

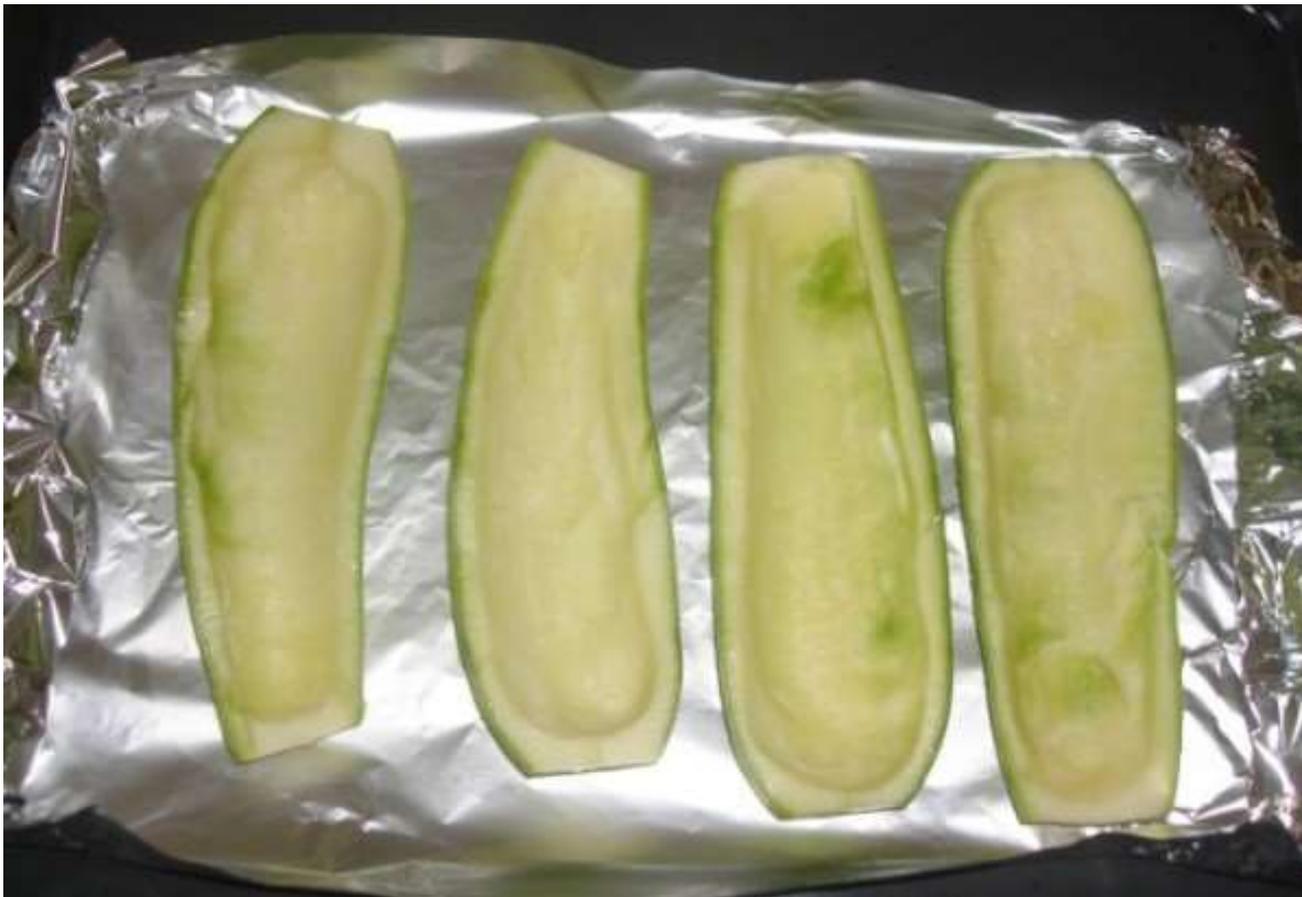
Лодочки из кабачков. Субботние невредные рецепты

1 декабря, 2012

Рецепт от форумчанки [Муси](#) (форум "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)").



Мякоть кабачков аккуратно вынуть ложкой, сохраняя форму лодочек.



www.p...

Обжарить (или потомить) репчатый лук, морковь и порезанную мякоть кабачков.



WWW

Добавить отваренный почти до готовности рис (у меня он жёлтый, потому что я варила его со специей к паэлье), смешать и немного потомить вместе.



WWW

Наполнить этой смесью лодочки, присолить. Я добавила чуть-чуть тёртого козьего сыра. Теперь можно отправлять блюдо в духовку.



Минут через 20 блюдо готово (я включила еще режим вентиляции, чтобы сыр расплавился). Приятного аппетита!

Воскресный оффтоп. Бразилия. Часть 1



2 декабря, 2012

Уайта:

На эту зиму (январь 2010 года) мы запланировали Южную Америку. Мы никогда там не были, поэтому сначала в равной степени интересными представлялись все ее регионы. Увы, при более детальном ознакомлении устраивающих нас мест оказалось не так много.

Север (Коста-Рика) отпал из-за ограничений на прогулки. Последние лет пять там растет преступность, в основном связанная с наркотиками. Поэтому планируемая поездка на джипе по морям-вулканам была

отложена до прояснения.

Запад (Перу, Мачу Пичу) отпал в связи с отсутствием морских купаний. Из курса географии 9-го класса всплыло название морского течения (Гумбольдта) которое весь год охлаждает океан в тех местах до некупательных температур. Не хотелось оказаться в декабре летом возле океана без возможности поплавать.

Юг (Чили, Патагония, Аргентина) показался излишне суровым. Было бы интересно слетать на самолете в Антарктиду, обогнуть мыс Горна на паруснике, пройти по Патагонским ледникам, перечитать Жюль Верна. Но перевесил Восток. Дикие доны Педро в белых штанах, "Копя - Копакабана", "увиджу ли Бразилию", и другие штампы манили возможностью реализации несбыточных мечт. Штампы как обычно оказались неверны, реальность смела придуманную мишуру, страна понравилась, поездка тоже, и сейчас Бразилия на нашей ментальной карте заняла не предназначенное ей изначально весьма достойное место. Немного смущала нас обильная информация о криминальной Бразилии, страшилки в интернете о высокой преступности заставляли задуматься, а стоит ли вообще... Тем не менее, после обсуждений и соответствующих приготовлений мы рискнули, и не пожалели.

Структура поездки

Поездка состояла из трех слабосвязанных частей: город Рио, остров Илха Гранде, водопады Игуазу. Эти три составные части объединяло только вхождение в обобщенный список достопримечательностей Южной Америки. Именно эти места всеми отмечаются как особенно интересные. Почему?

Рио есть Рио, наверно самый туристический город Южной Америки.



Илха Гранде, один из немногих (возможно единственный) остров Южной Америки сохранивший нетронутую тропическую природу в том виде который обычно называют первозданным, что бы это ни значило.



Водопады Игуазу, чудо природы, примерно как Ниагара в комнате кривых зеркал.



Перелёт

Полет из Северной Америки в Южную напоминал полет в Европу: долгий и нудный, вполне приемлемое красное вино, сон замечательно компенсирующий недосып предыдущих дней. Были и приятные отличия. Ночной полет и то что разница во времени между Торонто и Рио всего три часа позволили выспаться и прилететь свеженькими, и не страдать пару дней от сдвига во времени.

По дороге возникла мини-проблемка с паспортами. Бразилия требует от въезжающих канадцев того же что Канада требует от бразильцев. Например, подтверждения что мы не останемся в Бразилии (кстати, почему бы и нет?). Справки из отелей. Анкеты. И прочая, прочая. Недружелюбное поведение работников бразильского консульства в Торонто достало даже моего уравновешенного супруга, и мы решили воспользоваться запасным вариантом. Восстановить и использовать для въезда израильский паспорт, оставшийся еще от той жизни. Израильцы Бразилия впускает без визы, поэтому представлялось, что въезд должен быть беспроблемный.

Маленький нюанс – Америка не впускает израильцев без визы. Значит, в Америку мы прилетели по канадскому паспорту. Проблема возникла в аэропорту пересадки в США.

Канадский паспорт не устроил входной контроль, потому что в нём не было бразильской визы. Израильский паспорт не устроил, потому что в нем не было американской визы.

Т.е. нас могли не впустить в самолет на том основании, что у нас нет одного паспорта на всю дорогу. Под честное слово что больше так делать не будем, нас всё же пустили. 9 часов в самолете мы не были уверены, что нас впустят в страну. Во въездных документах (типа декларации - кто ты такой и что ввозишь) требовалось вписать страну, где родился, страну, где живёшь, и страну гражданства. В нашем случае мы вписали три разные страны. Впустили всех, волнения были напрасны. Но ощущения нашего криминала, нарушения правил добавили в процесс перелета несколько неожиданные эмоции: мы отвыкли беспокоиться "пустят или нет".

Рио, день 1

После быстрого прохождения паспортного контроля, но перед таможенной проверкой в Рио можно купить вина. Идея выглядит достаточно абсурдно! Но будучи любителями (профессионального уровня) мы были готовы закупить пару бутылок (обычно больше нельзя) при пересечении границы. Приятным сюрпризом было ограничением на вино в Бразилии. 24 бутылки на человека! Тут то нам карта и поперла... Таможню мы проходили демонстрируя только что приобретенные бутылки. Рады были все.

В аэропорту нас встречал гид Карлос, коллега нашего гида Эмануэля, с кем мы провели следующий день. Приятно, когда тебя встречают, даже если радость встречи ну никак нельзя назвать бескорыстной. Какой ты, первый встреченный бразилец? Европейский вид, хороший английский, работает в основное время стюардом на международных авиалиниях, сейчас в связи с кризисом подрабатывает гидом.

Дорога до апартаментов превзошла ожидания - спасибо гиду. Тропические и лиственные деревья, запах океана, пробки на дорогах,



суета на узких улицах, лагуна, рекомендованные рестораны и магазины, фавелы и нерекондованные районы... Все внове и интересно.

www.pso



Продолжение следует...

Солярий детям не игрушка



3 декабря, 2012

Оригинал взят у [familyr_health](#) в [Солярий детям не игрушка](#)



Текст: Леонид Щеботанский

Так получилось, что у меня сложились довольно хорошие отношения с врачами нашего областного онкологического диспансера. Сначала очень серьезным заболеванием заболела мама моего друга, завязались знакомства, потом начали взаимно направлять пациентов на консультации, в общем, завязалась дружба. И мне частенько там приходится бывать.

Доктора в диспансере – профессионалы высочайшего класса, персонал на удивление обходителен с пациентами, работает специальный психолог, но вот атмосфера очень уж тягостная. Огромные очереди из уже смирившихся с диагнозом и прогнозом людей с потухшими глазами создают невыносимое желание как можно быстрее покинуть эти стены и никогда туда не возвращаться.

Тем не менее, есть люди, попавшие в пациенты этого дома скорби по своей воле, и это не только курильщики.

Буквально за месяца два до того, как редактор «Летидора» попросил меня написать эту статью, к доктору, который делит со мной кабинет, на медосмотр пришла девушка 24 лет. Произошел следующий диалог:

– Скажите, а вот что это у вас?

– А это... это – родинка.

- А она всегда была такой или как-то изменялась в последнее время?
- Как-то не обращала внимания, она меня не беспокоит.
- Знаете что, давайте я вам выпишу направление к онкологу, пусть посмотрит.
- Ой, а медкомиссию вы мне подпишете? А то мне надо побыстрее пройти.
- Нет, не подпишу, сначала к онкологу.
- Вот придумают, меня же ничего не беспокоит... (обиженно дуется, и уходит)

Через некоторое время выяснилось, что это «не беспокоит» было меланомой, одной из самых страшных опухолей кожи. К счастью, выявленной на той стадии, когда она еще не проросла глубже 1 мм и могла быть удалена сразу и полностью, что врачи и сделали. Очень надеюсь (а вероятность полного выздоровления при удалении опухоли при удалении на этой стадии очень высока), что все у неё будет хорошо...

Потом уже мы расспросили пациентку более подробно, анамнез болезни оказался, к сожалению, типичным: летом – солнышко, зимой – солярий. Последний посещала с 14 лет. А что такого? Родители считали процедуру полезной, способствующей выработке витамина D, кожа становилась красивее, юношеские прыщики долой, мальчики обращают внимание, подруги завидуют. Расплата наступила быстро, и только благодаря «надоедливости» дерматолога при медкомиссии самые плохие последствия, возможно, удалось предотвратить.

Производители оборудования для искусственного загара утверждают, что процедуры их помогают избавиться от зимней депрессии, способствуют выработке в организме витамина D, делают кожу красивее на вид, избавляют от многих кожных заболеваний, придают уверенности в себе. Самое интересное, что все это – чистая правда.

Так почему же дерматологи так не любят солярии, и не рекомендуют их самостоятельное посещение взрослым, а детям вообще категорически запрещают?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) – одна из самых консервативных организаций в плане признания доказанности вредного действия на организм тех или иных факторов. Но на основании результатов многочисленных исследований уже и она считает, что воздействие УФ-излучения приводит к целому ряду заболеваний.

Со стороны кожи это:

- кожная злокачественная меланома: представляющий угрозу для жизни злокачественный рак кожи;
- плоскоклеточная карцинома кожи: злокачественный рак, который, как правило, развивается не так быстро, как меланома, и с меньшей вероятностью приводит к смерти;
- базальноклеточная карцинома: медленно развивающийся рак кожи, поражающий преимущественно пожилых людей;
- фотостарение: потеря эластичности кожи и развитие солнечного кератоза;

Со стороны глаз:

- катаракта: болезнь глаза, при которой происходит помутнение хрусталика, приводящее к нарушению зрения и возможной слепоте;
- птеригиум: нарастание на поверхности глаза ткани белого или кремового цвета;
- плоскоклеточная карцинома роговицы или конъюнктивы: редкий тип опухоли на поверхности глаза;
- фотокератит и фотоконъюнктивит (воспаление роговицы и конъюнктивы, соответственно) - при остром воздействии УФ-излучения.

Но самое грустное, что УФ-излучение обладает кумулятивным эффектом, то есть его негативные последствия имеют очень нехорошее свойство накапливаться при увеличении продолжительности воздействия и повторном воздействии.

При этом детская кожа более чувствительна к негативному воздействию УФ. Посещение соляриев в юном возрасте связано с возрастанием риска развития меланомы на 75%. Вдумайтесь в эту цифру! Почти в два раза! И это еще без учета типа кожи. Для рыжих-белокожих-веснучатых цифра будет больше.

Именно поэтому ВОЗ настоятельно рекомендует не пускать в солярий детей до 18 лет. Во Франции, Великобритании, Австрии, Германии и Австралии и некоторых штатах США запрет введен несколько лет назад и регуляторные органы бдительно следят за его соблюдением, в том числе периодически устраивая провокации в виде «подсадных» несовершеннолетних посетителей.

В РФ есть [СанПиН 2.1.2. 2631-10](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги».

Согласно которому допустимая интенсивность ультрафиолетового излучения для изделий бытового назначения не должна превышать 1,9 Вт/м в диапазоне 280-315 нм и 10 Вт м в диапазоне 315-400 нм. Излучение в диапазоне 200-280 нм не допускается. Между тем проверка работы соляриев в Европе показала, что требованиям по интенсивности излучения не соответствует каждый седьмой солярий, а вот проводятся ли такие проверки у нас? Особенно если учитывать тот факт, что с течением времени лампы могут «вырабатываться» и менять свои характеристики в связи с эксплуатацией. Вы уверены что солярий в вашем салоне красоты не б/у? И что лампы в нем меняют вовремя, если вообще меняют?

Согласно тем же правилам до сведения потребителей должна быть доведена следующая информация:

- о необходимости внимательного ознакомления с инструкцией по инсоляции;
- о необходимости в обязательном порядке использовать специальные очки во избежание повреждения глаз УФ лучами;
- об обязательном определении во избежание повреждений кожного покрова времени экспозиции (сеанса) с помощью таблицы с описанием фототипов человека и других условий облучения в зависимости от них (таблица с описанием фототипов человека должна быть доступна посетителям и располагаться на видном месте);
- о воздействии некоторых косметических средств и лекарственных препаратов на изменение (повышение или понижение) чувствительности к ультрафиолетовому облучению и связанными с этим ограничениями;
- о соблюдении 48-часового интервала между двумя первыми сеансами;
- предупреждение о необходимости консультации у врача для определения возможности принятия процедур инсоляции;
- о канцерогенной опасности ультрафиолетового излучения;
- о необходимости использования косметических средств для загара в солярии во избежание неблагоприятного воздействия ультрафиолетового излучения;
- о запрете на посещение солярия лицами, не достигшими 18 лет;
- о перечне заболеваний, при которых принятие данной процедуры ограничено или противопоказано (меланома, онкологические заболевания, доброкачественные опухоли, заболевания эндокринной системы, розацеа и др).

Однако рекомендации рекомендациями, а прибыль прибылью, так что администрация разнообразных оздоровительных учреждений часто закрывает глаза на возраст посетителей. Поэтому подростки у нас частенько злоупотребляют искусственным заггаром, причем настолько, что в последнее время ученые заговорили даже о формировании психологической зависимости от посещений солярия. «Танорексия» (от англ. tan — загар) – болезненное пристрастие к загару. Этот термин придумали британские ученые... дерматологи, обеспокоенные ростом количества заболеваний, связанных с УФО. Страдающие такой зависимостью люди могут ходить в солярий до 100(!) в год, а малейшее посветление кожи считают настоящей трагедией, причем в психиатрическом смысле этого слова.

Сезонные депрессии и желание хорошо выглядеть толкают подростков за новой порцией энодорфинов, а алчность владельцев SPA-салонов и производителей соляриев не знает границ, поэтому ответственность за здоровье детей ложится на плечи родителей. Каких только соляриев не производят: вертикальные и

горизонтальные, с прозрачной крышкой для страдающих класуτροφобией и mp3-плеерами, со сложными системами вентиляции и увлажнения... Не придумали только одного: действительно безопасного солярия. Пожалуйста, проверяйте какими именно процедурами «оздоравливается» ваш ребенок. Солярии и лампы для загара следует использовать только под медицинским наблюдением. И только после 18 лет. Крепкого здоровья вам и вашим детям.

Впервые опубликовано на сайте Letidor.ru

Посещение соляриев в юном возрасте связано с возрастанием риска развития меланомы на 75%!

Средство от псориаза из Красного моря

4 декабря, 2012

Текст с официального сайта *Больницы им. Хаима Шибя, Тель ха-Шомер, Израиль*



Псориаз - один из наиболее распространённых хронических дерматозов, этиология и патогенез которого до настоящего времени остаются невыясненными. В большинстве случаев псориаз характеризуется образованием сухих, красных, приподнятых над поверхностью кожи пятен - псориазных бляшек. Псориазные бляшки могут возникать и располагаться в любом месте кожи, включая кожу волосистой части головы, ладонную поверхность кистей рук, подошвенную поверхность стоп и т. д. Псориаз является хроническим заболеванием, характеризующимся волнообразным течением, с периодами спонтанных или вызванных теми или иными лечебными воздействиями ремиссий и периодами спонтанных или спровоцированных неблагоприятными внешними воздействиями обострений. Общеизвестным является тот факт, что псориаз способен значительно ухудшить качество жизни страдающего им пациента.

Способа полностью победить псориаз до настоящего времени не найдено. Все существующие виды лечения делятся на местные (кремы, мази) и системные (фототерапия, таблетированные препараты, инъекции и т.д.). Также существует возможность т. н. «климатической» терапии на Мёртвом море.

Год назад в медицинском центре им. Хаима Шибя было завершено первое укороченное исследование, результаты которого свидетельствуют о том, что применение пищевой добавки на основе водоросли

Dunaliella Bardawil, обитающей в водах Красного моря, облегчает симптомы псориаза, а в некоторых случаях приводит к их полному устранению.

Первым на высокую приспособляемость водоросли Dunaliella Bardawil к экстремальным воздействиям внешней среды обратил внимание профессор Ами Бен Аммон, который обнаружил этот вид растений в крупном солоноводном озере Бардавил, расположенном на северном побережье Синайского полуострова. При более пристальном изучении этого растения было установлено, что своим уникальным свойствам она обязана способности вырабатывать большие количества бета-каротина - предшественника витамина А, обладающего мощным антиоксидантным действием, механизм которого заключается в подавлении выработки свободных радикалов и защищающим водоросли от интенсивного солнечного излучения.

Руководитель исследования, Офир Арци – специалист-дерматолог из медицинского центра им. Х. Шибы, поясняет, что при выращивании в определённых условиях, кроме прочего, включающих высокий уровень освещённости, высокую концентрацию соли и питательные вещества с пониженным содержанием азота, Dunaliella Bardawil способна вырабатывать бета-каротин в высоких концентрациях.

Попадая в организм человека, бета-каротин превращается в витамин А (ретиноевую кислоту). Эффективность ретиноидов, в отношении псориаза учёным было известно давно. В организм человека бета-каротин попадает с пищей. Его основными источниками являются овощи и фрукты жёлтого и оранжевого цвета (своей окраской они обязаны именно бета-каротину). Кроме прочего, витамин А участвует в процессах обновления, нормализации дифференцировки и кератинизации клеток кожи, что объясняет его лечебный эффект при кожных заболеваниях, в т. ч. псориазе.

Синтетические производные ретиноевой кислоты, такие как Acitretin, являются эффективным и общепризнанным средством для лечения псориаза. В то же время, применение искусственной ретиноевой кислоты сопряжено с множеством побочных эффектов, которых не наблюдается при использовании природного бета-каротина.

В ближайшие месяцы в медицинском центре им. Х. Шибы планируется начало второго, более масштабного исследования с участием большого количества пациентов, которое продлится 18 недель.

Juliko: Как справиться с псориазом, мой опыт



5 декабря, 2012

В форуме "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" регулярно затрагиваются вопросы о снятии обострений псориаза, о том, как справиться с ним, когда он постоянно наступает, каковы особенности применяемых методик лечения, и вообще - как себя вести в эти нелёгкие периоды. Разные схемы, методики и отдельные средства испытаны участниками форума, излагаемый ими опыт очень ценен. Сегодня своим опытом по данному вопросу делится Juliko (Украина), отвечая на вопросы Assol.

Assol (2.XII.2012): Псориаз на лице у меня появился в прошлом сентябре, сейчас вся область середины лица покрыта красными пятнами, которые очень беспокоят, лечение не помогает никакое, гормональные мази и

крема мне делают только хуже, а от простых нет эффекта ремиссии. Диета... С ней мои отношения не отличаются постоянством и взаимностью. Я то её соблюдаю, то посылаю ко всем чертям, то же самое с алкоголем. Ну невозможно не снимать стрессы, которые атакуют, да еще и есть ничего нельзя... Из таблеток пью витамины всякие и ферменты для пищеварения. Назначали ещё магнитный лазер "Рикта", но это полная туфта..

Juliko:

Мне кажется, что Ваша главная проблема - нервы! Вам плохо (не понаслышке знаю, что такое псориаз на лице), Вы в панике, гробите деньги в поисках чудо-лекарства и процедуры, во всем покладаясь (а тем самым и перекаладывая ответственность) на докторов. А что Вы сами для себя сделали? Кто сказал, что стресс снимается алкоголем? А почему бы не попить регулярно тот же пустырник, не 1-2 дня, когда прикрутит, а по 3 раза в день на протяжении месяца? Почему бы не сесть и не переосмыслить своё отношение к жизни? Вы хотите себе помочь? Так сделайте что-нибудь, начните именно с себя любимой!

1. Откажитесь хотя бы от сладкого, острого, жареного, копчёного, мучного, консервантов и АЛКОГОЛЯ!
2. Приведите в порядок свою нервную систему (есть разные варианты: от психологов до церкви... каждый делает выбор сам).
3. Отдохните (полноценный сон, природа, животные).
4. Уберите подальше все гормоны и мазилки, их содержащие.
5. Не мучайте кожу, дайте ей отдохнуть от ВСЕГО!
6. Хотите помощи докторов? Приведите в порядок работу внутренних органов: желудок, печень, желчный... К сожалению, у каждого уже есть свой "букетик".

И ГЛАВНОЕ - успокойтесь! Не всё так плохо. Да, мягко говоря, неприятно, но не смертельно.

Я понимаю панику в начале заболевания, когда не знаешь куда бежать и что делать, но за год уже пора взять себя в руки и перестать бросаться из стороны в сторону. Извините, если я слишком жестко, но в каждом Вашем сообщении столько паники и отчаяния, а собственных усилий я не увидела. Не жалейте себя, а помогите себе! --

Assol: Вы так и избавились от псориаза? Соблюдая именно эти правила? Или все-таки - медикаменты и в том числе? Опишите свой опыт, а этот список мне хорошо знаком, так в принципе и нужно жить с псориазом или без него.

Juliko:

Ну почему же? Псориаз у меня диагностировали весной этого года. Я тоже, как и Вы, сначала впала в депрессию, срывалась по малейшим пустякам, ревела чуть ли не каждый день, а потом лихорадочно, я бы даже сказала, с фанатизмом, окунулась в "лечение". Сначала я четко придерживалась советов врача, т.е. мазалась гормонами, пила витамины, какие-то препараты, колола магнезию и т.д. Результата не было, даже потихоньку становилось хуже. Потом прочитала о дёте и начала экспериментировать с ним... Если первую неделю были маленькие улучшения, то потом начало все с лихвой возвращаться. Бляшки на лице беспокоили больше всего. Помимо того, что это некрасиво, это было ещё и достаточно болезненно, каждое умывание превращалось в пытку... от воды кожа снималась пластами и очень всё пекло. Спасалась травяными ванночками. Дальше был санаторий бальнеологический и солидол.

Взять себя в руки и отказаться от гормонов удалось где-то через месяца два после того, как узнала о своем диагнозе. Тогда же я полностью исключила ВСЕ синтетические препараты...Это было нелегко, т.к. давно и плотно в мою жизнь вошла мигрень и приступы аритмии.

С самого начала придерживалась диеты. Это правда был не Пегано, не тянула я с пропорциями, но очень близко. Тогда же начала регулярно 3 раза в день по 40 капель принимать пустырник. И Вы знаете, за 8

месяцев у меня только два раза болела голова! Первые улучшения стали заметны именно на лице и было это месяца через три. И ещё: осенью пробовала гречневую диету... выдержала 2,5 недели. Результат на псориаз нулевой, зато желудок я себе капитально подпортила...

Да, перед этим я поехала в Почаевскую лавру и провела в монастыре три дня. Никогда не была рьяной верующей, да и в церкви до того была лишь пару раз, и то на крещении детей...но тут, почему-то потянуло. Для меня это стало мощным психологическим стимулом. Я подумала, что возможно наша болезнь дается для того, чтобы мы смогли изменить свою жизнь... Короче, я основательно покопалась в себе! А атмосфера там действительно совершенно другая...эти три дня я будто побывала на другой планете...там и мысли совершенно о другом и другие. В общем, это надо самому пережить, такое тяжело описать и передать. Лицо стало медленно очищаться, зато раза в три увеличились бляшки на локтях, появлялись на теле. Но, те, что появились позже и пропадали сами через пару-тройку недель (особенно те, на которые я меньше всего обращала внимание).

На сегодняшний день я придерживаюсь диеты, абсолютно ничем не мажу бляшки, пользуюсь только детским мылом и шампунем.

Результаты: на лице тёмные пятнышки на месте бляшек (крылья носа и щёки практически незаметно, на лбу поярче, но там и псориаз был значительно больше), сейчас появились два маленьких пятна на скулах (я понервничала да ещё и сильно простудилась, пришлось пить таблетки), но я их просто не трогаю, надеюсь, пройдут сами; на локтях, на животе, на ногах остались белые пятна, но и они меня радуют!); всё ещё держится псориаз в ушах и в волосах, но это такая мелочь в сравнении с тем, что было...

Да, забыла, всегда была и есть моральная поддержка друзей, близких знакомых. Мои подчинённые на работе знают, что со мной происходит, переживают и берегут мое спокойствие, друзья не соблазняют едой и выпивкой, если собираемся, то даже меню подстраивают под меня! Сын сейчас учится в другом городе (не видела его уже 3 месяца), но звонит каждый день, волнуется! И конечно же - мой мужчина, который бережёт. Я так боялась в его глазах увидеть брезгливость... Но он умничка, ведёт себя достойно, и когда я раскисала, всегда меня приободрял.

То, что удалось описать - это та дорога, которую я сама себе выбрала и топала ею четыре десятка лет, потом остановка "Псориаз", и то, как я пытаюсь изменить свою жизнь за последние восемь месяцев. Главное теперь - не вернуться к прошлому: постоянные нервытрепки, недовольство собой и окружающим миром, уныние, не те рядом люди, не те цели... Как говорится, поживём - посмотрим!

Да, кстати...



6 декабря, 2012

Alexsovna:

Есть золотые слова: *"Не можешь изменить ситуацию, измени своё отношение к ней"*. От депрессий и истерик всегда только хуже. Мы же взрослые люди, здравомыслящие, умные. Мы всегда должны стараться найти выход из сложного положения, а не, сложив лапки, рыдать и жалеть себя... Как ты относишься к жизни, так и жизнь будет относиться к тебе. Даже с заросшим псором лицом улыбаться полезней, чем плакать. А улыбка всегда заразнее слез, это точно. В большинстве случаев людей не внешний вид интересует, а твой характер, ум, отношение к жизни. Так, всем вытереть сопли и улыбнуться! И посмотреть

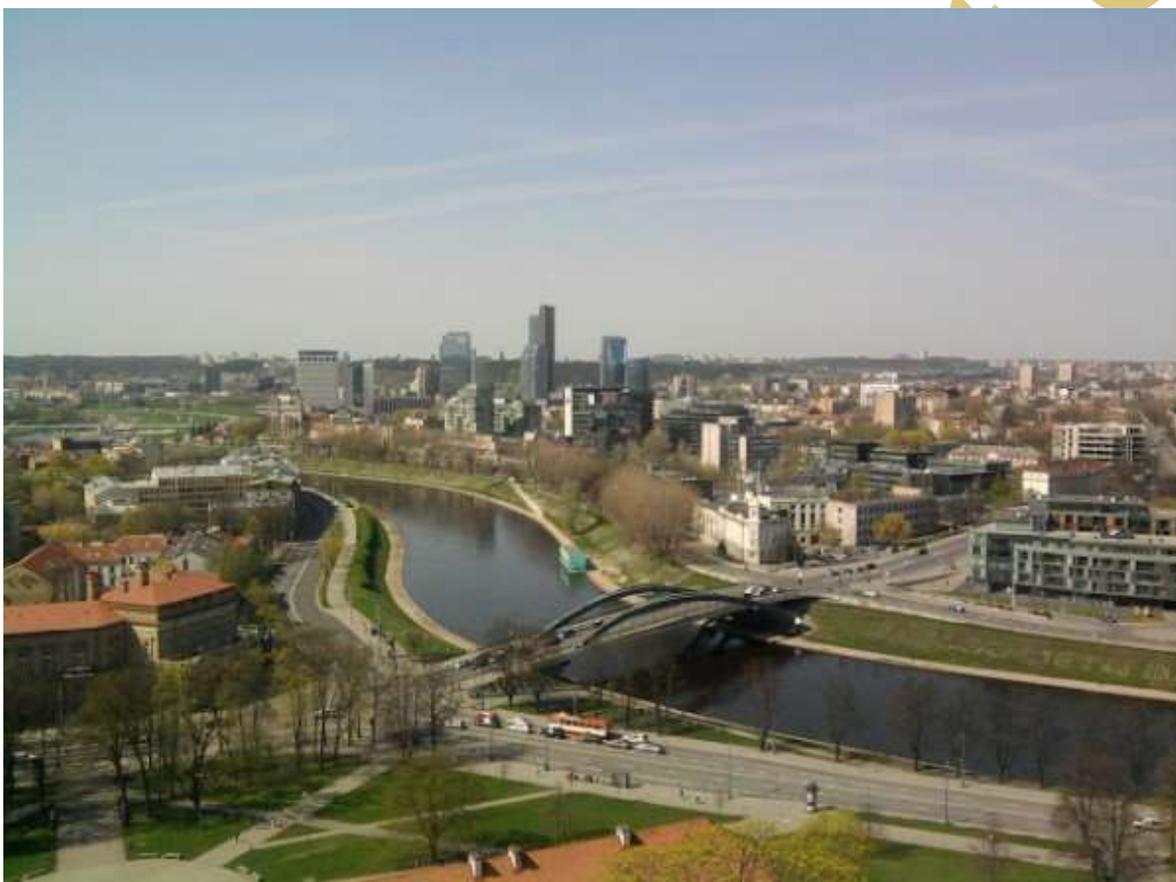
в зеркало - вон какие у нас красивые и умные глазки! Вперёд, всё у нас получится, по-другому и быть не может!!

Фото, цитаты, афоризмы



7 декабря, 2012

Галерея "Фото участников форума"



Мой Вильнюс. **Фото: Ina**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпиц на неделе".

(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#55

Уго

Ночью я сплю, и часто даже лёжа, при этом подбородок смыкается с горлом, образуется герметичная складка, в которой встречные щетины язвили светлое чело...

штангист

Развивать нужно в первую очередь себя, а не вторую половинку тренировать, а то так натренируешь, что она может усомниться в том, что ты ей соответствуешь.

dropt

Бред! - меня никто не боится, хожу со всеми в баню, не парюсь. Все привыкли.

Медведица

муж должен уходить утром из дома с полным желудком и пустыми яйцами.

Genka

... тонкие, бархатные пальцы стали гладить мою грудь в районе печени

failedinlife

А вы в курсе, что зелёнка у нас разрешена, а в Европе - запрещена? Как вам это? Вот такие мысли.

Alexsovna

Стоят у меня на работе два мужика поддатых и обсуждают Хемфри Богарта (это в букмекерской конторе). Один второму доказывает, что это гениальный актёр и спрашивает: "А ты смотрел «Через северо-восток на северо-запад»?" Второй, подняв мутный взор, говорит: " Нет, это очень сложно так смотреть, у меня не получится..." "

Самса с бараниной и тыквой. Субботний невредный рецепт



8 декабря, 2012

Повар: *Lady in Red*

Ингредиенты:

Для теста:

- мука (любая, можно кукурузную) - 3 стакана;
- сливочное масло - 150гр.;
- сметана - 150гр.;
- соль по вкусу.

Начинка:

- баранина - 300гр.;
- тыква - 150гр.,
- лук репчатый - 150гр.,
- специи (соль, перец, зира - 1ч.л.)

Дополнительно: масло для смазывания протвения, яйцо для смазывания самсы и кунжутные семена для посыпки.



1. Замешиваем крутое тесто из муки, масла и сметаны. Скатываем его в шар, накрываем плёнкой и ставим в холодильник на 30-60мин.
 2. Готовим фарш. Мелко рубим мясо, также мелкими кубиками режем лук и тыкву. Смешиваем все ингредиенты и заправляем специями (зира - обязательна!).
- От настоявшегося теста отщипываем кусочки и лепим небольшие шарики. Затем каждый шарик раскатываем в круглую тонкую лепешку, на середину выкладываем фарш. Защипываем края так, чтоб получился треугольник или квадрат.
4. Выкладываем пирожки на противень, смазываем их яйцом и посыпаем кунжутом. Ставим в духовку, разогретую до 180-200°C минут на 20.



19

Приятного аппетита!

Воскресный оффтоп. Genka: Как я сканировал печень



9 декабря, 2012

... Сегодня, поскольку я закидываюсь метотрексатом, ходил на сканирование печени. Раньше, говорят, делали биопсию - то-есть вырезали кусок печёнки и смотрели, годна ли она еще к употреблению или уже всё. Сейчас модернизация и инновация заменили биопсию фибросканом. Для тех, кто не знаком с данной процедурой, расскажу, как это происходило.

Две очаровательные девушки помогли мне раздеться и уложили на ложе, усталое белыми и нежными, как лепестки роз, одноразовыми простынями.

"Положи правую руку за голову и отвернись к стене", - шепнула одна из них и в ту же минуту я ощутил рядом её тело.

"Расслабься... ещё...", - и тонкие, бархатные пальцы стали гладить мою грудь в районе печени. Какой-то необычайно нежный гель слегка охлаждал кожу.

Рука опустилась ниже...

"Тебе хорошо?" - тихо спросила она.

"О, да!" - почти беззвучно ответил я.

И в ту же секунду легкие толчки стали равномерно сотрясать мое тело. А потом они стали сильнее, ещё сильнее, чаще...

"Хорошо?" - не столько услышал, сколько, скорее, осознал я её голос: "а сейчас? а так?"

"Да... да... да!" - лепетали мои губы.

Не знаю, сколько это продолжалось, но тело мое продолжало содрогаться в том же ритме, а она все гладила и гладила не переставая.

И когда мне вдруг показалось, что я уже пересытился всем этим, она внезапно остановилась на мгновение, а потом сказала: "Я хочу ещё...".

И опять её пальцы потекли по моей груди, и опять охлаждающий кожу гель и её тело рядом...

Внезапно, как чёрная пропасть в страшном сне, пришло опустошение.

"Вот и всё" - сказала она устало, - "Патологии нет, можете продолжать пить свой метотрексат".

Аргус: Ещё раз о псориазе и беременности



10 декабря, 2012

Участница [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) **Аргус** постоянно обращается к проблеме псориаза у будущих и у состоявшихся мам - при подготовке к беременности, во время неё и после, в период грудного вскармливания. Она опубликовала в форуме и в этом журнале много статей и заметок, где делится собственным опытом по вопросу беременности при псориазе. Сегодня **аргус** напоминает о самых распространённых вещах - питании, увлажнении кожи, психологическом состоянии будущей мамы.

Для любой нормальной беременной женщины - важнее всего на свете здоровье малыша в животике, всё остальное идёт через призму этого чуда. Насчет бляшек - у многих, у кого с беременностью началось обострение, к середине беременности оно утихает или даже проходит вовсе. Подумайте, что можно сделать для своей кожи, чтобы облегчить её борьбу с псориазом. Можно, я так навскидку перечислю?

1. Питание

Оно должно быть таким, чтобы твоя выделительная система справлялась с веществами, поступающими в твой организм, чтобы твоему организму не пришлось задействовать резервные силы для выделения ненужных, лишних, опасных или даже и вовсе ядовитых веществ. Ну и опять же, всё, что мы едим - это вещества, из которых строятся клеточки нашего малыша (комментарии, как говорится, излишни).

2. Питьё

Вода. Вода. И ещё раз вода. Не чай, кофе, соки - а вода должна быть в рационе. Достаточное количество воды разжижает кровь и лимфу - отчего питательные вещества легче попадают по адресу, а лишние вещества легче выводятся...

3. Увлажнение кожи

Бережём гидролипидный барьер. Моемся щадящим мылом, овсянками, ополаскиваемся кипячёной водой, ежели каждодневная вода сильно подкачала по качеству - можно даже настоями трав (ромашка, череда, дуб, календула). После мытья обязательно, как почистить зубки - увлажнить кожу. Хорошо подходящими для кожи маслами (кедровых орешков, персиковых косточек, миндальных косточек, абрикосовых косточек, жожоба, особо сильной экзотикой не увлекаемся), лосьонами, увлажняющими молочками, кремами. Зачем нам это надо - трескается там, где сухо, где увлажнено, ещё надо очень постараться, чтобы там всё растрескалось. Окружающую среду подгоняем под среду обитания дельфинов (шучу) - не забываем про увлажнение воздуха, особенно в отопительный сезон. Есть увлажнитель - хорошо! нет - не надо, мы и сами с усами, таз с водой у батареи, мокрые полотенца на батарею или простыни, пшикать из пульверизатора почаще - в общем, была бы бабе задача, а уж как её решить, найдём.

4. Погружаемся в состояние беременной

Работа, понятное дело не даёт, но и мы ей спуска отныне давать не должны. Тяжести - долой, сплетни - долой, нервотрёпку - долой. С нервами, кстати, хуже всего, ведь эмоциональная чувствительность зашкаливает, но и тут мы найдём позитив. Начинаем искать красоту вокруг. Ведь ребёнку нужна красота и позитивные эмоции. Вокруг рушится мир, всё и всем совсем хреново вокруг, а вот листочек кленовый - удивительно хорош и цвета изумительные, как там у поэтов-то? В общем, надо переключаться на красивые мелочи вокруг. Малышу нужен позитив - значит, мама для своей кровинушки найдёт его в любых условиях... главное - бережём нервы и на мир вокруг тратим их избирательно. Ночами не поспишь на работе - фигово, но спим каждое мгновение, например, по дороге туда, куда вызвали. Пусть хоть 5-10 минут, а только твои и малыша. Надо искать отдых себе, надо.

Ну и всё, собственно... псориаз долой из сердца вон!

a.klos: Диета на основе гречки при псориазе



12 декабря, 2012

В форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" значительное число участников, испытавших на себе распространённую при псориазе диету на основе гречки, отмечают её положительные моменты - уменьшение и даже исчезновение внешних проявлений псориаза, вплоть до полной ремиссии. Участник форума a.klos рассказывает сегодня о своём опыте такой диеты и полученных результатах.

[2012] 2 июля сел на гречку. Ем не только одну гречку, а ещё салат из огурцов с зеленью, и пью 1% кефир. Прошло 10 дней. Бляшки заметно побледнели. Начали потихоньку просвечивать. Но пока ещё увеличиваются. Но главное, что прогресс уже виден, и есть к чему стремиться!

Пока хочу продержаться до конца месяца на такой диете, а там видно будет... В 2008 г., когда я сидел на гречке, то бонусом ко всему ещё и 20 кг веса потерял (хотя об этом даже и не думал) из начальных ~110 кг при росте 196 см.

Прошёл месяц на гречке... Я победил! Обострения больше нет. Началась ремиссия. Ура!

Ел ещё и огурцы, кроме гречки (иначе она просто не лезет уже на третий день, а с огурцами залетает как миленькая). И кефир пил - по той же причине. Добавлю ещё, что из огурцов делал салат и ел с гречкой: ложку того, ложку другого. Если ел без огурцов, то кефиром запивал, но не всегда. Выпивал кефира не менее литра в день. Воды пил 6-8 стаканов в день, чай зелёный. Вот и вся еда.

Бляшки начали бледнеть уже через 10 дней. Жалею, что не сфотографировался ДО и ПОСЛЕ. Сейчас бляшки почти ушли. Процесс идёт, причём быстрыми темпами. А обострение остановилось через 2 недели примерно. Самочувствие нормальное, голова не кружилась, энергии много появилось, хотелось всё время двигаться. Голод заливал водой.

Про диету на основе гречки узнал здесь же на форуме 4 года назад. Тогда помогла и сейчас - тоже! Похудел. Но не так, как в прошлый раз (тогда ушло 20, а сейчас 5 кг).

См. также о "гречневой диете" при псориазе тему в форуме - <http://psoranet.org/topic/1666/>.

Да, кстати...



13 декабря, 2012

RedMen:

Осень-зима 92-93 гг. К лету стало наползать на лоб. Пошёл в КВД, врач опять новый, стро-огий дядька...

Он: "На что жалобы?"

Я (показывая на красный лоб и уши): "А вот!"

Он: "А что это?"

Я: "Не знаю, пришёл вот у Вас спросить."

Он: "И я не знаю."

Я: "???"

Он (выписав рецепт и подсунув мне): "Купите это и мажьте!"

Я: "??? !!!"

Он: "Идите!"

Я: "Что это Вы мне написали?"

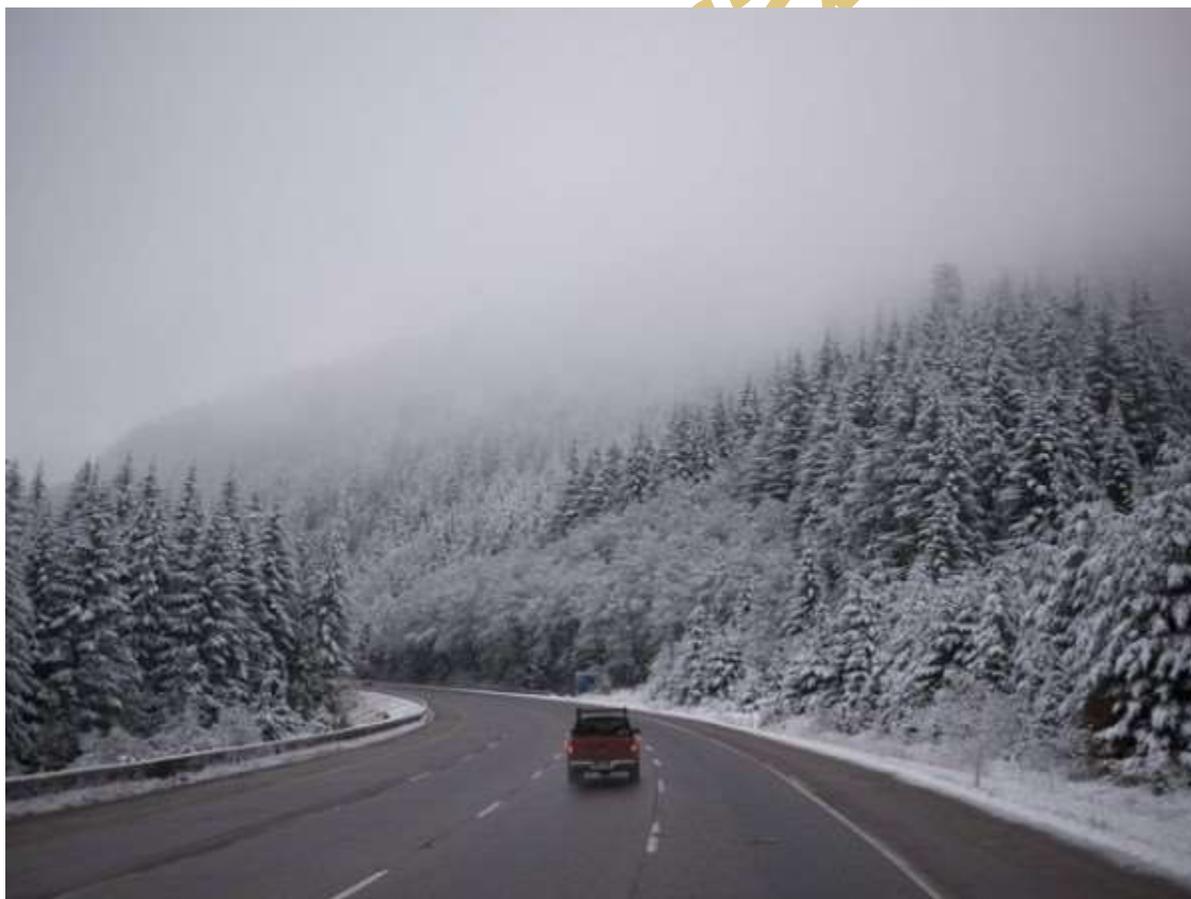
Он: "Идите. Придёте, когда будете готовы к диалогу".

Занавес.

Фото, цитаты, афоризмы

14 декабря, 2012

Галерея "Фото участников форума"



Дорога от Сиэтла, штат Вашингтон. Фото: Igor

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#56

zoombi74

ощущение, что карталин уже не торт, или показалось...

Myshka)

Пишут, что исчезновение запаха ацетона означает, что организм перешёл на собственное питание. На какое именно, выяснить не удалось.

Кукожик-Шалушишка

... попался бутылёк с оливковым нерафинированным маслом. Ура, наконец могу смело сексить.

Ra-eye

То, что человек, в процессе познания ставит вопросы - с завидной обязательностью делает его разумным и, в принципе, немного отличает от обезьяны.

help

Откуда ж я знаю про вашу прямую кишку?

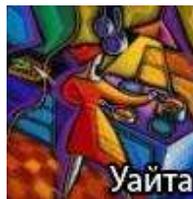
Alexsovna

Шапочку сверху пакета надень шерстяную, и не свалится голова

Genka

... стал мечтать - ну когда же я выйду на пенсию. В наказание за такие мысли угодил в Сингапур, где пенсии вообще нет.

Воскресный оффтоп. Бразилия. Часть 2



16 декабря, 2012

Рио, день 1, продолжение

[Рассказывает муж участницы [форума Уайты](#)]

Первые впечатления яркие и усваиваются мгновенно.

Карлос вёл грамотно, быстро и без суеты, рассказывая байки по дороге. Я не мог не выпендриться, и его фразу "длина этого моста 16 км" закончил цитатой из книги "из них 9 км над водой". Мост и вправду длинный.

N. удивила нашего водителя свободным владением португальским. Секрет домашней подготовки был в том, что, прослушивая в течение трёх месяцев разговорный курс бразильского португальского, N. выделила три фразы, которые она научилась произносить в быстрой небрежной манере - так, как их произносят местные рио-де-жанейрцы (кариоки). Вот эти фразы:

- Где универмаг?

- Отстань!

- Отдай мою сумку!

Более серьёзно, язык N. в самом деле выучила до уровня туриста (или захватчика). Вопросы "Как пройти", "Где находится", "Сколько стоит", "Я хочу вот это", числительные до 80 были в активном запасе. Почему до 80? - больше не успели, и это однажды оказалось важным, но об этом потом.

Доехали до апартментов. Первое столкновение культур: дружелюбный охранник в апартментах нас не выпускает за забор. Каждый дом в Рио ограждён забором - не декоративным, а настоящим, высотой метра два, голые металлические трубки, не заберёшься и не сломаешь.



Мы были готовы к тому, что нас будут защищать, но чтобы защищались от нас, мирных и богатеньких, готовых нести валюту в клювике? Ни фига, если ты не свой - то не пустят.

Карлос позвонил Майку, с которым мы по е-майлу договаривались об апартаментах. Переход виртуальных связей в реальность событий продолжает удивлять. Майк подтверждает, что нас можно впустить, по-прежнему улыбочивый охранник гостеприимно распахивает двери, узкий лифт с открывающейся настежь дверью в стиле 60-х, неожиданно быстрый взлёт на 5-й этаж... Майк, свободно говорящий на английском, дружелюбный и симпатичный, переход из рук в руки денег, ключей, мобильного (удобный сервис, предложенный Майком - он нам даёт местный мобильный, нам надо только оплатить карточку на N звонков), подписи на договоре, Майк ушёл, ура, мы приехали!

До пляжа, как и ожидалось - 100 метров (дальше, чем в Италии, Леванто, где было 50 шагов, но явно ближе, чем из Торонто). Первое купание. Пляж неожиданно чистый, вода прозрачная, народа мало (точнее, меньше, чем ожидалось), жарко, небольшие волны, безоблачное небо... - Рио, пляж Ипанема!



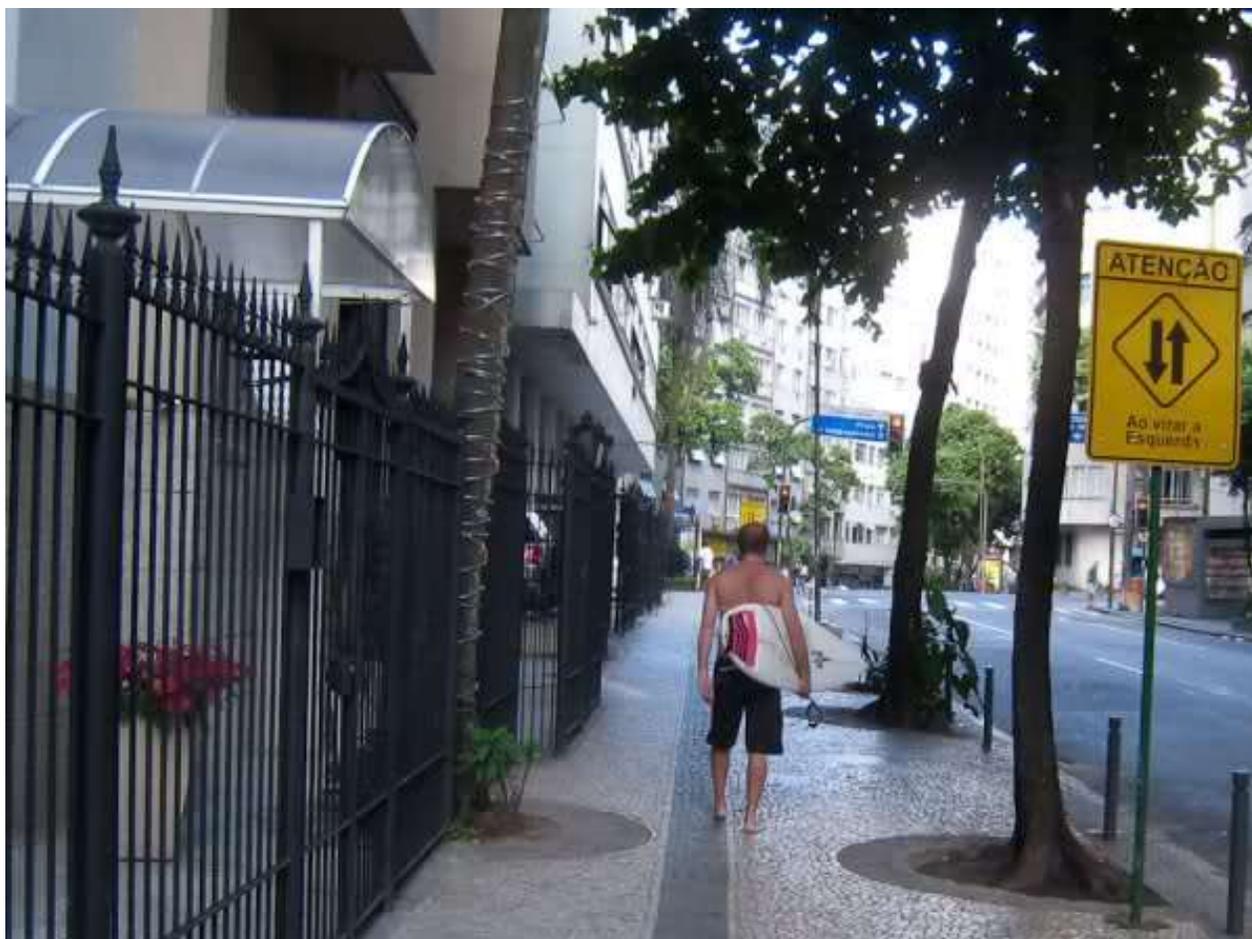
Народ ходит раздетый. Наличие двух ниточек на девушках символизирует следование католическим стандартам (не обнажать запретные места) и соответствует погоде и темпераменту тропического рая.



Такой стиль одежды приемлем не только на пляже, но и на расстоянии до километра от берега океана, а в эту область попадают целые городские районы. Часто можно увидеть ребят в плавках Speedo, выходящих из банкомата с доской для сёрфинга: забежали в город перекусить и глотнуть пива. Или капериньи - смеси тростниковой водки кашасы, сока лайма, льда и сахара. Общее настроение спокойно-расслабленное, народ отдыхает...



www.psoranet.com



Продолжение следует...

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 6

17 декабря, 2012

В этом цикле сообщений участники форума "["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) делятся краткими историями, рассказывают о своих ремиссиях, достигнутых в разные годы, и о предполагаемых причинах обострений - как они им представляются. Такая информация представляет значительный интерес, поскольку эффективность разных средств, методов, схем лечения зачастую индивидуальны, а особенности поведения (режим, диета и др.) имеют различные последствия.

Сегодня - продолжение историй 2010 года.

(Часть 5 - см. <http://psoranet.livejournal.com/96733.html>)

marrylin

Ну раз уж вы тут многие написали про свои чаяния и метания с псориазом, то и я решила свою лепту внести.



Псориаз появился в 13 лет - после стресса, пополз он у меня на даче по комариным укусам. Как-то вяло лечилась у обычных врачей, ничего особо не помогало.

Где-то около 2-х лет назад скрутило меня не по-детски (псор. артрит). Одним "прекрасным" утром тупо не смогла встать с кровати, все суставы на ногах и руках скрючило, всё опухло, кожа за 2 дня почти полностью засыпалась пятнами. Шаталась по обычным врачам-ревматологам, дерматологам, аллергологам, больницам - толку ноль, только всё хуже и хуже. И думаю - нафига идти во врачи, если помочь не можешь? - из десятка врачей только пара оказались адекватными.

Плюнула на них, решила сама спасаться. Села на диету по Пегано (не строго), зашла в фитоцентр к фитотерапевту знакомому, накупила травяных лечебных сборов. Из традиционной медицины спасалась уколами диклофенака (иначе было вообще не встать) и мазалась вся серно-салициловой мазью.

Через месяц диеты, трав и салицилки пошла ремиссия. Добила остатки мазью на солидоле.

Итак, мой способ достижения ремиссии: 1) диета, 2) травы (продуманные сборы, индивидуально подобранные именно для вас - дренажный сбор, седативный и др.), 3) солидолка, 4) солнце (оно мне лично быстро убирает, но ненадолго).

Для артритных суставов - диклофенак или найз, когда обострение, малавит, упражнения для суставов, а лучше - йога. И ещё самое главное для суставов: настойка сабельника! (21 день по 3 ч. ложки в день, перерыв и повторить).

Нормальный сон, не переутомляться, дико не бухать и не загуливать. Всё.

Да, кстати...



18 декабря, 2012

LadyD:

-- Меня ужасно возмущает... врач обязательно должен выслушать пациента до конца и назначить ему то, что *действительно будет эффективным*.

FROL:

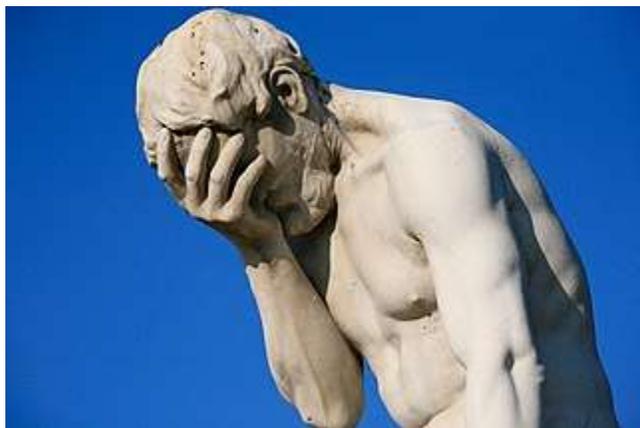
-- Как знать заранее, что в случае псориаза будет эффективным? Многолетний опыт - форума, а равно и врача, говорит о том, что псориаз многообразен и индивидуален, также как и организмы разных пациентов (и даже один и тот же организм, но в разное время). Соответственно разные средства и методы могут иметь разное действие, т.е. *"то, что помогло одному, не обязательно поможет другому"*. Этот нехитрый тезис давно зафиксирован в своеобразных "заповедях форума". И поэтому - да, конечно, есть наблюдения врача на контингенте пациентов, какое из средств имеет больше шансов на успешный результат в случае данной формы, стадии, локализации, стажа, предшествующей терапии, возраста, анамнеза, сопутствующих хворей, и т.д. и т.п. - и он этими наблюдениями воспользуется. Но ЗАРАНЕЕ точно сказать, что из средств в конкретном случае вашего псориаза *будет наиболее эффективным* - очень трудно, если вообще возможно...

Великое закрытие Жака Бенвениста



19 декабря, 2012

Оригинал взят у [drnovikov](#) в [Великое закрытие Жака Бенвениста](#)



Почти четверть века назад в авторитетнейшем научном журнале Nature вышла статья, грозившая, без малейшего преувеличения, перевернуть современную картину мира. Жак Бенвенист, звезда французской иммунологии, сообщил о феномене, вступавшем в противоречие не только с биологией, но и с самими основами химии и физики.

Бенвенист брал человеческие базофилы (это такие клетки крови), обрабатывал их специальным раствором антител, а потом смотрел, какой процент клеток на этот раствор реагирует. Затем брал более разбавленный раствор и повторял опыт. И так много раз.

И вот разбавление дошло до такой степени, при которой в растворе уже не остается действующего вещества, и клеткам попросту не на что реагировать. Однако клетки реагировали, да еще как! По крайней мере, такое сенсационное заявление было сделано экспериментаторами.

Биология, химия и физика не могли этого объяснить. Экспериментаторы заявили о реакции клеток на раствор в соотношении 1 к 10^{60} . Представьте 1 миллилитр вещества в кубическом бассейне со стороны один миллион миллиардов километров! Это примерно 106 световых лет.

Бенвенист выдвинул гипотезу о «памяти воды». Вода, якобы, запоминает информацию о растворенном в ней веществе. Эта гипотеза, кстати, оказалась очень удобна для гомеопатов, она позволила бы им подвести научную основу под свои заявления. Мы вернемся к этому обстоятельству позже.

Основы науки зашатались, тем не менее, причин обвинять известного иммунолога в мошенничестве не было, и редактор Nature, сэр Джон Мэддокс, опубликовал статью, но при одном условии: позже состоится проверка. Текст был сопровожден скептической редакционной оговоркой, в которой Мэддокс напоминал, что физической основы для показанной Бенвенистом активности сверхразбавленного раствора попросту нет.

Пока Бенвенист наслаждался всемирной славой и гастролировал с лекциями, Джон Мэддокс планировал расследование и собирал команду.

Одним из помощников стал Уолтер Стюарт, физик и разоблачитель шарлатанов, работающий на Институт здравоохранения США. Другим помощником был выбран Джеймс Рэнди – знаменитый иллюзионист, скептик и разоблачитель шарлатанов, специалист по всяким трюкам и основатель образовательного фонда по борьбе с псевдонаукой.

4 июля 1988 года команда Мэддокса прибыла в Париж. Расследование началось. Сперва Бенвениста попросили в точности воспроизвести первоначальный эксперимент. Результаты повторились! Однако Мэддокс обратил внимание на один крайне важный нюанс: экспериментаторы знали, в какой пробирке какой раствор.

Вторая серия тестов была проведена слепым методом. Суть его заключается в том, что экспериментаторы не знают, где что находится. Таким образом, исключаются связанные с этим ошибки и подтасовки, обеспечивается беспристрастность.

Пробирки были перемаркированы, а коды – запечатаны в конверт, который был приклеен скотчем под потолком лаборатории, чтобы никто не мог незаметно в него забраться. Бенвенист назвал эту предосторожность «абсолютно смехотворной». Тем не менее, эксперимент продолжили.

И вот измерения сделаны, настало время вскрыть конверт и узнать, в какой пробирке что находилось. Бенвенист и его сотрудники держались уверенно. Были поданы угощения и шампанское.

Конверт вскрыли. Чуда не произошло. Стоило только обеспечить беспристрастность измерений слепым методом, как сенсация лопнула. Результаты расследования были опубликованы в следующем выпуске Nature. Однако Мэддокс не стал обвинять Бенвениста в мошенничестве.

Бенвенист, репутация которого оказалась подмочена, сравнил Мэддокса и его помощников с салемами охотниками на ведьм и маккартистами.

Попутно вскрылось интересное обстоятельство: двое сотрудников Бенвениста получали деньги от гомеопатической компании «Буарон». Да-да, той самой, которая производит «Оциллококцинум». Не правда ли, чудесное совпадение?

Позже адепты гомеопатии неоднократно заявляли, что им «удалось получить эффект», однако, в условиях строгого научного эксперимента заявления Бенвениста о «памяти воды» так и не были подтверждены. Это не помешало ему основать компанию DigiBio (от слов «цифровая биология») для «изучения оцифрованных молекулярных сигналов». Угадайте, кто был спонсором? Да-да, опять тот самый производитель дорогих сахарных шариков.

В 1997 году Бенвенист сделал еще одно громкое заявление, на сей раз – о передаче по телефонной линии некоего «антигенного сигнала». Чумака помните, он всей стране тазики заряжал? Тут почти то же самое, только «информация» передавалась по проводам. Этим, несмотря на всю абсурдность, заинтересовалось американское агентство перспективных оборонных разработок DARPA. По результатам серии из двух тысяч тестов заявления Бенвениста, как и следовало ожидать, не подтвердились.

Бенвенист мечтал о Нобелевской премии и сравнивал себя с Галилеем. Возможно, это и сыграло с ним злую шутку. Великих открытий он не сделал, а вот маргинальных заявлений – предостаточно.

Он умер в 2004 году в возрасте 69 лет. Через пять месяцев в журнале Nature было опубликовано исследование химиков, показывающее, что водные структуры, если и образуются, то живут лишь миллионные доли наносекунды.

На сегодняшний день существование «памяти воды» или возможности «заряжать воду информацией» научно не показано.

Да, кстати...



20 декабря, 2012

Уго:

Часто от дёгтя или, например, солидола, сперва бляшки краснеют, потом становится лучше.

Фото, цитаты, афоризмы



21 декабря, 2012

Галерея "Фото участников форума"



Полёты - во сне (у кого-то) и наяву (у Helen4ik). **Фото: Helen4ik**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#57

Медведица

Постоянно рыдать при псориазе вредно.

Stator

Ну что за романтическое приключение без измены? Это и не приключение вовсе, так, попойка

Helen4ik

... лежу я на пляжу, понятное дело, смотрю по сторонам, вижу мужчин таких волосатых-волосатых... думаю, ужас какой

Анатолий

Люблю пожрать я - это минус, но голодаю - это плюс!

Alexsovna

Пегано Пеганом, а организм своё хочет...

h1h

На повышенное внимание и более участливое отношение может рассчитывать молодая особа женского пола, да и то не каждая. Девушки с тараканами "я не такая, нам нужно лучше узнать друг друга" и т.д. шансов не имеют.

СВР1000F

На мой вопрос, почему опухли суставы, врач ответил, что СОЭ в крови высокое, а почему СОЭ высокое, ответ - суставы опухли...

Субботний невредный рецепт. Постное печенье

22 декабря, 2012

Повар: Медведица

Предлагаю рецепт вкусного хрустящего постного печенья. Подойдёт как постящимся, так и тем, кто по каким-либо причинам не употребляет яйца и молочные продукты.

Ещё один плюс - быстро и просто делается.

Нашла исходный рецепт в интернете, привожу его со своими комментариями.



Продукты:

- мука - 3 стакана;
- крахмал - 1 стакан;
- масло растительное - 150 мл;
- соль - на кончике ножа (я кладу 0,5 чайной ложки);
- разрыхлитель для теста - 1 чайная ложка;
- сахар - 1 стакан (я кладу меньше, примерно 3/4);
- вода - 150 мл;
- ванилин - по желанию, я добавляю около 1/3 чайной ложки.

Приготовление:

Перемешать муку, крахмал и разрыхлитель, добавить подсолнечное масло, всё перемешать до образования клейкой массы (в комбайне это занимает 2-3 минуты).

Сахар, соль и ванилин залить водой. Пробовала делать это заранее, но полностью сахар всё равно не растворяется. Поэтому, если есть время - замачиваю заранее, если некогда - делаю сразу. Добавляем воду с сахаром в мучную массу и перемешиваем до однородности (ещё 2-3 минуты).

Готовое тесто раскатываем в пласт толщиной 0,5 см и формируем печенье: можно использовать формочки или нарезать ножом, я нарезаю тесто на небольшие квадратики фигурным колесиком, оно делает волнистые края, и меньше возни, чем с формочками. Нарезанное печенье выкладываем на смазанный растительным маслом противень и выпекаем в духовке 12-15 минут при температуре 180-200 градусов (С). Обращаю внимание, что печенье должно остаться светлым, если оно темнеет сверху, значит, уже подгорает.

Из перечисленного количества продуктов получается 3 стандартных противня печенья, т.е. процесс выпечки укладывается примерно в 45 минут.

Можно экспериментировать с добавками: корица, мак, орешки и т.д.

Всем приятного аппетита и здоровья!

Воскресный оффтоп. Бразилия. Часть 3

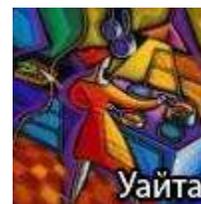
23 декабря, 2012

Рио, день 1, продолжение...

Криминал и фавелы

Рассказывает [Уайта](#)

А где же преступность, перестрелки на улицах, испуганные туристы, тщетно пытающиеся мимикрировать под местных, где вся та чернуха, что так часто попадает в прессу и в Интернет? Этого мы не видели. Может, просто повезло, но немалую роль сыграло понимание, где что можно делать, а где то же самое - лучше не



надо. Понимание возникло из просмотра гигабайтов информации в Интернете, из опыта жизни на окраине большого города в России, из повседневных сводок Москвы 90-х годов.

Нескольким правилам поведения мы следовали всегда:

- не заходить после захода солнца в незнакомые неосвещенные места,
- не гулять после захода солнца возле океана,
- никаких украшений и выпендрёжа в одежде, часах, сумках, аппаратуре - в любом месте в любое время.

Последнее правило мы нарушали: мы носили большой Nikon, когда были в известных туристических местах, где много полицейских и охраны, а также вместе с гидами после дополнительного уточнения, что это безопасно. При этом мы знали, что несчастный случай может произойти. Поэтому в кармане был приготовлен грабительский кошелек с \$50 в местной валюте и просроченными кредитными карточками (в другом кармане лежали нормальные карточки и чуть больше денег). В ситуации грабежа мы были готовы сдать немедленно и отдать "всё". Конечно, предвидение возможного грабежа не добавляло удовольствия от прогулок, но сказать, что мы были всё время напряжены, тоже нельзя. Почти всё время мы чувствовали себя спокойно и безопасно, потому что следовали правилам поведения.

В то же время преступность есть, и она рядом. Рядом с нами в то самое время ограбили американского туриста - на пляже, в толпе народа, отняли почти всё. Просто подошли с ножом и отняли. Он это подробно описал в Интернете. Что он сделал неправильно: снимал заходящее солнце на большую камеру, находясь не в самом спокойном месте не самого лучшего пляжа.

Мою подругу ограбили на пляже. Она живёт в Бразилии уже 10 лет, и поэтому "раслабилась", когда была в Рио, пошла гулять на закате солнца по набережной, подошла к воде, ну и разумеется - двое, нож к животу... Отдала всё, усмехается - мало было. При этом сказала - обязательно берите с собой хоть немножко денег, а то грабители "обидятся" .

"Опасная" набережная вечером



Говоря о преступности, нельзя не упомянуть фавелы. Это классический в российской истории тип самостроя. Отличается он от известного нам многими вещами:

1. Количеством людей. В районе Рио несколько сот фавел, самая большая насчитывает 120 тысяч.
2. Географией. Фавелы расположены на холмах, которые рассекают Рио на несколько районов. Поэтому, кроме неожиданной живописности (этакие разноцветные муравейники на склонах), они находятся в непосредственной близости от всех прочих мест, включая спальные районы, районы богатеньких, дорогие рестораны, пляжи, магазины.

Фавела (понятно, что близко подойти я не могла)



Видны дома без стекол. Однако все они нелегально подсоединены к водопроводу, электричеству, канализационной системе.

Фавелы в центре города - видные слева и справа от горы, и на самой горе



Фавела старая и благородная



3. Элементами социальной структуры. В отсутствие государственной власти к власти приходят другие структуры, другая иерархия, другие социальные правила. Прислуга у одного из наших гидов живет в фавеле. Как-то она сообщила, что не сможет прийти, потому что её прислуга (да, у прислуги есть прислуга) не смогла прийти вовремя.

В фавелах есть рынок жилья, есть спрос на хорошие дома и плохие. Есть свой кодекс поведения, одно из правил "у своих не воруй" - видимо универсально для любой более-менее устойчивой социальной структуры.

Один из депутатов (женщина) продолжает жить в фавеле.

"Богатые домики" в фавеле



Характерной чертой архитектуры фавельных домиков является ступенчатость дома. Как только семья растёт, то вверх пристраивается ещё один домик и так далее.

4. Уровнем криминала. Наркобароны в фавелах хорошо вооружены и обеспечены всем. Утверждают, что наркоденьги пришли даже в правительство и в полицию. За три месяца до нашего приезда выстрелом из фавелы был сбит полицейский вертолёт. Каждую ночь слышны выстрелы - фавелы воюют с полицией и друг с другом. Если нечаянно забрести в фавелы, то есть шанс лишиться жизни по подозрению, что ты пришёл шпионить на другую фавелу или на правительство. Ну или в лучшем случае - просто ограбят, как случилось недавно с двумя швейцарскими туристами: прилетели в аэропорт, взяли напрокат машину, ошиблись дорогой, заехали в фавелу, ушли голыми. Государственные законы там не работают, полиция не заходит. То есть некие образования типа княжеств в средневековой Германии...

Продолжение следует...

Псориаз и психологический аспект при общении



24 декабря, 2012

Участник форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" **Танюта:**

Мне повезло. Однажды врач вышла из кабинета и прямо в коридоре, без посторонних, объяснила маме - успокойтесь, "излечения" псориаза не наступит... Не надо трогать, не надо обращать внимания, возите ребёнка на море, не давайте нервничать, меняйте обстановку - полезно путешествовать, менять ритм жизни. Ещё она добавила - у нас есть врач, он живёт с псориазом много лет и не применяет никаких мазей, инъекций, вообще никакого лечения. Просто живёт с этим и всё. Мама тут же потеряла ко мне всякий интерес, роль страдальцы и многотерпицы ей очень нравилась. Она прямо-таки обиделась на врача. Больше она по врачам меня не водила, с соседками и сослуживцами перестала взахлёб обсуждать моё заболевание.

С тех пор я не лечусь, а с 19 лет, уехав от родителей, сама очень внимательно слежу за всем, что вредно лично моему организму и что полезно... Я всегда чувствую себя полноценным, здоровым человеком. Высыпания мне не в тягость. Психологический аспект очень-очень важен. Заметила: приезжаю к маме - сразу обострение. Думала - климат меняю, поэтому. Но вот она переехала в другое место. Приезжаю - тот же результат, уезжаю - всё проходит. Да просто с порога она делает страдальческое лицо и говорит - ну как у тебя кожа, нет обострения? И с таким страдающе-унижающим взглядом всё время. То же самое, когда приехала двоюродная сестра, которую не видела с детства. Приехала, была брезглива, мало кушала у меня, побоялась детей ко мне привезти - вдруг заражу. А у меня годами уже ничего нет!! Результат её посещения - высыпания на руке. Уехала - постепенно всё прошло.

Зуд при псориазе. Часть 1: Причины, происхождение



25 декабря, 2012

Зуд (неприятное ощущение, вызывающее трудно преодолимое желание почесать зудящий участок тела) может относиться к ограниченному участку тела или распространяться на всё тело. Зуд является сигналом об опасности, нежелательном воздействии на организм, выработавшемся в процессе филогенеза (исторического развития организмов) как защитная реакция и механизм адаптации к среде.

Субъективные ощущения в виде зуда при псориазе не являются обязательным клиническим признаком. Вместе с тем зуд часто сопровождает рецидивы псориаза, а после перехода в стационарную стадию обычно прекращается. В редких случаях зуд беспокоит в области какой-либо длительно существующей бляшки с выраженной инфильтрацией.

В форуме "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" периодически затрагиваются вопросы, связанные с зудом, причём в основном участники делятся различными способами его устранения. Рассмотрим эти способы в последней части материала (ч.3); первые 2 части - общие сведения о зуде и его причинах (ч.1), а также известные средства и методы устранения, применяемые в дерматологии и народной медицине (ч.2).

Часть 1. О зуде и его причинах

Причины зуда могут быть самыми разными, например, воспалительные заболевания кожи или системные заболевания. Долгое время считалось, что для псориаза зуд нехарактерен, поскольку не все больные псориазом жалуются на зуд. Однако в ряде исследований показано, что зуд отмечается примерно у 80% больных псориазом. Зуд может иметь разную степень выраженности, оценку которой проводят с помощью визуальных аналоговых шкал. Устанавливается тяжесть зуда по 10-балльной шкале - от умеренного зуда до тяжёлого (когда больной почесывает бляшку, пока она не начнёт кровоточить).

Зуд формирует порочный круг, поскольку расчёсывание приводит к гипертрофии (увеличению) нервных окончаний кожи, которые в свою очередь из-за этого становятся более чувствительными. Кроме того, чрезмерное расчёсывание кожи приводит к тому, что мозг начинает реагировать на любой внешний стимул формированием ощущения зуда. Расчёсывание травмирует кожу, при этом псориазные бляшки в стадии обострения часто появляются на травмированных участках (феномен Кёбнера).

Частыми причинами зуда в при псориазе являются самостоятельное использование топических раздражающих средств, присоединение вторичной инфекции, различные эндокринные нарушения. В некоторых случаях зуд у больных псориазом имеет нейрогенное, психогенное происхождение. За последние годы общее количество случаев псориаза, сопровождающегося зудом, увеличилось, что заставляет задуматься над механизмами возникновения зуда при псориазе и возможностями его устранения (см. таблицу 1).

Таблица 1. Основные причины зуда при псориазе

Причины зуда	Зуд средней силы		Сильный зуд	
	мужчины (%)	женщины (%)	мужчины (%)	женщины (%)
Прогрессирование процесса	4 (8,9)	6 (13,3)	–	1 (2,2)
Использование раздражающих средств	3 (6,7)	5 (11,1)	–	–
Хронические и острые интоксикации	3 (6,7)	2 (4,4)	1 (2,2)	–
Эндокринные нарушения	2 (4,4)	3 (6,7)	1 (2,2)	1 (2,2)
Психогенный, нейрогенный зуд	–	2 (4,4)	–	–
Сопутствующие аллергические заболевания	1 (2,2)	2 (4,4)	–	1 (2,2)
Чесотка	–	1 (2,2)	2 (4,4)	1 (2,2)
ВИЧ-ассоциированный процесс	2 (4,4)	1 (2,2)	–	–
Всего	15 (33,3)	22 (48,9)	4 (8,9)	4 (8,9)
	37 (82,2)		8 (17,8)	

Главными патологическими изменениями в случае псориаза являются гиперпролиферация эпидермиса с нарушенной дифференциацией клеток и воспалительная инфильтрация эпидермиса и дермы кожи. Эти процессы преимущественно опосредуются активацией Т-клеток и антигенпрезентирующих клеток, которые выделяют различные хемокины и цитокины, регулируют деятельность тучных клеток, эозинофилов, базофилов. Древоподобная сеть свободных нервных окончаний окутывает кровеносные сосуды поражённой дермы, даже незначительное количество пруритогенов (гистамин, протеазы, субстанция Р, простагландины и др.) способно активировать периферический рецептор, воспринимающий зуд. Указанные изменения приводят к нарушению процессов дифференцирования и созревания клеток эпидермиса, изменению липидного обмена, что стимулирует процессы ороговения, высушивания кожи, вызывает субъективные ощущения в виде зуда, жжения, покалывания.

О нервных центрах, отвечающих за ощущение зуда, известно гораздо меньше, чем о центрах боли. Некоторые авторы полагают, что в развитии зуда важную роль играют нейромедиаторы. Зуд и боль характеризуются рядом общих признаков. Так, оба ощущения расцениваются как неприятные и передаются по одним и тем же нервным путям. Человек воспринимает ощущение боли и зуда, начиная с некоторого порогового уровня, который может меняться в зависимости от психологических факторов - таких, как стресс и депрессия. Исследования показывают, что у лиц, страдающих депрессией, между её тяжестью и выраженностью зуда выявляется чёткая зависимость. Зуд, подобно боли, физически и психологически переносится как страдание.

Кожный зуд может быть вызван разнообразными причинами. Ими являются: некоторые пищевые продукты, лекарственные средства, бытовая химия, вредные производственные условия, резкая смена температурного режима и др. Хронический кожный зуд является также следствием некоторых заболеваний и состояний, например таких, как заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринные заболевания, сахарный диабет, заболевания печени, нервные болезни, сосудистые заболевания, собственно кожные заболевания (псориаз, атопический дерматит и др.). Зуд часто усиливается после приёма некоторых видов пищи (крепкий кофе, чай, шоколад, какао, алкогольные напитки, некоторые сорта рыбы, острые сыры), а также медикаментов. В возникновении зуда играют также роль профессиональные вредные условия (контакт с химическими веществами – красителями, растворителями и др.), некоторые растения (например, примула), местные факторы - глисты, геморрой, полипы слизистой оболочки кишечника, простатит и др.

По распространенности различают распространённый (универсальный) и ограниченный локализованный зуд. Локализованный зуд может быть в области волосистой части головы, заднего прохода, половых органов и т. д. Больные расчёсывают кожу иногда до кровотечения, пока чувство боли не сменит зуд. Проявлением распространённого зуда является, например, старческий зуд. Зуд усиливается при ношении тёплой (особенно шерстяной) одежды, в жаркое время года, при сухих горячих ветрах. Универсальный зуд может быть зимним (появляется в октябре и позже - с наступлением холодной погоды) и летним, последний встречается реже.

Продолжение следует...

Да, кстати...



26 декабря, 2012

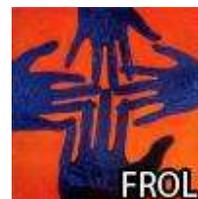
светлана-87:

Когда сама себе не нравишься - хуже нет. Да и в социуме непонятно как быть. В любом случае жизнь - это борьба...

Медведица:

Пока ты сама себе не нравишься, от социума другого тоже можно не ждать. Прими себя как данность - ты у себя такая, какая есть - и в печали, и в радости. Другой не будет. Или ты себе начинаешь нравиться, заниматься собой, заботиться о себе, или будет непонятно какое состояние и какие последствия. Именно поэтому мне не нравится слово "борьба" в этом контексте. Проблемная кожа - часть тебя. Бороться с самой собой? - это деструктивно. Надо искать компромиссы, учиться с этим жить и при этом умудряться наслаждаться жизнью.

Зуд при псориазе. Часть 2: Средства и методы устранения зуда



27 декабря, 2012

В форуме "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" постоянно обсуждаются вопросы, связанные с зудом при псориазе, участники главным образом делятся различными способами его устранения. Рассмотрим наши "форумские" способы в последней части предлагаемого материала (Часть 3); первые 2 части - общие сведения о зуде и его причинах (см. [предыдущую Часть 1](#)), а также известные средства и методы устранения, применяемые в дерматологии и в народной медицине (Часть 2, см. ниже).

Часть 2. Средства и методы устранения зуда

При зуде в первую очередь необходимо лечить пораженную псориазом кожу. Наружное лечение (традиционно – глюкокортикоидами, что иногда не решает, а усугубляет проблему), УФ-облучение, использование циклоспорина нередко приводят к уменьшению зуда. Если такое лечение оказывается неэффективным, бороться с зудом очень сложно. Антигистаминные препараты, уменьшающие зуд, возникающий при ряде заболеваний, при псориазе часто не помогают. При зуде, возникающем на фоне депрессии и тревожности, необходимо проводить специальное лечение, направленное на устранение психологических проблем, а также использовать методы релаксации (например, йогу), которые помогают устранить тревожность и уменьшить зуд.

При лечении псориаза следует всегда помнить о необходимости устранения зуда. Нужно избегать того, что может вызывать неодолимое желание почесать кожу. Трение и микротравмы кожи могут спровоцировать ее поражение, поэтому больным псориазом следует носить одежду из натуральных тканей, например хлопка. Необходимо также избегать горячих ванн и душа, для ухода за кожей следует использовать мягкие средства. Во избежание контакта с сильными детергентами необходимо пользоваться перчатками. Ногти рекомендуется стричь коротко, чтобы уменьшить расчесывание кожи. Наконец, желательно отказаться от употребления алкогольных напитков и кофе.

Использование увлажняющих лосьонов один или несколько раз в сутки способствует смягчению кожи, препятствуя ее пересыханию. Хорошие результаты может дать бальнеологическое лечение, поскольку минеральная вода, полученная из ряда термальных источников, обладает противовоспалительным действием и облегчает зуд.

При зуде применяются также УФ-облучение (UVB и UVA), ультразвук, телерентгенотерапия, лучи Букки, криотерапия. Показаны электросон, магнитотерапия и ультразвук сегментарно.

Таким образом, для устранения зуда применяют как общее, так и местное лечение, включающее фитотерапию.

Для облегчения состояния и снятия зуда применяются гипосенсибилизирующие препараты: бромиды, соли натрия и кальция (кальция хлорид и натрия тиосульфат), витамины, Дипразин, Супрастин, Димедрол и др. Только по назначению врача: внутримышечно 0,5% раствор Аминазина по 1,0 мл ежедневно на ночь; Преднизолон до 20 мг, Дексаметазон до 12 мг в день с постепенным уменьшением дозы. Наружно для успокоения кожного зуда иногда применяют 5-10% раствор Валидола.

В народной медицине используются растения, оказывающие значительное противозудное действие - девясил высокий, крапива глухая (яснотка белая), эфедра, укроп и др.

- Настой семян укропа аптечного: 2 чайные ложки семян заварить 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Полученный настой принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2 дней. Можно принимать внутрь измельченные в ступке семена укропа (на кончике ножа) или по 10-15 капель укропного масла на кусочке сахара.

- Для приёма внутрь рекомендуются также настои и отвары крапивы жгучей, мяты перечной, Melissa лекарственной, фиалки трёхцветной. Настои и отвары этих растений готовятся из расчета 1-2 столовые ложки травы на 1 стакан кипятка (суточная доза).

- Корень лопуха используется в виде отвара (1 столовая ложка измельченных корней лопуха на 0,5 л воды, отваривается 10 минут). Принимают по полстакана отвара 4 раза в день.

- В качестве противозудного и успокаивающего средства принимают настой валерианы или чабреца (тимьяна ползучего) - 1 столовая ложка травы на стакан кипятка, принимают в 3 приёма в течение дня.

- Зудящие участки кожи можно 1-2 раза в день смазывать миндальным маслом или спиртовой настойкой Melissa лекарственной (1:5, настаивают 2 недели). Кожный зуд волосистой части головы хорошо снимает смазывание спиртовой настойкой из листьев крапивы (1:10, настаивают 2 недели).

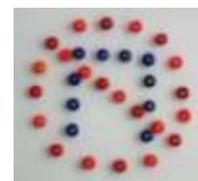
- При зуде наружных половых органов и области заднего прохода можно использовать отвар дубовой коры в смеси с глицерином: берут 100 г коры дуба на 100 мл воды, кипятят 20 минут, процеживают через марлю и добавляют 100 г глицерина. Для снятия зуда в области ануса применяется также дегтярная мазь. Для её приготовления берут берёзовый дёготь - 5 г и ланолин - 20 г, окись цинка - 5 г и вазелин - 70 г, компоненты тщательно смешивают.

- Полезны для снятия зуда на теле ванны с экстрактом можжевельника - 3-4 столовые ложки жидкого экстракта можжевельника (или 1-2 таблетки сухого) на 1 ванну. С этой же целью используют для ванн отвар хвои, почек или молодых побегов сосны, отвар зверобоя, листьев грецкого ореха, цветков ромашки (5 л отвара на ванну).

- Кроме того, при зуде часто помогают обтирания тела "уксусной водой" (1 ст.л. уксуса на 0,5 л кипячёной воды). При зуде можно применять и антигистаминные препараты (супрастин, пипольфен, димедрол, кларитин и др.), а также настойку пустырника (30-40 капель) на ночь.
- Применяются общие ванны с добавлением крахмала, отрубей, соснового экстракта, общие желатиновые ванны. Ванны с дубовой корой - 0,5-1,0 кг коры на 4 л воды, приготовить отвар и процедить в ванну.
- При упорном кожном зуде пожилым людям необходима консультация онколога и гематолога, а также обследование у эндокринолога (для исключения сахарного диабета).
- Вообще зуд усиливается от контакта с водой, которая "сушит" кожу. Можно после душа использовать детский крем (жирный). При наличии кожного зуда необходимо следить за регулярной работой кишечника, соблюдать режим сна и отдыха, исключить из рациона продукты питания, которые могут провоцировать кожный зуд: кофе, какао, шоколад, пряности, острые блюда и приправы, копчёности.

Продолжение следует...

Фото, цитаты, афоризмы



28 декабря, 2012

Галерея "Фото участников форума"



Заканчивается год. Пора подводить итоги, забывать обиды, мириться...
Днепропетровск, лавочка "Миримся!". **Фото: Vesna**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#58

Alexsovna

А я, представляете, с утра-то и забыла, что конец света. Совсем с этой работой уже чокнулась, такие даты забываю...

Тереза

Какой там шопинг, если в кошельке попинг?

Надежда39

А реакция на белые халаты у меня уже более 40 лет в виде аллергии.

ptichka_ann

... перестала подозревать своего дерматолога в том, что она не очень хороший врач, теперь я думаю, что она покушается на моё здоровье

Sole

Из сострадания к людям и любви к форумчанам стараюсь на форуме меньше писать...

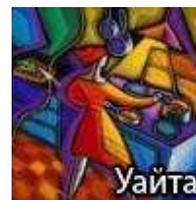
Анатолий

Если есть серьёзные вопросы, их лучше задавать Гуглу

Myshka)

А с теорией Пегано я не согласна. У меня нормальный кишечник, без дырок.

Воскресный оффтоп. Предновогодний Рио. Часть 4



30 декабря, 2012

Рио, день 1

Криминал и фавелы (продолжение)

Рассказывает **Уайта**

Говоря о преступности, нельзя не упомянуть фавелы. Это классический в российской истории тип

самоотроя. Отличается он от известного нам многими вещами:

[1. Количеством людей. В районе Рио несколько сот фавел, самая большая насчитывает 120 тысяч...

2. Географией. Фавелы расположены на холмах, которые рассекают Рио на несколько районов. Поэтому, кроме неожиданной живописности...

3. Элементами социальной структуры. В отсутствие государственной власти к власти приходят другие структуры, другая иерархия, другие социальные правила...]

4. Уровнем криминала. Наркобароны в фавелах хорошо вооружены и обеспечены всем. Утверждают, что наркоденьги пришли даже в правительство и в полицию. За три месяца до нашего приезда выстрелом из фавелы был сбит полицейский вертолёт. Каждую ночь слышны выстрелы - фавелы воюют с полицией и друг с другом. Если нечаянно забрести в фавелы, то есть шанс лишиться жизни по подозрению, что ты пришёл шпионить на другую фавелу или на правительство. Ну или в лучшем случае - просто ограбят, как случилось недавно с двумя швейцарскими туристами: прилетели в аэропорт, взяли напрокат машину, ошиблись дорогой, заехали в фавелу, ушли голыми. Государственные законы там не работают, полиция не заходит. То есть некие образования типа княжеств в средневековой Германии.

Но сейчас всё же не средневековье. Бразилия пытается снизить уровень преступности и ввести фавелы в легальное русло. Это тем более актуально, что Рио будет принимать Олимпийские игры 2016 года. Одним из таких действий было приглашение бывшего мэра Нью-Йорка Руди Джулиани на позицию советника мэрии Рио. Р.Джулиани прославился эффективными результатами, благодаря ему уровень преступности в Нью-Йорке резко упал. В Рио (как и ранее в Нью-Йорке) Джулиани объявил политику "нулевой терпимости", обещая преследовать как больших преступников, так и мелких нарушителей. Одним из результатов этой политики стало резкое сокращение количества уличных продавцов напитков. Если раньше любой мог торговать на улице чем угодно (в том числе нелегально распространять наркотики), то теперь нужно разрешение. Мы видели, как неприметный человек подошёл к продавцу напитков на пляже, попросил показать нечто, проверил и ушёл. Народ вроде недоволен, что с введением этих правил исчезает вольный дух Рио, но пока особых жалоб не слышно.

Нынешние продавцы на пляжах: форма и удостоверение должны быть



www.psc

Полиция на пляже (мы остановились в дешёвых апартаментах, но в дорогом районе - как следствие, хорошо охраняемым) - все 3 голубые машины полицейские:



Кстати - еще одна "забава" от фавел. В любой момент может высыпать толпа ребятишек, которые, пробегая по пляжу, собирают всё в вся. Ну, возьмёте вы фотоаппарат или часы на пляж? Хотя вроде бы последнее время это не практикуется.

Полицейский вертолет, пролетает над пляжем каждые 30 мин. (приблизительно)



Другим (возможно, связанным с первым) действием является попытка выбить наркоторговцев из фавел. Исторически фавелы не были криминальными. Люди стали там селиться начиная с 1970-х годов (да, не так давно). Просто работа была только в городе, крестьяне приехали, денег нет, дорог тоже нет, т.е. в отдалении от города жить нет смысла, не сможешь добраться до работы. Этот же рабочий слой составляет существенную часть фавел и сегодня. Несмотря на приход криминала, многие жители фавел работают легально на работах, не требующих квалификации. Правительство пытается вывести этих людей из под власти криминала.

Цепочка шагов выглядит так: отстрел активных бандитов, установка полицейского поста в фавеле, строительство больницы и школы, выдача краски жителям фавелы. Краска нужна для того, чтобы покрасить дома. Если дом покрашен государственной краской, то он считается подчинившимся государственной власти. На фоне аляповатых красно-желто-сине-буро-малиновых строений неподчинившихся фавел чётко видны блоки домов, выкрашенных одной краской - синей или голубой.

Дочь прочитала первые заметки и сказала, что непонятно, кто где рассказывает... Учитывая её замечания, вожу действующих лиц в рассказ, скажем, К и N.

Муж (К) : Итак, мы приехали! Искупались в океане (ух!), закупились продуктами (сыры. копчености, овощи, молоко - всё лучше канадского, на уровне неплохого европейского), подкрепились, отдохнули - пошли гулять.

Субботняя набережная, вечерет, движение перекрывают, народ начинает веселиться



Глоток сока в лавочке на углу (по рекомендации Карлоса). Сок выжимают из свежих фруктов. Оставил на чай один доллар. Пятеро продавцов захлопали громко в ладоши. Чувствую себя уважаемым человеком.

Я (N): Хотя перехода по времени как такового не было, 3 часа не в счёт, усталость чувствуется. Решили поесть в местном рекомендованном Карлосом ресторане под названием "Кило". В таких заведениях продается еда на вес. Т.е. берёшь что хочешь, платишь - сколько весит по фиксированной цене за килограмм, потому и соответствующее название "Кило". Заведений таких много, но мы ищем то, что порекомендовал Карлос. Т.е. не просто шляемся, а идём также к цели. Наконец, пятый советчик довел нас практически за руку. Мне удалось попрактиковаться в бразильском, но почему-то после моих первых бодрых фраз все переходило на английский. Даже удивительно, либо мы выбирали подходящих по виду людей, либо знание английского среди бразильцев распространено, но найти человека с английским оказалось проще, чем в Японии.

К: Хочется попробовать все, всё разное и незнакомое. Попробовали. На обед пойдёт, чтоб по-быстрому перекусить. Еда привычно-европейская с непривычными специями. Ушли чуть переевшими, но без восторга. Я думаю, сейчас - это потому, что там вино не продают.

N: Вышли, огляделись, в киоске купили почтовые открытки, они оказались без марок. Досадно, что мы всё-таки их послали на следующий день, но похоже, что ни одна открытка не дошла до адресата. Кстати, одна была послана Виноградинке с поздравлением к Новому году. Я там выбрала полуголых красоток почти с нашего форума с прекрасной кожей - что-то типа мы все уже "вылечились вместе".

К: Зашли в Интернет-кафе, при выходе забыли сумочку. Девочка из кафе выбежала, догнала и вернула. Ха, сплошной "криминал". Решили пойти к лагуне, но заблудились и вышли к океану.



В общем, сплошные расстройства, жизнь сказочно хороша, вокруг блещет и шумит ночной Рио, пляж в 10 вечера заполонён толпой, группка пляшет под зажигательный мотив "Мачо-мачо", N. порывается сплясать, но соглашается на капериньи.

N: Танцевали они здорово, я бы сплясала, но... первый вечер, как-то неудобно сразу влезать в местные тусовки. Музыка была что надо, народ отрывался.



К: После капериньи (местная водка с лимоном и льдом) жизнь становится ещё веселей. На пляже две группы играют в американский футбол. Всё как у больших: костюмы, ритуалы, болельщики. Только играют на песке, и с одной стороны стоят зрители, а с другой океанские волны накатываются на берег, но не достигают метра два до футбольного поля. Вечер, время около 9-10 часов. (N: Я не представляю канадца, кто в здравом уме будет играть в футбол на пляже или танцевать "Мачо-мачо" вечером на берегу озера Онтарио...)

WWW.PSORANET.COM



Уходим с пляжа и проходим 100 метров до апартментов. Готовя дома этот ночной проход, я предусмотрел несколько вариантов. Один из них включал заказ такси, чтобы проехать 100 метров. Другой - попытку договора с местными бандитами, чтобы нас пропустили живыми. В реальности мы оказались на предновогодней улочке, где все деревья были обвиты проводами со светящимися лампочками, в окнах стояли наряженные ёлки (на улице 35 градусов жары), и даже редкие прохожие (нехороший знак в ночном Рио) не казались опасными.
Спать!

Продолжение следует...

2013



31 декабря, 2012

Привет. Это help. Поздравлялок везде и так хватает, зайчиков, шампанского, дедморозов, змей и снежинок тем более, поэтому я расскажу о том, что произошло в этот год, первый для форумского блога. За год его посетили более двадцати тысяч читателей, у нас на сегодня 32 "друга" и мы "в друзьях"

у 39 участников ЖЖ. Процесс продолжается, но мы не гонимся за массовостью, ресурс немного специфический. Многие задавали и продолжают весь год задавать вопрос, а зачем всё это? Есть же форум с кучей участников, есть статьи, заметки, есть чат, наконец, чтобы просто потрепаться. Однозначного ответа нет, наверное для того, чтобы, во-первых, показать, что есть ещё один "угол", куда можно ткнуться с проблемой, о которой предпочитают не говорить вслух, а во-вторых, пожалуй, показать, что даже если и есть какая-то неудобная штука, как псориаз, отчасти мешающая жить, то на ней свет клином не сошёлся, а у участников форума есть масса гораздо более интересных сторон, чем только обсуждение медицинских вопросов. А те, кто хорошо знают форум, возможно, заметили, что общий настрой и содержание немного отличаются. Время покажет, насколько оказались правы и авторы и читатели. С новым 2013 годом, читайте, пишите, комментируйте, ждите новостей, они будут.

Удачи, будьте здоровы,

Создатели блога.



www.ps