

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№03 (357),  
март, 2023 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**

Редактор  
**Мария Лебедева**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Геннадия Михеева**

Адрес для писем:  
Москва 127018  
Сущевский Вал, д.5,  
строение 15

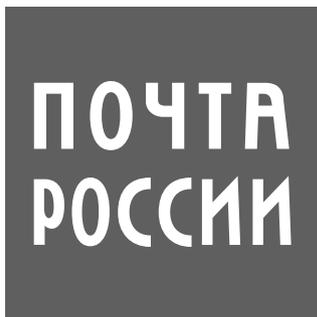
Телефон:  
(495) 788-30-12

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

© «Будь здоров!», 2023 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Татьяна Абрамова</b> Наш исцеляющий разум .....	3
<b>Татьяна Агушина</b> Что нового ждет пациентов в 2023 году? .....	9
<i>Лента новостей</i> .....	14
<b>Вадим Кириллов</b> Дневная сонливость: привычка или болезнь? .....	16
<b>Галина Костина</b> Что вызывает бронхиальную астму? .....	23
<b>Марина Польская</b> Когда маммолог нужен мужчине .....	28
<b>Иван Медведик</b> Как я восстанавливал обоняние .....	33
<b>Татьяна Агушина</b> 10 заблуждений о старении мозга .....	40
<b>Елена Борисова</b> Движение против рака: вместе мы сила! .....	46
<b>Людмила Полонская</b> Подросток в зеркале общества .....	51
<b>Вадим Кириллов</b> Восковые яблоки .....	58
<i>Без подробностей</i> .....	62
<b>Алена Щербакова</b> Здоровье дома твоего .....	64
<b>Наталья Лебедева</b> Попробуем успокоиться .....	70
<b>Анна Барина</b> Я к вам пишу – чего же боле... ..	78
<b>Наталья Михайлова</b> Перчаточный этикет .....	85
<i>Театральные истории</i> <b>Софья Миллер</b> Спектакли-праздники на столичной сцене ....	88



## Подписка на 2023 год

На журналы «**Будь здоров!**» и «**60 лет – не возраст**» можно подписаться в любом почтовом отделении страны.

### НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

**ПН078** – подписка на журнал «Будь здоров!»

**ПН079** – подписка на журнал «60 лет – не возраст»

**Комплект – самый выгодный вариант для тех, кто хочет подписаться на оба журнала:**

**ПН080** – подписка на журналы  
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст»

*Подписаться на наши журналы через интернет можно на сайтах **podpiska.pochta.ru**, **pressa-rf.ru** и **akc.ru***

*Здесь вы можете оформить подписку для своих родных и друзей, живущих в других регионах*



## Наш исцеляющий разум

**Недавно я прочитала книгу, которая в достаточно сильной степени изменила мое отношение к болезням. Книга называлась «Ваш разум может вас исцелить». Ее автор – ученый и психолог Фредерик Бейлс – утверждает, что все события нашей жизни – и самые радостные, и самые печальные – создаются исключительно с помощью наших представлений**

### **Ожидающий поражения не добьется успеха**

Меня, как, видимо, и многих, постоянно мучает вопрос: а собственно, почему люди болеют? По какой причине это происходит? Ведь почти все живые существа рождаются здоровыми. Программа быть

здоровым и иметь такое же здоровое потомство – глобальная и основная в эволюции. Но почему же она дает сбои?

Согласитесь, ведь вряд ли существует некая злая сила вовне, специально насылающая на нас горе, несчастья

---

или те желания, которым не суждено сбыться и в результате чего мы мучаемся и страдаем. Напротив, логично полагать, что изначально мы рождены для того, чтобы быть здоровыми и счастливыми. Но тогда сам собой напрашивается вывод: если некому насылать на нас болезни, страдания, горести и неудачи, значит, все перечисленное – результат нашего мышления и последующих собственных неправильных действий.

Приведу такой пример. Каждый из нас хотя бы раз в жизни сажал в землю семена и ожидал урожая. При этом мы были уверены: нельзя посадить в землю семена гороха и ждать, что взойдут хризантемы. Природа не нарушит своих законов из сочувствия к нам. Но в соответствии с этими же законами человек никогда не сможет добиться успеха, если все время будет ждать поражения, и он никогда не будет здоровым, если постоянно будет думать о болезнях или ощущать себя больным. Следовательно, в каждом человеке есть механизм, который руководит его действиями, и с помощью которого он, человек, может изменить свою жизнь. И механизм этот – разум.

## **Всякая болезнь начинается в голове**

Надеюсь, что все догадываются: само по себе наше тело инертно. Оно не способно передвигаться, совершать даже простейшие действия – пошевелить, например, рукой или ногой, – пока ему не даст команду наш мозг. Отсюда следует, на первый взгляд, парадоксальный вывод: наше тело не может само по себе стать больным. Оно должно получить команду от разума, и только он способен решить – быть телу больным или здоровым. Вот и Фредерик Бейлс подчеркивает: всякая болезнь начинается в нашей голове, а точнее в созидających или разрушительных мыслях и представлениях, тело лишь послушно поддается командам разума, как поддается миллионам других команд, которые ежесекундно отдает ему мозг.

В своей книге Бейлс уподобляет разум человека океану. А любой океан имеет поверхность и глубинные слои. Поверхность океана – это то, что видимо глазу: по ней плывут корабли, на ней свирепствует шторм. Но под поверхностью таятся невероятные глубины со своей, абсолютно иной жизнью. Океанографы утверждают: даже если на по-

---

верхности бушуют шторма, на дне океана всегда тишина и покой. Эти два совершенно разных состояния характеризуют одно понятие – океан, единую неделимую массу воды.

Разум человека также представляет собой единое целое, и в нем протекают два главных вида деятельности, обозначаемые как сознание и подсознание. Правда, Бейлс для обозначения двух уровней разума оперирует такими понятиями, как «поверхностный» и «глубинный».

Мы используем поверхностный разум, когда хотим, к примеру, выбрать, какой иностранный язык нам изучать, китайский или французский. Затем мы начинаем учить слова и правила их написания. Когда мы начинаем употреблять эти слова автоматически, они переходят в ведение глубинного разума. Для нас тут важна мысль, что для поверхностного разума характерно понятие выбора. С помощью этого вида разума, то есть, собственно, сознания, мы решаем, что нам делать, какими мы хотим быть, что хотим иметь. А глубинный разум лишь перерабатывает то, что поставляет ему разум поверхностный. Глубинный разум не

наделен способностью выбирать. Подсознание не может отказаться от того, что передает ему сознание, оно лишь послушно принимает команды. Как почва, в которую брошено семя, принимает его, не рассуждая, хорошо ли оно.

Рождаясь, все наши мысли сначала попадают в поверхностные слои разума, но когда мыслей одного свойства, окраски или качества становится много, они заполняют собой большую часть сознания и начинают доминировать. Восприняв их содержание как команду, поверхностный разум отправляет эти мысли в ведение глубинного разума. Вот так и получается: всем, что представляет из себя человек на самом деле, он обязан своим мыслям, которые он поставлял поверхностному разуму, и которые затем были переданы в подсознание.

Мысли – это колоссальные и непрерывные потоки нервных импульсов. Они текут по сложнейшей сети нервных волокон во все органы и системы организма, достигая всех без исключения клеток тела. Практически постоянно мозг испускает мысли – конструктивные и деструктивные. Каждая мысль, достигая клетки тела, передает им свое со-

---

держание. Если в мыслях, в большинстве своем, преобладают тревога, волнение, раздражение или постоянный страх, скажем, страх заболеть, то клетки воспринимают именно это содержание мыслей как приказ стать агрессивными, беспокойными или больными.

### **Желудок реагирует первым**

Под воздействием мыслей, в которых постоянно преобладает раздражение – на родителей, ребенка, социум или даже на плохое обслуживание в магазине, в первую очередь, по утверждению Бейлса, разрушаются клетки желудка как самые уязвимые из всех клеток тела. Если человек продолжает генерировать раздражение, то вскоре у него разовьется гастрит, а позже и язва желудка. И к каким он только врачам ни станет обращаться, какие самые сильные и новомодные таблетки ни будет принимать, ничто ему не поможет, пока он не перестанет раздражаться по любому поводу. Врач устранит следствие, но болезнь вскоре вернется снова, пока не будет устранена основная причина – создание деструктивных мыслительных установок, кото-

рым, разрушая себя, подчиняются клетки желудка.

Поэтому поверхностный разум – самое надежное средство для того, чтобы не только сделать иной жизненный выбор, но и превратить его в реальность. Для того, чтобы проиллюстрировать этот вывод, доктор Бейлс предлагает представить, как на ткацком станке ткуют ковры.

От станка не зависит, будет ли сплетенный на нем ковер красив. Он, станок, лишь механически работает с теми нитками, которые в него вставил мастер. Мастеру может не понравиться готовая продукция, однако ему не придет в голову обвинять в этом станок. Также мастер не усядется в углу оплакивать не понравившийся ковер и мечтать о том, чтобы узор сам по себе стал красивым. Ткач понимает, что единственный выход добиться этого – заменить нитки.

День за днем станок нашего разума плетет ткань нашей жизни. И странно желать, чтобы наша жизнь сама чудесным образом изменилась, а больное тело стало здоровым. Только человек – «мастер», который работает на этом «станке», в силах изменить «нити» своих мыслей. И тогда «станок» – наш глубин-

---

ный разум – послушно выплетет из новых нитей новую реальность.

Этот пример навел меня на такую любопытную мысль: возможно, неизлечимых болезней не существует. Ведь тело человека всегда будет изменяться в том направлении, в котором движутся потоки его мыслей. Это важное осознание, поскольку, если считать его верным, то многие люди больны именно потому, что они винят в своих болезнях все и всех на свете, кроме себя и своих деструктивных мыслей и представлений.

А еще это означает, что каждый человек в любой момент своей жизни находится там, где он должен находиться в соответствии со своими мыслями. Нет никакого злого рока, есть лишь посеянные и возвращенные нами мысли. Нет различных козней судьбы, есть наш неосознанный или сознательный выбор. Не бывает невезения и черных дней – все, что мы проживаем сейчас, есть результат деятельности нашего послушного подсознания.

И важный вывод, который можно сделать в данном случае, таков: человек должен стараться изо всех сил не рожать в своем мозгу ни одной

негативной мысли. Тогда ни одна клетка организма не получит команды разрушать себя. Нашим образом жизни должно стать «производство» только конструктивных мыслей. Это должно быть качественно новое мышление, позитивное по отношению к жизни, к близким людям, к миру в целом. Нужно отбросить все мысли о неизлечимости болезней и поверить в то, что человек, действительно, совершенное творение природы и в нем есть безграничная сила – исцеляющие мысли и разум.

### **Учимся думать о хорошем**

Я решила попробовать передавать своему поверхностному разуму только конструктивные мыслительные команды. На первых порах это оказалось очень трудной задачей – негативные мысли постоянно лезли в голову, несмотря на все мои усилия. Но я постаралась, по крайней мере, никогда не высказывать негативных мыслей вслух. Конечно, не всегда легко воздержаться от разных разговоров и пересудов в компании с друзьями. Однако стоит останавливать себя всякий раз, когда на язык просится очередная, не очень качественная мыслишка. И

---

знаете, через месяц тренировки поверхностный разум сделал эту привычку автоматической и передал ее глубинному разуму.

Следующая задача заключалась в том, чтобы рассматривать все негативные события с позитивной точки зрения. Все мы знаем, что на любую ситуацию можно посмотреть с двух – противоположных – точек зрения. К примеру, человек потерял работу. Один воскликнет: «Какой ужас! Все кончено! На что я буду жить?» А другой скажет: «Прекрасно. Буду надеяться, что моя новая работа принесет мне, наконец, благополучие, приличный достаток. Уверен: передо мной откроются новые горизонты, о которых я даже не подозревал».

Обычно мы говорим себе: «Моя болезнь, какой это ужас! В любой момент мое бедное сердце не выдержит и разорвется». И все клетки нашего тела наполняются ужасом. А нужно сказать себе: «Пришло время, когда я должен обратить на себя внимание и серьезно заняться своим сердцем». Раньше мы испугались бы таких мыслей, а как же работа, заботы по дому?! А теперь можем идти им навстречу, и позволить себе и отдых, и

приятные впечатления от прогулок.

Но помните: как музыкантом невозможно стать без ежедневной практики, так и привычка позитивно мыслить требует постоянной работы над собой, и только эта работа может положить начало более здоровой и счастливой жизни.

И еще один совет: нужно отпустить свои неудачи. Человек, который все время переживает прошлые ошибки и фиксируется на случившихся неудачах, тем самым помещает свои негативные мысли на передний план своего поверхностного разума, и тому ничего не остается, как вплести этот негатив в ткань вашего завтрашнего опыта. Так мы сами формируем не только свое настоящее, но и будущее.

В общем, выбор за нами. Жизнь готова давать нам ровно столько, на сколько мы себя оцениваем. Она воздает нам именно то, что мы просим. Она не может предложить нам больше или меньше, она, как тот ткацкий станок, который сплетает только те нити, которые в него вставлены. Да, мир изменяется по мере того, как изменяются наши представления о себе. ■



## Что нового ждет пациентов в 2023 году?

**Каждый год в России утверждается программа государственных гарантий оказания бесплатной медицинской помощи. Она определяет особенности получения помощи по обязательному медицинскому страхованию. О главных изменениях, которые ждут пациентов в 2023 году, рассказывают эксперты ОМС**

### **Скрининг младенцев**

В этом году Программа госгарантий дополнена проведением расширенного неонаталь-

ного скрининга. Неонатальный скрининг, известный как «пяточный тест», проводят всем новорожденным без исключения. Анализ позволяет выя-

---

вить наиболее распространенные генетические заболевания, которые представляют угрозу для жизни и здоровья ребенка. Теперь новорожденных будут тестировать не на пять, как в 2022 году, а на 36 наследственных патологий.

Сейчас детей в рамках ОМС бесплатно тестируют на:

- адреногенитальный синдром;
- врожденный гипотиреоз;
- галактоземию;
- фенилкетонурию;
- муковисцидоз.

Расширение программы поможет на самой ранней стадии выявлять и другие тяжелейшие патологии еще до появления клинических симптомов. Например, в скрининг войдет тестирование первичного иммунодефицитного состояния новорожденного. Тяжелые формы первичных иммунодефицитов приводят к неонатальным инфекциям, сепсису и летальным исходам в первые два года жизни, менее тяжелые – значительно снижают качество жизни и могут сделать человека инвалидом.

«Раннее выявление этой патологии поможет спасти тысячи детей и провести эффективную терапию. В федераль-

ном бюджете на проведение расширенного скрининга в 2023 году предусмотрено более 2,3 млрд рублей», – говорит заместитель руководителя рабочей группы Всероссийского союза страховщиков по организации ОМС Елена Третьякова.

### **Диспансеризация и диспансерное наблюдение**

Изменения коснулись диспансеризации и диспансерного наблюдения пациентов. Оплату решено вывести из подушевого финансирования медицинских организаций и начать платить за единицу объема оказанной помощи. По мнению экспертов ОМС, это сделает профилактические мероприятия более эффективными, так как стимулирует медицинские организации более ответственно относиться к предупреждению заболеваний, поскольку оплата будет производиться за каждый случай оказания медпомощи по этому профилю. И именно профилактика болезней и их осложнений позволит не нагружать бюджет ОМС за счет перерасхода объемов медпомощи в стационаре.

В 2023 году впервые будут установлены дополнительные

---

нормативы на диспансерное наблюдение. Например, впервые введены нормативы диспансерного наблюдения пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, что очень важно для увеличения средней продолжительности жизни и снижения смертности. Напомним, чаще всего россияне умирают от болезней сердца и сосудов.

Дополнен перечень хронических заболеваний, функциональных расстройств и иных состояний, при наличии которых устанавливается диспансерное наблюдение неврологом, эндокринологом и терапевтом за взрослыми пациентами.

Теперь в перечень пациентов, которые подлежат диспансерному наблюдению, включены коморбидные (страдающие одновременно от нескольких заболеваний) и маломобильные пациенты.

В 2023 году программой госгарантий предусматривается увеличение финансирования углубленной диспансеризации переболевших COVID-19. «Важным нововведением станет то, что списки подлежащих диспансерному наблюдению должны будут ежемесячно уточняться с тер-

риториальными фондами ОМС. Это позволит страховщикам более жестко следить за соблюдением прав пациентов, подлежащих диспансерному наблюдению», – отмечает советник генерального директора страховой медицинской организации «КапиталМС» Михаил Пушков.

## **Реабилитация**

Большое внимание в новом году будет уделено реабилитации пациентов. Она станет доступнее. В ближайшие три года предполагается увеличить средние нормативы объема медпомощи по направлению реабилитационных мероприятий как амбулаторных, так и с учетом госпитализации. Рост норматива по профилю реабилитации в условиях больницы вырастет почти на 26 процентов, впервые появился норматив для проведения медицинской реабилитации в дневном стационаре. Также реабилитация теперь будет проводиться и на дому.

Благодаря таким мерам в 2023 году медицинская реабилитация должна стать доступной не менее чем для 1 миллиона жителей России. Пройти медицинскую реабили-

---

литацию в амбулаторных условиях смогут не менее 370 тысяч застрахованных в системе ОМС, и не менее 680 тысяч человек, согласно планам, получают ее в больницах. Из них 120 тысяч должны пройти реабилитацию в федеральных центрах.

Эксперты напоминают, что сегодня медреабилитация в рамках ОМС распространяется на следующие категории граждан:

- Пациенты с заболеваниями центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердца и другими соматическими заболеваниями.

- Дети, перенесшие заболевания перинатального периода.

- Дети с нарушениями слуха, онкологическими, гематологическими и иммунологическими заболеваниями в тяжелых формах продолжительного течения.

- Дети с поражением центральной нервной системы.

- Дети после хирургической коррекции врожденных пороков развития органов и систем, после онкоортопедических операций.

- Женщины с постмастэктомическим синдромом (после радикального удаления

одной или обеих грудных желез) в онкологии.

- Пациенты, перенесшие COVID-19.

«Фактически это означает, что при показаниях медицинскую реабилитацию может пройти любой человек бесплатно по полису ОМС. Реабилитация может проходить в круглосуточном стационаре, в дневном стационаре или амбулаторно. На получение медицинской реабилитации необходимо получить направление. Его могут выдавать лечащий или участковый врач: терапевт, педиатр, врач общей практики, врач-специалист. Кроме того, лечащий врач может направить в федеральный центр для получения медицинской реабилитации», – объясняет советник генерального директора страховой медицинской организации «Капитал-МС» Михаил Пушков.

## **Цифровой полис**

С 1 декабря 2022 года пациентам, актуализировавшим свои данные о документах, удостоверяющих личность, стали доступны цифровые полисы ОМС. Ранее выданный в форме бумажного документа или



## Мордовия поможет с лекарствами

Новый высокотехнологичный цех по производству лекарственных препаратов с мощностью в один миллиард таблеток в год открыли на саранском заводе «Биохимик». Здесь будут выпускать стратегически важные медикаменты, что позволит снизить зависимость населения РФ от заграничных поставок фарма-



цевтической продукции. Новое производство – одно из самых современных в Европе. Оно оснащено новейшими технологиями, в том числе для изготовления многослойных и сложнокомпонентных таблеток. С линий цеха будут сходить противовоспалительные, нестероидные про-

тивовоспалительные, гепатопротекторные препараты. В ближайшее время будет налажено производство препаратов в форме саше.

## Для больных с инсулиновой помпой

В Москве насчитывается около 3,5 тысячи пациентов с сахарным диабетом первого типа, у которых установлена инсулиновая помпа и которые получают расходные материалы к ней бесплатно за счет бюджета Москвы. Обновлять запас данных медицинских изделий необходимо регулярно в течение года. Раньше пациенты могли получить такие материалы только в 18 аптечных пунктах выдачи. Ясно, что такое положение

было очень неудобным для многих больных. Теперь ситуация изменилась. Выдавать бесплатные материалы для помпы станут в любом аптечном пункте, находящемся в городской взрослой или детской поликлинике. Таковых пунктов насчитывается уже 260.

## Искусственный интеллект выдаст свой вердикт

Москва одной из первых среди мировых мегаполисов начала внедрять сервисы на базе искусственного интеллекта в практическое здравоохранение. Так, с 2023 года столица включила в тариф обязательного медицинского страхования (ОМС) анализ снимков искусственным интеллектом. Первым в тариф ОМС был добавлен анализ маммографических снимков. Для жителей города такие исследования по-прежнему бесплатны. Использование современных умных алгоритмов позволит ускорить диагностику и повысить ее точность. Это большой шаг не только для Москвы, но и для всей страны в целом. Проект соответствует целям национальной стратегии развития искусственного интеллекта в Российской Федерации и позволяет российским технологиям искусственного интеллекта быть конкурентоспособными на мировом рынке.

## Внимание – каждой беременной

В Московской области началась реализация проекта

«Наша женская консультация». Он позволит внедрить единый стандарт организации работы женских консультаций, которых в Подмосковье 74, обновить их внешний вид и интерьер, создать комфортные условия для беременных женщин. Также каждой паци-



ентке, вставшей на учет по беременности в одном из медучреждений области, будет доступна бесплатная услуга индивидуального сопровождения беременности личным помощником. Помимо этого, будет введена система наставничества для молодых специалистов родовспомогательных учреждений и женских консультаций. ■

Источники: [minzdrav.gov.ru](http://minzdrav.gov.ru)  
[mosgorzdrav.ru](http://mosgorzdrav.ru)  
[mz.mosreg.ru](http://mz.mosreg.ru)



## Дневная сонливость: привычка или болезнь?

**Сегодня гиперсомния, то есть слишком долгий сон или сон не вовремя, и прежде всего сонливость дневная, считается очень распространенным и подчас опасным неврологическим нарушением. Особенно среди людей молодого и трудоспособного возраста, когда гиперсомния сочетается с переутомлением, стрессом, эмоциональным выгоранием. Рассказывает Н.В. Кравцов, врач-невролог, кандидат медицинских наук**

– **Николай Владимирович**, что такое дневная сонливость и каковы ее самые частые проявления?

– Дневная сонливость – это не болезнь, а распространен-

ное расстройство. Точнее говоря, основное проявление различных гиперсомний. По данным экспертов, ее распространенность в популяции очень велика и достигает 20%.

---

Типичные признаки: снижение уровня бодрствования и внимания, уменьшение физической активности и работоспособности, повышенная утомляемость, желание спать или даже приступы дневных засыпаний, что нарушает психосоциальную адаптацию и снижает качество жизни, а также работоспособность людей молодого и среднего возраста. Есть и «малые признаки»: моргание, слипание век, периодические произвольные наклоны головы.

Подчеркну, что это навязчивое, неприятное, а порой и мучительное состояние, которому человек так или иначе сопротивляется. Но нередко сонливость побеждает. Это приводит к неконтролируемому засыпанию днем.

*– На фоне каких болезней чаще всего развивается дневная сонливость?*

– У людей молодого и трудоспособного возраста она чаще развивается на фоне недосыпания, из-за небрежного отношения к своему здоровью, переутомлений, стрессов, синдрома эмоционального выгорания, а не в результате серьезных болезней. На второе место я бы поставил тревожные и депрессивные

расстройства. И только на третье – различные расстройства ночного сна, в том числе бессонницу, синдром обструктивного апноэ сна, нарколепсию и другие. Таких патологий в современной сомнологии известно около 80.

В то же время у значительно меньшего, но все же немалого числа пациентов еще далеко не пожилого возраста дневная сонливость наступает на фоне цереброваскулярных патологий, то есть зарастания мозговых артерий атеросклеротическими бляшками. А также нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера.

Напомню, что сегодня эти патологии, которые еще в прошлом веке редко возникали раньше 40–45 лет, быстро молодеют (уже есть публикации, подтверждающие начало болезни Альцгеймера в возрасте 20 лет), причем особенно в популяции «молодых трудоголиков», то есть людей, которые работают, как правило в офисе, не соблюдая режим труда и отдыха.

Если в число мозговых структур, которые поражаются при упомянутых мной заболеваниях, попадают мозговые центры сна и поддержания бодрствования, то либо чело-

---

век заболевает бессонницей, и тогда за счет дневного сна ему приходится добирать сон; либо нарушаются нейрофизиологические механизмы дневного бодрствования.

Некоторые эксперты даже считают, что у человека практически каждая из ишемических (когда мозгу не хватает кислорода) или нейродегенеративных болезней мозга сопровождается дневной сонливостью. При деменции ее распространенность достигает 30%. Деменция обычно наступает примерно через 3 года после появления первых признаков дневной сонливости.

Сердечно-сосудистые расстройства, гипотиреоз (снижение выработки гормонов щитовидной железы), железодефицитная анемия, гипотония, травмы головного мозга, прием некоторых лекарств, – вот неполный список других факторов, вызывающих дневную сонливость.

На первые же места среди патологий, где сонливость не просто снижает, а буквально обрушивает качество жизни, я бы поставил синдром обструктивного апноэ сна (СОАС) и нарколепсию. Приступы сонливости при этих заболеваниях настолько императивны, что не оставля-

ют человеку возможности сопротивляться. Пациенты засыпают днем в самых неподходящих местах. В том числе и за рулем. СОАС гораздо чаще, чем нарколепсия, приводит к смертельно опасному водителю сну, вызывающему примерно каждое пятое ДТП в мире.

СОАС – это болезнь, характеризующаяся храпом, периодическим спадением верхних дыхательных путей на уровне глотки с прекращением легочной вентиляции, снижением уровня кислорода в крови, грубейшим нарушением ночного сна и дневной сонливостью. Подобные остановки дыхания во сне из-за сужения дыхательных путей и вызывают одно из самых серьезных нарушений сна. Факторами, способствующими появлению храпа и СОАС, чаще всего являются ожирение и патология полости носа и глотки, суживающая просвет верхних дыхательных путей.

Нарколепсия же наступает из-за того, что в одном из отделов мозга – гипоталамусе – нарушается выработка биологически активных веществ (нейропептидов), называемых орексинами, которые регулируют сон. И подчеркну, что самым типичным возрастом на-

---

чала СОАС и нарколепсии считается не пожилой возраст, а середина жизни.

– *Как диагностируется дневная сонливость?*

– Используют анкетные и нейрофизиологические методы диагностики.

Наиболее распространены анкетами для оценки сонливости являются шкала Эпворта, Стэнфордская и Каролинская шкалы. Недостатком этих шкал является то, что они измеряют только некоторые проявления синдрома. Например, шкала Эпворта оценивает вероятность засыпания, а Каролинская и Стэнфордская – субъективный уровень сонливости на момент опроса. Зато такие проявления, как снижение внимания, сокращение мотивационных аспектов поведения, динамика сонливости в течение суток и другое не учитывается.

«Золотым стандартом» в диагностике дневной сонливости, как и всех остальных нарушений сна, является полисомнографическое исследование. Пока пациент спит, приборы записывают электроэнцефалограмму и ЭКГ, отслеживают дыхательную активность, движения глаз, то-

нус мышц, движения конечностей, храп, насыщение крови кислородом и несколько других показателей.

Доктор должен предельно тщательно оценить эти показатели, ведь если оказывается, что выраженность сонливости велика и есть риск того, что приступ примет неконтролируемый характер, невролог обязан в самой настойчивой форме рекомендовать пациенту отказаться от вождения автомобиля и прекратить любую деятельность, где засыпание может привести к опасным последствиям.

– *Как лечится дневная сонливость?*

– Самое первое лечение, которое должен применить пациент с дневной сонливостью, это нормализовать режимы сна и бодрствования, труда и отдыха. То есть следовать правилу «двух восьмёрок». Иначе говоря, спать не меньше 8 часов, а трудиться не более 8 часов в сутки. Для подавляющего большинства людей молодого и среднего возраста, у которых дневная сонливость вызывается переутомлением и бессонницей, такое правило хорошо работает и расстройство проходит. Но если эффекта нет,

---

приходится прибегать к лекарствам.

К сожалению, практически ни одного специального лекарства против гиперсомнии в России применять нельзя. В ряде западных стран для лечения сонливости, связанной с нарколепсией и СОАС, и для терапии других гиперсомний зарегистрировано лекарство модафинил. В России же он считается запрещенным наркотическим веществом. Единственным разрешенным в нашей стране психостимулятором, который может применяться, например при нарколепсии, является фенамин. Но он вызывает у пациентов психическую зависимость, и ранее его часто применяли наркоманы. Поэтому оборот фенамина в мире и в России жестко ограничен.

Вот почему акцент делается на борьбу с заболеваниями, на фоне которых развивается сонливость. Кофеин как мягкий стимулятор ЦНС и некоторые антидепрессанты могут принести желаемый эффект в составе комплексной терапии, но их эффективность часто оставляет желать лучшего.

Давно известно, что чашка хорошо сваренного нату-

рального кофе обладает психостимулирующим эффектом. Но такого же эффекта можно добиться с помощью рецептурного препарата под названием кофеин-бензоат натрия. Это лекарство снижает сонливость, если болезнь протекает в легкой форме. Таблетка содержит 200 мг кофеина. Это количество равно примерно двум чашкам кофе.

*– Не могли бы вы дать советы людям, которые замечают, что сонливость у них становится все сильнее, и они хотели бы избавиться от этого расстройства?*

– Прежде всего, им следует обратиться к неврологу, а тот обычно направляет больного на консультацию и к кардиологу.

Если невролог обнаруживает, что состояние больного связано с хронической ночной бессонницей, то он назначает снотворные препараты.

К сожалению, бессонница у людей, вызванная, в частности, хронической ишемией мозга, обычно оказывается весьма сильной, а потому устойчивой к терапии. Поэтому здесь лечение стоит начинать не со слабо действующих растительных лекарств, а сра-

---

зу же с нейротропных химиопрепаратов. Сначала невролог применяет транквилизаторы или нейролептики более мягкого действия, либо снотворные препараты (гипнотики), затем более сильные средства.

Здесь человеку очень важно согласиться с врачом и не отказываться от психофармакотерапии. Ведь хроническая бессонница – это не только серьезнейший фактор дневной сонливости, но и столь же серьезный фактор риска инфаркта или инсульта, как и гипертония, сахарный диабет 2 типа (СД 2), аритмия или атеросклероз сердечных или мозговых сосудов.

– *А если человек хорошо спит ночью, но днем все равно хочет спать?*

– В таких ситуациях чаще всего обнаруживается, что сонливость вызвана хронической ишемией мозга или нейродегенеративными заболеваниями.

Тогда невролог может назначить так называемую нейрометаболическую, или нейропротективную, терапию. Речь идет о препаратах из групп нейропротекторов, ноотропов, вазоактивных лекарств и пр. Отношение к ним

среди врачей сложное. В международных рекомендациях для докторов по лечению ишемических и нейродегенеративных болезней мозга ни одно из таких лекарств не описано как дающее надежный эффект. И действительно, на практике оказывается, что одним больным такие средства помогают, а другим – нет. В результате множество больных, пройдя через одиссею нейрометаболической терапии, так и не находят свой препарат.

– *Тогда остается только капитулировать перед неотвратимо прогрессирующей ишемией мозга и дневной сонливостью?*

– *Вовсе нет.* Самый надежный способ остановить наступление болезни заключается в том, чтобы предотвратить опасные осложнения.

Если помимо хронической ишемии мозга больной страдает гипертонией или сахарным диабетом 2 типа, целесообразен ежедневный самоконтроль артериального давления и глюкозы. Необходимо также выбрать врача и медицинский центр. Ведь кардиологу, у которого необходимо консультироваться не реже 1 раза в год, очень

важно видеть многолетнюю динамику показателей. Ни одной ошибки здесь быть не должно!

Раз в квартал следует проводить общий биохимический анализ крови, где в фокусе внимания – гликированный гемоглобин, показатели липидного обмена (прежде всего уровень холестерина и его фракций) и свертывающей системы крови. Если появятся отклонения этих показателей, надо принимать, соответственно, сахароснижающие препараты, статины или антикоагулянты. Не реже 2 раз в год следует выполнять УЗДГ (ультразвуковая доплерография сосудов головного мозга) и эхокардиографию – эти исследования «видят» стенозы кровеносных сосудов, обусловленные атеросклеротическими бляшками, и таким образом отслеживают прогрессирование атеросклероза сосудов мозга и аорты.

В результате совместное и согласованное лечение пациента неврологом и кардиологом позволяет своевременно предпринять меры по выявлению истинных причин дневной сонливости, их коррекции и повышению качества жизни пациента в целом. ■

**Р**еспираторные инфекции, особенно вирус гриппа, являются одним из факторов риска развития бронхиальной астмы. Поэтому обязательно проводите сезонную вакцинопрофилактику вирусных инфекций. Если же взрослый или ребенок не вакцинировались, то при возникновении симптомов бронхиальной астмы необходимо увеличить дозировку ингаляционного препарата либо частоту его применения.

### **Перепады влажности и температуры воздуха**

Зачастую провокатором бронхиальной астмы является холод. Именно поэтому в это время года также нужны усиление базисной терапии и обязательное наблюдение у аллерголога в момент болезни. Перепады влажности – еще один важный фактор развития бронхиальной астмы. Температура дома и влажность помещения должна быть сбалансированной, чтобы воздух не был слишком сухим и слишком влажным. Приемлемый допустимый уровень влажности не должен превышать 50–55%. Иные параметры вредны для человека.



# Что вызывает бронхиальную астму?

**Бронхиальная астма – серьезное легочное заболевание. Затрудненное дыхание, кашель, хрип, одышка и чувство сдавленности в груди – эти симптомы могут проявиться и даже усугубиться абсолютно у каждого человека. Аллерголог-иммунолог Каринэ Варданян поделилась основными и порой неочевидными факторами риска развития бронхиальной астмы, рассказала о профилактике тяжелого течения болезни и о том, как можно контролировать возникающие симптомы**

## **Физические нагрузки**

Одно из проявлений болезни, выраженное в гиперчувстви-

тельности бронхов, может быть связано с астмой физического напряжения. Как правило, спазмы бронхов вызва-

---

ны чрезмерными физическими нагрузками, которые и дают приступы бронхиальной астмы: одышку, боль в грудной клетке, затяжной кашель. Таким пациентам необходимы дозированные нагрузки. При проведении диагностики органов дыхания с помощью метода ФВД (функция внешнего дыхания) можно определить, какой допустимый уровень нагрузки пациент может переносить, а какую нагрузку стоит исключить.

### **Пищевые аллергены**

Еще один провокатор развития бронхиальной астмы – это пищевые аллергены, особенно перекрестные. Если у пациента есть аллергия на пыльцу, травы, то могут быть перекресты с некоторыми пищевыми продуктами. К примеру, аллергия может возникнуть на съеденный фрукт, если в нем содержится общий с деревом антиген. Например, при аллергии на березу при употреблении в пищу яблока может проявиться аллергическая реакция в виде кашля и першения в горле. Пищевая непереносимость может проявляться симптомами бронхиальной астмы. Диету

можно назначить только после результатов аллергологического теста, потому что универсального рациона при бронхиальной астме не существует.

### **Вредные привычки**

Курение, в частности пассивное, – это еще один провокатор развития астмы. Сейчас доказано, что электронные сигареты также являются сильным триггером прогрессирования заболевания. Лучшая профилактика в данном случае – отказ от курения.

### **Клещи домашней пыли**

Это, наверное, один из самых неочевидных факторов развития бронхиальной астмы.

Собственно, для человека опасны не сами клещи и не пыль, а вещества, содержащиеся в их экскрементах. Именно они являются сильными аллергенами, которые раздражают слизистую дыхательных путей, провоцируя развитие бронхиальной астмы. Особенно опасны клещи осенью и зимой, когда начинается отопительный сезон, поскольку для них это очень благоприятная среда обита-

---

ния. Сами клещи могут обитать в диванах, матрасах, коврах, в старой одежде и обуви, а также в книгах. В мерах профилактики рекомендуется поддерживать адекватную температуру дома, проветривать помещение, проводить генеральные уборки и менять постельное белье и полотенца как можно чаще.

## **Стрессы**

Как положительные, так и отрицательные эмоции могут стать причиной приступа бронхиальной астмы. Рекомендации, которых следует придерживаться, – стараться оградить себя от факторов, которые провоцируют тревогу и стресс. Для гармонизации внутреннего состояния рекомендуется заниматься дыхательными практиками, посещать йогу, ходить в бассейн для расслабления. Важно и соблюдать распорядок дня: ложиться спать ночью вовремя, просыпаться утром, то есть не сбивать режим. Во избежание стрессовых ситуаций необходимо делать все, чтобы изменить тип реагирования на негативные переживания.

## **Факты о бронхиальной астме**

- Врачи ставят диагноз «бронхиальная астма» каждому десятому школьнику планеты. Сегодня в России этой болезнью страдают 250 тысяч детей.

- Сегодня медики полагают, что астма – генетически обусловленное заболевание. Вероятность наследовать бронхиальную астму от одного из родителей составляет около 25%. Если болеют и мама, и папа, то в половине случаев ребенок рано или поздно становится астматиком. Болезнь может проявиться в любой момент – как у годовалого малыша (даже на первых месяцах жизни), так и у подростка. Причем вероятность приобрести астму в школьном возрасте у мальчиков выше – ученые до конца не выяснили причины подобного «неравноправия». После 18 лет соотношение полов выравнивается, а затем начинает заметно склоняться в противоположную сторону.

- Если женщина курит во время беременности, то у ее ребенка шанс заболеть астмой увеличивается на 25%.

- Болезнь иногда проявляется после приема аспирина и

---

анальгина. Есть даже такой термин – аспириновая астма. Если родитель не зафиксировал, что с препаратом связано возникновение симптома, и повторно дал лекарство ребенку, это может обернуться трагедией. Поэтому педиатры не рекомендуют назначать детям эти препараты. С определенной осторожностью кардиологи выписывают детям-сердечникам препараты для лечения аритмии, мочегонные средства. Длительный их прием тоже становится причиной приступа.

- Бронхиальная астма многолика. Она может проявляться как короткими повторными эпизодами кашля, так и длительным кашлем, шумным и свистящим дыханием, у кого-то это просто затрудненное дыхание, иногда ночной кашель и хрипы в грудной клетке. Особую осторожность надо проявить, если кто-то из родственников страдает астмой.

- Раннее лечение – лучший прогноз, эффективный контроль над астмой. Болезнь достаточно легко взять под контроль на первых стадиях, а позже она может развиться в тяжелые и сложно поддающиеся лечению формы. Так, если сначала беспокоят хрипы и

чувство «заложенности» в груди, то спустя некоторое время могут появиться эпизоды сужения просвета дыхательных путей, приводящие к мучительным приступам удушья. Страдания во время приступа ничуть не меньше, чем мучения человека, который испытывает острую физическую боль. Кажется, что просто перекрыли кислород, нечем дышать. Возникает паника, появляется реальный страх смерти. Если вовремя не принять мер, то потом этот страх – даже если все закончится благополучно – сохранится у астматика на очень долгое время.

- Для длительного контроля заболевания врачи могут выписать лекарственные препараты – они последовательно воздействуют на воспалительные процессы в дыхательных путях. При этом количество используемых лекарств зависит от тяжести проявлений: как только симптомы исчезают, дозы лекарств снижаются. К сожалению, бронхиальная астма – хроническое заболевание, оно может неожиданно вернуться даже после нескольких лет «покоя». Поэтому под рукой всегда должны быть современные эффективные

---

бронхорасширяющие препараты быстрого действия – они выпускаются в виде ингаляторов и растворов для небулайзера. Современные препараты начинают действовать через 3–5 минут и защищают в течение нескольких часов. Некоторые лекарства чаще 3–4 раз в сутки давать нельзя. Если человек нарушает дозировку, состояние его будет не улучшаться, а ухудшаться.

- Если обострение астмы, вызванной вирусным заболеванием или возникшей после приема аспирина, обычно начинается постепенно, то симптомы аллергической астмы могут проявиться уже через несколько минут после воздействия фактора-провокатора. При этом очень сложно полностью исключить контакт с аллергеном. Пыльца растений, частицы плесени, шерсть животных легко переносятся ветром и могут достигнуть человека за много километров от источника опасности.

- Желательно обойтись без копченостей и консервов. Сульфиты и нитраты, которыми они изобилуют, могут ухудшать течение бронхиальной астмы. Напитки на основе экстрактов и эссенций тоже

под запретом. Опасны продукты, в которых есть антибиотики и какие-то другие лекарства.

- Самый лучший климат для астматика – тот, которым славится Анапа: сочетание сухого степного воздуха и морских водорослей, которые заполняют лиман. Раньше город считался детской здравницей, ежегодно принимал в санаториях более 15 тысяч детей. И они на морском берегу быстро освобождались от тяжелых проявлений бронхиальной астмы. Такой же благодатный климат в Евпатории. Если каникулы провести в правильном месте, то ребенок избавится от городского стресса, подышит чистым, свободным от аллергенов воздухом. После такого лета обычно нормализуется дыхание и о бронхиальной астме можно надолго забыть.

- Не стоит астматикам готовиться к спортивным рекордам в плавании. То количество хлора, которое пропускает организм через свою дыхательную систему при регулярных и интенсивных занятиях в бассейне, может спровоцировать приступ. Есть даже такой диагноз – астма пловца. ■

---

*Марина Польская*

# Когда маммолог нужен мужчине

**Принято считать, что врач-маммолог занимается женским здоровьем, однако это не так. Есть ситуации, когда к этому специалисту должны обращаться мужчины, иногда – безотлагательно. Одна из таких ситуаций – гинекомастия, увеличение грудных желез. Почему возникает заболевание? Опасно ли оно? Как именно и насколько успешно лечится? Об этом рассказывает кандидат медицинских наук, маммолог-онколог, хирург НМИЦ хирургии им. А.В. Вишневского Минздрава России Наталья Юрьевна Германович (на фото)**



## **Что происходит при гинекомастии?**

В какой-то момент мужчина замечает, что грудные железы увеличились – с одной стороны или с обеих. Что происходит? По разным причинам раз-

растается железистая ткань (истинная гинекомастия) или жировая (ложная гинекомастия). Ложная характерна, как правило, для мужчин и мальчиков с повышенным весом или после похудения.

---

Увеличение может быть довольно значительным – до 10 см, средний показатель – до 4 см.

Тяжесть и болезненные ощущения при физических нагрузках, иногда – в состоянии покоя, жжение в зоне сосков и болезненность от их соприкосновения с одеждой – вот обычные жалобы пациентов. При истинной гинекомастии чувствуется уплотнение за соском.

Не менее тяжким испытанием может стать психологический дискомфорт. Он в состоянии вывести из себя даже самых, что называется, сильных духом (что уж говорить о подростках). Спортивный клуб, пляж – в любых обстоятельствах, где приходится снимать футболку или рубашку, мужчина начинает стесняться и даже стыдиться своего внешнего вида.

Последствия могут быть драматичными – дезадаптация в интимной сфере жизни, психосоматические нарушения.

### **Стоит ли волноваться?**

Гинекомастия – заболевание доброкачественное. Однако

это не значит, что можно действовать по принципу «как-нибудь обойдется». Необходимо знать, что увеличение грудной железы иногда способно привести к злокачественному образованию.

Как часто на фоне гинекомастии может развиваться рак? Надо сказать, мировая статистика по этому вопросу довольно пестрая: от 3,9%–17% и до 60% случаев. Но вряд ли стоит ориентироваться на нижнюю границу этих данных. Да и, согласитесь, подвергать себя риску попасть даже в 3,9% ни к чему. И еще один настораживающий момент: гинекомастия может служить первым проявлением опухолей других органов.

Из всего этого следует, что при увеличении грудных желез (и даже при малейшем подозрении на него) нужно непременно обратиться к маммологу!

### **Почему развивается гинекомастия?**

Причины развития гинекомастии пока исследованы мало. Если изучить научные публикации, то можно заметить, что примерно у половины пациентов определить эти причины так и не удается. Тем не менее, есть несколько факторов,

---

которые специалисты относят к основным провокаторам заболевания.

– *Гормональный дисбаланс.* Он считается главной причиной развития гинекомастии. В организме складывается ситуация, когда женские половые гормоны преобладают, а мужские проявляют низкую активность. Именно поэтому в программу обследования пациента нужно обязательно включать исследования, определяющие уровень гормонов в крови.

– *Опухолевые образования яичек и коры надпочечников.*

– *Сопутствующие заболевания.* В их числе – патологии предстательной железы, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринных органов и печени. Но и здесь в большинстве случаев проблему так или иначе связывают с повышением уровня женских гормонов эстрогенов в крови.

– *Ожирение.*

– *Прием некоторых лекарств.* В частности, препаратов снижающих уровень артериального давления, противоопухолевых средствах, а также антидепрессантах и наркотических веществах.

– *Бесконтрольное применение анаболических средств.*

Мужчин (спортсменов прежде всего), которые активно принимают анаболики, чтобы увеличить свою мышечную массу и выглядеть брутально, а вследствие этого зарабатывают гинекомастию, к сожалению, довольно много.

### **Из каких этапов состоит диагностика?**

Мы обычно назначаем пациенту консультации нескольких специалистов плюс аппаратные и лабораторные исследования. Такой подход позволяет детально проанализировать все факторы и определить индивидуальную тактику лечения – это принципиальный момент.

Из каких этапов может складываться обследование?

- Консультация маммолога.
- УЗИ грудных желез.
- Биопсия с последующим исследованием материала.
- Маммография.
- Лабораторные исследования: уровень тестостерона, эстрадиола, прогестерона, хорионического гонадотропина (ХГЧ).
- Определение уровня других гормонов: фолликулостимулирующего (ФСГ), лютеинизирующего (ЛГ), щитовидной железы, пролактина и т.д. (по показаниям).

---

- При необходимости – консультация эндокринолога, консультация уролога и УЗИ мошонки.

### **Как лечат гинекомастию?**

Основной метод лечения гинекомастии – хирургическое вмешательство. А необходимость операции, ее объем и сроки проведения надо определять после обследования.

Например, если увеличение грудных желез вызвано снижением уровня тестостерона, то сначала стоит скорректировать этот показатель. Не исключено, что это поможет решить проблему, и хирургическое вмешательство не потребуется.

Относительно лекарственной гинекомастии мнения экспертов расходятся. Некоторые специалисты считают, что если пациент перестанет принимать виновный в развитии заболевания препарат, то ситуация может улучшиться, причем уже спустя месяц. Но наши наблюдения показывают, что регрессия в таких случаях маловероятна, поэтому актуальным способом лечения остается хирургическое.

Как действуют при ложной гинекомастии, связанной с

ожирением грудных желез? Тут сама логика подсказывает, что сначала пациент должен сосредоточиться на снижении веса. А дальше – по показаниям. Пациенту может быть выполнена ультразвуковая липосакция, когда жировые отложения удаляют хирургически, используя ультразвук для оптимизации процесса. Другой вариант – липосакция в сочетании с липэктомией, в ходе которой хирург проводит частичное иссечение избыточной подкожно-жировой клетчатки.

Повторю: индивидуальный подход – это принципиально.

В процессе хирургического вмешательства при истинной гинекомастии грудные железы удаляют. Понятно, что медицинская сторона вопроса всегда приоритетна, и все же косметическому эффекту мы придаем серьезное значение. Например, послеоперационные рубцы здесь не скроешь под молочными железами, как у женщин. А минимизировать их видимость чрезвычайно важно! Маскировочный эффект может обеспечить волосяной покров в области груди, но этого не всегда достаточно. Мы хорошо знаем, что в сравнении с женщинами мужчины гораздо более щепетильны в отношении эстетического ре-

---

зультата хирургического вмешательства. Кому-то это покажется странным, но наш опыт свидетельствует: все именно так!

### **Оперируют ли гинекомастию у подростков?**

Хочу успокоить родителей. К счастью, подростковую гинекомастию можно считать вариантом нормы. И тем не менее мы обязательно назначаем комплекс обследований, который включает консультации уролога и эндокринолога, чтобы убедиться, что у мальчика нет проблем со здоровьем и его можно отпустить до следующего планового приема. И это очень важная ремарка: лечить подростковую гинекомастию не нужно, а вот контролировать – необходимо.

Никто не сможет сказать, когда ситуация нормализуется, потому что все зависит от особенностей конкретного организма. В одном случае гинекомастия уходит вместе с пубертатным периодом, в другом – с началом регулярной половой жизни.

Нам, врачам, часто приходится брать на себя роль психологов. Мы прекрасно понимаем, как могут быть подавле-

ны подростки, поэтому важно аргументированно объяснить мальчику два существенных момента. Первое: придется подождать. Второе: требуется регулярное наблюдение (раз в год – к маммологу!).

### **Что важно запомнить**

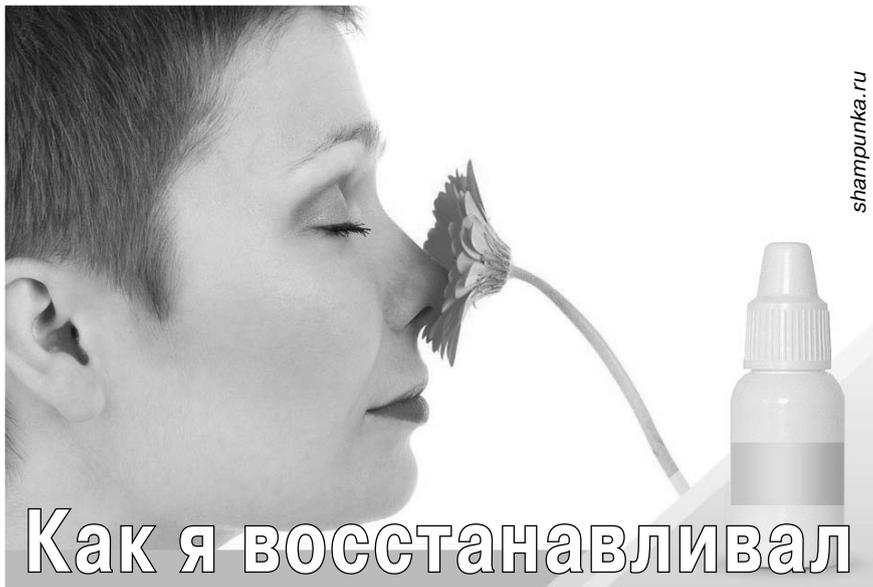
Повторю главное: гинекомастия – доброкачественное заболевание, и оно успешно лечится хирургическими методами. Однако при определенных обстоятельствах существует риск развития злокачественного образования. Кроме того, увеличение грудных желез может быть сигналом того, что опухоль поразила какой-то другой орган.

Поэтому к специалисту при гинекомастии необходимо обратиться обязательно! И своевременно.

*На все вопросы, которые не требуют очной консультации, я всегда готова ответить в рамках своего телеграм-канала «Ваш маммолог-онкохирург»:*

*<https://t.me/drmammolog>*

*Канал создан для того, чтобы давать важную информацию о здоровье молочных желез у женщин и грудных желез у мужчин. Берегите себя! ■*



# Как я восстанавливал обоняние

***Зловредный ковид нашу семью настигал три раза – с разными штаммами. Мы выздоравливали, однако после первого же раза у меня почти на год пропало обоняние. Пришлось потратить немало усилий, чтобы его вернуть. И этим опытом, думаю, стоит поделиться с читателями***

## **Мир без запахов – опасен**

Первый раз ковид обрушился на нас в новогодние праздники, когда мы встречали 2022-й год. Заболела жена, потом мама, чуть позже к ним присоединился и я. Температура была высокая. Усталый доктор, которого мы вызвали около полуночи, долго прописы-

вал лекарства, не надевая маски.

– Мы тут все кашляем, – предупредила его жена. – Вы не боитесь?

Он покачал головой:

– Нет. Если заболею, то это будет уже в третий раз. Но каждый последующий переносится все легче, к тому же тренируется иммунитет.

---

Жена сильно задыхалась, даже поднимаясь на второй этаж загородного дома, куда мы уединились, чтобы никого не заразить. Но постепенно ушли и температура, и одышка, вот только слабость преследовала нас недели две. И все бы ничего, но на четвертый день болезни у всех пропало обоняние. Мы обнаружили это, когда варили утренний кофе. И тут мы устроили аттракцион: перенюхали все, начиная от духов и заканчивая луком, ацетоном и вчерашними носками. Запахов не ощущалось.

Не чувствовать запахи – это не только неудобно, но и опасно. Как минимум, рискуешь съесть что-нибудь несвежее и отравиться. Или надышишься химией – интоксикация организма гарантирована. Либо, что еще хуже, не почувствуешь утечку газа. Сам по себе метан, которым многие пользуются на своих дачах или в загородных зимних домах для отопления и приготовления пищи, запаха не имеет. Но в него – и об этом мало кто знает – специально добавляют газ «меркаптан» с неприятным запахом, чтобы, в случае утечки, люди вовремя могли его почувствовать. Но при отсутствии обоняния никакой мер-

каптан не подействует. Так что обоняние не просто нужно человеку, оно жизненно необходимо. Вся моя семья потихоньку выздоровела, только запахов для нас по-прежнему не существовало.

Следующий штамм ковида посетил меня в середине прошлого лета. Иммунитет же моих близких, похоже, «натренировался»: кроме меня не заболел никто. До тех пор, пока не стал задыхаться, я игнорировал прописанные врачом лекарства. Рекомендованную дыхательную гимнастику «по Стрельниковой» тоже осваивал с трудом. Жена, однако, решила меня «раздышать». Когда температура спала, она предложила уроки танцев. Один вечер. Другой. Сначала мне было тяжело. Но после каждого танца дышать становилось все легче. Ветер врывался в распахнутые настежь окна. Играла музыка. Через неделю танцевальной терапии одышка полностью исчезла. Но запахи так и не возвращались.

Правда, вскоре мама заметила, что ей стало легче готовить – она стала ощущать запахи, исходящие от наиболее ароматных блюд. Жена тоже стала хоть и выборочно, но чувствовать запах пищи, а вот

---

любые парфюмерные композиции пахли для нее одинаково неприятно. Так уродует вирус обоняние и, наверное, саму память на запахи. Я же по-прежнему ничего не ощущал. И так – до третьего штамма, которым мы переболели совсем легко, уже минувшей осенью. Опять болела вся семья и проявлялась болезнь у всех одинаково: насморк, боль в горле, слабость и бесконечные приступы чихания, небольшая температура.

Когда ковид во всех вариациях, наконец, оставил нас в покое, к моим близким обоняние вернулось полностью. А у меня его по-прежнему не было. Врачи говорили, что неизвестно пока по какой причине, но у мужчин обоняние восстанавливается гораздо сложнее, а у некоторых не восстанавливается вовсе. Меня это не устраивало. Мир без запахов – совершенно чужой, не комфортный и опасный мир.

### **Нужен обонятельный тренинг**

И я стал искать и изучать разные методики самопомощи по восстановлению обоняния. Понял, что его, прежде всего, можно и нужно тренировать. Никакие таблетки, даже самые «чудодейственные» и эф-

фективные, в данном случае помочь не смогут. Нужно как бы заново учиться обонянию, и на сегодняшний день так называемый «обонятельный тренинг» – самый простой и практически единственный способ начать снова распознавать запахи.

Что необходимо сделать в первую очередь, так это подключить имеющуюся у каждого человека независимо от возраста сенсорную память. То есть вы берете в руки яблоко, концентрируетесь на нем и вспоминаете его свежий аромат. Делать это нужно довольно долго, минут пять-семь. Прежде, чем съесть плитку шоколада или выпить ароматный кофе, также надо несколько минут как можно более ярко представлять их запах. Не беда, что вначале вы ровным счетом ничего не ощутите! В памяти нужно воссоздать четкое воспоминание о том, как это пахнет. И пока пьете кофе и жуете круассан, необходимо концентрироваться на воспоминаниях горьковатого, чуть пьянящего запаха любимого напитка и нюансах сладкого специфического аромата ванили в сдобной выпечке. То есть следует буквально убеждать себя в том, что ты уже чувствуешь эти запахи.

---

Удивительно, но на самом деле органы тела отлично поддаются мыслительным командам мозга. Каждое утро, не менее пяти минут нюхая очищенный апельсин и вспоминая его запах, я через две недели тренировок впервые смог почувствовать еле-еле ощущавшийся, но свежий, горячий аромат цитруса.

Очень важно посвящать таким тренировкам достаточное количество времени. Совершать их нужно не спеша, в спокойной обстановке. Не следует тренироваться на сильно и едко пахнущих продуктах и веществах. Например, эфирные масла репчатого лука, если долго их вдыхать, могут обжечь слизистую носа. И тогда вы еще долго не дождетесь нормального обоняния. Не подходит для тренировок ацетон, хлорка, керосин и прочие сильно пахнущие вещества, которыми к тому же можно отравиться.

У каждого из нас немало воспоминаний связано с запахами. Например, как можно забыть запах свежести и сырости росных лугов, по которым в детстве бегал на рыбалку? Или запах вольного ветра во время путешествий? Запахи пыли на чердаке, где спрятаны детские сокровища? Запахи солнца и

жаркого дня? Поэтому их достаточно легко снова восстановить в своей памяти.

А вот восстановив, допустим, запах лимона, нужно источник конкретного запаха максимально к себе приблизить и, как делают звери, внюхаться в него хорошенько. Закройте глаза, нюхайте и представляйте. Нюхайте аромат арбуза и воображайте жаркое солнце, бесконечные бахчевые поля с тысячами созревающих гигантских ягод.

Еще один шаг – вспоминание запаха через сравнения. Глядя на какой-либо продукт, запах которого помнишь, но не можешь ощутить, надо постараться сформулировать для себя, как он пахнет. Возьмем тот же лимон – он пахнет свежестью, кислотой и немного одуванчиком. А вот рыба обладает резким, неприятным, солоноватым запахом. Стараешься точно восстановить этот запах, глядя на рыбу, и, кажется, что начинаешь его чувствовать. А копченая рыбка пахнет дымком и солью, у нее – горьковатый и такой явный морской запах. Внюхиваемся и вспоминаем одновременно этот запах. И потихоньку он будет проявляться.

Важно тренировать обоняние постоянно. На разных про-

---

дуктах – тех, которые очень нравятся. И тех, что, наоборот, – неприятны. Потому что проще всего, как сказал врач, восстановить запахи именно приятные или неприятные для вас. Поскольку они для вас эмоционально окрашены, что помогает их восстанавливать.

### **Восприятие ароматов – процесс тонкий**

Почему такая методика работает? Вот как ответил мне на этот вопрос врач. – Обонятельные рецепторы, – сказал он, – находятся в верхней части носовой полости. Отростки рецепторов образуют обонятельный нерв, ведущий к специальной обонятельной зоне коры больших полушарий головного мозга, которая находится на внутренней поверхности височных долей. Именно здесь происходит распознавание запахов. Сам орган обоняния является хеморецептором, то есть он чутко воспринимает воздействие молекул любых, хоть сколько-нибудь пахучих веществ. Вы удивитесь, но ощущение запахов – самый древний вид ощущений. У животных он – ведущий, у человека ведущим является зрение, но и без обоняния нам сложно прожить.

В составе обонятельного аппарата различают обонятельную зону носовой полости, затем – обонятельную луковицу и обонятельные центры в коре больших полушарий головного мозга. Обонятельный эпителий находится на верхней и средней раковинах носовой полости. Общая его площадь около 10 квадратных сантиметров. От соединительной ткани рецепторная часть обонятельного анализатора отграничена базальной мембраной.

Обонятельные нейросенсорные клетки имеют веретенообразную форму с двумя отростками. По форме они делятся на палочковидные и колбачковидные. Общее число обонятельных клеток у человека огромно и достигает 400 миллионов при значительном преобладании палочковидных клеток.

Отросток обонятельной нейросенсорной клетки имеет на конце утолщение, называемое «обонятельной булавой». На ее округлой вершине имеются обонятельные волоски – крошечные антенны, которые совершают непрерывные автоматические движения. Сама вершина антенн не находится в покое, а постоянно перемещается, благодаря чему мно-

---

гократно увеличивается сама возможность контакта с любыми молекулами пахучих веществ.

Антенны погружены при этом в жидкую среду, представляющую собой особый секрет трубчато-альвеолярных обонятельных желез, который увлажняет поверхность обонятельного эпителия. Центральный отросток обонятельной нейросенсорной клетки – аксон, направляется в промежуточную часть органа обоняния – обонятельную луковицу и устанавливает там синаптическую связь, то есть коммуникацию внутри нервной системы, создавая новые нейронные цепочки.

Из этого сложного объяснения важно понять три вещи: во-первых, сам тип обонятельного процесса человека очень схож с обонянием животных, кстати, у них тоже существуют усы-антенны, только они находятся на поверхности. Во-вторых, сам процесс восприятия запахов настолько тонок и деликатен, что вторжение вирусных клеток с легкостью способно его разрушить. И наконец, обоняние возможно тренировать, создавая, а затем и тренируя новые нейронные связи.

## **Возвращаем запахи – выгоняем вирус**

Существуют вещества, тонизирующие наши обонятельные рецепторы, например корица, лимон, эфирное масло чайного дерева. Кстати, эфирное масло лимона является еще и отличной защитой от вирусов. По моей личной статистике, те из моих знакомых, кто постоянно носил с собой пузырек такого масла, и, не стесняясь, нюхал его в транспорте, в толпе, практически не заболели ковидом. И обоняние они не теряли. Эфирное масло лимона очень полезно и для очистки воздуха в помещении, где много людей, или где находится больной человек. Очень полезно носить на шее маленькую емкость – специально для нескольких капель эфирного масла лимона, лаванды, чайного дерева, которые, испаряясь, будут защищать от вирусов.

А запахи розового масла, масла корицы, чайного дерева, лаванды, укропного масла, ванилина, кофе, гвоздики, горького миндаля, вдыхаемые несколько раз в день, реально помогают восстановить обоняние. Только не нужно рассчитывать на быстрый результат – чтобы эфирные масла помогли, нужно применять их регулярно.





# 10 заблуждений о старении мозга

**Что можно предпринять, чтобы серые клетки служили верно и как можно дольше? Как продлить здоровье мозга и сохранить его молодость? Разберем самые популярные заблуждения**

## **1. Тайны мозга до сих пор не познаны человеком**

Конечно, многое о нашем разуме нам до сих пор не известно. Но уже появилась информация о том, как связаны между собой разные отделы мозга, как они участвуют в мышлении, двигательной активности и умственном восприятии. Врачи

стали лучше понимать, какие области мозга связаны с развитием депрессии и зависимостей. Медики добились больших успехов в спасении мозга после инсульта или травмы. Есть масса и других немаловажных открытий в области предупреждения и лечения болезни Альцгеймера. И число

---

раскрытых тайн мозга увеличивается с каждым днем.

## **2. С годами мозг работает хуже**

В этом заблуждении есть некоторая правда. Конечно, если сравнивать пожилого человека с молодым, счет будет не в пользу первого, пожилой не столь внимателен к деталям, его подводит память, особенно краткосрочная. Но если в детстве и юности было проще освоить новый язык или запомнить слова популярной песни, то в зрелом возрасте у человека богаче словарный запас и лучше навык разбираться в людях. Он продемонстрирует отличные способности к общению, ему будет проще найти консенсус со спорщиком. Кроме того, пожилой человек умеет контролировать свои чувства и справляться с переживаниями, а еще он становится более целеустремленным.

## **3. Деменция неизбежна**

Деменция и старение не всегда идут рядом. Естественные возрастные изменения в мозге существенно отличаются от тех, что вызваны болезнью. Первые можно затормозить, а последние не наступят, если предупредить и лечить недуг.

## **4. Пенсионер семидесяти лет не способен овладеть современным гаджетом**

Человек может научиться новому в любом возрасте, особенно если он этого очень хочет или новый навык ему жизненно необходим. Благодаря гибкости памяти и возможностям формирования новых нейронных связей реально развивать способность мозга к восприятию новой информации и обучению. Конечно, освоение некоторых новых навыков, таких как изучение второго или третьего иностранного языка, овладение последней маркой смартфона может занять у пожилого человека больше времени, но это не значит, что он не справится. Вспомните Льва Толстого, научившегося кататься на велосипеде и взявшегося за изучение греческого языка в возрасте 80 лет.

## **5. Нужно хорошо овладеть родным языком, прежде чем начать изучать иностранный**

Этот миф опровергают маленькие дети-билингвы, рожденные в семье, где мама говорит на одном языке, а папа на другом. Такие дети одновременно учат сразу два языка и не путают их между со-

---

бой: к отцу обращаются на одном языке, к матери – на другом. Им требуется больше времени, чтобы сразу овладеть двумя языками, но вскоре они говорят на обоих как на родных. Считается, что билингвы лучше понимают строение речи в целом. Есть теория, что при раннем (до пяти лет) изучении языков они «записываются» в одну область мозга, при более позднем – в разные.

## **6. Мы используем лишь десятую часть наших серых клеток**

Получается, что 90 процентов мозга простаивают без дела? Трудно представить, чтобы природа распорядилась этим бесценным ресурсом так неэкономно. Если понимать идею про 10 процентов буквально, из этого следовало бы, что повреждения остальных 90% никак не сказывались бы на работе мозга. Ученые выяснили, что это не так: при выполнении даже простых заданий задействована значительная часть мозга, а повреждение даже крошечных функционально важных участков может привести к серьезным последствиям для речи, двигательной активности, эмоций или чувственного восприятия.

С другой стороны, мозг чрезвычайно пластичен и способен перераспределять функции поврежденной части между оставшимися. У некоторых людей на вскрытии в мозге находили амилоидные бляшки вокруг нейронов, свидетельствующие о болезни Альцгеймера, однако при жизни у них не было никаких симптомов потери памяти.

Сегодня понятно, что мозг не должен и не может быть активным на 100%. Подобное наблюдается только при очень серьезной патологии – во время эпилептического приступа. Ученые сравнивают мозг с городом. Основные его строения – дома и магазины – используются каждую минуту, что соответствует примерно 10–20 процентам серых клеток. Все остальное – улицы, ведущие от домов к магазинам. Без этих путей информация не может добраться до нужного участка мозга. Значит, обойтись без них, хотя они и не вовлечены в работу ежеминутно, нельзя.

## **7. У мозга существуют половые различия**

Многие полагают, что от природы мужчины более склонны к точным и естественным наукам, тогда как у женщин лучше

---

развиты интуиция, способность сочувствовать другому и сопереживать. На самом деле, различия между мозгом мужчины и женщины существуют, но не настолько сильные, чтобы говорить о них на бытовом уровне.

Впрочем, следует заметить, что болезнь Альцгеймера гораздо чаще поражает женский пол. Две трети американцев, страдающих болезнью Альцгеймера, женщины. Ученые пока не понимают, чем

задавать вопросы и слушать ответы присущи прекрасному полу, что позволяет его представительницам скрыть симптомы деменции, когда они проходят тестирование, хотя снимки мозга показывают, что она есть.

## **8. Кроссворды позволяют сохранить острый ум**

Любителям разгадывать кроссворды придется услышать неприятную новость: это занятие задействует лишь ту

Каждый человек, если он здоров, независимо от пола способен обучаться как точным наукам, так и эмпатии, он может запоминать и постигать мир в во всем разнообразии.

это объяснить. Вероятно, дело в том, что женщины дольше живут и, значит, добираются до преклонного возраста, когда утрата памяти становится обычным делом. Другая гипотеза связана с особенностями женской физиологии.

Интересно, что вербальные способности действительно лучше развиты у женщин, чем у мужчин, что может затруднить своевременное выявление когнитивных нарушений, диагностику болезни Альцгеймера. Гладкая речь, умение

часть мозга, которая отвечает за беглость речи (именно она помогает в поиске слов), но несколько не противодействует деменции. Хотя в кроссвордах есть своя польза: увлечение головоломками способствует более успешному выполнению задач на внимание и мышление.

Вы удивитесь, но гораздо эффективней для памяти заниматься физическими упражнениями. Они для мозга еще полезнее, чем для тела. Каждый день старайтесь вы-

---

делить время на то, чтобы подвигаться: прокатиться на велосипеде, лыжах, походить с норвежскими палками, отжаться, поплавать, пробежаться. Движение помогает улучшить работу серых клеток, способствует их росту, восстановлению и поддержанию, повышает продуктивность работы мозга, его бодрость. И эта причинно-следственная связь чуть ли не мгновенная, ее даже можно измерить.

## **9. У человека всего пять чувств**

Вы, конечно, без проблем сможете назвать их и органы, отвечающие за чувства: зрение (глаза), слух (уши), обоняние (нос), вкус (язык), осязание (кожа). Но существуют и другие чувства, которые обрабатываются мозгом и помогают нам ежедневно и ежечасно.

Проприоцепция (или кинестезия) – это мудреное слово обозначает восприятие положений тела и отдельных его частей в пространстве.

Чувство равновесия – за него отвечает вестибулярный аппарат. Благодаря этой способности мы можем понимать, в каком положении находимся – встали, сели, легли.

Вестибулярный аппарат находится во внутреннем ухе. И проблемы с ним могут вызвать головокружения.

Ноцицепция – так называется восприятие боли.

Терморцепция помогает понять, холодно нам или тепло.

Хронорцепция позволяет ориентироваться во времени.

Интероцепция подсказывает нам: организм ощущает голод – поешь; пересохло горло – попей; мочевого пузыря полон – пора заглянуть в туалет.

## **10. Нервные клетки не восстанавливаются. Новые после рождения не появляются. Любые повреждения мозга необратимы.**

Мозг сохраняет пластичность на протяжении всей человеческой жизни. И его структура может меняться в зависимости от вашего опыта. У слепых людей области мозга, которые отвечают за обработку зрительной информации, не получают таковой и потому берут на себя обработку звуковой информации, за счет чего у людей, лишенных зрения, происходит усиление слуха, они отлично играют на музыкальных инструментах, хорошо поют, слышат тихий шепот.

Человек, тренирующий навык игры на фортепиано, «перепрограммирует» соответствующие участки мозга, отвечающие за работу пальцев – мелкую моторику.

Люди, пережившие травму мозга, могут задействовать неповрежденные участки для восстановления утраченных функций.

Уровень интеллекта также не является чем-то постоянным. Нейрогенез (рождение новых нейронов) происходит на протяжении всей жизни.

Но пластичность мозга способна и навредить нам. Повседневным поведением можно не только развить память, физические и умственные способности, но и ухудшить их. Чем чаще человек поддается вредным привычкам, тем сильнее укрепляются связанные с ними нейронные цепи и тем сложнее от них избавиться. Например, негативные мысли и постоянное беспокойство могут вызвать изменения в мозге, связанные с депрессией и тревожными состояниями. Реакции на определенные объекты нашего внимания и различные ситуации, испытываемые нами эмоции отпечатываются в мозге и фиксируются на нейронном уровне. ■

– *Милый, давай поженимся.*

– *Но я не хочу жениться, я хочу есть.*

– *Вот на свадьбе и поешь!*

– *Милый, я совершенно случайно нашла твою записку!*

– *То есть ты хочешь сказать, что совершенно случайно залезла в вентиляцию на 10 метров?*

– *Дорогой, иди ешь суп, я сварила.*

– *Из чего?*

– *Из последних сил.*

– *Слушай, мне врач выпи-сал эти таблетки. Ты не зна-ешь, они не имеют ли какого-то сильного побочного эффекта?*

– *Знаю. От них сильно худеет кошелек.*

– *Составляю график отпусков. Тебе месяц на какую букву?*

– *На «и»!*

– *Ладно, в «инваре» пойдешь!*

– *Милый, мне психолог по-рекомендовал отдохнуть на теплом море. Куда поедем – в Турцию или Таиланд?*

– *Думаю, к другому психологу.*



## Движение против рака: вместе мы сила!

**Ядро межрегиональной общественной организации «Движение против рака» составляют люди, победившие онкологию, а также родные и близкие таких пациентов. Сегодня известно более 40 видов онкологических заболеваний, и организация успешно отвечает почти на все обращения за консультативной помощью. В прошлом году с ее участием были решены очень многие проблемы пациентов с онкологией**

**Для многих рак по-прежнему остается страшным заболеванием, которое окутано неиз-**

**вестностью, мифами и домыслами. Между тем существует 5 ключевых методов**

---

радикальной терапии, направленной на уничтожение опухоли и раковых клеток, а также 8 направлений паллиативного лечения, которые уменьшают симптомы болезни и облегчают общее состояние пациента. При этом есть высокая вероятность излечения для некоторых наиболее распространенных видов онкологических заболеваний, таких как рак молочной железы, рак шейки матки, рак ротовой полости и колоректальный рак – конечно, при условии раннего выявления и передовой терапии.

Галина Крючкова, руководитель направления по продвижению общественно-полезных проектов МОД «Движение против рака», член Общественного совета при Минздраве Московской области: *«Зачастую, когда человек сталкивается с диагнозом рак, он может чувствовать растерянность и обреченность. У него еще нет понимания по прогнозу излечения, а также по тому, что именно нужно предпринять для выздоровления. Сегодня врачи и пациентские организации подробно рассказывают о том, через что пациент и его близкие проходят в борьбе с онкозаболеванием. Этот опыт и зна-*

*ние, что ты на этом пути не один, помогают пациентам быстрее продвигаться к победе над раком».*

Пациентская организация «Движение против рака» объединяет людей, победивших онкологические заболевания, и их близких, специалистов-онкологов, лидеров общественного мнения, политиков, бизнесменов, людей творческих профессий, спортсменов и журналистов. Она содействует государству, органам здравоохранения и медицинским организациям в создании комплексной доступной системы профилактики, диагностики и лечения онкологических и онкогематологических заболеваний граждан и их полного обеспечения необходимыми лекарственными препаратами, а также занимается медицинским просвещением и борьбой с пропагандой антинаучных, неподтвержденных медицинской наукой и клинической практикой методов лечения.

Сообщество поддерживает пациентов и их родственников по всей России с 2008 года. Отделения «Движения против рака» действуют в 15 субъектах РФ, это Амурская область, г. Москва, Московская область, Нижегородская об-

---

ласть, Новгородская область, Новосибирская область, Приморский край, Республика Карелия, Республика Татарстан, Ростовская область, г. Санкт-Петербург, Самарская область, Свердловская область, Ульяновская область, Челябинская область.

Один из проектов Движения – это «Горячая линия», которая представляет собой **бесплатный номер телефона 8 800 200 47 32**, действующий на территории всей России, а также электронную почту, сайт и сообщества в социальных сетях *Вконтакте, Telegram*.

В 2022 году в общество поступило 4 712 обращений за оказанием юридической, психологической помощи, а также маршрутизации онкопациентов и их близких. Из них 4 241 заявка получила положительное решение, а это значит, что 90% пациентов узнали ответ на свой вопрос.

Чаще всего люди обращаются за помощью по информационно-правовым вопросам. Таких заявок было получено 74% от общего количества обращений. В результате пациенты смогли оперативно получить консультации в Федеральных центрах (второе мнение), пройти диагностику и лечение в положенные по

закону сроки, узнать, в какие инстанции следует обращаться с жалобами и за какой период пациент имеет право получить на них ответ.

Второе место среди всех обращений в МОД «Движение против рака» заняли вопросы льготного обеспечения граждан лекарствами. Пациенты узнавали о назначении лечения, предложенного в федеральном онкоцентре, а также куда обратиться, если не выписывают рекомендованный препарат.

За этот год также поступали вопросы о терапии препаратами, не входящими в список ЖНВЛП. В том числе пациенты интересовались, кто и каким образом назначает поддерживающую терапию.

*«Очень часто обращения пациентов решаются быстро – людям просто необходимо знать свои права. Человек звонит нам по «Горячей линии» с определенной жалобой, а мы объясняем, что у них есть на это право. После нашей консультации пациент направляется к заведующему врачу своей поликлиники, и ему удается получить услугу вовремя. Например, в этом году у нас были обращения от 3-х пациентов из одного региона, которые не получили бес-*

---

платные необходимые лекарства, так как им отказали в местном онкодиспансере. После того как наша юридическая служба рекомендовала обратиться в местный Росздравнадзор (и мы сами тоже одновременно оформили обращение), каждый пациент в течение месяца получил нужные препараты», – рассказывает Галина Крючкова.

За консультацией по узко юридическим вопросам обратились 424 пациента. Пациентов интересовало оформление инвалидности и прохождение переосвидетельствования, а также обжалование решений медико-социальной экспертизы.

Большой интерес вызвала индивидуальная программа реабилитации и абилитации инвалида (ИПРА) – пациенты обращались за информацией о том, что это такое и могут ли они ее получить. Кроме того, поступали запросы на консультацию по трудовому законодательству и оформлению листов нетрудоспособности. Оказалась по-прежнему актуальна тема льготного лекарственного обеспечения пациентов без группы инвалидности.

*«Наши юристы работают по всей России, так как в разных*

*регионах действуют свое законодательство и своя территориальная программа госгарантий. Мы решаем конкретные вопросы пациента, например, предоставляется ли необходимое лекарство именно в его регионе, если он не инвалид? Входит ли определенный препарат в программу данного субъекта РФ? Наши специалисты стараются индивидуально подходить к решению каждой проблемы»,* – комментирует Андрей Чистов, руководитель юридической службы МОД «Движение против рака».

Благодаря тому, что сообщество проводит анализ тем обращений на Горячую линию, у организации есть понимание, ответы на какие вопросы пациентам сейчас необходимы. Например, только 4% поступивших за 2022 год заявок были связаны с медицинским направлением, а 3% были по теме психологической помощи. Эти данные, получаемые в ходе анализа обращений, помогают МОД «Движение против рака» оказывать необходимую помощь, а также создавать новые, полезные для пациентов проекты.

В 2023 году «Движение против рака» продолжает по-

могать пациентам с онкологическими заболеваниями, среди которых рак молочной железы, легкого, печени, а также уротелиальный рак. Пациентская организация запустит серию аудио- и видеоподкастов, посвященных юридической грамотности пациентов и их близких. Они будут записаны на основании обращений в МОД «Движение против рака».

*«У нас нет ни одного проекта, который мы делаем просто так. Они все родились на основании обращений пациентов. Дорогие пациенты, близкие и все, кто столкнулся с диагнозом рак, помните, что вы не одни! Обращайтесь только к специалистам и профессионалам. Всегда есть тот, кто не просто поддержит и подскажет решение, а будет вместе с вами действовать, казалось бы, в безвыходной ситуации. Берегите себя и близких!», – убеждает Галина Крючкова.*

Еще раз напоминаем телефон горячей линии по обращениям онкопациентов и их родственников: 8-800-200-47-32. График работы: с 08:00 до 14:00 (время московское), суббота, воскресенье и праздничные дни – выходной. ■

## **Горячая линия для ситуации неопределенности**

Сектор дистанционного консультирования «Детский телефон доверия» находится на территории Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации. Он принимает звонки бесперебойно и круглосуточно. Невозможно себе представить такую ситуацию в городе и мире, чтобы все семь его линий вдруг прекратили работу. Создан этот сектор в 2008 году на базе центра экстренной психологической помощи МГППУ как служба, принимающая звонки от детей и родителей. А с 2011 года он подключен к общероссийскому Детскому телефону доверия и оказывает помощь в Московском регионе.

Консультанты телефона доверия принимают около 40 тысяч обращений в год. 24 февраля прошлого года открылась Горячая линия – как отклик на ситуацию неопределенности. Более 30 тысяч звонков были приняты по Горячей линии для оказания психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям).



# Подросток в зеркале общества

**Во время крупного землетрясения в домах, находящихся за много километров от эпицентра, дрожат стекла и качаются люстры, мечутся кошки и воют собаки... Что же говорить о человеческих, и особенно детских, душах, когда мир сотрясает геополитическая катастрофа? Вот лишь одна цифра, предоставленная Детским телефоном доверия Московского государственного психолого-педагогического университета: число кризисных обращений за 2022 год выросло в два раза по сравнению с 2021 годом**

---

Ее телефоны 8(800) 600-31-14 (для всей России) и 8(495) 624-60-01 (для жителей Москвы). Сюда изливается неисчерпаемый поток тревоги: звонки, связанные не только с мобилизацией членов семьи, но и с кризисными психологическими состояниями, физическим, психологическим и сексуализированным насилием, школьным буллингом.

– Эмоциональное напряжение многократно выросло, – говорит заведующий сектором дистанционного консультирования «Детский телефон доверия» ФКЦ МГППУ Алина Громова, – подросткам все сложнее справляться с внутренним состоянием, они обращаются к нам, когда им страшно и они не понимают, что с ними происходит. Все чаще они описывают все признаки панических атак. Хотя все-таки больше всего обращений, касающихся детско-семейных отношений, конфликтов между детьми и родителями. Обычно дети недовольны тем, что родители слишком многого от них требуют; они начинают постигать себя и мир, познают, что такое влюбленность, взаимоотношения, дружба... Ближе к сезону экзаменов в

запросах возникает учебная проблематика, волнения перед ЕГЭ, а в недавние годы пандемии преобладал страх заболеть, переживания не только за себя, но и за родных.

Почему подросткам проще позвонить, чем обратиться к специалисту очно? Потому что они эмоциональны, импульсивны, стеснительны. А здесь помощь предоставляется анонимно, откровенно поговорить с незнакомцем, не глядя ему в глаза, – это первый шаг к изменению ситуации. Психологи не только оказывают экстренную психологическую помощь, но и рекомендуют абонентам, куда можно обратиться за дальнейшей поддержкой. Детям сложно справляться со своим эмоциональным состоянием, и звонок оказывается прекрасным способом успокоить свою тревогу. В беседе становится понятно, нужна ли в будущем очная поддержка, либо достаточно одного разговора длительностью до 45 минут.

Все консультанты в один голос утверждают: самые сложные звонки бывают в праздники. И не только от детей, но и от родителей. Представьте себе: с человеком случается

---

несчастье. Потеря близкого, озвученный врачом серьезный диагноз, увольнение с работы... А вокруг радостные улыбки, бравурная музыка, конфетти да хлопушки. И ощущение – хуже не придумаешь: человек чувствует себя буквально запертым в банке с вакуумом. И нужно вернуть ему себя, найти внутренние ресурсы для возвращения к нормальной жизни.

– Как раз во время Нового года был звонок от мамы семилетней девочки, – рассказывает консультант Ирина (имя изменено – у каждого сотрудника телефона доверия свой псевдоним и своя легенда, чтобы агрессивно настроенные абоненты не могли вычислить сотрудника и нанести вред). – Вопрос был: как поговорить с ребенком о смерти отца, который умер в новогоднюю ночь. Мы подробно проясняем состояние, устанавливаем доверительный контакт, важно во время разговора сопровождать человека, быть с ним «в боли». Хотя женщина говорила сухим деловым тоном, но я поняла, что она была в шоковом состоянии – просто ей было сложно раскрыть свои чувства, поэтому она и перенесла свое личное пере-

живание на заботу о ребенке. Сначала требовалось вернуть ей контакт со своими чувствами. А потом, уже после того, как ее состояние стабилизировалось, мы нашли способ, как честно объяснить дочери, что случилось. И разрешить ей плакать – это же трагичная ситуация, и семилетний ребенок тоже имеет право на горе, проживание чувств.

### **12 минут между жизнью и смертью**

Другой консультант по имени Ольга рассказывает такой случай. Позвонила девочка-подросток и поделилась: одноклассники насмеяются, родители не понимают, нет сил терпеть... И вскользь упомянула о том, что раньше она предпринимала попытки суицида. Ольга спросила у девочки, находится ли та в данный момент в безопасности. И услышала страшное: «Боже, да тут все в крови...»

– Это был текущий суицид, – вспоминает Ольга. – Мы с коллегами выяснили, где она находится, чтобы поскорее вызвать экстренные службы. Телефон доверия – это всегда работа в команде, с таким звонком консультанту в одиночку не справиться. Один из

---

нас, как правило, находится в контакте с абонентом, которому необходима помощь, а второй вызывает «скорую» и МЧС, чтобы спасти его жизнь. До прибытия помощи самое главное – обезопасить ребенка. Мы дали четкие инструкции, что надо делать, чтобы остановить кровь. До приезда «скорой» и экстренных служб мы с ней оставались в контакте, как бы мысленно держали ее за руку, давая понять, что она не одна. Спасение ребенка заняло всего 12 минут. К счастью, люди, которые находятся в моменте текущего суицида, внутренне готовы получить помощь, в глубине души они надеются, что их спасут, и последняя ниточка, связывающая их с жизнью, – это наш телефон доверия. В конце концов они выбирают жизнь.

Консультанты говорят: есть три категории звонков на телефон доверия. Во-первых, звонят люди в состоянии текущего суицида. Статистика суицидальных обращений – около 3% от всех звонков, и 1% из них, то есть до 30 обращений в год – это именно текущий суицид. Человек ведь не придет к очному психологу и не начнет резать вены прямо у него в кабинете. Отчаявшиеся люди

принимают решение свести счеты с жизнью в одиночестве, но в последний момент они как будто делают шаг назад, в ужасе отпрянув от бездны. К счастью, в 99,9 % случаев их удается отговорить от рокового поступка.

Вторая категория звонков – это розыгрыши, таких бывает от 10 до 80% за день. Звонят развлекающиеся компании подростков, бывают провокации, связанные с суицидом или насилием. Например, консультант слышит плач ребенка, крики, а потом дружный смех. Часто позвонившие пытаются «достать» консультанта, вывести его из себя. Поэтому на такой работе высок риск психологического выгорания. Нужно быть эмоционально закаленным, но даже самая крепкая нервная система не выдержит без уединения в комнате психологической разгрузки и помощи коллег.

И третья категория – это «молчащие» обращения. Допустим, звонит ребенок, переживающий недоверие взрослых, обиду, травлю в классе. У него есть силы, чтобы набрать номер, а вот преодолеть стеснение и страх, найти нужные слова он не может. Когда консультант кричит

---

в трубку «Алло, громче, вас не слышно!» – это тоже работа поддержки, попытка разговаривать абонента. Часто ребенок перезванивает и, робко подбывая слова, начинает рассказывать о своей ситуации.

Любое обращение на телефон доверия, даже те самые «мусорные» розыгрыши – это сигнал бедствия. Это значит, что с детьми происходит что-то неладное. Ведь можно и свои невысказанные переживания замаскировать смехом и шуточками, безнаказанно натравить своих агрессивных «демонов» на кого-то другого, незнакомого. Дети, увлеченные интересным делом, вряд ли стали бы тратить время, разыгрывая кого-то по телефону.

### **С шутингом лучше не шутить**

Казалось, что явление, получившее веселое на первый взгляд название «шутинг», или «скулшутинг» (от англ. Schoolshooting, в переводе – школьная стрельба), – чисто западное и к нам никогда не придет. Да, в западных странах, особенно в США, где оружие по закону может иметь каждый психически вменяемый гражданин, стрельба в школах происходит нередко.

Чуть ли не еженедельно подобные случаи попадают в сводки криминальных новостей. Хозяин оружия может быть вменяемым, но где гарантия, что его сын-подросток, затравленный в школе, не схватит в состоянии аффекта папино ружье и не отправится в школу палить по сверстникам?

Есть страшные примеры «шутинга», где количество жертв исчислялось десятками, – например, в школе Колумбайн, где двое подростков убили 15 и ранили 21 человека. После расследований такого рода нападений было выявлено, что главными мотивами в 75% случаев были издевательства одноклассников над будущими убийцами, преследования или угрозы. Причем нападения часто готовятся заранее и самым тщательным образом – ведь «месть – это блюдо, которое подают холодным».

В 2005 году жертвами «шутинга» стали пять человек в школе одной из индейских резерваций США. 15-летний подросток застрелил их из ружья своего дедушки, офицера полиции, и застрелился сам. После трагедии следователи нашли дома у индейского мальчика листовки с нацист-

---

скими лозунгами и «Майн кампф» Гитлера...

К сожалению, в XXI веке эпидемия «шутинга» переступила государственные границы и чеканит свинцовый шаг по российской земле. Ее печальные вехи – Казань, Пермь, Ижевск... По словам сотрудников Отдела экстренной психологической помощи, каждая такая трагедия – стресс не только для школы, но и для всего района или даже города. Страдают не только дети, попавшие в эпицентр стрельбы и ставшие свидетелями гибели одноклассников. Информационный резонанс калечит куда больше людей – родителей, учителей, соседское сообщество, затягивает всех, подобно смерчу, в свою воронку. И нужен десант экстренной психологической помощи, чтобы минимизировать последствия трагедии и вернуть город и школу к нормальному существованию, восстановить учебный процесс.

Мобильная выездная бригада сотрудников сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной помощи ФКЦ по обеспечению психологической службы в системе образования РФ приезжа-

ет в пострадавшую школу. Их работа должна протекать быстро и слаженно: кто-то из них занимается логистикой доставки группы, кто-то собирает информацию по межведомственному взаимодействию в регионе, кто-то отвечает за контакты с системой образования, соцзащитой, МЧС. Медики помогают разбираться с диагностикой поведения «стрелка». И обязательно анализируется информация в СМИ, то, как освещается происходящее. Это важно, поскольку травма, многократно отраженная в кривом зеркале охочих до «жареных фактов» СМИ, тиражируется и чревата непредсказуемыми последствиями. Например, может organizоваться стихийная толпа, митинг, и это создаст проблему и новую кризисную ситуацию.

– Мы оказывали помощь в 88-й школе города Ижевска, где не так давно произошло нападение, – говорит психолог сектора Ростислав Прокопишин. – Нашей задачей было выстроить системы сопровождения, в течение дня входить в контакт с пострадавшими, оценивать их состояние, проводить диагностику. Жители были крайне растеряны и дезорганизованы, их на-

---

крыл ужас, страх за близких. Психологическая травма приводит, не в обиду будь сказано, к снижению интеллекта. Мир сжимается, все вертится вокруг переживаемых чувств. Наша задача – чтобы город с минимальными потерями вышел из трагедии, включил свои внутренние ресурсы. После каждого выезда мы разбираем ситуацию, подыскиваем инструмент компактной и быстрой психологической работы, которая длится иногда до шести месяцев. Нужно быстро сообразить, кто с какими последствиями будет сталкиваться, и дать психологические консультации родителям, чтобы они транслировали более спокойное состояние детям. Рано или поздно мы уедем из города, поэтому пытаемся найти на месте людей «в ресурсе», на которых можно опереться.

Сегодня отдел экстренной помощи старается координировать работу, сделать методическую и психологическую поддержку более компактной и насыщенной. Составлен реестр специалистов, которые могут решать эти задачи на местах, после того как мобильная бригада из Москвы завершит свою деятельность. Но почему все же возникает

«шутинг»? Психологи утверждают, что это явление многофакторное. Важен и макроклимат (состояние общества), и микроклимат (состояние семьи), и социальная успешность ребенка, и уровень самооценки, и психологическое и психическое здоровье. В этом году вместе с коллегами из ФБГУ НМИЦ психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского Минздрава России специалисты отдела и факультета «Юридическая психология» МГППУ разрабатывают критерии и показатели, позволяющие выделять общественно опасное поведение, склонности и предрасположенности к нему. Готовится программа для классных руководителей, педагогов-психологов, чтобы они могли наблюдать за поведением детей и выявлять группу риска.

«Мы работаем в контексте чувств и эмоций», – говорят психологи. Общество сегодня штормит, и самыми уязвимыми и незащищенными в такие времена оказываются дети, с их неустойчивой эмоциональной сферой. Прислушайтесь – они подают сигнал бедствия. И если он не будет услышан, то само бедствие не замедлит переступить порог любого дома. ■



## Восковые яблоки

**Сохранить яблоки в свежем виде значительно проще, чем другие фрукты. Если вы хотите отведать вкусных и ароматных яблок в разгар зимы – существует немало действенных способов. Сегодня вы познакомитесь с самыми распространенными способами – парафинированием и воскованием яблок**

**С**начала разберемся, что собой представляют воски и парафин. Это совсем не одно и то же, как думают некоторые.

Воск относится к натуральным продуктам. Есть несколько видов восков, которыми можно покрывать фрукты, в том числе яблоки. Это пчели-

ный воск, пальмовый воск и шеллак – смола природного происхождения, продукт жизнедеятельности насекомых, которые обитают на деревьях, произрастающих в Азии и Индии.

В нашей стране, как правило, для воскования яблок ис-

---

пользуют пчелиный воск, купить который удобнее всего в интернет-магазинах в виде вошины.

## **Преимущества воска**

Пленка из воска тормозит развитие гнилостных микроорганизмов, опасных для яблок.

Плоды застывают в той стадии развития, в какой их обработали средством из воска.

В небольших количествах, как раз тех, что используются при восковании яблок, он не представляет опасности для здоровья.

Яблоки сохраняют качество и внешний вид до следующего урожая.

Яблоки можно перевозить на большие расстояния без риска повреждения плодов гнилостными бактериями. Восковой барьер предохраняет нежную кожицу плодов от мелких механических воздействий.

## **Воск и парафин, в чем разница?**

В домашних условиях для сохранения яблок предпочтительно использовать воск натурального происхождения, но в промышленных масштабах это значительно повышает стоимость продукта. Поэтому

производители ищут дешевые искусственные аналоги.

В качестве замены используют компоненты, которые получаются в результате переработки нефти. Самый популярный продукт для обработки фруктов – парафин. Он отличается от воска по цвету и консистенции. Также отличить их можно, если поджечь. Воск – негорючий материал. Парафин всегда сгорает без остатка.

## **Парафин. Плюсы и минусы**

Цена парафина значительно ниже по сравнению с натуральным воском. Он длительное время предохраняет фрукты от процессов гниения. Большинство импортных яблок покрывают именно парафиновым составом. Отечественные же фрукты, купленные в разгар сезона, как правило, не подвергаются обработке парафиновыми или восковыми растворами.

Существует потенциальная опасность, что парафин и сам по себе, и за счет содержащихся в нем консервантов, отрицательно влияет на работу пищеварительного тракта. Но эта опасность лишь потенциальная – строгих доказательств такого влияния не по-

---

лучено. И ученые до сих пор спорят, представляет ли на самом деле парафиновая пленка опасность для организма.

Тут к тому же надо помнить, что такая пленка наносится тончайшим слоем. И, по-видимому, содержание парафина на каждом яблоке в разы ниже того, которое реально опасно для нашего здоровья.

Употреблять в пищу фрукты, обработанные парафином лучше только после полного

проникают внутрь плода. Такие плоды надо сразу перерабатывать горячим способом – варить компоты, джемы, варенье или сушить.

Среднеспелые сорта тоже не годятся для обработки воском или парафином. Они могут храниться в холодильнике не более пары недель в пакете с отверстиями. Их так же, как и ранние сорта, стоит сразу консервировать или сушить.

Если хотите определить, покрыты яблоки парафином (воском) или нет, воспользуйтесь для тестирования обычным ножом. Надо слегка поскоблить острым ножом поверхность яблока. Если заметили появление тонкой стружки белого цвета – яблоки обработаны защитным составом на основе восковых соединений

удаления парафиновой пленки, считают некоторые эксперты, хотя опять-таки есть их коллеги, которые полагают, что обычного мытья водой вполне достаточно.

### **Какие яблоки можно обрабатывать**

Ранние сорта яблок лучше не хранить под пленкой воска. В течение недели они теряют привлекательный внешний вид. Покрываются темными пятнами, которые глубоко

Яблоки поздних сортов, например, в нашей стране это антоновка, Симиренко, голден (в РФ растут преимущественно в средней полосе и на юге станы), – это то, что нужно. Именно эти сорта подлежат длительному хранению. Обычно поздние сорта имеют более кислый вкус, что обусловлено значительным количеством аскорбиновой кислоты. Это послужило причиной отнести поздние яблоки к лечебным продуктам. Рекомен-

---

дуются есть такие яблоки для профилактики простуды различного характера.

### **Самый доступный способ «воскования»**

Потребуется этиловый спирт и прополис.

Подготовьте чистую стеклянную или эмалированную посуду. Не следует использовать металлические емкости. 200 грамм чистого прополиса растворите в одном литре этилового спирта. Нагрейте раствор прополиса в спирте до 50–60°C. По очереди опускайте яблоки в раствор и переносите на пергаментную бумагу. Дайте яблокам просохнуть.

Способ позволяет сохранить полезные свойства, привлекательный внешний вид и вкус яблок в течение почти десяти месяцев. Перед использованием в пищу яблоки надо сначала очистить от слоя прополиса, затем промыть в горячей воде. Воск на поверхности фруктов не причинит вреда здоровью, но влияет на вкус.

### **Как смыть воск и парафин с яблок**

#### Метод 1

Купите или самостоятельно приготовьте яблочный уксус. Ватным тампоном, смоченным в уксусе, протрите по-

верхность яблок. Особенно тщательно обработайте места, где находится плодоножка. Затем промойте фрукты водой с температурой около 30–40°C.

#### Метод 2

Потребуется питьевая сода и лимон. Если лимона нет, можно заменить лимонной кислотой, которая продается в пакетиках в виде порошка. Смешайте ингредиенты в соотношении 1:1 в чайной ложке и добавьте стакан воды. В полученный раствор окунайте яблоки. После этой процедуры тщательно промойте плоды под проточной водой.

#### Метод 3

Обработка яблок горячей водой. Налейте в большую миску горячую воду, приблизительно 60°C. Опустите в нее яблоки на несколько секунд. После такой горячей обработки промойте яблоки под струей проточной воды.

Не стоит пренебрегать яблочной кожурой. Некоторые срезают кожицу, чтобы избежать процесса мойки. Но в яблочной кожуре содержится значительная часть полезных веществ. Некоторые из них отсутствуют в мякоти яблока. ■

# Без подробностей

## Опасности маникюра

Оказывается, лампы, которыми во время маникюрных процедур высушивают различные гели, могут быть опасны. Эти лампы работают в диапазоне от 340 до 395 нанометров. И как раз этот диапазон опасен для клеток кожи. Ранее ученые доказали, что близкий по спектру ультрафиолетовый свет, используемый в соляриях, повышает риск развития меланомы. А теперь продемонстрировали в лаборатории, что 20 минут воздействия светом маникюрной лампы вызывает ги-

бель 20–30% клеток. А в выживших клетках наблюдались повреждения ДНК, которые могут привести к раку. Что же делать? Специалисты рекомендуют не сушить каждый ноготь по отдельности, что увеличивает суммарное время, проведенное под лампой, и, по возможности, реже посещать маникюрные салоны.

## Прибор против мышечной атрофии

С чтобы мышцы работали, им необходима регулярная физическая нагрузка. Если человек восстанавливается после травмы и прикован к постели, то для предупреждения атрофии обычно применяется массаж. Но этого недостаточно: в естественном состоянии мышцы постоянно растягиваются и сокращаются, а массаж – это, в основном, концентрические движения. Ученые изобрели простое с виду устройство, которое стимулирует естественное движение мышц и способно предупредить мышечную атрофию у лежачих пациентов. Оно пред-





ставляет собой пружину, которая растягивается и сжимается в зависимости от температуры, крепится к мышце снаружи и покрыта специальным гелем – чтобы не обжечь кожу. Температуру пружины регулирует пучок лазера, который направляют на устройство, что запускает ритмичные сокращения. В опытах на мышах устройство показало свою эффективность.

## Снова о вреде фастфуда

Номимо избыточного веса, сердечно-сосудистых патологий и диабета, фастфуд вызывает изменения в структуре печени. А именно – приводит к развитию неалкогольной жи-

ровой болезни печени (НЖБП). Исследование проводили на данных 4000 американцев. Выводы были следующие: если в рационе хотя бы 1/5 калорий занимает фастфуд, то у людей начинается умеренное накопление жира в печени. Если уже есть сопутствующие диабет или ожирение, жировой ткани в печени будет значительно больше. Исходя из этих данных, ученые пришли к выводу, что если хотя бы один раз в день перекусывать на бегу,



это непременно отразится на здоровье печени. ■

Источники: [phys.org](http://phys.org),  
[scitechdaily.com](http://scitechdaily.com),  
[sciencedaily.com](http://sciencedaily.com)



## Здоровье дома твоего

**Что может быть важнее гармонии дома, в котором живем? Ведь дом – не только наша крепость. Это место общения семьи, обитель, куда мы устремляемся, когда хотим обрести покой и здоровье. Но что, собственно, делает дом таким, в который всегда хочется возвращаться?**

### **Чем ценно родовое гнездо**

В российской культуре издавна ценилось понятие «родового гнезда» – места, где жили предки, где родились мы, где продолжают жить наши потомки. Места, где мы обретаем свою малую родину, без которой немислима и Родина большая. Что интересно, даже люди, выросшие в многоэтажках, говоря о малой родине, зачастую вспоминают тот уго-

лок земли, где росли их деды и куда приезжали в детстве они сами. Почему-то почти никто не ассоциирует малую родину с блочными зданиями или с временным кочевым жильем.

Возможно, именно этим объясняется повышенная тяга человека к индивидуальному строению. Неважно: простая это изба или замок, коттедж со всеми удобствами или ма-занка. Видимо, из чувства

---

протеста против однообразия панельной архитектуры возник бум на причудливые дома с башенками, шпилями, изломанной кровлей и разукрашенными окнами. Увы, нередко этот протест выражается в абсолютном хаосе архитектурных решений, продиктованном неокрепшим вкусом хозяев возводимых строений.

Любопытно, но владельцы дорогостоящих владений с вычурными деталями и новейшим техническим оборудованием жалуются порой на отсутствие уюта и дискомфорт. И вот ведь странность! Казалось бы, есть снабженное новейшей техникой место, отвоеванное у леса или у берега живописной речки, есть дом, воплотивший в себе самые заветливые желания хозяина, а вот не живется в нем человеку, не живется – и все! Нет покоя в его душе, тянет в какую-то иную точку. Почему? Да потому, что устроители дома не сумели согласовать гармонии нескольких реально существующих энергий – энергии земли, самой архитектуры и поселившихся в нем жильцов. Беспокойный сон детей, недомогание взрослых, да и неврожай на участке – все это результат такого несогласования. Причем все эти пробле-

мы могут сопровождать жильцов, обитающих как в дорогом особняке с изысканным дизайном, так и в скромной дачной постройке. А можно было заблаговременно предусмотреть возможные минусы или исправить все недостатки сейчас?

Да, можно и нужно. Правда, для этого мало обратиться к услугам знакомого с компьютером архитектора или дизайнера. Важно прильнуть к истокам. Найти тех, кто владеет исконными знаниями и практиками освоения и организации пространства. Уверяю, такими знаниями обладают не только восточные мудрецы – специалисты по Фэн-шюю. У наших предков-славян тоже существовали представления о гармоничном и природосообразном устройстве жилища. Поклонники старины назвали это учение «Родолад», и возводят его к древним ведическим практикам. Позже появились другие части этого уникального и вместе с тем простого учения – «Домолад» и «Домострой».

### **У каждой детали – своя роль**

Традиции дизайна жилищ передавались из поколения в поколение. Сейчас многие из

---

них уже безнадежно утеряны, но кое-что сохранилось и дошло до наших дней. Отголосок тех установок и правил можно найти и в современных домах и квартирах.

Так, издавна главное пространство в жилище занимала печь – своеобразный домашний алтарь. Для славян стихия огня была самой важной и наиболее почитаемой. Именно поэтому под печку отводили лучшее место в доме. С принятием православия за главное место в доме стал почитаться красный угол, где располагали иконы и образа. Хотя и после крещения Руси люди еще долго сохраняли привычку поклоняться не только образам, но и огню.

Двери у славян считались порталами в суровый внешний мир. И неслучайно, прежде чем выйти на улицу или зайти в чужой дом, славяне читали молитвы. Они четко разграничивали внутреннее пространство своего дома, где им ничего не угрожало, и внешнее, где нужно было быть готовыми к любым угрозам.

Окна часто выполняли роль важного связующего звена между домочадцами и внешним миром. Нищие на Руси считались «божыми людьми», и милостыню им подавали че-

рез окно. Через окно люди часто узнавали и все важные новости.

Порог считался местом, где обитают духи рода. Чтобы лишний раз их не тревожить, наши предки старались не вести важных и долгих бесед на пороге. На входе обычно вешали или рисовали подкову – на удачу.

На кухне, по верованиям славян, обитал домовый. Поэтому кухня всегда должна быть хлебосольной, чистой и вымытой.

Вот эти и многие другие, уже современные, знания объединяет архитектурная эниология – учение об энергоинформационном благополучии как самого дома, так и его обитателей. Это новое направление мысли, которое впитало в себя, помимо древних основ, фундаментальные законы таких дисциплин, как физика, химия, экология.

### **Учитываем дух ландшафта**

Сам термин «архитектурная эниология» ввел в оборот в 1963 году французский архитектор Роберт Леру. Роберта увлекала тема микроклимата в доме, он был убежден, что главная функция архитекторов – создавать здания, спо-

---

собствующие духовному и физическому здоровью их обитателей.

Чтобы возведенное здание отвечало таким требованиям, значение имеют несколько важнейших составляющих. В первую очередь должна быть «здоровая» земля, с точки зрения физики, взаимодействия физических полей, и любая застройка должна гармонизировать с этой землей, учитывать характеристики всех воздействий.

Далее, мы говорили, что архитектурная эниология – это наука об энергоинформационном благополучии. Что включает в себя это понятие? Для того, чтобы детально разобраться в данном вопросе, давайте вспомним, что такое энергоинформационный обмен. Для начала проведем такие параллели. Известно, что привычная среда обитания для рыбы – вода, для птицы – воздух, а естественная среда обитания для человека – общество. Общество же построено на общении. Процесс этого общения и является, по сути, энергоинформационным обменом. То, что во время общения происходит обмен не только информацией, но и энергией, доказывает такой пример: человек с кем-

то поругался и ходит подавленный, чувствует в себе меньше жизненной энергии. Помирился – энергии прибавилось. Подобные явления и изучает эниология: как наши мысли, настроения влияют на события жизни, а наши поступки – на здоровье.

У кого-то может возникнуть вопрос: а в чем же отличие эниологии, скажем, от психологии? Разница в том, что психология рассматривает только личностный уровень человека, а эниология – всю его многомерную сущность, то есть она изучает воздействие на человека электронной техники, микрочастиц строительных материалов и т.д.

Поэтому при изучении свойств застраиваемого участка или уже существующего дома используются и такие методы, как биолокационные исследования, дендроанализ.

Особое место в этом плане занимают работы по анализу окружения дома, его архитектурной пластики, размещению в интерьере мест отдыха и мест для работы. Образно выражаясь, исследуются и приводятся в соответствие друг с другом дух ландшафта, дух дома и дух его обитателей. При их гармонизации и возник-

---

кает то самое таинственное и мощное притягивающее качество дома, которое в обиходе называется уютом.

### **Архитектура – это не застывшая музыка**

Если разбирать детали, то, к примеру, с точки зрения эниологов, наиболее благоприятной для человека является крыша в форме шатра, причем с кольцевой юбкой – карнизом. Именно такими шатрами с карнизами увенчивались колокольни на русском севере. Не менее важны такие элементы архитектуры, как ниши и эркеры. Ученые-эниологи знают, что во внутренних углах и нишах домов и квартир происходит понижение энергии по сравнению с фоновой – углы и ниши ее отражают. Отсюда и возник обычай располагать в нишах кровати для сна, а в углы ставить расшалившихся детей. Обеденные же столы традиционно устанавливают в центре помещения. Считается, что именно в этом месте концентрируется положительная энергия.

Во всем мире сложилась практика, что архитектор всегда отслеживает «посадку» дома на земельном участке. Причем это касается отнюдь не только больших особняков,

но и дачных домиков, сооружаемых на шести сотках. А далее уже установленный строительный продукт доводит до ума дизайнер. Он работает над освещением, драпировкой, подбирает комплект мебели, думает над ее расстановкой. После того, как интерьер создан, свою лепту в облик дома вносят хозяева. Они заполняют построенное здание деталями, которые делают жилое пространство неповторимым, свойственным только им. По сути, создатель дома должен увязать в единую систему все перечисленные факторы, сделать так, чтобы в конечном итоге внешняя красота дома сочеталась с ощущением уюта внутри.

При решении этой задачи необходимо учитывать пропорциональность архитектурных пластических форм, их взаимодействие с малыми формами декора, предметами мебели, деталями внутреннего убранства. Важно и то, как вписывается дом в природный ландшафт, как взаимодействуют домашние животные, зеленые насаждения внутри участка с пейзажем вне его, создают ли они единую пространственную систему. Понятно, что элементы такой системы должны взаимно до-

полнять друг друга, не разрушая целостности и единства дома и его окружения.

Параметры и характер энергетики дома специалисты сегодня могут фиксировать, описывать, измерять. По этим замерам можно составить энергетический проект дома. Сегодня составление подобных проектов еще не вошло в повседневную практику, но в будущем это наверняка станет неотъемлемой частью архитектурной проработки проекта, такой же привычной, как технический план дома. Современная компьютерная техника позволяет решать не только плоскостные задачи, но и объемные. И потому есть возможность постоянно совершенствовать методики архитектурного проектирования.

В последнее время эниологические разделы появляются уже не только в инженерных разработках, но и в архитектурных и дизайнерских проектах. Очень важно объединить весь комплекс сведений о физическом и психическом здоровье дома, и на этой основе увеличить возможности исследования, проектирования

и последующего мониторинга возводимых строений. Такую работу в течение многих лет ведет, в частности, Михаил Юрьевич Лимонад – доктор архитектуры, профессор Государственного университета по землеустройству.



Словом, вопреки устоявшемуся мнению архитектура – это не застывшая музыка в камне или дереве, а вполне живая музыка, которая звучит в душе при каждом нашем движении, совершаемом внутри или рядом с домом. И если мы позаботимся о том, чтобы наш дом был красив и здоров, то он нам ответит тем же. ■



## Попробуем успокоиться

**Как снизить уровень тревожности? Какие успокоительные средства наиболее безопасны для нашего организма? Есть ли надежные способы избавиться от бессонницы? Такие вопросы мучают сегодня многих. Ответы на них постарались дать организаторы выставки «Антистресс-экспо», которая проходила в Москве в конце прошлого года**

### **Волшебные массажеры**

Меня на этой выставке потрясло и порадовало многое. Достаточно сказать, что, едва переступив порог выставочного зала, ты словно попадаешь в оазис спокойствия. С

первого шага тебя окутывает релаксирующая музыка, а дальше ты не перестаешь удивляться разнообразию средств для расслабления, лечения и снятия стресса. Первыми мое внимание привлекли различные массажеры

---

– как суставные, так и мышечные. Поразили, например, суперсовременные наколенники (они сами бережно массируют больной сустав), и налокотники (они работают так же), но особенно большое впечатление произвело специальное «седло», которое закрепляется на позвоночнике и обеспечивает эффективные расслабляющие движения. Большинство этих изобретений не имеет ничего общего с так называемыми «костоправными» средствами, однако они прекрасно снимают боли и воспаления и имеют пролонгированное действие.

Конечно, массировать больные суставы можно и самостоятельно. Я, скажем, делаю это так: интенсивно нажимая подушечками пальцев, провожу концентрические круги вокруг больного места. Сила нажатия регулируется в процессе процедуры – опытным путем. Начав кружить издалека, я постепенно приближаюсь к очагу боли. К самой больной точке сустава прикасаюсь максимально легко, подобно крылу бабочки. Но несмотря на свои умения, чудо-наколенники себе я все же купила.

А еще проконсультировалась у специалистов-врачей,

как правильно делать самомассаж кистей рук и пальцев, ведь почти у каждого человека с возрастом на суставах пальцев появляются солевые отложения. И вот что сказал мне присутствующий на выставке доктор. Ежедневно подушечками пальцев нужно активно обрабатывать каждый палец, сначала следует нажимать по краям, а затем – по внешней и внутренней поверхности пальца, начиная с его основания. Полезно делать такой массаж со смесью липового меда с маслом. Готовится смесь так: в равных пропорциях смешиваются липовый мед и натуральное сливочное масло. Затем они слегка подогреваются – до того момента, как компоненты хорошо перемешаются. Перед массажем смазывать этой смесью следует каждый палец, полезно подвергать такому массажу и стопы ног. Помимо лечебного эффекта, данная смесь обладает отличным расслабляющим действием, помогает успокоиться и в позитивном настроении отойти ко сну.

### **Как выглядит идеальная спальня**

На выставке посетителей убеждали: чтобы легко и быстро заснуть, нужно правиль-

---

но обустроить свою спальню, главную «антистрессовую» комнату в доме. Кровать в спальне должна быть такой, чтобы вам сразу хотелось зарыться в мягкие подушки, укрыться теплым одеялом и уснуть сном младенца. На выставке была возможность не только рассматривать многочисленные расслабляющие лечебные матрасы и подушки, но и тестировать, и даже выигрывать их. А из беседы с врачом-сомнологом, кандидатом медицинских наук Софией Анатольевной Черкасовой я узнала о том, как должна выглядеть грамотно оформленная спальня.

Прежде всего, в спальней комнате обязательны плотные шторы, чтобы при выключенном свете в помещении была полная темнота. В спальне необходима хорошая вентиляция, однако вентилятор для этой цели использовать не стоит, он создает много шума, а главное, направленный из него поток воздуха часто становится причиной простуды. Наилучшее решение – установка небольшого кондиционера с потоком воздуха, устремленным в потолок. Не следует располагать изголовье кровати рядом с любыми нагревательными приборами

– избыток тепла возле подушки спровоцирует головные боли и бессонницу. Отопительные батареи в ногах кровати также недопустимы, ведь, ощущая перегрев, вы будете сбрасывать одеяло во сне и простужаться. А вот увлажнители воздуха в спальне актуальны, поскольку центральное отопление делает воздух слишком сухим, что не способствует ни нормальному дыханию, ни насыщению организма кислородом и, следовательно, полноценному ночному сну.

Вообще в идеальной спальне не должно быть ничего лишнего. Никаких предметов, напоминающих вам о работе, иначе настрой на сон будет утерян. Несколько баночек с ночными кремами, мягкая повязка на глаза, специальный массажер для головы, сухие духи с легким убаюкивающим ароматом – вот и все, что может находиться в вашей спальне. Правда, для большой плюшевой игрушки на постели или мягкого мехового пледа мы делаем исключения – они дарят нам ощущение комфорта и спокойствия.

Не забудем также, что спальня должна быть выдержана в максимально однотонных цветах, чтобы взгляд не

---

цеплялся ни за какое яркое пятно. На полу пусть лежит небольшой пушистый ковер. Вообще спальня должна быть тем местом, где вы ходите босиком, – так вы как бы сообщаете своему подсознанию, что данная территория предназначена для отдыха и расслабления. Очень желательно, чтобы в спальне не присутствовало никаких гаджетов – телевизора, телефона и, конечно же, компьютера. Музыкальное устройство допускается, но настроено оно должно быть на воспроизведение звуков природы.

Как я уже сказала, посетители выставки имели возможность оценить и выбрать матрасы различных европейских и отечественных компаний. Всем желающим выдавался специальный «паспорт», одноразовая наволочка и салфетка под ноги. Получив эти предметы, можно было идти в зал матрасов и валяться на любом, сколько захочется. Для расслабляющих обнимашек тут же находились два огромных плюшевых гуся и рыжая лисичка. Признаюсь, прекрасное качество матрасов и подушек, а также возникшее благодаря милым игрушкам ощущение возвращения в беззабот-

ное детство меня, например, отлично успокоили, привели в состояние гармонии с миром и даже немного усыпили. А вот какие советы по выбору матрасов и подушек дал организатор этой части выставки Юрий Владимирович Коржов:

– Лучший матрас – не самый дорогой и модный, а тот, с которого вам совершенно не хочется вставать. Приходится делать для этого огромное усилие над собой. Вы должны, не побоюсь этих слов, влюбиться в матрас, прежде чем его купить. А подушки – это вообще отдельная большая тема. По статистике, 90% людей спят на неудобных подушках, из-за чего неправильно растягиваются мышцы шеи, возникает остеохондроз шейных и средних отделов позвоночника, появляются мигрени, портится цвет лица, активизируются процессы преждевременного старения. Правильная подушка – та, которую вы совсем не ощущаете под своей головой. Ночью на ней вам не бывает жарко или холодно, утром у вас не болит голова или шея. На такую подушку вы просто ложитесь и засыпаете. А когда вас спрашивают: на какой подушке вы спите?

---

Вы затрудняетесь с ответом, потому что свою подушку вы не замечаете. Это и есть комфорт. Если же вы спросите о моих личных предпочтениях, то я люблю подушки, созданные с помощью нанотехнологий, способные запоминать наиболее удобную для вас позу для сна. Вы ложитесь на такую подушку и ощущаете уют от того, что голова попадает на точно предназначенное ей место.

### **Не пренебрегайте ароматерапией**

А на деловом пространстве выставки с интересным докладом выступила известный аромакоуч и аромапсихолог Екатерина Меликовна Швец. Вот что она рассказала:

– Это только кажется, что технология лечения стресса ароматами легка и доступна чуть ли не каждому. На самом деле эфирные масла бывают разного качества и разного состава. И зачастую то, что вы считаете эфирными маслами, по сути является маслами ароматическими и не соответствует терапевтическому запросу. То есть эти эссенции могут источать аромат, но они не дают такого терапевтического эффекта, который дают настоящие эфирные масла.

Главное (и на этом постулате основано новое направление в психологи – аромапсихология), нравится вам этот аромат или нет, вызывает он у вас приятные ассоциации или, наоборот, раздражение.

Ученые давно обратили внимание на то, насколько сильно влияют ароматы на эмоции и чувства человека, и даже научились с помощью эфирных масел корректировать его психоэмоциональное состояние. Свойства масел исследовались во время всевозможных экспериментов, и было замечено, что у каждого запаха – свое влияние, свои тонкие инструменты воздействия на эмоции и психику. Аромапсихолог использует ароматы, как художник – краски, смешивая их на палитре. А какой увлекательный процесс – аромадиагностика, когда человек дегустирует запахи, определяет, какой из ароматов ему импонирует, а какой не вызывает никаких чувств или даже вызывает отторжение. Аромапсихолог потом по особой системе подсчитывает количество ароматов, выбранных в каждой группе. Сразу становится видно, какие запахи в приоритете, а какие, напротив, в арьергарде. И опытному спе-

---

циалисту достаточно увидеть, какие компоненты «захватывают» нос пациента в процессе обоняния, чтобы понять, какое у него сейчас внутреннее эмоциональное состояние и сочетание каких ароматов может в этом случае помочь.

Собравшимся в зале было предложено определить по запаху два вида эфирных масел. Одно масло пахло лавандой, второе отличалось нежным, еле уловимым ароматом лимона. Екатерина Меликовна сосредоточила наше внимание на достоинствах последнего.

– Именно лимонное эфирное масло я рекомендую использовать всем жителям мегаполиса. Когда мы заходим в метро или в автобус, нас окружает много людей, много разных энергий. А эфирное масло лимона, испаряясь, создает вокруг человека невидимый защитный барьер. И это научно доказанный факт: у эфирных масел высокие частоты, и когда вы их используете, ваши клетки начинают вибрировать в унисон с ними, во время экспериментов это фиксируют специальные приборы.

Замечу также, что эфирное масло лимона отличается от лимона-фрукта, который мы

используем в пищу. Во фрукте много лимонной кислоты, и у человека с повышенной кислотностью желудочного сока часто возникает аллергия на лимон. Эфирное же масло изготавливается из цедры лимона, и этот продукт обладает полезным – ощелачивающим – действием. Для очищения организма и защиты его от вирусов и инфекционных болезней нужно взять две-три капли лимонного масла, растереть их между ладонями, а затем поднести ладони к носу и таким образом сделать быструю ингаляцию. Многие вирусы и болезнетворные микроорганизмы, попавшие в носоглотку, будут таким образом уничтожены.

А если вы нагреете эфирное масло лимона и тем самым усилите распыление его микрочастиц в помещении, то вы не только очистите это помещение от вирусов и патогенных микроорганизмов, но и повысите работоспособность у находящихся там людей, а также снизите их тревожность. В 90-е годы прошлого века проводилось немало исследований на эту тему, и даже была разработана программа внедрения массовой производственной ароматерапии с использованием эфирных масел

---

лимона. Я же и сегодня настоятельно советую периодически очищать свое жилое и спальное пространство, распыляя в нем несколько капель эфирного масла лимона или применяя для этого специальную аромалампу.

### **Мед вылечит и успокоит**

Любой мед, а на мой взгляд особенно алтайский, полезен не только при простудах, но и в качестве легкого снотворного. Ложечка меда, растворенная в горячей воде с ломтиком лимона, помогает быстрее забыть все тревоги ушедшего дня и спокойно уснуть. Но важно добавлять мед в воду не горячее 50°C, потому что при более высокой температуре цепочки полезных соединений, присутствующие в меде, распадаются, и он становится обычным подсластителем. Правильный же медовый напиток можно втягивать через трубочку – это напомнит нашему подсознанию беззаботное время младенчества и надежнее успокоит.

Да, для того чтобы расслабиться и нормально уснуть, человеку необходимо ощущение сытости, тепла и безопасности. Именно это ощущение и дарит медовое питье.

Любителям же молочных продуктов, а также тем, кто не ест после 18.00, стоит добавить в большую кружку с теплым молоком две чайные ложки меда. Такой напиток также способствует сну, а еще он притупляет чувство голода, сопровождающее любую диету.

К слову, мед – это не только успокаивающее средство. Тот же алтайский мед с прополисом и пергой помогает мужчинам при начинающемся простатите и других воспалительных процессах мочеполовой системы. Причем более эффективно его действие именно ночью – он согревает, расслабляет и даже отменяет мучительные (два-три раза за ночь) позывы в туалет. А цветочный мед с пыльцой поднимает общий тонус организма, повышает его сопротивляемость болезням и успокаивает нервы. Определенно наши предки были гораздо спокойнее нас еще и потому, что употребляли мед вместо сахара и весьма успешно лечили им не только простуду, но и некоторые кожные заболевания, а, главное, бессонницу и любые тревожные состояния. Также наши предки считали гречишный и горный мед от диких пчел лучшим сред-

---

ством от авитаминоза, цинги и рахита у детей. А еще они были уверены, что мед поднимает настроение и прогоняет дурные мысли.

### **Музыка настроит на победы**

Весьма надежным средством в борьбе со стрессом организаторы выставки считают музыку. Еще знаменитый швейцарский психиатр К.Г. Юнг подчеркивал, что творчество – один из мощнейших стимулов для преодоления тревоги. И человечество не устает изобретать музыкальные инструменты, которые могут служить своеобразными антидепрессантами. К таким инструментам, например, относятся колокола, африканские барабаны, тимпаны, а в 2000-м году коллекцию изобретений пополнил глюкофон, или «tank drum». Это медитативный лепестковый барабан, обертоновый инструмент, который похож по принципам своей работы на колокол. Во время игры на глюкофоне человек заряжается его звуком и настраивает свой организм и окружающее пространство на всеобщую гармонию. К тому же, музыкальная импровизация на глюкофоне способствует

развитию правого полушария мозга, отвечающего в том числе и за творческие способности человека.

Перед закрытием выставки Алексей Зинченко – мастер игры на глюкофоне – устроил небольшой концерт с презентацией возможностей этого удивительного инструмента. Внешне похожий на «летающую тарелку», глюкофон издавал просто космические звуки, они поистине завораживали.

– Изобретатели инструмента не хотели даже вводить его в профессиональную музыку, – рассказал Алексей Зинченко. – Изначально в нем ощущали некий глубокий медитативный эффект. Инструмент и внешне смотрится древним и предназначенным для музыкальных медитаций. А само его устройство достаточно простое, и не нужно никакого музыкального образования, чтобы на нем играть. Человек как бы слышит себя и слышит вселенную, играя на этом инструменте, что позволяет ему гармонизировать пространство и себя в нем. Можно самому снимать стресс, творя свою собственную музыку, мечтая и настраиваясь на будущие жизненные победы. ■



## Я к вам пишу – чего же боле...

**Уж что-то, а сюжет пушкинского «Евгения Онегина» знает, наверное, в нашей стране каждый. По крайней мере все слышали, что Татьяна первой призналась Онегину в любви, отправив ему письмо. И сегодня мне бы хотелось поговорить о том, стоит ли девочкам, девушкам, женщинам, подобно бессмертной героине Пушкина, проявлять инициативу в отношениях с мужчиной или все же лучше и конструктивнее ждать, пока он это сделает сам?**

### **По примеру пушкинских героев**

Да, в недавние советские времена, когда на уроках литера-

туры начинали изучать роман «Евгений Онегин», впечатлительные 14–15-летние девочки, копируя любимую героиню

---

Александра Сергеевича Пушкина, принимались писать письма своим одноклассникам. Не исключая, что в том числе и эти «смелые» поступки обеспечивали в СССР следующую статистику браков: в 50% из них чувства будущих супругов зарождались в школьные годы. А самое главное – в большинстве своем, эти союзы оказывались прочными и стабильными.

И если девочки в те годы играли в Татьян, то мальчики того времени нередко ощущали себя Онегиными – такими же великодушными и благородными. Мой отец, например, до сих пор помнит влюбленную в него (больше, наверное, под влиянием гениального творения поэта) девочку Леночку. Она первой призналась ему в любви и назначила свидание. Встретившись с ней после уроков, мой юный тогда папа галантно проводил ее до дома, аккуратно донес портфель и на прощание нежно поцеловал в щечку. Отец женился на другой, но Леночкино признание бережно хранит в душе всю свою долгую жизнь. Возможно, именно оно вдохновило его активно развиваться, осознанно строить жизнь и стать в итоге известным писателем...

К величайшему сожалению, большинство современных мальчиков и мужчин утратили лучшие черты литературного персонажа великого Пушкина, а худшие – развили в себе настолько, что это часто мешает им добиваться настоящих жизненных успехов.

Но вернемся, однако, к теме статьи и поговорим о женщинах. Так можно и нужно ли им первыми открывать мужчине душу и говорить о своих чувствах? Уверена, рано или поздно этим вечным вопросом задается каждая из представительниц прекрасного пола.

### **Если мужчины инфантильны...**

«Я всегда проявляю инициативу в отношении мужчин, которые мне нравятся. И первая иду на контакт, назначаю свидания», – делится со мной 43-летняя Марина.

С ее позицией согласятся некоторые современные психологи, а также феминистки, утверждающие, что уравнивание прав и социального положения мужчины и женщины полностью отменяет предрассудок об исключительно мужской инициативе в отношениях. А как тут не вспомнить сцены из зарубежных фильмов, в

---

которых женщина первой подходит к мужчине и запросто произносит: «Привет! Как дела? Ты мне понравился! Может, выпьем по коктейлю или пообедаем вместе»? При этом она с одинаково легкой улыбкой приемлет как его согласие, так и его отказ, не забывая дружелюбно извиниться в случае последнего.

В пользу правомерности такой женской активности обычно приводят и следующий довод. Нынешнее поколение мужчин воспитывалось преимущественно в неполных семьях, оно инфантильно и просто-таки нуждается в женском руководстве. А иначе женщины рискуют и вовсе остаться и без партнеров, и без перспективы иметь детей. Мужчины будут просто любоваться женской красотой, возможно, порой и мечтая о чем-то большем, переключаясь, однако, вскоре на свои, сугубо мужские дела.

Феминистки еще напоминают о постоянно растущей конкуренции. Мол, в крупных городах на одного мужчину, здорового, свободного и без вредных привычек, приходится по 7–9 женщин, и эта цифра будет только расти. И данный факт принуждает дам к активности, к умению подать себя

наилучшим образом, опережая соперниц. Ведь умеют женщины быть конкурентоспособными с мужчинами, строя свою карьеру и добиваясь материального благополучия. Феминистки при этом подчеркивают, что в современной семье мужчина и женщина зарабатывают приблизительно равное количество денег, поровну делят домашние дела и полностью взаимозаменяемы в общении с ребенком.

Если в традиционной семье мужчина брал на себя обязательства материально содержать семью и детей, то, понятное дело, что за ним была и прерогатива в выборе женщины, которую он будет обеспечивать, возможно, всю жизнь, от которой он хотел бы детей, чтобы также вкладывать в них средства. Однако в современной семье женщина заботится о себе сама и не менее полновинны заработанных средств способна вложить в своего ребенка, и потому она, наверное, вполне имеет право и на выбор мужчины.

### **Особенности российского менталитета**

С этим утверждением трудно спорить, если не учитывать имеющихся социальных тен-

---

денций. Дело в том, что данное правило больше работает в европейских странах, где мужчина и женщина давно уже уравниены во всех правах, и это поддерживается и общественным мнением. А что происходит у нас?

В России за одну и ту же работу женщинам до сего времени во многих местах платят гораздо меньше, чем мужчинам. Их менее охотно выдвигают на ответственные должности, их материнские и общие женские права достаточно часто нарушаются. Женщину-водителя третируют на дорогах, если она не демонстрирует непрошибаемой уверенности в себе и исключительный профессионализм. А одинокую женщину, если только она не научилась твердо и жестко отстаивать свои права, разве что совсем ленивый не пытается унижить. Увы, но пока общественное мнение в нашей стране традиционно оценивает женщину ниже представителей сильного пола во всех сферах жизни, тем самым вынуждая ее стремиться «быть при мужчине».

«Вот женщинам и приходится проявлять инициативу, иначе останешься одинокой девой на всю жизнь, без семьи и детей», – признается

35-летняя Евгения. Правоту ее слов в какой-то степени подтверждают итоги недавнего социологического опроса. Одиноким мужчин спрашивали: «Почему они не торопятся создать семью?». 80% из них ответили, что затрудняются с выбором – слишком много вокруг красивых, успешных, свободных (даже без призрачных перспектив на брак) женщин. Выходит, считает немалая часть российских психологов с феминистическим уклоном, женщинам стоит бороться за дальнейшую эмансипацию и признание обществом их права на выбор.

### **Когда не стоит «наступать»**

Но я попытаюсь пройти, что называется, по лезвию бритвы, рассказав о ситуации, в которой оказалась еще одна моя пациентка Наталья. Итак, Наталье нравится мужчина из ее окружения. А он не проявляет к ней достаточного, по ее мнению, внимания. Она не может, не хочет, не считает правильным проявлять инициативу в этом деликатном вопросе. Ждет, пока свой выбор сделает он, мужчина, как это было испокон веков. И все же ее тревожит мысль: ведь она может этого и не дожидаться.

---

И мы проговорили с Натальей все варианты, когда женщине точно не нужно поступать подобно пушкинской Татьяне, то есть идти «в наступление» первой.

Прежде всего, когда мужчина прочно занят – у него есть семья и маленькие дети.

Когда вы замечаете, что мужчина явно не проявляет к вам симпатии, может позволить себе колкость или насмешку в ваш адрес; когда он демонстрирует отсутствие галантности – не открыл дверь, не подал руку или пальто, не пропустил вперед да вообще не демонстрирует элементарной вежливости.

Когда вы находитесь не в равных условиях, к примеру, между вами – пропасть по социальной лестнице. Хоть это прозвучит и жестко, но согласитесь, вряд ли владелец процветающего бизнеса захочет взять в подруги скромную уборщицу из своего офиса. И также вы, обеспеченная и успешная, конечно же, не захотите признаться в чувствах грузчику на вокзале, даже если вы давно знакомы, и он часто подносит ваши вещи, демонстрируя при этом симпатию и галантность. «Любовь любит равных» – это правило сфор-

мулировано еще в Древнем Риме.

Когда вам не столько нравится мужчина как личность, сколько нравятся его положение и высокие связи. Эта меркантильность, как правило, ничем хорошим не заканчивается. Благородство ценилось во все времена и необходимо ориентироваться лишь на глубокие чувства в себе к другому человеку.

Наконец, когда мужчина старше вас более чем на 20 лет либо младше лет на 15. Это просто болезненное отклонение...

### **Технология признания**

Но, предположим, все эти случаи решительно отменены, как не имеющие к вам никакого отношения, и вы, обдумав все детали, решились пойти по стопам Татьяны, то есть первой признаться мужчине в чувствах.

Прежде, чем проявлять инициативу, хорошо бы потренироваться, настроив себя на немного авантюрный лад. Понятно, что это довольно сложно, но все же попробуйте. Например, стоит пойти в какое-нибудь общественное место, приведя себя в максимально привлекатель-

---

ный, но ни в коем случае не вызывающий вид, и сделать попытку познакомиться первой. Чтобы меньше стесняться, превратите такой поход в увлекательную игру. В кафе или парке подойдите к одинокому мужчине и попробуйте легко и ненавязчиво затеять разговор. В этом же нет ничего неадекватного – мужчины часто так поступают. Только сначала выбирайте тех представителей мужского пола, кто вам не очень понравится внешне (тогда вы будете застрахованы от эмоционального удара в случае отказа от общения). Если мужчина согласится поболтать, обязательно произнесите фразу: «Вы показались мне симпатичным, и мне захотелось с вами пообщаться». Добивайтесь максимальной неприужденности и естественности в разговоре.

Можете считать, что вы созрели для решительного шага с признанием, когда будете уверены в том, что способны подойти к любому свободному мужчине на улице и произнести с дружелюбной улыбкой и естественным тоном: «Вы мне понравились! Давайте познакомимся». При этом вы абсолютно готовы к любому варианту ответа – от агрессии,

равнодушия до... предложения руки и сердца!

Перед тем, как начать первой какие-либо действия в сторону нравящегося вам, но не проявляющего инициативы мужчины, хорошо обдумайте, как вы преподнесете свои чувства избраннику. Будет ли это красивая открытка с признанием, доставленная в офис посыльным? Ночной телефонный разговор? Просто приглашение на какое-либо мероприятие, где за уединенным столиком и при свечах вы начнете разговор о чувствах? Проявите максимум фантазии. Попробуйте встать на место мужчины – ведь вы же примеряете на себя исконно мужскую роль. Как мужчины во все времена покоряли женские сердца? Правильно: создавая романтику, проявляя безудержную фантазию, показывая свою личностную оригинальность.

Итак, способ избран. Теперь возьмите чистый лист бумаги и, продумывая каждый вариант отказа, запишите, что вы будете делать и говорить, если услышите от избранника «нет». Переберите все возможные ситуации и запишите свои слова и действия в каждой из них. Хорошо, если на

листочке появится как минимум десяток вариантов.

Наконец, вот вы готовы первая сказать: «Я вас люблю!» Это очень ответственные слова. Их нельзя произносить, не будучи уверенной в своих чувствах. Иначе исчезнет главная их магия – притягивать к себе даже изначально холодное сердце! Конечно, вы не с этого начнете разговор... Но быть убежденным в искренности и глубине своих чувств нужно непременно.

По той же неумолимой статистике, успех женщины, начинающей общение и признание первой, определяется в 50%. Все же традиции в нас сильны. Мужчина по природе своей лидер. И он предпочитает начинать знакомства и признаваться в чувствах первым. Поэтому, положи руку на сердце, лучше бы не следовать примеру Татьяны. Либо дождитесь, пока объект вашей симпатии сам обратит на вас внимание, либо опять же дождитесь своего – но иного – часа. А он обязательно наступит. Вас найдет тот мужчина, который подойдет к вам первым и скажет: «Я вас так долго искал. Вы – моя судьба». ■

**В** стародавние времена перчатки были не только практической необходимостью, но даже своеобразным символом для разных слоев населения: крестьянин в них работал, монарх – повелевал. И хотя убежденные приверженцы «нагой моды» – древние греки считали «перчаточников» людьми изнеженными и слабыми, тем не менее, по Гомеру, отец Одиссея ухаживал за растениями в своем саду, только надев перчатки. А во времена Александра Македонского специальные перчатки выдавали даже рабам: в них они месили тесто.

В Средние века, когда еще не знали ни ложек, ни вилок, перчатки надевали во время трапезы, чтобы не обжечь и не испачкать руки. Но самый высокий культ перчаток сложился в рыцарские времена. Перчатку бросали к ногам – и это означало вызов, ею били по лицу – и оскорбленный этим небрежным жестом смывал позор только кровью. Если дама дарила свою перчатку рыцарю – это означало, что именно он является избранником ее сердца, и тот с гордостью прикреплял ее к поясу или шлему, утверждая тем самым, что готов ради любви на любой подвиг.



## Перчаточный этикет

**С приходом долгожданного тепла наступает приятная пора убирать в шкаф не только теплую одежду, головные уборы, но и перчатки. А знаете ли вы, что перчатки являются современниками самых древних цивилизаций?**

Дамы с удовольствием носили перчатки, поверх которых надевали перстни и кольца. Спрос на перчатки все увеличивался, и в XII веке во Франции родилось специальное ремесло – перчаточники.

И мужчины, и женщины эпохи Ренессанса носили

крепко надушенные перчатки, вышитые шелком, золотом или жемчугом. Такие перчатки пользовались большой популярностью, так что перчаточникам и парфюмерам пришлось объединиться в один цех. А с изобретением вязальной машины в XVI веке

---

широкое распространение приобретают трикотажные перчатки.

Со временем усложняется и перчаточный церемониал. Испанские гранды и грандессы перчаток не надевали, а только держали их в руках. В других странах в присутствии короля и королевы нельзя было снимать перчатки, а вот в церкви и в дни траура, наоборот, нельзя было оставаться в перчатках.

С XVII века начинается «соствязание» дамских перчаток с рукавом: чем шире становится рукав платья, тем длиннее перчатки. Надевать и снимать их стало хлопотно, и женщины вышли из положения, отрезав перчаткам «пальцы». Перчатки должны были по цвету, фактуре, фасону и материалу сочетаться со шляпками, платьями, обувью, даже веерами. Поэтому любая дама имела, как правило, в своем гардеробе до 30 пар перчаток. Дамы снимали перчатки только за столом, а перчатки без пальцев могли оставлять на руках даже во время трапезы.

И для мужчин существовал свой этикет ношения перчаток. Джентльмен в общественных местах должен был всегда находиться в перчатках. Перчатки полагалось наде-

вать только дома, делать это публично – означало демонстрировать дурной тон. Цвет мужских перчаток был строго регламентирован. Черные перчатки подходили к случаям траура, к смокингу полагались белые или бежевые перчатки, а на охоту полагалось выезжать в желтых.

В начале XIX века стали доступными кожаные перчатки, их носили все, даже совсем небогатые люди: перчатки начали шить на машинах, и цены на них упали. В это же время увидели свет первые резиновые перчатки.

Двести лет назад дамы не снимали перчатки даже дома. И еще в начале XX века считалось неприличным появиться на улице без перчаток. Модельеры тем временем изощрялись все больше и больше, чтобы угодить заказчицам. Некоторые дизайнеры даже к кожаным перчаткам пришивали манжеты с кружевами, вышивкой, плиссировкой, инкрустировали их, украшали лебяжьим пухом.

И в наши дни перчатки являются важным атрибутом гардероба. Но так ли мы знаем правила этикета, как знали их наши предки: когда надо, например, снимать перчатки,

---

а когда можно оставаться в них?

Женщина, здороваясь, может перчатки не снимать. Но если вы встречаетесь с женщиной гораздо старше вас, только она может оставаться в перчатках, а вам придется перчатки снять. Не забывайте и о такой, казалось бы, мелкой, но важной детали: когда протягиваете руку для приветствия, либо обе руки должны быть в перчатках, либо обе – без них.

Когда вы входите в помещение, первым делом нужно снять перчатки и только потом здороваться с присутствующими. И лишь изящные шелковые, ажурные, кружевные перчатки, перчатки из лайкры – аксессуары выходных туалетов, с которыми они составляют единый ансамбль, – как правило, не снимают.

Если мужчина здоровается с женщиной в перчатках, он должен свои перчатки обязательно снять. Если на женщине толстые меховые варежки – она тоже их снимает.

Важно знать, как правильно подавать руку для приветствия – расположив ладонь вбок, перпендикулярно полу, пальцами по направлению к партнеру – правило одинаково

во распространяется как на мужчин, так и на женщин.

Самые распространенные сейчас перчатки – кожаные, вещь классическая и подходящая к любой осенне-зимней одежде. Носить их можно с пальто, теплыми куртками и даже пуховиками, а иногда и в качестве дополнения к строгому костюму. По цвету кожаные перчатки должны сочетаться с одеждой, но могут быть контрастными и сочетаться с сумкой или туфлями. Если пальто с рукавом в три четверти, то яркие перчатки могут сыграть в наряде главную роль. Не комифо надевать перчатки с меховой опушкой, если на женщине шубка или пальто с отороченными мехом рукавами.

Женские перчатки шьются из мягкой овечьей или козьей кожи. Из козьей кожи получают самые надежные в носке и крепкие перчатки. Овечья кожа – более изящная и нежная, но согревает гораздо хуже.

Чтобы кожаные перчатки прослужили не один сезон, за ними необходимо правильно ухаживать. Ведь они, как ничто другое, постоянно пачкаются, на них появляются различные пятна, при носке они быстро становятся жесткими и грубыми. Уход за кожаными перчат-

---

ками состоит в регулярном смягчении, увлажнении и чистке.

Правила ухода за ними достаточно разнообразны, вот некоторые из них. Как правило, кожа боится воды. Поэтому воды берите немного, смешав с жидким мылом, и добавьте несколько капель глицерина. Надевают перчатку на руку и обрабатывают ее полученной смесью с помощью мягкой ткани. Затем перчатку протирают мягким полотенцем с небольшим количеством чистой воды, вытирают насухо и оставляют для окончательного высыхания.

Тонкие кожаные перчатки без подкладки время от времени припудривайте тальком с внутренней стороны, чтобы кожа не затвердевала и не морщилась от потовых выделений. Перчатки из тонкой мягкой кожи лучше протереть смесью из равных частей молока и скипидара, после чего смазать бесцветным кремом. Белые перчатки чистят молоком или соком лимона. Перчатки из цветной натуральной кожи можно почистить хлебным мякишем.

Кожаные перчатки также можно освежить мыльной водой с добавлением нашатырного спирта. Чтобы придать

коже блеск, ее слегка протирают тряпочкой, смоченной в касторовом или вазелиновом масле. Если вы по незнанию высушили кожаные перчатки на батарее, вернуть их к жизни поможет это же проверенное средство. Протрите перчатки тканью, смоченной в касторовом или оливковом масле, и оставьте на ночь. Спустя сутки они снова приобретут былую мягкость. С помощью такого простого способа можно реанимировать и пересушенную кожаную обувь.

Замшевые перчатки стирают, надев их на руки, в теплой мыльной воде. Затем их нужно тщательно сполоснуть, после чего промокнуть махровым полотенцем и смазать глицерином. Сушить перчатки следует в прохладном месте. Когда перчатки высохнут, их снова надевают на руки и чистят мягкой щеткой.

Почистить перчатки из замши можно и с помощью воды и нашатырного спирта в соотношении 4:1.

И, наконец, важное уточнение – кожаные перчатки, как и любые изделия из кожи, нельзя хранить в полиэтиленовых мешках и пакетах, только в пакетах из хлопчатобумажной или льняной ткани. ■

## ♦ Театральные истории ♦

*Софья Миллер*



Сцена  
из спектакля  
«Мастер  
и Маргарита»  
в театре  
«Студия  
театрального  
искусства»

# Спектакли-праздники на столичной сцене

**Сегодня острый юмор, положительные впечатления и ироничное отношение к себе и окружающим, пожалуй, самое эффективное средство от депрессии и грустных мыслей. Не знаете, как и чем себя взбодрить? Так сходите на спектакль! Сейчас мы расскажем вам о самых любимых и смешных спектаклях в столице, билеты на которые – лучший подарок и себе, и родным**

### **«№13Д» в МХТ имени А.П. Чехова**

Владимир Машков поставил пьесу Рэя Куни про политика, возжелавшего предаться страсти вдали от жены, 22 (!)

года назад – и все это время его спектакль считался одной из лучших комедий, которую можно увидеть в Москве. У сегодняшней версии с Игорем Верником и Паулиной

---

Андреевой та же репутация: постановка не дает скучать ни минуты, а кроме смешных шуток в «№13D» неплохие спецэффекты. Чего стоит видео в финале, как мультяшная чайка сбивает на башне Кремля двуглавого орла, а затем безмятежно летит по ночному Камергерскому переулку. Искренне рекомендую.

### **«Волки и овцы» в Мастерской Петра Фоменко**

С этого блестящего озорного спектакля началась история легендарного театра Петра Наумовича Фоменко. Он представил пьесу Островского в 1992 году как дипломную работу своих первых студентов в ГИТИСе. Прошли годы – студенты превратились в мастеров (в спектакле заняты Ксения Кутепова, Кирилл Пирогов, Карэн Бадалов, Мадлен Джабраилова, Галина Тюнина и др.), был создан театр, а «Волков и овец» зритель по-прежнему страстно жаждет увидеть. Спектакль – козырная карта «Мастерской», в нем легко различимы сразу все их достоинства: «легкое дыхание», поэтичность, музыкальность (какие в спектакле звучат романсы!) и, конечно, искрометный юмор. История аферы с

векселями разыграна как милый смешной анекдотец. Который, к слову, покорила не только Москву, но и всю Европу.

### **«Сон в летнюю ночь» в Мастерской Петра Фоменко**

Порывы страсти, шутки и воздушные декорации – таков рецепт фоменковской сказки, в свое время получившей «Золотую маску» в номинации «Лучший спектакль в драме». Особенно хороши в этом спектакле-празднике старые участники труппы «Мастерской»: Карэн Бадалов в облике волхва и Галина Тюнина в образе опьяненной вакханки. Вокруг актеров на сцене движется океан шелка, а над ней парит небольшой оркестр – музыканты в двухэтажных свечающихся кринолинах. Все не просто весело и легко, а еще и фантастически красиво.

### **«Рождество О’Генри» в театре имени А.С. Пушкина (филиал)**

Камерный мюзикл поставил режиссер (а ныне главный режиссер Ленкома) Алексей Франдетти – он разложил на ноты и па два сентиментальных рассказа американского классика: «Дары волхвов» и «Последний лист». И выбрал

---

для них самую подходящую интонацию – ироничную. В результате наивный сюжет о двух влюбленных, готовых на все ради друг друга, прозвучал изысканно, а история о бедной художнице, которую спас от смерти бескорыстный друг, перестала казаться приторно-фальшивой.

### **«Евгений Онегин» в театре имени Евг. Вахтангова**

Вахтанговцы воплотили великий роман в стихах в драматическую форму. Пресловутая энциклопедия русской жизни стала видимой и осязаемой. С мягким, почти что нежным юмором и фирменной изысканностью сыграно здесь «русское народное»: плохие дороги, чванливая знать, пошлый свет, мещанская старость. Но главное, конечно, не это.

Детально изобразив жизнь двух пушкинских сестер, режиссер Римас Туминас на самом деле сочинил гимн грезам ушедшей юности, пылким надеждам, легкокрылым мечтам. Ольга – кудрявая девочка с аккордеоном в руках, но в ней ровно столько же мещанской пошлости, сколько в Ленском. У Татьяны есть дар глубоко чувствовать, и тем не менее она остается одинокой всю

жизнь. Ну а Онегин – субъект приземленный и мелочный. Раздвоив пушкинского персонажа (героя в молодости играет Виктор Добронравов, в зрелости – Сергей Маковецкий), Римас Туминас лишней раз подчеркнул отсутствие личности в этом денди. Да и денди то он ненастоящий – списанный с героев романов.

### **«Самоубийца» в театре «Студия театрального искусства»**

Антисоветский памфлет Николая Эрдмана о безработном Подсекальникове, которому не дают застрелиться «безыдейно», Сергей Женовач превратил в совершенную трагикомедию. Параллели с сегодняшним днем очевидны, при этом сатира на день нынешний не выглядит нарочитой. Интеллигентный спектакль как будто нарисован акварельными красками и смотрится свежо и элегантно. Отдельный плюс – сценография Александра Боровского, который выстроил на сцене двухэтажную конструкцию коммунального «рая».

### **«Молодость Людовика XIV» в Малом театре**

Идеальная сказка для взрослых. Речь в пьесе Дюма-отца

---

идет о малоизвестных деталях взросления Короля-Солнца. Вся сцена – ожившая иллюстрация книг про трех мушкетеров: Париж, Лувр, Версаль... Роскошные костюмы для постановки придумал Слава Зайцев. Неудивительно, что публика с одинаковым наслаждением следит за развитием придворных интриг и бесконечной сменой нарядов и париков. Режиссер – живая легенда русской театральной сцены Юрий Соломин.

### **«Опасные связи» в театре имени Моссовета**

Роскошная костюмная мелодрама Павла Хомского по фривольному роману Шодерло де Лакло. Поворотный круг сцены без конца меняет обстановку: сначала перед нами роскошные покои главной интриганки маркизы де Мертей, затем гостиная виконта, после – комната для утех с проститутками. Постельные сцены сменяют одна другую. Кроме того, в спектакле случается прямо-таки показ французских мод XVIII века. Корсеты, пеньюары, чулки и подвязки (и все это на роскошной Ольге Кабо). Жестокого и неотразимого виконта де Вальмона

безупречно играет харизматичный красавец Александр Яцко. Здоровый эротизм и аутентичные наряды в театре сегодня редкость, так что стоит поторопиться. Билетов на этот спектакль всегда не достать.

### **«Мастер и Маргарита» в театре «Студия театрального искусства»**

Неожиданная и эффектная версия великого романа. Сергей Женовач не стал просто иллюстрировать текст, а придумал собственную версию литературного первоисточника, превратив всех героев в пациентов клиники Стравинского. И поэта Ивана Бездомного (его играет Иван Янковский) в том числе. К работе был привлечен иллюзионист Артем Щукин, благодаря которому в спектакле появилась масса визуальных находок и фокусов. Здесь зрители встречают и оторванные головы, и полуобнаженные женщины, и денежный дождь. Алексей Вертков претендует на звание лучшего Воланда из всех, что вы видели. Как и каким предстает перед публикой Воланд и как он исчезает со сцены – писать не будем, это стоит увидеть своими глазами.

---

## **«Бердичев» в театре имени Вл. Маяковского**

Гомерически смешной и при этом глубокий спектакль Никиты Кобелева с прекрасными артистками Татьяной Аугшкап и Татьяной Орловой в главных ролях. Жизнь еврейских сестер Рахили и Злоты – череда семейных скандалов из-за ерунды, на фоне которых непросто разглядеть безусловную любовь между родственниками. Остроумные перепалки, преисполненные оборотов вроде «писять глазами» и «я войду тебе в лицо» чередуются в спектакле с тяжелыми разговорами, а бесконечное ожидание семейной встречи – с суетливым копошением на тему обеда-ужина. Все героини без исключения любят свой несчастный Бердичев, и зрители в большинстве случаев испытывают то же чувство.

## **«Женитьба Фигаро» в театре имени А.С. Пушкина**

Лучезарный спектакль о хитроватом Фигаро в исполнении певца Сергея Лазарева. Вас ждут костюмы в стиле рококо, фантастический свет и уходящая в глубину сцены «мраморная» лестница, которую украшают статуи в чело-

веческий рост. Комедию Бомарше поставил Евгений Писарев, чуть ли не единственный российский режиссер, которому удаются комедии. А здесь удался спектакль, который, будь он оперой, оказался бы в числе выдающихся образцов большого стиля.

И хотя публика с самого начала знает, что любовь и счастье настигнет Фигаро и компанью, хэппи-энда она ждет с замиранием сердца. Так убедительны в своих сомнениях и пороках оказываются героини этой вечной истории. Ловкий слуга (актерская удача Сергея Лазарева) ищет и находит выход из самых запутанных ситуаций. Кажется, только ему и его невесте Сюзанне (обаятельная Александра Урсуляк) под силу разбивать любовные многоугольники, которые так лихо создают его хозяева, граф Альмавива (выдающаяся работа Александра Арсентьева) и его супруга графиня (Виктория Исакова).

## **«Лондон-шоу» в театре «Сатирикон»**

Беспроектный вариант для отличного вечера – всеми любимая комедия Бернарда Шоу в качестве исходного материала и вымуштрованные Райкиным звезды в главных

ролях. Худрук погрузил сюжет о внезапной любви ученого-филолога и его замарашки-ученицы в атмосферу немого кино. Прямые ассоциации с чаплиновскими шедеврами закрепила музыка из черно-белых фильмов и мерцающий, сбивчивый свет в бессловесных эпизодах. Сатирико-новский конек – открытое лицедейство, а в этом спектакле эксцентричные Артем Осипов (профессор Хиггинс) и Денис Суханов (папаша Дулитл) каждое свое появление на сцене превращают в клоунский скетч. Вы непременно будете смеяться каждый раз, когда Хиггинс снова растянет гласные, а Дулитл прогонит с себя блох первым попавшимся предметом из дорогой обстановки профессора.

### **«350 Централ-парк Вест» в МХТ им. А. П. Чехова**

В центре событий спектакля – разлад в семье преуспевающего психоаналитика Филлис (Марина Зудина) и ее слабо-вольного мужа-бабника Сэма (Игорь Верник). Филлис уверена, что Сэм уходит к ее подруге Кэрролл. Та тоже в этом уверена, но не все так просто. Богомолв строго следует тексту пьесы Вуди Аллена и ограничивается минимальным

режиссерским вмешательством. Весь спектакль персонажи сидят на четырех кожаных диванах, расставленных по квадрату прямо посреди зала, изредка встают, чтобы налить себе в бокалы спиртного. Собственно, все. Самое интересное здесь – разговор, похожий не то на сеанс психоанализа, не то на интеллектуальный поединок.

### **«Письма и песни мужчин среднего возраста...» в исполнении «Квартета И»**

На неутомимый квартет можно смотреть не только в кино, но и в театре. Леша, Камиль, Слава и Саша сидят за длинным столом и разговаривают. Занятный ход – оформить монологи мужчин, переживающих кризис среднего возраста, в письма к самым разным адресатам (Деду Морозу, идеальной девушке, родителям и даже выпавшим волосам) – достоин зависти коллег по развлекательному цеху. Эпистолярный жанр предполагает доверительную интонацию, а потому мужские откровения не только веселят, но и берут за душу. Вместе с четверкой комедиантов на сцену выходят Алексей Кортнев и группа «Несчастный случай». ■

# «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 № 3 журнала «60 лет – не возраст»

- Для здоровья человека чрезвычайно важна нормальная работа почек. Но проблема состоит в том, что с возрастом число функциональных клеток почек – нефронов – неуклонно уменьшается. Причем процесс атрофии нефронов идет

незаметно, а симптоматика появляется лишь тогда, когда погибает до 70% нефронов, и восстановить функции почек практически уже невозможно. Кандидат медицинских наук **Людмила Горяйнова** в статье «**Хроническая болезнь почек**» разъясняет, что даже в старшем возрасте реально притормозить прогрессирование этой патологии и не допустить ее развития.

- Врач **Александр Орлов** в статье «**Доброкачественная, но не безопасная**» рассказывает о гемангиоме печени. Она представляет собой доброкачественную сосудистую опухоль, которая никогда не перерождается в злокачественную и в редких случаях требует лечения или удаления. Некоторые специалисты даже считают ее индивидуальным строением печени, а не заболеванием. Тем не менее в некоторых случаях эта опухоль может влиять на состояние здоровья человека. Если гемангиома множественная, увеличивается в размерах и оказывает давление на соседние органы, она может быть подвергнута хирургическому лечению.

- В статье «**Куриная слепота, или гемералопия**» журналист **Татьяна Борисова** привела беседу с опытным врачом-офтальмологом Ниной Пироговой. Специалист объяснила: болезнь проявляется тем, что при слабом освещении человек перестает различать предметы, а иногда просто их не видит. Способность глаза адаптироваться к изменению освещенности в темное время суток снижается по нескольким причинам. Одна из них – естественное уменьшение с возрастом количества «палочек» и «колбочек» – особых фоторецепторных клеток глаза, обеспечивающих сумеречное зрение и цветовое восприятие.

---

**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 2015 г.; №1-12 за 2016 г.; №1-12 за 2017 г.;  
№1-12 за 2018 г.; № 1-12 за 2019 г.; № 1-6, 8-12 за 2020 г.;  
№ 1-12 за 2021 г.; № 1-12 за 2022 г.; № 1-3 за 2023 г.

**«60 лет – не возраст»**

№1,3 -12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.; №1-12 за 2017 г.;  
№1-12 за 2018 г.; № 1-12 за 2019 г.; № 1-12 за 2020 г.;  
№ 1-12 за 2021 г.; № 1-12 за 2022 г.; № 1-3 за 2023 г.

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

---

**В следующем номере:**

ГОРМОНЫ ПРОТИВ СТАРОСТИ

ПОД МАСКОЙ ДЕМЕНЦИИ

ЧТО ЛЕЧИТ МЕНОПАУЗА?

ДЕЛИКАТНАЯ ТЕМА: ЗАПОР У МАЛЫША

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

---

Подписано к печати 30.01.2023. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.  
Формат 60×90/16. Цена свободная. Общий тираж 77 280 экз. Заказ № 5600

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ООО «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

