ВЕСТНИК ЗОЖ

№ 7 (621), апрель 2019 г.

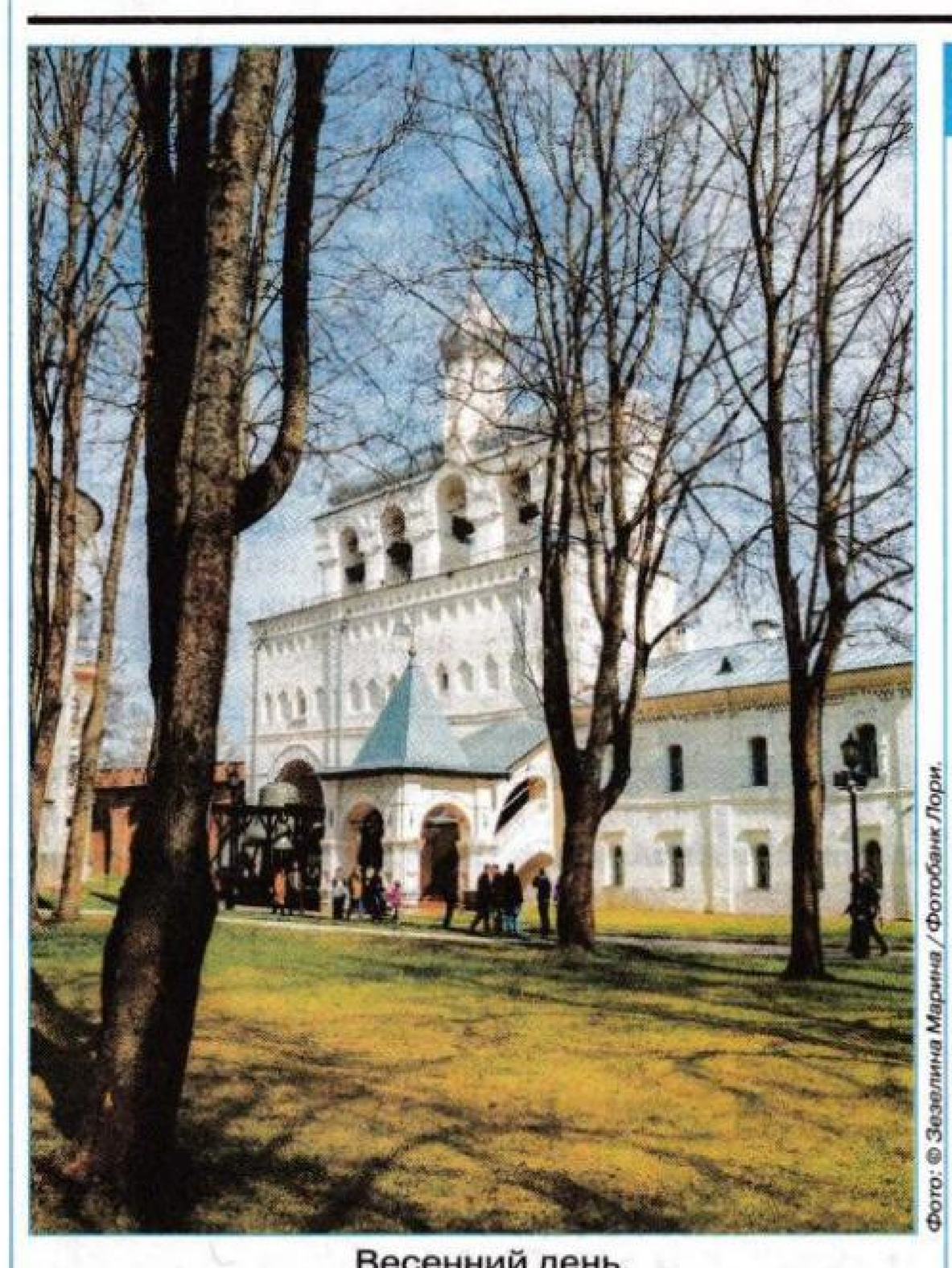

Фото: © Зезелина Марина / Фотобанк Лори.

Весенний день.

Цитата номера

С годами думы нас тревожат,
Шалит здоровье. Ну и что ж!
Все это пережить поможет
Наш друг и лекарь –
вестник «ЗОЖ».

Адрес: Карасевой Татьяне Васильевне, 606800 Нижегородская обл., Уренский р-н, дер. Минеево, ул. Центральная, д. 6.

16+

Письма в номер

ДЛЯ КАЖДОГО ИЗ НАС

Несколько лет назад мы с отцом задумали собрать воспоминания детей войны. Обратились к ветеранам и даже не ожидали такой реакции, такого интереса. Авторы сотен писем-воспоминаний, рожденные перед началом войны и в годы жестоких сражений, познавшие все страхи и ужасы военного лихолетья, откликнулись из всех уголков страны.

Отца уже нет, и я четвертый год продолжаю этот проект, нашел помощниц-девочек, работают бесплатно. Люди, не равнодушные к памяти наших стариков, нынешним судьбам детей войны, как могут, поддерживают проект. Возникающие трудности порой огорчают, и руки чуть ли не опускаются, но девочки меня подбадривают.

Уже собрано и обработано материалов на четыре тома, готовы макеты двух будущих книг. Надеюсь, большая общая работа будет доведена до конца, и люди, написавшие нам в проект, увидят эти книги, перевернут еще одну страницу Великой Отечественной. Ибо так уж получается сегодня – народ пишет сам себе и для каждого из нас.

Адрес: Бикбулатову Идиалю Айсовичу, 413481 Саратовская обл., Дергачевский р-н, пос. Восточный, ул. Школьная, д. 5.

ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА!

Очень жаль, что стареем. Зато в свою жизнь мы вложили частицу своего труда – работали на благо Родины, растили и учили детей, поставили их на ноги. У меня сын Александр и дочь Тамара, трое внуков и семеро правнуков. В них моя радость и мое богатство. Живу с сыном Сашей и снохой Светой, переехала к ним, как похоронила мужа. Привезла с собой коз и курочек.

Наша жизнь продолжается в наших детях, внуках, правнуках – таков закон природы! И что бы ни случилось, не надо опускать руки, надо лечиться и жить ради них. А на помощь нам всегда готов прийти «ЗОЖ» – наш любимый, желанный, понимающий.

Мы вместе, и вместе мы – сила!

Адрес: Мордвинцевой-Дворжиковой Анне Тимофеевне, 404158 Волгоградская обл., Среднеахтубинский р-н, пос. Великий Октябрь, ДНП «Царицинская Усадьба»,ул. Волгоградская, д. 23.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

СПОР НА СЕЛЬСКОЙ УЛИЦЕ

У Петра Васильевича Мезенцева из села Замостье, что в Курской области, больные ноги. Не то чтобы болят, но, как он пишет, так немеют – от колен до пальцев, что будто не свои. Вот и ходит он регулярно со своим костылем по сельской улице. Медленно, с отдыхом на скамеечках, но тем не менее прогулки помогают ему чувствовать себя лучше. Иногда берет с собой очередной номер «ЗОЖ». Вот и в этот раз тоже взял.

«Смотрю, собрались несколько бабушек. Стоят, делятся новостями. Присоединился к этой компании, показал им вестник, да и свое напечатанное письмо им прочитал. Вроде некоторые заинтересовались, начали спрашивать цену подписки и разные другие вопросы задавать. Но, увы, нашлась такая Нина Ивановна, которая все мои рассказы на ноль свела: «Я его получала несколько годов. Нечего его хвалить. В нем нет ничего полезного. Пишут одни учителя русского языка и литературы. Перестала подписываться». Я, конечно, возразил: «Неправда, в нем много хорошего, полезного». Но спорить с бабками неохота. Вот и получается, что меня внезапно победила Нина Ивановна!» – **сетует он.**

Действительно, ситуация... С одной стороны, в чем-то Петр Васильевич прав: «спорить с бабками» – последнее дело. Особенно с теми, для кого словосочетание «учитель русского языка и литературы» – что-то вроде ругательства. А с другой, негоже зожевцу со стажем вот так легко сдаваться. Надо признать – был период, когда в вестнике и впрямь наблюдался некоторый перекос в сторону, так сказать, беллетристики. Сейчас ситуация в корне поменялась, и рекомендаций высококвалифицированных медиков, их ответов на вопросы читателей, рассказов о личном опыте борьбы с болезнями стало заметно больше. Тем не менее в который раз повторяю: «ЗОЖ» – это не медицинская газета. Вернее, не только медицинская. Эх, жаль, не было с вами, Петр Васильевич, другого нашего давнего читателя – Владимира Васильевича Шупика из станицы Кагальницкой Ростовской области. Он бы ответил Нине Ивановне то, что написал в газету: *«Многие думают, что здоровый образ жизни заключается в том, чтобы не пить, не курить, делать зарядку, закаляться и правильно питаться. Это верно. Но недостаточно. Человек вначале разрушается морально, духовно, а уж потом физически. Поэтому забота о душе не менее важна, чем забота о теле, физическом здоровье.*

Именно духовно-нравственное совершенствование определяет не только физическое здоровье, но и нашу судьбу, нашу жизнь.

Здоровый образ жизни – это еще и рост духовно-нравственного уровня человека: доброты, любви, дружбы, уважения, милосердия, патриотизма... Тех ценностей, которыми пропитаны все письма вестника «ЗОЖ».

При таком взгляде на задачи вестника, согласитесь, и учителя русского языка и литературы могут пригодиться.

Увы, считающих так же, как Нина Ивановна, много. Что поделаешь... Мы живем в весьма прагматичное время. Но теперь, хочется верить, у тех, кто с ней мог бы поспорить, есть аргументы, которые, если и не сама она, но те соседки, что стояли рядом и заинтересовались вестником, все же услышат. И не надо стесняться доказывать свою правоту, отстаивать свое мнение. Поэтому те, кому действительно небезразлична судьба «ЗОЖ», обратите внимание на письмо Евгении Александровны Виноградовой из Владимира «Навалимся всем миром!», опубликованное на 4-й странице этого номера. Конечно, на первый взгляд в ее советах, как повысить тираж газеты, нет ничего особо нового. Но они действительно работают! Дело за тем, чтобы среди читателей вестника таких, как Евгения Александровна, стало как можно больше.

Сергей КИФУРЯК.

РИСУЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ САМИ

«ЗОЖ» я читаю давно – за все эти годы он понемногу меняется и только в лучшую сторону. Помимо вестника читаю и другие издания, но ни в одном, кроме «ЗОЖ», я не встречала обратного адреса, куда можно было бы дать ответ. А хотелось бы людям посоветовать и дать рецепт. В нашем же «ЗОЖ» печатают полный адрес – пиши, не ленись. И какое же количество пришло мне писем за эти годы, и не только из нашей России, но и из-за рубежа. И это не только письма, но и открытки, бандероли и посылки. Я всегда стараюсь ответить, отблагодарить.

Часто читаю в «Колонке редактора» претензии, мол, «зачем вообще печатают в «ЗОЖ» письма?..» Не согласна с такими авторами. «ЗОЖ» живет уже десятки лет, и его любит народ. А сколько нашлось людей по переписке, сколько найдено захоронений участников войны, сколько встретилось одноклассников, одногруппников...

С 2014 года я переписываюсь и перезваниваюсь с Г.М. Сергеевым из Пермского края – когда-то он проходил службу в поселке, который от нас в 15 км. Ему интересно узнать новости о поселке, о воинской части, об управлении. Иногда я отправляю ему вырезки из газет, где пишут об этом поселке. Много лет делимся рецептами о псориазе и переписываемся с В.В. Осиповой из Тверской области. А сколько радостных эмоций и позитива в письмах из Тулы от А.В.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

«Вестник «ЗОЖ» **99607**
«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» **99609**
«Комплект «ЗОЖ» **99610**

VIPISHI.RU *Интернет-подписка*

КАТАЛОГИ «ПРЕССА РОССИИ» И «АГЕНТСТВО «РОСПЕЧАТЬ»:

«Вестник «ЗОЖ» **50153**
«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» **19777**
«Комплект «ЗОЖ» **36999**

ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАТАЛОГ ПОЧТЫ РОССИИ

«Вестник «ЗОЖ» **П7807**
«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» **П7809**

Следующий, 8-й номер «ЗОЖ» выйдет 29 апреля с.г.

Основатель и первый редактор вестника – Анатолий Михайлович Коршунов.

Макаркиной – ей скоро 90 лет, а пишет она о своей жизни так, как будто ей 25: везде и всюду принимает участие. И мои письма, по ее словам, продлевают ей жизнь. Отдельное спасибо хотелось бы сказать тем, кто прислал рецепты лечения нейродермита!

Хочу обратиться к зожевцам. Жизнь – индивидуальна и одна. Наполняйте ее хорошими эмоциями. Не ждите, что кто-то вам должен носить все на блюдечке, и кто-то за вас должен проживать вашу жизнь. Как вы себя настроите, какими красками разрисуете – такая и будет ваша жизнь! Конечно, хочется ярких красок! Пересмотрите свой характер. Перечитайте «ЗОЖ», письма. Уберите негатив, плохое. Пишите добрые письма, но пишите и тогда, когда вам нужно с кем-то поделиться бедой, горем, очистить душу.

Выходя на улицу, к людям, оставьте негатив дома. Если каждый день у вас плохое настроение, то кто виноват? Смотрите на мир с теплотой, с добротой, несите радость, заряжайте всех хорошим жизненным настроем! Ведь светлое, белое, чистое, веселое продлевает жизнь, а серое, мрачное, скучное убивает все хорошее.

Адрес: Трафимович Анне Николаевне, 663845 Красноярский край, Нижнеингашский р-н, пос. Канифольный, ул. Дзержинского, д. 7, кв. 4.

ПО ЗАВЕТУ ПЕРВОЙ УЧИТЕЛЬНИЦЫ

...В августе 1941 года последним поездом нас, детей-сирот, вывезли из Ленинграда, который уже бомбили немцы. Так получилось, что я оказалась в Хасавюрте. Жила в хорошей семье, у которой не было своих детей. Отец работал председателем райисполкома, мама была домохозяйкой. Они меня очень любили, но воспитывали в большой строгости, как принято в Дагестане. А еще, как потом говорили, чувствовали за меня большую ответственность.

1 сентября 1945 года папа повел меня в 1-й класс. Какая я была счастливая! С большими бантами в косах, с букетом цветов шла на встречу с первой учительницей Анной Ивановной.

После торжественной линейки нас, 45 первоклашек, Анна Ивановна повела в класс, рассадив по три человека за одну парту. Школа была женская. Никогда не забуду слова любимой учительницы, ставшие для меня заветом: «Девочки, я научу вас всему, что знаю сама. А больше меня вы научитесь сами!» Анна Ивановна привила нам любовь к чтению, художественной литературе, открыла дорогу в библиотеку...

Мне и дальше везло на учителей. С какой отдачей работали тогда педагоги, получая мизерную зарплату и краюху хлеба по карточкам! Мне хотелось быть похожей на них, поэтому и поступила в педагогический институт на физико-математический факультет, по окончании которого без малого полвека работала в Хамаматюртовской средней школе, получив звания «Ветеран труда», «Заслуженный учитель Республики Дагестан».

Вместе со своим мужем, Надирбеком Алипхановым, имеющим звания «Заслуженный агроном РФ и Республики Дагестан», вырастили четверых детей, всем дали высшее образование. Так, к примеру, дочь Фатима – доктор наук, профессор, декан Дагестанского государственного педагогического университета.

Я очень горжусь своими детьми, но три года назад в нашей семье случилось большое несчастье – ушел из жизни мой муж. Ушел скоропостижно, не болея...

В далеком дагестанском селе я осталась одна. Сыновья предложили переехать в город, но я отказалась. Три года жила в собственном доме одна, но приехал старший сын, бывший военный, и скомандовал собираться в дорогу. Другими словами, забрал с собой.

У сына тоже четверо детей. Живу в его доме в окружении внуков и правнуков. Другие дети звонят каждый вечер, нередко приезжают в гости, приходят бывшие ученики, многие из которых стали учителями.

В прошлом, 2018 году ездила в любимый Санкт-Петербург. Вернее, летала с дочерью и зятем. Мои родственники просили меня остаться, но я вернулась обратно. Как подсказало сердце...

Адрес: Исаевой Лауре Саракавовне, 368064 Дагестан, Бабаюртовский р-н, с. Хамамат-Юрт.

БАБУШКИНЫ ИГРУШКИ

В декабре 1991 года у нас появились внученьки-близнецы. Для нас с мужем это была такая радость, такое счастье! Но, увы, купить им что-либо детское мы не могли по той причине, что с прилавков исчезло все! Я шила им подгузники, пеленочки... Сестра мужа Лидия Петровна состегала два одеяльца. Племянница Оля с мужем Валерием по знакомству купили распашонки, ползунки, колготки, обувку. Мой брат Виктор прислал из Краснодара целую посылку детского мыла и две баночки пасты «Ландыш» для стирки белья.

Игрушек в магазине не было, и дочка покупала малышкам разрисованные деревянные ложки, в которые они играли и стучали. Внученьки быстро подрастали, одежда становилась им маленькой. Чтобы продлить срок ее службы, я чинила, наставляла, комбинировала...

Свадьба второй нашей доченьки была в апреле 1995 года. Деньги к тому

Дорогие читатели!
Если вы хотите, чтобы ваша заметка была опубликована в газете, заполните купон на стр. 4 и вложите в конверт вместе с письмом.

времени обесценились, пропали все наши сбережения. Накопленная тысяча превратилась в 1 рубль, на который можно было купить разве что мороженое. Через год родился внук Никита. И опять мы не могли купить внуку игрушки...

Теперь у нас их четверо. Радуюсь тому, что могу купить и подарить им то, что хочу. Так, внучкам ко дню рождения приобрела такие подарки: поющего соловья и пляшущего баранчика. Дашеньке достался соловей. Нажала на кнопку, и он залился сказочными трелями. А Машенька выбрала пакет с баранчиком. Беленький, с черной бабочкой, он плясал и пел: «Никто тебя не любит так, как я...» Надо было видеть, как смеялись и радовались внучки, с каким восторгом показывали бабушкины подарки своим друзьям.

Решила, что каждый год буду покупать такие веселые поющие игрушки внучатам. А еще детям полезно получать подарки, которые развивают их мышление. Пусть строят что-то из кубиков, лепят фигурки, рисуют, собирают конструкторы...

Когда Никите было 14 лет, дедушка Саша подарил ему набор инструментов. Внук открыл ящик и удивился: «И это все мне, дедуль? Тут же есть все!» Такой был счастливый! А в 15 лет отец подарил Никите настоящий мотоцикл, и все дедушкины инструменты ох как пригодились!

Да, когда мне было 74 года, Никитушка и меня катал с ветерком на мотоцикле. А теперь мне без малого 81 год, но я не отчаиваюсь. Будем жить дальше и делать друг другу подарки!

Адрес: Мельниковой Валентине Николаевне, 460056 г. Оренбург, ул. Салмышская, д. 4, кв. 68.

НАВАЛИМСЯ ВСЕМ МИРОМ!

«ЗОЖ» выписываю много-много лет и хочу, чтобы любимая газета и дальше жила и процветала. Поэтому предлагаю: давайте навалимся всем миром и сделаем все, чтобы повысить ее тираж! Тем более что способов немало. Самый действенный, конечно – дарить подписку на вестник. Пусть для каждого из нас это станет доброй традицией, ведь дарим мы самым дорогим людям не только интересную газету, но и здоровье!

Другой способ – дарить номера газеты. И это тоже здорово! Чем больше газет мы подарим, тем больше обретем новых подписчиков.

Кто-то приносит вестник в больницы, библиотеки. Очень удачные места – здесь не пропадет ни одного номера! И уж точно тоже появятся новые читатели и подписчики.

Есть еще один способ, успешно испытанный мной, – при удобном случае кому-то рассказать про «ЗОЖ» и убедить подписаться. У меня это получилось!

Как-то в магазине незнакомая женщина попросила меня разлепить полиэтиленовый пакетик, чтобы положить в него товар. У нее сильно тряслись руки, а в глазах стояли слезы. Мне стало ясно, что женщина перенесла инсульт, и захотелось ее успокоить. Я сказала, что у меня такое же несчастье, но мне помогает добрый доктор под названием «Вестник «ЗОЖ».

Моя собеседница заинтересовалась услышанным, и я сообщила ей, что в газете много пишут о том, как бороться с инсультом, причем пишут не только врачи, но и читатели – делятся своим опытом. «Я тоже написала несколько писем, – рассказала я. – Благодаря вестнику я, как видите, восстанавливаюсь. Если раньше и ходить не могла самостоятельно, то теперь одна пришла в магазин». Женщина поблагодарила и пообещала выписать газету.

Через некоторое время мы снова встретились, уже как старые добрые знакомые. Теперь моя новая знакомая улыбалась, а не плакала. Оказывается, она уже получила два первых номера газеты и осталась довольна чтением. «Улыбаетесь, значит, дела пошли на поправку!» – порадовалась за нее я. И пожелала полного выздоровления.

Адрес: Виноградовой Евгении Александровне, 600027 г. Владимир, ул. Растопчина, д. 53а, кв. 55.

ВХОЖУ В ЛЕС И ПОЮ

Я родилась на окраине города Новотроицк Оренбургской области. Наше местечко называлось Стройгородком, где в три улицы стояли бараки. Как рассказывали родители, строили их пленные немцы. Длинные коридоры, небольшие комнатки с печным отоплением... В каждой комнате жили семьи, как правило, многодетные.

Нас, дочерей, у родителей было четверо. Да, тесно, да, без удобств, зато мы чувствовали себя счастливыми. Вспоминаются праздники: большой стол во дворе, песни, пляски с частушками... Особенно я ждала, когда выйдет плясать отец. Когда он лихо выбивал чечетку, во мне тоже плясала каждая жилка.

Еще любила гулять по степным просторам, которые начинались сразу же за нашими сараями. Здесь я и пела. Да, я мечтала стать артисткой, стараясь быть похожей на Ирину Муравьеву.

Увы, моя мечта так и осталась мечтой. В культпросветучилище родители не пустили по той причине, что оно находилось слишком далеко от дома.

Выбор был небольшой. Окончив металлургический техникум, по направлению попала в Новосибирск. А песни остались со мной навсегда.

Участвовала в художественной самодеятель-

Я (ФИО) _____

даю разрешение на публикацию моих писем в «ЗОЖ» в полном объеме.

Подпись _____ Дата «____» _____201__г.

ности ДК при металлургическом заводе. В 80-е годы довелось даже петь в хоре, которым руководили братья Заволокины.

Исполнилась и еще одна моя мечта – я переехала жить в деревню. Желание это усилилось после прочтения книг Владимира Мегре «Звенящие кедры России».

...Одиннадцатый год живу в доме с русской печкой, колодцем во дворе, большой, в 42 сотки, усадьбой. В километре от дома – лес, богатый ягодами и грибами. Захожу в него и сразу начинаю петь. Это такое счастье!

Здесь, в селах, и сейчас проходят смотры художественной самодеятельности. Там, где закрыли ветхие клубы, люди собираются в хатах. И поют, поют, заряжаясь положительной энергией!

Дорогие зожевцы! Живите с добром в душе и с песней!

Адрес: Кривохиже Надежде Федоровне, 658740 Алтайский край, Крутихинский р-н, с. Боровое, ул. Садовая, д. 23.

ЖИВИТЕ С МУЗЫКОЙ В ДУШЕ

Сколько себя помню, всегда восхищалась людьми, владеющими каким-либо музыкальным инструментом. Первым моим кумиром стал родной дядя – Николай Никанорович Катаргин. В поселке нашем гармонистов было много, а вот аккордеон, черно-белый, сверкающий перламутром, имелся только у него. Дядю приглашали на свадьбы, другие праздники, выступал он и в поселковом клубе.

Однажды мы с мамой пришли на концерт. Слушаем, смотрим и вдруг вижу, на сцену выходит наш дядя Коля – нарядный, молодой, всего 23 года. Как же я была счастлива и горда за него!

В школе зауважала одноклассника Колю Булычева. Он хорошо играл на гармошке, развлекал нас на вечерах. Спустя годы мы отмечали 30-летие окончания школы, организатором встречи стал, разумеется, Коля, теперь уже Николай Павлович, поэтому было интересно, весело, и, конечно, звучало много музыки.

В годы студенчества кумиром была однокурсница Лия Фишева, выпускница музыкальной школы. Мы частенько ее просили что-нибудь сыграть на пианино, которое стояло в одной из аудиторий. И Лия во время перерыва радовала нас своей игрой.

Был у меня в ту пору и такой эпизод на музыкальную тему. В группе мы дарили друг другу подарки на день рождения. За это отвечала Лида Бровцына, она собирала по 50 копеек с каждого и потихоньку узнавала желания именинника.

Ей стало известно, что я мечтаю овладеть каким-либо музыкальным инструментом. И в день рождения мне вручили... домру! Увы, учиться играть было не у кого да и некогда. Домра всю зиму пролежала на шифоньере, потом ее нечаянно уронили, и она раскололась.

Когда приезжала на зимние каникулы домой, у нас начинались семейные концерты. Родители пели, младший брат Сергей играл на гитаре, звучали романсы «Мой костер в тумане светит», «Гори, гори, моя звезда»... Старший брат Станислав пел просто замечательно!

От хорошей музыки душа радуется.

Адрес: Савельевой Лилии Николаевне, 612742 Кировская обл., г. Омутнинск, ул. Халтурина, д. 128.

МОЙ ГЕРОЙ

В 1961 году я училась на четвертом курсе историко-филологического факультета Челябинского государственного педагогического института. Шло практическое занятие по русскому языку, когда динамик голосом Левитана торжественно возвестил, что человек впервые покорил космос, и этот человек – наш летчик Юрий Алексеевич Гагарин! Потрясенные сообщением, мы всей группой выскочили из аудитории и с криками «ура!» стремглав помчались по лестницам на первый этаж. В просторном холле уже сложно было протолкнуться. Оказавшись в людском море, мы обнимались, пели, смеялись и плакали от гордости за Юрия Гагарина и за нашу страну. Такое единение народа я видела впервые в своей жизни.

На следующий день мы увидели в газетах фотографию нашего героя: открытое лицо, доброжелательный взгляд и такая же радостная, искренняя улыбка. Мы сразу полюбили его и, оказалось, навсегда.

В 1971 году во время командировки в Саратов я совершила экскурсию по гагаринским местам, которая закончилась на месте его приземления после первого исторического полета в космос. Я стояла у памятной стелы и думала, что здесь Юрий Алексеевич был очень счастлив, очутившись после космического полета на родном русском поле. А еще с именем Юрия Алексеевича Гагарина связаны следующие события моей жизни...

12 апреля 1975 года родилась моя племянница, которую родители назвали Юлией. Почти как Юрий! Как оказалось, неспроста: закончив факультет иностранных языков и выйдя замуж за жителя города Королева, Юлечка поступила на работу в Центр управления космическими полетами. Она любит вспоминать: когда при устройстве на работу показала свой паспорт, инспектор по кадрам одобрительно воскликнула: «Наш человек!»

Больше сорока лет я хранила большую фотографию из журнала «Огонек», на которой был изображен улыбающийся Юрий Гагарин. Он стоял на сцене, а к нему со всех сторон тянулись руки людей. Это была зримая любовь народа к своему прекрасному герою. Эту фотографию пришлось подарить коллеге – преподавателю физики, который проводил в День космонавтики грандиозные классные часы. А еще тезка знаменитого летчика – Юрий Алексеевич Гагарин учился в техникуме, где я преподавала. Всякий раз я испытывала волнение, проверяя его тетради.

Адрес: Трифоновой Людмиле Павловне, 456323 Челябинская обл., г. Миасс, ул. Ленина, д. 58.

ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ БЫЛО ДЫШАТЬ

Прошла флюорографическое обследование. Диагностировали пневмосклероз. Врач сказала, что это старческое заболевание, и лечение не назначила. Большая просьба к редакции: рассказать об этом недуге, а также о том, что дальше будет происходить с моими легкими.

Лидия Андреевна Белоконева, г. Самара.

Я пенсионер. Более 14 лет страдаю пневмосклерозом у корней левого легкого. Есть ли лекарства от этой болезни?

Константин Иванович Назаров, Свердловская обл., пгт Уральский.

Болезни органов дыхания известны каждому человеку, но почему-то они кажутся не слишком грозными. Однако именно эти заболевания могут запустить в организме опасный патологический процесс под названием «пневмосклероз». Так называют замещение нормальной ткани легких соединительной тканью.

Как известно, насыщение крови кислородом происходит в легочных пузырьках – альвеолах. При пневмосклерозе постепенно, по мере разрастания рубцовой (соединительной) ткани, все более сдавливаются мельчайшие кровеносные сосуды – капилляры, а значит, нарушается питание альвеол. Они гибнут. Уменьшается дыхательная поверхность легких, нарушая газообмен. Человеку приходится чаще дышать, потому что в легкие поступает кислорода меньше, чем необходимо организму. Оставшиеся альвеолы вынуждены работать с повышенной нагрузкой, вбирая в себя больше воздуха, чем обычно. В итоге они растягиваются, теряют эластичность и не могут полностью спадаться при выдохе: мощность выдоха уменьшается, а его продолжительность увеличивается. Так возникает нередко сопутствующая пневмосклерозу эмфизема легких. Пневмосклероз утяжеляет течение заболевания.

Причинами развития пневмосклероза могут стать не вылеченное до конца воспаление легких, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), туберкулез, плеврит, микоз, саркоидоз, пневмокониоз, гранулематоз Вегенера, ателектаз, а у детей пневмосклероз развивается после перенесенной кори или коклюша. Если заболевание возникает в результате ХОБЛ, то помимо увеличения соединительной ткани могут диагностировать эмфизему.

К пневмосклерозу приводят наследственные и системные заболевания (красная волчанка, склеродермия, системный васкулит), попадание инородных предметов в бронхи, повреждения легких и грудной клетки. Иногда развитие заболевания связано с тромбоэмболией легочной артерии и нарушениями работы сердечно-сосудистой системы, продолжительным вдыханием пыльного или загрязненного токсичными веществами воздуха, длительным стажем курения, воздействием ионизирующего излучения.

Различают диффузный (распространенный) и очаговый (локальный) пневмосклероз, последний бывает крупно- и мелкоочаговым. В зависимости от объема разрастания соединительной ткани различают фиброз, склероз, цирроз легких. При пневмосклерозе рубцовые изменения в легких выражены умеренно. При пневмофиброзе происходит более грубое замещение легких соединительной тканью. При циррозе отмечается полное замещение альвеол, а также частично бронхов и сосудов соединительной тканью.

Зачастую пневмосклероз выявляют случайно при плановом рентгенологическом обследовании: во время профосмотра по роду своей работы или при обращении в медицинское учреждение по поводу другого заболевания. До поры до времени человек не ощущает каких-либо изменений в состоянии здоровья. Разве что во время физической нагрузки, при быстрой ходьбе или подъеме по лестнице у него появляется одышка. Впрочем, больной связывает затрудненное дыхание, скорее всего, с возрастом или сердечно-сосудистой недостаточностью.

Клиническая симптоматика пневмосклероза зависит от степени распространения процесса в легких. Так, если участок поражения легких небольшой, то проявления болезни не будет, следовательно, никаких дополнительных медицинских вмешательств не требуется. Если участок поражения значительный, то симптомы будут выражены: одышка, надсадный, сухой, часто приступообразный кашель, быстрая утомляемость, слабость, головокружение. Поскольку это заболевание редко возникает как самостоятельное, то и его симптомы схожи с той болезнью, которая была причиной формирования пневмосклероза.

При очаговом незначительном пневмосклерозе, как указывалось выше, одышки может не быть, так как оставшаяся здоровая легочная ткань компенсирует • дыхательную недостаточность. При диффузном пневмосклерозе, особенно когда повреждаются обе половины легких, одышка – основная жалоба пациента. Кроме того, при диффузном пневмосклерозе отмечается тахикардия, усиление сердечных толчков, учащение дыхания (тахипноэ), появляется «гнойность» мокроты. Цирозный пневмосклероз приводит к деформации грудной клетки, слабости межреберных мышц и появлению множества хрипов при аускультации.

С помощью рентгенологического обследования определяют причину и стадию болезни, а также характер поражений легочной ткани (инфильтративные или рубцовые

деформации). Чтобы получить полную картину заболевания, проводят рентген грудной клетки в двух проекциях – боковой и прямой. Так как и в этом случае не всегда удается выявить мелкие очаги, на помощь приходит компьютерная томография. С ее помощью устанавливают точные размеры пораженных пневмосклерозом участков легочной ткани. На мониторе компьютера хорошо просматривается затемненный участок с неровными краями – это та часть легкого, которая подверглась изменениям. Бронхоскопия определяет пневмосклероз как хронический бронхит, помогает выявить, насколько значительны патологические процессы. Обязательным является проведение функционального исследования бронхолегочной системы (ФВД).

С помощью спирографии анализируют скорость и объем выдыхаемого воздуха, емкость легких, частоту дыхания. Метод простой, не требующий от пациента больших усилий: достаточно несколько раз подышать в специальную трубку спирографа. С помощью пневмотахографии определяют объем и скорость вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Метод аналогичен спирографии, но противопоказан при боли в грудной клетке, кашле с кровью и других осложнениях, которые препятствуют сильному выдоху.

Специфической терапии пневмосклероза нет. Лечить нужно болезнь, из-за которой возник недуг. Но если у больного высокая температура, то нужно обратиться к врачу для выяснения причин возникновения ухудшения состояния. Обязателен постельный режим, а температура воздуха в помещении должна быть не выше 18-20°С.

Несбалансированное питание не является прямой причиной, приводящей к пневмосклерозу, но отражается на общем состоянии здоровья. Однако пересмотрите свой образ жизни и питание. Задача питания – поддержать иммунитет и общий тонус организма.

Учитывая состояние пациента, врач назначает диету, в которую должны входить блюда с достаточным содержанием белков, углеводов и жиров, но при этом увеличивается количество продуктов, содержащих кальций, витамины групп А и В, калий, медь, аскорбиновую и фолиевую кислоту. Питаться нужно часто (до пяти раз в день), но небольшими порциями. Ограничьте количество поваренной соли до 4-6 г в день, потому что натрий имеет свойство задерживать жидкость в организме.

Если развитию пневмосклероза послужила хроническая патология легких (ХОБЛ), назначают фитопрепараты на основе травы **термопсиса** и **алтея лекарственного,** а также **серетид, пульмикорт, симбикорт, турбухалер**. Эффективны также бронхолитические средства: **АЦЦ, флуимуцил, мукалтин, бронхолитин, бромгексин.** При одышке рекомендован прием бронхолитических лекарственных препаратов **(ипратропия бромид, сальбутамол)**. Возможно назначение многокомпонентных фитопрепаратов, которые обладают бронхолитическим, муколитическим, отхаркивающим и противовоспалительным действием.

Антибиотики назначает врач, установив наличие воспаления, особенно при появлении гнойных процессов. Эффективны современные противомикробные препараты. При сердечной недостаточности, вызванной проблемами с дыханием, назначаются **корвалол, дигоксин, целанид, аспаркам, панангин.** Антигистаминные препараты **(супрастин, тавегил)** рекомендуют при аллергии. При осложненном течении недуга (частых пневмониях, бронхитах, бронхоэктазах) проводится антибактериальная и противовоспалительная терапия. Только надо помнить, что все процедуры должны быть согласованы с врачом, так как бывают ситуации, при которых физиотерапия категорически противопоказана.

Лечебная физкультура зачастую столь же эффективное средство лечения. Ежедневные специальные физические упражнения, которые углубляют дыхание, укрепляют сердечно-сосудистую систему, помогают удалить слизистые пробки из бронхов, улучшают подвижность грудной клетки, увеличивая емкость легких и кровообращение в них. Лучше заниматься на свежем воздухе, если же нужно тренировку провести в помещении, то проветрите его.

Во время занятий следите за частотой дыханий. Если при выполнении упражнений число дыханий больше 25 в минуту, значит, нагрузка чрезмерна. Чтобы уменьшить одышку, выполняйте 2-3 упражнения.

✔ В положении стоя при вдохе отклоните туловище назад и как можно дальше отведите руки. Это поможет максимально расширить грудную клетку. Выдыхая, положите ладони на нижнюю часть грудной клетки и, наклоняясь вперед, одновременно сжимайте ее. Таким образом, при медленном выдохе из легких как бы выжимается воздух, который не удаляется при обычном дыхании, а во время вдоха поступает больше свежего воздуха и кровь лучше насыщается кислородом.

✔ Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание ненадолго и медленно выдохните воздух.

✔ Поднимите руки вверх на глубоком вдохе, резко выдохните воздух со звуком «ха», опуская при этом руки.

✔ Каждые утро и вечер в течение 5 минут надувайте воздушные шарики.

✔ Через трубочку, вставленную в баночку с водой, выдувайте воздух.

При эмфиземе, а также сердечно-легочной недостаточности гимнастику делают в положении сидя, лежа или стоя, продолжаться она должна 15-20 минут. При тяжелом состоянии больного, температуре, превышающей 37,5°С, многократном кровохарканье физкультура противопоказана.

Пневмосклероз не излечивается, но можно остановить его прогрессирование. Больной пневмосклерозом состоит на учете у участкового врача и один-два раза в год проходит рентгенологическое обследование, а при выявлении отрицательной динамики – компьютерную томографию. Словом, держите недуг под контролем. В таком случае вы будете легко дышать как в прямом, так и в переносном смысле.

Марина ЯКИМОВА,
фтизиопульмонолог,
доцент,
кандидат
медицинских наук.

КАК Я ПОБЕДИЛА ЗАИКАНИЕ

В одном из номеров «ЗОЖ» я прочитала просьбу: как помочь заикающемуся человеку? Я сама прошла через этот недуг и смогла избавиться от него. Сейчас хочу помочь другим.

Заикаться я стала в четыре года, после того, как меня напугала собака. Стоит ли говорить, как трудно мне было в школе с таким дефектом? Если меня должны были спросить на уроке, накануне я не спала от страха! 60 лет прошло, но я до сих пор помню сочиненную кем-то про меня частушку: «Латышева молчит, отвечать стесняется. В перемену закричит – звонко получается!» Но это была моя естественная уловка – среди шума-то легче говорить, кричать...

Когда я окончила восьмой класс, в психдиспансере открылась группа логоневроза, которую я стала посещать и заниматься со своими сверстниками. Главным принципом была речевая гимнастика, которую нужно делать ежедневно хотя бы по 15 минут в день. Она необходима для соблюдения трех правил правильной речи:

1. Говорить негромко и чуть замедленно.
2. Держать ритм.
3. Говорить только на выдохе (вдох – животом).

С первым правилом все понятно: во время занятия не кричать и говорить очень медленно (в обычной жизни – чуть замедленно).

Для поддержания ритма делать такое упражнение: читать стихотворение и шагать, каждый шаг – это ударное слово. При этом нужно держать руку на животе и в конце каждой строки делать им вдох. Упражнение можно также делать сидя. При этом одна рука должна лежать на животе, другая отстукивать ритм на столе: стук – ударное слово. Конец строки – пауза и вдох.

А вот упражнение на дыхание: стоя, на вдохе руки поднимать, а на выдохе опускать, выговаривая сочетания – пра-про-пру-прэ-при, стра-стро-стру, здра-кра... Сочетания могут быть любые, какие плохо получаются. Руки можно поднимать вверх, перед собой или разводить в стороны.

Хорошее упражнение – чтение прозы. Читать нужно мягко, протяжно. Предложения делить на части и читать: на выдох три-пять слов по смыслу, отдых и вдох, следующие три-пять слов на выдохе.

Ну, вот и все. Вам, наверное, интересно, что стало с нашей группой логоневроза. Мы созваниваемся, встречаемся, дружим семьями. Всем нам уже по 70 лет. Наши дети и внуки говорят хорошо, не заикаются. И сами мы уже давно забыли, что это такое. Сама я тоже говорю чисто, но занимаюсь до сих пор – для профилактики.

Адрес: Латышевой Дарье Яковлевне, 620142 Свердловская обл., г. Екатеринбург, ул. Большакова, д. 87, кв. 54.

УПРАЖНЕНИЯ РАЗГРУЖАЮТ СУСТАВ

Как известно, в движении – жизнь. Каждый может выбрать физическую активность по душе: скандинавскую ходьбу, лыжи, бег, плавание, бадминтон, баскетбол, танцы... Конечно, главное для нас, ветеранов, не переусердствовать при этом, следить за давлением и прислушиваться к себе.

Если же обостряется артрит, я на время прекращаю физическую активность, ограничиваюсь лечебной гимнастикой, которая, хоть и не избавляет полностью от недуга, но помогает разгружать тазобедренный сустав, и становится легче.

Выполняю четыре упражнения, которые снимают напряжение с бедер и голеней. Делаю их, лежа на спине.

Несколько раз сжимаю и разжимаю пальцы ног, затем выполняю круговое движение стопами вправо и влево (10 раз в каждую сторону).

Поднимаю левую ногу, медленно сгибаю ее в коленном суставе, опускаю. То же самое выполняю правой ногой. Делаю упражнение 5 раз для каждой ноги.

Поднимаю прямые ноги не высоко, скрещиваю их и опять развожу в стороны. Выполняю 5 махов (ножницы), опускаю ноги, отдыхаю 10 секунд. И еще делаю 5 махов.

Поднимаю обе ноги, слегка сгибаю в коленях, делаю движения, как при езде на велосипеде, вперед и назад в 4 приема по 1 минуте.

Затем делаю массаж ног и принимаю водные процедуры.

После снятия обострения возвращаюсь к привычной физической активности.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

ПО МЕТОДУ ДОКТОРА ЧЕРНЫХ

Хочу рассказать о том, как я лечу суставы. Знаю, что эта проблема знакома очень многим. Может, мой опыт кому-нибудь и поможет.

Когда мне было около 40 лет, начал болеть правый тазобедренный сустав. Я поначалу не очень-то на это обращала внимание. Думала, поболит и перестанет. Причину связывала с тем, что приходится много ходить. Но постепенно боль стала усиливаться. Соседка хорошо делала массаж, и это на какое-то время успокаивало боль. В 2003 году я поехала в гости к сыну в Москву. Сустав к этому времени разболелся не на шутку. Вынуждена была обратиться к врачу. Мне сделали рентгеноскопию сустава, назначили инъекции никотиновой кислоты и физиопроцедуры. Еще три зимы, живя у сына, проходила это лечение. Вроде бы оно приносило облегчение. Потом я вернулась к себе домой в Кировскую область, в небольшое село, где, кроме фельдшера, медиков больше не было. Сустав вновь начал болеть. Назначили растирания и инъекции диклофенака, которым долечили до того, что у меня начались частые мочеиспускания с кровью и слизью. Пришлось от этого средства отказаться. Делала разные компрессы – с тертым картофелем, свеклой, хреном, но, увы, лучше не становилось. Состояние было все хуже и хуже. Однажды,

идя из магазина с покупками, почувствовала резкую боль в другом тазобедренном суставе – левом, да такую, что еле дошла до дома, хотя до него было не более 100 метров.

И так разболелись оба сустава, что я с трудом вставала с постели, могла добраться только до туалетного ведра. Не могла спать, любое движение вызывало такую боль, что по лицу непроизвольно катились слезы. Так продолжалось около полутора месяцев. К тому же еще онемела левая нога от колена до пятки. Никакие натирания, компрессы, массаж не помогали.

Но на мое счастье, в наше село для проведения профосмотра приехала очень знающий терапевт – Марина Александровна Черных (дай ей Бог здоровья). Она осмотрела меня и назначила следующее:

✔ *Амилотекс – уколы по 1,0 утром после еды (5-7 дней) под защитой омеза. После трех инъекций боль уменьшилась, и я начала ходить с палочкой.*

✔ *После этого 5-7 дней амилотекс в таблетках (по 1 таблетке утром после еды). Тоже под защитой омеза.*

✔ *20 инъекций алфлутопа – по 2 мл ежедневно.*

✔ *Затем 3 недели приема терафлекса (по 1 таблетке 3 раза в день).*

✔ *Потом прием терафлекса по 1 таблетке 2 раза в день в течение 6 месяцев.*

Я строго выполняла все эти назначения, и боли постепенно уходили. Одновременно я пила желатин. Несколько лет употребляла его по 3 месяца весной и осенью. Замачивала вечером 1 ч. ложку желатина в четверти стакана воды, все размешивала и выпивала за 30 минут до еды. Ела много холодца.

Вот мой рецепт холодца. Свиную ножку, рульку, куриное бедрышко – всего около 1 кг, заливаю 2 литрами воды. Как закипит, снимаю пену, опускаю в кастрюлю 2 луковицы прямо в шелухе и 10-15 горошин черного перца. Варю часа 2. Как только мясо будет отставать от костей, добавляю соль по вкусу и лавровый лист – 1-2 шт. После чего варю еще около получаса.

Потом достаю мясо из бульона, отделяю от костей, остужаю и прокручиваю через мясорубку. В оставшийся горячий бульон кладу 30 г желатина и размешиваю, пока он не растворится. Если не растворился, то можно бульон еще раз прокипятить. Горячим бульоном заливаю прокрученный фарш, по вкусу добавляю чеснок, соль, черный молотый перец. Остужаю, даю холодцу застыть и с аппетитом его ем.

Адрес: Ураковой Зое Васильевне, 612395 Кировская обл., Санчурский р-н, с. Вотчина, ул. Молодежная, д. 12, кв. 2.

Реклама

ЧТО-ТО С ПАМЯТЬЮ МОЕЙ СТАЛО...

Добрый день! Мне 51 год, и недавно я начала замечать, что стала рассеянной. Забываю, куда положила ключи, и несколько минут хожу по дому в обуви и ищу. Для меня это очень странно и удивительно, ведь всю жизнь я помнила без календаря все дни рождения, даже дальних родственников! А сейчас мало того, что ключи — бывает, и вещи, и важные документы теряю...
Сначала подумала, что просто на работе сильно устаю, но и по выходным происходит то же самое...
Читаю вас уже год, очень надеюсь, что поможете и подскажете, что делать!
*Светлана, г. Екатеринбург**

МНОГИЕ СТАЛКИВАЮТСЯ С ПОДОБНЫМ ЯВЛЕНИЕМ — НАРУШЕНИЕ СПОСОБНОСТИ К КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ.

ВЫДЕЛЯЮТ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ РАССЕЯННОСТИ ВНИМАНИЯ:
1. истинное невнимание,
2. мнимая рассеянность,
3. ученическая рассеянность,
4. старческая рассеянность,
5. мотивационно-обусловленное невнимание.

Данный симптом может возникать вследствие разных причин. Рассеянность внимания может быть бессознательной, а также возникать от усталости, бессонницы, головной боли, однообразной и монотонной деятельности.

ВЕРОЯТНО, ВАМ ПОМОЖЕТ БОЛЕЕ ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ, СВЕЖИЙ ВОЗДУХ И КРЕПКИЙ СОН.

Но причины нарушения способности концентрации могут быть куда серьезнее. Одна из вероятных: ухудшение кровообращения в головном мозге (особенно у пожилых пациентов). С возрастом сосуды становятся хрупкими и слабыми, кровоток замедляется, мозг недополучает кислород и питательные вещества, что и приводит к неприятной симптоматике. Улучшать кровообращение может терапия на приеме Танакана® — французского препарата на основе запатентованного экстракта EGb761. Танакан® способствует улучшению снабжения клеток мозга кислородом и глюкозой, нормализации тонуса артерий и вен, уменьшению головокружения и неустойчивости, шума в ушах, способствует улучшению памяти, внимания и умственной работоспособности**. Важно: несмотря на то, что Танакан® обладает сосудистым действием, он не оказывает влияние на давление.

* Данный образ является вымышленным. Любые совпадения случайны. На правах рекламы.
** Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Танакан®.
Контакты: ООО «Ипсен»: 109147, г. Москва, ул. Таганская, д. 17-23, этаж 2, комн. 10-27, 30-39 4/1-14, тел.: +7 (495) 258-54-00; факс: +7 (495) 258-54-01. www.ipsen.ru
Служба медицинской поддержки по препаратам компании «Ипсен» (в рамках инструкции по применению): тел.: 8 (800) 700-40-25; тел. (бесплатный номер телефона по всей Российской Федерации); электронная почта: Medical.Information.Russia.CIS@ipsen.com.
Контакты для информации о нежелательных явлениях/реакции, претензиях на качество продуктов компании: +7 (916) 999-30-28 (круглосуточно), электронная почта: pharmacovigilance.russia@ipsen.com.
TAN-RU-000242.RUS.TAN.07032019.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЛЕДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ

СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ, ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ ЛЕЖА

После эндопротезирования правого коленного сустава острые боли ушли, но возникли судороги, начиная от паха и до пальцев стопы. Потом появилась боль при ходьбе в левом колене, стали делать уколы в сустав и внутримышечно.

Посоветуйте, как мне лечиться дальше, не опасно ли большое количество инъекций в сустав, можно ли использовать скандинавскую ходьбу?

Адрес: Петровой Марии Ивановне, 724411 Кыргызстан, Чуйская обл., Жайылский р-н, г. Кара-Балта, пр-т Труда, д. 12, кв. 1.

– К сожалению, Мария Ивановна, вы не указали в письме свой диагноз, но, судя по жалобам, страдаете распространенным остеоартритом с поражением коленных суставов, суставов стопы, – говорит **Римма БАЛАБАНОВА, профессор, доктор медицинских наук.** – Лечение вам проводили в основном кортикостероидными препаратами **(кеналог, дипроспан, бетаспан депо)**, которые на короткое время снимают воспаление, но оказывают, увы, неблагоприятное воздействие на состояние хряща и костной ткани.

Такие средства в качестве патогенетических по российским стандартам лечения остеоартрита коленных и тазобедренных суставов не рекомендуются.

При этом заболевании следует применять препараты, сохраняющие хрящевую пластинку сустава, – это **алфлутоп** или **румалон** внутримышечно по 15-20 инъекций, как минимум, два курса в год.

Необходим регулярный прием лекарств, содержащих хондроитин сульфат и глюкозамин сульфат. Это **терафлекс, артра, артродарин** (**артрокер**), а также **пиаскледин,** средство растительного происхождения, регулирующее процессы обмена в хрящевой ткани.

Внутрисуставное введение мы рекомендуем проводить только препаратами гиалуроновой кислоты, которая служит «прокладкой» между суставными поверхностями и уменьшает трение поврежденных суставов.

Судороги в мышцах можно снизить приемом лекарств, содержащих магний, например, **магне B_6**. На левый коленный сустав подберите наколенник, который будет удерживать сустав при ходьбе. Из физиопроцедур показана магнитотерапия.

При остеоартрите очень важно следить за массой тела, так как избыточный вес отрицательно сказывается на суставах. Скандинавскую ходьбу используйте, еще хорошо помогают плавание и ежедневная зарядка в положении лежа для коленных и тазобедренных суставов.

Обязательно проверьте состояние костной ткани с помощью денситометрии в поясничной области и шейке бедренной кости. Существенное снижение этих показателей потребует приема соответствующих препаратов.

Еще раз напоминаю, частое введение в коленный сустав гормональных средств отрицательно влияет на костную ткань!

ПРЕОДОЛЕТЬ ГОРЕ УТРАТЫ

Очень тяжело переживаю смерть мамы. Болит голова, потеряла аппетит, руки и ноги трясутся, боюсь заходить в квартиру, а в голове – тревожные мысли. Как мне выйти из этого состояния?

Адрес: Хузиной Земфире, 452680 Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Нефтяников, д. 26а, кв. 67.

– Состояние, в котором вы сейчас находитесь, называется посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Оно относится к группе расстройств, связанных с нарушением адаптации и реакции на сильный стресс, – отвечает **врач-невролог Анна МИХАЙЛОВА.** – Недуг, постигший вас, – это реакция на утрату близкого человека. Мысли, чувства и переживания людей, перенесших утрату, индивидуальны, уникальны и неповторимы. Среди симптомов часто встречается тревога, в памяти постоянно всплывает психотравмирующее событие. Нарушается сон (от бессонницы до кошмарных сновидений), появляются тремор, дрожь в конечностях, апатия, депрессия, возникают проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Подобное расстройство трудно поддается лечению: обязателен комплексный подход, когда требуется консультация группы врачей, в том числе психолога, психиатра или психотерапевта.

Самостоятельно пациенту лечиться не рекомендуется, поскольку врачи зачастую используют серьезные препараты, которые продаются только по рецепту, и подбор дозировки находится под строгим наблюдением врача. Речь идет об антидепрессантах, транквилизаторах, нейролептиках. Также используют методы психотерапии, индивидуальные занятия с психологом. До обращения к специалисту можно принимать **фенибут** (по 1 таблетке 3 раза в день) и **атаракс** (по 1 таблетке на ночь). Но рекомендую обратиться к специалистам как можно раньше, чтобы было назначено грамотное лечение, которое поможет вам поскорее вернуться к прежней жизни.

ГЛАВНОЕ – НЕ ВПАДАТЬ В ПАНИКУ

Мне 80 лет. Верхние цифры артериального давления все время были на отметке 170, но вдруг стали подниматься до 230. При этом нижние показатели остаются прежними – 60-80. Таблетки пью, но они мне не помогают. При высоком давлении голова не кружится, не тошнит, делаю по дому дела. От чего происходит такая разница в верхних и нижних цифрах? Как нормализовать состояние?

Лидия Николаевна Родионова, г. Саратов.

– Разница между систолическим и диастолическим давлением называется пульсовым и в норме не должна превышать 50 единиц, – отвечает **врач-терапевт высшей категории Татьяна СТЕПАНОВА.** – Даже при несильном отклонении оно свидетельствует об излишнем напряжении миокарда. Однако важно понимать, что с возрастом состояние

сосудов человека ухудшается, они изнашиваются, становятся ломкими, утрачивают эластичность. Все эти факторы вызывают развитие так называемой артериальной жесткости, когда сосуды перестают правильно реагировать на изменения в кровотоке.

Если различие верхнего и нижнего артериального давления слишком большое, главное – не впадать в панику. Излишнее волнение только усугубит ситуацию. Вам, уважаемая Лидия Николаевна, следует обратиться к кардиологу, который проведет обследование, а установив причину таких скачков, даст правильные советы по коррекции. Не рекомендуется решать проблему самостоятельно. Любые препараты, снижающие или повышающие давление, при самостоятельном приеме без назначений доктора нанесут только вред.

Когда требуется увеличить или уменьшить разницу между систолическим и диастолическим давлением, назначаются синтетические лекарственные препараты для нормализации именно пульсового давления. Терапия проводится совместно кардиологом и терапевтом по результатам тщательного обследования.

Препараты в большей степени должны влиять на систолическое, то есть верхнее, давление, они назначаются с минимальных доз. Систолическое АД должно понижаться медленно, чтобы сосуды могли адаптироваться к новому состоянию. Иначе возрастает риск инсульта, инфаркта, других патологий ишемического характера. Кроме того, лекарства не должны отрицательно влиять на почки, вызывать нарушения мозгового кровообращения.

В вашем состоянии можно принимать **атаканд** (по 16 мг 1 раз в день), **беталок зок** (по 50 мг 1 раз в день). При этом необходим строгий контроль АД.

Кроме того, постарайтесь меньше нервничать, избегайте физических перегрузок, спите не меньше 8 часов в сутки. Больше гуляйте на свежем воздухе, пересмотрите рацион питания. На АД плохо влияют жирные блюда, сладкое, мучное, соленое. А вот овощи, фрукты, зелень, кисломолочные продукты пусть будут на вашем столе регулярно. И еще: пейте побольше чистой воды – до 2-2,5 л в сутки.

КАК РАЗДЕЛИТЬ ТАБЛЕТКУ?

У меня к вам есть вопрос: как делить таблетку на равные части? Очень часто в аптеках нет таблеток в необходимых дозах, прописанных врачом. Если лекарство меньше вдвое, принимаешь сразу по две таблетки, а когда она вдвое больше, то приходится ее делить на две части. Если таблетка плоская и есть неглубокая разделительная черта, тогда все просто – она делится пополам. А вот когда таблетка выпуклая с двух сторон и без разделительной черты, то все гораздо сложнее. Мне, например, врач прописал от бессонницы препарат квентиакс по 25 мг на ночь, а в аптеках таблетки только по 100 мг и не плоские, а выпуклые. Как бы ни старался, а на четыре части ровно никогда не разделишь даже острым ножом, и они часто крошатся. Вы скажете, что все равно я за месяц получаю нужную норму, но это не так – одну ночь спишь хорошо, а другую не уснуть. Причем, когда лежал в больнице, то видел, что и медсестры мучаются, деля выпуклые таблетки на равные части. Как быть?

Адрес: Булаху Ивану Владимировичу, 656036 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Беляева, д. 26, кв. 8.

На вопрос читателя отвечает **врач-терапевт, провизор Ирина ЖДАНКИНА:**

– Нужно сразу оговориться, что если таблетка двояковыпуклая и на ней нет разделительной риски, она, скорее всего, и не предназначена для деления, так как покрыта специальной защитной оболочкой, предохраняющей слизистую желудка от раздражения. Но ситуации бывают разные, не всегда в аптеке есть нужный препарат в необходимой дозировке, поэтому таблетку все же иногда приходится делить. Сделать это можно несколькими способами.

Во-первых, существуют специальные делители таблеток. Это устройство с острой металлической гильотинкой внутри. При легком нажатии на крышку таблетка делится, как правило, на две равные части с ровными краями и без крошек. Заказать такое приспособление можно в интернет-магазине (стоимость – порядка 20-50 руб.) или же поискать в аптеках под названием таблетница «Пилюля» с разделителями.

Если же подобное устройство вам найти не удалось, можно прибегнуть к другому способу разделения, который нередко применяется для детей. Раз уж вы все же решились нарушить защитную оболочку, таблетку нужно хорошо измельчить, практически в порошок. Затем высыпать порошок на лист бумаги в клеточку, распределить по клеточкам на нужное количество частей (2-3-4) и аккуратно разделить ребром другого бумажного листа. Полученные порошки завернуть в бумажные пакетики, на каждом обязательно указать название лекарства и полученную дозировку. Порошок лучше не хранить долго, а использовать по мере приготовления, так как при соприкосновении с воздухом и на свету само действующее вещество таблетки может разрушаться.

Есть еще один способ уменьшения дозы препарата. Для этого полученный при измельчении порошок необходимо растворить в воде, хорошенько взболтать и дозировать при помощи шприца. Например, у вас есть таблетка с дозировкой 100 мг, а вам необходима дозировка 25 мг. Истолкли таблетку в порошок, добавили 8 мл воды. Получится мутная взвесь – ничего страшного. Растворить таблетку до полной прозрачности не получится, так как для удобства применения в нее добавляются наполнители. Далее из полученной взвеси берем шприцем 2 мл – это и будет приблизительная дозировка в 25 мг. Вот ее и принимаем внутрь, сняв иглу со шприца (только не вздумайте делать укол!).

При этом нужно помнить, что разделить таблетку в домашних условиях с абсолютной точностью не получится, но при определенной аккуратности можно получить дозировку препарата, максимально приближенную к необходимой.

ПОЧЕМУ НЕМЕЮТ РУКИ

Около года назад у меня начали неметь пальцы левой руки. Думала, что причина в том, что я вечно таскаю тяжелые сумки. Но на этой неделе стало хуже. Просыпаюсь ночью от нестерпимой боли. Болят левая рука, плечо, грудь. Испугалась за сердце, стала мерить давление, а его нет! На левой руке аппарат то не может померить давление совсем, то показывает где-то 70/60, в то время как на правой – стабильно 115/70. Посоветуйте, как быть?

Елена К., 54 года, г. Брянск.

Описанные жалобы могут быть связаны с разными заболеваниями: как с опасными, так и не очень, поэтому решиться на поход к врачу все же надо. Наиболее часто подобные симптомы вызывает так называемый синдром лестничной мышцы (скаленус-синдром) – заболевание, связанное со сдавливанием сосудов, питающих кровью руку, и нервов, которые руководят ее работой.

Жизненно важные магистрали организма – сосуды и нервы – обычно проходят в каналах, закрытых от внешних воздействий мышцами, фасциями и костями. Такой костно-мышечный туннель есть и в области нижней части шеи, между ключицей и верхним ребром. Канал представляет собой узкую щель, отграниченную снаружи передней лестничной мышцей, и называется межлестничным пространством. В результате врожденных особенностей, травм, воспалительных процессов, опухолей и других причин стенки канала могут сближаться, сдавливая проходящие в нем структуры: подключичную артерию, которая несет свою кровь от сердца к руке, а также нервное сплетение.

НЕ НОСИТЕ ТЯЖЕЛЫЕ СУМКИ

У людей старше 40-50 лет самой частой причиной синдрома лестничной мышцы является шейный остеохондроз. Это заболевание развивается в течение многих лет, приучая человека к периодическим болям и дискомфорту в области шеи и затылка, хрусту при движениях головы, головным болям и головокружению. Находясь в близости от шейных позвонков, лестничная мышца получает тревожные сигналы от спинномозговых нервов и напрягается, что приводит к сужению межлестничного пространства. Со временем лестничная мышца уплотняется, часть ее замещается соединительной тканью, что еще больше сдавливает артерию и нервы, идущие к руке. Все это создает фон для развития скаленус-синдрома, а дополнительными факторами могут быть:

- врожденные особенности скелета (дополнительное шейное ребро, удлинение поперечных отростков позвонков);
- протрузии или грыжи межпозвоночных дисков;
- травмы;
- ожирение;
- нарушения осанки;
- длительное ношение тяжелой сумки в руке или на плече;
- постоянная нагрузка на мышцы плечевого пояса у штукатуров, маляров, грузчиков и представителей других профессий;
- набор мышечной массы в тренажерном зале.

У людей старше 40–50 лет проявление скаленус-синдрома нередко провоцируют хронические заболевания внутренних органов. Это связано с тонкостями иннервации. Все тело человека опутано сетью нервных волокон, которые образуют единую систему. И болезнь, возникшая на отдалении, может «отразиться» на мышцах шеи. Например, при заболевании желчного пузыря синдром лестничной мышцы часто развивается справа, а при патологии сердца – слева в соответствии с расположением больного органа.

ПУГАЮЩИЕ СИМПТОМЫ

Синдром лестничной мышцы действительно любит появиться эффектно, напугав всех своими симптомами. У взрослых пациентов их нередко путают с приступом стенокардии или даже инфарктом. Особенно тогда, когда болезнь появляется остро. Однако чаще действия развиваются постепенно, по нарастающей.

Первыми признаками синдрома становятся онемения руки, особенно пальцев кисти – мизинца и безымянного. На фоне онемения может появляться чувство покалывания, ползания мурашек. За онемением приходят боли. Боль начинается в шее, области ключицы, плече и спускается по руке, до кончиков пальцев. Иногда она распространяется на область груди, молочной железы, спины и лопатки.

Именно эти симптомы при левосторонней локализации заставляют больных глотать нитроглицерин и звонить в «скорую помощь» с жалобами на сердце. Однако, в отличие от сердечной патологии, выраженность боли при скаленус-синдроме зависит от положения головы и руки. Боль усиливается при повороте головы, наклоне в здоровую сторону, при отведении больной руки назад, вверх и не связана с общей физической нагрузкой. Чаще всего симптомы появляются в ночное время или в утренние часы.

Во время обострения на пораженной руке может снижаться артериальное давление и пропадать пульс, что связано с пережатием подключичной артерии. Кожа пальцев и кисти может приобретать бледный или синюшный оттенок. Со временем наблюдается атрофия мышц руки, в первую очередь страдают возвышения мизинца и большого пальца, что приводит к сглаживанию рельефа ладони и появлению дополнительных складок на коже. Длительное нарушение кровоснабжения и иннервации руки приводит к развитию выраженной слабости мышц, особенно если нужно работать с поднятыми вверх руками.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?

Без лечения синдром лестничной мышцы может привести к полной потере функции больной руки, поэтому при первых признаках болезни нужно об-

ратиться к врачу. Основная роль в диагностике и лечении синдрома принадлежит врачам-неврологам и мануальным терапевтам.

Для подтверждения диагноза и определения степени компрессии (сдавливания) подключичной артерии и плечевого сплетения проводят ряд функциональных проб. Для этого пациента просят принять определенное положение и измеряют давление и пульс на больной руке. Для исследования кровотока в руке используются ультразвук (допплеровское сканирование сосудов), рентгеновские методы с введением в кровеносные сосуды контраста (ангиография). Для определения причины синдрома применяют магнитно-резонансную томографию (МРТ). Чтобы выяснить, как работают нервы и мышцы руки, проводится электромиография: с помощью специальных электродов записывается активность мышцы при различных движениях и в покое.

На ранних стадиях заболевания весьма эффективным оказывается консервативное лечение. Оно включает лечебную физкультуру и специальный массаж, физиотерапию, иглоукалывание и электростимуляцию мышц. Большое значение имеет и медикаментозное лечение. Обычно назначаются препараты, уменьшающие боль и воспаление **(диклофенак, индометацин)** в комбинации с витаминами **B_1, B_6, B_{12}**. Используют средства, улучшающие кровообращение **(компламин, трентал)** и снимающие мышечный спазм **(баклофен, сирдалуд, мидокалм)**. Но учтите, что перечисленные препараты имеют побочные эффекты, поэтому принимать их без консультации врача не стоит.

Быструю помощь при выраженном обострении оказывают новокаиновые блокады. В мышцы шеи вводят лекарственный препарат, который снимает болевые ощущения, лестничная мышца расслабляется и перестает давить на артерию и нервы в межлестничном пространстве. На ранних стадиях консервативные методы помогают полностью остановить процесс и вернуть руке прежнюю работоспособность.

Если затянуть с обращением к врачу, консервативное лечение может оказаться неэффективным. Тогда единственный выход – операция. Во время операции надсекают уплотненные мышцы, удаляют соединительнотканные перетяжки, расширяют межлестничное пространство.

И запомните! Чтобы избежать длительного лечения, никогда не стоит терпеть такие малозначительные на первый взгляд симптомы, как покалывание пальцев во время работы за компьютером, онемение поднятой вверх руки в транспорте или при переносе тяжестей, дискомфорт в области шеи, боли в позвоночнике. Все это – сигналы SOS нашего организма, требующие прекратить работу, сменить позу, сделать разминку. Устранить мелкое недомогание гораздо легче, чем вылечить большую болезнь.

Наталья ДОЛГОПОЛОВА, врач-терапевт.

Реклама

Эвалар

Всё ещё чистите печень народными средствами?

Попробуйте заменить их на «Овесол» – современное натуральное[1] средство для бережного очищения печени от токсинов.

Только в нем[2] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами:

- **куркумой**
- **володушкой**
- **бессмертником**
- **шиповником**
- **мятой**

синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[3]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP!

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru**
8-800-200-52-52 (для справок).

apteka.ru

ФИТОМАРКЕТ МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ | Тел.: 8-800-220-20-00 www.fitomarket.ru

[1] По действующим компонентам. [2] Среди препаратов ЗАО «Эвалар».
[3] По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2018 г.
Состав БАД «Овесол усиленная формула». 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НЕСПРАВЕДЛИВОЕ ОБВИНЕНИЕ

Когда я была маленькой, однажды спросила у папы: «Папа, а что такое несправедливость?» На что мне было сказано, мол, подрастешь – узнаешь. А ведь и правда, как можно объяснить словами какое-то чувство? Его можно только испытать на себе...

Мне было около 10 лет, когда меня впервые отправили в пионерский лагерь в Ленинградскую область. Я была очень самостоятельной и не сильно переживала, смогу ли я прожить без родителей целый месяц. Но больше всего я боялась, что мне будет трудно ужиться в большом детском коллективе. Ведь я была скромной девчонкой, из того самого «робкого десятка».

Я с облегчением выдохнула, когда на вокзале увидела знакомое лицо своей одноклассницы Марины. Мы с ней были знакомы с самого детского сада, поэтому сразу же решили держаться вместе. В столовой мы сидели за одним столом, спали на соседних кроватях, шушукались друг с другом в темноте после всеобщего «отбоя». Я была спокойна и счастлива, что со мной рядом находилась родственная душа. Но однажды все изменилось. В то время как на улице стояли белые ночи, в моей жизни начались черные дни.

После очередного обеда всех детей нашего корпуса построили в шеренгу и объявили, что у нас появился вор. Кто-то перерыл все вещи в сумках и украл деньги, упаковки жевательной резинки и другие мелочи. Старшая воспитательница дала время до вечера, чтобы виновный сознался и вернул украденное. Придя в корпус, мы с Мариной тоже обнаружили пропажу денег и недоумевали, кто же мог сделать такую подлость?

Каково же было мое удивление, когда среди ночи включился свет, и грозная воспитательница буквально силком вытащила меня из постели и начала трясти за плечи. «Мы знаем, что это ты! Ребята видели, как ты последняя выходила из корпуса. Признавайся, куда ты их спрятала?» – ее злобные слова, как острая бритва, полоснули мое сердце. Я сразу же заплакала, вначале от испуга, а потом от обиды. Воспитательница обыскала мои вещи, но ничего «лишнего» не нашла. Остаток ночи я прорыдала в подушку, но никто, даже моя подруга Марина, не сказал мне ни слова.

Наутро все дети объявили мне бойкот, не желая больше общаться с «воровкой». Я заметила, что и Марина тоже стала избегать меня, и от этого мне было еще больней. Но как могла я, робкая 10-летняя девчонка, доказать всей этой толпе свою невиновность?

Мир для меня померк окончательно, когда на пионерском слете объявили о моем недостойном поступке и сорвали с меня галстук. С тех пор я стала изгоем. За моей спиной шептались, на меня показывали пальцем. Я была очень одинока среди десятков счастливых детей.

Но, как говорится, все тайное становится явным. Позже выяснилось, что два мальчика из нашего корпуса и были настоящими воришками. Их поймали с поличным, когда они закапывали под деревом украденное добро.

Я с нетерпением ждала возмездия. Ждала,

И НАКОРМИТ, И ОБОГРЕЕТ

Феноменальное изобретение нашего народа – это русская печь. Она служила для обогревания избы сельских людей, в ней варили пищу себе и домашним животным. Это было настоящим искусством. Использовались чугунки разных размеров, глиняные крынки, махотки, кувшины для топленого молока, сковородки для выпечки караваев хлеба и блинов.

Вся эта утварь использовалась по-разному для готовки разных блюд. Требовались разного размера рогачи с длинными ручками, чтобы поставить в печь или вынуть из нее готовую еду. Кочерга, воспетая в известном произведении "Федорино горе", то сдвигала в кучу горящие угли, то выгребала потухшую золу. Очень меткая русская загадка о печи говорила: «Наша толстая Федора наедается не скоро, а когда она сыта, от Федоры теплота».

Помню в детстве, как отец ежедневно колол дрова. Их надо было на зиму много. Для этого из леса привозились бревна и сучья. Отец пилил их на чурбаны. По утрам вместо гимнастики занимался колкой этих чурбанов на поленья. Я просила отца научить меня колоть дрова. Он объяснил, как ставить чурбан на большой специальный пень, рубить топором сильно, с размахом и не попадать на сук. Если сук попадется под топор, он застрянет. Чурбан не разлетится на поленья, а топор будет очень трудно вынуть. Дрова складывали дети в аккуратные поленницы для сушки под навес, а потом в сарай, чтобы снегом не занесло. Сырые дрова плохо горят и дают много дыма.

Хорошо сложенная, с правильными дымоходами русская печь отлично грела дом. На ней спали всегда дети, грелись больные, сушили одежду, валенки и рукавицы в специальных печурках-норках.

когда откроется дверь, и старшая воспитательница громким голосом объявит о моей невиновности и принесет свои извинения, но, увы... Этого не произошло. С тяжелым сердцем я вернулась домой, но так и не отважилась рассказать родителям о случившемся.

Время прошло. Чувства улеглись. Но наука моя была еще не закончена. Мне предстояло сдать самый главный экзамен – экзамен на прощение. И он состоялся.

К тому времени я отучилась и уже работала на заводе в отделе кадров. И вот однажды я увидела перед собой знакомое женское лицо. Сначала я подумала, что обозналась, но этот голос я узнала бы из тысячи голосов. Именно он когда-то бросал мне в лицо ложные обвинения. Меня словно обдало жаром! Передо мной стояла моя давняя обидчица, та самая воспитательница! Естественно, она не узнала меня. Вот он – момент истины! Как я поступлю? Что скажу? От внезапного волнения мысли закружились в голове, как калейдоскоп.

Но вдруг я вспомнила отцовские слова: «Анюта, если ты не знаешь, как поступить – поступи по-доброму». В тот самый момент я отчетливо осознала, что детство осталось в прошлом и не стоило его «размораживать». Пришло время отпустить свои детские обиды и двигаться вперед. Я вежливо побеседовала с этой женщиной. Мы решили кое-какие рабочие вопросы и мирно расстались. Это была победа! Победа над собой! У меня будто крылья за спиной выросли. Прощение не меняет прошлого, но делает будущее лучше. Как же глубоки и верны эти слова!

Вот и получается, что каждая, даже самая неприятная ситуация в нашей жизни учит нас чему-то новому и полезному. Всегда нужно помнить, что радуги без дождя не бывает!

Адрес: Зарихиной Анне Леонидовне, 353482 Краснодарский край, г. Геленджик, с. Михайловский Перевал, ул. Северная, д. 21, кв. 5.

Ищу двоюродного брата – Вячеслава Викторовича Марьясова, 1960 года рождения.

Мать Вячеслава в 70-80 годы проживала в Туве, а Вячеслав призывался в армию из Красноярска, где жили его дедушка с бабушкой, служил в морфлоте. С тех пор о нем ничего не известно. Буду рада любой весточке.

Адрес: Мозалевской (Леоновой) Татьяне Николаевне, 662637 Красноярский край, Минусинский р-н, с. Тесь, ул. Школьная, д. 5.

Ищу могилу моего деда – Якова Васильевича Дедикова, 1899 года рождения, уроженца села Васильевка Кокчетавского района Акмолинской области (Казахстан). Был призван на фронт 29 августа 1941 года Ташлинским РВК Оренбургской области (тогда Чкаловской).

Извещение о пропавшем без вести не сохранилось. С 1958 года по 1975 год я искала своего деда, но безрезультатно. Может быть, из-за неправильной информации. Мама говорила, что он погиб в Белгородской области. В Интернете, в списках безвозвратных потерь значатся две записи: «1. 12.06.1942 г. – убит, остался на территории противника, с. Белый Колодец, Волчанский р-н, Харьковская обл.; 2. Пропал без вести (протокол б/в в VIII – 1942 г., от 1947 г.)».

Очень хочется верить, что он где-то все-таки захоронен, поэтому прошу помочь мне в розыске. Мне 75 лет. Но я не смогу успокоиться, пока не найду его. В селе, откуда он призывался, стоит памятник с именами земляков, не вернувшихся с войны. Есть там и его фамилия. Спасибо сельчанам за память. Но мне хочется знать больше.

Адрес: Поярковой Надежде Ивановне, 416310 Астраханская обл., Камызякский р-н, с. Раздор, ул. Молодежная, д. 16, кв. 2.

Мурлыкала кошка у ног спящих детей, она тоже ценила тепло печи. За печкой обычно прятали от холода новорожденных телят и ягнят.

Но при неправильном обращении с печью происходили опасные вещи. Мой дед однажды рано закрыл трубу, и угарный газ заполнил дом. Дома я была с сестрой Таней. Мне было 10 лет, а сестре 6. Мы обе упали без сознания. К счастью, дед, который чинил двери в избе, увидел, что мы не шевелимся. Он открыл настежь дверь избы, позвал соседей, медичку из медпункта. Очнулась я – лежим на зеленом пригорке. Мама плачет, прибежала из школы. Нам делали искусственное дыхание, под нос вату с аммиаком. Все обрадовались, что мы ожили.

Выпечка хлеба в русской печи была еженедельной женской обязанностью. Хлеб получался у хозяек разным по вкусу и качеству. Все зависело от мастерства и умения, а также качества используемых муки, молока, яиц и дрожжей. Мама месила хлеб в специальной деревянной кадушке. Месить тесто тяжело. Месят, пока тесто не станет гладким, без комочков. У мамы хлеб получался вкусным. Испеченные душистые караваи укладывали на полотенце на скамью, умывали водой корочку и укрывали сверху до остывания другим полотенцем. Позднее, когда я вышла замуж, хлеб уже не пекли дома, а покупали в магазине. Это, конечно, облегчение, а жаль, что эта сторона русской печи ушла из жизни многих людей.

Вечерами мы протапливали грубочку. Это маленькая "околопечка". Большая печь к этому времени уже приостывала. В грубочке варили ужин: кашу, тушеную картошку со сливками. С ностальгией вспоминаются вечера. Поужинав, садились на теплую грубочку, укрытую толстой домотканой дерюжкой. Беседовали, рассказывали о прошедшем дне, смеялись. Чудесное это было время, люди больше общались друг с другом. Смею предположить, что благодаря русской печке сельские жители отличались от городских долголетием. По крайней мере, печь – один из положительных факторов недалекого прошлого. Все мои предки доживали до 90-100 лет.

Адрес: Макоткиной (Ребик) Лилии Тимофеевне, 303850 Орловская обл., г. Ливны, ул. Фрунзе, д. 161, кв. 6.

ВСТРЕЧАЕМ ВЕСНУ БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ

Весна – обманчивое время года. Солнце светит ярче, становится теплее, но воздух и земля еще не прогрелись. Природа постепенно просыпается, а вместе с ней просыпаются и бактерии, готовые «напасть» на наши ослабленные за зиму организмы. В апреле-мае активизируются простудные заболевания, особенно у людей с ослабленным иммунитетом – у детей и пожилых. Чтобы болезнь не нарушила планы на самое долгожданное время года, можно и нужно защищаться от нее, соблюдая несложные меры предосторожности.

СОН, ЗАКАЛКА, ГИГИЕНА

Для начала напомню несколько простых правил, которые в межсезонье многие игнорируют, забывая, что именно они помогают иммунитету сохранять наше здоровье:

✔ Держите ноги в тепле, а голову... там же. При переохлаждении рефлекторно происходит спазм сосудов носа, который является «входными воротами» для инфекции. Но и сильно кутаться в одежду тоже не стоит – вспотеете, затем вас продует, и простуда не заставит себя ждать.

✔ На улице закрывайте рот и дышите носом – в нем вдыхаемый воздух согревается и освобождается от частичек пыли и вирусов (они оседают на «ресничках» внутри носовой полости).

✔ Старайтесь избегать большого скопления людей в общественных местах (в частности, в транспорте). То есть при возможности больше гуляйте на открытом воздухе и меньше находитесь в закрытых помещениях.

✔ Соблюдайте гигиену! Меньше прикасайтесь к лицу, находясь вне дома, и чаще мойте руки с мылом, особенно после улицы и транспорта. До 90% случаев заражения простудными заболеваниями происходит именно через руки – при обмене рукопожатиями, открывании дверей и так далее. Те, кто часто моет руки, на 65% меньше подвержены простудным заболеваниям!

✔ Промывайте нос минимум дважды в день.

✔ Чаще проветривайте квартиру и увлажняйте воздух: при влажности ниже 50% вирусы легко проникают в дыхательную систему. Не забывайте и про влажную уборку.

✔ По возможности ходите в спортзал или бассейн – физическая нагрузка отлично укрепляет сопротивляемость организма болезням.

✔ Закаляйтесь! Прохладный душ и контрастные обливания ног увеличат выработку защитных антител. Но не увлекайтесь: слишком жесткие процедуры (обливание ледяной водой, купание в проруби) могут, наоборот, истощить резервы организма.

✔ Защищайтесь от стресса – сильное психологическое напряжение ведет к потере иммунитета. Лечите депрессию, если она есть. Вероятность подхватить простуду или грипп многократно усиливается, если вы испытываете постоянный стресс.

✔ Старайтесь высыпаться – сон является немаловажным фактором в поддержании здоровья в любое время года! Доказано, что недосып и риск заболеть ОРВИ взаимосвязаны. Однако не увлекайтесь снотворными: многие из них снижают иммунитет.

✔ Также не забывайте принимать витамины, минеральные вещества и БАДы. Особенно полезны для иммунитета селен и цинк.

ВДОХ ГЛУБОКИЙ, РУКИ ШИРЕ!

Не пренебрегайте утренней зарядкой! Она потому так и называется, что самый лучший эффект от упражнения – утром, до завтрака. Непродолжительная по времени (достаточно всего 10-20 минут), сделанная под веселую музыку с открытой форточкой, зарядка на весь день дает заряд бодрости и работоспособности, что объясняется выработкой эндорфинов – гормонов радости.

Начинайте зарядку со спокойной ходьбы по комнате или, если размеры помещения не позволяют, на месте. Затем переходите к упражнениям (между которыми тоже можно походить). Предлагаю такой несложный комплекс для утренней зарядки:

Вращения. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки согните в локтях. Вращайте кистями и стопами четыре круга внутрь, затем четыре круга наружу.

Круги плечами. Встаньте устойчиво, положите кисти рук на плечи. Выполняйте большой круг локтями на четыре счета (в сторону, вверх, вперед, вниз), затем обратно тоже на четыре счета.

Гусь. Стоя, делайте наклоны головы со сгибанием шеи вперед-назад: посмотрите на грудь, медленно поднимите голову, посмотрите в потолок (не запрокидывайте голову слишком сильно назад – это может вызвать головокружение!). Далее, также стоя, поверните голову вправо (посмотрите на плечо) и влево (посмотрите на другое плечо). Не поднимая плеч, наклоните голову вправо, ухом старайтесь достать плечо, затем то же самое влево.

Мельница. Стоя – ноги вместе, прямые руки в стороны, корпус в наклоне – делайте повороты корпуса 10 раз.

Ласточка. Стоя на четвереньках (опора на колени и ладони), на вдохе отведите прямую ногу назад, при выдохе приставьте обратно. Каждой ногой взмахните по 10 раз. Не забывайте про равновесие!

Напряжение. Лягте на спину на пол – ноги вместе, руки вдоль тела. На счет «раз» напрягите все тело (кисти сожмите в кулаки, стопы потяните на себя) – вдох. На счет «два» расслабьтесь – выдох. Повторите 6 раз. Несмотря на простоту, упражнение мощно воздействует на мышцы и очень эффективно для пожилых людей!

Кошка. Встаньте на четвереньки, хорошо упираясь ладонями и коленями в пол. На «раз» спину мак-

симально выгните вверх (вдох), на «два» прогните ее вниз (выдох). Избегайте резких движений! Повторите четыре раза.

Колени и стопы. Сначала разомните капризный голеностопный сустав: лежа на спине, осторожно совершайте круги каждой стопой вправо и влево, затем потяните носки от себя и на себя. После этого проработайте коленные суставы (которые чаще всего беспокоят в непогоду, особенно пожилых людей) – сгибайте каждую ногу в колене и медленно разгибайте. В завершение встаньте и, чуть присев, поводите коленями вправо-влево.

Приседания. Сядьте на стул. Плавно встаньте, стараясь держать спину прямо и глядя перед собой. Опуститесь, чуть коснитесь стула, но не садитесь на него полностью, а сразу снова поднимитесь. Не спеша выполните 8-10 повторений.

Эта простая на первый взгляд зарядка увеличивает кровоток, а значит, сердце начинает работать лучше. Кровь разносит по клеткам кислород, что помогает нормализовать обмен веществ. Запускается процесс вывода токсинов, кожа омолаживается, улучшаются умственная деятельность и память.

Физические упражнения полезны не только для мышечной и костной систем, но и для иммунитета. Однако слишком большие нагрузки его, наоборот, снижают, поэтому занимайтесь спортом или фитнесом без фанатизма.

ДАЕШЬ БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ!

Весной правильное, сбалансированное питание особенно важно. Организм должен получать необходимое количество витаминов, углеводов, жиров, белков и аминокислот – это основной фактор поддержания иммунитета. Поэтому включайте в рацион повышающие его продукты (овощи, орехи, ягоды и грибы, рыбу, чеснок, йогурт), а низкокалорийные диеты отложите до лета. Если нет проблем с переносимостью лактозы, ешьте и пейте больше молочных продуктов.

Рекомендую простой рацион питания, который позволит вам поддерживать защитные силы организма в этот период.

Завтрак: яйца, творог, сыр, свежие или запеченные овощи; горячий чай с травами и цитрусовыми.

Обед: легкие салаты, любые супы, тушеное, вареное и печеное мясо, рыба и морепродукты, крупы, орехи; компоты и чай с малиновым вареньем или медом.

Ужин: сытные салаты, запеченная курица, котлеты с гарниром, рыба, овощи; кефир, ряженка, минеральная вода.

Перекусить между основными приемами пищи можно на выбор кусочком сыра или ветчины, вареным яйцом, домашней котлетой или вареным мясом, горсткой орехов, порцией овощей, творога или сметаны.

ИМБИРЕМ ПО ПРОСТУДЕ

Если признаки простуды все-таки появились, предлагаю воспользоваться секретом быстрого выздоровления. Возьмите корень имбиря размером с большой палец руки, почистите и измельчите. Добавьте сок половины лимона, 2-3 столовых ложки меда и перемешайте – получается вкусное «лекарство», которое нужно принимать по одной чайной ложке раз в день, запивая ромашковым чаем. При первых признаках простуды также можно принимать прополис – он хорошо укрепляет иммунную систему.

Для профилактики простуды хорошо зажигать в помещении аромалампы с эфирными маслами кедра, пихты, сосны, эвкалипта и других, которые уничтожают вирусы.

Соблюдая эти несложные правила, вы снизите риск подхватить инфекцию в такое прекрасное время года.

Филипп РОСС, инструктор-реабилитолог.

Наши рецепты работают

ВЫЛЕЧИЛАСЬ ЗА НЕДЕЛЮ

Я хочу поделиться собственным опытом лечения демодекоза век. Это заболевание случалось у меня три раза за последние 5 лет, так как дома у меня живут две кошки, одна из них гуляет во дворе.

За основу я взяла рецепт врача-офтальмолога из «ЗОЖ» №22 за 2011 год. По утрам и вечерам лицо мыла детским мылом. В течение дня 4-6 раз осторожно обрабатывала корни ресниц аптечной настойкой календулы, оттягивая их пальцами. Это терпимо, глаза не пострадали.

Кроме того, мне пришлось лечиться от паразитов. При демодекозе нужно провериться и избавиться от них.

На лечение демодекоза у меня уходила примерно неделя. Больше для лечения ничего не применяла. В этот период лучше не пользоваться кремами для лица, а голову мыть дегтярным мылом. Выстирать шапки, если возможно. Если нет – вытряхнуть и подержать в морозильнике сутки. Постельное белье проглаживать, чаще стирать и вытряхивать. Прохлопать подушки и матрас. В доме чаще пылесосить.

Адрес: Галановой Римме Геннадьевне, 617766 Пермский край, г. Чайковский, б-р Текстильщиков, д. 7, кв. 9.

«ЗОЖ»: Повторяем рецепт лечения демодекоза век врача-офтальмолога М.В. Минаевой, опубликованный в «ЗОЖ» № 22 за 2011 год:

«Расскажу, что включает в себя *лечение демодекоза. Во-первых, надо 1 раз в день мыть лицо детским мылом, исключая область глаз. Затем чистыми руками в течение 2-3 минут делаем массаж верхних и нижних век в сторону ресниц. Массаж – самая главная процедура в лечении демодекоза. После массажа необходимо обработать края век специальными средствами. В первую очередь это настойка календулы. Ее можно приобрести в аптеке или приготовить самостоятельно. 25 г сухих цветков календулы заливаем 100 мл водки, настаиваем две недели, процеживаем. Способ применения очень простой: берется спичка, макается в настойку и протирается веко. Далее обрабатываем края век специальной мазью, лучше всего использовать блефарогель 2, и закапываем щелочные капли «Натуральная слеза».*

ЕСЛИ У МАЛЫША ЗАПОР...

Запоры у ребенка – проблема, с которой сталкиваются многие родители. Подобное состояние всегда вызывает большой дискомфорт у малышей. Однако проблему нарушения работы кишечника невозможно решить, не разобравшись в причинах, спровоцировавших ее появление.

НЕРЕГУЛЯРНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

В процессе пищеварения стенки кишечника волнообразно сокращаются и проталкивают пищу к выходному отверстию – эту функцию кишечника называют перистальтикой или моторикой. Частота кишечных сокращений по разным причинам может нарушаться, в результате чего происходит задержка стула, или запор.

Однако, чтобы определить, есть ли проблема, нужно представлять, какой частоты стул является нормой. В среднем у детей первых месяцев жизни, находящихся на грудном вскармливании, стул может быть 1-7 раз в сутки. У детей до трех лет стул должен быть не менее 6 раз в неделю, а в возрасте старше трех лет – не реже 3 раз в неделю. Запором можно считать не только задержку стула, но также и затруднение дефекации или ощущение недостаточного опорожнения кишечника.

При запорах формируются неприятные симптомы, которые сильно беспокоят детей – тяжесть, боль или вздутие живота, а дефекация становится болезненна или затруднительна. Если игнорировать эти симптомы, запор из острого может перерасти в хронический. А это чревато еще большими проблемами со здоровьем: ведь при запоре происходит интоксикация организма продуктами распада.

ПРИЧИНЫ ЗАПОРОВ У ДЕТЕЙ

Чтобы лечить запор, нужно знать, что его вызывает. Причины могут быть самыми разнообразными.

Недостаточный объем пищи. Из кишечника выходят отработанные продукты. Но если ребенок не поел достаточно, то он может несколько дней не опорожняться.

Изменение в обычной диете может вызвать запор, поскольку организм должен приспособиться к новым продуктам, которые он получает. Дети, которые едят много сахара или сладких продуктов, склонны к запорам.

Диета с низким содержанием клетчатки затрудняет усвоение пищи организмом. Волокно смягчает стул и способствует его плавному движению по кишечнику.

Удержание стула. Контроль над желанием опорожниться может вызвать запор. Когда малыш задерживает стул, толстая кишка впитывает лишнюю жидкость, и его стул становится твердым и трудным для отхождения. Дети обычно отказываются от дефекации, если они:

- *не могут сходить в туалет в непривычной обстановке;*
- *не хотят прерывать игровое время;*
- *чувствуют себя некомфортно в общественных туалетах;*
- *выражают беспокойство по поводу болезненного испражнения.*

Употребление лекарств. Некоторые лекарства формируют запор как побочный эффект. К таковым относятся:

- антациды, которые используются для нейтрализации желудочных кислот, содержащие кальций и алюминий;
- некоторые обезболивающие препараты;
- антихолинергические средства для лечения мышечных спазмов кишечника;
- антидепрессанты.

Функциональные желудочно-кишечные расстройства развиваются тогда, когда желудочно-кишечный тракт меняет способ его работы. В результате толстая кишка или анальные мышцы медленно продвигают стул, что приводит к запорам. Состояние может развиваться, когда:

- младенцы переходят от грудного вскармливания к твердой пище;
- родители начинают прикармливать малышей;
- дети начинают ходить в школу, где они избегают использования общественных туалетов.

Синдром раздраженного кишечника. Это расстройство двигательной функции кишечника без структурных изменений его слизистой оболочки также вызывает запоры у детей.

Эмоциональные проблемы. Иногда происходит изменение обстановки, рутины и семейных ситуаций, что может вызвать эмоциональное потрясение и стресс. Кроме того, приучение к горшку может быть стрессовым. Травмирующие переживания могут возникнуть даже от посещения туалета в одиночку или фантазии, что может помешать ему ходить в туалет.

ЭКСТРЕННЫЕ МЕРЫ

Если запор имеет острый характер, и от него нужно избавиться быстро, можно использовать следующие методы.

Слабительные средства. Лекарства смягчают стул и облегчают его прохождение через толстую кишку. Используйте назначенные врачом слабительные, соблюдая дозировку: чрезмерные дозы лекарств могут привести к диарее и обезвоживанию организма.

Очищение кишечника с помощью клизмы. Клизма может доставить определенный психологический дискомфорт ребенку, поэтому лучше использовать ее в качестве крайней меры, если другие слабительные не работают.

Очищение толстой кишки с последующим изменением привычек питания должно помочь вашему ребенку вернуться к нормальному

стулу без каких-либо проблем с его отведением.

ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА И ПРИВЫЧКИ

Запоры часто можно лечить в домашних условиях с помощью натуральных компонентов, содержащихся в пище. К примеру, полезно давать ребенку такие продукты, как картофель, бобы, абрикосы, цельнозерновой хлеб, брокколи, шпинат, сливы, орехи, груши, яблоки, инжир, семена льна, гуава, изюм, другие продукты, богатые клетчаткой.

Порой дети могут быть несговорчивыми, когда речь заходит о еде, поэтому переход на диету с высоким содержанием клетчатки может оказаться не таким простым, как кажется. Вы можете сделать переход легким:

- включая небольшие порции печеных бобов во время завтрака или ужина;
- заменяя чипсы и другие нездоровые закуски изюмом или курагой;
- давая фрукты вместо десертов. Вы также можете попробовать сладкий йогурт на десерт;
- добавляя отруби к определенным продуктам – они содержат много клетчатки;
- могут помочь также хлопья с высоким содержанием клетчатки – такие как овсяная каша.

Не менее важно соблюдать правильный питьевой режим. Убедитесь, что ваш ребенок пьет воду, фруктовые соки и другие полезные напитки как можно больше в течение дня. Это смягчает стул и облегчает его прохождение.

Нужны физические упражнения. Занятия физкультурой стимулируют обмен веществ и помогают избавиться от застойных явлений в кишечнике. Поэтому поощряйте вашего ребенка играть в подвижные игры, при которых он много двигается.

Важен правильный режим посещения туалета. Наше тело работает, как часы, и поддержание дисциплины поможет следовать естественному ритму опорожнения, в конечном счете устраняя запоры. Попробуйте развить у вашего ребенка некоторые здоровые привычки, которые помогут ему в борьбе с уже сформировавшимся запором;

- ваш ребенок должен проводить до 30 минут в туалете, примерно через 5-10 минут после каждого приема пищи, каждый день;
- помогите ему сесть в правильную позу на унитазе. Дайте ему табуретку для ног или ступеньку для поддержки ног и книгу, чтобы он был занят.

Здоровая диета в сочетании с активным образом жизни является отличным средством для лечения запоров.

Алена ПАРЕЦКАЯ, врач-педиатр.

СЧИТАЛОЧКА

По ступенькам топаем.
Раз – ступенька моя.
Два – ступенька твоя.
Три – ступенька мамина.
Четвертая – папина.
Пятая – щербатая.
Шестая – конопатая.
Седьмая – счастливая.
Восьмая – плаксивая.
Кончилась лесенка –
Кончилась песенка.

Адрес: Шебалдовой Ларисе Александровне, 454100 г. Челябинск, пр-т Победы, д. 388а, кв. 214.

Этюды оптимизма

ЖИВИТЕ ДОЛГО И РАДОСТНО

Моя жизнь вот уже пятый год проходит в основном в стенах квартиры. Об этом я рассказывала в своих письмах, опубликованных в «ЗОЖ»: «Только вперед!» в № 3 за 2016 год, «Общение против недугов» в № 3 за 2017 год и «Каждый раз начинала сначала» в № 10 за 2018 год.

Живу по-прежнему одна, но в движениях стала больше ограничена, без трехколесной коляски передвигаться не могу. Однако каждый день делаю зарядку, сама себя обслуживаю, поддерживаю в квартире порядок ... Конечно, рада ощущать заботу племянников, друзей, соседей, видеть их внимание, уважение, доброту.

Радуюсь, когда приходит соцработник Анечка, приносит продукты и забирает написанные зожевцам письма. С нетерпением жду почтальона Настеньку, знаю, что она принесет свежий номер вестника, а также письма от зожевцев, и, значит, я снова буду писать им ответы.

Закончив дневные заботы, сажусь за пяльцы. Вышивка – не только любимое увлечение, отдых, это и мелкая моторика, другими словами, гимнастика для рук, которая улучшает работу головного мозга. Смотрю на вышитые картины на стене и порой даже не верю, что все это вышила одной левой рукой.

Чтение книг тоже избавляет от одиночества. А если умеешь дружить с Интернетом, тогда у тебя еще больше друзей, с которыми можно общаться на сайте и по скайпу.

Мне всегда отрадно видеть за окном дневной свет, солнце на небе, наблюдать и находить прелести в изменениях природы в любое время года. А на подоконнике цветут мои любимые фиалки.

Вот так и живу. Главное – замечать во всем только хорошее, находить в повседневных делах много интересного, тогда и душа не будет стареть. Значит, ты еще можешь излагать свои мысли, писать, читать, радоваться жизни. Мне это удается.

А старость, как известно, единственная возможность жить долго.

Адрес: Лелюк Людмиле Владимировне, 344092 г. Ростов-на-Дону, ул. Добровольского, д. 14, кв. 49.

В МОЕЙ ДУШЕ ПРОИЗОШЕЛ ПЕРЕВОРОТ

Я хочу отметить, что благодаря вестнику в моей жизни появились перемены. На мое письмо «Как заполнить пустоту?», опубликованное в «ЗОЖ» № 18 за 2018 год, так много добрых людей откликнулись, протянув руку помощи. Мне пришло более 150 писем! И в каждом из них искренние, добрые пожелания, тепло души, различные советы, приглашения приехать в гости или открытка, или фото. Было и такое, что в один день я из почтового ящика изымала 15 писем и, с головой уходя в них, домашние дела откладывала на «потом». Письма зожевцев подбодрили меня, вдохновили и, я бы сказала, совершили переворот в моей жизни. Очень благодарна всем, и пусть не обижаются те, кому не ответила. Это физически невозможно.

Я как будто прозрела или очнулась от тяжкого сна. Другими глазами взглянула на жизнь. Да сколько же можно горевать об умерших друзьях и подругах? Ведь их все равно не вернешь. Хоть и забыть невозможно. Ведь смерть неизбежна для каждого из нас, но жизнь-то продолжается! Зачем жить в плену отрицательных эмоций? Именно мысли порождают эмоции. Значит, надо порождать приятные, позитивные мысли. Для чего же дана голова? Такой я задала себе вопрос. Конечно же, для того, чтобы думать.

Я никогда не была бездельницей и лентяйкой. Я и сейчас, как и прежде, увлекаюсь чтением, вязанием, тружусь в меру моих сил на земельном участке, пишу прозу, стихи и песни. В выходные дни готовлю что-нибудь вкусненькое, не повседневное. Но когда руки и голова ничем не заняты, то порой, когда я дома одна, когда просто хочу отдохнуть в тишине, эта тишина камнем ложится на душу. Это как любая хроническая болезнь, от которой полностью никогда не избавишься. И тут я включаю мозги. Как вытеснить камень из души? И я включаю радиоприемник, который дарит так много замечательных песен! Негромкие звуки позволяют насладиться песнями и даже немного задремать. Вот и отдыхают и тело, и душа от всяких переживаний.

А можно сходить на прогулку. На лоне природы мысли текут совсем по-другому. Душа как бы обновляется. И чувствуешь себя здоровей и моложе. Невольно улыбаешься, глядя на этот прекрасный мир. Вспоминаешь молодость свою, теперь уже далекую. И так хочется навестить те края, где мы с

Родом из детства

ТАНЦЫ НА ЛЬДУ

Катка в нашем маленьком городке не было. Да и зачем он? В нашем распоряжении Волга! Как только на реке вставал лед, мы сразу расчищали площадку, следили, чтобы ее не заметало. Постепенно вокруг импровизированного катка из снега вырастали бортики. По краям ставили «ворота» из палок: мальчишки здесь гоняли шайбу. В перерывах между матчами льдом наслаждались девчонки. Сегодня смешно представить ту давнюю картинку. Шерстяной, грубой вязки платок, пальто на вате, вязаные варежки, шаровары не уже, чем у гоголевского Бульбы, а главное – валенки, к которым веревками прикручены коньки. Палка, которая держит все это «сооружение», больно упирается в лодыжку. Но что такое боль по сравнению с предстоящим катанием! Итак, снегурки (так назывались наши коньки с закругленным носом) прикручены. Вперед! На лед!

Я любила кататься вечером, когда на набережной зажигались фонари и снег сверкал в отблесках их огней. Какое же это наслаждение! Непередаваемый восторг! Толчок – и, кажется, ты паришь в воздухе. Да, да, было ощущение полета, будто за спиной вырастали крылья. Так легко и свободно и душе, и телу! Толчок, другой, руки подняла, шаг убыстряется. Вот «ласточка», поворот – вальс. Полетела! Сердце то учащенно бьется, то замирает. Хочется петь и смеяться. В душе творится что-то невообразимое. Она будто распрямляется от дневных пут, дает мне полную свободу и переполняет счастьем...

Однажды, разбежавшись, маша руками, будто птица крыльями, глядя в звездное небо, я по пояс ухнула под лед (это мужики «накрутили» лунок для рыбалки). Холод обжег тело. Страха не было: душа еще парила. Я осторожно легла на лед, попластунски добралась до берега и – бегом домой. Тихонько пробралась на печку, сбросила всю мокреть и заснула. Матушка-печка прогрела меня, я даже не заболела.

«Плавание» охоту к вечернему катанию не отбило, я по-прежнему наслаждалась «полетами». И любовалась теперь не только звездным небом и сверкающим льдом, но и

подружками и друзьями часто прогуливались на природе.

Какие мы были веселые и беспечные! Шутили, смеялись, пели, и радость была безмерной, потому что мы еще не знали больших обид и жизненных невзгод. Мы брали с собой ситро розового цвета и какие-нибудь вкусные продукты. Об этом заботились мамы и бабушки. Что такое пиво и шашлыки, мы и не знали. И от этих воспоминаний так захотелось снова стать молодой и беспечной, что мое внутреннее «я» стало выдавать мне такое! «Нет, нет! Неправда, не может быть, что все кончено! Я не буду жертвой моих тяжких мыслей, а также моих болезней и тех, кто обижает меня напрасно! Я все преодолею и все смогу! Все!» И откуда-то взялась такая уверенность в том, что я действительно смогу еще многое. Молодой я, конечно же, не стану, но приостановить процесс старения и внешне выглядеть моложе я смогу. Просто этого надо очень захотеть и действовать в этом направлении. А если думать, что все позади, что я пенсионерка, что это уже все, конец жизни, то от этого здоровей и моложе не станешь.

Гёте писал: «Человек с верою и присутствием духа побеждает даже в самых трудных предприятиях, но стоит ему поддаться самому ничтожному сомнению, и он погибнет». Надо всегда помнить об этом, а все плохое оставить позади, ибо плохое наносит вред и душе, и физическому здоровью. Сам Господь сказал, что, если вы не будете прощать обидчиков ваших, значит, и он не будет прощать грехи наши.

Еще раз благодарю зожевцев за то, что помогли мне воспрянуть духом. И я теперь пуще прежнего стараюсь поддержать огонек, который они зажгли в моей душе. Что я сама должна еще предпринять? Наверное, полюбить то, что я любила в молодости, что тогда мне доставляло радость. Ведь я много лет, как и многие другие, жила в трудах, в заботах и в мыслях о ком угодно, но совершенно забыв о себе. Как же это несправедливо! Мой жизненный путь был усыпан не розами и даже не скромными ромашками, а в основном шипами. И никому-то до меня не было дела. Так неужели же я, в мои 72 года, не имею права жить так, как я хочу? Об этом надо было призадуматься как минимум лет 10 назад. Я думаю, что и сейчас не поздно. Если все мои мысли, желания и возможности сосредоточить для достижения какой-либо ясно поставленной цели, то к этой цели, по всей вероятности, приду. Очень хотелось бы. Ведь мысль материальна. И улыбаться, радуясь тому, что каждый день твоей жизни хоть не так уж быстро, но продвигает тебя к заветной цели. Эгоисткой я не была и никогда не стану, но ведь спасение утопающего – дело рук самого утопающего. А всех дорогих моему сердцу людей как любила, так и буду любить. Господь сказал: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Значит, любить себя, помимо других, не является чем-то подлежащим осуждению. И все будет хорошо, если все те, кого я люблю, поймут это.

И еще раз о молодости. Я часто открываю альбом и переношусь в то далекое время, вглядываясь в лица друзей, подруг, вспоминаю песни, которые вместе пели. Пусть образ молодости всегда будет перед нами, в наших приятных воспоминаниях.

Адрес: Леоновой Валентине Константиновне, 403071 Волгоградская обл., Иловлинский р-н, пгт Иловля, пл. Ленина, д. 1, кв. 66.

Мысли вслух

рекой. Интересное зрелище! Вода к зиме густеет. Вот она почти «кисель». Потом появляется тонкий ледок. Постепенно река замерзает. Снег ложится хлопьями, и лед в какой-то момент становится пестрым. Потом все засыпает снегом, и наш каток белый. К весне лед делается прозрачным, а под ним – черная (!) вода. Но вот солнце прогрело лед, и он у берегов крошится, как хрустальное стекло. Вода становится светлее: сначала серая (всех оттенков – от темного до светлого), потом – сине-голубая...

Вот и прошел сезон коньков. Валенки – на печку, «снегурки» – в чулан, а речной каток – памятью в сердце.

Адрес: Коротковой Галине Александровне, 156901 Костромская обл., г. Волгореченск, ул. им. 50-летия Ленинского Комсомола, д. 8, кв. 35.

Многие пишут, что они, даже находясь среди родных и любящих людей, все равно в душе одиноки. А разве бывает иначе? Ведь у каждого человека своя единственная душа, и как она может быть похожа на душу другого человека, пусть он и близкий родственник? Даже одинаковое мнение мы выражаем по-разному и в мыслях, и в словах.

Душой мы едины только с Богом...

Адрес: Нифонтовой Лидии Павловне, 423040 Татарстан, г. Нурлат, ул. Нурлатская, д. 15, кв. 9.

•

Представитель любой нации, религии, профессии, должности – это прежде всего человек со свойственными ему чувствами и эмоциями. Не нужно пренебрежительно относиться к тем, кто по образованию, по должности, по развитию находится ниже тебя. Просто этот человек не достиг того, чего удалось достичь другим. И когда я вижу в государственных, медицинских, образовательных и иных учреждениях деятелей, смотрящих на тебя сверху вниз, то мне хочется сказать: «Опомнитесь, мы же люди!» И у этих людей в жизни может все поменяться. Примеров таких могу привести множество. Так давайте же относиться друг к другу с уважением, пониманием. И тогда мир вокруг нас будет лучше, а жить станет легче.

Адрес: Шишлянниковой Валентине Фалеевне, 655017 Хакасия, г. Абакан, пр-т Ленина, д. 75, кв. 39.

БОЛИ БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО!

Я педагог по физической культуре и спорту и ветеринарный врач. Правда, ветеринарным врачом работала всего один год после окончания Свердловского сельскохозяйственного института. А потом пошли дети – два сына с перерывом в три года. И из профессии я выпала. А вот учителем физкультуры проработала несколько лет. Я это пишу для того, чтобы вы не считали меня несведущим человеком в вопросах, о которых пишу.

Дело в том, что на тренировках часто вижу людей, которые занимаются неправильно. Они-то считают, что занимаются спортом на благо своему здоровью. А на самом деле приносят себе вред. Женщины и мужчины средних лет и старше, с избыточным весом начинают с весны бегать, стараясь сбросить вес, чтобы летом выглядеть привлекательно. На самом деле это, конечно, не спорт (спорт – это высшие достижения, участие в соревнованиях), а физкультура. Но физическая культура (вдумайтесь в эти слова) – это действительно культура, грамотная работа над собой, строительство своего тела. А тучному человеку, который бежит с пыхтением и одышкой, да еще не владея правильной техникой, так и хочется сказать: «Вы гробите свое здоровье!»

С избыточным весом нельзя бегать по асфальту, да еще в плохой, не амортизирующей обуви. Начинать нужно с быстрой ходьбы, лучше со скандинавскими палками. Ходить нужно или ежедневно, или через день и не менее 40 минут за тренировку, постепенно увеличивая расстояние, а затем и скорость передвижения. Только после довольно длительных тренировок очень аккуратно, не форсируя события, можно переходить к бегу трусцой, перемежая в дальнейшем ходьбу с бегом трусцой. При этом начинать занятия следует с ходьбы, а как следует разогревшись, переходить к легкому бегу. Причем скорость передвижения должна быть такой, чтобы во вре-

Преодоление

ИСКУССТВО ЖИТЬ ЗДОРОВЫМ

Написать в вестник мне посоветовал наш священник, который сказал, что моя история жизни и мои стихи могут быть интересны людям. Недавно я вышла на пенсию, и появилось свободное время.

Вот уже много лет веду здоровый образ жизни. Им мне пришлось заняться по необходимости. С рождения помню только болезни – слабость, боль, обмороки. Считала нормой, что всегда что-то должно болеть – голова, горло, живот, ноги. Каждый шаг давался с трудом, постоянно вылетали суставы из-за слабых связок и мышц, кружилась голова, часто падала в обмороки. К окончанию школы у меня была толстенная карточка в поликлинике и куча болезней – варикоз, ревматизм, анемия, болезнь Рейно, высокая степень близорукости, камни в почках и желчном пузыре, хронический гайморит, колит, холецистит, повышенный сахар в крови, сколиоз, плоскостопие и еще куча всяких болячек. Врачи удалили миндалины и сделали две операции на ногах, но от этого стало только хуже.

Знакомые и учителя говорили, что с моим здоровьем я вряд ли доживу до 20 лет. Но я дотянула до 27, окончила институт и после его окончания смогла проработать только полгода – наступил кризис. Температура скакала каждый день от 35°С до 39°С, не было сил, я мысленно попрощалась с этим миром, лежала и спокойно ждала смерти. В это время мама принесла мне «Закон Божий», там были и молитвы. Именно тогда Господь прикоснулся к моему сердцу и показал пути для решения проблем. Я начала лечебное питание, лечебное голодание, стала больше двигаться. Были, конечно, ошибки, так как не хватало элементарных знаний, литературы (это сейчас есть Интернет: только успевай читать и фильтровать). Также было недопонимание со стороны семьи, родственников, друзей, которые и сейчас считают, что вся сила – в мясе и колбасе.

Когда процесс выздоровления начался (но на это ушло много времени и сил), я поняла: как это здорово, когда у тебя ничего не болит и движения доставляют радость. Теперь зимой я катаюсь на лыжах (как же я не любила их в школе, когда болели ноги), летом на велосипеде, занимаюсь танцами, пением, пишу стихи, хожу на фитнес, пилатес, в тренажерный зал. И занимаюсь этим не только для себя: мы выступаем перед людьми, ездим в интернаты, дома престарелых, дома дневного пребывания, в университет третьего возраста, чтобы дарить людям радость.

От варикоза прекрасно помог велосипед (в хорошую погоду ездила

мя движения можно было разговаривать, не задыхаясь, – это самый главный нагрузочный тест. Если же вы не можете при беге или быстрой ходьбе разговаривать, значит, нагрузка чрезмерна.

Нельзя бегать в обуви без амортизирующей подошвы. И лицо во время тренировки не должно быть либо очень красным, либо слишком бледным – значит, ваш организм с трудом справляется с нагрузкой.

После интенсивного движения нельзя сразу останавливаться или садиться на скамейку, или, что еще хуже, на корточки. Нужно продолжать движение, постепенно снижая скорость и переходя на спокойную ходьбу.

3 раза в неделю после ходьбы или легкого бега следует выполнять комплекс упражнений. Вы уже разогреты, мышцы и связки не травмируются. Сейчас появилось много специальных площадок с силовыми тренажерами, но на них следует заниматься только подготовленным людям. А пожилым, нетренированным и детям-подросткам я бы порекомендовала подобрать себе комплекс упражнений на все группы мышц, а в дальнейшем, при достаточном уровне тренированности, в качестве нагрузки использовать небольшие пластиковые бутылки с водой (0,5 – 1-литровые). Но в любом случае при выполнении упражнений не должно быть болевых ощущений.

Я не согласна с доктором С.Н. Бубновским, который утверждает, что боль нужно преодолевать. Боли быть не должно! И дискомфорта при выполнении упражнения – тоже. Любое болевое ощущение – это сигнал неблагополучия, возможность травмирования. Никогда не следует выполнять упражнения через «не могу».

Также нельзя детям и подросткам заниматься со штангой, особенно приседать со штангой на плечах. Многие подростки хотят быстрее нарастить мышечную массу, добиться быстрого эффекта от тренировок и начинают выполнять приседания и прыжки со штангой или грифом от штанги на плечах. Это очень опасно для растущего организма. Да и для неподготовленных людей начинать занятия с силовых тренажеров нежелательно, особенно после 45 лет, поскольку человек начинает стремительно терять мышечную массу, когда мышцы заменяются жиром.

В то же время замедлить потерю мышечной массы помогут именно силовые упражнения, но с грамотно распределенной нагрузкой. Главное правило – постепенность. Основной принцип – не навреди!

Адрес: Ефановой Анне Гурьевне, 454112 г. Челябинск, ул. Красного Урала, д. 14, кв. 56.

по 20-40 км в день), также ходила по ступенькам (специально устраивалась на почту, чтобы разносить телеграммы) и плавала. Сейчас никто не верит, что у меня был варикоз, осталась только еле заметная светлая сеточка на бедрах, сливающаяся с кожей. Начала заниматься исправлением зрения: делаю упражнения для глаз, «пальминг» плюс «стереограммы». Примерно на 90% практикую сыроедение, из вареного иногда добавляю гречку, бобовые и печеный картофель. Если будут ко мне какие-нибудь вопросы, обязательно постараюсь ответить.

Адрес: Яранцевой Валентине Васильевне, 424020 Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Машиностроителей, д. 8а, кв. 36.

«ЗОЖ»: Вопросы, несомненно, будут, Валентина Васильевна. Слишком уж коротко вы рассказали, как именно восстанавливали здоровье. И лучше бы это сделать не в частной переписке, а на страницах вестника. Так что ждем подробного и обстоятельного рассказа.

Философы из глубинки

«КАКОЙ ЧУДЕСНЫЙ Я И ПЕСЕНКА МОЯ!»

Помните мультфильм, в котором жизнерадостный мышонок пляшет на пеньке и поет: «Какой чудесный день! Какой чудесный пень! Какой чудесный я и песенка моя!»? Вот и я всегда с утра настраиваю себя на удачный радостный день. И какой бы день ни был – солнечный, теплый, дождливый, ветреный, слякотный – он все равно хороший, потому что этот день подарен мне Богом, и я должна его прожить, смакуя каждое мгновение. Хорошо выполнять все дела, выпадающие на этот день, будь то прогулка, зарядка или лечебные процедуры лечения, общение со знакомыми и соседями – это победа над собой, над ленью, над болезнями.

И вот, сделав все, я тоже пою: «Какой чудесный день! Какой чудесный я!» Это самооценка, и она всегда должна быть на высоте: я хороший человек, я тружусь, я борюсь с жизненными невзгодами и побеждаю разные болячки. И «песенка моя» – это моя жизнь, складывающаяся из вереницы хороших дней. Не нужно надолго углубляться в воспоминания – они наводят печаль о невозвратном. Постоянные думы о будущем тоже нередко безрадостны и тревожны. Поэтому самое лучшее – жить здесь и сейчас.

Конечно, дни бывают разные – потеря близких, внезапная болезнь... Но ведь и это тоже жизнь, и для живущих она продолжается! Рождаются внуки, потом правнуки. И вот уже на прогулке моя правнучка подпевает мне:

«Какой чудесный день!
Какой чудесный пень!
Какой чудесный я
И песенка моя!..»

Адрес: Рахлеевой Зульхизе Замлетдиновне, 357700 Ставропольский край, г. Кисловодск, ул. Гагарина, д. 62, кв. 4.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Прочитала письмо Веры Михайловны Нефедовой «От улыбки станет всем светлей» в «ЗОЖ» № 2 за 2019 год и пришла от него в восторг. Призывы: «Больше позитива, смейтесь, пойте, просто радуйтесь, что живы и здоровы, встречайтесь только с приятными людьми» – кажутся мне, по меньшей мере, бесполезными и раздражают. А совет Веры Михайловны о том, что нужно делать, чтобы люди чаще улыбались, очень нравится: думать о тех, кто нас окружает, и совершать ради них добрые поступки, которые оставляют незабываемый след в памяти. Я уверена, что не только мне пришлись по душе эти слова и что многие последуют примеру Веры Михайловны. И тогда у людей появится повод для новых радостных улыбок. Ведь все гениальное – просто!..

Адрес: Бело Галине Григорьевне, 140301 Московская обл., г. Егорьевск, ул. 4-й Пятилетки, д. 54.

●

Считаю себя читателем с небольшим стажем, но всем сердцем прикипела к вестнику. Завела блокнот, куда выписываю советы, рецепты, рекомендации, и не перестаю удивляться стойкости зожевцев. Так, в «ЗОЖ» №22 за 2018 год, прочитав письмо Лии Алексеевны Кудряшовой «С головокружением справилась», была поражена силой воли, оптимизмом 89-летней женщины, которая без лишних жалоб борется со своими недугами.

Мне пока еще 72 года, но многие советы Лии Алексеевны взяла на вооружение.

Адрес: Сотниковой Клавдии Николаевне, 420033 Татарстан, г. Казань, ул. Батыршина, д. 21, кв. 103.

●

Вестник – не просто газета. Это общение, сложенное из рассказов зожевцев, из непридуманных историй, из настоящих судеб людских. И ведь как хорошо, интересно пишут! А сколько читателей вестника начинают дружить через письма, находя понимание в родственных душах.

Адрес: Овчинниковой Лие Алексеевне, 155360 Ивановская обл., г. Пучеж, ул. Советская, д. 9, кв. 32.

●

Конечно, в Интернете можно найти любую информацию, но, согласитесь, быстро нашел и так же быстро забыл. А вот живое общение через газету, через письмо остается в сердце, греет душу, дает надежду и поддержку.

Адрес: Рекуновой Валентине Сергеевне, 672043 Забайкальский край, Читинский р-н, с. Сивяково, ул. Советская, д. 16, кв. 2.

●

Однажды я нашла по просьбе одной милой женщины ее давнюю первую любовь. Увы, у него уже давно семья, дети, внуки, правнуки, и разрывать семейную нить он не будет.

Чтобы не было таких горьких историй и поздних встреч, от которых становится еще больнее, берегите любовь! Любите друг друга, не злитесь, чтобы потом не сожалеть и не плакать о несложившемся...

Адрес: Салаевой (Земсковой) Тамаре Владимировне, 601506 Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, ул. Торфяная, д. 4, кв. 18.

НАСТРОЕНИЕ

НА ДУШЕ СВЕТЛО И РАДОСТНО

Вязание – мое любимое занятие. Оно настраивает на позитивный лад, мысли текут плавно, как тихая речка, а спицы продолжают делать свое дело, провязывая петельку за петелькой. Какое-то время ухожу в работу, забывая обо всем.

Но надо посмотреть: как там мои пернатые? Подхожу к окну – птицы пируют вовсю, радуются, что каждый нашел для себя

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

ХОДИТЬ – ЭТО ЗДОРОВО!

В холодное время года, когда мало солнечных дней, часто обостряются болезни. Поэтому сейчас очень важно сбалансировать режим дня, питания, прогулок. Обязательно проходите не менее 3 тысяч шагов в день, желательно на свежем воздухе.

Я, например, не поленилась и сосчитала шаги до ближайшего парка,

СПАСИБО, ГАЗЕТА

УЧУСЬ НЕ ПАДАТЬ ДУХОМ

«ЗОЖ», ты мое спасение! Спасибо, что делишься своими знаниями. Благодаря доктору Костерову и травнице Полине Пилипенко узнала многое о целебных травах, и они помогают мне восстанавливаться после инсульта – доступно, практически даром, ведь у меня свой сад-огород. Я полюбила лекарственные растения, и они платят мне той же монетой.

Спасибо за веселую

КРИК ДУШИ

ПОТЕРЯЕМ – ПЛАЧЕМ

Выйдя на пенсию, мы с женой жили, как большинство живут в деревне, – дом, огород, хозяйство. Мало обращали внимания друг на друга. Я думал, что если называю жену по имени, то этого достаточно. Берег свое мужское самолюбие! Но случилась беда: в январе нынешнего года жена после тяжелой болезни покинула меня навсегда. Я очень тяжело переживаю эту потерю, никак не могу с ней смириться. Все время кажется: вот сейчас откроется дверь,

К ВАШЕМУ СТОЛУ

«КОПЧЕНАЯ» РЫБКА

Чтобы приготовить домашнюю «копченую» рыбку, возьмите 3-4 свежие скумбрии, почистите, удалите головы и хвосты. Приготовьте рассол: на 1 л горячей кипяченой воды – 3 ст. ложки соли, 1,5 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сухой чайной заварки, 2

провиант – сало, семечки, пшено.

А через двор мчатся два братика-котика – Чубайс и Вася. Вволю нагулявшись, спешат с холода в теплый дом обедать. Поев рыбки, напившись молока, спешат поблагодарить за угощение. Чубайс уже на моем плече, старается приобнять лапкой шею и чмокнуть в щеку. Вася на другом плече устроился, замурлыкал.

А у меня слезы на глаза навернулись – что живу, что кому-то нужна, и на душе становится светло и радостно.

Адрес: Скворцовой Анне Ивановне, 155630 Ивановская обл., г. Южа, ул. 7-я Рабочая, д. 18.

реки, магазинов, почты и всегда набираю нужное количество шагов, даже больше. Делаю примерно 100 шагов в минуту, слежу за дыханием. Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.

Ходить – это так здорово! Вы очень скоро почувствуете это. И настроение улучшится, и аппетит появится. Главное, не ленитесь и ищите в жизни хорошее!

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900 Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72.

рубрику «Говорят дети». Открывая ее, я каждый раз вспоминаю, как мамочка читала нам в детстве книгу Чуковского «От двух до пяти».

Также благодарю за рубрику «Преодоление». Письма, в ней напечатанные, учат не падать духом, не унывать.

Желаю тебе, любимый вестник, новых читателей. А им желаю душевного и телесного здоровья.

Адрес: Елизаровой Светлане Станиславовне, 433409 Ульяновская обл., Чердаклинский р-н, с. Архангельское, до востребования.

войдет моя любимая и скажет: «Давай попьем чайку!»

Теперь я ее называю ласковыми словами – солнышко, красавица, ненаглядная, родная. Но почему только теперь, почему не при ее жизни? Правильно говорят: «Имеешь – не жалеешь, потеряешь – плачешь». Мы начинаем ценить близкого человека, когда его уже нет. Как это поздно! Может, прочитав мою исповедь, кто-нибудь пересмотрит отношение к своей второй половинке...

Адрес: Еременко Геннадию Кирилловичу, 309365 Белгородская обл., Борисовский р-н, с. Беленькое, ул. Привокзальная, д. 57.

горсти луковой шелухи. Подождав, пока рассол остынет, процедите, залейте им приготовленную рыбку, накройте крышкой и поставьте в холодильник. Время от времени переворачивайте.Через три дня «копченая» рыбка готова! Можно нарезать и есть. Пальчики оближешь!

Адрес: Ефимагиной Тамаре Сергеевне, 420061 Татарстан, г. Казань, тер. Октябрьский городок, д. 1/111, кв. 36.

ВОКРУГ СВЕТА

ДИЕТА ОТ ПСОРИАЗА

Псориаз – хроническое рецидивирующее заболевание, которое проявляется в виде воспаления и поражает в основном кожу. Около 4% населения земного шара страдают от этого недуга, значительно ухудшающего качество жизни, и борются с ним с переменным успехом. Но некоторое время назад французские ученые нашли способ приостановить прогрессирование заболевания. Они считают, что этого можно добиться с помощью определенной диеты, а именно – средиземноморской. Она способствует уменьшению проявлений псориаза, подавляя воспаление. В рацион питания должны в достаточном количестве входить фрукты, овощи и злаки, а вот мясо и молочные продукты следует ограничить.

ЗАЧЕМ НУЖНО ЁРЗАТЬ

Британские специалисты устроили эксперимент, в ходе которого группа молодых добровольцев должна была провести 3 часа сидя. При этом одна их нога находилась в состоянии покоя и касалась пола, а другая двигалась каждые несколько минут: ею можно было шевелить, болтать и постукивать по полу. Через 3 часа исследователи с помощью ультразвука измерили кровоток в нижних конечностях. Обнаружилось, что у неподвижной ноги он оказался значительно хуже, чем у той, которой регулярно шевелили. Ученые рекомендуют всем, чья жизнь и работа связаны с длительным пребыванием сидя и отсутствием возможности размяться, как можно чаще ёрзать на стуле и шевелить ногами.

ЯЙЦА НА УЖИН

Самый полезный продукт, съеденный на ужин, – это куриные яйца. Достаточно всего двух штук в день. К такому выводу пришли диетологи из Англии. Благодаря содержащимся в яйцах витаминам и микроэлементам они положительно влияют на выработку гормона мелатонина, который отвечает за регуляцию суточных ритмов и способен вызвать чувство сонливости. Кроме того, в этом продукте присутствует особая аминокислота, снижающая тревожность, уровень стресса и улучшающая сон.

ГРУДНОЕ МОЛОКО ЗАЩИТИТ ОТ ИНФЕКЦИЙ

По статистике, российские мамы кормят грудью своих детей в среднем лишь до 8 месяцев, в то время как в других странах малыши получают материнское молоко до 1,5 лет. Неонатологи уверены, что чем дольше ребенок будет находиться на грудном вскармливании, тем лучше. Ведь молоко – не только питательный продукт, содержащий все необходимые для младенца микроэлементы, оно защищает ребенка от инфекций, поскольку в нем присутствуют антитела против болезней, перенесенных матерью. Эксперты советуют не отлучать детей от груди до 2-3 лет.

Лариса СОЛДАТЕНКОВА.
(По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств).

«ВЗРЫВ» В СУСТАВЕ

Раньше эту болезнь называли недугом богачей, поскольку ее наблюдали у тех, кто постоянно переедал, запивая жирную пищу большим количеством алкоголя. Сегодня не нужно быть миллионером, чтобы «заработать» подагру. Фастфуды, малоподвижный образ жизни перед телевизором или за компьютером, желание «подкрепиться» на ночь чем-нибудь вкусненьким, приняв бокал вина или пива в качестве снотворного, – все это прямая дорога навстречу болезни и главный повод к ее омоложению. Да, если прежде подагра заявляла о себе лишь после 40-50 лет, то теперь ее все чаще обнаруживают у людей молодого возраста.

Подагра – нарушение обмена мочевой кислоты, когда ее избыток в виде кристаллов накапливается в суставах, вызывая их воспаление. При этом кроме суставов, соли мочевой кислоты, или, по-другому, ураты, могут откладываться в мягких тканях и почках.

Причин возникновения болезни достаточно много. Это и генетическая предрасположенность, и лишний вес, и нарушение обмена веществ, и снижение функции почек... Как ни странно, но недуг предпочитает мужчин: они болеют подагрой в 10 раз чаще женщин.

Недуг начинается остро, молниеносно. Это так называемый «взрыв» в суставе, чаще у основания большого пальца стопы, голеностопного или коленного. Первое время, как правило, беспокоит только один сустав. Реже одновременно могут заявить о себе два сустава, не исключая зеркальный почерк болезни. То есть на разных ногах болят аналогичные суставы.

Во время атаки сустав становится настолько болезненным, что боль в нем – сверлящую, пульсирующую – сравнивают с работающей дрелью. Причем случиться это может в любое время: как в состоянии покоя сустава, так и при его нагрузке.

Пораженный сустав всегда из-за отека увеличивается в размерах, может покраснеть и быть на ощупь горячим. Нередко в острый период на ногу невозможно наступить, в связи с чем возникает хромота.

Как правило, атака подагры длится 3-5 дней, но может затягиваться и до 7-10 суток, после чего наступает спокойный период. Однако самые худшие по самочувствию – первые два дня болезни. Особо стоит насторожиться, если приступы подагры случаются чаще четырех раз в год; когда длительность суставных атак превышает две недели; если в воспалительный процесс одновременно вовлечено более трех суставов.

Как я уже сказал, помимо суставов подагра выбирает в качестве мишени и мягкие ткани. Для отложения кристаллов мочевой кислоты (в данном случае они напоминают мешочки с песком и называются тофусы) она выбирает области ушных раковин, локтей... При этом отложения, к счастью, совершенно безболезненны, но они свидетельствуют о большом «стаже» недуга.

Самый надежный способ подтвердить подагру – получить кристаллы солей мочевой кислоты при пункции сустава или тофуса. К тому же в крови больного отмечается стойкое повышение уровня мочевой кислоты (более 480 мкмоль/л или 8 мг/дл), а в момент атаки подагры – СОЭ и С-реактивного белка. К слову сказать, определять мочевую кислоту в крови нужно не в острый период, когда ее часть из крови перекочевывает в полость сустава и дает неверную картину, а спустя 2-4 недели с момента его окончания.

В последнее время для постановки точного диагноза широко используется и ультразвуковая диагностика. На УЗИ вместо одного контура поверхности сустава врач четко видит два. Важно только, чтобы этот двойной контур не пропадал при изменении угла датчика ультразвука.

Нередко именно УЗИ позволяет провести разграничение между банальным артрозом основания большого пальца стопы и подагрой.

Лечение подагры делится на два блока: борьба с острым приступом и профилактика обострений болезни.

Поскольку подагрический артрит – это всегда чрезвычайно больно, поэтому, как правило, нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) назначаются в максимально высоких дозировках. В их числе: **диклофенак** (150-200 мг в сутки), **эторикоксиб** (120 мг в сутки), **нимесулид** (суточная доза – 400-800 мг). Длительность курса подбирают индивидуально, с учетом переносимости того или иного препарата, сопутствующих заболеваний. При этом следует учитывать и такую особенность. Поскольку НПВП, прописанные в больших дозировках, могут вызвать целый ряд нежелательных реакций – боли в животе, подъем артериального давления, перебои в работе сердца, необходимо одновременно с ними принимать **колхицин**. Данный препарат, одобренный международным медицинским сообществом, не только ограждает больного от пагубных проявлений НПВП, но и помогает быстрее снять воспаление.

Иногда же течение подагры проходит не «по сценарию» и напоминает бесконечную карусель воспаления то одних, то других суставов. В такой период кажется, что атака никогда не закончится, и тогда врач может порекомендовать короткий курс **преднизолона** или однократную подкожную инъекцию биологического препарата **канакинумаб**.

Профилактика обострений подагры подразумевает соблюдение диеты и прием лекарств.

Что нужно по возможности исключить или умень-

шить в своем рационе при подагре? Ограничение номер один – алкоголь, причем в первую очередь – пиво. Алкоголь задерживает выведение мочевой кислоты почками, что способствует ее накоплению в крови. Ограничение номер два – колбасные изделия, субпродукты (печень, почки, мозги, сердце), мясо цыплят, а также икра, рыба, мясные и рыбные наваристые бульоны, редис, спаржа, бобовые (фасоль, горох, чечевица, бобы), щавель, шпинат, грибы, томаты... То есть те продукты, где высока концентрация пуринов – предшественников мочевой кислоты.

В числе разрешенных продуктов – молоко и молочные продукты, гречневая, овсяная каши, отруби, подсушенный пшеничный хлеб, картофельное пюре, тушеная капуста, морковь, тыква, огурцы, дыни, арбузы...

Как видим, основное ограничение касается белковой пищи. Таким образом, для большинства людей с подагрой питание переориентируется на углеводы. Однако как быть, если помимо подагры есть лишний вес или сахарный диабет? Конечно, одновременно двух диет – низкобелковой от ревматолога и низкоуглеводной от эндокринолога придерживаться попросту невозможно. Какая из них важнее? Как правило, своим пациентам в подобных ситуациях я рекомендую придерживаться советов диетолога-эндокринолога и ограничивать именно углеводы, поскольку в большинстве случаев, где это необходимо, мы можем «прикрыть» погрешности низкопуриновой диеты при помощи препаратов. Но это применимо лишь в том случае, если нет острого периода. Во время атаки подагры диета должна быть чрезвычайно строгой и продолжаться до полного стихания суставного воспаления.

Многим пациентам, особенно с камнями в почках, мы рекомендуем пить побольше чистой воды – более 2 л в сутки, не исключая несколько раз в неделю прием щелочной «минералки», в числе которой «Ессентуки №4», «Ессентуки №17», «Нарзан», «Боржоми», «Смирновская»...

Среди препаратов, снижающих уровень мочевой кислоты в крови, основная роль отводится **аллопуринолу**. Данное лекарство подавляет образование мочевой кислоты в организме человека и таким образом снижает концентрацию мочевой кислоты в крови. Обычно в начале лечения препарат назначают в минимальной дозировке, не более 100 мг 1 раз в сутки, однако вне периода острой подагры. Этот момент очень важен, поскольку начальный прием аллопуринола самостоятельно может провоцировать атаку артрита. Постепенно врач увеличивает дозировку лекарства, чтобы достичь нужного уровня мочевой кислоты в крови. Для большинства пациентов цифры должны быть ниже 360 мкмоль/л или 6 мг/дл.

Если есть тофусы, наша цель – еще больше снизить концентрацию мочевой кислоты: до 300 мкмоль/л или 5 мг/дл. и ниже.

Чтобы держать недуг под контролем, препарат принимается длительно – многие годы. Однако только теми пациентами, у кого зафиксировано не разовое повышение уровня мочевой кислоты, а систематическое: более трех раз в год. А также при сочетании подагры с мочекаменной болезнью, при отложении солей мочевой кислоты в мягких тканях.

В мире появились и новые препараты для лечения подагры. Это **фебуксостат**, снижающий в организме уровень мочевой кислоты; **лезинурад**, способствующий выведению мочевой кислоты через почки и применяемый только в сочетании с аллопуринолом и фебуксостатом; **пеглотиказа**, способная частично растворять соли мочевой кислоты и частично рассасывать тофусы.

Пациенты часто спрашивают меня: «Какими последствиями грозит подагра?» Длительно не леченный и часто обостряющийся недуг способен существенно снизить качество жизни. При затяжном течении болезни в процесс вовлекаются не только суставы ног, но и суставы рук, кристаллы мочевой кислоты откладываются во многих участках нашего тела, включая пальцы кистей, стоп, камни образуются и в почках. Подагра почти всегда сопровождается повышенным артериальным давлением, избыточной массой тела, на фоне которых появляются серьезные сердечно- сосудистые осложнения. Так что видите сами: целясь в суставы, подагра выводит из строя чуть ли не весь организм.

Илья СМИТИЕНКО, врач-ревматолог, доцент, кандидат медицинских наук.

Поиск

Мой брат – Иван Александрович Родькин, 1924 года рождения, в 1942-м был призван в армию Торбеевским военкоматом Мордовской АССР, в 1944-м в Румынии получил ранение в голову и умер в госпитале города Бельцы Молдавской ССР. Мать до конца своих дней хранила его письма, извещение о смерти и письмо от медсестры – Шуры Левандовской из Рязани. На сайте «Мемориала» сведения немного другие: Иван Александрович Родькин пропал без вести в октябре 1944 года.

Я родился уже после его гибели, в 1945 году. Меня назвали его именем, так что в нашем семейном фотоальбоме хранятся фотографии двух Иванов – первого, самого старшего, и седьмого, последнего. Очень хотелось бы узнать, где похоронен брат. Надеюсь, что в городе Бельцы живут читатели вестника и кто-нибудь напишет мне, есть ли там мемориал с именем моего брата.

Адрес: Родькину Ивану Александровичу, 356020 Ставропольский край, Новоалександровский р-н, ст-ца Григорополисская, ул. Школьная, д. 4.

ЛЕЧЕБНЫЕ ЗАРОСЛИ

Чернобыльник – многолетнее растение семейства сложноцветных с грязно-фиолетовым ветвистым стеблем. Листья очередные, перистораздельные, сверху темно-зеленые, снизу светлые (как у лопуха, мать-и-мачехи). Цветочные корзинки мелкие, собраны в длинные густые метелки. Растение довольно рослое и может достигать 2 метров. Растет почти во всех регионах России, нередко массово, зарослями. Время цветения – июль-август. С лечебной целью используют и стебли, и листья, и цветки, и даже корни.

Надземную часть собирают во время цветения, корни – поздней осенью. Чернобыльник широко используется в лечебных целях не только в России, но и во многих других странах Европы. Чаще всего траву применяют в виде простейших лекарственных форм, а именно: в виде настоев и отваров. Причем лечебный спектр их очень широкий, но прежде всего чернобыльник вызывает аппетит, активизирует деятельность желез желудочно-кишечного тракта, стимулирует менструации и роды, успокаивающе действует на нервную систему, подавляет судороги, различные колики, снимает болевые ощущения, обладает легким снотворным действием. Интересно, что настой корней или листьев издавна в народе применяли не только как успокаивающее, но и как эффективное средство при «падучей» (так раньше называли эпилепсию).

Сельские жители знают, что заброшенные земли полей и огородов быстро зарастают сорной растительностью, нередко образуя сплошные заросли. Чаще всего зарастают, как говорят в народе, чернобыльником. Ботаническое название этого растения – полынь обыкновенная.

Известно, что с этой же целью использовали и душицу, именно поэтому целесообразно сочетать оба растения, беря их поровну. Для этого надо взять 2 ст. ложки смеси, заварить 0,5 л крутого кипятка в закрытой посуде, утеплив, настоять 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.

Крестьяне при судорогах и коликах в животе также пили настой листьев, но делали его более концентрированным (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка). Принимали теплым по 2 ст. ложки 4-6 раз в день. Деревенские повитухи знали о способности чернобыльника благотворно действовать при расстройствах менструального цикла, особенно с болезненными проявлениями. Учитывая, что похожими свойствами обладают лапчатка гусиная, а также манжетка, «продвинутые» народные гинекологи с этой целью использовали сбор из вышеуказанных растений. При этом следует брать надземную часть – по 2 весовые доли лапчатки и чернобыльника и 1 долю манжетки. Заваривать 2 ст. ложки сбора 500 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3-4 раза в день до еды. Деревенские повитухи концентрированные настои чернобыльника использовали для более быстрого выхода последа при родах.

В южных регионах России траву чернобыльника вводят в сборы, употребляемые при гипертонии. Известен рецепт, в котором отвар корней в белом вине, остуженный и подслащенный медом, используют при лечении органов дыхания, в том числе и туберкулеза легких. В Средней Азии ванны из отвара травы принимают при простудных заболеваниях, а измельченные листья прикладывают к ранам для убыстрения их заживления.

В состав биологически активных веществ чернобыльника входит инсулиноподобное вещество – инулин, поэтому это растение может быть использовано при диабете. Лучше, конечно, его включать в сбор, например, совместно с цикорием, створками фасоли, ли-

стьями черники. В китайской народной медицине настои чернобыльника используют в неврологии при нарушениях кровоснабжения головного мозга, а также при стенокардии. В тибетской медицине полынь обыкновенная рекомендуется в виде сока внутрь при неспецифическом полиартрите, а зола сожженной травы – наружно при кожных заболеваниях (участки кожи посыпают золой и закрывают повязкой, которую меняют 2 раза в день).

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

- 2 ст. ложки измельченной сухой травы чернобыльника настоять 2 часа в 500 мл кипяченой воды, процедить. Принимать по 100 мл 3-4 раза в день за 30 минут до еды при ухудшении пищеварения.
- 2 ст. ложки корней заварить 500 мл воды, кипятить в закрытой посуде 30 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды как средство, усиливающее менструацию.
- 3 ст. ложки корней варить 10 минут в 500 мл белого вина в закрытой посуде, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 5-6 раз в день при заболеваниях органов дыхания (бронхитах).
- Взять поровну листья чернобыльника, цикория, листья черники и створки фасоли, заварить 2 ст. ложки этой смеси 500 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день до еды при высоком уровне сахара в крови.

Виктор КОСТЕРОВ, фитотерапевт, кандидат биологических наук.

Московская обл.

Фото: Григорий Писоцкий/Фотобанк Лори.

ЭФФЕКТИВНЕЕ ТАБЛЕТКИ

На улице встретила знакомую. Спрашиваю: «Куда с утра спешите, Софья Николаевна?» – «На рынок торговать!» – «Чем же торговать, если у вас в корзине один пучок чеснока?»

Оказывается, под словом «торговать» пожилая женщина подразумевает радость общения. «Вот встречу знакомых, поговорю о том, о сем, и на душе теплее станет», – рассуждает моя знакомая.

Да, без общения, человеческого тепла в старости совсем плохо. Это своеобразное лекарство, которое эффективнее любой таблетки. А для меня главным другом выступает вестник «ЗОЖ», который не только дает ценные советы по здоровью, но дарит радость общения, вселяет надежду...

В результате дружбы с вестником получаю письма со всех уголков страны. Так, Надежда Бурдяева из Архангельска пишет, что через «ЗОЖ» нашла своих родственников по линии отца. Валентина Черепанова из Братска и Светлана Калинина из Ростова-на-Дону поделились другой радостью – родились внуки... Ну а я в свои 83 года заряжаясь оптимизмом зожевцев, мысленно путешествую по свету, осваиваю компьютер...

Адрес: Малинец Нонне Степановне, 247622 Беларусь, Гомельская обл., г. Хойники, ул. Кирова, д. 10.

МОЕ ЛЕКАРСТВО – АНЕКДОТЫ

«ЗОЖ» выписываю давно и вдвойне радуюсь, когда нахожу рассказы или стихи друга моего военного детства и юности, с которым благодаря вестнику мы встретились через 68 лет, – Ивана Федотовича Черноштанова. Всю жизнь он проработал геологом, а вот стихи начал писать еще почти со школы. С 1959 года его стихи стали печатать газеты, да и в вестнике часто появляются его рассказы, анекдоты, хулиганские стихи. Радуюсь за него и горжусь им.

Больше десятка книг он мне прислал. Недавно получила от него бандероль, а там – моей радости и удивлению не было предела – полторы тысячи анекдотов в стихах! И вот теперь, как только у меня плохое самочувствие, мое лекарство – анекдоты. Начинаю читать, и плохое настроение заканчивается смехом. Спасибо Ивану за такой подарок. А я тоже помню, что 1 декабря у него будет юбилей – 90 лет, постараюсь поздравить его с такой датой.

Адрес: Коробке Вере Васильевне, 353210 Краснодарский край, Динской р-н, ст-ца Новотитаровская, ул. Сельская, д. 44.

СОХРАНЯЮ ОПТИМИЗМ

Без нашего милого, доброго, заботливого вестника «ЗОЖ» не могу жить. И каждый раз продлеваю подписку на новое полугодие, а впервые выписала в 2001 году.

Стихи зожевцев трогают мою душу: понравившиеся учу наизусть и рассказываю слушателям. И таких стихов у меня уже более 10. Нравится читать и рассказы о братьях наших меньших. Я сама выросла в сельской местности и знаю повадки домашних животных. Часто на улице подкармливаю кошек и собак.

Непреходящая ностальгия по малой родине тревожит по ночам. Как бы хотелось побывать там, где прошли детство и юность! С надеждой и любовью к людям и родным местам живу, сохраняя оптимизм.

Адрес: Ротновой (Молодых) Лидии Сергеевне, 142400 Московская обл., г. Ногинск, ул. Белякова, д. 23, кв. 39.

ПОБОЛЬШЕ ПРИЯТНЫХ ЭМОЦИЙ

Мне 67 лет. Но по состоянию души, энергетике я намного моложе своего возраста. Да и физическая форма не хромает: в свой адрес постоянно слышу комплименты.

Что мне помогает: физкультура, спорт, диета? Нет, друзья, и еще раз нет. Для занятий спортом не хватает времени. Да и особой диеты не соблюдаю, если не считать того, что ограничиваю себя в сладком. Главный мой секрет сохранения здоровья состоит в том, что стараюсь получать от жизни как можно больше положительных эмоций. Чтобы хорошо выглядеть, надо просто уметь «вкусно жить»: шутить, смеяться, не грузить себя негативом. А еще – черпать радость из разных источников: болтать по телефону с друзьями молодости, играть в шахматы с соседями, смотреть кино с внуками... И идти, идти в люди, которые выслушают, поддержат, помогут!

Адрес: Кучеровой Тамаре Александровне, 423040 Татарстан, г. Нурлат, ул. Советская, д. 189, кв. 33.

ГИПЕРТОНИЯ

НОГОТКИ ПРОТИВ ДАВЛЕНИЯ

Мне очень нравятся цветущие ноготки. Причем не только на клумбах или на садовом участке. Для моей любимой тети я готовлю из них лекарство, помогающее при повышенном давлении. Для этого я беру 2 ст. ложки сухих цветков, заливаю 100 мл 70%-го спирта и настаиваю 2 недели в закрытой стеклянной посуде, поставив в темное место. Процеживаю, отжимаю, а затем выдавливаю в настойку сок одного лимона. Утром тетя капает 10 капелек этого снадобья в 20 мл воды и выпивает натощак. Лечится так месяц, а затем проходит курсы лечения уже по мере надобности. Настойку мы держим в холодильнике.

Адрес: Орловой Татьяне Владимировне, 428003 г. Чебоксары, пр-т Ленина, д. 21, кв. 30.

ОРВИ

ПОМОЖЕТ ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

Хочу поделиться простыми рецептами, которые помогают быстро вылечиться от ОРВИ. Как только появились первые признаки недомогания, надо начинать пить имбирный чай. Если это порошок, то на 1 стакан кипятка надо положить четверть чайной ложки порошка имбиря. Можно добавить сахар или варенье (я пью без этого).

Если это свежий корень имбиря, что сейчас продается в магазинах, то надо отрезать кусочек размером примерно с ягоду черешни, мелко-мелко порезать, положить в стакан, залить кипятком. Стакан накрыть блюдцем или крышкой. Когда настой станет теплым, выпить медленно.

Пить такой чай надо почаще, лучше каждый час. Кашель и насморк быстро проходят. Если начать лечение сразу, можно избавиться от болезни за три дня. Если недомогание остается, то можно добавить щепотку корицы и пить умеренно горячим каждые полтора часа.

А чтобы простуда прошла окончательно, в дни болезни я парю в горчичном порошке, растворенном в воде, ступни ног и обязательно кисти рук (если нет высокой температуры). Затем, вытерев ноги, смазываю ступни скипидарной мазью, надеваю шерстяные носки и ложусь в постель.

Адрес: Сазоновой Лидии Петровне, 400087 г. Волгоград, ул. Невская, д. 14, кв. 5.

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА, КАШЕЛЬ

И ДНЕМ, И НА НОЧЬ

Для укрепления иммунитета я готовлю настой мяты перечной. Заливаю 2 ст. ложки листьев стаканом кипятка, настаиваю 1-2 часа. Пью утром и вечером по стакану в теплом виде с медом.

При кашле мне хорошо помогает молоко с чесноком.

Одну измельченную дольку заливаю стаканом горячего молока, настаиваю 15-20 минут. Пью теплым 2-3 раза в день и на ночь.

Адрес: Бош (Молчановой) Лилии Алексеевне, 346974 Ростовская обл., Матвеево-Курганский р-н, с. Ряженое, ул. Центральная, д. 32.

МАСТОПАТИЯ

НАШЛА СВОЙ РЕЦЕПТ

Мастопатию я лечу солью. Беру отстоянную воду, развожу в ней соль (на 1 л воды 3 ст. ложки без верха), марлю складываю в несколько слоев, смачиваю в этой воде и прикладываю к грудям. Можно перевязать вафельным полотенцем, чтобы через него тело дышало. Оставляю на всю ночь. А можно просто надеть плотный бюстгальтер, только из натуральной ткани.

Два года назад у меня нашли новообразование в левой груди. Сказать, что расстроилась, значит, ничего не сказать. Как же мне было плохо, пошла к врачу, она меня «успокоила», сказав: «Ну отрежут тебе титьку, не ты первая, не ты последняя». Здесь я совсем упала духом. Стала искать способы лечения. Нашла рецепт целителя из Чувашии Виктора Ивановича Миханькова. А в поликлинике мне дали очередь на УЗИ через месяц. Так что у меня было время в запасе. Я четко действовала по его рекомендациям: пила глину (брала немножко деревянной ложечкой, разводила в воде, отстаивала и пила). Было тяжко только первые дни, а потом нормально. Еще делала такую смесь: в трехлитровую банку прокручивала через мясорубку 3 лимона, 3 головки чеснока, смешивала с 2 стаканами меда, заливала водкой доверху, все перемешивала. Состав готов через 2-3 дня. Принимала его по 30 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Когда банка опустела, залила еще 2 литрами водки и продолжала пить.

Такой состав можно пить весной и осенью, помогает также при перепадах давления, при шуме в голове и хорошо гоняет кровь. В результате через месяц показатели у меня были хорошие.

И еще хочу сказать, что, чем бы вы и от чего бы ни лечились, обязательно настройтесь на выздоровление. Скажите себе: «Я хочу, я могу и обязательно встану и непременно буду жить!»

Адрес: Синицыной Галине Ивановне, 630124 г. Новосибирск, ул. Доватора, д. 21, кв. 5.

ОГРУБЕВШИЕ НОГТИ

С ВЕЧЕРА – КОМПРЕСС, А ПРОЦЕДУРА – УТРОМ

Как-то со мной произошла неприятная история: не смогла самостоятельно подстричь свои огрубевшие ногти на ногах, хоть и предварительно их хорошенько пропарила. Оказывается, чтобы легко и безболезненно остричь ногти на ногах, нужно их обильно намазать хозяйственным мылом, причем делать подобную процедуру лучше на ночь. После чего надеть на ноги полиэтиленовые мешочки, обмотать тканью, а саму процедуру провести уже утром.

Чтобы облегчить иногда возникающую в пальцах ног боль, надо налить в емкость горячую воду, натереть 100 г хозяйственного мыла, добавить 1 стакан питьевой соды и пропарить в полученном составе ноги, пока не полегчает. По мере остывания добавлять в емкость горячую воду. Вся процедура должна длиться минут 10-15.

Ополаскивать ноги не надо: просто протрите их сухим полотенцем, наденьте носки и ложитесь в постель. Лучше всего укрыться теплым пледом или одеялом. Спокойный сон вам обеспечен.

Адрес: Мироновой Лидии Ивановне, 680052 г. Хабаровск, ул. Покуса, д. 22, кв. 92.

ГРИПП

ГЛАВНОЕ – ПРОФИЛАКТИКА

В качестве профилактики гриппа использую проверенные народные рецепты.

Беру 3 средние головки измельченного репчатого лука, 2 очищенные головки чеснока, прокрученные на мясорубке, сок двух лимонов, 2 ст. ложки меда. Соединив компоненты и перемешав, настаиваю сутки. Принимаю состав каждое утро натощак по 1 ч. ложке за 30 минут до еды, не запивая водой, до тех пор, пока не закончится. Держу в холодильнике.

В течение часа сосу дольку лимона, потом проглатываю.

Держу на столе разрезанные пополам лук и дольки чеснока...

Адрес: Тугуз Муслимат Асланбеевне, 385230 Адыгея, Теучежский р-н, аул Понежукай, ул. Майкопская, д. 54.

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

СУМЕЛИ СПАСТИ НОГУ

Хотелось бы поделиться хорошим рецептом от незаживающих трофических язв и начинающейся диабетической гангрены. Этот рецепт очень помог моей маме.

Надо взять 100 г меда, лучше цветочного, 100 г воска, 100 г мыла хозяйственного (чем старее, тем лучше), 100 мл сока алоэ, 100 мл сока лука, 100 г свежего несоленого сала.

Воск и мыло натереть на терке. Растопить мед. Прокрутить на мясорубке алоэ и лук (отжать сок). Вытопить сало. Все ингредиенты сложить в алюминиевую кастрюлю. Варить на медленном огне. С момента закипания варить еще 15 минут. Дать немного остыть и переложить в стеклянную поллитровую банку.

Обработать рану перекисью водорода. С помощью стерильной салфетки нанести мазь на кожу по величине раны и забинтовать. Менять утром и вечером, не давая ране затягиваться, иначе под ней снова образуется гной.

У мамы нога болела 9 месяцев. Врачи дважды планировали ампутировать ее. Но мы сумели ее вылечить за 2 месяца.

Адрес: Будаевой Наталье Семеновне, 403112 Волгоградская обл., г. Урюпинск, тер. Кирпичного завода, д. 6, кв. 1.

ПЯТОЧНАЯ ШПОРА

СКАЛКОЙ ПО... ПЯТКАМ

В 40 лет у меня сильно заболели ноги, оказалось – пяточная шпора. По утрам еле ходила. Не могла прибавить шаг вслед уходящему автобусу, рискуя опоздать на работу. Обратилась к врачу: меня направили на парафин, электрофорез и массаж. Через две недели пятки перестали болеть, но через 4 года заболели снова.

Мы как раз поехали в отпуск, а поскольку я очень любила ходить в лес за ягодами, грибами, то очень расстроилась, что не смогу их собирать. Видя мои мучения, мама дала мне в руки скалку для раскатывания теста (можно бутылку) и сказала: «Бей по пяткам, по больному месту – сильнее». Сказала, что у них все так шпоры лечат. Сначала было очень больно, но потом боль стала уходить, а скоро совсем болеть перестало. Мне 86 лет, а пятки больше не беспокоят. Так что, если у кого заболят, то берите скалку – и по пяткам. Как есть минутка, так и бейте, делайте такой своеобразный массаж.

Адрес: Шумиловой Лидии Александровне, 152470 Ярославская обл., г. Любим, ул. Заводская, д. 3, кв. 1.

ЛОМОТА В СУСТАВАХ

СОЛЬ СНИМЕТ БОЛЬ

Хочу поделиться полезным советом, как снимать суставную боль.

Возьмите чистошерстяные вещи – рукава от старой кофты, штаны, варежки (в зависимости от того, где именно ломит суставы) – и просолите их. Для этого сделайте раствор из расчета на 1 л воды 2 ст. ложки соли.

Вскипятите воду, немного остудите до горячего состояния, замочите шерстяные тряпки и оставьте до полного остывания. Затем, не отжимая, разложите их на доске и дайте высохнуть. Прогревайте на батарее и носите при болях хоть днем, хоть ночью (спите прямо в соленых вещах). Я так хожу всю зиму, и острая боль и ломота меня не беспокоят.

Адрес: Польдяевой Валентине Владимировне, 410009 г. Саратов, пр-т 50 лет Октября, д. 74, кв. 105.

БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ПРОСТУДА

ЛЕЧУСЬ АЛОЭ

Хочу поделиться рецептами, которыми много лет пользуюсь сама. Может, кому-то они тоже пригодятся. При болезнях ЖКТ очень хорошо использовать алоэ с медом, смешав 0,5 стакана измельченного алоэ с 1 стаканом меда. Настоять 3 дня в темном месте, после чего добавить 1 стакан красного вина. Настоять еще сутки и принимать по 1 ст. ложке три раза в день перед едой в течение 1-2 месяцев. Использовать при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, диспепсии.

При простудных заболеваниях перед сном хорошо вдыхать пары печеного лука и закапывать в нос по 5 капель сока алоэ. Делать 2-3 дня.

Адрес: Новокшоновой Клавдии Филипповне, 427970 Удмуртия, г. Сарапул, ул. Ефима Колчина, д. 52б, кв. 19.

ИНСПЕКТОР СЛИВА

Никого, никому и никуда он не сливает, просто фамилия у него редкая такая: Слива. Слива – полицейский, по должности – участковый инспектор, по званию – сержант.

Ранний час. Идет участковый инспектор Валерий Васильевич Слива по улице бывшей деревни, ныне дачного поселка Светлый Ключ. На работу идет. Все, как всегда: лениво побрехивают собачки, тихохонько пошумливают листвой яблоневые сады... Все давно знакомо и привычно: старые избы, новые дворцы, ветхие штакетники, высоченные металлические заборы, черная куча дров у «фазенды» деда Фаддея, водоразборная колонка у плетня печника Захария, престарелый автомобиль «Лада» лесника дядь Феди на бревнышках, бесхозная конная повозка... Стоп! А с чего это лесник «Ладу» на бревнышки водрузил? Еще вчера на колесах была... Странно, очень странно! О, а вот и сам хозяин, по двору ходит – управляется. Окликнул:

– Дядь Федь, на минутку выдь-ка!

Вышел. Всклоченный, розоволицый, в рубахе навыпуск, босый...

– Кого там еще спозаранку? – буркнул недовольно.

Увидев участкового, смягчился:

– Что привело тебя ко мне, Васильич, какое дело важное?

– Да оно, может, и не столь уж важное, может, и не мое оно вовсе, однако все ж спросить тебя хочу: ты зачем ласточку свою переобул?

– Как переобул? – удивленно вскинул брови лесник.

– Зачем на бревна поставил?

–Хто– я?! Да не пригрезилось ли тебе?

Метнулся на улицу. Увидел... И пал на колени! И кулаком о землю:

– Украли, гады, украли!..

– Дядь Федь, как думаешь, кто мог это сделать? – осторожно, когда у несчастного прошел первый приступ ярости, спросил участковый. – У тебя есть недоброжелатели?

– У кого их нынче нету... – придя в себя, вздохнул лесник.

– Конкретно назвать можешь?

– Дык хто ж их знает, Валер...

– Хотя бы одного...

– Не могу. А вдруг да обмишурюсь, вдруг да ошибусь... Не, не могу!

Инспектор Слива, конечно же, знал все фуриганье в округе и в уме уже «проигрывал», кто из них мог осуществить сей злой умысел, но...

А на лесника дьдь Федю накатила вторая волна обиды, и он вновь заплакал, теперь уже в голос: «Как же так: только движок свежий поставил, кузов отрихтовал, аккумулятор новый купил... Уйму деньжищ ухлопал и – на тебе... Изверги! Чтоб у них руки поотсохли! Прости меня, Господи!»

Сержант почти физически ощущал, как несчастного заполняла злоба, как она подобно поднимающемуся тесту выпирала из него... Он скрежетал зубами, мотал головой и большим волосатым кулаком грозил кому-то неведомому...

– Ну успокойся, успокойся! – положил инспектор руку на плечо несчастного. – Давай по порядку. Как я понял, сигнализация была отключена. Почему?

– Дык аккумулятор на зарядке был... Я ж сказал: новый у меня он... Вчерась только электролит залил... – отдышавшись, отвечал лесник.

– Ты кому-нибудь говорил об этом?

– Об чем?

– Что машина без охраны...

– Да вроде нет, никому не говорил...

– Ну, может, случайно обронил...

– Да не ронял я... Я вообще три дня из дома не выходил...

Полицейский осознавал, что шансов отыскать украденные колеса у него нету почти никаких. Наверняка злоумышленники припрячут их до «лучших времен», а потом... Да и кто искать их будет потом... А лесника жалко. Добрый мужик – никому в дровишках не отказывает, семи шкур за них не дерет, а всякие сучья-поленья так и совсем задаром отдает... Попал он в переплет, ох, попал. Вот незадача-то! После недолгих раздумий сержант Слива молвил ему:

– Не гарантирую, дядь Федь, но колеса отыскать попробую.

– Попробуй, попробуй, Васильич... Да и приметные оне, – повеселел лесник.

– Чем приметные?

– Ну как же, цветочки синенькие на них... по ободам... внученька расписала в позапрошлый выходной...

Конечно же, сержант видел ту «роспись»: цветки-васильки, голубое на черном, всякий раз видел, когда мимо проходил. Сказал печально:

– Цветочки – не примета, их легко удалить можно...

– Можно... – глухим эхом отозвался его собеседник. – Как же нам быть?

– Как быть, как быть...

И участковый нашелся. Вспомнил, что в гараже его друга есть еще более древняя, чем у лесника, «тачка» с насквозь проржавевшими порогами, «убитым» движком, но еще на колесах, и колеса вроде еще ничего – сезон-другой отбегать могут. Друг давно собирался сбагрить ее – в металлолом свезти; вот он и посодействует его «расследованию». Полицейского словно жаром обдало: «Какой же я! Ох, какой же я!..» И – к леснику:

– Слушай, дядь Федь, а у тебя случайно нет фотки с твоего рыдвана, ну... где он с расписными колесами?

– Отчего ж случайно, у нас и не случайно есть – внучка сняла и на каком-то там тринтере пропечатала – на память нам с бабкой...

–Покажь, а!

– Ща покажу...

Засеменил в избу.

В участковом все пело. И вправду, какой же он находчивый, какой умный! Честолюбив? Да. И что в этом порочного? Ничего. Напротив... Сказал же кто-то, что если в тебе нет честолюбия, значит, или ты ставишь себя выше всего человечества, или ты просто полный дурак. Неплохо

сказано! Философские упражнения полицейского были прерваны возгласом: «Вот, гляди!» Лесник протягивал ему цветистую, размером со школьную тетрадь, картинку с принтера.

Сержант Слива долго и внимательно изучал снимок, что-то записывал в свой блокнотик, наконец сказал: «Запомнил. Как чего-то будет, я дам знать. Жди!».

Через два дня колеса были найдены и доставлены их хозяину. С цветочками. Прослезившийся дядь Федя, не веря глазам своим, ощупывал автомобильную обувку, мял ее, тискал, чего-то бормоча себе под нос, потом со вздохом отстранился и принялся ожесточенно скрести в затылке... Участковый ему:

– Чего чешешься, дядь Федь, бери и ставь – твои!

– Не, не мои, – молвил лесник, – на моих и протектор был посвежее, и цветочки посветлее, и не по восемь их, а по девять на кажном...

– Да ну! – искренне изумился инспектор. – Вот подлецы, вот ворюги! Прикинь – по одному стерли...

– Это зачем же они?

– Как зачем... Чтоб следствие по ложному следу пустить...

– А-а, тады понятно, – загадочно протянул дядь Федя, прикрякнул, улыбнулся даже, – тады совсем другое дело. Ишь, по ложному следу хотели, не на тех напали!

Мы хучь и не пинкертоны, однако и не лопухи какие-нибудь... Да-а...

– Значит, признаешь?

– Не, Валер, не признаю, но беру, чего ж не взять... А с меня это... как его... короче, сколько?

– Дядь Федь, обижусь! – шутливо погрозил пальцем полицейский.

– Ну, дык как жеж, такое дело... – смешался лесничий.

– Да какое там дело! – отмахнулся сержант Слива. – Ладно, бывай, пойду я, а то у меня делов еще... – рассек ребром ладони воздух выше фуражки, – во сколько делов еще! А сигнализацию все ж поставь, ладно? А то еще раз вряд ли сыщу...

– Ага, обязательно поставлю, – был ему ответ, – вот прям сегодня и поставлю...

Адрес: Хотину Владимиру Петровичу, 307178 Курская обл., г. Железногорск, ул. Мира, д. 57/3, кв. 72.

Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка

Прибавляю километры каждый день

Моя история увлечения спортом для здоровья началась в 1977 году и совершенно неожиданно: при очередном медобследовании у меня обнаружили сердечную недостаточность. Врачи рекомендовали санаторное лечение. Мне повезло: мой лечащий врач в Кисловодском военном санатории оказался спортсменом, увлеченным бегом.

Помню наши душевные беседы, его рекомендации, как начать лечить себя ходьбой и другими физическими нагрузками. После возвращения домой приступил к реализации полученных уроков на практике. Для этого рулеткой размерил тропу на берегу Амурского залива, рядом с домом, где я тогда жил. Так я начал ежедневно покорять километры здоровья.

Через два года занятий ходьбой перешел на медленный бег трусцой. Увлекся чтением специальной литературы, стал членом Клуба бега при газете «Советский спорт». Завел дневник, где фиксировал свои ежедневные физические нагрузки. О ведении дневника и его форме узнал из выпусков «Клуба любителей бега», Короткие записи в дневнике я веду с 1 апреля 1979 года по настоящее время. На 1 февраля 2019 года итоговый километраж ходьбы и бега у меня равен 80750 км, и он ежедневно увеличивается. Ведение дневника помогает планировать нагрузки на длительные сроки.

Занимаясь бегом и другими физическими нагрузками в ранние утренние часы, я продолжал трудиться на ответственной работе в Приморском крайисполкоме и на дачном участке. Мне повезло: это был период, когда в стране началось массовое развитие физической культуры и спорта. Во всех регионах создавалось много различных спортивных клубов, в их числе и клубы бега. Чтобы не расставаться с бегом для здоровья, у меня созрел план маршрута на более солидные дистанции. А именно, пробег по маршруту Владивосток–Москва–Орджоникидзе и обратно. Это – 22584 км. Для его осуществления мне пришлось ежедневно бегать по набережной Амурского залива во Владивостоке с 1 апреля 1979 года по 8 мая 1986 года (7 лет 1 месяц и 8 дней), откладывая ежедневное количество пробегаемых километров на схеме маршрута.

Ведение дневника помогло мне решить многие вопросы твердого жизненного распорядка. В результате я навсегда отказался от курения, избавился от приступов сердечной недостаточности, от гипотонии с головными болями и от других болячек. Я стал более уверенным в жизни, более успешно продвигался по служебной лестнице. Я более осмысленно начал воспринимать прожитые годы и более конкретно ставить себе задачи на будущее. Например, к своему 95-летию – 20 мая 2020 года я должен довести свой личный пробег до 82500 км, завершить все строительные работы на дачном участке, освоить новые продуктивные сорта винограда и морозостойкий сорт хурмы.

Адрес: Пагаеву Александру Михайловичу, 362039 Северная Осетия–Алания, г. Владикавказ, пр-т Доватора, д. 250, кор. 2, кв. 33.

Несколько лет не могу справиться с ногтевым грибком. Пробовал разные рецепты, предложенные на страницах «ЗОЖ», но, к сожалению, они не помогли. Что предпринять?

Адрес: Ануфриеву Александру Семеновичу, 673492 Забайкальский край, Чернышевский р-н, пос. Букачача, ул. Мостовая, д. 40.

* * *

Можно ли народными средствами победить недержание мочи? Вот уже 2 года, как приходится ходить в памперсах.

Адрес: Петрову Алексею Анатольевичу, 109386 г. Москва, ул. Краснодонская, д. 1, кор. 1, кв. 292.

* * *

На протяжении года беспокоит обильная мокрота по утрам. Врачи не нашли отклонений. Прошу откликнуться тех, кто смог одолеть такую напасть.

Адрес: Ивановой Ларисе Александровне, 125412 г. Москва, ул. Клязьминская, д. 4, кв. 54.

* * *

Диагноз: боковой амиотрофический склероз (БАС). Отзовитесь, кто сталкивался с этой болезнью!

Адрес: Содомцевой Наталье Николаевне, 412600 Саратовская обл., пгт Базарный Карабулак, ул. Ленина, д. 268.

* * *

Прошу откликнуться тех, кому народными средствами удалось вылечить детскую алопецию. Внучке 8 лет, с трехлетнего возраста страдает этой болезнью. На голове возникают проплешины. Перепробовали все средства, которые рекомендовали врачи. Девочка прошла полное обследование, сдавала анализы. Отклонений не нашли.

Адрес: Литвиновой Людмиле Александровне, 173021 г. Великий Новгород, ул. Попова, д. 7, кв. 120.

* * *

Беспокоит постоянный пульсирующий шум в ушах, который совпадает с ударами сердца. Посоветуйте, пожалуйста, средства борьбы с такой проблемой. Может быть, кто-то избавился от подобного шума или хотя бы приглушил его. Бетасерк и танакан не очень эффективны.

Адрес: Погодаеву Николаю Анатольевичу, 662547 Красноярский край, г. Лесосибирск, 5-й мкр, д. 4, кв. 3.

* * *

Откликнитесь, кто сумел победить диабет I типа (инсулинозависимый). Болен 8-летний внук.

Адрес: Авзаловой Нафисе Миргасимовне, 423515 Татарстан, Заинский р-н, с. Дурт-Мунча, ул. Молодежная, д. 137.

* * *

Страдаю хроническим вазомоторным ринитом, фарингитом и синуситом, беспокоит повышенное содержание холестерина и креатинина в крови. Посоветуйте народные средства лечения таких болезней.

Адрес: Шерауховой Алле Александровне, 413841 Саратовская обл., г. Балаково, ул. Волжская, д. 71, кв. 25.

* * *

Долгое время мучает шум в ушах. Не проходит ни днем, ни ночью, даже спать из-за него не могу. Принимала все лекарства, назначенные неврологом, но результата нет. Что еще предпринять?

Адрес: Ерофеевой Марии Федоровне, 157812 Костромская обл., Нерехтский р-н, с. Тетеринское, ул. Овражная, д. 5.

* * *

После перенесенного ОРВИ у меня периодически начало перекашиваться лицо, болела верхняя часть головы, ухудшился слух на левое ухо. В последнее время беспокоит шаткая походка. Диагноз: энцефалопатия неуточненная. Отзовитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Гавриловой Раисе Алексеевне, 174411 Новгородская обл., г. Боровичи, ул. Желябова, д. 16, кв. 24.

* * *

Много лет страдаю от аллергии на фрукты и запахи. Какие народные средства помогут с этим справиться? Кроме того, у меня появляются коричневые пигментные пятна на спине и шее. Как от них избавиться?

Адрес: Мороз Татьяне Алексеевне, 247760 Беларусь, Гомельская обл., г. Мозырь, Главпочтамт, а/я 80, e-mail: tatyana-moroz-70@mail.ru

* * *

Откликнитесь, кто страдает болезнью Паркинсона! Как вы лечитесь, как поддерживаете состояние?

Адрес: Чернову Михаилу Даниловичу, 445054 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Баныкина, д. 52, кв. 27.

* * *

Диагноз: вазомоторный ринит. Без нафтизина нос не дышит. Днем флакон с лекарством ношу в кармане, ночью он стоит рядом с кроватью, приходится просыпаться через каждые 1,5-2 часа и забрызгивать лекарство. Что предпринять?

Адрес: Кутериной Галине Павловне, 299042 г. Севастополь, ул. Терлецкого, д. 56.

* * *

12-летний внук уже несколько лет периодически страдает от лающего надрывного кашля. После каждой простуды или ОРВИ кашель продолжается еще месяц и дольше. Все анализы в норме, врачи разводят руками. Предполагают, что кашель может быть на нервной почве. Но и дома, и в школе у него со всеми хорошие отношения. Как помочь внуку?

Адрес: Курлевской Людмиле Васильевне, 652740 Кемеровская обл., г. Калтан, пр-т Мира, д. 35а, кв. 12.

* * *

Посоветуйте, пожалуйста, эффективные способы избавления от куриного клеща.

Адрес: Фроловой Марии Ивановне, 398013 г. Липецк, ул. Олега Кошевого, д. 77, кв. 2.

* * *

Буду признательна, если зожевцы подскажут действенный метод лечения витилиго.

Адрес: Паэгле Наталии Андреевне, 680045 г. Хабаровск, ул. Путевая, д. 7, кв. 14.

* * *

При ходьбе и работе с лопатой в саду меня беспокоит давящее ощущение в плечах и груди. Приходится останавливаться. Может быть, кто-то сталкивался с подобным?

Адрес: Посысоеву Анатолию Ивановичу, 453120 Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Блюхера, д. 4, кв. 61.

ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК

Когда у моего мужа случился геморрагический инсульт с левосторонней парализацией и сильнейшим парезом, доктор сказал, что в таких случаях выживает один из тысячи, и предупредил меня, что будут и психологические изменения: агрессия, ревность и много того, чего не было раньше. К такому больному нужно быть терпимым, требуются особый уход и помощь от близких, родных и друзей, если, конечно, таковые есть.

Муж пролежал в реанимации 11 дней, потом его перевели в неврологическое отделение, пролежали мы с ним две недели, выписали домой на 1,5 месяца! Сыновья занесли отца на носилках и начали думать, как будем поднимать, как облегчать его страдания. Они приезжали каждый день, водили отца по комнате – первые дни потихонечку, и так каждый день. Потом, когда он стал сам ходить с палочкой, было уже легче. Сколько было пролито слез и пота, но мы ни минуты не сомневались, что он выкарабкается. И мы победили!

А знаете, что самое трудное? Это безденежье. Когда не знаешь, где занять. А ведь еще и сахарный диабет, нужно и соответствующее лекарство, и питание. Но самое главное, что мой муж живой! Хоть одной рукой, но рубит дрова, копает грядки, сажает свой любимый чеснок, во всем помогает, а как готовит – пальчики оближешь! С нашей помощью и с его силой воли мы по-прежнему вместе. 10 апреля 2019 года исполнилось 38 лет нашей совместной жизни, и верю, что мы еще долго будем вместе, и никакие преграды нам не помеха. Берегите себя и своих близких, любите и будьте любимы, храните свою семью, а семья – это главное в жизни!

Адрес: Шиховой (Зубаревой) Татьяне Серафимовне, 612710 Кировская обл., Омутнинский р-н, пос. Белореченск, ул. Шоссейная. д. 43, кв. 1.

Неожиданный ракурс

РОМАНТИК СО СЛОЖНОЙ СУДЬБОЙ

Наша семья долгие годы с удовольствием читает «ЗОЖ». С большим нетерпением ждем очередной номер.

В семейном архиве бережно хранятся две мои публикации: «Пусть всегда будет мама» и «Душа, как звонкая струна», опубликованные в «ЗОЖ» № 23 за 2012 год и № 24 за 2014 год. Сколько восторженной радости пережито в те потрясающие дни, но мамы нет уже четыре года... Достаточно внезапной искорки от воспоминаний, аккордов музыки, и обжигает такая боль! Тогда достаю «ЗОЖ», перечитываю свои письма, и становится чуть легче.

С большой любовью, восхищением хочу рассказать и о муже – Вячеславе Александровиче Урюпине. Слава – романтик со сложной судьбой. Двенадцать лет назад яркая, зачастую опасная, стремительная жизнь круто и непоправимо изменилась. Инсульт с парализацией. Через три года – обширный инфаркт. Друзья, гитара, чтение книг запоем, резьба по дереву, работа с гипсом, мрамором и... диван. Слава писал прозу, стихи. Он и сейчас пишет, правда, намного реже, да и то исключительно внучкам. Достав его черновики, я загорелась идеей поделиться творчеством мужа с читателями «ЗОЖ». Слава поддержал мою идею. Если стихотворение мужа появится на страницах вестника, для него это будет такой радостью!

Все очень просто, словно чай на завтрак,
Бег времени, слова из-под пера...
Когда-нибудь быть перестанет завтра,
Останется счастливое вчера...
Не всколыхнут невзгоды и печали,
Забудут раны острые ножи.
А спросят у последнего причала,
Сознаюсь: «Я любил, я пел, я жил!
Не избегал соблазнов всякой нови,
Замаливал... Рвал губы до крови...
Так опьянен был пламенной любовью,
И так горело сердце от любви!»
И думается: мысли скажут дружно —
Что, если б жизнь да повторилась вновь?
Отвечу им: «Зачем мне это нужно?!
Я счастлив тем, что повстречал любовь!»

Адрес: Урюпиной Татьяне Васильевне, 392016 г. Тамбов, ул. Жуковского, д. 1б, кв. 17.

«ЗОЖ»: Здорово! Талантливо! Уважаемый Вячеслав Александрович, вы большой молодец, что так отчаянно сражаетесь с болезнями. Думаем, что в этом большая заслуга и вашей достойной «половины» – Татьяны Васильевны. Желаем и впредь находить поводы для радости, темы для новых стихов.

АЛИСКА-ТЕРРОРИСТКА

На лето знакомые уговорили нас взять на дачу трехлетнюю кошечку породы мэйн-кун. Алиса была красавицей – длинная, пуховая шерстка, рысья мордочка, на ушах кисточки...

Кошка быстро освоилась, облазив все углы под домом и баней, и ликовала от радости, так как на даче оказалась впервые. Ее роскошный хвост-опахало всегда был залеплен сухими листьями и другим мусором.

Ночевала на улице. Каждое утро приносила нам мышек, поймала и какого-то зверька с вкраплениями оранжевой шерстки. Может, это он бороздил наши посадки под землей? Както спугнула дрозда, который потрошил рябину.

Прыгала очень высоко, на лету лапой сбивала мух. Однажды, приметив их на липучке, взвилась под потолок, сорвала ленту и... запуталась в ней. От неожиданности выскочила во двор, а следом патрон с липучкой волочится. Террористка, да и только!

Потом мы с мужем коекак освободили негодницу, обрезая шерсть с кусками ленты. И она еще с неделю выскабливала себя языком.

Вскоре Алиса заневестилась, от женихов не было отбоя. Пришлось соседям с неделю терпеть эту «котовасию». Пострадала моя кустовая фасоль, зато кошку увезли домой с четырьмя прелестными котятами. И все на нее похожи!

Адрес: Гутовой Валентине Федоровне, 630082 г. Новосибирск, ул. Тимирязева, д. 75, кв. 30.

ЧУЖИХ ДЕТЕЙ НЕ БЫВАЕТ

Это было в июне. Возле автобусной остановки заметила, будто в траве кто-то шевелится. Подошла ближе и увидела, что это птенец, похожий на воробья. Потрогала его, думая, что улетит, но он сидел, раскрыв клювик и раскинув крылья. Ему было жарко на солнце...

Тут подошел мой автобус. Опасаясь, что беспомощного птенчика может съесть кошка, я посадила его в свою сумку.

Дома я дала птенчику имя Мася и смочила ему водой лапки, клювик, крылышки. Он оживился, стал прыгать по полу. Вечером мы с мужем посадили Масю на куст гибискуса. Он сидел на ветке, чирикал нежно, красиво, но так жалобно! Наверное, скучал по родителям и нормальной еде, ведь мы, словно цыпленка, кормили его желтком, разбавленным водой.

Сам процесс кормления был утомительным: разжать маленький клювик, удержать в раскрытом состоянии и капать из пипетки еду... Да и птенцу такой способ кормления не доставлял удовольствия. Мы учили Масю летать: подбрасывали в комнате недалеко от окна, и он, взмахивая крылышками, долетал до цели и садился на занавеску. Когда же начало смеркаться, Мася лег спать в своей коробочке и, спрятав голову под крылышко, стал похожим на шарик.

Утром, отправляясь на дачу, что в 30 километрах от нашего дома, конечно же, взяли с собой и Масю. Теперь мы заменяли ему родителей.

Поставив коробку возле дома, накрыли ее сеткой, чтобы соседские кошки не съели нашего питомца. Мы работали в саду, а Мася громко чирикал в коробке. Вскоре мы заметили, что на газовой трубе сидят два щегла, потом прилетел третий. Птицы были такие красивые: красные с белым шапочки и желтые полоски на крыльях. То улетая, то прилетая, они красиво и мелодично щебетали.

Мы зашли в дом и стали наблюдать за происходящим из окна. Один щегол подлетел к коробке, осторожно сел на сетку и начал кормить Масю тем, что принес в клюве. Затем то же самое проделал другой щегол. Какое чудо! Какое счастье! Кончились наши мучения с кормлением.

Оказывается, для щеглов в порядке вещей кормить не своих птенцов. Мы поняли, что Мася был птенцом не воробья, а щегла.

В течение дня Мася дважды выбирался из коробки, но мы усаживали его обратно. Потом подумали, что делать этого не стоит: пусть о нем заботятся его приемные родители.

В конце дня обнаружили коробку пустой. Мася выбрался из нее и улетел вместе с сородичами.

Получается, что Бог заложил сострадание и жалость не только в человека, но и в животных, и даже в птиц. Вот уж поистине: чужих детей не бывает!

Адрес: Двуреченской Елене Дмитриевне, 353100 Краснодарский край, Выселковский р-н, ст-ца Выселки, пер. Калинина, д. 9, кв. 5.

РЫЖИЙ ЗВЕРЬ

Наша соседка баба Маша, так звали ее все на нашей улице, давно была на пенсии. Из живности держала только кур – в старом деревянном сарае, который стоял в конце двора. Куры свободно гуляли по широкому зеленому двору с восхода и до заката солнца. В один жаркий июльский день я возился во дворе своего дома с водопроводом, когда меня окликнула баба Маша. Я подошел к забору, который разделял наши усадьбы, чтобы узнать, в чем дело. Оглядевшись вокруг, баба Маша шепотом сказала: «Владимир, в мой сарай забрался большой рыжий зверь». – «Наверное, хорек», – сказал я. «Нет, Владимир, это

большой зверь, сидит и часто-часто дышит. Надо его выгнать из сарая». – «Давай оставим это дело на вечер», – предложил я. «Что ты, Владимир, он же за день погубит всех моих кур. Перелезай через ограду! У меня есть план», – возразила она.

Я перемахнул через забор. Во дворе мирно гуляли куры. Дверь сарая была открыта, они спокойно входили в сарай и так же выходили обратно во двор, ничто не говорило, что в сарае сидит «большой рыжий зверь». «Подожди минутку», – сказала баба Маша и скрылась в сенях своего небольшого деревянного дома. Спустя несколько минут она появилась с большим рогожным мешком и позвала меня к сараю. Подойдя к двери, осмотревшись вокруг, она вытащила из мешка настоящую боевую саблю и протянула ее мне. «Бери, – сказала она, подталкивая меня к сараю, – и сабелькой его, сабелькой». Затолкав меня в сарай, она закрыла дверь на засов. В моих руках была боевая сабля, холодный тяжелый клинок, возможно, участвовавший в боях. Я представлял собой героическо-комическую фигуру с боевой саблей среди пустого сарая. Но надо было что-то делать. Я двинулся вдоль стены к предполагаемому месту, где должен был находиться «рыжий зверь». Стенки сарая с внешней и внутренней сторон были обшиты досками, а середина заполнена соломой. Местами солома так слежалась, что между стенками была пустота. Где-то в стене, ближе к двери я услышал, что кто-то ворочается и тяжело дышит. Осторожно подойдя к этому месту, попытался заглянуть в щель внутрь стенки сарая. Что-то рыжее шевельнулось внутри. Щель была узкой, и я решил ее расширить. Срезав саблей часть доски, в образовавшееся окошко я увидел рыжую курицу, которая сидела в гнезде на яйцах. Солнце нагрело внешнюю стену сарая, курице было очень жарко. Она распушила перья и часто дышала. Баба Маша через двери сарая наставляла меня: «Сабелькой его, сабелькой». Я постучал в дверь и попросил ее открыть. Выпустив меня, она спросила: «Видел его?» – «Видел, – сказал я и спросил. – Баба Маша, а у тебя куры все дома?» – «Одной уже три дня нет». – «Так вот, скоро этот «рыжий зверь» приведет к тебе выводок». – «Значит, там курица? – удивилась она. – Вот зараза, сколько переполоху наделала».

Вечером мы пили во дворе бабы Маши чай и обсуждали дневной случай. «Наверное, у вас кроме сабли еще что-то есть?» – спросил я. Она улыбнулась и сказала: «Колчаковцы в деревне в Гражданскую войну стояли, столько этого добра оставили, ленивый только не припас». Над селом стоял теплый летний вечер. Пахло скошенным сеном и парным молоком, а в сарае в гнезде сидел «рыжий зверь» с куриной головой и высиживал яйца.

Адрес: Бердаусу Владимиру Ильичу, 633512 Новосибирская обл., Черепановский р-н, р.п. Дорогино, ул. Фурманова, д. 9, кв. 5.

ПЬЯНЫЙ ЕЖИК

Лето 1981 года на Дону выдалось чрезвычайно благоприятным. Собрали богатый урожай овощей, фруктов, винограда и бахчевых культур. Подвал был заставлен всевозможными заготовками, и мы с женой с легким сердцем уехали на 10 дней в отпуск.

Но вот беда: в наше отсутствие в подвале завелись крысы, устроив там настоящий погром. Возникла проблема: как с ними бороться? Отравленные приманки и капканы не помогали. Так прошел месяц, а крысы продолжали рыть норы в подвале, грызли капроновые крышки на банках.

Отец посоветовал мне запустить в подвал ежа. Вечером, возвращаясь домой на автомобиле, в свете фар я увидел ежика, перебегающего дорогу. Поймал его, привез домой и пустил в подвал. Пустил и на какое-то время про него забыл. В тот период у меня была горячая пора: днем – на работе, вечером – сбор винограда, ночью – приготовление домашнего вина. Вся квартира была заставлена емкостями с игристым напитком.

Наступил ноябрь, канун октябрьских праздников. Перед уходом на предпраздничное дежурство по предприятию я спустился в подвал и обнаружил, что ежик жив-здоров, а крыс нет. Обрадовавшись, я решил устроить ежику праздник: вытащил его из подвала и пустил гулять по квартире, решив после дежурства отвезти его в поле и выпустить в том месте, где поймал.

Но, придя в обеденный перерыв домой, услышал от жены печальную новость: ежик... повесился. «Где? Как?» – спросил я. Жена кивнула в сторону ванной комнаты. Зашел и увидел «картину маслом». В ванной стоял трехлитровый эмалированный бидончик с играющим вином, а ежик висел на нем, зацепившись колючками за ручку бидона. Я взял ежика руками, он был теплый, мягкий, совсем не колючий. «Так он живой, – обрадовался я, – но пьяный!»

Оказалось, что ежик хотел пить, а воды ему не налили – вот он и напился молодого вина. Перед этим он пролез под ручкой бидона, а когда вино подействовало, то и повис на ручке. Так он и стоял, точнее, висел, прижавшись к бидону. Я вынес ежика из ванной и показал жене. Она тут же начала приводить его в чувство с помощью молока и пипетки.

Ежик ожил и в тот же день был выпущен на волю.

Адрес: Костину Сергею Матвеевичу, 346562 Ростовская обл., Усть-Донецкий р-н, ст-ца Мелиховская, 19-й пер., д. 10, кв. 1.

Рисунки в номере Аси Гераскевич.

ЗОЛОТАЯ СВАДЬБА

Пусть нам с тобой
давно не двадцать,
На все имеется свой взгляд,
Но нынче будем целоваться,
Как много-много лет назад.
Когда тайга кругом шумела,
Качали кедры головой,
И под симфонию метели
Ты провожал меня домой.
Лукаво звезды вниз смотрели,
Дрожа в небесной вышине.
Ты робким был,
таким несмелым,
Не знал, как объясниться мне.
С тех пор идем по жизни вместе,
Отцами стали сыновья.
И юной той твоей невесте
Давно гожусь в бабули я.
Бегут года потоком буден,
На косы лег седой туман.
Зачем же память сердца будит
Незамеченный роман?
На свете нет наук сложнее,
Чем та, что мы прошли с тобой.
И вот уж правнуки и внуки
На нашей свадьбе золотой.
А нам как будто вновь по двадцать,
И полон нежности твой взгляд.
Так отчего ж не целоваться,
Коль гости «Горько!» нам кричат?!

Адрес: Новиковой Светлане Васильевне, 297406 Крым, г. Евпатория, ул. 60 лет Октября, д. 14, кв. 18.

Весна идет! Как дерзкая девчонка,
Без спроса всюду открывает дверь,
Заводит с крыш капелей
песни звонко,
Торопит март, зовет с собой апрель.
И, споря с одряхлевшею зимою,
Разносит горсти счастья по домам
Своей дождем умытою рукою
Со смуглым талым снегом пополам.
И вместе с ней становимся мы сами
Нежнее и счастливей хоть чуть-чуть.
Знать, потому,
что в каждом доме с нами
Подруги наши славные живут.

Адрес: Родионову Дмитрию Яковлевичу, 431160 Мордовия, Зубово-Полянский р-н, пос. Явас, ул. Советская, д. 6, кв. 1.

ХОЗЯЮШКА

Ночь. Везде темным-темно.
В доме светится окно:
Хозяйке этого окна
Пока еще и не до сна.
Спать детишек уложила,
Можно взяться за свое:
Дочке платьице пошила,
Перегладила белье,
Перемыла всю посуду,
Подмела на кухне пол,
Сыну книжку починила
И поставила на стол.
А пока подходит тесто,
Вещи прибрала на место.
Шарфик мужу довязала
Да журнальчик полистала.
Вот и времечко прошло,
Вот и тесто подошло –
Надо бы пирог испечь
И скорее спать прилечь.
Рано утром надо встать,
Чтобы первой день встречать.

Адрес: Фаяновой Тамаре Ивановне, 453430 Башкортостан, г. Благовещенск, ул. Коммунистическая, д. 2/1, кв. 8.

КЛУБОЧЕК

Я плету кружева
без крючка и без ниток,
Этим только жива,
и велик еще свиток,
Где ложатся слова
на тетрадный листочек.
Я плету кружева,
убывает клубочек.
Распускаю, плету
пусть порою несмело,
Воплощаю мечту
я в любимое дело.

Адрес: Корчаковой Татьяне Федоровне, 350909 г. Краснодар, ст-ца Старокорсунская, ул. Корсунская, д. 116.

ДЕРЕВНЯ

По утрам в деревне топят печи,
Вьется дым над трубами легко,
С завтраком хозяюшки хлопочут,
Дети пьют парное молоко.
Петухи поют и солнце славят,
В русских печках упревают щи.
Жизнь идет обычная, простая,
Ты пойди такую поищи...
Незатейлив труд наш деревенский:
Мужики идут дрова рубить,
В доме тесто женщина замесит
Да идет корову накормить.
Сена ей задаст, шепнет на ушко,
Чтоб теленка принесла весной,
И мякины полную кормушку
Насыпает щедрою рукой.
А потом, когда протопят печи,
По деревне запахи плывут.
Пироги пекут и каждый вечер
Песни наши русские поют.
Топят баньки да детей купают.
Так неспешно все у нас идет.
А меж тем простая жизнь такая
В душах русских издавна живет.

Адрес: Храпко Надежде Владимировне, 692050 Приморский край, г. Лесозаводск, с. Филаретовка.

КОГДА ВЫРАСТУ, КУПЛЮ ТЕБЕ ПЛАТЬЕ

Трехлетняя Инна смотрит на лежащего поперек дивана новорожденного братика, которого мы хотели назвать Костиком. Малыш зашевелился и закряхтел. Инна говорит:

– Мама, ты говоришь: кости, кости, но это же не кости, а ляля!

* * *

Олежек, 4 года, плохо ест. Бабушка кормит его с ложечки и приговаривает:

– Кушай хорошенько, вырастешь большой, в армию пойдешь.

Олежек спрашивает:

– Бабуля, а в армии ты будешь меня кормить?..

* * *

Лето, ярко светит солнце, мы с сыном идем по улице. Из одного дома выходит женщина в ярко-желтом парчовом платье, которое переливается. Четырехлетний Олежек с восторгом восклицает:

– Мама, смотри, какая тетенька золотая! Я, когда вырасту, тоже тебе куплю такое платье.

Адрес: Павловой Лилии Максимовне, 249032 Калужская обл., г. Обнинск, ул. Энгельса, д. 17б, кв. 66.

ПОЧЕМУ БОКСЕРАМ ХОЛОДНО?

Сыну Саше 4 года. Смотрят цирковое представление, папа спрашивает:

– Когда вырастешь, будешь клоуном?

– Нет! Надо мной же все люди будут смеяться.

* * *

Дочь Оля, 4 года. Увидела по телевизору бой боксеров:

– Папа, а почему эти дяди так рассердились?

– Они не рассердились, они так играют.

– Им там холодно играть?

– Нет.

– Зачем они тогда такие большие рукавички надели?

* * *

Дочь Оксана, 3 года. Папа несет ее на руках, а дорога скользкая. Папа поскользнулся, Оксана его успокаивает:

– Не бойся, папа, не упадешь, я тебя за шейку крепко держу.

Адрес: Ващенко Светлане Сергеевне, 659669 Алтайский край, Петропавловский р-н, с. Зеленый Дол, ул. Ленина, д. 38, кв. 1.

ВЫШЕЛ В СВЕТ АПРЕЛЬСКИЙ НОМЕР ЖУРНАЛА

«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС»

Эпилепсией страдает, по разным данным, от 0,5 до 1% всего населения Земли. С каждым годом количество больных увеличивается, и сегодня можно говорить о более чем 75 миллионах больных эпилепсией. Из них в России – миллион триста тысяч. Пик заболеваемости приходится на детский возраст и после 45-50 лет. О том, каких успехов добилась эпилептология в последние годы, расскажет профессор, доктор медицинских наук П.Н. Власов.

Вялость, разбитость, отсутствие сил, туман в голове, неспособность выполнить даже несложную домашнюю работу. И так, независимо от умственных или физических нагрузок, изо дня в день, из года в год. О недуге хронической усталости – симптомах, лечении, последствиях вы узнаете из интервью с врачом-неврологом первой категории Ольгой Антоновской.

Что такое суставная боль и ломота, многие знают не понаслышке. Только вот разобраться во всех этих тонкостях – задача не из легких. На сегодняшний день насчитывается более ста разновидностей артритов, которые выводят наши суставы из строя, а следовательно, лишают радости движения. В списке «виновников» суставных болезней самую верхнюю строчку занимают инфекции. О них и пойдет речь в материале кандидата медицинских наук И.О. Смитиенко.

Всегда ли при получении наследства необходимо платить налог, могут ли супругов развести в загсе, а не в суде, если ребенку исполнилось 14 лет и он получил паспорт, имеет ли право владелец дачного участка открыть на нем автомастерскую? Ответы на эти и другие вопросы вы получите из рубрики «Согласно букве закона».

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
В каталоге российской прессы – 99609
в каталоге «Пресса России» и «Агентство Роспечать» – 19777
Интернет-подписка: www.vipishi.ru

ВЫПИСЫВАЙТЕ, ЧИТАЙТЕ И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КОНСУЛЬТАЦИЯМИ СПЕЦИАЛИСТОВ.

ФЕВРАЛЮШКА

В те времена, когда я еще дружила со своим мужем, позвал он меня в деревню к своим родственникам. Я девчонка не городская (выросла в поселке), умела все делать по хозяйству. И картошку прополоть, и поленницу дров сложить, и воды натаскать... Но скотину родители не держали никогда.

Приехали. Сидим за столом, дед мне и говорит: «Коровы с пастбища идут. Иди, Иринка, запусти коровку в ограду». Выбежала я на крыльцо, смотрю, стоит у ворот какая-то животинушка и громко мычит. Ну, думаю, домой просится. Открыла ворота, запустила ее в ограду... Справилась!

Вскоре дед пошел на улицу, но быстро вернулся. Спрашивает: «Ты кого в ограду-то запустила?» – «Корову», – отвечаю. А он от смеха за живот хватается. Оказывается, что вместо коровы я соседского быка впустила. Теперь смеяться стали все!

Позже, когда у нас с мужем было уже двое детей, мы переехали жить в поселок. Решили обзавестись хозяйством. Вначале цыпляток купили, потом поросеночка завели. А еще взяли телочку...

Оттого, что телочка родилась в феврале, назвали мы ее Февралюшка. Я переживала: придет время выпускать ее на пастбище, как отличу от других телят?

Пока я приучала Февралюшку к стаду, научилась различать ее по голосу. И, поставь передо мной хоть сто телят, сразу бы узнала свою красавицу. А она и впрямь красивая была: мордочка с челочкой – умная, глазки – добрые. Дочка говорила: «Наша Февралюшка на Буренку из Масленкино похожа». Оказывается, «мультик» такой есть.

Как-то раз слышу, кричит моя Февралюшка, только почему-то с другого конца улицы. Вышла за ограду, смотрю, бегом бежит. Открыла ей ворота, а она развернулась и в сторону пастбища побежала. Я, как была в домашнем халате и шлепках, за ней! Только вперед забегу, чтоб развернуть обратно, она еще ходу прибавляет. Выбившись из сил, села я на пенек и заплакала. И что же вы думаете? Февралюшка остановилась, смотрит на меня и мычит. Будто сказать хочет: «Ну чего уселась-то, побежали дальше!» Слезы сами собой высохли на щеках. Сняла я косынку со своей головы, привязала к ее рогам и пошли потихоньку домой.

Со временем, став мамой, превратилась наша Февраля в кормилицу. Молока давала не так много, зато хорошее – жирное, вкусное. На столе не переводились сливки, сметана, творожок... Даже сыр я научилась делать!

Бывало, вечером выйдем на улицу: ребятишки на перила залезут, мы с мужем на ступеньках устроимся. И смотрим, как в ограде резвятся коровка, теленочек, поросенок, собака Пальмуша. Ребятишки смеются, а я думаю: «Как хорошо, что, любя животных, дети растут добрые, знают, что такое деревенский труд».

Адрес: Коковиной Ирине Александровне, 620012 Свердловская обл., г. Екатеринбург, ул. Ильича, д. 28, кв. 74.

Поиск

Ищу сокурсников по Томскому сельхозтехникуму, отделения «Ветеринария», где училась в 1955-1959 годах. Так получилось, что потеряла с ними связь. Прошло 60 лет с момента нашего расставания. Откликнитесь, дорогие девчонки и парни: А.Ф. Селянина, Н.Д. Люберцева, В.Л. Ткаченко и все, кто помнит меня – Нину Сальникову, 1937 года рождения. Жду и надеюсь!

Адрес: Колонцовой (Сальниковой) Нине Александровне, 633571 Новосибирская обл., Маслянинский р-н, с. Пайвино, ул. Школьная, д. 11, кв. 18.

Реклама

Ⓟ За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Редакция справочной информации не предоставляет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» №7 (621) апрель 2019 г.
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ. Редактор номера Сергей КИФУРЯК.
Издатель ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни». 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6, стр. 2
Газета зарегистрирована в Роскомкультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59504.
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2019.
Территория распространения – РФ, зарубежные страны. Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения правообладателя запрещается. При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» обязательна. В случае опубликования писем читателей, направленных в редакцию, авторы передают свои права на них в полном объеме в соответствии с законодательством РФ. Вознаграждение авторам выплачивается в порядке, установленном редакцией. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Р – печатается на правах рекламы.
Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз» 195027 Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44.
Заказ № ТД-2018 Тираж – 500 500 экз.
Общий тираж – 707 162 экз.
Цена свободная.
Почтовый адрес редакции и издателя: 101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»
Тел./факс: (495) 615-39-26, 687-06-45, 739-57-05, 687-06-50.
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п.л. Номер подписан 10.04.2019 г.
Время подписания в печать по графику 20.00, фактическое 20.00
подписные индексы: 99607; 50153; П7807
E-mail: mail@zoj.ru отд. рекламы: reklama@zoj.ru
4 607161 020012 19015
I II 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30