

НИ ОДНО ПИСЬМО НЕ ОСТАНЕТСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ. ПИШИТЕ! №13⁽⁴⁹¹⁾
2018

16+

САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ

ТЕМА НОМЕРА

Есть убийственные роли:
играя их, заглядываешь
в адскую бездну...



Как мечта Сергея
Маковецкого стать
земским доктором
разбилась о диктат
«кангличанки». Почему
его забраковали и
Райкин, и Табаков.

Щитовидная
железа – дирижер
организма

2

Женский
холецистит.
А почему
не мужской?

3

Законен ли
рецепт на простой
бумажке

4

На какие
продукты
«налегать» летом

5

7 мифов
об антибиотиках

6

Чем аспирин
больному
не угодил?

7

Как быстро снять
боль – любую!

8

Окончание на 2-й странице

ПОДПИШИТЕСЬ!

КАК ЗДОРОВО,
КОГДА ЗДОРОВ!

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» –
П1017

В НОМЕРЕ:

ОБЪЯСНИТЕ, ДОКТОР

- Если обнаружили **МИОМУ...**
- Удалять ли **КИСТУ НА ПОЧКЕ?**
- Компьютерная томография или флюорография?
- Лишний вес при увеличении **ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

10

СТОЛ СПРАВОК

- Толкование СНОВ по Фрейду
- Что такое **ЗАБРЮШИННОЕ ПРОСТРАНСТВО**
- Чем привлекательны **КОШКИ**

11

А МНЕ ПОМОГЛО!

- Лекарство от барашка
- Фасолью по **САХАРУ**

14

ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

- Необычные **СОКИ** из растений
- Мордовник для **СЕРДЦА** и **НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**
- Майонез от **ПОЛИАРТРИТА?**

15

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

- Рецепты для **НОГ, ГОРЛА** и **СУСТАВОВ**
- Как избавиться от **ГОЛОВНОЙ БОЛИ**
- Черемуха при **ЭНТЕРИТЕ** и **КОЛИТЕ**

16

ЖИВИТЕ ДОЛГО

- Что вредно и полезно для **ЗУБОВ**
- Правила летнего ухода за **ВОЛОСАМИ** и **НОГТИЯМИ**

17

ДОРОГА К ХРАМУ

- Святой Симеон Верхотурский
- Молитва Вонифатию
Милостивому от **ПЬЯНСТВА**

18

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

- Постоянная **СОНЛИВОСТЬ**: как преодолеть?

19

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

- Упражнения для подтяжки **ЖИВОТА**

20

РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

- Сделайте себе широкие **БРОВИ**
- Полевая ромашка для **ШЕИ** и **КОЖИ**
- Если вы **ОБГОРЕЛИ...**

21

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Самый главный дирижер

Стала чувствовать усталость, головную боль, сердцебиение. Может ли это быть гормональный сбой?

И.П. БУРЫКИНА,
г. Ростов-на-Дону

Практически все системы организма в той или иной степени регулируются работой щитовидной железы. Именно поэтому её назвали дирижером.

Самое главное, чем занимается этот орган, – это выработка гормонов тироксина, трийодтиронина, кальцитонина. Первые два отвечают за огромное количество функций в организме. Именно они отвечают за поддержание в норме всех обменных процессов и за энергетический обмен. Они же участвуют в поддержании на нужном уровне частоты сердечных сокращений и в обеспечении правильного реагирования вегетативной нервной системы на внешние раздражители. Сбой в выработке гормонов ведет к разбалансировке всех систем – вегетативная нервная система начинает неадекватно реагировать, посылая органам противоречивые команды. В результате налицо аритмия, сердцебиение, подъемы и падение артериального давления, повышенное выделение желудочного сока и тому подобные изменения. Сбои работы щитовидки напрямую чувствуют на себе сердечно-сосудистая система и, в частности, миокард, нервная система, желудочно-кишечный тракт и репродуктивная система.

Все изменения в щитовидной железе отражаются на работе головного мозга. Если энергообмен нарушен, то клетки получают энергии меньше, происходит ухудшение их работы и физиологическое старение. Этим связаны забывчивость и невнимательность, необъяснимая раздражительность

и желание ничего не делать. Происходит нарушение выработки гормонов щитовидной железой.

Также гормоны щитовидной железы участвуют в липидном обмене, вернее, регулируют усвоение белков, жиров и углеводов. Именно щитовидка ответственна за нормальный вес. Если питание остается в пределах нормы, но человек худеет или, напротив, набирает вес, самое время заподозрить нарушения в эндокринной системе.

Щитовидная железа тесно связана с работой яичников, других важных органов эндокринной системы, отвечающих за выработку половых гормонов. Снижение функций щитовидной железы неминуемо приводит к проблемам с репродуктивной функцией – бесплодию, нарушению выработки женских гормонов, снижению сексуальной активности.

Другой гормон, кальцитонин, принимает участие в регулировке количества кальция в организме. Нарушение кальциевого обмена приводит к остеопорозу, проблемам с зубами, ломкости ногтей и к иным проблемам.

Какие симптомы могут говорить о проблемах? При гипотиреозе, когда ощущается снижение выработки гормонов, отмечается изменение характера. Человека ничто не мотивирует, и ему вдруг становится ничто неинтересно. К этому присоединяются проблемы с памятью и концентрацией внимания. Это первые признаки нарушения энергетического обмена, на которые, к сожалению, редко обращают внимание. Между тем, если человек ощущает, что стал соображать гораздо медленнее – это повод проверить щитовидную железу, а не пугаться болезни Альцгеймера или нарушения мозгового кровообращения.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К САМОЛЕЧЕНИЮ,
ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Женский холецистит. А почему не мужской?

Болезнь эта действительно больше «любит» представительниц прекрасного пола, во всяком случае, пристает к ним в 4 раза чаще, чем к мужчинам. С чего бы такое предпочтение?

Вот и вся «любовь»

«Любовь» объясняется прозаично: в возникновении холецистита (воспаление желчного пузыря) роковую роль играют женские половые гормоны, значительно понижающие скорость прохождения холестерина через желчный пузырь. Застой желчи случается в период, когда гормональный уровень резко меняется. Это периоды менструаций, беременностей, приема оральных контрацептивов, климакса, то есть в эти периоды умещается большая часть активной жизни женщины. Вот и вся «любовь».

Справедливость торжествует с возрастом. Годам к 50 к дамам подтягиваются кавалеры. У последних происходит резкий скачок статистического роста заболеваемости холециститом. В группе риска оказываются те, кто страдает ожирением, диабетом, те, кто стремится быстро и существенно похудеть. И тут уже пол не имеет значения, под удар болезни попадают и дамы, и кавалеры.

Дамско-поварская болезнь

Попутно заметим, что клинические проявления холецистита у женщин легко можно перепутать с заболеваниями органов половой системы. И это вызывает серьезные трудности при диагностике.

Пик заболеваемости у дам приходится на возраст 50–55 лет. И это обстоятельство приводит к тому, что, если симптомы не ярко выражены, женщины ошибочно принимают их за проявления менопаузы и не спешат к врачу.

Есть и еще один зловредный фактор – приготовление пищи. Эта отрасль домашнего хозяйства традиционно отдана женщинам. А какая хозяйка не станет пробовать блюда при готовке? В этот момент кислое мешается с пресным, горькое с

острым. Так возникают погрешности в диете, провоцирующие проблемы желчного пузыря. Не зря холецистит называют еще поварской болезнью.

Везет же им...

«Мужская» форма холецистита несколько отличается от «дамской», ее особенности состоят в следующем:

- «мужской» холецистит часто провоцирует низкий уровень культуры потребления спиртных напитков (просто – алкоголизм);
- он более прост в диагностике (особенно если у мужчины удален аппендикс);
- большинство мужчин имеют низкий болевой порог (в сравнении с женщинами), отсюда клиника носит более выраженный (острый) характер;
- у мужчин чаще встречается бескаменная форма холецистита.

Но что роднит «мужскую» и «женскую» форму холецистита, так это факт большой вероятности перепутать его с гастритом. Симптоматика обоих заболеваний зачастую схожа.

Холецистит – мастер маскировки под болезни органов пищеварения. Поэтому самостоятельно поставить себе диагноз сложно и лучше обратиться к врачу.

Но все же есть подсказка для самодиагностики – это связь болезненных симптомов с приемом жирной и жареной пищи. Если чувствуете тяжесть под ребрами, горечь во рту и приступы тошноты после таких блюд – у вас холецистит. Желудок таким образом не реагирует на подобную еду.

Вопрос, конечно, интересный...

Часто спрашивают: если воспалился желчный пузырь, значит, там наросли камни?

Помните, что прием лекарств, которые выводятся из организма вместе с желчью, также может способствовать развитию холецистита. Поэтому внимательно читайте инструкцию к препаратам, прежде чем их принимать.

Если желчный пузырь вас уже беспокоил или вы входите в группу риска, обращайте самое пристальное внимание на свой рацион: ограничьте потребление жареного, копченого, соленого, сладкого, поскольку это для вас стрессовое питание, способствующее быстрому развитию болезни.

Ответ: если у вас диагностировали холецистит, это вовсе не означает наличие камней. Есть масса иных факторов, которые способствуют воспалению желчного пузыря. Например, размножение вредоносных бактерий или сбои в работе желчевыводящих путей. Когда они сокращаются слишком быстро или, наоборот, медленно, это приводит к застаиванию желчи и лишь со временем – к образованию камней.

Бытует народный рецепт для снятия колик: это грелка (мол, она мгновенно снимает боль в желчном пузыре). Доктора предупреждают: ни в коем случае нельзя это делать – так вы спровоцируете мощный воспалительный процесс! А если приложите пузырь со льдом, то заставите сокращаться протоки, и боль станет нестерпимой.

Помните, что сильная боль может сигнализировать о движении камней по протокам, в таком случае нельзя принимать спазмолитики. Если ослабить лекарством сокращение, то камень застрянет, а это чревато осложнениями.

Что же делать при болях в правом боку? Вызвать врача, лечь в постель и ничего не есть.

Еще один актуальный вопрос: когда лучше всего удалять желчный пузырь?

Ответ: лишних органов в нашем теле нет. Но если доктор выявил, что ваш желчный пузырь уже не может нормально функционировать из-за песка и камней, его наполняющих, лучше проблемный орган отсечь.

Здравомыслящий пациент пройдет полное обследование, выберет опытного хирурга и согласится на щадящую операцию с помощью лапароскопа. Реабилитация занимает не более трех дней.

Если затянуть с решением данной проблемы, то дождитесь госпитализации по «скорой» и экстренной полосной операции, которая оставит шов на память. Реабилитация будет длительной. Организм получит сильный стресс.

Законен ли рецепт на бумажке

Раньше врачи всегда выписывали лекарства на специальных бланках, а теперь на простой бумажке, а то и вовсе на листке с рекламой разных препаратов. Законен ли рецепт не на бланке?

Матвей КИРОВ, г. Сызрань.

Правила составления и выписывания рецептов юридически закреплены приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 12 февраля 2007 г. № 110 «О порядке назначения и выписывания лекарственных препаратов, изделий медицинского назначения и специализированных продуктов лечебного питания».

Раньше действительно рецепты всем выписывали на спецбланках, потому что ассортимент лекарств был небольшой. Потом появились аналоги. От граждан стали поступать жалобы: человек приходит в аптеку с рецептом, в котором значится один препарат, но именно его нет, зато есть аналоги. Но раз в рецепте указан конкретный препарат, провизор не имеет права отпустить другие. Вот в закон и были внесены поправки, что называется, по просьбам трудящихся.

Но и по сей день рецепт на официальном бланке является медицинским и юридическим документом, например, при оформлении пациентом налогового вычета на лекарства. А ведь с дорогостоящим лечением может столкнуться каждый. И 13% возврата затраченных денежных средств никому не помешают.

Ни запись в медицинской карточке пациента, ни запись в истории болезни не заменяют при составлении декларации в налоговую инспекцию рецепт на официальном бланке с печатью и подписью лечащего врача.

Кстати, в конце лета прошлого года был принят закон об электронных рецептах, закрепляющий на территории РФ не просто новую форму выписки лекарств, но и новый стандарт качества, минимизирующий ошибки при назначении и отпуске препаратов. В полной мере он заработает с 1 января 2019 года.

Откликнись, невидимка!

Долго не могла найти лекарство, выписанное доктором. Не было ни в одной аптеке города. Тогда дочка заказала через интернет. Таблетки довольно быстро прислали. Но дома, изучая инструкцию, я увидела в названии доставленного лекарства приставку «форте», а в выписанном ее нет. Хотела вернуть. Но в доставке сказали, что они ни при чем. А интернет-аптека вообще отмалчивается. Как поменять лекарство?

Алла ЗАБУДИНА, г. Ярославль.

Сделать это будет проблематично. И права свои как потребителя предъявить вам, по сути, некому. Посмотрите, что гласит закон по данной теме. Дистанционная продажа медикаментов (в том числе с доставкой на дом) запрещена Постановлением Правительства

РФ №81 от 06.02.2002 года. Поэтому деятельность интернет-аптек считается незаконной.

Почему так строго? Судите сами. Вы (покупатель) не можете знать, где находится помещение, в каком оно состояния и как хранятся там лекарственные препараты.

Также потребитель не знает, по какому адресу находится официальное представительство данной аптеки или сети. Не в курсе, есть ли лицензия и тому подобные документы. Как при таком «раскладе» надеяться на положительный результат возврата денег?

Но попытаться все же можно. Найдите на сайте интернет-аптеки почтовый адрес и отправьте претензию письмом с уведомлением о вручении. Вдруг повезет, и аптека-невидимка откликнется...

Потолок ледяной, дверь скрипучая...

Живем в старом фабричном общежитии, построенном в конце позапрошлого века. Состояние здания катастрофичное, рушатся потолки, полы скрипят, даже местами проваливаются. Холодно. Но аварийным его не признают. У меня трое детей, все – часто болеющие. Как нам жить в такой антисанитарии? Куда жаловаться, чтобы жилье было признано аварийным?

Юлия ЮДИНА, г. Санкт-Петербург.

Прежде всего следует наведаться в межведомственную комиссию при вашей районной администрации и передать (под роспись) заявление о признании дома, в котором вы живете, аварийным.

Если на ваше заявление ответят отказом или вообще не дадут ответа в течение 30 дней, обжалуйте бездействие должностных лиц в районном суде, обратившись туда с административным исковым заявлением.

Административный иск можно подать в течение трех месяцев с момента получения отказа. Но надо знать, что для успешного исхода дела ваши доводы должны быть подтверждены заключениями специалистов или экспертов (приложите фотоматериалы ваших внутридомовых «красот», справки, результаты экспертиз и т. п.).

Хорошо, если ходатайствовать будете не только вы, но и другие жильцы дома. На коллективное обращение власти, как правило, реагируют оперативнее.

А где же анонимность?

По этическим соображениям, не желая афишировать состояние своего здоровья, обратилась за консультацией к доктору в частную клинику. Хотела пройти обследование анонимно. Не тут-то было! Сказали: так не пойдет, предъявите документ, удостоверяющий личность. Почему? Зачем? Я же деньги плачу!..

З. К.

Работники клиники правы, поскольку анонимно медицинские услуги у нас не предоставляются в принципе. И не суть – частная это клиника или муниципальная.

Чтобы медучреждение могло оказать вам услуги, нужно заключить с вами официальный договор, а также в обязательном порядке получить подписанное вами согласие на обработку персональных данных. Понятное дело, при анонимном обращении сделать это невозможно.

Пациент не должен переживать, что информация о его болезни после обращения станет известна третьим лицам. Врач не имеет права распространяться о состоянии здоровья пациента, его диагнозе, результатах обследования. Данная информация не должна выходить за стены клиники. Возможно это исключительно с письменного согласия пациента. Остальное – подсудно.

Летние запасы

Здравствуйте, редакция! Прошу вас рассказать о том, как питаться летом, на какие продукты «налегать»?

С.В. ВОРОНИНА, г. Саратов.

Одной из хороших летних привычек может стать здоровое, полезное питание и употребление достаточного количества ягод, фруктов и овощей.

Если ежедневно баловать себя десертом из ягод, то организм вдвое будет вам благодарен, что непременно отразится на вашем здоровье. Ведь ягоды – это естественные, натуральные, созданные природой десерты. Действительно, невозможно устоять перед тарелкой красной свежей клубники, малины или ароматной вишни, а прохладная сочная мякоть арбуза отлично утолит жажду в жаркий летний день.

Десерты желательно употреблять в первой половине дня, так как они содержат большое количество углеводов, что придает нам энергии, но в то же время неиспользованный сахар может добавить нам лишних килограммов, если съедать порцию фруктов на ночь.

Но есть ягоды и фрукты, которые, наоборот, помогают бороться с лишним весом, являясь натуральными природными сжигателями жира. Это смородина, ананас, яблоко, грейпфрут. В них, а еще в бананах и арбузах содержится пектин, который способен очищать организм от токсичных и радиоактивных веществ и пестицидов. Дополнительно к этому пектин способствует росту ногтей и волос, улучшает поверхность кожи.

А сколько полезных витаминов и минералов содержится в этих вкусных продуктах? Например, цитрусовые – это лидер по количеству витамина С, который способствует укреплению иммунитета, благоприятно воздействует на стенки сосудов.

Витамины группы В помогают укреплять нервную систему. Они содержатся в черной смородине, черносливе, яблоках и томатах.

Бананы укрепляют сердце и мышцы за счет содержания витамина D и калия. Витамин А – защитник зрения и кожи – есть в абрикосах и тыкве. Сильнейший природный антиоксидант – витамин Е – содержится в ягодах шиповника,



Фото Legion-media

облепихе, черешне и рябине, также его достаточно много в семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

Естественным стимулятором выработки женского гормона эстрогена являются персики. Эти вкуснейшие фрукты сделают любую женщину еще привлекательней и женственней.

А финики и яблоки более полезны для мужчин, ведь они содержат необходимый витамин РР.

Фрукты и овощи насыщенного красного или оранжевого цвета являются естественными афродизиаками, так как содержат цинк, который оказывает положительное влияние на потенцию. Современный темп жизни часто приводит к стрессу и перенапряжению организма. Поэтому порция дыни, бананы или хурма должны быть обязательными компонентами рациона современного человека.

Самое время запастись ягодами на зиму, положив их в морозильную камеру. При правильном хранении они сохраняют большую часть полезных веществ и смогут приносить вам пользу круглый год.

Что значит правильный обед?

1. Разумно следовать принципам раздельного питания.

Главное в них – правильное сочетание продуктов. Нельзя совмещать углеводы и белки, а также жиры и белки в один прием пищи. Также настоятельно рекомендуется есть свежие овощи.

2. Минут за 20–30 до обеда можно выпить стакан воды, чая или овощного сока (но не фруктового и не сладкой газировки). Этим можно слегка осадить безудержный аппетит и немного «размять» желудок перед трапезой.

3. Суп или борщ вполне подойдет для правильного обеда, если его приготовить на овощном или мясном бульоне. Однако мясо в этот прием пищи тогда лучше не есть.

Кстати, эксперимент, проведенный американскими учеными, показал, что употребленные в виде супа продукты на-

сышают лучше и позволяют съесть на треть меньше, чем приготовленные по-другому.

4. Можно обойтись без «первого» и вполне заменить его правильным «вторым». Исходя из тех же принципов раздельного питания, на эту роль хорошо подойдет кусок отварного мяса или рыбы с салатом из свежих овощей, но без совмещения с традиционной кашей и/или хлебом (это углеводы).

И вообще, тем, кто следит за своей фигурой, на обед кашу лучше не есть. Она хороша в качестве завтрака. А «первое» блюдо не должно быть переполненным макаронами и картофелем. Кстати, овощной салат не будет лишним перед супом или борщом. Овощи, являясь источником растительной клетчатки, помогают работе желудочно-кишечного тракта.

5. Для разнообразия побывать можно не только традиционными пер-

выми или вторыми блюдами, а, например, орехами и/или сочной морковкой. Однако выбирая, что съесть на обед, следует придерживаться условия, что за день мы должны употреблять 4 части углеводов и по 1 части белков и жиров. Треть рациона должна приходиться на овощи и фрукты. Это значит, что, подбирая меню, мы должны ориентироваться на предыдущие приемы пищи и хотя бы примерно знать, что будем есть на ужин.

6. Здоровый обед не предполагает ни десерта, ни запивания. Десерт противоречит принципам совместимости продуктов, а компот или чай мешают пищеварению.

7. Чтобы не переесть, обедать нужно не спеша, минут 20–30. За это время придет чувство насыщения.

8. По времени обедать нужно так, чтобы к ужину захотелось есть, но без волчьего аппетита. Считается лучшим временем дневной трапезы 12–15 часов.

7 мифов об антибиотиках

Миф 1. От антибиотиков нужно отказаться вообще.

К сожалению, существует ряд заболеваний, которые в настоящее время можно вылечить только с использованием антибиотиков. Это микоплазменная инфекция легких, хламидиоз, инфекционный эндокардит и многие другие.

По мнению врачей, без этих лекарств не обойтись и при пиелонефрите, ангине, пневмонии, отите, гайморите, абсцессе, флегмоне, сепсисе.

Если же при этих заболеваниях не лечиться антибиотиками, то могут быть очень серьезные осложнения, например из острой формы пневмония и гайморит переходят в хроническую, ангина «превращается» в ревматизм или нефрит.

Миф 2. Антибиотики лечат любую инфекцию.

Это не так. Не стоит даже пытаться лечить антибиотиками ОРВИ, грипп, краснуху, гепатиты и многие другие заболевания. Они вызваны вирусами, побороть которые эти лекарства не могут.

Миф 3. Если при приеме антибиотиков произошло улучшение, то можно дальше их не принимать.

Случается так, что некоторые люди самостоятельно отказываются от антибиотиков после нескольких дней лечения, едва почувствовав улучшение, считая, что так удастся снизить до минимума побочные эффекты от этих лекарств. На самом деле принимать препараты надо точно и соответственно с назначениями врача, иначе болезнь может возобновиться.

К тому же при последующем приеме тех же антибиотиков может оказаться, что они уже не действуют, так как чужеродные микроорганизмы во время первого «столкновения» с лекарствами научились с ними бороться.

Миф 4. Все антибактериальные препараты – антибиотики.

С научной точки зрения, настоящими антибиотиками считаются препараты, образуемые микроорганизмами, или так называемые полусинтетические.

Препараты же, которые именуют сульфаниламиды (бисептол, фурацилин, фуразолидон, а также метронидазол, нитроксолин, невиграмон), к антибиотикам не относятся. Они отличаются иным механизмом и иной эффективностью воздействия на бактерии и организм человека.

Фото Натальи Плакиной



Миф 5. Антибактериальные препараты эффективнее и безопаснее антибиотиков.

Это не совсем так. Эффективность препарата зависит от того, насколько удачно он подобран и от индивидуальных особенностей организма. Что же касается безопасности, то в некоторых случаях злоупотребление антибактериальными средствами приводит к аллергической реакции, или дисбактериозу, значительно чаще. А в ряде случаев подобные препараты более токсичны и отрицательнее действуют на печень, почки, нежели антибиотики.

Миф 6. Аллергия на антибиотики передается по наследству.

Это всего лишь предположение, которое скорее всего далеко от действительности. На данный момент научных данных, подтверждающих мнение, что аллергия на антибиотики передается по наследству, не существует.

Миф 7. Чем дороже антибиотик, тем он эффективнее.

Это далеко не всегда справедливо. Цена на лекарства зависит от многих факторов, и в первую очередь – от страны-производителя и того, когда они были разработаны и появились в продаже. Можно привести примеры, когда в определенных случаях антибиотики первого поколения, к которым относится, например, пенициллин, весьма эффективны и действуют ничуть не хуже, чем дорогие антибиотики, принадлежащие к четвертому поколению.

Например, бактерия стрептококк пневмония, которая вызывает отит – воспаление среднего уха, – быстро приобретает устойчивость к новейшим препаратам и погибает при лечении лекарствами, применявшимися с середины 80-х годов.

Лечение под контролем

Почему бесконтрольный прием антибиотиков ведет человечество к мировой катастрофе? Потому что многие люди назначают сами себе антибиотики при простуде, кашле, болях в животе и еще массе состояний. Можно ли решить эту проблему? Да, если соблюдать элементарные правила. Какие? Читайте дальше.

Совет 1. Если препарат назначен на 7 дней, столько и надо его принимать. При укороченном курсе лечения выживают самые устойчивые к препарату микробы. Они будут передавать свою устойчивость следующим поколениям. В результате, когда они снова вызовут инфекцию у этого же пациента или у его

близкого окружения, лечиться им будет гораздо сложнее.

Совет 2. Очень важно соблюдать кратность приемами антибиотиков: если указано принимать 2 или 3 раза в день, старайтесь так и делать. Интервалы между приемами должны быть примерно одинаковыми.

Совет 3. Четко соблюдайте условия приема антибиотиков. Например, написано в инструкции, что препарат нужно принимать до еды, строго этому следуйте. Иначе эффективность лечения может снизиться.

Совет 4. Ни в коем случае не принимайте антибиотики самостоятельно или по рекомендациям, найденным в ин-

ЦИФРЫ В ТЕМУ

По оценкам международных экспертов, устойчивость к антибиотикам обходится человечеству в 700 тысяч жизней – столько людей погибает в мире ежегодно из-за этой проблемы. К 2050 году, по расчетам ВОЗ, эта цифра может увеличиться до 10 миллионов человек и превысить количество умирающих от онкологических заболеваний.

тернете. Это такие препараты, которые должен назначать только врач, лишь он может учесть все тонкости и сложности.

Совет 5. Ни в коем случае не используйте оставшиеся от прошлого лечения препараты с истекшим сроком годности.

Поговорим про аспирин ...

Не так давно, пожалуй, самое популярное лекарство в мире – аспирин отметил свое столетие. Популярность аспирина объясняется тем, что он считается абсолютно безвредным. Так ли это на самом деле?

Внимание, аспирин имеет массу побочных действий и смертельно опасен для детей до 12 лет. Очень осторожно необходимо относиться к аспирину тем, у кого: язвенная болезнь желудка, хронический гастрит, аллергия, бронхиальная астма, неконтролируемое высокое давление, хронические тяжелые заболевания печени и почек, патологии системы кровообращения, нарушения менструального цикла, гемофилия.

Реальную угрозу представляет собой и интоксикация аспирином. Ученые отмечают, что в ограниченных количествах салициловая кислота (это результат распада аспирина в организме) связывается с белками крови, но при длительном применении может частично находиться в свободном состоянии, что и вызывает отравление.

У многих людей есть выраженная гиперчувствительность к аспирину. Даже малые его дозы могут вызывать симптомы шокового состояния: головную боль, сонливость, заторможенность и звон в ушах. А большие дозы могут привести к нарушению работы печени, особенно у людей, страдающих ревматизмом и заболеваниями соединительной ткани, капиллярному нефриту.

Следует отметить, что хроническое отравление развивается очень медленно: ранним признаком отравления аспирином может быть звон в ушах или глухота.

... И про парацетамол

Парацетамол очень популярен у пациентов, но врачи не рекомендуют им увлекаться при лечении, потому что у этого препарата разница между лечебной и отравляющей дозой очень мала, а значит, может быстро возникнуть передозировка.

Медики предупреждают, парацетамол разрушает клетки печени при передозировке. Замечено: чтобы вызвать острое отравление анальгином, нужно сразу проглотить 10, а то и 20 таблеток, для парацетамола достаточно 1 или 2.

Особо вредное воздействие на организм препарат оказывает в сочетании с алкоголем. А у алкоголиков, печень которых и без того отравлена, гипотоксичность парацетамола может наступить при очень низких дозах, и при некоторых состояниях даже одна таблетка в 500 мг может оказаться роковой. В связи с этим можно признать рекламу средств, содержащих парацетамол, для снятия похмельного синдрома опасной не только для здоровья, но и для жизни потребителя.

Нельзя принимать парацетамол при лечении антиконвульсантаами и изоазидом (противотуберкулезный препарат). Такое сочетание вызывает быстрый токсичный эффект.

Повышен риск передозировки от приема парацетамола и у больных с нервной анорексией (отказ от пищи). В этом случае препарат негативно действует на нервную систему и желудок.

Опасно применение парацетамола и при зубной боли. В этом случае препарат обычно используется мелкими дозами за короткий период времени, положил четвертинку на зуб, боль утихла, потом снова положил. Между тем такое халатное отношение к лекарству может привести к серьезным осложнениям.

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК



ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»

Завод – изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г. Бийск) в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим НОВИНКУ — «Сибирский травник».

ТОЛЬКО ДО 29 ИЮЛЯ

ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ

ПРОМОКОД
АКЦИИ 0408

РЕКЛАМА И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-100-24-91

ЗВОНOK БЕСПЛАТНЫЙ

Доставка Почтой России за счет производителя

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться. Принимать «Сибирский травник» может любой человек.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому «Сибирский травник» оказывает такой мощный эффект.

Рецепт «Сибирского травника» передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама «Сибирский травник». Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Уменьшается боль в суставах, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. «Сибирский травник» — настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих гипертонией, болезнями суставов, дыхательных путей. Бальзам способствует восстановлению состава крови, регенерации тканей, повышению иммунитета.

В заключение я скажу следующее – практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья Алтай» Кислова Людмила Геннадьевна.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 561403670850 ОГРН: 317595800025109

Чем боль унять

Боль бывает разной – острой, тупой, ноющей. Она изматывает порой так, что хоть на стенку лезь. Когда терпение кончается, хватаешься за таблетки. Какие? Да за те, обезболивающие, что найдутся в домашней аптечке. Но надо хорошо представлять, какие принимать, когда и как.

При разной боли – разные таблетки

Анальгетики эффективны при головной, острой зубной боли, при травмах – ушибах, растяжениях, при болях в позвоночнике, вызванных остеохондрозом.

Кстати, самый популярный обезболивающий препарат в нашей стране – это **анальгин**. Действительно, он хорошо снимает боль и к тому же дешев. Однако Россия – практически единственная страна в мире, где анальгин еще не снят с производства. В большинстве стран мира он запрещен из-за сильного негативного воздействия на систему кроветворения.

Спазмолитики обладают выраженным эффектом расслабления, хорошо

снимают спазм гладкой мускулатуры. Эти препараты подходят для снятия боли во время менструации, при дискинезии желчевыводящих путей (боль в правом подреберье), при скоплении газов в кишечнике и т. п.

Противовоспалительные, жаропоникающие, кроме обезболивания, снижают температуру и уменьшают воспалительный процесс. Они оказывают наилучшее действие при мышечных и суставных болях во время гриппа или ОРВИ.

Зри в инструкцию

Зачастую инструкции к лекарствам печатают очень мелко и если при этом еще и много текста, мы их вообще не читаем. И зря! Несоблюдение правил приема препарата может изрядно навредить здоровью. Если не можете одолеть слишком мелко напечатанную инструкцию, обратитесь к фармацевту. Он обязан разъяснить все условия по приему интересующего вас лекарства.

Принимай по правилам

Возьмите себе за правило: запивать все лекарства только водой. Ни

чай, ни кофе, ни сок для этой цели не годятся. Небольшие исключения, правда, есть – некоторые лекарственные препараты рекомендуется запивать молоком. Но это очень особый случай.

Тем людям, у которых была или есть язва желудка или наблюдается обострение гастрита, рекомендуется принимать препараты в положении стоя или сидя с прямой спиной. В таком случае при попадании в желудок контакт его слизистой оболочки с лекарством минимален, и она будет меньше раздражена растворяющейся таблеткой.

Не глуши ее!

Врачи предостерегают: не заглушайте постоянно боль обезболивающими препаратами. Самое безобидное, что можно получить в этом случае, – отравление организма постоянным приемом сильнодействующих таблеток.

Но куда опаснее осложнение заболевания, о котором сигнализирует боль. Ведь заглушая ее, мы успокаиваемся и теряем драгоценное время для настоящего лечения. Будьте разумны – не тяните с посещением доктора.

Головную не терпеть!

Если у вас не на шутку разболелась голова, отнеситесь к этому серьезно. Боль не только сигнализирует о проблемах в организме, но и сама по себе наносит вред здоровью. Она – мощный разрушитель!

Итак, почему возникает этот вид боли? Ее вызывают:

- грипп или ОРВИ. В этом случае боль сопровождается насморком, повышением температуры, ломотой в теле;
- переутомление или недосып;
- сильный стресс;
- глаукома (поражение зрительного нерва);
- травма головы (сотрясение мозга);
- повышенное или пониженное давление;
- реакция на изменение погоды (метеозависимость);
- пищевое отравление (к головной боли при этом добавляются диарея, рвота, боль в мышцах).

Если испытываете сильные головные боли, особенно «сверлящие», возникающие в определенной части головы (мигрень), как можно скорее – к врачу!

Частая причина головных болей – сосудистые патологии, при которых происходит нарушение мозгового кровообращения. Сопутствующие симптомы – сдавливание в висках, пульсирующая боль в затылке, шум в ушах, слабость. Если не начать лечение, могут развиваться склероз, слабоумие, инсульт.

Запомните! Надо срочно вызывать неотложку, если головная боль идет по нарастающей и сопровождается

головокружением, тошнотой. Это могут быть признаки инсульта.

Знайте! Любая боль – стресс для организма. Она разрушает нервные окончания, клетки головного мозга и может вызвать болезни сердца.

При головной боли происходит еще и спазмирование сосудов мозга, из-за чего он недополучает кислород. Развивается нарушение мозгового кровообращения, последствия которого могут быть необратимыми. Поэтому терпеть боль нельзя. Необходимо ее снимать.

- ✓ Примите обезболивающую таблетку на основе ибупрофена: данный препарат наименее токсичен. Ущерб, который наносит организму головная боль, намного серьезнее, чем вред от приема этого медикамента. Если таблетка не сняла боль, значит, лекарство в вашем случае неэффективно.
- ✓ Сделайте холодный компресс или приложите ко лбу капустный лист, предварительно его размяв, – это известные народные средства.
- ✓ Помассируйте виски эфирным маслом лаванды или соком лимона.
- ✓ Также ко лбу можно прикладывать компрессы из лука или хрена, кружочки сырого картофеля, которые надо почаще менять.
- ✓ Можно сделать йогическое упражнение: сложить пальцы обеих рук в фигу и сесть, скрестив ноги, как в позе лотоса.

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ВООРУЖЕН

А если без таблеток?...

Но что делать, если боль есть, а медикаментов нет? Тогда на помощь приходят подручные средства. Попробуем устраниить ее, что называется, легким движением руки.

Мышечную

Растянули мышцу – приложите к больному месту лед на 20 минут, а затем на область растяжения наложите тугую повязку. Она уменьшит отек и удержит сустав в правильном положении, пока связки не оправятся от травмы. Повязку носите 6 дней. Страйтесь поменьше двигаться.

Ежедневно закладывайте под повязку кашицу из мелко натертого свежего лука, смешанного с сахаром в соотношении 10:1. Менять компресс надо раз в день.

Хорошо помогает и мазь домашнего приготовления из 2 частей натертого на мелкой терке детского мыла и 1 части водки с 1 частью яичного белка. Пропитайте ею сложенную в несколько раз марлю и прибинтуйте к больному месту на сутки.

Зарывшись по уши в песок...

Слышал, что хорошо помогает при болях в суставах лечение песком. Но как его проводить? Просветите, пожалуйста. Этим летом собираюсь на Черное море. И песколечение будет мне вполне доступно.

Михаил СУМИН, г. Бор.

Правильно это лечение называется **псаммотерапией**. Горячий песок не только суставы лечит, но и активизирует обмен веществ, усиливает крово- и лимфообращение. В результате проходят отеки и боль. Сходят на нет ревматизм, артрит, миозит, артроз, невралгия, радикулит, неврит.

Кстати, псаммотерапия помогает и при ожирении – за две недели процедур уходят 2–3 кг лишнего веса.

Поскольку псаммотерапия предполагает воздействие теплом, прежде чем активно зарываться в горячий песок, посетите терапевта (а женщины еще – и гинеколога), чтобы исключить гипертонию, эпилепсию, миому, эндометриоз, инфекционные болезни. При этих заболеваниях песочные ванны противопоказаны.

Неважно, каким песком вы решите подлечиться – речным, морским или из пустыни. Главное, чтобы он был без ракушек, камешков и, конечно, без мусора.

Вертикальное положение в песке

Зубную

Зубы болят потому, что в деснах начинают размножаться болезнестворные бактерии. Подавить их размножение можно поваренной солью.

Насыпьте ложку соли на кусочек бинта. Сверните трубочкой и положите за щеку напротив больного места. Держите, пока соль не растворится. После этого процедуру можно повторить.

Можно натереть чесноком запястье руки в том месте, где обычно прощупывают пульс. А затем примотать дольку чеснока к этому же месту. Чеснок притягивается к запястью правой руки, если зуб находится в левой части рта, и наоборот.

Любую

Снять головную боль, зубную боль, дискомфорт в области шеи, глаз, горла помогает массаж биологически активных точек. Нажимайте подушечкой пальца на каждую из перечисленных ниже точек.

Первая находится посередине лба между внутренними краями бровей.

Вторая – в углублении под основанием черепа.

Третья (симметричная) – во впадинах под основанием черепа.

Четвертая (симметричная) – в глазных впадинах возле внутреннего края бровей.

Пятая (симметричная) – на одной вертикали со зрачком на уровне крыла носа.

Шестая (симметричная) – между указательным и большим пальцами руки.

Седьмая (симметричная) – на верхней части стопы, в углублении между большим и вторым пальцами.

Восьмая (симметричная) – на верхней части стопы, в углублении между четвертым пальцем и мизинцем.

Также унять боль можно с помощью дыхания.

Медленный вдох – длина вдоха 5 секунд.

Задерживать дыхание на 5 секунд и **медленный выдох через рот** – длина выдоха 10 секунд.

7 циклов такого дыхания уменьшают даже весьма сильные болевые ощущения.

Беззащитное сердце мужчины

Есть шутка: «Почему женщины живут дольше, а на пенсию выходят раньше? Да потому и живут дольше, что выходят раньше!»

Но все же: почему, по статистике, женщины живут дольше мужчин? Группа ученых-физиологов предложила свой вариант ответа на этот вовсе не праздный вопрос.

Согласно их исследованиям, у среднестатистической 70-летней женщины, не имеющей сердечных заболеваний, сердце бьется так же ровно, как и у среднестатистической 20-летней.

А вот сердце мужчины к пенсионному возрасту успевает растратить около 35% клеток, отвечающих за сокращение сердечной мышцы, – и, соответственно, на столько же снижается его работоспособность.

Вот такая правда жизни. Помните об этом, любящие жены, дочери, сестры.

Если обнаружили миому...

Мне 68 лет. За свою жизнь я ни разу не болела женскими болезнями, но год назад у меня начался страшный кожно-аллергический дерматит – я покрылась сплошной коркой. В больнице меня лечили преднизолоном, ставили уколы, давали много таблеток. Дерматит я вылечила, но нарушила гормональный фон, располнела, появились розовые выделения.

УЗИ выявило небольшую миому – 1,9 см. Прошу вас рассказать, что это такое и какие причины вызывают ее появление? Как восстановить гормональный фон? Помогают ли народные средства?

Галина, Новосибирская обл.

На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ (г. Нижний Новгород).

Миома матки (лейомиома) – одна из самых распространенных опухолей женской половой сферы. Миома вырастает из одной клетки мышцы матки. Фибромиома – из мышцы и соединительно-тканого каркаса матки. Опухоль может находиться в любом месте матки.

Причины: 1. Гормональные изменения (самая частая причина). 2. Нарушения кровоснабжения, прорастание новых сосудов. 3. Изменение чувствительности клеток к гормонам. 4. Наследственные заболевания.

Кровянистые выделения при миоме являются показанием к выскабливанию полости матки с последующим гистологическим исследованием, чтобы исключить возникновение опухоли. Если же обычное выскабливание затруднено, например, из-за значительного уменьшения матки, сужения влагалища, хрупкости слизистых оболочек, обязательно нужно провести пайпель-диагностику. С помощью гистероскопа взять микроскопические кусочки ткани для исследования.

Женский гормональный фон вам восстанавливать не надо. Побочный эффект лечения преднизолоном – лишний вес прекращается при отмене лекарства. Вес сам постепенно снизится. Если прибавили много, то посоветуйтесь с врачом-эндокринологом.

Компьютерная томография или флюорография?

Уважаемая редакция! Очень прошу вас на страницах газеты (я ваш постоянный подписчик) разъяснить очень важную для меня ситуацию. Три года назад по флюорографии у меня обнаружили в верхнедолевом бронхе рубец. Направили в областную клинику на консультацию пульмонолога, торакального хирурга. Провели в последующие 3 года две флюорографии и три компьютерные томографии (КТ), а также фибрбронхоскопию (через нос). Заключение: хронический эндобронхит, опухолевого роста не обнаружено. Рекомендация пульмонолога: КТ 1 раз в год. Наш районный врач-рентгенолог не советует мне делать КТ каждый год, объясняя это тем, что КТ одно из самых сильнодействующих рентгеновских исследований. По дозе облучения она сопоставима с 1200 рентгенами легких. И прибегать к КТ якобы надо в крайних случаях. Посоветовал 1 раз в год проходить флюорографию. Как мне быть?

М.П. КРЯЧКО,

п. Бутурлиновка Воронежской обл.

флюорографии и была обнаружена рубец в бронхах.

Компьютерная томография обычно проводится для постановки точного диагноза, потому что позволяет рассмотреть бронхо-легочную систему более досконально. Диагноз вам уже поставлен, поэтому делать каждый год КТ считаю нецелесообразным.

Письмо комментирует кандидат медицинских наук Ольга Викторовна СОРОКИНА (г. Нижний Новгород).

По медицинским показаниям каждый взрослый человек должен 1 раз в год делать флюорографию для исключения заболеваний органов дыхательной системы. Собственно говоря, именно на

Киста на почке

На УЗИ у меня обнаружили кисту на левой почке. Расскажите о методах ее лечения.

Д.Г. БЕЛОВА, г. Нижний Новгород.

Рассказывает профессор, доктор медицинских наук Валентин Николаевич КРУПИН (г. Нижний Новгород).

– Киста на почке появляется следующим образом: в результате процессов старения происходит гибель некоторых выводных трубочек, которые собирают мочу от нефрона (почечного клубочка и почечных канальцев).

В результате скопления мочи нефрона начинают расширяться, растигиваться. И до тех пор, пока они не погибнут, появившаяся киста будет увеличиваться. В случае же их гибели мешковидное образование может уменьшиться, то есть моча рассосется, и киста как бы запустеет.

Кроме старения, причинами возникновения кисты могут стать воспалительные процессы, пиелонефрит, микротравмы, ушибы, сотрясение почек.

Характерных симптомов наличия кисты в почке нет. Чаще всего ее обнаруживают при ультразвуковом исследовании. Прощупывается она только в том случае, если достигла огромных размеров.

Операция по иссечению кисты необходима, если она большая, выпирает, мешает работе почки и не прикрывается реберной дугой. Существует опасность, что в определенных ситуациях (например, в автобусе кто-то ударит локтем), киста может лопнуть.

Если мешковидное образование расположено поверхностью, его можно пропунктировать (проткнуть иголкой), выпустить жидкость и ввести раствор, который вызовет омертвление кисты. Но, к сожалению, после прокола в мешочке может снова накапливаться жидкость (через 1–2 года).

Медикаментозное лечение при маленьком кистозном образовании не назначается. Если жидкость в кисту не поступает, то расти она больше не будет. В данном случае просто необходимо регулярно наблюдать у лечащего врача и раз в полгода проходить УЗИ, чтобы исключить возникновение опухоли.

В некоторых случаях, даже если киста больших размеров, но она не беспокоит, не нарушает функцию почки и нет угрозы разрыва, ее не удаляют. Это доброкачественное образование.

Лишний вес от гормонов

У меня увеличена щитовидная железа. Эндокринолог назначил препарат зутирокс, но, мне кажется, что я с него полнею. Может ли быть такое?

Т.М. МУРИНА, г. Бор Нижегородской обл.

Объясняет врач-тиреоидолог Наталья Ивановна ТАРАСОВА (г. Нижний Новгород).

– К сожалению, вы не указали размеры щитовидной железы. Если она менее 18 см³ и уровень гормонов в норме, то принимать зутирокс не обязательно. Но даже если этот препарат вам назначен, прибавку в весе он не вызывает.

Толкование снов по Фрейду

Здравствуйте, редакция «Сам себе лекарь»! Интересно узнать об ученом-психиатре Фрейде. Как он толковал сны?

Е.В. МУХИНА,

г. Богородск Нижегородской обл.

Зигмунд Фрейд – известный всем австрийский психиатр, психолог и невролог. Он стал основателем психоаналитической школы, которая изучала терапевтическое направление в психологии.

Согласно постулирующей теории школы, появление невротических расстройств индивида связано с многокомплексным взаимоотношением сознательных и бессознательных процессов.

В начале 90-х годов века Зигмунд Фрейд занялся изучением сновидений.

Сновидения по Фрейду – это осуществленные желания. Данное положение

ние теории снов он вывел в 1895 году в маленьком венском ресторанчике. Книга «Толкование снов по Фрейду» была, как он считал, рубежом его творчества.

Толкование снов по Фрейду заключается в анализе отдельных элементов, слов и образов сновидения. Сновидец должен сосредоточиться на том, что ему приходит в голову, когда он думает об определенном элементе сна. Человек должен быть честен сам с собой, сообщать все, даже самые нелепые мысли, которые возникают у него в голове и касаются сна.

По Фрейду, биологической основой сна является отдых, когда человеческий организм, уставший за день, расслабляется. Психологическая основа сна заключается в утрате интереса ко всему происходящему во внешнем мире. Сновидения по Фрейду – это возможность отстраниться от всего земного.

Толкование снов по Фрейду имеет несколько основных особенностей. Все сны-желания Фрейд делил на несколько видов:

1. К первому виду относятся желания, которые носят инфантильный характер, то есть это желание незамаскированного типа (ярко выраженные сексуальные сцены). Такие сновидения чаще всего видят подростки.

2. Ко второму виду он отнес желания в замаскированном виде.

3. К третьему – плохо замаскированные желания, которые человек пытается вытеснить на подсознательном уровне.

К вытесненным снам-желаниям относятся кошмары. Например, если юной девушке снится, как на нее нападает маньяк-убийца, это может означать, что ее желание поскорее начать жить половой жизнью было подавлено со стороны родителей, и желание трансформировалось в сон.

Забрюшинное пространство

Что такое ретроперитонеум и ретроперитонеальный тумор?

В.Л. ВАСИЛЬЕВ,

Нижегородская обл.

Ретроперитонеум – воздух в забрюшинном пространстве. Может быть патологического происхождения или введен с диагностической целью.

Ретроперитонеальный тумор – опухоль забрюшинного пространства – может исходить из любых близлежащих органов (почки, кишечник и т. д.)

Чтобы понимать, где локализуется ретроперитонеум, необходимо всего лишь знать, где находится поясничная область спины. Можно с точностью назвать органы, расположенные в забрюшинном пространстве:

- почки с мочеточниками;
- надпочечники;
- аорта и нижняя полая вена, проходящие вдоль позвоночника.

Есть органы, которые частично покрыты брюшиной и находятся в брюшной полости, а другие отделы расположены забрюшинно. К таким органам относятся:

- поджелудочная железа;
- двенадцатиперстная кишка;
- часть толстого кишечника: восходящая и нисходящая ободочная кишка.

Помимо органов, забрюшинное пространство запол-

нено жировой клетчаткой, выполняющей поддерживающую функцию.

Ультразвуковое исследование. На сегодняшний день одним из самых доступных методов диагностики патологии почек, надпочечников является УЗИ забрюшинного пространства. По экстренным показаниям можно делать сонографию любой структуры, патологию которой подозревает врач, вплоть до мягких тканей поясничной области при подозрении на наличие гематомы.

Ретроперитонеум осматривают по следующим показаниям:

Исследование мочевой системы:

- болевой синдром;
- изменения в анализах мочи;
- нарушение мочеиспускания;
- повышение давления;
- воспалительные процессы;
- травма.

Осмотр брюшного отдела аорты:

- подозрение на аневризму;
- ослабление пульса на сосудах ног.

Исследование надпочечников:

- подозрение на опухоль;
- признаки эндокринной патологии.

Чем привлекательны кошки?

Мы хотели завести котенка, но нам сказали, что ребенок может заразиться паразитами. Может ли кошка быть заразной?

Е.А. ТАЛАНИН, г. Пермь.

Появилась научная теория, что кошки привлекают человека из-за токсоплазмы. Это паразит, который способен воздействовать на мозг человека, приводя жертву в состояние психоза и провоцируя развитие шизофрении. Паразит токсоплазма, будучи «заинтересованным» в том, чтобы кошка была привлекательна для своей добычи, зомбирует жертву, меняя набор условных реакций в мозгу. Паразитирующая в организме животного токсоплазма стремится привлечь нового хозяина – человека. Именно поэтому она испытывает удовольствие от общения со своим четвероногим другом.

Токсоплазма гондии – это одноклеточный паразит. Для того чтобы пройти весь жизненный цикл, ему необходимо сменить нескольких хозяев. Последние в свою очередь являются основными и промежуточными. Половую жизнь токсоплазмы начинают вести, лишь попадая в организм основного хозяина. А им является именно кошка. Стремясь продолжить свой жизненный цикл, то есть отложить личинку, паразиты ищут промежуточного хозяина. Именно тогда они и делают кошку настолько привлекательной для человека. Паразиты стараются приманить свой новый «дом» – человеческое тело – как можно ближе, чтобы беспрепятственно проникнуть в него.

Симптомы токсоплазмоза. Заразиться токсоплазмозом человек может при контакте с больным животным или продуктами его жизнедеятельности, в частности экскрементами. Источником данной инфекции является также плохо прожаренное или проваренное мясо, чаще всего свинина. Заболевание в большинстве случаев протекает бессимптомно. Однако повышенный синтез дофамина приводит к изменениям в психике, которые напоминают последствия приема наркотических средств. Так, американский ученый Кевин Лафферти установил связь между токсоплазмозом и невротизмом, то есть резкими перепадами настроения, тревогой, заниженной самооценкой и чувством вины. Исследователи также доказали опытным путем, что паразит способен вызывать обострения у больных шизофренией.

Он родился 13-го в пятницу, за 15 минут до полуночи. В таких случаях мысли о мистике приходят в голову сами собой. И Маковецкий их подтверждает, говоря, что шестое чувство у него точно есть: многое предвидит, точнее – предчувствует...

Особенный ребенок

Родился Сергей Маковецкий в сказочно красивой Дарнице на берегу Днепра, среди роскошных садов, буйно цветущих по весне и щедро плодоносящих летом. Правда, не всем сказочно жилось в этом раю. Мама Сережи Анна Григорьевна ростила сына одна. Муж Василий бросил ее на восьмом месяце беременности. Пришлось Анне работать до последнего, иначе было не выжить.

Трудилась на заводе искусственных кож «Вулкан». Стоит ли говорить, что производство не самое экологически чистое. Но выбора не было. Слава Богу, на ребенке химия не отразилась. Родился крепенький, правда, долго не разговаривал. Маму это беспокоило. И она как могла развивала сына: читала сказки, разыгрывая целые спектакли. Сережа слушал раскрыв рот. Постепенно стал повторять за мамой слова. С трудом, но эмоционально.

Узнав, что развитию речи хорошо помогает пение, Анна Григорьевна записала Сережу в хор. Пел без особого энтузиазма, зато увлекся ударными инструментами. На лету схватывал ритм и барабанил на зависть тем, кто специально этому учился.

Добиться серьезных успехов в музыке мешала переменчивость желаний. Сергей увлекался всем сразу: фигурным катанием, плаванием, водным поло. И везде проявлял себя талантливо. В 13 лет его позвали во взрослую сборную по водному поло. Тренер советовал маме перевести Сережу в спортивную спецшколу.

Анна Григорьевна делать это не стала. Она мечтала о медицинской карьере для сына. Да и сам Сережа был не против. Говорил, что, когда вырастет, станет земским доктором, будет жить в деревне и лечить людей.

Родилась мечта не на пустом месте. Каждое лето мама отправляла Сережу к родне в дальнее село. Там мальчик познакомился с местным травником, стал изучать растения. Получалось у него и нечто совсем особенное: «угадывать» болезни, с которыми приходили к целителю люди. Это было интересно!

Так Сережа увлекся биологией, анатомией. О кино, о сцене не помышлял, вообще не думал в этом направлении, пока однажды в принудительном порядке его не привлекла к постановке пьесы А. Островского «Лес» учительница Татьяна Петровна Соловкина.

Сергей Васильевич Маковецкий родился 13 июня 1958 года в п. Дарница под Киевом. Советский и российский актер театра и кино. Народный артист Российской Федерации. Учился в Высшем театральном училище им. Щукина. Работал в Театре им. Вахтангова, в Театре Р. Виктора, в «Современнике». Награжден премиями «Ника», «Золотой овен», «Золотой орел», орденом Почета, орденом Святителя Иннокентия, Госпремией РФ, в 1994 году признан лучшим драматическим актером Европы. Снялся в фильмах: «Про уродов и людей», «Брат-2», «Механическая сюита», «Ключ от спальни», «Гибель империи», «Жмурки», «Ликвидация», «12», «Живи и помни», «Поп», «Петр Первый. Завещание», «Девушка и смерть», «Жизнь и судьба», «Бесы», «Тихий Дон», «Патриотическая комедия», «Макаров», «Жизнь Клима Самгина» и еще в 75 фильмах.

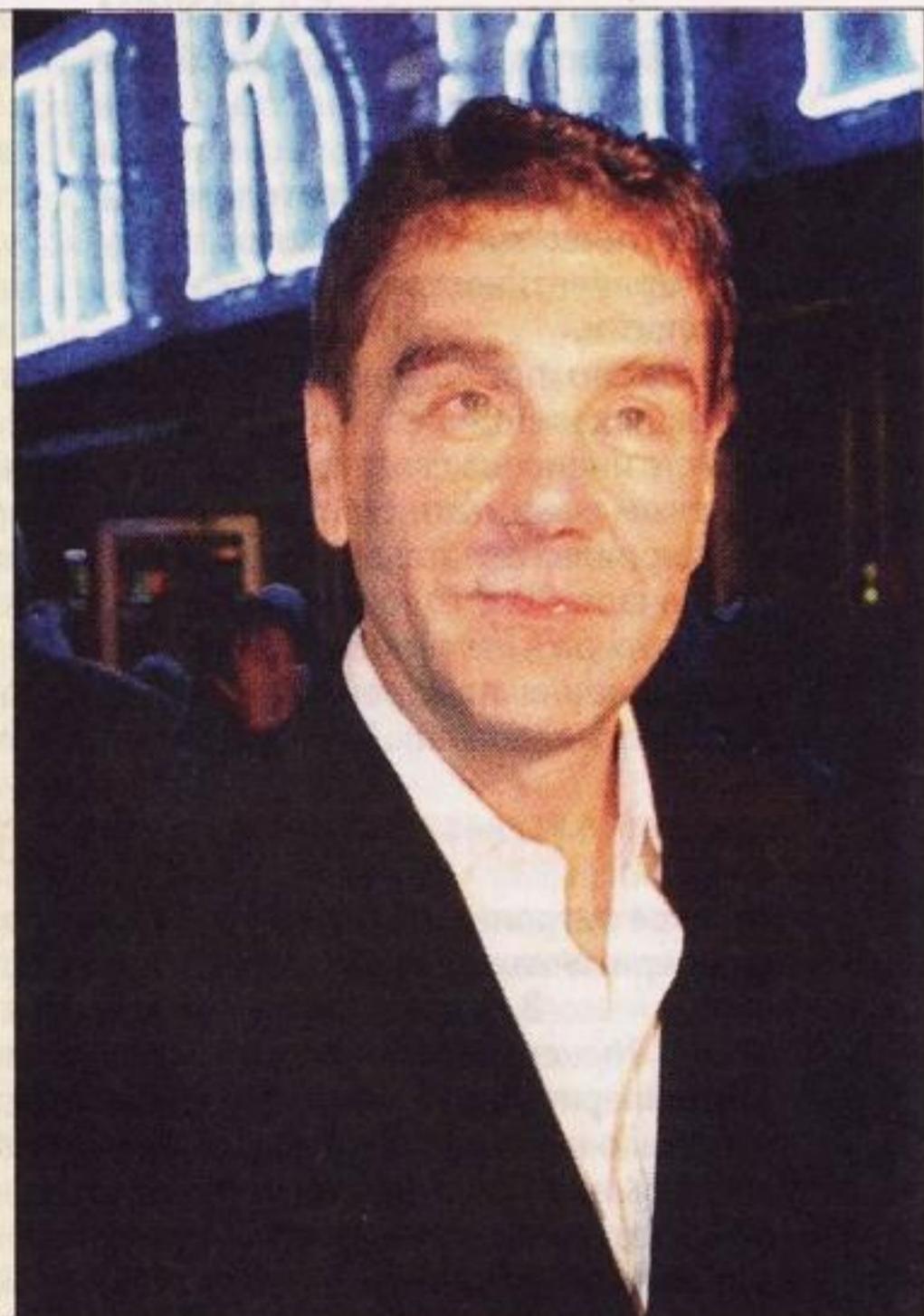
Преподавала она английский язык, а также руководила школьным драмкружком. По плану внеклассной работы кружковцы ставили классику. Девочек на роли хватало, а вот парней был дефицит. Татьяна Петровна предложила Сереже роль провинциального актера Аркашки Счастливцева. Он не соглашался. Подкупило обещание учительницы «автоматом» поставить зачет по английскому.

Но Сережа поставил условие, что сделает своего героя хромым. Зачем? Для прикола! На самом деле так он пытался замаскировать смущение, боязнь сцены и зрительного зала. Хромал от души! Публика оценила: Сережкины «трюки» прошли на ура.

Сергей вспоминает, что первый выход на сцену был, как прыжок в пропасть. Его обуял дикий ужас. Сделал шаг, другой. Ноги не слушались. А потом – отпустило и началось упоение игрой. Он перестал замечать зрителей. Превратился в Аркашку Счастливцева! Говорил свободно, хотя роль выучил накануне ночью...

Татьяна Петровна сразу поняла, какой талант откопала. И с того дня всерьез взялась за Сергея. Давала ему разноплановые роли. Даже специально на него спектакли ставила. И к концу школы Сережа дозрел до поступления в театральный вуз.

«Бывают



Выбор пал на Киевский государственный театральный институт им. И. К. Карпенко-Карого. Сергей стал готовиться. А попутно... сменил фамилию. Когда пришла пора получать паспорт, отказался от папиной фамилии, взял мамину. Оставил только отчество – Васильевич. Мать поступок сына не одобрила, но настаивать ни на чем не стала. С тех пор Сергей – Маковецкий.

«Больной на всю голову...»

Творческие туры в Киевский театральный Сергей преодолел легко. Беда пришла откуда не ждали: сочинение написал на двойку. Пришлось вместо учебы устраиваться на работу. Взяли монтировщиком декораций в Государственный академический театр русской драмы им. Леси Украинки. Год трудился под чутким руководством плотника дяди Васи, попутно постигал тайны закулисья. Изнанка театральной жизни не испугала, хотя негатива открылось немало.

У Сергея появились связи. Со стопроцентной гарантией на следующий год в Киевский театральный он бы поступил. Но возникла идея фикс – покорить Москву. Замахнулся на Школу-студию МХАТ, хотя конкурс был сумасшедший: больше 100 человек на место. Но Сергея это почему-то

«роли роковые...»

не пугало, наоборот – веселило. В приподнятом настроении поехал покорять Москву.

Столица встретила сурово. Прямо на вокзале Маковецкого обокрали: обступила толпа цыганок, закрутила, завертела. Очухался без копейки в кармане. Ночевать пришлось на вокзальной скамейке. Спасибо маме, что заставила взять с собой домашнюю снедь. Тем и питался в первые московские дни.

Полуголодный, немытый-нечесаный явился на вступительный экзамен. С удивлением узнал, что набор в Школу-студию МХАТ ведет Райкин. Еще больше удивился, когда оказался перед молодым человеком, ничего общего не имеющим с всемирно любимым Аркадием Исааковичем. (Это был Костя Райкин.)

Выразительно и душевно прочитал ему стихи Константина Симонова. Парень, не дослушав подготовленную абитуриентом программу, вынес вердикт: не стоит тешить себя напрасными надеждами. Театр – не ваше! Маковецкий вспыхнул: «Я пришел поступать не к вам, а к Олегу Табакову!»

Как ни странно, наглеца не выгнали взашей, а проводили к Олегу Павловичу, который действительно тоже проводил набор в Школу-студию МХАТ. Табаков программу Маковецкого дослушал до конца и даже похвалил за прозаический отрывок из Булгакова, но сказал, что из-за ближайшей перспективы армейской службы юноше стоит повременить с поступлением: «Отслужите в армии – приходите. Я вас возьму».

Мэтр не знал, что отступать Сергею некуда: денег на обратный билет до Киева у него нет. С отчаянной решимостью Маковецкий рванул в Щукинское театральное училище, где конкурс был еще больше.

Он пел, плясал, свистел, декламировал! Алла Казанская, набиравшая курс, была ошеломлена напором абитуриента. Такого ураганного темперамента видеть ей еще не приходилось. И она сказала Маковецкому «да».

Следующее выступление юного дарования было в военкомате перед призывной комиссией. Маковецкий талантливо изобразил симптомы сразу нескольких болезней. Убедительнее всего получилась мигрень. Аплодисментов не было. Комиссия сошлась во мнении: больной на всю голову. И Маковецкому дали «белый билет». Можно было спокойно учиться. Что он и сделал.

Учился ровно, получал стипендию. В годы студенчества снялся в короткометражке и в одном полном метре. Но прорыва не случилось. Фильмы не принесли ни успеха, ни денег. После Щуки

Сергея взяли в Театр им. Е. Вахтангова. Казалось бы, удача! По факту – застой. Год пришлось бегать в массовке, изображая народ. Потом пошли эпизоды с фразой типа «кушать подано». И все! Сколько-нибудь заметные роли не давали даже во втором составе.

Однажды Маковецкий не вытерпел и прилюдно высказал начальству все, что о нем думает. Санкции последовали немедленно: Сергея разжаловали в дворники. Несколько месяцев он долбил лед перед центральным входом в театр. Однажды Маковецкого-артиста узнала одна из постоянных зрительниц и спросила: «Вы что же, дежурите?» – «Да, сегодня я, а завтра Василий Лановой будет долбить...»

С того дня он с удовольствием сообщал прохожим, кто из народных и заслуженных будет завтра махать метлой или орудовать ломом. Не всем коллегам нравился такой юмор. Кое-кто жаловался в дирекцию. Трудно сказать, чем бы все кончилось, если бы в театр не пришел Роман Виктюк. Был он приглашенным режиссером на один спектакль. Маковецкий мастера заинтересовал. И Роман Григорьевич пригласил Сергея в свой коллектив.

Играя чудовищ...

Театр Виктюка был особенным: постановки экстравагантные, эпатажные, труппа в основном мужская. Каждый спектакль – событие. Маковецкий на удивление легко влился в коллектив, став звездой среди звезд. К нему пришла популярность. Его стали снимать в кино. Он справлялся с любой ролью. Но далеко не на каждую соглашался.

Режиссеры ценили Маковецкого не только за недюжинный актерский талант, но и за неожиданные творческие находки. Так Маковецкий сам нашел для своего героя в фильме «Про уродов и людей» взгляд, повергавший в ужас. «Купил в «Оптике» линзы, в которых, по-моему, было минус 300 диоптрий. Я в них ничего не видел. Но взгляд стал каким-то потусторонним, леденящим», – рассказывает Сергей. – Режиссер Алексей Балабанов сначала слышать про «трюк» не хотел. Но когда увидел меня с линзами, сказал: «Ты знаешь, да. Очень точно!»

Маковецкому после этого часто стали предлагать роли чудовищ. Пригласили, например, в триллер про Чикатило. «Я прошел кастинг, стал учить текст. И вот однажды забежал в магазинчик, что в соседнем подъезде, купить продукты. Вдруг вижу рядом даму в трауре. Иду на кассу,

она – за мной. «Откажись, – говорит. – А то придет и заберет с собой». Я говорю: «Это вы мне?» Молчит. Я ушел. Но слова женщины из головы не выходили. Я почему-то сразу понял, что речь о Чикатило, хотя знать об этой роли она никак не могла. Стал размышлять: чтобы сыграть Чикатило, придется заглядывать в глубины его подсознания, вникать в странные извращенные фантазии, которые могут вызвать негативные изменения во мне. И я отказался, – рассказывает Маковецкий. – Есть убийственные роли. Играя их, заглядываешь в ад и понимаешь: это может плохо кончиться...»

Точно так же из-за дурных предчувствий отказался он и от роли в фильме Балабанова «Груз-200». Решил, что со смертью лучше не заигрывать. Даже когда Балабанов попросил просто озвучить одного из героев фильма, отказался. Вернее, жена упросила отказаться. А Лене Сергей верит больше, чем себе.

Она мудрее. Шутит: «Мой муж питается моим жизненным опытом. Он рядом со мной взрослеет, а я рядом с ним – молодаю. Он – моя пластическая операция!»

Елена Демченко старше Сергея Маковецкого на 18 лет. Дочь адмирала флота, актриса по образованию. Познакомились на Одесской киностудии. Случайно! Елена стояла в коридоре, разговаривала с коллегами о житье-бытие. Кто-то едко заметил, что у разведенки с ребенком шансов удачно выйти замуж нет. Она рассмеялась: «Захочу – любой женится. Эй, парень, женишься на мне?»

Вопрос был обращен к пробегавшему мимо молодому актеру Сергею Маковецкому. Он кивнул: ладно, женюсь! И побежал в павильон сниматься. Елена, работавшая на фильме редактором, в шутку стала называть 25-летнего Сережу мужем, а он ее – женой. А потом, на удивление всем, они поженились. И вот уже 35 лет вместе.

Общих детей нет. Но Сергей стал хорошим другом сыну Елены Денису. Много и от души помогал ему по жизни. Денис вырос. Сам уже дважды папа. Сыновья называют Сергея Маковецкого «деда Сереженька». Он у них в авторитете!

Сергей Васильевич благодарен судьбе, что свела с Еленой. Говорят: «Если бы не она – сгорел бы...» Это о неуемном своем темпераменте и об опасных увлечениях, в частности – об алкоголе. Крест на пороках поставил, увидев однажды после крутого загула боль в глазах жены и сына. Говорит: «С тех пор как отрезало! Бога не гневлю. И жену – тоже...»

Ух, хорош букет крапивный!

Без бани на даче никак! И не только из-за необходимости помывки после работы до седьмого пота на личных угодьях, но и для оздоровительных процедур.

Лично я практикую горячий крапивный массаж. Приготовив баньку, рву самую ядреную крапиву. Собираю ее в рукавицах и, чтобы сильно потом не обжигала, зашпариваю кипятком (не очень быстро – иначе потеряет полезные лечебные свойства). И прохожусь крапивным букетом по больным суставам.

Затем этой, горячей еще крапивой обертываю коленки и хожу так около часа. Результат бесподобный! Боль как рукой снимает.

Результат держится долго. Этих летних процедур мне хватает на 2–3 месяца. Даже при непогоде суставы не ноют.

Сергей КИРЕЕВ, г. Семенов.

Лекарство от барабашка

Есть отличное, проверенное веками средство от кашля, даже очень сильного, изнуряющего. В наших краях его многие использовали и используют по сей день. Это бааранье сало.

Конечно, продукт специфический, не все его любят, поскольку сало прилипает к небу, особенно если запить его чем-то холодным. Но ежели кашель замучил, то и потерпеть не грех.

Лекарство готовится просто: перетапливаем шмат баараньего сала. Шкварки оставляем для кулинарии, «жидкость» переливаем в банку. Каждый день зачерпываем 1 ч. ложку с верхом этого сала, берем его в рот и запиваем свежезаваренным горячим чаем. Так делаем пять раз в день. Закончится сало – закончится и кашель.

Бааранье сало лечит даже туберкулез легких. Кстати, на кумыс и бааранье сало в наши степи приезжали лечиться от чахотки в XIX веке господа из Москвы и Петербурга. О чем можно прочитать в медицинских трактатах и художественной литературе.

ИРАДА СУЛЕЙКИНА, г. Элиста.

Фасолью по сахару

С некоторых пор стала фанаткой свежей фасоли: сажаю в огороде в больших количествах. Случилось это после того, как выяснилось, что у меня высокий сахар.

Чтобы не прибегать к медицинским препаратам, начала по совету доктора налегать на стручковую фасоль. Ем в свежем виде (прямо с грядки!), а также готовлю отвар: 4 ст. ложки измельченных стручков фасоли кладу в термос, заливаю 3 стаканами кипятка, настаиваю 4 часа и пью по 0,5 стакана перед едой. Очень помогает. Сахар практически нормализовался.

Помогает фасоль также при атеросклерозе и сердечных заболеваниях. А на пищеварение прекрасно влияет такой салат: отвариваю по отдельности 1 стакан фасоли, куриную грудку. 4 луковицы поджариваю на растительном масле, добавляю к луку нарезанную морковь, а затем измельченное мясо и фасоль. Перемешиваю, охлаждаю и употребляю по 2–3 ст. ложки в начале каждой трапезы. Кишечник работает как часы!

Лидия КРАСКОВА, г. Волгоград.

Я уколов не боюсь...

Много лет проработала патронажной медсестрой и хорошо знаю, что зачастую в месте укола образуется воспаление, появляется боль при надавливании, припухлость. Совет: не тяните с лечением, чтобы не усугубить проблему. Что предпринять?

- Можно на месте инъекции нарисовать йодную сетку (2 раза в день, второй раз – на ночь).
- Хорошо помогает капустный лист: срежьте толстые прожилки, поколотите его молоточком и закрепите на больном месте. Подержите 5 часов и замените. Всего в течение дня надо заменить 3–4 листа. Можно их смазывать медом – это усилит лечебный эффект.
- Полезно делать спиртовой компресс. Смочите спиртом (водкой, настойкой прополиса) кусок ваты, приложите к больному месту, накройте полиэтиленом и закрепите. Держите, пока вата не подсохнет. Повторите 5 раз в течение дня.
- Если в месте укола образовался нарыва, то, чтобы он быстрее созрел и вышел гной, можно сделать лепешку из черного хлеба или приложить репчатый лук. Раскрошите мякиш черного хлеба, добавьте 2 ч. ложки меда, перемешайте и приложите к нарывау. Закройте полиэтиленом и закрепите.
- Свежую луковицу измельчите и закрепите кашицу на больном месте. Подержите 5 часов и снимите. Повторите 3 раза за день.
- Отлично действует столетник и лен. Срежьте с алоэ лист, разделите его в толщину пополам, приложите к абсцессу внутренней стороной и закрепите. Держите несколько часов, повторите за день 3 раза.
- 1 ст. ложку порошка льняного семени залейте 100 мл теплой воды и сделайте примочку на 30 минут. Повторите 4 раза в день.

Софья ГАЙДУК, г. Инта.

На куриных ножках

Хотите забыть про боли в спине и суставах? Если да, то делайте, как моя матушка, которой скоро будет 85 лет.

Она, на удивление многим, ходит не горбясь, легка на ногу, подвижна. И все благодаря блюдам на основе куриных лап: супам, холодцу и т. д.

Этим оздоровительно-гастроэномическим премудростям научила ее родная бабушка Альбина Терентьевна. Была она фельдшером, лечила людей в дальнем поморском селе. Многое знала, многое умела. Она и объяснила, что лапки куриные – отличное природное лекарство. В них содержится все, чтобы кожа была молодой, кости крепкими. Лапки богаты коллагеном, необходимым нашим хрящам, коже, костям.

Лично я очень люблю лечебный суп на основе куриных лап. Готовится он так. На минуту опустите 0,5 кг куриных лап в кипяток, чтобы легче было их очистить. С небольшой тыковки срежьте кожуру, удалите семечки, нарежьте брусками.

Вскипятите 1,5 л воды и поместите туда лапки. Как только вода вновь закипит, снимите пену. Добавьте небольшую измельченную луковицу, тертый имбирь (кусочек корня размером 2 см) и варите 45 минут.

Когда лапки размягчатся, добавьте тыкву, соль, влейте 2 ст. ложки белого сухого вина, доведите до кипения. Огонь убавьте и кипятите суп еще 5–7 минут.

Мне скоро шестьдесят. С суставами все нормально. Никакими мазями, гелями их не натираю. (Нет необходимости.) Акробатическими этюдами, конечно, никого не изумляю, но гимнастику по утрам делаю без проблем, на свой 5-й этаж поднимаюсь по лестнице легко и непринужденно. Думаю, во многом из-за куриных блюд по маминим и бабушкиным рецептам.

Галина ДУБРОВА, г. Архангельск.

ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

Необычные соки

Травяные соки – это уникальное лекарство. Жалко, что о них не все еще знают. Но я собираюсь просветить наших читателей.

Заготовка травяных соков должна проводиться только летом. Все для этих целей должно быть сухим, чистым: растения, руки, посуда. Все эти мероприятия нужны для того, чтобы сок не «забродил».

Для лучшей сохранности в травяной сок нужно добавлять хорошую водку или спирт из расчета: на 100 мл сока – 10 мл водки или 5 мл спирта. Сок лучше хранить на верхней полке холодильника.

Для оздоровления организма можно готовить такие соки: из ростков пшеницы, листьев одуванчика, листьев салата, крапивы, сельдерея и т. д.

Сок из ростков пшеницы обладает противогрибковым и антибактериальным действием при наружном применении, а при внутреннем поглощает радионуклиды, нормализует работу ЖКТ, усиливает лактацию у кормящих матерей, выводит шлаки и токсины, стимулирует иммунитет, увеличивает сопротивляемость организма вирусу гриппа. Нельзя пить такой сок во второй половине дня (только до обеда). Дело в том, что вы будете долго бодрствовать от него и заснуть не сможете.

Начинать нужно с 2 ч. ложек, потом с 2 дес. ложек, доводя со временем от 1 ст. ложки до 4 ст. ложек.

Эффективны смеси, когда сок рост-

ков пшеницы смешивается с соком шпината, сельдерея, петрушки, моркови, яблока и т. д.

Противопоказания! Сок из ростков пшеницы нельзя пить при беременности, бронхиальной астме и тем, кто употребляет глюкокортикоиды.

Эликсиром жизни можно назвать соки сныти, ревеня, одуванчика и других. Они тонизируют и укрепляют организм.

Сок одуванчика улучшает работу селезенки и желчного пузыря, помогает при лечении малокровия, отеках, рахите. Сок этого растения помогал моему отчиму при гастрите с пониженной кислотностью, слабом аппетите.

Подруга лечит соком одуванчика отеки, аллергию. Соседка лечит заболевания суставов, мама – атеросклероз.

Помогает он и при холецистите, говорили знакомые. Муж подруги применяет сок одуванчика при циррозе печени.

Сок одуванчика не подходит: при таких состояниях, как гастрит, язвенные болезни, закупорка желчных путей.

Сок репки в нашей семье обожают. Моя мама пьет этот сок в разных сочетаниях: с морковным, соком лимона и медом. Очень полезны разные виды репы: сею сорта «Петровская» и «Дедка». Полезно также сочетать сок репки с яблочным, соками корней петрушки и сельдерея.

Сок из листьев салата является мочегонным средством. Он повышает

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Пить соки нужно правильно:

- на 3 части сока нужно брать 1–2 части воды,
- пить только свежевыжатые соки.

иммунитет, стимулирует работу головного мозга, нормализует пищеварение. Также этот сок улучшает обмен веществ, укрепляет мышцы, улучшает сон, успокаивает нервную систему. Сок такой пьют 3–4 раза в день по 25–30 мл.

Сок салата желательно смешивать с другими соками: томатным, морковным, огуречным, яблочным и т. д.

Нельзя употреблять сок салата людям с мочекаменной болезнью, при острых и хронических колитах, подагре.

Крапивный сок действует как ранозаживляющее, кровоостанавливающее, антисептическое, общеукрепляющее, поливитаминное, противосудорожное, желчегонное и мочегонное средство.

Сок нужно пить по 1 ст. ложке 2–3 раза в день. Беременным этот сок нельзя применять (особенно в последние месяцы).

Нельзя пить сок крапивы при тромбофлебитах, злокачественных новообразованиях и кровотечениях, повышенной свертываемости крови и варикозной болезни.

Т.М. КУДРЯВЦЕВА, Тверская обл.

Мордовник – лекарь знатный

Это растение легко узнаваемо. Прикорневая розетка листьев слегка напоминает рисунком листья одуванчика, только они значительно крупнее и на заостренных кончиках имеются небольшие колючие шишечки. На высоких, стройных стеблях, достигающих более полутора метров, красуются красивые дымчато-лиловые шары. Так своеобразно цветет мордовник обыкновенный. Размеры цветка достигают величины бильярдного шара.

Цветы, листья, корни знатного лекаря успешно применяют для лечения многих болезней. Мордовник успешно помогает бороться с псориазом, рассеянным склерозом и многими другими кожными, аутоиммунными, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Существует несколько методик приготовления целебных средств из мордовника, которые успешно применяемы в практике.

Отвар. 1 ч. ложку плодов очищенного мордовника залить стаканом воды и кипятить 2 минуты. Далее отвар настаивать 2 часа, затем процедить и принимать 3 раза в день до приема пищи по 1 ст. ложке.

Настой. Показан при истерии, половой слабости, нарушениях центральной нервной системы, болезнях сердца. Для его приготовления 4 ч. ложки измельченных семян залить 30 мл кипятка и настаивать 10 часов. Процедить через 4 слоя марли, настой принимать по 50 мл.

Настойка. 50 г перемолотых семян мордовника залить 0,5 л 50%-ного спирта, настаивать обязательно в стеклянной посуде 2 месяца. Процедить через 4 слоя марли и принимать нужно по 20 капель 2 раза в день, разводя в 50 мл воды. Принимать за 30 минут до завтрака и ужина. Курс лечения – 4 месяца. При необходимости курс можно повторить.

Н.И. СЕМЕЛЕВ,
с. Софино, Республика Мордовия.

Майонез от полиартрита?

При застарелом артрите это лекарство очень эффективно устраняет боль, а при артрите на ранней стадии результат еще и лечебный.

Это средство испытано неоднократно моими родственниками. Положите в стакан 1 яйцо в скорлупе, залейте его 70%-ной уксусной эссенцией на 1 см выше яйца. Закройте стакан полиэтиленовой пленкой, чтобы не выдыхалась эссенция, поставьте в темное место на 5–6 дней. За это время скорлупа должна раствориться.

Затем добавьте 200 г сливочного масла и хорошо перемешайте деревянной(!) палочкой. Снова закройте полиэтиленом и поставьте в теплое место на 5–6 дней. Готовое лекарство должно быть похоже на майонез. Наносите тонким слоем (только не толстым – может быть ожог) на больные суставы, укутав их теплой тканью.

В.А. КРЫЛОВ, г. Сосновый Бор
Ленинградской обл.

Для ног, горла и суставов

Хочу поделиться с читателями нашей газеты «Сам себе лекарь» своими эффективными рецептами, помогающими избавиться от многих болезней, предупредить или хотя бы облегчить их течение.

Первое средство, о котором я хочу рассказать, – это всем известный жгучий чеснок. Мы как-то мало обращаем на него внимания, пугаясь вкуса и резкого запаха. Но чеснок известен с древности как отличный целитель от многих хворей.

Один из самых простых и доступных способов применения чеснока для достижения лечебного эффекта – это употребление ежедневно одной или двух долек в сыром виде. Это благотворно влияет на работу сердца, снижает уровень холестерина и очищает кровеносные сосуды.

Я всегда занималась спортом и до сих пор веду активный образ жизни. Кажется, что у меня не было оснований беспокоиться о нарушении кровообращения. Однако с некоторых пор стала замечать, что после того, как посидишь неподвижно перед телевизором, где идет увлекательный сериал, пальцы ног начинают холодеть.

Врач после обследования сделал заключение: **нарушение кровообращения нижних конечностей**. У меня было подозрение на такой диагноз и уже был готов вариант самолечения. Конечно же, я включила в свое меню чеснок в сыром виде.

При ангине мне помог такой рецепт. Опустите ломтик белого хлеба в кипящее молоко, а когда мякиш пропитается и чуть остынет, съешьте его. Повторяйте процедуру не менее 3 раз. Это дешевое и очень эффективное средство.

Моя знакомая страдала **от коксартроза**. Теперь она свободно ходит. Оказалось, ей помог очень простой народный рецепт. Надо взять стакан измельченного лаврового листа, залить его стаканом нерафинированного подсолнечного масла в пол-литровой стеклянной банке, закрыть пластмассовой крышкой и настаивать 3 недели в темном месте при комнатной температуре. Затем процедить через марлю, сложенную в 2–3 слоя. Отжать и перелить настой в чистую стеклянную банку (отжимки выбросить). Хранить при комнатной температуре в темном месте.

Этим настоем нужно натирать больное место длительное время, не пропуская ни одного дня. Сверху смазанную поверхность нужно обвязать шерстяным платком.

З.Д. БУРЛАКОВА,
г. Выкса Нижегородской обл.

Я обожаю черемуху...

Хочу написать о таком чудесном растении, как черемуха. Необыкновенно тонкий пьянящий аромат разливается всюду, значит, на пороге лето. Не упустите возможность подлечиться с помощью этого чудо-дерева.

В народе существовало поверье: достаточно постоять в тени черемухи, чтобы отпугнуть начинающуюся болезнь. Все части черемухового дерева полезны и могут быть использованы для лечения.

Известно, что в годы Великой Отечественной войны в госпиталях использовали сок из ягод черемухи для лечения гнойных ран. А сибиряки до сих пор используют водочную настойку коры черемухи для лечения радикулита.

Ягоды черемухи обладают сильным вяжущим свойством, поэтому при расстройстве желудка из них готовят отвары и настои. Чай из листьев черемухи рекомендуется при бронхитах, воспалениях слизистой рта.

Для лечения энтероколита и энтерита из плодов черемухи я готовлю отвар: 1 ст. ложку ягод помещаю в эмалированную посуду, заливаю стаканом крутого кипятка, затем ставлю на 15–20 минут на водяную баню, не доводя до кипения. Процеживаю, охлаждаю и принимаю ежедневно по полстакана за 15 минут до еды.

Чтобы снять зубную боль, я кладу на несколько минут в дупло большого зуба ягодку черемухи (долго держать ее во рту нельзя – черемуха может разрушить зубы).

Плоды черемухи входят в состав **желудочного вяжущего чая**, который продается в аптеке, но его я готовлю дома сама: для этого беру 3 части ягод черемухи и 2 части ягод черники, завариваю 2 ст. ложки этой смеси двумя стаканами кипятка, кипячу 20 минут, остужаю, процеживаю. Принимаю по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Внимание! Черемуха противопоказана аллергикам, больным бронхиальной астмой и беременным женщинам.

Чтобы ножки бежали по дорожке

Больные суставы – признак того, что в организме что-то неладное с поджелудочной железой, а это нарушение обмена веществ, отсюда и солевые отложения в виде камней в почках, желчном пузыре и, конечно же, в суставах. Здесь вам и подагра, и артроз, и остеопороз. Никакие мази в данном случае вам не помогут, они лишь снимают боль, но солевые накопления не смогут вывести из организма.

Помогут только лекарственные травы, которые устроят причину болезни и постепенно растворят и выведут соли из суставов. Приготовьте следующий состав: возьмите в равном количестве ромашку аптечную, спорыш, зверобой, хвош полевой, створки фасоли, ягоды шиповника. 1 ст. ложку смеси трав залейте 0,5 л горячей (кипяченой) воды, настаивайте в течение 20 минут, отожмите, перелейте в чистую стеклянную посуду. Принимайте в теплом виде по полстакана за полчаса до еды 3 раза в день. Курс – 26 дней. Затем перерыв на 1 месяц и снова лечение повторить.

Г.Ф. ПАСЬКО, с. Ямное Воронежской обл.

Как избавиться от головной боли

В 100 мл спирта разведите 20 г прополиса и принимайте по 25 капель, которыми нужно пропитать кусочек хлеба.

Сырой яичный желток намажьте на хлопчатобумажную салфетку и наложите на лоб, как компресс. Снимает головную боль и температуру.

Приложите к вискам, затылку, лбу над переносицей или же потрите эти места дольной чеснока, разрезанной луковицей, морковью или редиской. Желательно перед этим смазать эти места небольшим количеством крема.

При систематических головных болях пейте сок свежего картофеля по 1/2 или 1/3 стакана (в зависимости от интенсивности головной боли).

При сильных головных болях принимайте по 1/2 стакана свежего сока черной смородины 3 раза в день за 20 минут до еды.

Отрежьте от лимона корку и протрите внутренней стороной цедры виски и лоб. Полежите 5–10 минут в тишине, глубоко дыша носом. Боль пройдет.

Р.Г. ТЕЛЕЖКИНА, г. Томск.

Следим за зубами

Что вредно?

1. Кофе. Кофе разрушительно действует на зубную эмаль. У любителей этого бодрящего напитка, выпивающих в день более 3 чашек, всегда есть проблемы с зубами. Начиная с желтого окрашивания эмали, заканчивая кариесом. Так что лучше уменьшить дозу и постараться всякий раз полоскать рот после выпитой чашки кофе.

2. Сигареты. Курение и желтые зубы – это близнецы-братья. По статистике 80% людей, приходящих на процедуру отбеливания зубов в клинику, имеют в арсенале эту пагубную привычку.

3. Сладости. Конфеты и пирожные создают в ротовой полости самую благоприятную среду для размножения гнилостных бактерий. А те в свою очередь повреждают зубную эмаль и приводят к возникновению кариеса. Именно поэтому сладкоежки должны чаще полоскать рот, чистить зубы и на- ведываться к стоматологу.

4. Лимон. Чрезвычайно полезный для нашего здоровья и иммунитета лимонный сок оказывает разрушительное

воздействие на зубную эмаль. Поэтому после того, как полакомились лимоном, прополоските рот.

5. Газировка. Газированные напитки состоят из кислоты, оказывающей негативное влияние на эмаль зуба, а также большого количества сахара, способствующего кариесу.

Что полезно?

1. Зубная нить. Многие из нас регулярно, то есть 2 раза в день, чистят зубы, полощут рот специальными растворами и искренне удивляются, обнаружив кариес. И все потому, что мы зачастую пренебрегаем специальной зубной нитью.

А ведь в промежутках между зубами застревают микроскопические кусочки еды, которые впоследствии и являются прекрасной средой для размножения бактерий, вызывающих кариес. Зубную нить надо использовать хотя бы раз в сутки – вечером перед сном.

2. Творог. Этот продукт – природный кладезь кальция и фосфора, так необходимого всем нам для крепких, здоровых зубов и костей.

ВАЖНО ЗНАТЬ !

Морковка очень полезна для зубов и десен!

Именно поэтому творог должен стать привычным и регулярным блюдом на вашем столе, если вы заботитесь о красивой белоснежной улыбке. Но помните: творожный десерт не должен быть сладким, утопающим в варенье и сахара.

3. Жевательная резинка. Многие мамы запрещают своим детям покупать жевательную резинку: мол, от нее только проблемы с желудком. Да, возможно, если жевать резинку натощак и по 2 часа. Но освежающая мята пастилка без сахара в течение 5 минут после еды прекрасно очищает зубы в отсутствие зубной щетки и пасты.

4. Солнце. Под воздействием солнечных лучей в нашем организме образуется витамин D, укрепляющий кости и зубы.

5. Клубника. Клубника полезна для эмали зубов, она обладает укрепляющим и отбеливающим действием.

Летний рецепт для зубов: 1 ст. ложка размятой в пюре клубники плюс 1 ст. ложка сливок или молока. После еды сполосните рот водой.

наносить оливковое масло и надевать хлопчатобумажные перчатки. Такую маску можно оставить на ночь.

Многие эфирные масла тоже станут помощниками. Например, массаж с маслом лимона стимулирует рост ногтей и помогает победить их ломкость. Если вдруг кожа вокруг ногтей погрубела от солнца и других внешних воздействий, смягчить ее можно маслом сладкого миндаля. Все эфирные масла применяют в сочетании с каким-либо растительным маслом.

Приехав на море, не спешите покрывать ноготки лаком. Минералы, которых так много в соленой воде, укрепят их и устранит расслоение.

Лето – самое подходящее время для фруктовых масок. Они понравятся не только коже, но и ногтям. Разрежьте яблоко пополам и воткните в мякоть кончики пальцев. Через несколько минут сделайте массаж с увлажняющим кремом.

Попробуйте **массаж с косточкой авокадо**, который предлагает традиционная индийская медицина Аюрведа. Перекатывайте косточку по ладоням с внутренней и внешней стороны. Оставшаяся на косточке мякоть будет питать ногтевую пластину.

Правила летней жизни

Для волос:

1. Если вы собираетесь провести лето на море, то необходимо знать, что красить волосы и делать химию специалисты рекомендуют не позже, чем за 2 недели до поездки.

2. Если вы не хотите кардинально менять прическу, стоит подравнять волосы в начале лета и по его завершении. Эта несложная процедура поможет твоим волосам избежать посеченных кончиков.

3. Возьмите с собой в отпуск специальные средства с высоким солнцезащитным фактором, чтобы избежать сухости и ломкости волос. Восстановиться после солнечных ванн помогут средства, содержащие кератин. А помогут вам в этом шампуни и бальзамы, например, с маслами ши, жожоба, оливковым маслом и маслом из ростков пшеницы.

4. К сожалению, соленая вода, как и хлорированная, может сделать волосы тусклыми, жесткими, грубыми и непослушными. Вы легко избежите этого, если будете промывать во-

лосы чистой водой до и сразу после заплыва.

5. Можете обратиться и к народным рецептам. Например, если у вас темные волосы выгорают на солнце, то подойдет такая маска: взять 2 яичных белка, по чашке свежесваренного кофе и кипяченой воды, перемешать до густоты сметаны. Смыть такую маску через 10 минут. Обладательницам светлых волос полезно, вернувшись с пляжа, ополаскивать их охлажденным отваром ромашки. В качестве универсального совета для любого типа волос предлагаем перед купанием втирать в волосы немного **касторового** (в сочетании с любым растительным маслом) или **репейного масла**.

6. Не забывайте и про такой проверенный способ защиты волос, как платки и шляпки.

Для ногтей:

Если у вас расслаиваются ногти, то вне зависимости от сезона хорошо помогают **масляные ванночки**. Например, 1–2 раза в неделю полезно

Святой Симеон Верхотурский

Расскажите, пожалуйста, о жизни праведного Симеона Верхотурского и напечатайте молитву к нему при болезнях нижних конечностей.

Ольга Васильевна ОРЛОВА,
г. Канск
Красноярского края.

Симеон Верхотурский родился в начале XVII века в семье благочестивых дворян. Достигнув совершеннолетия, он оставил почести и земное богатство и удалился за Урал. В Сибири праведный Симеон жил как простой странник, скрывая свое происхождение.

С благовестием о Триедином Боге, о вечной жизни в Царстве Небесном праведный Симеон ходил по окрестным селениям. Он не чуждался и иноверцев вогулов, коренных жителей этого края, которые полюбили святого за его чистое житие.

Подвижник хорошо умел шить шубы и, обходя села, работал в домах у крестьян, не принимая за труды никакого вознаграждения. Чтобы избежать похвал за свою работу, праведный Симеон оставлял ее незавершенной и уходил от заказчиков. За это ему приходилось переносить оскорблений и даже побои, но он принимал их со смирением и молился о своих обидчиках. Так он достиг совершенного смирения и нестяжательства.

Много молился святой Симеон об укреплении в вере новопросвещенных жителей Сибири. Свою молитву подвижник соединял с подвигом коленопреклоненного стояния на камне в дремучей тайге.

Блаженная кончина святого мужа последовала среди великих подвигов поста и молитвы. Скончался он в 1642



году и был погребен на Меркушинском погосте, у храма архистратига Михаила.

Господь прославил Своего угодника, который оставил все земное ради служения Ему Единому. В 1692 году, спустя 50 лет после кончины святого, жители села Меркушинское чудесным образом обрели открывшееся нетленное тело праведника.

И ныне по молитвам святого Симеона Верхотурского Господь являет благодатную помощь, утешение, укрепление, вразумление, врачевание душ и телес и избавление от лукавых и нечистых духов. Бедствующие путники по молитвам святого получают избавление от смерти. Особенно часто сибиряки обращаются с молитвами

к Верхотурскому чудотворцу при глазных болезнях и всевозможных параличах.

Дни памяти: 31 декабря (прославление), 25 сентября (перенесение мощей), 25 мая (второе перенесение мощей).

Молитва

О святый и праведный Симеоне, чистою душою твою в небесных обителях в лице святых водворяйся, на земли же с нами неотступно пребывая! По даннойти благодати от Господа молитися о нас, милостиво призри на нас многогрешных, аще и недостойне, обаче с верою и упнованием к тебе притекающих, и испроси нам от Бога прощение согрешений наших, в няже впадаем множицею во вся дни жития нашего. И яко же прежде овым убо от очных зельных болезни ни мало зреши могущим исцеление очес, овым же близ смерти бывшим от лютых недугов врачевание, и иным иная многая преславная благодаяния даровал еси: сице избави и нас от недугов душевных и телесных и от всякия скорби и печали, и вся благая к настоящему житию нашему и к вечному спасению благопотребная нам от Господа испроси, да тако твоим представительством и молитвами стяжавше вся нам полезная, аще и недостойни, благодарне восхваляюще тя, прославим Бога, дивного во святых Своих, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Обращение к Вонифатию Милостивому

Хочу предложить читателям газеты молитву святому Вонифатию Милостивому для избавления от алкогольной зависимости (читать ее надо 33 дня).

«О святой Вонифатий, милостивый раб Милосердного Владыки! Услышь прибегающих к тебе, одержимых пагубным пристрастием к винопитию и, как в своей земной жизни ты никогда не отказывал в помощи просящим тебя, так и теперь избавь этих несчастных (имена). Некогда, богоумный отец, град побил твой виноградник, ты же, воздав благодарение Богу, велел немногие сохранившиеся грозды положить в точило и позвать нищих. Затем, взяв новое вино, ты разлил его по каплям во все сосуды, бывшие в епископии, и Бог, исполня-

ющий молитву милостивых, совершил преславное чудо: вино в точиле умножилось, и нищие наполнили свои сосуды.

О, святитель Божий! Как по твоей молитве умножилось вино для нужд церкви и для пользы бедных и убогих, так ты, блаженный, уменьши его теперь там, где оно приносит вред, избавь от пристрастия к нему предающихся постыдной страсти винопития (имена), исцели их от тяжкого недуга, освободи от бесовского искушения, утверди их слабых, дай им, немощным, крепость и силу благоуспешно перенести это искушение, возврати их к здоровой, трезвой жизни, направь их на путь труда, вложи в них стремление к трезвости и духовной бодрости.

Помоги им, угодник Божий Вонифатий, когда жажда вина станет жечь их горлань, уничтожь их пагубное желание, освежи их уста небесною прохладою, просвети их очи, поставь их ноги на скале веры и надежды, чтобы, оставив свое душевное пристрастие, влекущее за собой отлучение от Небесного Царства, они утвердились в благочестии, удостоились непостыдной мирной кончины и в вечном свете бесконечного Царства Славы достойно прославляли Господа нашего Иисуса Христа со Безначальным Его Отцом и с Пресвятым и Животворящим Духом во веки веков. Аминь».

Г.Д. ПОТАПОВА,
Нижегородская обл.

Постоянная сонливость: как преодолеть?

Спасибо психологу за советы. Прочитала в газете «Сам себе лекарь» (№12), сколько времени надо спать. А что делать при постоянном желании спать, причем в дневное время и даже на работе?

Т.Н. ДАНИЛИНА, г. Орел.

На вопрос нашей читательницы отвечает психолог-консультант Елена Владимировна ЛАПОТНИКОВА:

— Мозг человека, в отличие от телевизора или компьютера, нельзя выключить для того, чтобы он мог нормально отдохнуть. Во время сна мозг не отдыхает, а начинает работать совершенно по-иному.

Когда мы спим, потоки крови, проходящие через сосуды нашего мозга, уменьшаются практически вдвое, что в результате приводит к упрощенной его работе. Человек пытается как можно скорее уснуть для того, чтобы восстановить физические силы организма. Нередко случается, что нас мучает сонливость даже в дневное время суток.

Причины сонливости могут быть самые разнообразные, но несмотря на это, желание спать — это абсолютно естественное состояние, в котором нет ничего плохого. Таким образом наш организм самостоятельно, без какого-либо вмешательства, борется с различными болезнями. Сонливость овладевает нашим организмом в следующих случаях:

Сразу после еды. Когда человек сытно пообедает, то его буквально через 5–10 минут начинает клонить в сон. Все дело в том, что после еды большая часть крови приливает к кишечнику и желудку, а от мозга она, наоборот, отливает. Как следствие, клетки человеческого мозга за неимением нужного количества крови начинают работать не в полную мощность. Именно поэтому человека начинает клонить в сон.

Во время дождя. В то время, когда идет дождь, атмосферное давление падает, что приводит к уменьшению количества кислорода в воздухе. Как следствие, мозг не может получить нужное количество энергии, и человека тянет в сон.

Хроническое недосыпание. Многие люди, не замечая того, постоянно недосыпают, оставляя на сон слишком мало времени. В таких случаях удивляться сильной сонливости в дневное время по меньшей мере глупо. Наверное, каждый знает, что наш мозг включает специальные «биологические часы», которые отсчитывают суточные циклы. Спустя 15–16 часов бодрствования человека начинает клонить в сон, что совершенно естественно, так как мозг переключается

в режим восстановления сил. Если же человек нарушает режим своего сна, то его, естественно, начинает одолевать сонливость в дневное время. Для борьбы с сонливостью, прежде всего, нужно наладить режим сна.

Укачивание. Любой родитель старается укачать свое чадо для того, чтобы оно заснуло как можно быстрее. Но укачивать детей совершенно не нужно, ведь они и без того прекрасно засыпают, а эта вредная привычка, привитая родителями, остается с ними на всю жизнь. Именно по этой причине нас клонит в сон в автобусах, поездах и прочих средствах передвижения. Программа, которую ребенок приобрел еще в детстве, в этом случае срабатывает безотказно.

Прием различных лекарственных препаратов. Нередко частая тяга ко сну связана с приемом лекарственных препаратов, и в частности с успокоительными средствами. Также к причинам повышенной сонливости относят злоупотребление алкогольными напитками и сигаретами, влияние бытовой химии, употребление консервантов и химикатов в пищу.

Болезни. Если у вас тяга ко сну не обусловлена ни одной из вышеперечисленных причин, то лучше всего посетить высококвалифицированного врача для консультации. Нередко постоянная сонливость является симптомом более тяжелого заболевания наподобие гормонального дисбаланса, авитаминоза, анемии, депрессии и прочего. Не стоит закрывать глаза на постоянную сонливость, ведь это своего рода сигнал (симптом) организма о хронической усталости.

Что делать? Обязательно приведите в порядок свою жизнь, начните с режима сна и питания, отдыха и соблюдения правил здорового образа жизни. Ни в коем случае не злоупотребляйте таблетками и алкоголем. По возможности пейте только очищенную воду. Страйтесь употреблять только очищенную от консервантов и химикатов органическую пищу. Периодически выполняйте физические упражнения.

Не отнимайте время, выделенное на сон, в пользу работы или тренировок. Если запустить постоянную сонливость, то впоследствии она может вылиться в проблемы со здоровьем, ухудшение внимания и памяти, неполноценное восприятие жизни и депрессию. Не страйтесь отоспаться в выходной день, это нереально. Откажитесь от чая, кофе и прочих тонизирующих препаратов, которые мешают нормальному сну.

Дневной сон

Частой причиной, провоцирующей дневную сонливость, является некачественный ночной сон.

Проверьте, насколько удобна ваша кровать, и помните: большинству взрослых требуется для сна не менее 7–9 часов, а подросткам и того больше!

Ложиться спать и вставать по утрам нужно в строго установленное время.

Перед отходом ко сну оградите себя от эмоциональных перехлестов, будь то просмотр боевиков, игры в компьютерные игрушки или ведение дискуссий с близкими людьми.

Помогут наладить сон соблюдение режима питания и регулярные физические нагрузки. Тренировки и последний прием пищи должны заканчиваться как минимум за 3 часа перед отходом ко сну.

Важно знать!

Крепкий кофе, чай, энергетики, скорее всего, помогут справиться с проблемой лишь на короткое время, но в долгосрочном плане от них будет больше вреда, чем пользы.

Эфирные масла оказывают достаточно сильный бодрящий эффект, однако могут понравиться далеко не всем окружающим вас людям.

Прием различных природных биостимуляторов, таких как лимонник, женьшень, элеутерококк, хоть и помогает иногда стимулировать организм, но показан далеко не всем.

Лучшим и наиболее безопасным способом борьбы с сонливостью следует признать активность и движение. При первых признаках засыпания в неурочное время засучите поглубже рукава и устройте рукам контрастный мини-душ, умывайте лицо в течение нескольких минут попеременно горячей и холодной водой. После процедуры выйдите на свежий воздух на 5–10 минут.

Упражнения для подтяжки живота

1. Вам нужно лечь на пол, ноги должны быть вместе, руки положите за голову и сцепите их в замок на затылке. Затем немного приподнимите голову и начнайте поднимать ноги под небольшим углом. Выполнять это подтягивающее упражнение для живота нужно 20 раз за один подход. После чего сделайте небольшой перерыв и еще один подход.

2. Это упражнение необходимо начинать в таком же исходном положении, как и при первом. Теперь вам нужно подтянуть колени к груди, одновременно поднимая и голову. Это подтягивающее упражнение для живота, как и предыдущее, выполняется в два подхода с перерывом между ними.

3. И последнее упражнение из этого комплекса. Лягте на спину, ноги поставьте на ширину плеч. Руки можете положить ровно вдоль тела или же за голову. Теперь вам нужно поднимать туловище, при этом не отрывать от пола ноги. Данное подтягивающее упражнение для живота нужно выполнить не менее 20–30 раз за один подход.



Фото Михаила СОЛУНИНА

Разминка для разогрева мышц

Подготовьте мышцы к предстоящей нагрузке, растяните их с помощью простых движений.

- На вдохе сильно выпучите живот. При выдохе прижмите переднюю брюшную стенку к позвоночнику и замрите на несколько секунд.

- Лежа на животе. Прогнитесь назад, насколько сможете, и задержитесь недолго в этом положении.

- Лежа, тянитесь пальцами рук вверх, а пальцами ног вниз. Полминутки

потягиваний чередуйте с несколькими секундами отдыха.

Используйте каждую минутку!

1. Втягивайте брюшную стенку на выдохе, расслабляйте на вдохе. Следите за дыханием!

2. В бассейне и реке выполняйте массаж: сцепленными ладонями перемещайте воду в 3–4 см от живота. Не ленитесь, пусть ваше брюшко чувствует волну как можно дольше.

3. Еще одно «водное» упражнение: поочередно поднимайтесь к груди согнутые ноги, резко выпрямляя их.

4. В ванной массируйте живот насадкой для душа, создавая круговые движения на уровне талии от одного бока к другому. Холодная вода лучше сжигает жир!

5. Стоя, напрягите все брюшные мышцы на 5–20 секунд. Повторяйте упражнение с кратковременными перерывами на отдых.

6. Формируйте полезную привычку удерживать живот втянутым.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ДУМАЕТ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!

ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ

100 шагов к здоровью

ВРАЧЕБНЫЕ СОВЕТЫ ПРОФИЛАКТИКА И САМОПОМОЩЬ

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

реклама

По медицинской статистике, проблемы с печенью и желчным пузырем есть у двух человек из трех. В России болезни печени стоят на 3-м месте по частоте диагнозов. Поэтому данную книгу совершенно необходимо иметь в каждом доме.

Печень – очень выносливый орган. Она долго терпит погрешности в питании и образе жизни. Но в конце концов начинает болеть. Болезней у нее много: и ожирение, и цирроз, и лямблии, и гепатит, и даже тромбоз и инфаркт.

То же можно сказать и о желчном пузыре, в котором у половины населения есть камни или песок. Как жить с этими заболеваниями, что может помочь из домашних средств – надо знать каждому.

Наше издание подскажет:

- как избежать болезней
- как устраниить токсическое воздействие на печень
- и ознакомит с личным опытом людей, которые самыми простыми способами сумели избавиться от боли в печени

СПРАШИВАЙТЕ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ,
КНИЖНЫХ МАГАЗИНАХ И НА ПОЧТЕ

Раз ромашка, два ромашка...

Полевая ромашка хороша не только для гадания «любит – не любит», но и для оздоровления и омоложения кожи. Настои, отвары, приготовленные из цветков и травы ромашки, обладают дезинфицирующим и регенерирующим действием. Ромашка гипоаллергена и подходит для любой кожи, в том числе возрастной.

Для кожи любого типа

Смешайте по 1 ч. ложке измельченных цветков ромашки, цветков липы, листьев мяты, цветков шиповника (или лепестков розы из вашего сада), залейте кипятком – вдвое больше по объему, через 10 минут отцедите лишнюю жидкость, а кашицу нанесите на кожу лица. Через 15 минут смойте.

Маска дезинфицирует, разглаживает кожу, снимает покраснения, воспаления, придает здоровый вид.

Для сухой кожи

Приготовьте настой из 2 ст. ложек цветков ромашки и 1 стакана кипятка. Когда остывает до теплого состояния, процедите, добавьте 1 ч. ложку растительного масла и перемешайте. Марлевую салфетку с прорезями для глаз и рта, сложенную в несколько слоев, пропитайте полученной эмульсией,

слегка отожмите и положите на лицо на 20 минут. Затем снимите салфетку и ополосните лицо теплой водой.

Маска разглаживает кожу, убирает шелушение и покраснения.

Для шеи

Залейте 2 ст. ложки измельченных цветков ромашки 1 стаканом кипящего молока, накройте, дайте полностью остывть. Процедите настой и подогрейте его до температуры тела. Смочите в настое марлю, немного отожмите. Подложите под голову kleenку, лягте без подушки и положите на переднюю часть шеи смоченную салфетку на 20 минут, а затем протрите шею смоченным в кипяченной воде ватным тампоном.

Маска увлажняет и разглаживает кожу.

Для особых случаев

Если надо срочно привести себя в порядок, заварите 1 ст. ложку ромашки 1 ст. ложкой кипятка, дайте постоять 5 минут, затем добавьте 1 ч. ложку желтка, по 0,5 ч. ложки меда и оливкового масла. Нанесите состав на лицо, а через 15 минут смойте теплой водой.

После этой маски кожа будет матово-бархатистой, гладкой, со здоровым молодящим румянцем.

Если обгорели

Нос, уши, лоб, шея сзади и плечи часто обгорают, даже если вы находитесь не на южном пляже, а в огороде или на «картошке», посвящая себя борьбе за урожай. За делами и не заметишь, как кожа обгорела!

Причем именно эти места особенно трудно заживают. Кожа на них всегда долго и больно слезает. Что делать? Как себе помочь?

- Если почувствовали, что какое-то из этих мест обгорело, снимите болезненные ощущения и шелушение с помощью 2–3 масок – через день.

- Готовятся они из того, что есть практически в каждом палисаднике и огороде. Смешайте по 1 ч. ложке измельченных листьев мяты, мелиссы, чабреца, мальвы, мать-и-мачехи. Добавьте 1 ст. ложку муки и залейте 0,5 стакана кипятка.

- Если площадь пострадавшей кожи значительная, возьмите всех ингредиентов маски по 1 ст. ложке и залейте смесь 1 стаканом кипятка. Когда состав остывает до чуть теплого состояния, нанесите его на кожу на 20 минут, а затем смойте прохладной водой.

Чем ее кормить

Как только перевалит за пятьдесят, состояние кожи уженщин, увы, ухудшается. В значительной степени на это влияет менопауза и связанные с ней гормональные изменения.

Естественного жирового слоя, который защищает кожу от внешних воздействий, уже практически не остается. Кожа лица начинает шелушиться, а ее цвет становится тусклым. На лице, шее и в зоне декольте появляются морщины.

Как ухаживать в этот период за кожей? Косметологи говорят: требуется тяжелая артиллерия – косметика в виде ампул и сывороток. Как правило, в таких средствах концентрация активных веществ очень высока, а потому эффект после их применения виден почти сразу. Но пользоваться ими постоянно не стоит: лучше проводить курсы омолаживающей терапии (2 недели употребления раз в полгода).

Выбирать следует косметику, в составе которой есть фитогормоны, гиалуроновая кислота, коэнзим Q10.

Внимательно читайте состав ухаживающих средств, имеющийся на этикетках и в инструкциях по применению. Не переплачивайте за пустышки. Ведь возрастная косметика дорогое стоит.

Три молодильные уловки

Хотите выглядеть на 10 лет моложе – тогда идите на поводу у моды: сделайте себе широкие брови.

Не густые-прегустые, не черные-пречерные, а соразмерно широкие, гармонично выглядящие конкретно на вашем лице.

Вам понадобятся пудра для бровей или карандаш на тон светлее, чем цвет волосков ваших бровей. Такие средства заполнят редкие брови. Затем по верхней части брови проведите легко без нажима тонкую аркообразную линию.

Еще одна молодильная уловка:

Как худела королева

Вы удивитесь, по упорная борьба с лишним весом – явление очень давнее, если не сказать – древнее.

Более 400 лет назад королева Франции Мария Медичи (мать Людовика XIII) растолстела настолько, что практически не могла поместиться на троне. Придворный лекарь предписал ей питаться исключительно растениями.

Три года чистого вегетарианства дали поразительный результат: Мария превратилась в одну из самых изящных дам Франции, а кожа ее стала сияющей, разгладились морщинки. Так в моду вошли диеты.

Правда, по времени диета королевы Марии совпала с ее изгнанием – так что, может быть, дама «утончилась» от переживаний. Но об этом история умалчивает...

Лето в деревне

Хочу рассказать, как мы проводим лето с детьми в деревне.

Деревенька наша находится в Чкаловском районе Нижегородской области. Так мы живем в городе, и наши дети привыкли все свободное время проводить или во дворе, или перед телевизором. Но лето для нас – это настоящая «маленькая жизнь».

В каникулы времени становится много, и самый лучший отдых для нас – это у родственников в деревне. Впечатлений у детей остается море! Многие воспоминания о деревне начинаются примерно так: «Просыпаешься от скользнувшего по лицу горячего луча солнца, упавшего сквозь занавеску. Выпиваешь стакан парного молока с булкой и несешься босиком в огород за свежей морковкой. Целый день на улице: велосипед, рыбалка, игры, походы в лес и др.». Деревенские дети привыкли придумывать себе развлечения из того, что под боком. Надоело им во дворе, так на речку убегают, и наши с ними! Но важно понимать, что лето для сельского жителя – это горячая пора. И конечно, от нас не убудет, если, совмещая приятное с полезным, мы примем участие в сельскохозяйственных работах. Это на благо! А с наступлением вечера можно и на крыльце посидеть тихонечко. Иногда и песню услышать можно.

А свежий воздух, природа, чтение книг, ягоды и грибы? Летние дожди короткие: глядишь, и снова выглянуло солнышко. Успеваем и на Волгу сходить позагорать и искупаться.

А еще есть здесь удивительные музеи и люди, которые их создали. Все это ужасно познавательно для нас и наших детей. В Центре ремесел мы ознакомились с экспозицией «Крестьянский быт». Здесь собраны старинные утюги, стиральные доски, посуда, ткацкий станок с настоящими льняными небелеными полотенцами и многое другое. В экспозиции «Бабушкин сундук» представлены различные вышивки, подушечки, кружева, которые сохранила и передала в музей Людмила Ивановна Майорова, член любительского объединения «Искусница».

Очень интересна выставка «Вечный зов малой родины» художника Н. К. Андрейчика (родом он из Сибири) и фотографа-любителя Ю. Тишиной (одна из гостей местных жителей деревни Высокая). Художник Николай Константинович очень точно передал все красоты деревни, которые увидел случайно в интернете на фотографиях Юлии.

В здании местного Дома культуры есть удивительная комната – музей «Русская горница», хранительница которой Тамара Павловна Лагутина. Началось обустройство комнаты с того, что привезла она старую мебель из села Пурех. Через некоторое время музей прославленного летчика В. П. Чкалова передал часть хозяйственной утвари.

В старинном музейном шкафу хранятся рубахи, сарафаны, юбки, фуфайка – целый гардероб старинной одежды. Посетители «Русской горницы» могут примерить украшенную вышивкой одежду и сделать на память фотографии в русском стиле. Кстати, такие фотосъемки в деревне Высокая пользуются популярностью.

Еще мы познакомились с Александрой Александровной Кутыревой, создательницей уникального Дома-музея советского человека. Экспонаты этого музея посвящены людям, родившимся и выросшим в советскую эпоху, но живущим еще сейчас. Кстати, каждый из нас может создать аналогичный музей у себя на малой родине.

Чкаловская земля на Нижегородчине – это очень интересное место для отдыха вместе с детьми!

А. В. ДМИТРИЕВА, г. Нижний Новгород.

Всем крепкого здоровья!

Здравствуйте, уважаемая редакция! Пишет вам пенсионерка. Я давно «подсела» на это любимое мной издание «Сам себе лекарь».

Особенно по душе религиозная страничка и религиозные лечебные рецепты. Я диабетик II типа и гипертоник со стажем и мне нравятся еще ваши полезные рецепты питания... Желаю всем крепкого здоровья!

Татьяна Васильевна КОНДРАТЬЕВА,
пос. Зеленая Дубрава Московской обл.

Ищем друга семьи!

Добрый день, уважаемая редакция! Я около 10 лет являюсь подписчиком вашего журнала «Сам себе лекарь».

Нам он очень нравится и всем нашим друзьям тоже. Большое вам спасибо за ваш труд и интересные материалы.

Сейчас решилась обратиться к вам за помощью. В мае 2010 года неожиданно оборвалась связь с другом нашей семьи **Дремлюговым Артемом**. Куда мы только не обращались, но никто нам не смог помочь. Теперь вы – последняя наша надежда. Это серьезно. Очень просим вас, помогите!

Он звонил несколько раз, но я была на работе, телефон с собой не брала. Сразу с работы уехала в деревню, сильно заболела мама. А он ждал меня. Вот так по недоразумению и потерялись. Могла бы поехать, но, к сожалению, не знала его точного адреса. Он всегда меня встречал, а потом сам переехал к своей больной сестренке. Я прошу вас напечатать в газете мое обращение к читателям.

Отзовитесь! Обращаюсь к читателям за помощью в поиске друга нашей семьи Дремлюгова Артема. Ему около 70 лет. Невысокого роста, короткая стрижка, бывший военный. Проживал раньше в Москве в районе станции метро «Новогиреево», на проспекте Юбилейном, в многоэтажном доме на 3-м этаже.

Он всегда сам встречал нашу компанию возле автобуса, поэтому адреса его, к сожалению, не помним. Были хорошие дружеские отношения, поддерживали друг друга. Он обещал вновь приехать, но связь внезапно оборвалась. Артем часто болел, и мы очень волнуемся за него, ищем его уже несколько лет, но пока безрезультатно. Не смогли помочь нам в программе «Жди меня», ни нанятые частные детективы и другие организации.

С большой надеждой обращаемся в газету. Может, его соседи, знакомые прочтут это объявление и покажут его Артему. А он, мы уверены, обязательно свяжется с нами, напишет, позвонит или сам приедет.

Артем, мы тебя все любим, волнуемся за тебя, каждый день, все эти годы ждем тебя. Прости, если чем-то обидели. Отзовись! Надеемся на чудо и на помощь добрых, отзывчивых людей.

Тел. 8-925-281-92-83.

Лидия Александровна АГАПОВА и др., г. Серпухов
Московской обл.

Любимое «Время лечит!»

Уважаемая редакция! Много лет выписываете вашу газету. Очень довольна. Я люблю стихи, хотя мне уже 70 лет. Стараюсь выучить их наизусть. Мне очень понравилось стихотворение «Время лечит» («ССЛ», №2), которое было опубликовано у вас. Хочу поблагодарить Е. Митрофанову, которая прислала свое любимое стихотворение в газету.

С уважением, Н. И. ХОЙНЕНОК,
с. Юдиново Брянской обл.

Лучшее письмо номера

Приз – 500 рублей

На этот раз победителями конкурса на лучшее письмо номера стали:

А. Д. Дмитриева – «Лето в деревне»;

Т. М. Кудрявцева – «Необычные соки»;

З. Д. Бурлакова – «Для ног, горла и суставов».

«Кожные заболевания»

Книгу с рецептами самооздоровления в благодарность за активное участие в создании газеты получат:

Н.И. Семелев – «Мордовник – лекарь знатный»;

И. Ф. Кокина – «Я обожаю черемуху»;

И. Сулейкина – «Лекарство от барабашка».

Необычная экспресс-аптечка

Простые средства для лечения всегда возможно отыскать.

Обычные, казалось, вещи для исцеленья применять.

Когда клочок старой газеты водой холодной намочить

И на ушибленное место без промедления наложить,

То, как свинцовая примочка она способна боль унять,

Отек ушибленного места к тому же будет уменьшать.

Поранились опять случайно, а в аптечке нет бинта?

Туалетную бумагу можно использовать тогда.

Оторвав кусочек ленты и смочив своей слюной,

В несколько слоев складите и порез закройте свой.

Эта бумажная повязка, подсохнув, долго не спадет.

К тому же под такой повязкой быстрее ранка заживет.

Когда случится приступ астмы, и нет лекарства под рукой,

Наверняка у вас в кармане платок найдется носовой.

Его быстро водой необходимо намочить

И, ни секунды не теряя, ко рту немедля приложить.

Дыхание «через воду» способно состояние улучшать

И даже, вполне возможно, поможет приступ астмы снять.

Если в жизни так случилось – боль головную нечем снять,

Обычный пояс от халата поможет облегчение дать.

Им голову больную повяжите, затем стяните сильно, словно жгут.

Две-три минуты пояс так держите, и ваши боли сразу же пройдут.

Д.А. МАКУНИН,
Владимирская обл.

Смейтесь на здоровье!

Если вы ссоритесь, а потом миритесь и уже не помните, из-за чего ругались – это и есть любовь. Хотя, фиг знает, склероз начинается так же.

Женщина останавливает такси:
– В роддом! Да не гоните так быстро, я там работаю.

В теле взрослого мужчины около 75 километров нервов. Мотать – не перемотать!

Страшную магнитную бурю перенес муж, который подарил жене на двадцатилетие свадьбы смешной магнитик на холодильник.

Знаете ли вы, что если посадить печень, она обязательно вырастет?

Чтобы взять власть в доме, надо в первую очередь захватить электронную почту, телефон и телевизор.

Неблагоприятные дни июля

- 2 июля – 15–17 час.
- 4 июля – 9–11 час.
- 6 июля – 5–7 час.
- 10 июля – 10–12 час.
- 13 июля (новолуние) – 16–18 час.
- 17 июля – 13–15 час.
- 19 июля – 20–22 час.
- 24 июля – 12–14 час.
- 27 июля (полнолуние) – 8–10 час.
- 29 июля – 14–16 час.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

ТЕМА НЕДЕЛИ

- Как и почему мама Сергея Гармаша «пропихнула» его в артисты, зачеркнув мечту сына о мореходке

КОНСУЛЬТАЦИЯ

- Почему снижается слух

ЭТО ВАЖНО!

- Вырабатываем привычку пить

ВАШЕ ПРАВО

- Отпускная пора и ваши права

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

- 7 полезных продуктов июля

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Можно ли остановить преддиабет?

ВОПРОС-ОТВЕТ

- Как можно получить бесплатные лекарства

ПРЕДУПРЕЖДЕН-ВООРУЖЕН

- Что за боль? На любимую мозоль!

СТОЛ СПРАВОК

- Что такое флавоноиды

ЖИВИТЕ ДОЛГО

- Золотые правила оздоровления организма.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

- Как пережить женщины возрастной рубеж

САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС**П1017****ПОДПИШИТЕСЬ**НА НАШ ЖУРНАЛ НА 1 ПОЛУГОДИЕ
2019 ГОДА - И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**Подписка уже идет. Не опоздайте!**ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС**П7237**260 страниц.
Выходит
1 раз
в 3 месяца.**РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ВСЕХ****ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ**ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС**П1016**116 страниц.
Выходит
1 раз
в месяц.**ПРОСТЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

16+

ПОДПИСКУ МОЖНО ОФОРМИТЬ В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ
ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ ПО КАТАЛОГУ «ПОЧТА РОССИИ»
И НА САЙТЕ WWW.POCHTA.RU

реклама

«САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ»
№ 13 (491), июнь, 2018 г.Подписной индекс:
П1017

Главный редактор В. И. ИВАНОВА

Тел. (831) 469-98-67
e-mail: doctor@gmi.ru

Учредитель и издатель

000 «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп.1, офис 5Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп.1, офис 3Рекламное агентство
Тел.: (831) 469-98-34, 469-98-36
e-mail: reclama@gmi.ruРедакция вправе опубликовать любые присланные в свой адрес
произведения, фотоматериалы, письма и обращения читателей.
Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора на
использование их
в любой форме и любым способом в печатных и интернет-
изданиях 000 «Редакционный центр «Газетный мир», 000
«Издательство «Газетный мир», 000 «Слог» и 000 «Издательство
«Доброе слово».За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Тел.: (831) 469-98-03, 469-98-07, 469-98-01
Факс (831) 469-98-00, e-mail: roznica@gmi.ru

Отдел подписки

Тел.: (831) 469-98-48, (831) 469-98-01,
e-mail: podpiska@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Вопросы по доставке:
тел. (831) 469-98-77, e-mail: sklad@gmi.ru

Вопросы по претензиям:

тел. (831) 469-98-46, e-mail: pretenziya@gmi.ru

Импортер
в Республике Беларусь000 «Арго-НН», 220030, г. Минск, ул. К. Маркса,
д. 15, офис 302, тел. (017) 328-68-46Следующий номер газеты (№14)
выйдет 13 июля 2018 г.Газета зарегистрирована Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства
массовой информации
ПИ № ФС77-59350 от 18 сентября 2014 г.
Подписано в печать 06.06.2018 г. в 16 часов
(по графику – в 16 часов)
Дата выхода в свет 29.06.2018 г.
Тираж 100 000 Заказ 613
Цена договорная
Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Нижний Новгород»,
603124, Нижний Новгород, Базовый проезд, 11
© Оригинал-макет 000 «Редакционный центр «Газетный мир»
Все права защищеныРедакция оставляет за собой право литературной обработки писем
перед публикацией. Материалы и фотографии не возвращаются.
Копирование, размножение, распространение и перепечатка
(целиком или частично), а также иное использование материалов
данного издания без письменного разрешения 000 «Издательство
«Газетный мир»
не допускаются. Любое нарушение права будет преследоваться на
основе российского и международного законодательства

4 607074 331120