или заставили бы свое сердце биться с частотой не 60 ударов в минуту, а 160 или 200. На эти фундаментальные физиологические процессы человеку весьма опасно покушаться. Скучный вид из окна пагубно сказывается на зрении, работе нервной системы человека, на его психическом здоровье.

Видит око, да глаз неймет

Что делать, если картинка за окном не приносит успокое-

унывный урбанистический ландшафт, попытайтесь разыскать в этом модернизме приятное цветное пятно или объект, на который любо взглянуть – пусть это будет окошко с приметной люстрой, единственное на всю улицу дерево, проезжающий мимо неожиданного цвета автомобиль или проходящая мимо стильно одетая девушка. Включите вашу фантазию и придумайте случайному прохожему интересную биографию, пофантазируйте, куда он идет, о чем думает...

Если эти хитрости не прибавили выразительности виду из окна, поставьте на подоконник домашние цветы, повесьте приятные вашему глазу занавески с замысловатой драпировкой, покрасьте рамы не белой краской, а цветной.

Добавьте в интерьер комнаты несколько ярких живых деталей: картины или фотографии с приятным пейзажем, календари, яркие безделушки – все это может с успехом заменить окошко.

Путешествуя по Амазонке в тапочках

Конечно, самый лучший рецепт – вечером выбраться за город, прогуляться в сквере... Но если темп жизни не позволяет отдохнуть в такой приятной визуальной среде, настройте свой телевизор на каналы, которые свой эфир отдают фильмам о природе и искусстве. Вечером после изнуряющего рабочего дня включите кадры, над которыми вместе с первоклассными художниками и операторами поработали психологи. Вместо крутого боевика с погонями и перестрелками вы увидите шедевры живописи из музея Эрмитажа, умиротворяющие берега Амазонки, изысканные замки Луары...

О пользе архитектурных излишеств

«Кто беспрестанно трудится, а особенно часто и долго занимается рассматриванием мелких единообразных предметов и сверх того должен

еще напрягать дух при своих работах, тот очень благоразумно поступит, ежели будет, сколько можно, упражнять глаза своим смотрением вдаль; и таким образом он должен поступать не только в летнее время, но и в хорошее зимнее время: ибо сие есть вернейшее средство для укрепления глаз для новых трудов...» Поверите ли, что эти советы написаны почти два века назад, в 1804 году, адъюнктом-профессором анатомии и физиологии Московской медико-хирургической академии Ф.А.Гильтебрандтом?

Кстати, тогда о человеке, заключающем весьма выгодный брак, говорили «женится окнами на Арбат», то есть берет настолько богатое приданое, что дом невесты находится в самом красивом центре Москвы. Но два столетия назад свахи меньше всего заботились о здоровье женихов. Сегодняшние риэлторы хорошо изучили спрос на рынке: дороже та квартира или помещение под офис, в окнах которого открывается приятный вид, достойный кисти живописца и полезный для самочувствия клиентов. ■

Михаил Филонов



Друзья спешат на помощь

Существует много сообщений о том, как животные приходят людям на помощь в трудную минуту. Собаки, дельфины, кошки. Один житель Шри-Ланки утверждает даже, что во время наводнения его спас... крокодил. Подобные истории вдохновляют и заставляют задуматься: а на что сами люди готовы ради спасения своих соседей по планете

Спасение утопающих

Известно немало легенд, повествующих о том, как дельфины помогали попавшим в беду морякам, спасали тону-

щих. Более всего известно стихотворение Александра Сергеевича Пушкина «Арион», посвященное древнегреческому поэту и певцу и рассказывающее о замечательном

спасении его дельфином. Художественные полотна на эту тему мы находим у классиков живописи Николы Пуссена, Питера Пауля Рубенса, Альбрехта Дюрера.

Недавно морской биолог, президент Всемирного общества охраны океана Маддалена Беарзи опубликовала книгу, в которой приведены доказательства того, что морские животные действительно спасают попавших в бедствие людей. В частности, она описывает удивительный случай спасения девушки группой дельфинов.



Это случилось в акватории штата Калифорния в то время, когда специалисты исследовали повадки афалин. Биологов поразило то, что вся группа дельфинов неожиданно отказалась от вкусной кормеж-

ки, которую им устроили ученые, и внезапно понеслась в сторону. Удивленные исследователи на моторных лодках погнались за животными, которые окружили человека, барахтающегося в воде.

«Выходит, что дельфины почувствовали присутствие человека и определили его местонахождение, – рассуждает биолог. – Они действительно спасли девушку, сформировав кольцо вокруг и тем самым указав нам на ее местонахождение».

У побережья того же штата дельфины спасли от акулы любителя серфинга Тэди Эндриса. Хищница то и дело нападала на свою жертву, пытаясь схватить ее огромными зубами и утащить под воду. И все бы закончилось плачевно для незадачливого серфингиста, если бы не появление трех дельфинов, которые, окружив беднягу кольцом, вынудили акулу отпустить свою жертву. Юноша забрался обратно на доску и под «конвоем» дельфинов добрался до спасительного берега.

Правда ли дельфины способны к такому благородству?

Коллеги ученой настроены более скептически. К примеру, биолог Джастин Грегг утверждает, что мы склонны романтизировать дельфинов и приписывать им человеческие качества. На форуме «Ученые против мифов» известный биолог, журналист и телеведущий Иван Затевахин рассказал о дельфинах без прикрас. Действительно, дельфины способны к альтруизму, но наряду с чудесными случаями спасения задокументировано немало случаев, когда дельфины проявляли к людям агрессию и даже пытались утопить. «Структура дельфинных групп такова: когда они плавают в море, наиболее высококоранговые особи находятся ближе к поверхности... Но, когда они видят, что особь вынужденно, не из хамских каких-то побуждений, нарушая иерархическое поведение, стремится к этой поверхности, они, естественно, понимают, что что-то пошло не так. И поэтому они могут выталкивать на поверхность тонущее существо. Известны случаи, когда собаку выталкивали. Однако известны также случаи, когда дельфины выталкивали на поверхность раненую акулу, которую сами же таскали за хвост, тыркали и

издевались над ней... Скорее всего, это игровое поведение... зубатые киты часто тестируют незнакомый предмет: они его притапливают, выталкивают на поверхность... В ряде случаев дельфины, когда могли кого-то спасти, этого не делали. По каким причинам – никто не знает, но факт остается фактом...». Полный доклад «О дельфинах – без вымысла» можно легко найти в интернете.

Не только дельфины иногда спасают утопающих. В 1969 году в Карибском море пассажиру потерпевшего крушение судна целых 15 часов помогла плыть крупная морская черепаха.

Лучшие друзья человека

Но главные спасатели людей, конечно, собаки. Я подобрал наиболее впечатляющие факты.

В Норвегии такса по имени Агатон стала настоящим национальным героем, после того как нашла пропавшего мальчика, родители которого уже отчаялись увидеть своего ребенка живым.

Четырехлетний Дэниэл потерялся, когда они с мамой ходили по магазинам. Погода была ужасная, лил дождь, и

после тщетных поисков родители и полиция уже отчаялись найти ребенка. Не подозревающий о случившемся, 67-летний Ивар Ланд выгуливал свою таксу. Спустя время он позвал собаку, чтобы ехать домой, но она оставалась на песчаном берегу и громко лаяла. Наконец, такса подбежала к машине, но не стала забираться внутрь, а словно звала хозяина. Мужчина пошел за собакой, и когда они подошли к берегу, то нашли промокшего и замерзшего ребенка, который сидел на скользком камне в воде. Мужчине удалось добраться до камня, вытащить мальчика на берег и вызвать полицию.

Не менее удивительный случай произошел в окрестностях американского города Неспелема. Здесь потерявшаяся трехлетняя девочка сумела пережить холодную ночь, обняв свою собаку. Ее искали 150 человек, кто-то случайно заметил маленькую собачонку, а под ней – девочку. Собака всю ночь пролежала на теле ребенка, согревая его своим теплом.

Канадский доктор Адам Киртон и его коллеги из детской больницы Университета Калгари обнаружили, что некоторые собаки могут пред-

сказывать приступы эпилепсии у детей. К исследованию были привлечены 50 содержащих собак семей, в которых с детьми случается, по меньшей мере, один приступ в месяц, и многие родители сообщили, что их питомец реагирует на эпилепсию. Собаки пытаются, так или иначе, предупредить ребенка или семью о приближении приступа за несколько минут, а некоторые – даже за несколько часов. При этом ученые узнали от очевидцев об удивительных фактах. Например, одна собака «отодвинула» девочку от лестницы за 15 минут до приступа. Другая легла рядом с ребенком, как бы обнимая его, чтобы смягчить ожидаемое в результате приступа падение малыша.

Друзья домашние и дикие

И кошки приходят на помощь людям. Однажды зимой Верджил Макмиллан, житель американского города Берривилл отправился на поиски пропавшего кота, и его внимание привлек старый мешок, валявшийся на обочине. Мужчина подошел к нему и радостно вздохнул: из мешка на него смотрел его любимец. Верджил взял его на руки и,

распахнув пальто, прижал к своей груди, чтобы согреть озябшее животное. Но кот выскочил из его рук и снова забрался в мешок. Заглянув внутрь, Верджил буквально оцепенел: в мешке лежал малыш, а кот обернулся вокруг его тельца и лизал смертельно бледное лицо ребенка. Мужчина бросился с малышом в дом и вызвал «Скорую помощь» – ребенок был спасен.

Не менее интересный случай произошел в 1944 году в итальянском городке Сан-Себастьян, расположенном у подошвы вулкана Везувия. Жители никак не предполагали, что вулкан может «проснуться» в ту холодную мартовскую ночь. Тото – кот одного из жителей – с полудня не мог найти себе места, ничего не ел, то и дело выскакивал из дома.

В полночь Тото разбудил хозяина, царапая когтями его щеку. Тот спросонья сбросил кота на пол. Но Тото снова и снова вспрыгивал на кровать. Раздосадованный мужчина вышел на улицу и похолодел от ужаса: из Везувия вверх поднимались снопы огня. Благодаря коту, в ту ночь спаслись многие жители Сан-Себастьяна. Сам городок был

уничтожен час спустя огнедышащей лавой, без крова осталось более пяти тысяч человек...

И кто бы мог подумать, что даже кролик может совершить героический поступок! Большой кролик по кличке Дени помог своему хозяину, который упал в обморок у себя дома. При этом его жена ничего не заподозрила, думая, что муж просто уснул. Лишь кролик понял, что с хозяином что-то не так, залез к нему на грудь и начал по ней возбужденно прыгать. Только после этого женщина насторожилась. Если у тебя на груди прыгает десятикилограммовый кролик, тут волей-неволей проснешься, но муж лежал неподвижно. Супруга вызвала врача, ее муж был спасен.

А житель британского города Стокпорта всегда будет благодарен попугаю, который не дал ему сгореть заживо, разбудив во время пожара. 28-летний инспектор дорожной службы Пол Броудхурст отдыхал после смены, когда в доме возник пожар. Чтобы разбудить хозяина, попугай по кличке Роки стал пронзительно кричать прямо около постели. От поднявшегося шума Пол проснулся и бросился прочь из спальни, пробираясь

через стену дыма. Мужчине удалось самостоятельно покинуть охваченный пламенем дом, а вот попугая пришлось спасти пожарным.

Австралийскому фермеру Лену Ричардсу спас жизнь одноклазый кенгуренок Лулу. В свое время фермер нашел его, когда малыш погибал от голода и ранений в сумке своей матери, сбитой на автостраде. Семья Ричардсов выходила звереныша и оставила у себя. Пришло время, и Лулу оплатил за добро. Когда фермера ударило тяжелой веткой дерева во время урагана, кенгуренок почти сразу же нашел его и буквально «тявкал над ним, как собака, подзывая помощь». На звуки, издаваемые животным, прибежала дочь фермера.

Однако на помощь людям приходят не только домашние животные, но и дикие, даже такие хищные, как львы. В 2005 году в Кении была похищена 12-летняя девочка, родственники и полиция разыскивали ее всю неделю и, в конце концов, нашли в компании трех львов, которые, по словам пропавшей, освободили заложницу, до смерти перепугав похитителей. Звери не только не причинили девочке вреда, но и зорко следили,

чтобы никто к ней не приближался. Как только появилась полиция, львы убежали в лес. Львы могли не трогать ребенка и защищать его потому, что приняли плач за мяуканье, которое издают львята и детеныши других кошачьих.

Люди помогают в ответ

Как известно, лошади первыми почувствовали человеческую заботу. Их копыта подбивали подковами с давних пор. Но подковы не безопасны: иногда они повреждают лошадиам щиколотки. Коневод из Германии П.Штибе предложил для них новую «обувку» – башмаки из полиуретана, окованные по краям сталью. Поверх таких башмаков надеваются резиновые чулки. По утверждению мастера, легкая и прочная «обувь» пользуется большим успехом.

Во Франции даже запатентована подкова из эластичного материала – башмак с разрезом на задней стороне. Подкова повторяет форму копыта, легко закрепляется и снимается.

Австралиец Д.Макдоналдс предложил «галoши» для лошадей, изготовленные из полиуретана и кожи. Обувь застегивается на липучки, а на

мягкой поверхности, например, на лугу, «галоши» снимаются.

А вот собакам на Аляске шьют кожаные мокасины, чтобы животные не сбивали лапы. И лондонские собаки-полицейские щеголяют в элегантных сапожках. Это не дань моде, а предмет острой необходимости – обувь, сделанная из кожи и алюминия, должна защищать их лапы от осколков и острых предметов.

Любитель животных из Токио М.Сакураи занялся проектированием одежды для коров. Костюм для буренки состоит из пелерины, которая завязывается под животом, и капюшона с дырками для рогов. Одежда изготавливается из искусственного волокна, такой костюм хорошо защищает животных как от летнего зноя, так и от зимнего холода и ветров. К тому же, оказывается, одетая корова дает больше молока.

А канадский дантист поставил орлу протез из пластмассы после того, как царю птиц отстрелили клюв. Брайан Эндрюс из клиники на канадском острове Ванкувер некоторое время назад снял слепок с клюва здорового орла, но уже через неделю с ним связались сотрудники запо-

ведника и сообщили, что этой птице срочно требуется операция. Доктору Эндрюсу пришлось провести уникальную операцию и сделать орлу по слепкам новый пластмассовый клюв, – сотрудники зоопарка назвали орла Брайаном в честь спасшего его человека. Сейчас гордый Брайан выздоравливает и всю пользуется протезом во время еды.

Инженер из графства Пембрукшир оснастил колесиками черепаху, которая потеряла передние лапы. 90-летнее животное лишилось конечностей в результате нападения крыс. Хозяйка черепахи Джуд Райдер потратила на лечение черепахи немалые деньги, однако ветеринары не смогли помочь животному. Тогда хозяйка обратилась за помощью к своему сыну, который работает инженером-механиком.

Он закрепил на теле черепахи колеса от игрушечного самолета, надетые на самодельную ось. «Черепаха сразу же разобралась с колесами, но ей понадобилось время, чтобы научиться тормозить», – рассказала Джуд.

Любовь человеческая порой не имеет границ. Уже разработаны специальные очки для коррекции собачьего зрения. Конечно, собаки не водят

автомобили, но им необходимо видеть машину на дороге, чтобы не попасть под нее. Охотничьей собаке важно видеть дичь, собаке-поводырю – правильно ориентироваться в уличной обстановке. К старости у многих собак зрение становится очень плохим, часто на глазах развивается катаракта. Катаракту удаляют хирургическим путем, но это не всегда заканчивается успешным восстановлением зрения, развивается сильная дальность. Для таких случаев и предназначены собачьи очки – они эффективно устраняют этот дефект.

Ежегодно тысячи китов выбрасываются на побережья и погибают. Недавно в восточной части Нью-Йоркского порта попытался выбраться на берег десятитонный кашалот. Береговая охрана доставила кита к ближайшей лодочной пристани. После анализа его

слюны установили диагноз – пневмония. Когда распространилось известие о пострадавшем Фисти – так ученые окрестили кашалота – собралась громадная толпа. Неожиданно состояние кашалота ухудшилось, вероятно, в результате стресса, вызванного излишним вниманием. Тогда спасательная команда применила свои действенные средства для спасения животного, вводя по 50 таблеток антибиотика в каждого из десяти кальмаров, которыми кормили кашалота.

Десять суток люди спасали Фисти, затем решили выпустить на свободу. Два корабля береговой охраны следовали за кашалотом, готовые снова прийти на помощь. И прежде чем исчезнуть из виду, кашалот трижды выныривал, словно благодарил людей – своих спасителей. ■

Проверка интеллекта ♦ ответы

1. Они играли не друг с другом.
2. В положение 2.
3. 3.
4. Деревья растут преимущественно верхушкой.
5. Монета светится в темноте.

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



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

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

• Несмотря на сложное название, диагноз «дисциркуляторная энцефалопатия» знаком очень многим. К сожалению, эта патология, проявляющаяся ишемией, то есть недостатком кровоснабжения мозга, и приводящая к нарушению умственных функций человека с расстройствами его двигательной и эмоциональной сфер, стала быстро «молодеть». Есть ли средства, помогающие предотвратить ишемию мозга? Читайте об этом в статье «Когда мозгу не хватает кислорода».

• Надо насторожиться, если на теле регулярно появляются необъяснимые синяки – оказывается, это может говорить как о недостатке того или иного витамина, так и о заболеваниях, например, о развитии *варикозной болезни*, или *тромбоцитопении*, при которой в крови резко падает количество тромбоцитов. А еще гематомы может провоцировать длительный прием некоторых лекарственных препаратов. Подробнее о проблеме узнаете из статьи «Тело «рисует» синим».

• Ученые-геронтологи обнаружили и начали глубоко исследовать особые вещества, способные нивелировать негативные изменения в организме человека на клеточном уровне. О том, где содержатся эти природные омолаживающие средства, рассказывает доктор медицинских наук геронтолог Кирилл Процаев в своей статье «Клеточные хроноблокаторы против старения».

• Любой процесс лечения более результативен, когда больной глубоко верит в свое выздоровление. Такой настрой на здоровье по каналам нервной системы передается как руководство к действию всем органам, которые участвуют в процессе исцеления. И происходит чудо: оживляются кровообращение и лимфоток, усиливается обмен веществ, стихает боль. Еще в позапрошлом веке французский психотерапевт Эмиль Куэ разработал на этой основе свой метод, названный аутогенной тренировкой, а психотерапевт Борис Канов в статье «Настроимся на здоровье» описывает его.

**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, корп. 1.

☎ (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.; №1-12 за 2017 г.; №1-6 за 2018 г.

«60 лет – не возраст»

№1, 3-12 за 2012 г.; №1-6, 8-12 за 2013 г.;
№2-3, 11-12 за 2014 г.; №1,3 -12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.;
№1-12 за 2017 г.; №1-6 за 2018 г.

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

В следующем номере: ЗАЧЕМ НУЖНО ХУДЕТЬ

ЦВЕТНЫЕ ЭМОЦИИ

ПРАВИЛА БОРЬБЫ С АКНЕ

ПОДВИГ – БЫТЬ МАМОЙ

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

Подписано к печати 26.04.2018. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.
Формат 60×90/16. Цена свободная. Общий тираж 86560 экз. Заказ № 6331

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 Электронная почта (Email) – sales@tverpk.ru

