

## День календаря

Заканчивается первый месяц весны и начинается новый. Казалось бы, что может быть полезного для здоровья в этот 91-й день нового года? Все просто – наступает день смеха, а это, как известно, самое лучшее лекарство.

Смех в нашей жизни занимает почетное место. «Из всех живых существ только человеку свойственен смех». Этой фразе Аристотеля в средние века придавалось огромное – расширенное – значение: смех рассматривали как высшую духовную привилегию человека, недоступную никаким другим существам. Кстати, и у людей

смех — не врожденное качество. Согласно Аристотелю, ребенок начинает смеяться не раньше чем через сорок дней после своего рождения, и только тогда становится полноценным человеком.

Шестилетний ребенок улыбается и смеется около 300 раз в день, в то время как взрослый человек (даже самый угрюмый) улыбается или ухмыляется всего лишь около 15 раз в день. А зря, ведь лечебных свойств у смеха — хоть отбавляй. Однозначная рекомендация медиков: смеяться полезно – в этом убежден доктор медицинских наук, профессор А.А. СКУТИН.

# Смех — музыка жизни

– Смех и юмор начали использоваться в медицине достаточно давно, – утверждает Андрей Алексеевич. – Одно из самых ранних упоминаний об их позитивном влиянии на здоровье найдено в Библейской книге притч Соломоновых. А в XIII веке некоторые хирурги использовали юмор во время операций как анестезию, чтобы отвлечь пациентов от боли, которая появлялась в ходе хирургического вмешательства. Изучением смеха, юмора и их влияния на организм человека ученые активно занимались в 60-х годах прошлого века. Теперь этим ведаёт целый раздел психиатрии – гелотология (gelos в переводе с греческого – «смех»).

– Известны ли в медицинской практике случаи исцеления смехом?

– Самая известная история исцеления при помощи смехотерапии имеет отношение к ее основателю – Норману Казинсу, американскому журналисту и преподавателю психологии. Считается, что он излечил сам себя от одной из форм артрита – анкилозирующего спондилита. Сделал он это при помощи самоизобретенного режима, который включал смех и витамины.

– Но ведь эта история из серии медицинских баек, не так ли?

– Не совсем так. На самом деле смех повышает содержание антител в организме, которые борются с инфекцией, и в целом улучшает настроение и благотворно влияет на здоровье.

Справедливости ради надо сказать, что у

Казинса это получилось экспромтом. А если быть точнее, от безысходности. Когда, после множества безуспешных попыток излечить его от недуга, он уже практически не мог двигаться, даже открывать рот и жевать (все это сопровождалось сильнейшими болями) — врачи развели руками и объяснили, что медицина бессильна, он начал действовать.

– Но как?!!

– В то время, где-то в 1964-м, если не ошибаюсь, в журналах появились статьи невролога Уильяма Фрая, исследовавшего благотворное влияние смеха на сопротивляемость организма болезням. И Казинс начал лечение: выписался из больницы, переехал в отель, заказал в комнату кинопроектор, и сиделка сутками крутила ему комедии. Несколько дней он не смеялся. Потом ему вдруг стало очень смешно: он, идиот, недвижимо лежит и тупо смотрит на экран, всерьез надеясь, что пара комиков спасет ему жизнь. И начал хохотать как ненормальный, после чего обнаружил, что у него меньше ломит спину. Через несколько недель уже наблюдалось стойкое улучшение в состоянии. А через пару лет смехотерапии Норман Казинс не просто обрел способность двигаться — он вернулся к работе и даже вновь смог играть на рояле. А еще написал книгу «Анатомия глазами пациента», ставшую невероятно популярной у тяжело больных американцев.

– Подтверждена ли научными исследования-

ми «полезность» смеха?

– Благотворный эффект смехотерапии не только исследуется, но и используется в медицинской практике как дополнительное средство, способствующее выздоровлению.

Ведь смех – это особый способ дыхания, при котором вдох продлевается и становится более глубоким, а выдох, наоборот, укорачивается, но при этом интенсивность такова, что легкие полностью освобождаются от воздуха. В результате по сравнению со спокойным состоянием газообмен ускоряется в три-четыре раза, что, в свою очередь, улучшает кровоснабжение органов и тканей. Словом, смех для организма — это все равно, что прогулка в лесу или кислородный коктейль.

К другим целительным свойствам смеха относится улучшение кровообращения и положительное влияние на сердечную деятельность. Разумеется, речь не идет о том, что надо заменить спорт смехом, но я бы настоятельно советовал смеяться почаще. Кстати, если человек не смеется, а находится в депрессивном состоянии, его шансы умереть от сердечного приступа вырастают на 44%.

Между прочим, английский философ и врач Уильям Ослер назвал смех музыкой жизни и советовал непременно смеяться каждый день хотя бы в течение 10 минут. Подсчитано, что если человек смеется не менее 17 минут в сутки, он продлевает себе жизнь на один год.

Беседовала Светлана ЗАВАДСКАЯ

# Весна розыгрышей

Писатель Честертон называл 1 апреля "весной розыгрышей", хотя на его родине – Англии – это апрельский день дураков (April Fools' Day).

"Попробуйте, – говорил он, – представить первоапрельские шутки в октябре. Не получится, ибо апрельские шутки воплощают три великие свойства апреля – дух ожидания, радости и обмана".

Обычай "посылать кого-то в апрель", т.е. разыграть, провести, издавна существует у многих народов, и на Руси ему живетесь вольготнее. Посылать с каким-нибудь невыполнимым поручением 1-го апреля было принято как в Западной, так и в Восточной Европе. В Польше и Литве этот день известен под названием Prima aprilis, что даже по звучанию свидетельствует о римском происхождении праздника.

Существует еще одна версия происхождения праздника. В средневековые допускатись представления сцен из Священного Писания, а первоапрельская традиция якобы идет от древнего "бюрократического" действия, случившегося при допросе Иисуса Христа, который приведен был от Каиафы к Пилату, а от Пилата – к Ироду, что дало основание известной французской поговорке Renvoyer d'Herode a Pilate – посылать кого-то понапрасну.

Каково бы ни было происхождение праздника, одно упоминание о нем вызывает добрую улыбку.

Издавна этот день обожают газетчики, они с удовольствием придумывают первоапрельские истории,

**Смех и веселье не отделимы от природы человека. Сей постулат в научном доказательстве не нуждается. Юмор и острословие сопровождает человека повседневно, порой выручая в нелегких ситуациях. Но есть в календаре день, который отмечается розыгрышами и шутками на полном "юридическом" основании во многих странах мира, – 1 апреля.**

на которые попадают простодушные читатели.

Так, в 1698 г. было сообщено, что в Тауэре будут мыть львов. На объявление ринулись толпы любопытных лондонцев. Самое удивительное, что когда в 1860 г. одна из газет в точности повторила это же объявление, результат был примерно такой же.

В Америке в 1835 г. нью-йоркская газета поведала о постройке телескопа, который позволял увидеть на Луне странных животных и людей, похожих на крылатых обезьян. Поверивших в это набралось немало.

В 1981-м «Дейли Мейл» порадовала своих читателей историей о японском бегуне на длинные дистанции Кимо Накашими, участнике лондонского марафона. Было сказано, что организатор соревнований плохо знал японский и, объясняя Кимо правила, велел бежать вместо 26 миль — 26 дней. И тот побежал... Посыпались звонки: люди сообщали, что видели марафонца на дорогах, но не смогли остановить его. Кого они видели на самом деле, загадка: мистера Накашими не существовало в природе.

В 1962-м в Швеции был всего один телеканал, естественно, в черно-белом вещании. В новостях 1

апреля сообщили, что новая технология позволит сделать изображение цветным, но для этого нужно надеть на экран нейлоновый чулок. Сотни тысяч шведов надели. Но настоящее цветное телевидение пришло в страну 1 апреля 1970 года.

1990-е, русская мафия теснит на Западе итальянскую. О причудах русских бандитов пишет весь мир. И когда ИТАР-ТАСС 1 апреля 1993 года сообщило про гранаты, инкрустированные бриллиантами, которые скоро начнут продавать нашим гангстерам, чтобы «убивали красиво», американская пресса кинулась обличать русский беспредел.

В 1987-м норвежская газета «Бергенс Тиденд» объявила, что конфисковано 10 тысяч литров контрабандного вина. Жителей Бергена пригласили в центральный магазин города, чтобы каждый получил свою долю изъятого товара. Утром продавцы наблюдали у дверей толпу с бутылками и канистрами.

В 1994-м компания «Пепси» объявила, что подростки, которые делают себе на ушах татуировку с логотипом компании, получают пожизненную 10%-ную скидку на пепси-колу. От тинейджеров не было отбоя...

В 1997-м многие получили электронные письма с предупреждением,

что Интернет закрывается на генеральную уборку с 31 марта по 02 апреля. Чистить его будут пять мощных японских роботов. Эта шутка — версия старого розыгрыша о чистке телефонных линий: хозяевам телефонов предлагалось прикрепить к аппаратам мешки для мусора, чтобы пыль не разлетелась по квартире.

Апофеозом первоапрельского розыгрыша (хотя в этом деле нет предела совершенству) можно считать фильм, показанный Би-Би-Си 1 апреля 1957 г. по телевидению. В нем рассказывалось о небывалом урожае макарон в южной Швейцарии на границе с Испанией. Демонстрировались кадры, в которых трудолюбивые крестьяне собирали с кустов вареные макароны. Невозмутимый голос ведущего при этом давал комментарии о невиданном достижении – одинаковой длине снимаемых макаронин, что является плодом неустанной работы многих поколений селекционеров-макаронотыращивателей.

После передачи последовали отклики телезрителей. Одни выражали благодарность за интересный и познавательный фильм, другие просили выслать рассадку макарон. Особо пытливые выражали удивление, что макароны растут вертикально, а не горизонтально. Нашлись и недоумевающие: что же, значит, мы заблуждались, считая, что макароны изготавливаются из муки?

Смейтесь шутками и шутите сами. Смех, как говорил В. Гюго, прогоняет зиму с человеческого лица. А по свидетельству ученых, одна минута смеха заменяет 45 минут специальных релаксационных упражнений.

Подготовила Светлана ЗАВАДСКАЯ

## Область

## В регионе будет разработан закон об охоте

Закон "Об охоте" и региональная программа, посвященная охране, воспроизводству и использованию охотничьих ресурсов, будут разработаны в Ленинградской области. Такие поручения дал сегодня в ходе заседания областного правительства губернатор Валерий Сердюков.

Как подчеркнули в департаменте информационной политики правительства Ленобласти, "по мнению главы региона, закон заложит правовые основы и упорядочит существующие сегодня отношения, определив взаимодействие арендаторов объектов животного мира с другими участниками лесных отношений, например арендаторами лесных участков".

Губернатор также предложил рассмотреть возможность создания в одном из районов области Дома охотника и рыболова, который мог бы стать организующим центром для 30 тыс. областных и 100 тыс. городских охотников.

Сегодня в Ленинградской области около 7 млн га охотничьих угодий предоставлено 90 охотопользователям – как представителям бизнеса, так и общественным, некоммерческим организациям. "Уверен, что обязательно найдутся богатые организации, готовые участвовать в создании этого центра. Помимо прочего, он может стать музеем живой природы, где наши дети воочию увидят все богатство областной флоры и фауны", – подчеркнул Сердюков.

Глава региона заявил также, что "ради развития нашего охотничьего хозяйства и создания его организующего центра область уже сегодня готова войти в долю с частными предпринимателями суммой в 10 – 15 миллионов рублей и, вполне возможно, бесплатным участием в одном из муниципалитетов". В соответствии с последними учетами численности, на территории Ленинградской области обитают 11800 лосей, 860 косуль, 7100 кабанов. В соответствии с этими данными в сезон охоты 2010-2011 годов были установлены квоты добычи: по лосю - 826 особей, 50 косуль, 3560 кабанов. Квота на добычу медведя на территории Ленобласти составляет 170 особей.

## Письмо

## Спасибо вам, добрый человек!

**Мы часто слышим, что в наше время люди стали чёрствыми, бездушными. А, может быть, мы просто не замечаем человеческой доброты? Зло громкое, а доброта тихая.**

Вот эту незаметную доброту я особенно ощущаю вторую зиму, когда намело много снега. Я инвалид II гр. по опорно-двигательному аппарату; идти по скользким пригоркам очень трудно. И я постоянно слышу: «Вам помочь?» – вижу протянутую руку.

Обо всех людях не расскажешь. Но об одном я не могу не рассказать.

Нам, жителям подъездов 8 и 9 по ул. Плоткина, 9/73 (и не только нам), трудно идти по дорожке, перерезанной машинами, и образовавшимся с двух сторон колеи скользким горкам. И вот на этих горках появились ступеньки. Снег идёт – ступеньки обновляются. Я думала, что это заботилось ЖКХ. Нет, это делает Александр Николаевич Александров, живущий по ул. Межевой, 15. Это он старается помочь людям.

А весной рядом с подъездом появляется клумба цветов, от самых ранних весенних до самых поздних осенних. Здесь и ландыши, и колокольчики, и васильки, и белые розы, и сирень... Всё это сделано старательными, добрыми руками Александра Николаевича и радует глаз и душу прохожих.

Спасибо вам, добрый человек, что вы есть.

А. И. КРАВЕЦ