ВЕСТНИК ЗОЖ

№ 12 (626), июнь 2019 г.

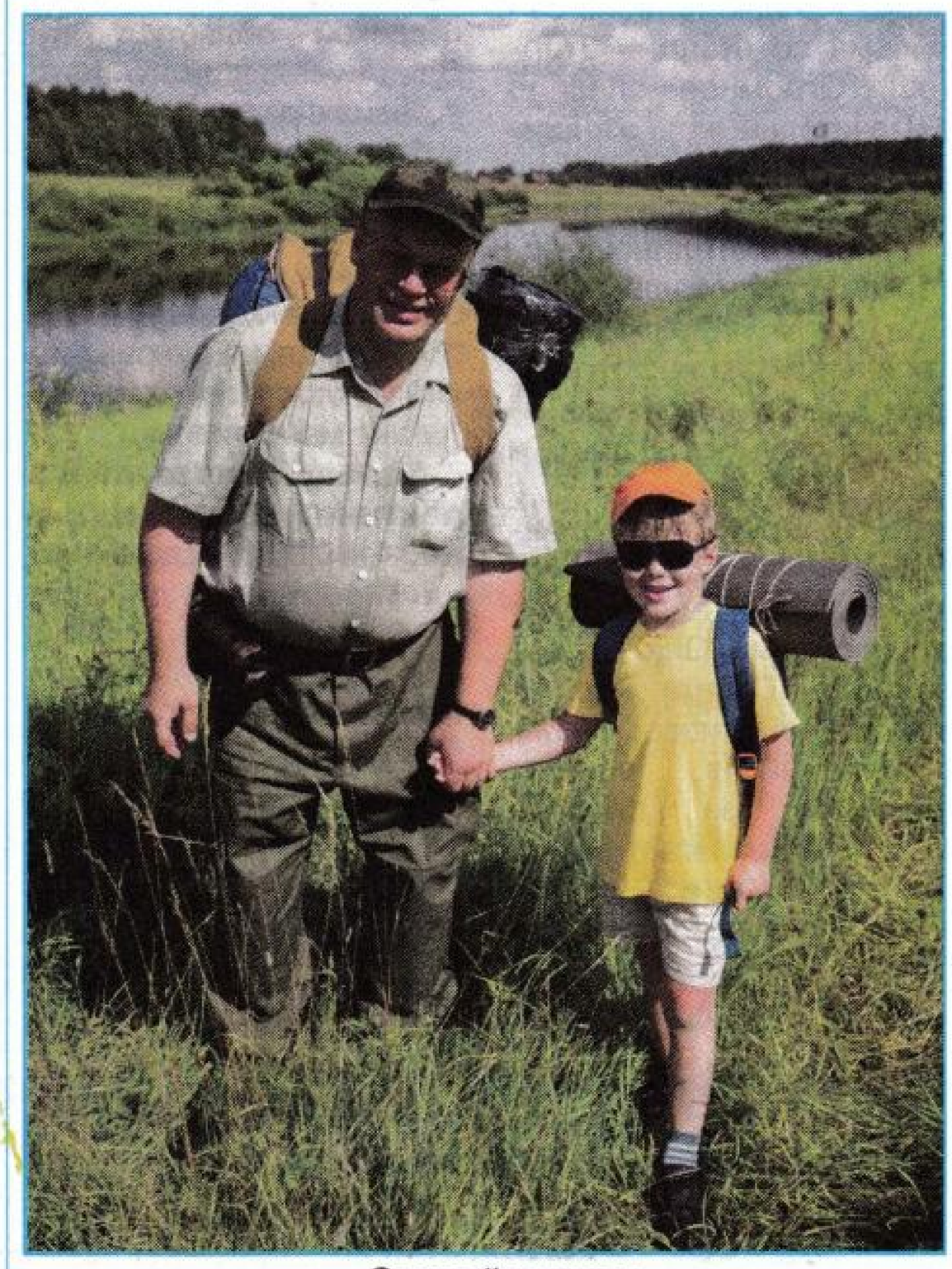


Фото: Losevsky Pavel / Фотобанк Лори

С папой в поход.

Цитата номера

Я возьму с собой на дачу
Семена и «ЗОЖ» впридачу.
Быстро грядки посажу.
«ЗОЖ» читая, посижу,
Отгоню хандру и грусть,
Оптимизмом заряжусь.

Адрес: Мельничук Лидии Васильевне, 302025 г. Орел, Московское шоссе, д. 139, кв. 303.

16+

Письма в номер

«ЗОЖ» В ПОДАРОК

Всегда жду очередной номер вестника и сразу же покупаю в киоске несколько экземпляров. Считаю, что и дарить, и получать в подарок «ЗОЖ» приятно, достойно, очень ценно. С этим согласны все мои подруги и соседи, многие из которых, прочитав впервые, подписываются на вестник, чему я искренне рада.

Особое спасибо Асе Гераскевич за ее талантливые, трогательные, удивительно одухотворенные рисунки – от странички «О братьях наших меньших» не оторваться.

Адрес: Королевой Нине Даниловне, 644048 г. Омск, ул. Иртышская Набережная, д. 32, кв. 2.

ПОДПИСКА ОКУПИТСЯ СТОРИЦЕЙ

Когда ты почувствовал себя одиноким, стало меньше друзей, есть хороший рецепт, чтобы быть нужным себе и еще кое-кому. Выписывайте «ЗОЖ», пишите рецепты (а их у нас много от наших мам и бабушек) – помогайте выжить другим. Не жалейте денег на подписку, все окупится сторицей. Вам откликнутся такие же одинокие души: кто-то с радостью будет писать вам и от вас получать письма.

Адрес: Кораблиной Галине Степановне, 356316 Ставропольский край, Александровский р-н, с. Северное, ул. Садовая, д. 28.

РЯБИНА У ДОМА

Прошедший День Победы был очень волнующим. При виде Бессмертного полка текли слезы. Вспоминали родных, участвующих в той страшной войне. И захотелось в этот день сделать что-то особенное...

С мужем Николаем поехали в лес, привезли саженцы красной рябины и посадили перед домом. В память о погибших защитниках Родины и на радость жильцам нашего дома.

Адрес: Шлыковой Ольге Алексеевне, 654218 Кемеровская обл., Новокузнецкий р-н, с. Безруково, ул. Коммунальная, д. 35, кв. 7.

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

НУЖНЫ ГОЛОСА МОЛОДЫХ

Письмо читательницы Тамары Александровны Кучеровой (423040 Татарстан, г. Нурлат, ул. Советская, д. 189, кв. 33) заставило задуматься о будущем нашего с вами вестника. Вот что она пишет: *«Нам, постоянным зожевцам, надо стремиться к тому, чтобы привлечь к нашему любимому изданию как можно больше людей молодого поколения. Нужно изменить формулу подписки на «1+1+молодежь».*

Не хочу бахвалиться, но все же расскажу. У нас почтальон ушла на пенсию, и теперь почту приносит молодая женщина Танечка. В первые же дни она спросила меня: «А «ЗОЖ» – интересное издание?» Я дала ей почитать, и вот почти два года, как она тоже выписывает вестник и постоянно меня благодарит за знакомство с ним».

Права, ох, как права Тамара Александровна! Старшее поколение читателей «ЗОЖ», увы, что скрывать, уходит, а новое прибавляется медленно. Так что каждый привлеченный молодой читатель, как говорится, на вес золота. У нас даже, если кто помнит, рубрика специальная есть – «Голоса молодых». Вот только появляется она на газетных страницах хорошо, если несколько раз за год. Поэтому закономерно возникает вопрос: а интересно ли молодым нынешнее содержание «ЗОЖ»?

Так получилось, что уже после того как прочитал письмо Т.А. Кучеровой, мне самому удалось провести подобный эксперимент. Какое-то время назад познакомился с человеком, который, как мне изначально показалось, мог бы стать потенциальным молодым читателем вестника. Ему слегка за сорок, семья, двое детей, любит повозиться на даче, практически не пьет, несколько раз в неделю ходит заниматься в спортзал, питается только здоровой пищей. В общем, соблюдает ЗОЖ, то бишь здоровый образ жизни, как он сам говорит. Да и в целом человек правильных взглядов. Казалось бы, вестник специально для него и создан. Как и Тамара Александровна, дал ему почитать пару номеров нашей газеты. Он добросовестно их просмотрел... Увы, выписывать вестник он не будет. Хотя, по его словам, с интересом прочитал воспоминания о военных и послевоенных годах, позабавили его рассказы о братьях наших меньших и «Говорят дети», понравились еще несколько такого рода «беллетристических» рубрик. А вот нужной и полезной именно ему информации в газете не нашел. Он и его семья здоровы. А если что случится, могут позволить себе обратиться к нужным специалистам-медикам. Гимнастики мы публикуем лечебные, а ему требуются укрепляющие, развивающие. Ну и так далее...

Конечно, сравнение не совсем корректное. Успешный столичный менеджер и почтальон из Нуралата – как говорится, две большие разницы. И в первую очередь по доступу к медицинским услугам, которые, как ни печально, рано или поздно становятся жизненно необходимыми каждому из нас. Другое дело, что многие молодые независимо от места жительства не очень-то хотят месяцами лечиться лопухом или подорожником, а предпочитают получить максимально эффективные медицинские назначения. В том числе и поэтому мы, как могли заметить читатели, в последнее время делаем упор на публикацию советов и рекомендаций специалистов, их ответов на конкретные вопросы о лечении тех или иных недугов. И впредь будем искать ту самую золотую середину, чтобы каждый независимо от возраста мог найти в вестнике полезную для себя информацию, получить действенную помощь и поддержку. А к ветеранам «ЗОЖ» огромная просьба: поддержите начинание Тамары Александровны Кучеровой, привлекайте к чтению нашей газеты людей помоложе. Ищите тех, кому она может стать нужной и близкой, как стала когда-то вам. Собственный неудачный опыт говорит, что дело это непростое. Но без этого вестнику выжить будет сложно.

Сергей КИФУРЯК.

СПАСИБО ТЕМ, КТО ОБЕРЕГАЕТ МЕМОРИАЛЫ

В 9-м номере «ЗОЖ» за 2018 год была напечатана моя заметка «Письмо с фронта» про моего брата, Сергея Александровича Смольникова, погибшего и похороненного на станции Уторгош Новгородской области. Буквально через неделю пришло два письма со станции Уторгош. Огромное спасибо замечательным женщинам – Ангелине Петровне Епишиной и Нине Николаевне Колотилиной, которые откликнулись на мое письмо. Ангелина Петровна прислала фотографии мемориала: крупным планом имя моего брата и годы его жизни.

Мы подружились с Ангелиной Петровной: созваниваемся, пишем друг другу письма. Она – председатель Совета ветеранов. Разыскивает всех родственников воинов, погибших за станцию Уторгош. Возлагает венки, цветы на 9 Мая и 20 февраля, в день освобождения от врагов Новгородской области. Приглашает учеников, рассказывает про погибших солдат и читает наши письма, показывает фотографии. Я выслала ей фотографию отца: он с другом в белых тулупах, в шлемах с красной звездой и подпись: «Моим родным в память моей военной службы». И дата – февраль 1942 года. Отец погиб 24 марта 1943 года, похоронен в братской могиле в поселке Новая Малукса Кировского района Ленинградской области. Внук Данил увеличил его фото, вставил в рамку.

Фотографий брата с фронта, к сожалению, не осталось. Но за него теперь моя душа спокойна благодаря хорошим, добрым людям. Еще раз низкий поклон всем, кто оберегает мемориалы.

Адрес: Абрамовой Валентине Александровне, 414028 г. Астрахань, ул. Панфилова, д. 33.

ДЕРЕВНЮ ПОЛЮБИЛА С ДЕТСТВА

Читая письма-исповеди читателей нашего вестника, радуешься за людей, которые с помо-

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

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

«Вестник «ЗОЖ» ***50153***

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» ***19777***

«Комплект «ЗОЖ» ***36999***

ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАТАЛОГ ПОЧТЫ РОССИИ

«Вестник «ЗОЖ» ***П7807***

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

Следующий, 13-й номер «ЗОЖ» выйдет 15 июля 2019 г.

Основатель и первый редактор вестника – Анатолий Михайлович Коршунов.

щью «ЗОЖ» стараются скрасить свою жизнь. Изливая свои воспоминания в письмах, они находят друзей по переписке, начинают оптимистичнее смотреть на жизнь.

Я человек другого поколения, 1974 года рождения, но тоже хочу поделиться своими воспоминаниями. В детстве все свои каникулы я проводила у бабушки Кати и с тех пор полюбила чудесную деревенскую жизнь. Чистый воздух, красивая природа, хозяйство, походы за ягодами и грибами. Будучи ребенком, я всегда удивлялась: как бабушка Катя голыми руками рвала крапиву для поросят? А еще я с ней ходила на обеденную дойку. На пороге дома нас уже встречали коты и ждали, когда им нальют парного молока. Сама я больше всего любила приготовленное в чугунке из печи топленое бабушкино молочко.

У бабушки Кати было девять детей, а потому нас, внуков, у нее было много. На праздник съезжались все родные. Посередине хаты стоял большой стол, с двух сторон длинные деревенские лавки. На столе в больших сковородках манит своими вкусными запахами жаренка. Приходили родственники из деревни, была гармошка. Ну а на ночь, чтобы разместиться всем, приходилось стелить на пол большую перину. С утра бабушка вставала рано, в четыре часа. Она пекла нам блины в печи, кормила хозяйство. А мы, дети, просыпались и бежали к яблоням, собирать нападавшие с ночи самые крупные, вкусные и красивые яблоки. Дружно копали картошку. Ходили в лес за грибами и ягодами, рвали щавель.

Один раз в неделю в деревню привозили хлеб. И вот мы шли с бабушкой в магазин, где помимо хлеба бабушка покупала нам вкусные пряники и конфеты. Мы так радовались! А по выходным встречали наших мам, помогая им довезти на велосипедах тяжелые сумки. Ведь от автобуса до деревни надо было идти пешком семь километров. И, конечно, без гостинцев мы не оставались.

Теперь я уже и сама стала бабушкой. У меня трое замечательных сыновей: Сергей, Олег и Михаил. Живут они и работают в Брянске. У старшего – Сергея дочка Александра, ей 1 год. Дети обещали навестить нас летом с рыбалочкой и шашлычком, привезти внучку. Заберем мы и мою маму погостить у нас на селе, пусть посмотрит, как мы живем, отдохнет.

Адрес: Алдоимовой Инне Владимировне, 243418 Брянская обл., Почепский р-н, с. Рогово, ул. Городищенская, д. 19.

ДОМ НАД ВЫСОКОЙ СКАЛОЙ

Я в молодости попала в автомобильную аварию, после чего появились серьезные проблемы со здоровьем. В связи с этим выписывала различные медицинские газеты и журналы, а о существовании «ЗОЖ» узнала случайно. В сентябре 2005 года коллега попросила меня по пути домой передать два номера «ЗОЖ» моей соседке. К моему счастью, она оказалась в отъезде, и я прочитала их первой. Решила – это то, что мне нужно, и с 2006 года стала постоянной подписчицей вестника.

Читаю его от корки до корки, причем не по одному разу. Нужные мне рецепты выписываю в отдельные тетради (их у меня уже шесть). Особенно нравятся статьи и письма о людях, кто стойко и мужественно преодолевает болезни и при этом не ноет, не жалуется, добивается успехов наравне со здоровыми людьми.

Благодаря рекомендациям зожевских специалистов лечусь самостоятельно, стала разбираться в целебных травах, научилась делать отвары, настои, настойки, разные масла и бальзамы. Как результат – рассталась с некоторыми хроническими болезнями, не раз выкарабкивалась из критических ситуаций.

Я родом из солнечного Дагестана. Жила в маленьком горном селе, где чистый воздух, родниковая вода, смешанные леса и красивые горы. Весной, летом, осенью кругом такая красота – глаз не оторвать!

Наш дом расположен над скалой высотой с пятиэтажный дом. Окна, из которых видны поля, луга, горы, смотрят на восток, юг и запад. Не раз видела парящих в вышине орлов, ястребов, коршунов, наблюдая за их гордым полетом.

В наших лесах, полях очень много природных богатств: земляника, ежевика, черная бузина, терн, шиповник, дикие яблони и груши, красный и черный боярышник, крыжовник, калина, красная рябина...

В прошлом учительница русского и родного языков, литературы, с трудом смиряюсь с положением инвалида первой группы. Все чаще сижу дома – читаю, пишу, отгадываю кроссворды, занимаюсь домашним хозяйством. При этом доброй завистью завидую людям, кто может трудиться в огороде, на постоянное жительство стремится в деревню.

Мне же с семьей пришлось переехать в пригородный поселок Махачкалы. Живем в доме, где есть все удобства. Правда, пока мы люди без адреса, так как нет названий улиц, номеров домов.

Первые 2-3 года после переселения выписывала «ЗОЖ» в родном селе (адрес указала ниже). Когда ездить за ним стало тяжело, начала просить родных покупать его в киосках города.

Желаю всем зожевцам крепкого здоровья, успехов, добра, мира, благополучия, дагестанского долголетия. Хочу, чтобы все знали, что дружба с «ЗОЖ» дает мне силы не только жить, преодолевать трудности, но и радоваться жизни!

Адрес: Багомаевой Мерем Дынбагомаевне, 368517 Дагестан, Сергокалинский р-н, с. Нижнее Мулебки.

Дорогие читатели!

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

ПЛАМЕНЕЮЩИЙ ЗАКАТ

Это был 1958 год. Окончив 1-й курс университета в Саранске, я приехала домой в Ардатов, где меня поджидал любимый.

Мы встречались уже 3 года и планировали лето провести вместе. Но мой отдых прервал звонок из университета: по комсомольской путевке я должна была ехать на целину.

Последний вечер перед моим отъездом мы провели с Сашей вместе. Он стал для нас незабываемым...

Выйдя из дома, я попала в необычный мир. Небо и земля как будто слились, окутанные ярко-красным покрывалом. Белая рубашка на Саше тоже стала ярко- розовой. Пораженные увиденным, мы спустились с горы к реке Алатырь. Вода в реке казалась малиновой, осока на берегу – алой. По красному небу не спеша плыли малиновые облака, которые у горизонта становились багряными. Закат неистовствовал. Было красиво до жути!

Мы сели в привязанную к колышку лодку и любовались этой красотой. Разноцветное небо отражалось в водах реки, и волны в ней были всех оттенков красного.

Потом солнце плавно-плавно скатилось в луга за рекой, окрасив их пурпуром, бросив на них слегка побледневшие полосы и блики.

Потянул ветерок и как будто вернул природе ее естественный цвет. Насыщенные красные краски сменились розовыми, бледно-сиреневыми, голубыми с оттенками зеленого. Погасли бордовые полосы на небе, а город на горе казался тихим и умиротворенным. Жители любовались этой чудесной, яркой картиной, а моя бабушка Анна потом говорила: «К добру ли это?»

Утром я уехала. Встретились мы с другом только в октябре, когда я вернулась с целины. Он же все лето работал, разгружая машины с лесом, зарабатывая на одежду и обувь: детей-то в его семье было четверо.

Саша встретил меня с огромным пакетом моих любимых шоколадных конфет. Как встречал затем всю жизнь: сначала меня, потом наших дочерей, затем – внуков и правнуков... А теперь нас некому встречать, не с кем любоваться закатом, который хорошо виден из окон нашего дома.

Адрес: Беляковой Надежде Борисовне, 431860 Мордовия, г. Ардатов, ул. Дючкова, д. 146.

МОИ ДОРОГИЕ СЕСТРИЧКИ!

Мне 80 лет. С вестником я знакома с самых первых его выпусков. Покупала его регулярно. Но тогда я была еще молодая и не очень понимала его ценность. Сейчас читаю от первой до последней странички, ничего не пропускаю. Со многими зожевцами переписываюсь, а стихи, которые отображают действительность моей жизни, выучиваю наизусть.

Так было и со стихотворением «Дружба» Нины Павловны Соколовой в «ЗОЖ» №6 за 2019 год. Оно как раз про мою дружбу с Галей и Валей. Мы с ними считаем, что наша дружба – знаковая.

Мне часто приходится лежать в больницах. И вот так случилось, что в один день всех троих положили в одну палату. Друг другу мы подходили по возрасту и характерам. Познакомились, стали рассказывать о своей жизни. Оказывается, что всем троим пришлось пережить одинаковое горе: каждая потеряла сына. Мы вместе горевали, вспоминали сыновей, говорили о внуках, успокаивали друг друга.

Потом выяснилось, что у нас и дни рождения рядом: у Гали – 11 марта, у Вали –13-го, у меня –15 марта. Так мы и стали дружить. Поздравляем друг друга с днями рождения и с другими праздниками, звоним друг другу, делимся советами. Мы стали сестрами, уважаем и любим друг друга.

К сожалению, у нас всех одинаковый диагноз, связанный с позвоночными болезнями, передвигаться без помощи нам очень трудно, и поэтому мы не можем без провожатых поехать друг к другу. Да, мы на расстоянии, но душой и сердцем вместе.

Спасибо, Нина Павловна, за стихотворение. И правда, нам свыше было велено сродниться по душе, а не по крови. Мои дорогие Галя и Валя, я знаю, что вы читаете вестник! Спасибо вам, что вы есть, я благодарна небесам, что они послали нам нашу встречу. Держитесь, крепитесь, берегите себя, сестрички мои, я счастлива с вами.

Адрес: Зычковой Ольге Андреевне, 197758 г. Санкт-Петербург, пос. Песочный, ул. Ленинградская, д. 70, кор. 3, кв. 68.

ОГОНЕК В ЛАМПАДКЕ

В 1992 году случайно мне попалась на глаза маленькая заметка в областной газете о чудотворном роднике в селе Колюпаново Тульской области, исцеляющем физические и душевные болезни. Прочитав ее, я загорелась желанием обязательно посетить это благодатное место.

В тот далекий период на меня навалилось много бед и горестей: неудачно сложилась семейная жизнь, окружили бытовые проблемы, часто болел маленький ребенок... Да и сама была не слишком здоровой.

Зимой, после новогодних праздников, с коллегами по работе я отправилась в Колюпаново. Свернув с главной трассы, мы сразу оказались в снежном плену. Оставив машину, до святого источника добирались пешком по едва заметному протоpенному следу.

Деревянный крест над могилой вещал, что здесь покоится святая блаженная старица Евфросиния. Над крестом висела закрытая лампада, но ого-

Я (ФИО) _____

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

Подпись _____ Дата «____» _____201__г.

нек был погашен. Я захотела подойти поближе, зажечь огонек и помолиться. Однако на моем пути в беспорядке лежали железобетонные плиты, предназначенные для строительства церкви. С трудом преодолев препятствия, я взобралась на возвышение из плит и зажгла фитилек лампады. Помолившись, спрыгнула с плит на землю... И что же? Резкая боль пронзила все тело: мне показалось, что переломилась нога. Более полугода мне не давал покоя сложный вывих. Не помогали ни ежедневные растирания, ни таблетки, ни крепко наложенный бинт. Я сильно обеспокоилась, что перестану ходить вовсе, но вдруг после «неудачного» прыжка боль исчезла полностью. Стало легко и радостно. Для меня это было чудом!

Святой источник находился в глубине оврага, к нему вела узенькая тропочка. По колено утопая в снегу, мы отправились за целебной водичкой. Чистейшая, как слеза, живая вода текла из железной трубы. Над источником была установлена старенькая иконка и надпись высказывания святой Евфросинии, сделанная кем-то от руки: «Берите воду из моего колодезя и здравы будете».

Постояв у источника, испив водички и наполнив ею бутыли, мы медленно побрели обратно к оставленной на обочине машине. Зимняя тишина русских заснеженных просторов звенела в ушах, создавая приподнятое настроение и вселяя надежду на лучшее.

...В 1996 году монастырь и храм полностью восстановили, проложили удобный спуск, отстроили новую купальню, облагородили святой источник. Из года в год поток паломников постоянно растет. А в церковной книге при храме ведутся записи чудесных исцелений по молитвам святой блаженной старицы Евфросинии.

Приезжайте в село Колюпаново и вы, дорогие зожевцы, чтобы ощутить на себе благотворное влияние помощи святой, посмотреть на неброские красоты нашей тульской земли.

Адрес: Колесниковой Людмиле Анатольевне, 300034 г. Тула, ул. Братьев Жабровых, д. 9, кв. 213.

ПУТЕШЕСТВУЕМ ПО МЕСТНЫМ «АВТОЛИНИЯМ»

В Чаинском районе я живу довольно давно. Приехала сюда по распределению более 40 лет назад и осталась на долгие годы. Природа тут сказочная, и не влюбиться в эти места просто невозможно.

Недавно ездили со знакомыми на рыбалку – впечатлений на год вперед. Денек выдался солнечный. Рыбка попалась незатейливая – большие караси с икрой, окуньки и единственный линек. На берегу был охотничий домик, а на улице большой стол, на котором рыбу сразу и почистили.

Плавали на резиновой лодке, снимали фото и видео на память, чтобы потом долгими зимними вечерами вспоминать об этой прогулке. И, конечно, разжигали костер.

Когда возвращались домой, мне разрешили покружить по поляне на «Жигуленке». Приехала вся такая счастливая, эмоции переполняли. Ездить по заграницам нет возможности – ну вот мы и путешествуем по нашим местным «автолиниям» и получаем большую радость от этого.

Когда приезжают дети с внуками, обязательно идем на гору Кулайка. Это местная достопримечательность. Впервые побывала на ней осенью. Вид был завораживающий. Внизу протекала речка Чая со своими темными водами. Лес стоял золотистый, перекликающийся с зелеными хвойными деревьями. Вдали виднелся купол церкви. Ветерок на самой вершине горы обдувал ласково. И такая тишь да благодать, словно паришь над этой сказочной природой.

Вот так и живем. Летом основной транспорт – старенький велосипед. Огород сажаю по минимуму, ну а для любимых георгинов отвожу большую круглую клумбу – пусть радуют глаз своей красотой.

Адрес: Магель Людмиле Яковлевне, 636400 Томская обл., Чаинский р-н, с. Подгорное, ул. Молодежная, д. 4, кв. 1.

ТАКИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПОДСКАЗКИ

Перечитываю новый номер «ЗОЖ» и снова удивляюсь – сколько же у наших людей мудрости, жизненного опыта, терпения и благородства! Что мне нравится в вестнике? «Нравится все» – избитая фраза, но лучше не скажешь. Каждый читатель находит в вестнике то, что его особо интересует. Надо честно признаться, что газета стала более содержательной и интересной, появились новые темы, новые рубрики, и это радует.

С удовольствием читаю статьи медицинских работников. В вестнике № 22 за 2018 год статья «Периферийный захват» врача-невролога Ольги Антоновской для меня оказалась просто находкой. Давно я ждала такую публикацию. Ну какой врач в поликлинике рассказал бы так подробно и обстоятельно о полинейропатии нижних конечностей, да еще с подробными лечебными рекомендациями. Да, конечно, есть Интернет. Читала и по Интернету, но информация там поверхностная и не все понятно. А вот Ольга Антоновская все разложила по полочкам, дала полное описание болезни и методы лечения, включая народные рецепты.

Всегда внимательно читаю раздел «Зеленая аптека», благо, что после выхода на пенсию постоянно живу на земле. Нахожу там полезные подсказки как раз для любителей собирать лечебные травы. Скоро появятся одуванчики, мать-и-мачеха, крапива и всеми любимый лопух. Значит, будем делать настойки и варить варенье из одуванчиков.

А пока с дочерью готовим рассаду помидоров, перца, баклажанов. И, конечно, цветов. Как же можно без них? Дочь моя – прекрасная хозяйка, но во всех трудоемких земельных и других видах деятельности помогает зять. Вот так и живем – дружно и ладно.

Спасибо моим детям, что оберегают мою старость.

Адрес: Седых Раисе Егоровне, 658980 Алтайский край, Ключевский р-н, с. Ключи, ул. 40 лет Победы, д. 41, кв. 2.

КАК УСПОКОИТЬ НОГИ?

Я пенсионерка, мне 68 лет. Более 40 лет работала фельдшером в деревне, помогала людям, а до себя как-то руки не доходили. В данный момент меня очень беспокоит синдром беспокойных ног. Отсюда бессонница, заболевания сердца. Есть также аллергия – пищевая, лекарственная. Пожалуйста, посоветуйте, что в таких случаях надо делать: может, порекомендуете какие-то упражнения, травы?

Адрес: Климовой Татьяне Васильевне, 457622 Челябинская обл., Кизильский р-н, пос. Браиловский, ул. Братьев Кашириных, д. 29.

Одной из частых причин бессонницы у взрослых действительно является синдром беспокойных ног, который представляет собой комплекс неприятных ощущений в ногах, чаще всего в голенях (в икрах), возникающих перед сном. При этом боли как таковой нет, пациенты чаще описывают эти ощущения как жжение, покалывание, мурашки, давление, подергивания – все это заставляет человека постоянно шевелить ногами или ходить, так как при движении эти симптомы ослабевают.

По статистике в мире этим недугом страдает 10-25% населения. Подвержены ему практически все возрастные группы, но чаще всего симптомы болезни ощущают люди среднего и пожилого возраста, а также беременные. Причем женщины страдают примерно в 1,5 раза чаще, чем мужчины.

Впервые данный синдром был описан в 1672 году английским доктором Виллисом, и много десятилетий это заболевание принималось за норму. Лишь в середине 40-х годов прошлого столетия шведский невролог Карл Аксель Экбом доказал патологичность данного состояния, он же придумал название – «синдром беспокойных ног».

Синдром Экбома бывает первичным и вторичным. Первичный, как правило, возникает у молодых людей до 35 лет и имеет наследственную природу. В случае же Татьяны Васильевны, наиболее вероятно, речь идет о вторичном синдроме, который часто сопровождает эндокринные патологии (например, сахарный диабет и ожирение), поражения почек, дефицитарные состояния (низкий уровень гемоглобина, недостаток железа и магния), аллергию, а также ряд неврологических и ревматологических проблем. Поэтому в данном случае необходимо будет заняться диагностикой и лечением основного заболевания. Тем более что читательница как раз упомянула о наличии у нее пищевой и лекарственной аллергии.

Для диагностики синдрома беспокойных ног желательно сдать следующие анализы:

- Общий анализ крови.
- Биохимический анализ крови на креатинин, мочевину, общий белок, глюкозу, ферритин, витамин B_{12}.
- Гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т4 свободный, АТ-ТПО).
- Анализ мочи: проба Реберга.

Хорошо бы также взять на вооружение нелекарственные методы, которые могут существенно облегчить симптомы синдрома беспокойных ног.

- Соблюдение режима дня. Ложиться спать и вставать желательно всегда в одно и то же время.
- Отказ от курения, приема алкоголя, кофе.
- Коррекция веса (если имеется избыточный).
- Ограничение сладостей (конфеты, шоколад, сладкие сырки, йогурты, творожки) и хлебобулочных изделий. Еще лучше – полное исключение употребления сахара и продуктов, его содержащих (внимательно читать этикетки с составом продукта).
- Увеличение в рационе доли продуктов, богатых железом. Особенно полезны говядина, мясо курицы и индейки, яйца, шпинат, цветная капуста, брокколи, свекла, кукуруза, спаржа, фасоль, бобы, чечевица, горох, гранат, слива, хурма, яблоки, кизил, чернослив, курага, изюм, инжир, орехи, семечки.
- Желательно регулярно давать ногам умеренную физическую нагрузку (растяжка, «велосипед», сгибание и разгибание, небыстрая ходьба). Особенно полезно заниматься этим незадолго до сна.
- Легкий массаж ног перед сном с лавровым маслом. Сделать его довольно просто: 30 г лаврового листа залить 100 мл оливкового масла и дать настояться в темном месте около двух недель.
- В некоторых случаях неплохо помогает иппликатор Кузнецова (перед сном постоять на нем по 15 минут каждой ногой).
- Очень полезно три раза в день выпивать по стакану травяного настоя. Наиболее эффективны боярышник, мелисса, зверобой, липа. Регулярно принимая такой настой (1 ч. ложка сухой травы на 1 стакан кипятка), можно добиться успокаивающего действия на нервную систему. Кроме того, он устраняет раздражительность, избавляет от подавленного состояния, улучшает настроение и нормализует сон.

Екатерина СЕЛИВЕРСТОВА, врач-невролог, нейрофизиолог.

Поиск

Очень хотели бы узнать хоть какие-нибудь сведения об Александре Степановиче Колпакове, 1902 года рождения. До войны он жил в Воронежской области в селе Малая Грибановка. Затем переехал с 4 сыновьями в Новосибирскую область, в Куйбышевский район, деревню Кузнецово. Ушел на войну и пропал без вести в 1942 году. Больше мы о нем ничего не знаем. По слухам, Александр Степанович погиб под Москвой в Сибирской дивизии.

Я – жена его младшего сына. Будем рады любой весточке о судьбе нашего дедушки.

Адрес: Колпаковой Антонине Яковлевне, 644050 г. Омск, ул. 2-я Поселковая, д. 26, кв. 92.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ, В ЛЮБУЮ ПОГОДУ

На улицах поселка Хомутово нередко можно увидеть старую женщину, передвигающуюся с помощью ходунков – опоры, которая стала для нее постоянной спутницей. Встречаются добрые люди, здороваются, предлагают свои услуги: помочь перейти на противоположную сторону, преодолеть какое-либо препятствие, а заодно и поговорить о жизненных ситуациях. Встречи с ней, несомненно, многих заставляют задуматься о своем здоровье.

И вот однажды мартовским днем, когда стояла пасмурная, дискомфортная, явно не способствующая прогулке погода, я смотрел телевизор. Вдруг слышу голос жены: «Посмотри в окно!» Вот что я увидел.

По дороге медленно двигалась знакомая согбенная старушка, опираясь и передвигая свои ходунки. В ту же минуту меня как током пронзила мысль: ведь это она своим примером напоминает нам о важности здорового образа жизни! Эта 90-летняя женщина, инвалид 2-й группы, оказывается, в любую погоду ведет борьбу за свое здоровье.

Мне казалось, что она своей прогулкой провозглашает всем: «А вам слабо? Хватит сидеть в своих клетушках у гипнотизирующих и пожирающих у вас кислород ящиков. На улицу, на воздух!» Что я и сделал и был очень доволен.

Наталью Ивановну Полухину, добрую и разговорчивую женщину, хорошо знают в нашем районе. Более 30 лет она работала дояркой в колхозе имени Ленина, выращивала телят. Относилась к своим подопечным, как говорили в хозяйстве, с душой, не жалела для них ни времени, ни сил. За достигнутые успехи не раз получала благодарности от общественных организаций, руководителей хозяйства, награждалась почетными грамотами, медалями.

Успевала она управляться и с домашними делами. Надо было, во-первых, обиходить деток. А их у нее четверо: 3 дочки и сын. Да еще имелось приличное хозяйство: корова, телята и другая живность. Благо, муж оказался хорошим помощником. А вот когда его не стало, почувствовала серьезные трудности. Но борьба с ними даже способствовала укреплению ее здоровья.

Пришло время уйти на пенсию. Отдохнула немного – и опять появилось желание вернуться в свой трудовой коллектив. И, как всегда, работала с огоньком.

Но однажды, выйдя из дома, поскользнулась и упала, да так неудачно, что произошел перелом шейки бедра. Лечилась, стала постепенно с помощью костылей вставать на ноги. Но, к несчастью, последовало вторичное падение, начались различные серьезные болезни. Пришлось пережить долгое и трудное лечение. Перетерпела многое. Но не озлобилась, не пала духом. Одна была главная мечта: выйти на улицу, на свежий воздух. Осуществиться этой мечте помогли дети, вручив ей ходунки. Первые попытки двигаться с помощью них оказались удачными.

Довольна Наталья Ивановна подарком. Но больше всего она радовалась за своих детей, которые выросли достойными, нравственно здоровыми людьми, ставшими для нее опорой на склоне ее лет. Вся нагрузка по дому теперь на дочерях, они помогут одеться, обуться, еду приготовить – и со спокойной душой она отправляется в дорогу. С тех пор более 10 лет она практически ежедневно в любую погоду – и в снег, и в метель – выходит с утра на прогулку и возвращается домой только в середине дня.

А время шло. Вышедшие из строя ходунки заменялись новыми. И вот уже в 2019 году их хозяйке исполнилось 90 лет.

Поражаешься настойчивости и силе духа этой маленькой женщины. Не случайно жители поселка уважают ее за упорство, терпение, любовь ко всему, что нас окружает.

Приятно сознавать, что живут среди нас такие люди, как Наталья Ивановна Полухина, хороший пример для других, любящих здоровье и жизнь, готовых терпеливо работать над собой.

Адрес: Сидорову Александру Семеновичу, 303620 Орловская обл., Новодеревеньковский р-н, пгт Хомутово, ул. Мира, д. 1а.

Поиск

В феврале 1964 года наша ускоренная ветеринарная группа окончила Константиновский сельскохозяйственный техникум в Ростовской области. После чего все разъехались по разным местам согласно направлениям. Очень хотелось бы собрать своих однокурсников, тех, кто еще жив. Ведь в этом году всем нашим будет уже по 80 лет. Все мы – дети войны. Все отслужили по три года, а затем поступили учиться. Такой был тогда порядок.

Очень хочется встретиться. Надеюсь, что кто-нибудь из наших прочитает это сообщение и передаст другим по цепочке. Гена Шаповилов, Лена Шуцкая, братья Зюзьковы, Карповы и все-все, кто читает наш любимый вестник. А мне как старосте группы будет приятно всех собрать и наконец-то увидеться.

Адрес: Курочкину Ивану Ефремовичу, 346887 Ростовская обл., г. Батайск, ул. Орджоникидзе, д. 84.

Нынче исполнилось 50 лет, как мы окончили Свердловский механико-технологический техникум по специальности «оборудование элеваторов, мельниц и складов». Очень хочется узнать, как сложилась жизнь у однокурсников, особенно у Нади Стафеевой.

Адрес: Лещинской (Кранговой) Ольге Петровне, 646620 Омская обл., Нижнеомский р-н, с. Нижняя Омка, ул. 50 лет Октября, д. 18.

СИЛА ОРАНЖЕВОГО «СОЛНЫШКА»

Давно собиралась написать в вестник о лечении календулой, но все как-то не получалось. А тут, получив «ЗОЖ» № 5 за 2019 год и прочитав письмо Лилии Тимофеевны Макоткиной «Больше всего люблю календулу», тоже захотела поделиться собственным опытом. А начиналось все так…

В далекие 60-е годы, когда гостила у брата, из-за давнего гастрита появилась сильная боль в области желудка. Сноха заварила мне чай с цветками календулы. Выпила и через какое-то время не поверила своему счастью – боль прошла.

Когда возвращалась обратно, родные дали мне целый пакет с целебными цветочками. Дома я продолжила лечение еще в течение 10 дней. Заваривала так: брала щепотку сухих цветков, клала в стакан, заливала кипятком и, настояв в течение одного часа, пила, как чай, по полстакана 2 раза в день перед едой. Мое состояние улучшилось настолько, что при плановой проверке желудка врач спросил меня: «А кто сказал, что у вас гастрит?»

В другой раз календула дала достойный отпор ангине, которая очень часто меня «доставала». Но купила в аптеке настойку календулы и стала полоскать ею горло: на полстакана воды – 1 ч. ложку снадобья. В день полоскала несколько раз, а еще пила чай с календулой. Болезнь ушла.

Как только наступали весна или осень, регулярно с воспалением придатков попадала в больницу. И вот, выписавшись из стационара, решила закрепить лечение при помощи календулы: в 0,5 л кипяченой охлажденной воды добавляла 1 ст. ложку аптечной настойки, спринцевалась 1 раз в сутки, на ночь, в течение 10 дней. Эту болезнь я победила тоже и больше в больницу не попадала.

При помощи календулы лечу насморк (2 капли аптечной настойки на 1 ст. ложку теплой кипяченой воды). Набрав в шприц, промываю нос лежа 2-3 раза в день. После этого лежу на спине 1-2 минуты, после чего высмаркиваюсь. Если будет слегка щипать – надо потерпеть. Для ускорения процесса лечения можно добавить в раствор по нескольку кристалликов соды и соли. Курс – 2-3 дня.

Хорошо помогает настойка календулы при порезах, ссадинах, царапинах, устраняет нагноения. Я даже шпору при помощи нее вылечила, прикладывая к пятке смоченный в настойке ватный диск и закрепляя его пластырем.

У меня варикозное расширение вен и облитерирующий атеросклероз нижних конечностей. Иногда случается так, что голени ног воспаляются, краснеют, покрываются сыпью, начинается нестерпимый зуд. И снова приходит на помощь календула. Я просто смачиваю руки аптечной настойкой и растираю. Уже через несколько минут наступает улучшение.

Отвар календулы помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчных путей, желчного пузыря, печени, заболеваниях сердца. Для этого 2 ч. ложки сухих цветков заливаю двумя стаканами кипятка, настаиваю 1 час. Процедив, принимаю по полстакана 4 раза в день. А при гипертонии 20-30 капель аптечной настойки добавляю в полстакана воды и принимаю трижды в день.

Сейчас самое время выращивать календулу. Наиболее богаты целебными свойствами сорта с оранжевыми махровыми соцветиями, похожие на солнышки. Собираю цветы через каждые 3-5 дней, сушу в комнате на бумаге.

Чтобы приготовить настойку, стеклянную бутылочку наполняю сухими цветками по плечики, свежими – на две трети, не утрамбовывая, заливаю доверху водкой и ставлю в затемненное место на 3 недели. Периодически встряхиваю. Сухие цветки храню в бумажных пакетах, но не более одного года, не то целебные свойства уменьшаются. Настойку лучше делать из свежих цветков, а из сухих заваривать чай.

Адрес: Бурковой Валентине Семеновне, 141960 Московская обл., Талдомский р-н, р.п. Запрудня.

ТЕПЕРЬ ПРОСТУДЫ НЕ БОЮСЬ

Хочу рассказать случай из своей жизни, который помог мне при помощи одного уникального растения избавиться раз и навсегда от простудных заболеваний и укрепить организм. Может, этот рассказ поможет еще кому-нибудь в жизни.

Живу я в Средней Азии, и хоть считают, что у нас сухой климат, это не совсем так. Сухой он только летом, а в остальные времена года идут дожди или снег зимой, который сразу тает. Больных с бронхитами, гайморитами, синуситами, гриппом, ангиной и прочими заболеваниями очень большой процент среди населения. Я была не исключением.

Однажды прочитала очень интересный материал, в котором шла речь об аборигенах-пигмеях из Австралии, которые живут в полной антисанитарии, оторваны от цивилизации, питаются жучками, паучками и прочей гадостью, но никогда ничем не болеют и живут очень долго.

Попали они под наблюдение американских ученых, которые заметили, что в ежедневный рацион этих дикарей входит тропическое растение алоэ вера.

Так вот, пошла я на базар, купила маленький отросток и развела это растение на всех подоконниках. В течение пяти последних лет в период сезонных заболеваний принимаю по одному листику натощак утром, ничем не заедая и не запивая. Через 30 минут завтракаю. За пять лет не заболела ни разу. Раньше не могла ходить босыми ногами по холодному полу (сразу возникал цистит) или, не дай Бог, сидеть на остановках на холодной скамье – сопливила, кашляла и прочее. А теперь – хотите верьте, хотите нет – простуды не боюсь.

В аптеках есть бальзам на основе этого растения, но он помогает слабо. Лучше алоэ вера принимать «живьем», как австралийские пигмеи. Лечитесь и будьте здоровы!

Адрес: Емельяновой Анне Тимофеевне, 720039 Кыргызстан, г. Бишкек, ул. Криворожская, д. 24.

ПРИСЕДАЙТЕ СТОЛЬКО РАЗ, СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ

Еще в 90-х годах прошлого века я смотрела по телевизору выступление одной певицы. Она рассказывала, что делает утреннюю гимнастику и приседает столько раз, сколько ей лет.

Я тоже каждое утро делаю утреннюю зарядку, которая включает в себя около 30 упражнений: лежа на ковре на полу, стоя, с гимнастической палкой, с ручным массажером, с гимнастическим напольным диском для тренировки координации движений. И дополнила свой комплекс упражнений приседаниями – столько раз, сколько мне лет, и приседаю я так уже больше 25 лет.

Сейчас мне 78 лет, и каждый год я прибавляю по одному приседанию. Руки при этом меняют свое положение: то вытянуты вперед, то в стороны, то на поясе, то «калачиком» перед собой, то вверх и так далее – по 10 раз каждое положение. Благодаря этим упражнениям я хожу довольно быстро и уверенно, колени не болят.

Для тазобедренных суставов делаю гимнастику, лежа на полу, на спине. Поднимаю прямые ноги вверх, развожу их в стороны и снова свожу, затем прямую ногу вращаю 10 раз в одну сторону, затем в другую 10 раз, затем то же самое делаю другой ногой. Затем свожу их вместе и «встряхиваю».

И, конечно, стараюсь больше ходить, не меньше часа в день.

Адрес: Певневой Любови Алексеевне, 236039 г. Калининград, ул. Казанская, д. 28, кв. 17.

ПРО БОЛЯЧКИ ЗАБЫЛА

Сегодня с утра села на велотренажер. Кручу ногами педали, а в перерыве вращаю головой, делаю наклоны и повороты. Затем делаю гимнастику для глазных мышц, рисуя глазами на окне цифры до 10 и обратно – очень хорошее упражнение для зрения.

Прочитала в «ЗОЖ» № 4 за 2019 год письмо Анны Гурьевны Ефановой из Челябинска «А вы пробовали ходить на ягодицах?». Решила тоже попробовать. Села на пол, ноги вперед, руки согнуты в локтях. И делая полуобороты вправо-влево, отталкиваясь от пола, передвигаюсь вперед. Сделав это упражнение два раза, поняла, что это именно то, что мне нужно. Поскольку полгода назад перенесла две операции на правом тазобедренном суставе, и нога еще отекает. Дошла на ягодицах до двери комнаты (4 метра) и обратно, не поворачиваясь, не касаясь руками пола, иду так же. Только спиной к окну. Вот и еще четыре метра. И все это, приговаривая детскую считалочку: «Раз, два, три, четыре! Меня грамоте учили. Не читать, не писать, только по полу скакать». Настроение поднялось, про болячки забыла.

Обнаружила в этом упражнении массу преимуществ. Прежде всего это укрепление мышц тазобедренного сустава. А также мышц пятой точки. Что не дает увеличиваться шишкам, геморрою. А еще во время интенсивного движения тела перемещаются все внутренние органы ЖКТ, после чего появляется желание посетить туалет. А это пожилому человеку только на пользу. Вся зарядка в течение 30 минут, а благо – для всего организма!

Адрес: Ульяновой Ларисе Алексеевне, 613110 Кировская обл., Слободской р-н, пгт Вахруши, ул. Ленина, д. 18, кв. 58.

Реклама

НАТУРАЛЬНОЕ[1] РЕШЕНИЕ ПРИ ВЫСОКОМ ХОЛЕСТЕРИНЕ

Если повышен холестерин, то прежде чем начать принимать синтетические препараты, обратите внимание на натуральное[1] средство, которое помогает поддерживать уровень холестерина в норме – Атероклефит БИО от компании Эвалар.

В его улучшенном составе – экстракт диоскореи. Это одно из самых сильных и широко применяемых растений для борьбы с холестерином.

Прием 2 капсул утром и 2 капсул вечером способствует выведению холестерина из организма и снижению риска возникновения атеросклеротических изменений сосудов, а также поддержанию артериального давления в норме[2]. Хорошей новостью является то, что Атероклефит переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности)[2], который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких, как тестостерон и эстроген.

Принимайте 100 % натуральное[2] средство Атероклефит БИО, чтобы сосуды оставались чистыми, а сердце – здоровым!

apteka.ru

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

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

Эвалар | ФИТОМАРКЕТ МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ www.fitomarket.ru

[1] По действующим компонентам. [2] Информация подтверждена СоГР №KZ.16.01.95.003.Е.000531.06.18 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПРОВЕРЬТЕ ПЕЧЕНЬ

Помогите справиться с проблемой. У меня в глазах «песок» и жжение, они чешутся. Я обращалась к глазному врачу, была в нескольких клиниках, сдавала анализы на аллергию, но ничего не обнаружили.

У меня нет глазного давления, ношу очки +1,7. Мне сказали, что это неврологическое. Иногда у меня это отходит, но в основном я мучаюсь от этого недуга. Помогите, пожалуйста.

Адрес: Магомедовой Салихат Яндархановне. Дагестан.

– Уважаемая Салихат Яндархановна. Зуд – это кардинальный симптом аллергии, – отвечает **врач-офтальмолог, кандидат медицинских наук Любовь АМХАНИЦКАЯ**. – Если чешутся глаза (а еще если они припухают, или немного краснеют, или в углах появляются белесые выделения), то, вероятно, это аллергическая реакция. По-простому говоря, аллергический конъюнктивит. Бывают действительно неврологические формы, когда зуд глаз принимает характер навязчивого движения. Но, как правило, это состояние человек уже не может контролировать и иногда даже расчесывает кожу век до крови.

Если у вас такое состояние возникает периодически, да еще и сопровождается ощущением дискомфорта в глазах (песок), то, скорее всего, у вас чисто глазная проблема. При этом анализы крови на аллергические пробы могут ничего и не показать. Я бы рекомендовала вам обследовать у специалиста печень и желчный пузырь, так как иногда застой желчи провоцирует такие же симптомы.

В качестве лечения в таких случаях назначаются противоаллергические препараты (**опатанол, визаллергол, макситрол, лекролин** и другие).

Если местное лечение не справляется с ситуацией, то лучше обратиться к врачу-аллергологу за развернутой диагностикой и назначением общего лечения.

ПОВЕЛИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫВЫ

Мне 83 года, с 2011 года страдаю заболеванием мочевого пузыря. Диагноз мне ставят такой: «Нейрогенное расстройство мочеиспускания. Гиперактивный мочевой пузырь». Беспокоят резь и боль во время мочеиспускания и частые позывы. Порой не успеваю дойти до туалета: как только резанет – так и пойдет моча самопроизвольно. На приеме врачи назначают лекарства, в том числе антибиотики, урологический сбор. Прохожу периодически курс лечения, но обострения повторяются вновь и вновь. Подскажите, что со мной? Из сопутствующих заболеваний: диабет 2-го типа.

Адрес: Чекмаревой Зое Николаевне, 155310 Ивановская обл., Вичугский р-н, пос. Старая Вичуга, ул. Советская, д. 4, кв. 41.

– В основе того, что с вами происходит, лежит постоянное раздражение рецепторов, отвечающих за позывы на мочеиспускание, или (возможно, одновременно) снижение порога возбудимости этих рецепторов, – считает **профессор, заведующий вторым урологическим отделением Клиники урологии Первого МГМУ им. Сеченова Михаил ЕНИКЕЕВ**. – Что могло к этому привести? Перечислю основные возможные причины.

Не исключено, что что-то чужеродное располагается в зоне мочевого пузыря (чаще шейка и дно органа) и настойчиво раздражает рецепторы. К примеру, иногда обнаруживаются нитки, а на них камни после перенесенных ранее гинекологических операций. Вам необходимо обратиться к урологу и выполнить цистоскопию (осмотр мочевого пузыря), чтобы в первую очередь исключить наличие в мочевом пузыре инородных тел, а также полипов и других, более злых опухолей, которые также могут вызывать подобные жалобы.

Второй причиной неприятных ощущений может быть возрастное ослабление защиты рецепторов мочевого пузыря. Это связано со снижением уровня женских половых гормонов в постменопаузальном периоде. В этом случае при отсутствии противопоказаний, к которым в первую очередь относятся ранее перенесенные женские онкологические заболевания, гинеколог может назначить заместительную гормональную терапию.

Еще одной причиной подобного состояния может являться опущение половых органов, а также мочевого пузыря с мочеиспускательным каналом, что связано с возрастным ослаблением опорно-связочного аппарата малого таза. Когда органы опускаются, происходит перерастяжение рецепторов мочевого пузыря, что сопровождается резкими позывами на мочеиспускание даже при небольшом объеме мочи. При выявлении клинически значимого пролапса придется обсуждать вариант хирургического лечения – возвращения половых и мочевых органов на их физиологические позиции.

Обязательно наблюдайтесь у эндокринолога и своевременно компенсируйте проявления диабета, так как он также может способствовать повреждению периферических сосудов и нервов, в том числе сосудов и нервов мочевого пузыря.

При наличии воспалительных изменений в половых путях требуется соответствующее лечение. Однако длительно злоупотреблять антибактериальной терапией я не советую, так как первопричина того, что вас беспокоит, по всей видимости, кроется не в инфекционном факторе.

РАЗ В 3 ДНЯ – ЭТО ТОЖЕ НОРМА

Мне 68 лет. Более 30 лет я принимаю слабительные средства, начиная с фруктовых кубиков, а далее сенну, крушину, сенаде, слабилен, бисакодил и другие. Много раз я обращалась к врачам по поводу запора, но они не смогли мне помочь. Диету соблюдаю – ем морковь, свеклу, капусту, печеные яблоки, тыкву, разные каши, пью 1.5 литра воды в день. Есть ли выход из моей тупиковой ситуации?

Адрес: Филатовой Антонине Михайловне, 403313 Волгоградская обл., Михайловский р-н, х. Большой, пер. Вишневый, д. 1.

– Для начала давайте определимся с термином: что такое запор? – говорит **заведующая отделением онкологической колопроктологии Первого МГМУ им. Сеченова, кандидат медицинских наук Инна**

ТУЛИНА. – Вообще, в медицинском языке термина «запор» нет, это народное слово, которое каждый человек будет понимать по-своему. Врачи же говорят о нарушениях стула в виде поноса (жидкий и/или частый стул) или в виде констипации (редкий и/или твердый стул). Твердым стул становится чаще всего от того, что он медленно продвигается по толстой кишке, и из него всасывается много воды, он «обезвоживается». Или от того, что в нем изначально было мало воды (когда человек мало пьет или ест пищу с малым содержанием жидкости). Твердому стулу труднее продвигаться по толстой кишке и выходить тоже сложно. Поэтому твердый стул и выходит реже – то, что принято называть запором.

Теперь разберемся, что же такое нормальная частота стула и что такое редкий стул. В медицинском сообществе различными международными организациями принято такое понятие, как «нормальный» стул. Это стул, частота которого не реже чем один раз в три дня, и по консистенции он оформленный, но рыхлый, не как пластилин, а как крутая каша, которая держит форму, но при этом не как камень. Таким образом, люди, которые опорожняют кишечник один раз в день, или один раз в два дня, или один раз в три дня без слабительных, клизм и так далее, – это нормальные люди. У них нормальный стул. Никакого запора нет, и бороться не с чем. Поэтому, если у вас без всяких слабительных и клизм стул случается один раз в три дня – это нормально. Это особенность вашего организма. Если реже – один раз в неделю, например, – то тогда стоит предпринимать какие-то усилия. Возможно, стоит делать раз в неделю небольшую клизму, чтобы стимулировать кишечник на опорожнение, немножко активизировать его. Обычно этого бывает достаточно.

Что касается приема слабительных – люди, которые в течение длительного времени их принимают, «привыкают» к ним. Точнее, привыкает кишечник. Ведь многие слабительные (сенна, например) действуют стимулирующе: они воздействуют напрямую на нервы толстой кишки, заставляя мышцы кишечной стенки сокращаться, и таким образом усиливается перистальтика и выходит стул. Если долго стимулировать нервы и мышцы кишки извне, то они перестают реагировать на внутренние сигналы организма, и получается замкнутый круг. Поэтому попробуйте в первую очередь постепенно отказываться от слабительных и понаблюдайте, какая частота стула у вас будет без них.

БОЛЬ МОЖНО ПОБЕДИТЬ

В феврале 2019 года упала и сильно ушибла плечевой сустав правой руки. Сделав рентген, попала на прием к травматологу, который посоветовал смазывать место ушиба мазью диклофенак.

От мази мне становилось только хуже. Боли в плече превратились в адские, хотелось «лезть на стенку».

Попав на прием к терапевту, получила другое лечение: мелоксикам, найз (на него, правда, как выяснилось, у меня аллергия).

Стало чуть легче, но только «чуть». Сейчас боль отдает в руку, большой и указательный пальцы. По ночам не могу спать – беспокоит плечевой сустав. Рука постоянно отекает.

Чтобы снять приступы боли, руку разминаю, массирую по полчаса и более. Становится немного легче. А плечо как болело, так и болит – сильно, нестерпимо. Мне 77 лет. Помогите!

Адрес: Мамонтовой Людмиле Васильевне, 403889 Волгоградская обл., г. Камышин, ул. Гагарина, д. 111.

– Если так долго болит, то у вас, уважаемая Людмила Васильевна, вероятнее всего, отек тканей, – отвечает **врач-невролог первой категории Ольга АНТОНОВСКАЯ.** – Не исключено и кровоизлияние в сустав. Все это рассасывается долго. К тому же наверняка задето плечевое нервное сплетение, из которого нервные стволы идут в руку. Лечение ваше было недостаточным, давайте попробуем следующий комплекс: 20-процентный раствор **пирацетама** в сочетании с **физраствором №10** (внутривенно струйно по 5 мл).

10-процентный раствор **глюконата кальция** в сочетании с **физраствором №10** (внутривенно по 5 мл).

Раствор **кокарнита** (внутримышечно по 2 мл через день, всего 6 инъекций), раствор **Цель Т** (внутримышечно, чередуя с кокарнитом, по 2,2 мл через день, всего 5 инъекций); раствор **алфлутопа** (внутримышечно по 2 мл через день, всего 10 инъекций).

С алфлутопом можно чередовать раствор **дексалгина** (внутримышечно по 2 мл через день, всего 10 инъекций). То есть в день нужно принимать по два препарата внутривенно и по два препарата – внутримышечно.

Кроме того, для снятия мышечного напряжения советую мидокалм (по 150 мг 2 раза в день в течение 2 недель), **нимесил** (по 100 мг 2 раза в день после еды в течение 3 дней: один порошок нужно растворить в стакане воды).

Местно на место ушиба 2-4 раза в день можно наносить обезболивающий крем, к примеру, дип хит. Руку растирать от кончиков пальцев к плечу.

Что касается гимнастики, она тоже необходима. Сначала – пассивная (при помощи другой руки), затем – активная: сжимание мячика кистью, сгибания-разгибания, вращения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах.

В качестве обезболивающего средства хорошо помогает и такой компресс на плечевой сустав: в неметаллической посуде смешайте **димексид** и **новокаин** 0,5%-й (по 10 мл). Туда же добавьте содержимое следующих ампул: **глюконат кальция** 10%-й, **витамин B_{12}** 500 мкг, **но-шпа** (2 мл), **алоэ** (1 мл), **АТФ** (1 мл), **дексаметазон** (1 мл), **лидаза** 64 ЕД (она в ампуле в сухом веществе, но растворяется прекрасно). Для улучшения всех видов кровотока добавьте в приготовленный состав 1 ст. ложку готовой микстуры **димефосфон**.

Раствор готовится для однократного применения. Пропитайте в нем две салфетки, сделанные из 6-7 слоев марли, наложите на болевую зону, сверху – компрессионную бумагу, утеплите пуховым платком. Держите 40-60 минут. Если на какой-то препарат есть аллергия – его лучше не использовать. Такие компрессы разрешено делать ежедневно или через день, всего надо сделать 10 процедур.

Если есть на что-то аллергия, этот препарат не добавляйте. Наложите пропитанные салфетки на суставы, закройте компрессной бумагой, укутайте.

Думаю, такое лечение позволит восстановить работу плечевого сустава и справиться с болью.

ДОБРОЕ СЛОВО ТОЖЕ ЛЕЧИТ

Писем от читателей, перенесших инсульт, или их близких, в которых они просят посоветовать, как восстанавливаться после болезни и ее осложнений, в нашей почте немало. Это вполне объяснимо – ежегодно инсульт диагностируют у 450 тысяч россиян. А каждый третий в течение первого года заболевает повторно.

Мы отобрали наиболее характерные вопросы о реабилитации больных после инсульта. По просьбе корреспондента «ЗОЖ» Любови Ульяновой на письма читателей отвечает профессор, доктор медицинских наук Альберт КАДЫКОВ.

«ЗОЖ»: Начнем с письма от соцработника из Саранска. «Я ухаживаю за одной женщиной, которая перенесла два инсульта. После первого быстро восстановилась, второй был через год и три месяца. Речь не нарушена, сильное головокружение, правые рука и нога малочувствительны. Родственники ей почти не помогают. Посоветуйте, как больной восстанавливаться?»

Альберт КАДЫКОВ: Хорошо, что письмо написала соцработник, надеюсь, эта добрая женщина сможет делать подопечной несложный массаж, который улучшит восстановление.

Используя все известные вам приемы, проводите массаж не только на пораженных конечностях, но и на здоровой стороне. А вот больные конечности массируйте очень осторожно, так как чрезмерное усердие может резко повысить мышечное напряжение.

Больная должна лежать на спине. Массаж ноги начинайте с ягодиц и бедра, переходя затем на другие участки конечности. Руку массируйте от плеча. Основные приемы – разминание и растирание, движения – мягкие, спокойные. Напряженные мышцы просто поглаживайте – легко, медленно.

Головокружение снимет одновременный прием препаратов **бетасерк** 24 мг – 1 таблетка 2 раза в день, **вазобрал** –2,0 мл на стопочку воды во время еды тоже дважды в день и **кавинтон форте** – 1 таблетка 2-3 раза в день. Лекарства больная должна принимать два месяца.

«ЗОЖ»: Письмо Тамары Демьяновны Филиной из Тольятти. После инсульта у нее парализовало левую сторону, не может ходить, только сидит на кровати. Врач, который навещает ее дома, выписывает лишь таблетки от давления и говорит, что надо делать упражнения, а какие, не знает. «Посоветуйте, с чего начинать восстановление?» – просит читательница.

А.К.: Если, Тамара Демьяновна, вы уже сидите на кровати, то теперь надо учиться стоять. Но тут без помощника никак нельзя – он должен поддерживать вас, оберегать от возможного падения. Обращаю внимание, это очень важно!

Итак, сначала попытайтесь привстать, держась здоровой рукой за спинку кровати. Помощник в это время поддерживает вас за талию, зафиксировав коленный сустав парализованной ноги в разогнутом состоянии. Стойте прямо, равномерно распределяя вес тела на обе ноги, причем в первые дни – не более одной минуты. Затем постепенно увеличивайте время этого упражнения до 5-7 минут.

Когда, по-прежнему держась за спинку кровати, будете уверенно стоять на обеих ногах, обучитесь попеременному переносу тяжести тела со здоровой ноги на парализованную. Для этого, поставив ноги на ширину плеч, начинайте легонько покачиваться из стороны в сторону. Помощник обязательно вас поддерживает.

При выполнении этого упражнения потребуется небольшая детская резиновая игрушка с пищалкой, на которую вы надавливаете парализованной ногой. Если нагрузка достаточна, игрушка издает звук.

Делайте упражнения не торопясь, главное – должны уверенно чувствовать себя на ногах.

Обучение передвижению начинайте с ходьбы на месте. Затем с поддержкой помощника учитесь ходить вдоль кровати, держась за прикроватную раму. Постепенно старайтесь отказаться от опоры, при этом непременно вас подстраховывает помощник.

Чтобы правильно ставить ноги, попросите его нарисовать мелом на полу или ковре следы «обучающих» шагов, которые вам соответствуют.

Парализованную руку во время занятий фиксируйте косынкой – это обезопасит от растяжения сумки плечевого сустава. А для фиксирования стопы, чтобы она не отвисала, используйте такое приспособление. На носок обуви надевается широкая одежная резинка, концы которой прикрепляются к подвязке, завязанной под коленом. Но лучше всего приобрести специальную ортопедическую обувь.

Выполняйте эти упражнения, пока походка не восстановится.

«ЗОЖ»: «В 2016 году парализовало правую сторону, понемногу восстанавливаюсь, – пишет Зинаида Ивановна Тарасова из Архангельской области. – Правая нога быстро устает, поэтому не могу долго ходить. Беспокоит также шум в голове, настой клевера не помогает».

А.К.: Зинаида Ивановна, инсульт у вас был три года назад, прошло много времени. Между тем основные принципы реабилитации – это раннее начало, комплексность и поэтапное построение восстановительного лечения. Хочется надеяться, что ваша реабилитация осуществлялась по такой методике. Ведь самое главное, вы ходите, причем, как я понял, ходите самостоятельно.

Что касается усталости правой ноги, это немудрено – она у вас паретичная, а нагрузку при ходьбе испытывает такую же, как нога здоровая. Поэтому старайтесь ходить спокойно, не спеша, чтобы

не допускать перенапряжения мышц. Непременно рассчитывайте маршрут в соответствии со своими возможностями.

Обратите внимание на положение стопы во время движения, ставьте ее правильно, не заносите в сторону, не задевайте носком землю. Достаточно сильно сгибайте ногу в тазобедренном и коленном суставах. Подберите удобную, желательно ортопедическую, обувь.

Шум в голове – весьма тяжелая проблема, и одним настоем цветков клевера от нее не избавиться. Травы являются дополнением к лекарственной терапии.

Советую воспользоваться так называемой триадой, тремя препаратами – **бетасерком**, **вазобралом** и **кавинтоном**, которые рекомендованы автору первого письма. Прием – аналогичный. Эти лекарства показаны не только при головокружении, они уменьшают и шум в голове, ушах.

Если клевер вам не помог, попробуйте использовать настой плодов боярышника, который уменьшает проницаемость сосудов, улучшает кровоток, снижает уровень холестерина.

С вечера залейте в термосе 2 ст. ложки сырья 1,5-2 стаканами кипятка. На следующий день выпейте в теплом виде в 3-4 приема за полчаса до еды, можно с медом.

«ЗОЖ»: У Татьяны Анатольевны Вишневской из Карелии неподвижна левая рука. Делает зарядку, но восстановление затягивается.

А.К.: Для занятий по восстановлению руки неврологи обычно рекомендуют детские кубики, счеты, пирамидки, прочие мелкие предметы, которые надо просто перебирать, сидя за столом.

Для упражнений без использования предметов вам, Татьяна Анатольевна, потребуется помощник, кто-нибудь из членов семьи.

Лягте на здоровый бок, а больную руку согните в локте. Помощник своей рукой фиксирует плечевой сустав больной руки, а другой обхватывает вашу согнутую в локте руку и делает круговые движения, надавливая в сторону плечевого сустава. Затем, легко встряхивая, медленно сгибает и разгибает руку в локте.

Другое упражнение. Сядьте пораженной стороной тела к спинке стула, кисть здоровой руки находится под мышкой так, чтобы больная рука оказалась на весу. Помощник или вы сами медленно раскачивайте ее, постепенно увеличивая амплитуду.

Чтобы снизить мышечный тонус в кисти, растирайте тыльную поверхность от кончиков пальцев по направлению к запястью.

«ЗОЖ»: Сергея Петровича Шушакова из Алтайского края мучают сильные боли в левых руке и ноге. Врачи говорят, это таламические боли, выписывали лекарства, но они не помогают. Что можете посоветовать?

А.К.: Действительно, случается, когда половину тела вдруг охватывают сильные жгучие боли. Такое бывает, если при инсульте очаг поражения находился в области зрительного бугра (таламуса), расположенного в глубоких отделах головного мозга. Поэтому боли называются таламическими.

Они могут усиливаться после прикосновения к пораженной стороне тела, иногда возникают неприятные ощущения вроде ползания мурашек, замерзания, стягивания кожи. Порой боль появляется после стрессов, под влиянием других отрицательных эмоций. Подумайте и вспомните, Сергей Петрович, не являются ли эти факторы причиной ваших страданий?..

Для уменьшения болевого синдрома применяют анальгетики, а также препараты, которые снижают порог восприятия боли. К ним относятся антидепрессанты, в частности, **амитриптилин** и другие препараты, например, **карбамазепин** или его аналоги – **тегретол**, **финлепсин**. Разумеется, эти лекарства назначает врач.

При таламических болях проводят некоторые физиотерапевтические процедуры, в том числе транскраниальную электростимуляцию.

«ЗОЖ»: Из Ленинградской области написала Нина Андреевна Скворцова. После инсульта она пытается что-то делать по дому, но близкие этим недовольны, начинают кричать. «Моя установка – постоянно быть в делах, иначе начинается депрессия, а мне хочется жить, как нормальные люди, и радоваться жизни», – так заканчивает автор свое письмо.

А.К.: После стационара значительную часть реабилитационного периода больной проводит дома, среди близких. Безусловно, их роль в его восстановлении трудно переоценить: ежедневные занятия требуют много сил, терпения. Конечно, очень необходимы доброжелательные, теплые отношения в семье. Только в этом случае возможно успешное возвращение больного к нормальной повседневной жизни и работе.

Жаль, что ваши родные, Нина Андреевна, не совсем это понимают. Ведь домашняя трудотерапия полезна вдвойне. Во-первых, помогает восстанавливать движение в паретичной конечности, а в тех случаях, когда парез значителен, способствует приобретению навыков с использованием здоровой руки.

Во-вторых, важен и морально-психологический аспект домашней работы. Вынужденное безделье, как правило, тяготит больного, отсюда – плохое настроение, отрицательные эмоции, о чем вы пишете в своем письме. Разумеется, это не способствует выздоровлению. Постарайтесь обсудить столь непростую ситуацию со своими близкими, расскажите, чем вы можете заниматься.

Если у вас восстановился объем движений в руке, хотя сохраняются неловкость и слабость, полагаю, шить, вытирать пыль, участвовать в приготовлении домашних обедов, выполнять несложную работу на дачном участке вам вполне по силам.

Вместе с тем все же реально оценивайте свои возможности, ибо многое, если не все, зависит от степени ваших двигательных нарушений.

«ЗОЖ»: Разумеется, этим разговором тема восстановления после инсульта не закрыта. Задавайте новые вопросы нашему консультанту, делитесь также своим опытом реабилитации.

ПОЛЕЗНОЕ ТРИЕДИНСТВО

Те, кто поставил перед собой цель – заняться оздоровлением, должны осознать, что все должно быть в триединстве – идея, желание, практика. Если нет хотя бы одной составляющей – значит, все попусту.

Эта задача не такая уж сложная и по плечу каждому, надо только вычислить свою программу оздоровления, учитывая заболевания, самочувствие, возможности. А как вычислить? Да просто. Все имеет «начало».

Почти все проблемы со здоровьем порождены самим человеком. Особенно в результате неприятия каких-то сторон жизни. Неприятие ближнего, образа жизни, оздоровительной гимнастики, точки зрения тещи, жены, детей... Сегодня даже заповеди, к сожалению, нужны немногим. Неприятие – самый ближний путь в никуда.

В процессе оздоровления, да и не только, надо многое знать, многое видеть и слышать. Не глазами, не ушами и даже не рассудком, который часто лукавит, а интуитивно, подсознательно.

Уберите гордыню – скрытую и явную. Она чужда человеческой душе и обязательно приведет ко злу, утрате драгоценной энергии, потере здоровья...

Сейчас много желающих «лечить» людей. Легче стать экстрасенсом, чем найти здорового человека. Они не могут дать вам того, чего не имеют. Потеряете время, деньги. Нельзя уходить от идеи самостоятельного оздоровления, от детского «я – сам».

Итак, вернемся к слову «начало». К нему надо подготовиться. Возможно, что-то изменить в себе. Предлагаю «начало» рассмотреть с вопроса одного прожитого дня. Дня, в котором мы живем, и который живет в нас. Разобрать прожитый день прошу с единственной целью, чтобы каждый последующий день дал нам больше радости и пользы для здоровья.

Проживаемый день всегда сложен и неповторим. Тот, для кого он серый, мрачный, угрюмый, – больной человек. Возможно, сильно грешен. В природе нет и не может быть серых дней. Серость – это отражение внутреннего мира человека.

Далекое, близкое

ИГРУШКИ ИЗ ДЕТСТВА

Мне 80 лет. Вспоминаю, как мы жили после войны, во что играли, и сердце так и щемит.

Что для нас было деликатесом? Собранная весной вытаявшая из-под снега перемороженная картошка, по великому недосмотру оставшаяся на поле, из которой мамы пекли нам черные лепешки.

Запомнился мне на всю жизнь случай. Мама пришла со второй смены на заводе и принесла за пазухой теплую картофелину, которую испекла у стекловаренной печи. Был первый час ночи, но она разбудила меня, чтобы накормить, побаловать.

В чулане у нас всегда стоял мешочек с высушенными картофельными очистками для заправки «супа». Ели щавель, кислицу, пиканы, лебеду. А вот трава-гранатка была лакомством, потому что сладкая, но есть ее нужно было осторожно – на слизистую рта она не действует, но если сок попадает на губу, на ней сразу вздувается водянистый пузырь.

Играли в самодельные игрушки. Весной, когда у животных начиналась линька, собирали шерсть и долго скатывали шарик-мячик. Когда после войны появились настоящие резиновые мячики, это был неописуемый восторг!

Куклы мне бабушка шила из тряпок, волосы и косы плела из кудели. После войны вернувшийся с фронта отец сделал мне ледянку для катания с горок, лыжи и деревянные коньки, которые привязывали бечевкой к валенкам. И это было наше счастье!

Во время войны к нам в поселок эвакуировали московский завод. Его сотрудников с семьями расселили по домам. Так у меня появился друг детства Коля. Когда после войны он с родителями возвращался в Москву, его отец смастерил для меня маленький домик из фанеры. Но самым главным подарком стали настоящие стеклянные елочные игрушки, каких не было больше ни у кого. Они каждый год украшали новогоднюю елку и долго хранились у моих родителей. Очень жалею, что не взяла себе хотя бы одну игрушку – чтобы она напоминала мне мое детство и Колю. Все хотелось узнать, как сложилась его судьба...

Адрес: Тепелиной Римме Николаевне, 391480 Рязанская обл., с. Путятино, ул. Новоселов, д. 5, кв. 31.

Итак, утро. Вы еще в постели. Чуть приоткрыв глаза, введите в свое подсознание целенаправленную программу. Для верующего человека это может быть молитва. Для остальных – позитивные фразы. Например: «Как хорошо, что я здоров и ничто меня не беспокоит». Или: «Разум Вселенной, дай здоровья мне, моей семье и всем людям на Земле». Новый день надо начинать с хороших, светлых мыслей без никаких «еще полежу немного».

Поговорите с каждым своим органом, поблагодарив за хорошую работу, пожелайте им успеха в наступающем новом дне. Неспешно заполните сердце лучшими чувствами к людям.

Далее гимнастика в постели с осознанием каждого движения. С кровати вставайте с правой ноги. Далее – умывание, дыхательная гимнастика, прием горячей воды для улучшения пищеварения, очищения организма от шлаков.

Часовая стрелка движется вперед. Время с 9 до 11 утра – это время борьбы с болезнями или утомлением. Не упустите его. Не подпускайте к себе лень.

Коли заговорили о времени, самое опасное и агрессивное – с 23.00 до 1 часа ночи. Природа поступает мудро, укладывая нас в постель.

Мудро прожитый день имеет свои принципы. К примеру, такие: любить каждое мгновение дня; не упускать из поля зрения важные моменты; уметь анализировать события... Это даст силы накопить энергию. Важно только, чтобы накопленная энергия не пошла во зло.

Если посчитать, к примеру, сколько сил забирают у нас досужие пересуды, бесконечные чаепития с пустыми разговорами, созерцание неполезных телепередач, представьте, сколько полезной энергии мы отдаем добровольно. Поэтому и не хватает себя...

Важным принципом проживаемого дня являются неожиданные события. Любая буря не начинается вдруг. Сначала ей предшествуют какие-то события. Старайтесь принимать вовремя необходимые меры, чтобы защитить себя.

А теперь давайте помечтаем! Представьте, что вы прожили день так, как полагается. Соблюдали все законы, отдавали лучшее из того, что у вас есть, серьезно занимались своим оздоровлением, не оставили в стороне неотложные домашние дела, не допускали изнеможения, до которого иногда сами же себя доводим... И так легко от этого на душе, так радостно и спокойно!

Адрес: Примачук Римме Степановне, 445005 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Гидротехническая, д. 40, кв. 96.

Реклама

КАК СНИЗИТЬ РИСК ИНФАРКТОВ И ИНСУЛЬТОВ?

в 2 раза выгоднее по цене[3]

Лекарство Гинкоум помогает уменьшить риск инфарктов и инсультов, снижая вязкость крови и препятствуя образованию тромбов – основной причины их возникновения.

Но этим его действие не ограничивается: в отличие от обычных лекарств, снижающих вязкость крови, лекарство Гинкоум, благодаря своему природному составу, оказывает и много других лечебных действий:

- Улучшает память, внимание и умственную активность
- Уменьшает головную боль и головокружение, в том числе у метеозависимых людей[2].
- Устраняет чувство тяжести в ногах, боли при ходьбе, онемение конечностей[2]

Хорошая новость: Гинкоум в 2 раза выгоднее по цене[3]! Миллионы россиян выбирают именно Гинкоум от компании Эвалар[4] – 100% натуральное лекарство.

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

apteka.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку

Эвалар

[1] По действующим веществам. [2] Вызванных нарушениями кровообращения и повышенной вязкостью крови. [3] По сравнению с аналогичным препаратом гинкго билоба; по данным маркетингового агентства ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. [4] Среди препаратов гинкго билоба в натуральном выражении; по данным ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НА СУДЬБУ НИКОГДА НЕ РОПТАЛА

Хочу рассказать о моей двоюродной сестре – Марии Георгиевне, или Машеньке, как я ее называю. Так сложилось, что жили мы почти в одной семье. По характеру Маша – человек спокойный и скромный. И, хотя на ее долю выпало много испытаний и бед, она никогда не роптала на судьбу, а с достоинством переносила и переживала все ее тяготы.

Маша вышла замуж почти сразу после окончания школы в надежде на хорошую и крепкую семью за парня из соседнего хутора, который, отслужив в армии, приехал к ним в колхоз и стал ухаживать за ней. Но сказочным было только ухаживание до женитьбы. Саша оказался слабым на алкоголь, который стал употреблять все чаще и чаще: это заканчивалось скандалами и побоями, когда Маша, схватив в охапку первенца Юру, убегала в другой конец деревни к родителям. Считая, что такая семейная жизнь – удел большинства сельских женщин, Маша продолжала терпеть и прощать.

Родился второй сын – Женя. Маша с мужем решили сменить место жительства в надежде на лучшее: переехали в поселок Глубокий в пригороде Армавира. Стали работать в крупном совхозе, получили хорошую трехкомнатную квартиру. Саша стал работать комбайнером с хорошей зарплатой. Здесь же родился и третий сын – Рома, верный мамин помощник.

Но, к сожалению, Саша свою дурную привычку – алкоголь не забыл. И однажды с глубокого похмелья, работая на комбайне, слез проверять, что попало в лопасти, срезающие пшеницу, при этом не выключив мотор. Лопасти внезапно освободились, и ему отрезало ногу по колено. Став инвалидом 1-й группы, но так и не утратив гибельной привычки употреблять алкоголь, продолжал так же закатывать скандалы, бить и унижать Машу, пока однажды выросшие сыновья не встали на ее защиту, устроили ему взбучку, сказав при этом: «Еще раз тронешь маму – убьем...» То ли возымело воздействие предупреждение, то ли еще что, но больше он сестру не трогал, одна-

Из деревни с любовью

МИР ВОКРУГ МОЕГО ДОМА

Я родилась в деревне, живу в деревне и надеюсь, что и умру в деревне. Всю жизнь держала скотину – овец, коз, коров, кроликов, кур. Вышла на пенсию, стало больше свободного времени, и я увидела, что вокруг еще много мелкой живности, а не только собаки да кошки бегают да вороны с воробьями летают. Стала наблюдать.

Как-то копаюсь в теплице и слышу, как кто-то шуршит прошлогодней травой, бегает туда-сюда. Выхожу, а мимо бежит горностай, маленький, коричневый, ушки круглые. Увидел меня, упал на спину, лапы вперед и пасть раскрыл – обороняется. А зубы мелкие и белые-белые!

Ранней весной, только снег сошел, прибегает внучок и приносит в грязных ладошках, сложенных ковшиком, прошлогодние травинки и темные кривые палочки. Пригляделась – это же малюсенькие ящерицы цвета земли! В тепле начали оживать, зашевелились, пришлось поскорей отнести их домой – в огород, под камень, где они зимовали.

Как-то раз утром видела, как по дороге стремительно и грациозно мчалась лось, а за ним бежало с десяток деревенских коров. Вы видели, как бегают коровы? Зрелище еще то! Но зачем они за ним бежали? Понравился? Или наоборот – хотели прогнать?

Прибегала белка на стоящие под окнами сосны. Дней десять шишки грызла, потом ушла.

Птицы тоже создания интересные. Слышала, как ворона мяукала, словно котенок. А другая садилась на провод и повисала на нем вниз головой. Как-то шла по дороге, с одной стороны – дома, с другой – огороды. Услышала писк, покрутила головой – никого нет, потом снова писк, опять тишина и опять писк. И вдруг заметила: по огороду скачет лягушка, за ней идет ворона. Лягушка остановится – ворона ее клюнет, та пищит и дальше прыгает, а ворона не отстает, идет следом. Прогнала я безобразницу, а лягушка в траве спряталась.

Однажды сова прилетела, целый день до самых сумерек сидела во дворе на поленнице. А в другой раз на кусте черноплодки расположилась стайка воробушков. Один совершенно белый – альбинос. Плавала на лодке и видела, как чайки на камушках устроили гнездо.

Вот затопило кусты крыжовника на меже, пока брела к ним, любовалась на чистую прозрачную воду – все травинки на дне видно. Остановилась, а мне прямо в ноги щука приплыла и тоже встала. Полюбовалась на мои голубые сапожки, хвостиком вильнула и исчезла.

На краю огорода выкопана большая яма для воды. Черпая в ней воду для поливки, заметила, как наверх всплыла большая ящерица-тритон. А я думала, их в Карелии нет!

Иногда ночью на наш огород приходит лиса, обход делает – нет ли чего съестного? Однажды забежал заяц, наверное, собаки загнали. Зимой изредка вокруг ходят даже волки, а прошлой осенью даже медведь проходил.

Вот как много интересного происходит вокруг нас. Надо только смотреть повнимательней!

Адрес: Манаковой Вере Николаевне, 186206 Карелия, Кондопожский р-н, с. Янишполе, ул. Онежская, д. 24.

ко словами оскорблял не раз.

Два года назад Маша похоронила мужа, с которым прожила 48 лет. Последние годы жизни он, будучи инвалидом 1-й группы, перенес инсульт и, потеряв зрение, был прикован к постели. Маша терпеливо ухаживала за ним, перенося его тяжелый нрав и злой язык.

Я часто задумываюсь над тем, сколько надо силы воли, мужества вытерпеть все это женщине, которая, как рабыня Изаура: дома хозяйство – куры, утки, свинка, огород – 30 соток и гектары на совхозном поле. От зари и до заката вырабатывала так называемый «пай». Вырастила троих сыновей, дала им образование и продолжает бескорыстно помогать и семьям сыновей, и родственникам.

Увы, младший сын Рома, окончив институт и поехав на место практики любимой девушки, погиб от руки каких-то отморозков, которых так и не нашли до сих пор.

Здоровье Маши подорвано житейскими невзгодами и тяжелым, изнурительным трудом. Диагнозов болячек, наверное, на странице не уместится.

Дай Бог тебе здоровья, Маша, пожить подольше и порадоваться жизни.

Адрес: Васильчук Зинаиде Васильевне, 153038 г. Иваново, ул. Кудряшова, д. 106, кв. 100.

Поиск

Много лет мы проверяем списки погибших и без вести пропавших бойцов в войну 1941-1945 годов. Мы разыскиваем двух дедов, даже не верится – за 70 с лишним лет они так нигде и не проявились, ни в одном архиве.

Иван Яковлевич Коробицын (сержант), 1903 года рождения Место рождения – Богдановичский район Свердловской области, село Ильинка. Призван Арамильским РВК 27.01.1943 года. Связь с ним прекратилась в 1943 году где-то на харьковском направлении.

Всеволод Алексеевич Соболев (рядовой), 1915 года рождения. Место рождения – Челябинская область, Колесский район. Призван Орджоникидзевским РВК города Свердловска. Пропал без вести в мае 1942 года.

Может быть, кто-то из читателей знал их: жил рядом или во время войны встречали. Откликнитесь, помогите, если что-то знаете! Каждая весточка для нас – надежда.

Адрес: Тихоновой Марине Владимировне, 620039 г. Екатеринбург, б-р Культуры, д. 25, кв. 354.

На склоне лет хочу найти подругу, с которой училась в Казани, Галю Белякову. После окончания технического училища в 1958 году я получила направление на работу в Казанский речной порт, а Галя отправилась в город Углич. Сама она родом из Ярославской области. Во время учебы мы очень дружили. Со временем связь оборвалась. Галя, отзовись!

Адрес: Хованской Александре Николаевне, 414056 г. Астрахань, ул. Бертюльская, д. 8, кв. 26.

НАШИ МЫСЛИ МАТЕРИАЛЬНЫ

Написать меня побудило письмо А.Г. Ефановой «Не пожелай себе болезни», опубликованное в вестнике № 19 за 2018 год. Я вспомнила случай, который имел место в моей жизни, но давно позабытый. А прочитав письмо, сразу все встало перед глазами.

Я работала завклубом. Закрыв клуб после вечернего сеанса, шла домой в сопровождении девчат из художественной самодеятельности – двух сестер, Лиды и Наташи Борисовых. Девушки молодые, озорные. Всегда с юмором, хохотушки. Мы обсуждали завтрашнюю поездку в Дом культуры. При расставании Наташа спросила: «Так, значит собираемся завтра к 6 или 7 утра?» На что я, призадумавшись, выпалила: «А я не поеду, я завтра заболею!» На том и расстались.

Пришла я домой. Вся семья спала. Я прошла в свою спальню, легла, но долго не могла уснуть, хотя прекрасное настроение от общения ничего плохого не предвещало. Незаметно я все же заснула. Проснулась же я часа в три ночи от того, что очень хотела пить. Стала вставать – ноги не слушаются. Хочу сказать маме, что пить хочу, а голоса нет! Напрягаюсь изо всей силы, а получается лишь шепот... Как я ни старалась, мама меня так и не услышала. А я все повторяла, что хочу пить.

А потом было самое страшное. Стала засыпать и как в полусне вижу в проеме фигуру, с головы до пят покрытую черным покрывалом. Слышу женский голос: «Что с вами?» Я очень испугалась, меня охватил такой страх! Но я не хочу ей показать свой испуг. И я ей так ласково, с таким умилением стала говорить: «Вы знаете...» И рассказала ей все, что описала выше. Затянулась пауза. И она мне говорит: «Ничего, все будет хорошо!» И ее не стало.

Обрадовалась рассвету, стала вставать, а ноги меня по-прежнему не слушаются. Крутилась еще долго в постели. Потом села на кровати потихоньку. Успокаивали меня только ее слова: «Все будет хорошо!» Потом встала, стала расхаживаться и наконец пошла. Но целый день потом чувствовала себя слабой, разбитой, будто я не один день пролежала в постели. И, конечно же, в районный Дом культуры я не поехала. И потом, когда я стала рассказывать своим девчатам, что было со мной ночью, они не то, что не поверили, так еще и слушать не захотели и все хохотали надо мной: «Отделалась!»

Благодаря письму А.Г. Ефановой я вспомнила этот случай и полностью с ней согласна, что нельзя желать себе заболеть, что наши мысли материальны. Это точно! И я убеждалась в этом уже не раз.

Спасибо всем зожевцам за прекрасные письма. Сколько в них невыдуманных, реальных историй. Здоровья вам, дорогие, сил, удачи, хорошего настроения. Хорошо, что на земле есть души человеческие, которые перекликаются с твоей душой. Так мы не одиноки!

Адрес: Левиной Светлане Васильевне, 298307 Крым, г. Керчь, пер. Подгорный, д. 17.

ЛЕТНЯЯ АПТЕЧКА: ДОРОЖНЫЙ НАБОР

Лето – любимое время года для большинства детей, период, когда они отдыхают от учебы или детского садика, отправляются в гости к бабушкам в деревню или на дачу, много времени проводят на улице. И хотя летом дети болеют реже, вполне возможны и ОРВИ, и ангины, и проблемы посерьезнее. Чтобы быть во всеоружии и как можно быстрее помочь малышу при болезни, солнечном ожоге или травме, стоит позаботиться о летней аптечке. Этот набор медикаментов поможет как дома, так и на отдыхе, будь то курорт, дача или поездка на природу.

НЕ ПОЛЕНИТЕСЬ ИЗУЧИТЬ ИНСТРУКЦИИ

При составлении аптечки важно обязательно учитывать возраст малыша и подбирать для него медикаменты в максимально удобной форме приема (сиропы, капли, жевательные таблетки). Внимательно изучите все инструкции к препарату – от показаний к приему до условий хранения средств. В летнюю аптечку, особенно ту, которую вы берете с собой в дорогу, должны входить только самые необходимые медикаменты. Для выездов будет достаточно одного блистера или маленькой упаковки каждого из средств. Но если ребенку необходимо принимать то или иное лекарство постоянно, важно всегда иметь запас препарата на случай отсутствия поблизости аптек.

ОСНОВА – ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ СРЕДСТВА

Основа любой аптечки – жаропонижающие средства. Эти препараты применяют для снижения высокой температуры, более 38,5°С у детей от трех месяцев. Допустимы к приему любые детские формы препаратов на основе **парацетамола** или **ибупрофена** в свечах, сиропах, порошках или таблетках. Помимо жаропонижающего у парацетамола есть легкий обезболивающий эффект. А у ибупрофена – противовоспалительный. Применять препараты самостоятельно можно до 3 суток. Если ребенку не становится лучше, немедленно обратитесь к врачу.

Кроме того, для измерения температуры необходимо наличие в аптечке термометра – ртутного или электронного (подмышечный, соска или налобный).

Препараты против боли в детском возрасте применяются ограниченно: для малышей нельзя использовать стандартные взрослые препараты или комбинированные средства. Если болит зуб или голова, можно применять только парацетамол или ибупрофен.

В случае насморка подойдут капли с сосудосуживающим компонентом – **нафтизин, назол бэби, називин, отривин** или на масляной основе – **виброцил, пиносол**. Первые обладают подсушивающим и антиотечным эффектом, помогают облегчить дыхание перед кормлением или на ночь. Допустимы капли только в детской форме, минимальной дозировке; после 3 лет можно использовать спреи. Масляные капли применяют при насморке с сухостью, корочками и зеленью. Их капают на протяжении всей болезни. Для очищения полости носа, удаления пыли, слизи, корочек и улучшения дыхания применяют спреи с морской (соленой) водой.

Глазные капли **альбуцид** помогут снять раздражение и воспаление глаз. При аллергии помогут 0,1% -е капли **дексаметазона**.

От боли в ухе помогают **отипакс** или **отинум**. Их наносят на сухие ватные турунды и вставляют в наружный слуховой проход. Капать сами капли в ухо опасно, если неизвестно, цела ли перепонка.

От боли в горле могут помочь растворы антисептиков и обезболивающих – **гексорал**, **тантум верде**, **мирамистин**. Детям от 5 лет можно заменить их на пастилки, таблетки для рассасывания **доктор Мом**, **стрепсилс**, **себидин**.

На даче, отдыхе или после прогулок у ребенка иногда может возникнуть аллергия на коже, слизистых или в другой форме. Можно положить в аптечку сироп **лоратадина** или капли **фенистил**, **зиртек**. При местной реакции на укусы насекомых или любые раздражения поможет гель **фенистил**.

ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ И КИШЕЧНИКОМ

Чем младше дети, тем более вероятными у них будут проблемы желудка и кишечника, особенно если ребенок пробует новую пищу. Избавиться от газообразования и вздутия помогают **плантекс**, **эспумизан** или **смекта**, **алмагель нео**. При развитии диареи важно обратиться к врачу, но как средство первой помощи помогут сорбенты – **энтеросгель** или **смекта**, **эрсефурил** (для подавления патогенной флоры). Подавить диарею могут препараты **лоперамида**, но без консультации врача более 1-2 дней их применять нельзя.

При обезвоживании из-за рвоты и поноса нужно применять **гастролит** или **регидрон**, разведя пакетик в нужном объеме жидкости и выпаивая его ребенку.

При запорах помогут клизмы **микролакс**, свечи с глицерином или препарат **дюфалак**.

ОТ РАНОК И УШИБОВ

Самые основные проблемы летних прогулок – это разбитые коленки и другие повреждения, песок в глазах, грязные руки во рту. Опытные мамы всегда носят с собой воду и влажные салфетки.

В случае ушибов, ранок или укусов подойдет маленький охлаждающий пакет. Он разрывается или разламывается, образуя холодный компресс.

Необходимо взять с собой дезинфицирующий раствор в маленькой емкости – **перекись водорода** либо **мирамистин** или **хлоргексидин**. Ими обильно промывают ранки, устраняя грязь и микробы.

Бактерицидный пластырь и бинт также будут необходимы, чтобы перевязать мелкие ранки. Пластырь лучше брать обычный, в виде полоски с дезинфицирующей прокладкой по центру.

Важно также положить в аптечку средства для обработки ран и порезов – бинт, пластыри, перекись водорода, стикеры с йодом или зеленкой (карандаши-антисептики), охлаждающий пакет. Можно добавить антимикробную мазь – **эритромициновую**, **тетрациклиновую** или **левомеколь**. Они помогают залечивать мелкие раны и ссадины, удаляют боль и раздражение от укусов насекомых. Тетрациклиновая мазь также помогает при инфекциях глаз.

На случай жаркой погоды возьмите средства от солнечных и термических ожогов – **бепантен**-спрей, **декспантенол**.

Не лишними будут средства от аллергии – общие, такие как **супрастин** или **зиртек** в каплях, а также местные средства для обработки кожи при укусах насекомых, раздражении, сыпи – **фенистил**-гель, бальзам **«Спасатель»**.

Не стоит самостоятельно покупать в аптечку препараты против кашля, а также антибиотики. Они назначаются строго врачом и по показаниям, сами родители не должны проводить лечение данными средствами.

Алена ПАРЕЦКАЯ, врач-педиатр.

ЧЕСНОЧНЫЙ СУП И ТЫКВЕННАЯ КАША

Прошедшим летом мои правнуки двух и пяти лет отдыхали с родителями на море. За малыми детьми трудно уследить, они все тянут в рот, а руки не всегда вымыты. Домой вернулись с неприятной проблемой – глистами.

Несмотря на разнообразие противоглистных препаратов, я знала, что такие средства нередко противопоказаны малышам. Поэтому прибегла к испытанным бабушкиным методам от этой напасти.

Каждое утро подмывала детей теплой водой с мылом. Трусики и постельное белье ежедневно стирала и гладила горячим утюгом. Строго следила за мытьем рук с мылом, полотенца тоже ежедневно кипятила. Игрушки мыла и обдавала кипятком.

За два дня до лечения начала давать ребятишкам протертые супы, овощное пюре, рубленое мясо, кисели, черствый хлеб. Накануне лечения – легкий ужин.

Лечила так. Варила чесночный суп и давала в течение 2 дней небольшими порциями 4-5 раз в день. Для супа чистила горсть зубчиков чеснока, резала пластинками и обжаривала на растительном масле, не давая пригореть.

В кастрюлю наливала 1 л холодного молока, высыпала обжаренный чеснок и, помешивая, доводила до кипения. Заправляла взбитыми яичными желтками. Солила по вкусу. Дети ели суп с хлебными гренками.

На 3-й день варила кашицу из семян тыквы с медом. Высушенные семена очищала от кожуры, стараясь не повредить тонкую зеленую оболочку. Небольшими порциями растирала в ступке, добавляя по капле воду. Полученную массу смешивала с медом. Детям давала несколько раз в день: младшему– по 50 г, пятилетнему – 70 г.

Следующим утром натощак внуки ели тыквенную кашу с медом. А через 1,5-2 часа ставила очистительную клизму.

На 4-5-й дни снова давала чесночный суп. На 6-й день – несколько раз кашицу из семян тыквы с медом. На 7-й день утром – снова натощак кашицу. А через 1,5-2 часа – очистительная клизма.

Нам повезло, время не было упущено, и в течение недели удалось избавиться от глистов. Дети полностью выздоровели.

Адрес: Габарец (Возияновой) Алле Степановне, 2015 Молдова, г. Кишинев, ул. Николая Зелинского, д. 8, кв. 45.

Поиск

С 1953 по 1957 год я учился в Новосибирском геологоразведочном техникуме. Моей однокурсницей была Валентина Павловна Мельникова (это ее девичья фамилия). Родом Валя была из города Калтан Кемеровской области. У нее были две сестры – Мария и Нина.

Специфика нашей работы – необъятные просторы Родины. Как пелось когда-то:

Кончим вуз и по глухим селеньям
Разлетимся в дальние края.
Ты уедешь к северным оленям,
В жаркий Туркестан уеду я.

Так получилось и у нас. Валюша, отзовись! А может, найдется кто-то еще из моих студенческих друзей и тоже откликнется?

Адрес: Тюрину Валерию Анатольевичу, 630047 г. Новосибирск, ул. Каунасская, д. 5/1, кв. 67.

ТРАВЫ ПРОТИВ КОЛИТА

Неспецифический язвенный колит – хроническое воспалительное заболевание толстой кишки с образованием кровоточащих язв, покрытых гноем и слизью, поносом, истощением и развитием малокровия. Причина этой коварной болезни до конца неизвестна. Ее происхождение связывают с наследственным предрасположением, стрессом, утомлением и снижением сопротивляемости к инфекциям. Свою роль играют неразумное питание и курение. В некоторых случаях можно выделить основную причину, а в других действует комплекс негативных влияний.

При диагностике нередко сказывается недооценка микробного фактора, хотя ни один гнойный воспалительный процесс не протекает без участия микроорганизмов. Но речь идет не о типичных, так называемых специфических возбудителях воспалительных заболеваний кишечника, скажем, дизентерии или туберкулеза. Слово «неспецифический» отражает представление о роли собственной сапрофитной микрофлоры, приобретающей у этих больных агрессивные черты.

Лечение в соответствии с современными стандартами включает применение препаратов 5-аминосалициловой кислоты, где главное действующее вещество сульфасалазин. Это **сульфасалазин** и **месалазин**, **салофальк**, **мезакол**, **пентаса**, **мезавант**. Сульфасалазин обладает противовоспалительными и противомикробными свойствами, подавляя стрептококки, нейссерию, патологические формы кишечной палочки. При отсутствии эффекта применяют стероидные гормоны и препараты, угнетающие иммунитет, иммуносупрессоры (иммунодепрессанты) **азатиоприн** или **метотрексат**. При угрожающих жизни кровотечениях или перитоните вследствие прорыва язвы в брюшную полость идут на оперативное вмешательство. Это тяжелая операция на органе, который по своей биологической роли сопоставим с печенью, играя важную роль в усвоении и синтезе витаминов и минералов, иммунной и противораковой защите. А в результате операции больной становится инвалидом.

Большими дозами гормонов пытаются стимулировать систему адаптации, а иммуносупрессорами стимулировать иммунитет по принципу «подобное лечим подобным». Но известно, что стероидные гормоны способствуют образованию язв, а средства, подавляющие иммунитет, провоцируют инфекционные процессы и даже рак. К тому же сульфасалазин и его аналоги могут вызвать токсическое поражение нервной системы, нарушить функции печени и почек, повредить костномозговое кроветворение. Появление подобных осложнений требует модернизации терапии с упором на сульфасалазин. Почему-то в подобной ситуации многие врачи слишком редко вспоминают о фитотерапии, которая могла бы решить проблемы лечения и реабилитации больных язвенным колитом. Посмотрите, насколько рационально включать в комплексную терапию язвенного колита препараты из растений. Остановлюсь на известных и наиболее доступных из них.

ВОСПАЛЕНИЕ

Противовоспалительными, антимикробными свойствами действующих веществ эфирных масел обладают корень аира, трава тысячелистника, цветки ромашки, листья шалфея, эвкалипта, подорожника, семена тмина, кориандра. Каждое из этих растений годится для приготовления настоя или отвара и регулярного приема в течение 3-4 недель.

Отвар из корня аира держат на водяной бане из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан воды или 3 часа настаивают в термосе. Принимают 1-2 стакана в день с учетом эффекта. Для настоя из ромашки, шалфея, тысячелистника, подорожника используют 1 ст. ложку сырья на стакан воды, а из измельченных в кофемолке семян тмина или кориандра, а также листьев шалфея 1 ч. ложку. Принимают 1-2 стакана в день в зависимости от эффективности.

Можно рекомендовать следующую композицию из названных растений: корень аира, семена тмина, лист эвкалипта – по 25 г, трава тысячелистника, ромашки, шалфея, подорожника – по 50 г. Залив 400 мл кипятка 2 ст. ложки сбора, настаивают в термосе 2 часа и принимают по 0,5 стакана 4 раза в день после еды. Приготовленный водный настой годится и для микроклизм объемом 50-60 мл.

КРОВОТЕЧЕНИЕ

При обострении, протекающем с кровотечением, целесообразно включать в комплексную терапию лекарственные растения, содержащие дубильные вещества: корень кровохлебки, бадана, горца змеиного, ольховые соплодия и дубовую кору. Кстати, действующие вещества этих растений обладают не только кровоостанавливающими свойствами, но и выраженным противомикробным эффектом, особенно в отношении грибковой флоры. Отвары из этих растений готовят из расчета 1 ст. ложка на 200 мл воды. Если один стакан отвара не дает желаемого результата, то дозу увеличивают до 2 стаканов в день или переходят на препарат из другого растения. Скажем, кому-то из пациентов лучше других помогает конкретный отвар из корня бадана. Использование перечисленных растений можно совмещать с приемом фармакологических кровоостанавливающих средств.

После ослабления симптомов обострения стоит перейти к препаратам из лекарственной зелени с заживляющими свойствами. К ним относятся растения, содержащие каротиноиды, из которых в организме образуется витамин А. Это доступные всем ноготки, череда, сушеница топяная, облепиховое масло, плоды рябины обыкновенной, шиповника, масло грецких орехов, оливковое масло холодного прессования. Из плодов рябины обыкновенной, облепихи, шиповника готовят витаминные чаи, масла добавляют в каши, а из лекарственных растений делают сборы для приготовления водных извлечений и приема внутрь. Например, 2 ст. ложки смеси цветков календулы, трав череды, сушеницы топяной, подорожника (поровну) заливают 400 мл кипятка, выдерживают 2 часа в термосе и, процедив, принимают по 0,5 стакана 4 раза в день. Лечение обычно бывает длительным и требует настойчивости. Постепенное снижение дозы сульфасалазина гораздо эффективнее

под защитой лекарственных растений.

НОРМАЛИЗАЦИЯ КИШЕЧНОЙ ФЛОРЫ

Безусловно, при лечении язвенного колита необходима нормализация состава микрофлоры толстой кишки. И вновь с этой задачей поможет справляться фитотерапия. Доказано, что слизь лекарственных растений служит питательным материалом для «выкармливания» собственной микрофлоры кишечника. Недаром больные, страдающие хроническим колитом, отмечают, как правило, благотворный эффект корня алтея. К числу доступного растительного сырья, содержащего слизи, относятся подорожник – лист и семена, корни алтея, солодки, льняное семя. Включение в программу лечения этих «зеленых» средств повышает эффективность выпускаемых фармакологической промышленностью пребиотиков вроде **рекицена-РД, стимбифида** и др.

ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА

Защиту от стресса обычно обеспечивают препараты из валерианы, мелиссы, пиона уклоняющегося, пассифлоры инкарнатной. Не стоит отказываться и от адаптогенов, часто незаслуженно забываемых современной медициной. Препараты элеутерококка, женьшеня, китайского лимонника, родиолы розовой повышают защитные силы организма, устойчивость к стрессу и, безусловно, усиливают эффективность проводимой терапии. Чтобы убедиться в этом, хочу призвать своих коллег к самому тщательному анализу развития колита при постоянном контакте с больными в совместной борьбе против этого неприятного заболевания.

А самим пациентам советую внимательно наблюдать за течением болезни, чтобы выявлять провоцирующие факторы. Надо вести дневник, кратко отражая рацион и события дня для составления плана рационального лечения. Больному не следует заниматься самодеятельностью, нужно согласовывать свои намерения с врачом, которому доверяешь.

Частенько ко мне обращаются за советом по поводу почерпнутого из популярной литературы, Интернета или от целителей метода лечения. Редко, но случаются среди этих рекомендаций верные. Например, от одного из пациентов я узнала о личном опыте успешного лечения язвенного колита следующим отваром. В сбор вошли 100 г цветков ромашки, по 25 г корня аира и семян фенхеля, 50 г листа мяты. Залив 5 ч. ложек 0,5 л воды, кипятят 15 минут и оставляют на ночь, принимают по 150 мл 3 раза в день до еды. Из этого же отвара делают микроклизмы по 60 мл в течение 1,5 месяцев. Курс лечения при приеме внутрь составляет полгода. Через месячный перерыв – повтор. Как терапевт с 55-летним стажем работы могу сказать, что этот состав сбора полностью соответствовал современным критериям выбора лекарственных растений. Однако воспроизведение приведенного опыта надо осуществлять только под наблюдением врача, не торопясь отказываться от ранее испытанных схем лечения.

Заболевание у разных людей протекает по-разному. Поэтому так важен учет индивидуальных особенностей пациента, его образа жизни и питания. Тем не менее использование фитотерапевтических средств должно быть неотъемлемым условием успешной комплексной терапии неспецифического язвенного колита.

Юлия КОРШИКОВА, врач-терапевт высшей категории, доцент кафедры гериатрии и медико-социальной экспертизы Российской медицинской академии непрерывного последипломного образования, кандидат медицинских наук.

Хроники прошлых лет

ЕЩЕ ДО ВОЙНЫ

Сидим с сестрой Анной, беседуем по скайпу. Ей 90 с половинкой, мне почти 80, она – в Николаеве, на Украине, а я – в белорусском Гомеле.

За сестрой ухаживает дочь. Все болит у сестры – астма душит, ноги в отеках, головные боли, совсем ослепла... Одно осталось – превосходная память. Слушаю ее рассказы и не наслушаюсь.

Родились мы в Ростовской области в далеком степном селе, где не было ни одного деревца. По весне степь сначала покрывалась мелкими желтенькими цветочками, после них – сплошным ковром красных, желтых, розовых и белых тюльпанов. Еще росли чабрец, дикий чеснок, сладкий корень, калачики...

Летом в реке ловили рыбу. Удочки были самодельные. На конце палки крепили иглу, согнутую над огнем. Дед, живший по соседству, брал мою сестру в подручные. Нюра – так звали Анну сельчане – была быстрой и смекалистой. Дед шел с бреднем по берегу, а Нюра – по горлышко в воде. Вытянут бредень на берег, вытряхнут улов в мешки и по домам.

Ловились и раки. Мелких, размером с палец, бросали назад в речку. Которые были с ладонь или чуть меньше, несли домой. Дома сестра хозяйничала самостоятельно. Большое ведро раков сварит и отправит с оказией в бригаду за село, где колхозники, в том числе и наши родители, в страду работали и жили круглосуточно.

Остальных раков сразу после улова сестра пристраивала во дворе под корытом. Накрывала его тряпками, придавливала камнями. Но раки были проворные: находили щелочки и расползались по улице. Сельчане, увидев такого «пешехода», с улыбкой говорили: «Нюрины раки пошли!»

Управившись по хозяйству, сестра грузила оставшихся под корытом раков и разносила по соседям. Село наше было небольшое – дорога да дома с двух сторон. Заборов не было.

Смотрю табель успеваемости сестры за 4-й класс (племянница скинула по скайпу): 10 предметов, все оценки «отлично». И дата: 25 мая 1941 года.

Оставалось 28 дней до начала войны...

Адрес: Шляховой Любови Яковлевне, 246012 Беларусь, г. Гомель, ул. Лазурная, д. 14, кв. 209.

ОПАЛЕННЫЕ ВОЙНОЙ

«ЗОЖ» выписываю более 10 лет. Первый номер мне подарила дочь – врач-терапевт, и мы с женой сразу заинтересовались им. С тех пор и не расстаемся, каждый номер прочитываем от корочки до корочки, а отдельные публикации перечитываем по нескольку раз. Особенно о детях войны, наших сверстниках, которым в жизни досталось сполна: и холод, и голод. О войне я знаю не понаслышке, хотя на территории нашей области военных действий не велось.

В 1941-м мне было 9 лет. На хрупкие плечи детей свалились многие тяготы и лишения, они трудились наравне со взрослыми. Пололи и вручную теребили лен, затем околачивали его вальками, со взрослыми расстилали его, когда он созревал, поднимали и ставили на просушку в копны. За эту работу колхозный бригадир давал нам записочку, которую мы отдавали в школьную столовую, и нам выдавали по 2-3 булочки. Собирали колоски осенью и ранней весной, когда растает снег. Копали тошнотики – так мы называли перемороженную за зиму картошку.

В войну было так: как деревня – так колхоз. Мы копали на своем поле, а через речку пришли такие же дети, как мы, но из другого колхоза. Мы их стали прогонять. Одна девочка подошла к нам и сказала: «Может, когда-нибудь и вы к нам придете, – и добавила: – Жизнь прожить – не поле перейти». Это поле для нас, детей войны, оказалось очень трудным. Я эти слова запомнил на всю жизнь.

Во время войны, чтобы спасти нас от голода, мать променяла на муку, зерно, картошку, сено все самые ценные вещи и даже обручальные золотые кольца. Обычно она брала с собой старшего брата. Зимой, взяв саночки с вещами, они уезжали по деревням менять их на хлеб, соль и хоть какие-то продукты. Возвращались через два-три дня. Однажды по пути домой их застала метель, стемнело, и они сбились с дороги за два-три километра до деревни. Выбившись из сил, глубокой ночью еле-еле добрались домой. Едва переступив порог, брат сразу упал, с ним случился голодный обморок.

Детей в деревне было очень много. Каждая семья состояла из 5-8 детей, лично наша семья была из 7 детей от года до 16 лет, бабушка и мать. Отца забрали на фронт в октябре 1941 года, а в апреле 1942 года он погиб в Смоленской области и был похоронен в братской могиле.

Мать осталась одна с семью малолетними детьми и престарелой бабушкой. Было голодно. Ели подмороженную картошку, собранную с полей, летом – шишки клевера, щавель, крапиву, лебеду. Зимой на саночках возили куриный

Неожиданный ракурс

ИТАК, ОНА ЗВАЛАСЬ ТАТЬЯНА

Сейчас очень модны имена Даша, Настя, София, Ксюша. А в мое время было очень популярно имя Татьяна. В нашем классе из 18 девочек было семь Татьян!

Первая Таня – Анистратова. Умница, красавица, стройная, с косой до пояса. Она окончила институт. Сейчас живет в Краснодарском крае. Вырастила двоих деток.

Вторая Таня – Ладкова. Одна из близняшек. Таню и Нину невозможно было отличить друг от друга. Они были совершенно одинаковые, одевались тоже одинаково. Учителя их не различали, а вот мы, одноклассники, никогда их не путали. Помню, был такой случай в 10-м классе. На перемене перед уроком химии Татьяна попросила нас: «Если меня вызовут отвечать, вместо меня пойдет Нина». Так и получилось. Вызвали Таню, а отвечать пошла Нина. Один мальчик (наверное, он не слышал о просьбе) удивился: «Ты же Нина, а не Таня». Обман был раскрыт. Учительница химии Прасковья Ивановна (она была соседкой девчат) сильно рассердилась, поругала всех нас, но двойки не поставила. Сказала: «Садитесь! И больше так никогда не делайте!»

Трагически закончилась жизнь этой Тани. Умерла она мгновенно. Встала ночью с постели попить воды. Упала и скончалась. Было ей около 50. Вырастила двоих деток.

Третья Таня – Кулак. Красавица, умница, отличница, лидер и заводила в классе. Была похожа на цыганочку. Окончила институт. Живет в Воронеже.

Четвертая Таня – Логунова. Славная, добрая, душевная. Мама троих детей. Всю жизнь проработала библиотекарем. Живет в соседнем районе.

Пятая Таня – Миронова. Этой девочке в молодости досталось больше всех нас. Росла она в многодетной семье. Правда, двое старших братьев уже жили отдельно. Когда Таня училась в 8-м классе, у нее умерла мама. На плечи девочки сразу свалилось множество проблем – учеба, заботы об отце, младших сестре и брате. Но Таня не сдавалась. Она готовила еду для всей семьи, стирала, убирала, штопала и при этом училась без троек. Помню, как мы всем классом приходили ей на помощь. Девочки белили в хате, мыли окна, мальчики двигали мебель. Другие парни на улице пилили, кололи и складывали дрова. Теперь, когда мы встречаемся и вспоминаем наши школьные годы, Танюшка всегда с благодарностью вспоминает все это. Воспитала она двух замечательных дочек, живет в Батайске. Первая прабабушка в нашем классе.

помет и золу, сдавали их колхозу. Летом пасли овец, телят, коз и поросят, ходили в ночное пасти лошадей.

Через нашу деревню из соседней Калининской (ныне Тверской) области шли обозы с сеном, соломой, со скарбом, гнали гурты овец и лошадей, ехали семьями на восток, подальше от войны, на ночь колхозный бригадир размещал их по домам, по ночам шла тяжелая артиллерийская техника. Однажды к нам в дом разместили на постой молодых парней – новобранцев, одетых кто во что, жаль было смотреть на них. А немецкие самолеты – штурмовики-бомбардировщики летали так низко, что на их фюзеляжах и крыльях были видны черные кресты и опознавательные знаки, они летели бомбить Ярославль и Рыбинск – важные стратегические объекты.

Дети Великой Отечественной войны – так называют сегодняшних 75-85-летних людей. И дело здесь не только в дате рождения. Их воспитала война. Они последние свидетели тех трагических дней. Их подвиг редко оценивается наградами, но они заслуживают самых высоких почестей. Четыре страшных года они боролись с врагом, голодом и смертью. У детей войны разные судьбы, но всех их объединяет общая трагедия – невосполнимая потеря прекрасного мира детства.

Адрес: Гузилову Евгению Васильевичу, 152032 Ярославская обл., Переславский р-н, с. Кубринск, ул. Московская, д. 3а, кв. 16.

Шестая Таня – Позднышова. Красавица, блондинка с косой до пояса. Смешливая, шустрая, гоняла на отцовском мотоцикле. Всю жизнь проработала главным бухгалтером, воспитала двух сыновей, радуется внукам, живет в городе Каменске.

И седьмая Татьяна – Рябчук. К нам она пришла в шестом классе. К сожалению, сведений о ней нет. После школы она уехала в Шахты, и связь с ней потерялась.

Все наши Татьяны в жизни – состоявшиеся личности, добрые и душевные люди. А как они пели! В нашем классе был (и есть) собственный баянист, талант, какого еще поискать, – Павлик Прибытков. Так что жили мы всегда весело.

А еще в классе было две Нади, две Оли, две Вали и в единственном лице Шура, Нина, Клава, Маша, Женя. Всем нам сейчас по 64 года. Все мы давно пенсионеры, бабушки и дедушки. Но, собираясь на встречи одноклассников 10-го Б класса, можем еще и в «кошки-мышки» поиграть, и «летку-енку» сплясать. По мере возможности стараемся общаться по телефону. Поздравляем друг друга с праздниками, днями рождения. Желаю моим дорогим одноклассникам здоровья, долгих лет жизни и всегда хорошего настроения.

Адрес: Качкиной Евгении Павловне, 346116 Ростовская обл., Миллеровский р-н, сл. Волошино, ул. Межевая, д. 6.

КУКЛА МАША, КУКЛА ДАША...

Как-то случайно пришла и мне в голову идея смастерить куклу – грелку на чайник. Когда-то такие красавицы, гордо восседая на заварочных чайниках, были популярными атрибутами нашего чаепития. Теперь же не только куклы, но и сами чайники уходят в прошлое. Все пакетики, пакетики... Быстро, удобно, но... совсем не то! Вот и решила я, поклонница травяных чаев, возрождать традиции русского чаепития. И принялась за дело...

В Интернет не заходила. Специальных выкроек не делала. Было интересно до всего додуматься самой. И что же вы думаете? Додумалась!

Из ватно-марлевого полотна сшила юбку-основу, простегав его для прочности, словно ватное одеяло. Туловище, голову и руки также сделала из ваты и марли, а кисти рук вырезала из крышки от майонезного ведерка. Цветными нитками вышила глазки, бровки, реснички, носик, ротик. Волосы соорудила из хлопчатобумажной пряжи, заплела косички с ленточкой. Сарафанчик и платочек сшила из старого ситцевого халата, из лоскута посветлее – кофточку. Под юбку-основу сшила подкладку, тоже из ситца. Это для того, чтобы ее легко можно было снять и постирать.

Все делала вручную. Мне был интересен сам процесс шитья. Вот и все. В принципе, ничего сложного.

И так мне это дело понравилось, так захватило, что я тут же принялась за вторую куклу, затем – за третью. Уже сшила много таких барышень. Дарю на праздники, дни рождения родным, друзьям, коллегам. Все очень довольны, а я – больше всех!

Мои куклы выполнены из экологически чистых и недорогих материалов, без всяких каркасов в виде проволоки и скрученных газет.

Адрес: Смолиной Ирине Юрьевне, 603155 г. Нижний Новгород, ул. Минина, д. 33, кв. 1.

Фото автора.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Скажу честно, в мои руки вестник «ЗОЖ» попал случайно. Зная мою любовь к газетам, мне подарила подписку на него Таисия Васильевна Поставная из Самарской области. И вот, прочитав уже несколько номеров, я от вестника в восторге! Спасибо подруге за такой подарок.

Адрес: Жильцовой Нине Яковлевне, 461906 Оренбургская обл., г. Сорочинск, ул. Вознесенского, д. 52, кв. 2.

●

После публикации моего письма «Собрала бы всех, обняла...» в «ЗОЖ» № 20 за 2018 год продолжаю получать отклики. Стараюсь отвечать, со многими зожевцами завязалась переписка. Но немало писем приходит без обратных адресов. Поэтому всем, кто написал мне, большое спасибо за сочувствие, поддержку, добрые слова.

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

●

Мне 64 года, два года назад произошел геморрагический инсульт. Раньше хорошо вязала крючком и спицами, а сейчас, после парализации левой стороны, не могу. Может, зожевские рукодельницы пришлют описание кружевного вязания мережки иглой и образцы какие-нибудь узоров. Работать и шить иголкой у меня еще как-то получается.

Адрес: Синцовой Нине Анатольевне, 238313 Калининградская обл., Гурьевский р-н, пос. Малинники, ул. Молодежная, д. 50.

●

В «ЗОЖ» № 5 за 2019 год прочитала письмо Галины Ивановны Стениной «Сад заставляет жить», которое заставило меня иными глазами взглянуть на участок возле дома, по-новому оценить несомненное доброе его влияние на мое здоровье и всей семьи. Спасибо автору за искренний рассказ!

Адрес: Туршатовой Нинели Васильевне, 170508 Тверская обл., Калининский р-н, дер. Николо-Малица, ул. Школьная, д. 3.

●

У меня очень хорошие соседи. Саша Конюхов – замечательный мастер-водопроводчик, никогда не откажет, если что надо по хозяйству починить. Жена его Света всегда помогает мне донести тяжелую сумку. А другая соседка, Майя Жиловская, высаживает возле наших домов цветы, кормит бездомных кошек. Живем все в согласии и доброте!

Адрес: Шамовой Розе Павловне, 186792 Карелия, г. Сортавала, ул. Победы, д. 8, кв. 62.

НАСТРОЕНИЕ

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО

Где наши улыбки, добрый взгляд, сердечные пожелания?.. Согласитесь, как часто мы все вместе и каждый в отдельности делаем жизнь просто невыносимой.

Чтобы хоть как-то защититься от негативных эмоций и уберечь здоровье, стала следовать такому принципу: если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней. Другими словами, отодвинь ее, выкинь из головы.

А ЕЩЕ БЫЛ СЛУЧАЙ

КОСЫНКА ИЗ КОЗЬЕГО ПУХА

Однажды ко мне в кабинет (я – медсестра) пришла женщина по имени Юлия, пожаловалась на боль в плечах, с трудом могла работать... Я послала Юлю к врачу, он назначил уколы и физиолечение.

Минуло полгода. Юля снова заглянула в мой кабинет. «Лучше не стало, – сказала она. – Может, вы что-либо посоветуете?»

«А у вас есть дома пуховая шаль?» – спросила я. – «Шали нет, только пуховая косынка». – «Пусть

ЛИЦОМ К ПРИРОДЕ

ЖИВОЙ ПАРОВОЗИК

Затухающим летним днем в лугах, где растет щавель, белый, розовый и лиловый тысячелистник, хвощ, пурпурный стальник, белые чистые шампиньоны, мы наблюдали интересное явление. Вокруг густого кустарника заметили вращение большого темного круга. Приблизились, пригляделись: маленькие ежики, как вагончики за паровозом, двигались друг за другом. Десятки маленьких «колючек» насчитали! Заслышав приближе-

К ВАШЕМУ СТОЛУ

ДОМАШНИЙ ХЛЕБ

В нашей семье много лет выпекается домашний хлеб – цельнозерновой, из муки грубого помола. Такой хлеб и вкусный, и наиболее полезный.

Для его выпечки потребуются в равных частях мука пшеничная и мука ржаная цельнозерновые (к примеру, по 1 кг); солод ржаной (5-6 процентов от общего количества муки); закваска ржаная (50-100 г); кориандр, кунжут (по 2-3 ст. ложки); соль по вкусу; вода хорошего качества.

Утром, используя закваску, чуть менее половины всей муки и теплую воду, замешиваю опару, которую ставлю в теплое место. Примерно часа через 3-4 замешиваю тесто, добавляя в опару оставшую-

Делаю это мысленно, волевым резким приказом: «Стоп! Спокойно!» И начинаю читать про себя любимые стихи, которых знаю много, или напевать – тоже про себя. И вы знаете, срабатывает! Начинается расслабление, в душе появляется покой. Потом мысленно говорю: «Пусть все будет хорошо!»

Смотрите на жизнь радостно!

Адрес: Никишиной Вере Николаевне, 352700 Краснодарский край, г. Тимашевск, ул. Интернациональная, д. 9.

косынка. Когда придете домой, снимите футболку и накиньте на плечи эту косынку – козья шерсть полезна, хорошо снимает боль. Ходите так весь вечер».

Спустя две-три недели Юля пришла ко мне радостная: «Пух победил! Мне гораздо лучше! Но косынку продолжаю носить, как вы велели!»

Юля поправилась.

С той поры женщинам, которые вяжут платки и косынки из козьей шерсти, я часто говорю: «Вы вяжете средство спасения от боли в позвоночнике и суставах».

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

ние наших шагов, ежата свернулись клубочками и замерли. Отошли мы подальше – и снова поехал, закружился живой паровозик.

Красное солнце уже за горизонт пошло, синие тучи смешались с наступающей темнотой. А мы стояли и завороженно смотрели на живой вращающийся круг.

Как хороша наша родная земля, сколько подарков преподносит она. Только надо найти время для наблюдений и радости!

Адрес: Филиной Татьяне Никитичне, 443008 г. Самара, ул. Свободы, д. 89, кв. 42.

ся муку, соль, запаренный горячей водой (90°С) солод и кориандр. В самом конце добавляю кунжут. Тесто выкладываю в форму и ставлю в духовку, нагретую до температуры 40 градусов. Туда же помещаю тарелку с водой. Когда тесто поднимется в полтора раза или чуть выше, приступаю к выпечке. При температуре 200 градусов хлеб выпекается в течение 10-15 минут.

Испеченный хлеб выкладываю на деревянный стол, постелив чистое полотенце. Когда он немного остынет, накрываю сверху еще одним чистым полотенцем и утепляю. Пока хлеб мягкий, можно порезать его на тонкие ломтики для бутербродов.

Адрес: Столыге Нилу Вячеславовичу, 298545 Крым, г. Алушта, с. Запрудное, ул. Озерная, д. 3, кв. 1.

ВОКРУГ СВЕТА

СЛАДОСТИ НЕ ИСКЛЮЧАТЬ

Многие люди не представляют своей жизни без сладкого. Торты, пирожные, конфеты – ну как без них обойтись? А ведь чрезмерное употребление таких продуктов негативно сказывается на организме. Но не все сладости одинаково вредны, считают диетологи. К примеру, мед, в котором содержится множество полезных веществ, по вкусу гораздо слаще сахара, а значит, его много не съешь. Но все же он достаточно калориен. Самым низкокалорийным десертом эксперты считают мармелад. Кроме того, в нем содержится пектин, который благотворно влияет на уровень холестерина. Одними из самых безопасных сладостей являются зефир, пастила, цукаты, а также варенья и джемы, приготовленные без добавления сахара.

ВРЕДНО ЛИ ЕСТЬ НА НОЧЬ?

Специалисты из Латинской Америки доказали, что от времени приема пищи может зависеть здоровье человека. Были проанализированы данные о более чем 12 тысячах добровольцев в возрасте от 18 до 76 лет. Эксперты изучали, что и когда ели испытуемые и как это отражалось на уровнях сахара и кровяного давления. Выяснилось, что почти половина добровольцев в вечерние часы употребляла 30 и более процентов калорий от всего дневного рациона. У них отмечалось повышение уровней сахара, инсулина и артериального давления по сравнению с теми, кто меньше ел на ночь. Специалисты подчеркивают, что поздние приемы пищи могут сказаться на здоровье сердца и увеличить риск развития ожирения и диабета.

ШЕЛКОВЫЙ ГЕЛЬ ОТ РАН

Как известно, состав аминокислот шелка очень похож на состав аминокислот нашей кожи. На основе протеинов шелка китайским ученым удалось создать уникальный гель, который заживляет раны, не оставляя шрамов. В основе этого чудо-средства лежит особое вещество, содержащееся в шелковых волокнах. Гель влияет на работу клеток, стимулируя рост новой кожи, а не рубцовой ткани. Он прирастает к пораженному месту, подавляет воспаление, не дает бактериям проникать в рану и стимулирует образование новых кровеносных сосудов. Ученые надеются, что в скором времени гель найдет широкое применение в медицине.

СОЛЬ НАКАПЛИВАЕТ ЖИР

Избыточное употребление соли тесно связано с лишним весом, уверены американские специалисты. Они считают, что соль и соленые продукты способствуют не только появлению отечности в результате задержки в организме влаги, но и быстрому накоплению жира в теле. Даже если люди стараются питаться низкокалорийными продуктами, но при этом ежедневно включают в рацион много соли, они набирают вес. Эксперты считают, что это связано с изменениями в кишечной микрофлоре и метаболических процессах, которые вызывает соль. Чтобы ослабить ее влияние, ученые советуют любителям солененького нормализовать работу кишечника с помощью пробиотиков.

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

«ВСТУПИЛО В НОГУ»? НА ЗАРЯДКУ!

Очень прошу подробно рассказать о такой проблеме, как воспаление седалищного нерва. Оно меня мучает уже почти полгода. Иногда по утрам боль такая, что невозможно встать с постели, нога не слушается – как говорят, в нее «вступило». Когда долго сижу, например, в транспорте или на работе, тоже возникают малоприятные ощущения в ноге и ягодице. Приходится часто пить болеутоляющие таблетки. Боли проходят, но через какое-то время снова возвращаются. Можно ли как-то избавиться от этой напасти насовсем или так и придется постоянно жить на лекарствах? И еще хотелось бы узнать, почему возникает воспаление седалищного нерва, что может послужить его причиной?

Адрес: Корсаковой Назире Валиевне, 108811 г. Москва, пос. Внуковское, ул. Анны Ахматовой, д. 2, кв. 287.

НЕМНОГО АНАТОМИИ

Седалищный нерв – самый широкий нервный путь в нашем организме. Именно он приводит в действие мышцы ног и органы малого таза (прямую кишку, мочевой пузырь). При поражении нервного волокна возникают сильные боли, а само заболевание может привести к потере чувствительности и подвижности ног, а также даже к недержанию мочи и кала.

Чтобы избежать подобных неприятных последствий, важно знать, где находится седалищный нерв и каковы признаки его воспаления.

Протяженность нерва очень большая. Начало нервное волокно берет у крестцового сплетения, тянется сквозь подгрушевидное отверстие в тазу, проходит под большой ягодичной мышцей, затем опускается ниже и распадается на мелкие разветвления, которые иннервируют (питают) мускулы ягодиц и бедер, а также находящиеся рядом суставы. Спускаясь далее, он доходит до подколенной ямки, где расходится на две ветви – большеберцовую и малоберцовую. Сплетение нервных волокон влияет на чувствительность мышц, суставов и кожи стопы и голени. Помимо того, от седалищного нерва расходятся мышечные ветви (в различные мышцы бедра) и суставные ветви (к коленному суставу).

Сам седалищный нерв состоит из пучка отдельных нервов, покрытых соединительной оболочкой. Их связку окружает плотный внешний слой соединительной ткани, внутри которой находятся сосуды, питающие нервы. К тому же эта оболочка смягчает, амортизирует вибрацию при ходьбе, беге и так далее.

РЕЖЕТ, КОЛЕТ И СТРЕЛЯЕТ

Болевые ощущения, возникающие при поражении крупнейшего нервного волокна организма человека, отличаются следующими особенностями:

- Появляются и проходят резко, неожиданно.
- По характеру жгучие, колющие, режущие, стреляющие, тянущие.
- Усиливаются после стресса (физической или эмоциональной перегрузки, переохлаждения).
- Сопровождаются покраснением, отеком, нарушением (ослаблением или усилением) чувствительности кожи, повышением потоотделения.
- Вынуждают меньше нагружать пораженную сторону тела, хромать.
- Нарушают сон и могут вызвать потерю сознания;
- После наступившего облегчения иногда появляются боли в определенной точке поясничного отдела позвоночника, центре ягодицы, сзади колена. В других случаях боль постоянная, ноющая, периодически усиливается.

Причин поражения седалищного нерва много. К воспалению могут привести:

- инфекционные заболевания;
- отравления;
- долгое пребывание на холоде;
- защемление нерва;
- травмы (переломы, вывихи, растяжения, операции на участках тела, прилегающих к нерву);
- опухоли;
- заболевания органов малого таза, в особенности воспалительной природы;
- нарушение обмена веществ или кровоснабжения в области позвоночника;
- наследственные болезни или аномальное внутриутробное развитие плода, приводящие к уязвимости нерва.

ГИМНАСТИКА В ПОМОЩЬ

Воспаление седалищного нерва лечится медикаментозно нестероидными противовоспалительными препаратами (**найз, кетонал, мелоксикам**). Болевой синдром также снимается с помощью специальных физических упражнений, которые можно выполнять самостоятельно в домашних условиях.

Предлагаю несложный комплекс такой лечебной гимнастики. Для достижения хорошего и устойчивого результата необходимо выполнять его через день, повторяя каждое упражнение до 10-12 раз в среднем темпе.

Упражнения в положении стоя:

1. Ходьба с высоким подъемом коленей.
2. Медленные наклоны туловища в стороны.
3. Махи прямой ногой в стороны и назад с упором рук в стену.
4. Наклоны корпуса вперед (исключаются при сильных болях по задней поверхности бедра!).

Упражнения в положении лежа на спине:

1. Пальцы вытянутой ноги потянуть на себя, затем вперед.
2. Делать круговые движения по часовой стрелке стопой вытянутой ноги.

3. Отводить в сторону согнутую в колене ногу.

4. Согнуть ногу в колене и плавно вытянуть ее вперед и вверх.

Упражнения в положении лежа на боку:

1. Обе ноги согнуть в коленях, подвести к животу, затем выпрямить.

2. Нижнюю ногу согнуть в колене, верхнюю вытянуть и отвести вперед.

3. Позиция, как в предыдущем упражнении, но верхнюю ногу отводить назад.

Упражнения в положении стоя на четвереньках:

1. Делать ногами по очереди плавные махи вверх и вниз.

2. Согнуть ногу в колене, подвести к животу, отвести назад, выпрямить.

3. Прямой ногой сделать несколько круговых движений.

4. Медленно присесть на пятки, затем принять исходное положение.

Олим АКРАМОВ, врач-нейрохирург.

Ищу тетю – Анфизу Ильиничну Колмакову (Казакову по мужу) родом из села Телятниково-Уро в Бурятии. А также двух своих братьев по отцу – Александра Федоровича и Владимира Федоровича Трофимовых из того же села. Пожалуйста, отзовитесь! Буду рада любой весточке.

Адрес: Черепянских (Ворониной) Ларисе Федоровне, 673005 Забайкальский край, г. Петровск-Забайкальский, ул. Некрасова, д. 21а, кв. 3.

Хотелось бы найти своих друзей – Сережу и Марину Куяновых, которые когда-то жили в Башкортостане, в городе Стерлитамак. В семье было двое детей – Алена и Андрей. В 1977 году Куяновы уехали в город Рубцовск Алтайского края, и связь с ними была потеряна. Может, кто-то что-то о них знает? Очень хотим узнать об их дальнейшей судьбе. Сережа, Марина, пожалуйста, отзовитесь!

Адрес: Черномырдиной Людмиле Михайловне, 453118 Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Николаева, д. 2а, кв. 66.

Родом из детства

НА РЫБАЛКЕ

Это было в начале 50-х годов, наша семья тогда только что вселилась в новый большой дом. В конце огорода было озеро, где я проводила все свободное время. Дедушка Тихон, мамин отец, научил меня плавать лет с четырех. И я обычно плавала все лето. Отец мой, Яков Павлович, на озере рыбачил, ставил сети. Рыбы было много. Я очень просила взять меня с собой на рыбалку, но все как-то не получалось.

И вот однажды он объявил, что утром возьмет меня с собой снимать сети, и чтобы я не проспала. Какое тут проспать! Мне кажется, я вообще не спала в ту ночь. Еще было темно, когда я услышала, что отец уже встал и ходит по кухне. Соскочила с постели – и к умывальнику. Собралась вмиг.

И вот мы плывем к месту, где отец с вечера поставил сеть. На озере тихо-тихо. Солнышко только-только приподнялось на горизонте, яркое, чистое. А какая красота кругом, какая тишина! Слышно, как капают капли с весел и с берега в воду прыгают лягушки, шлепаясь об воду. Зачарованно смотрю вокруг. Всю эту красоту я обычно видела днем, а тут раннее утро и просто нереальная тишина...

Лодка остановилась. Отец встал, прошел на корму и начал поднимать сеть. Я замерла, боясь моргнуть. Когда сеть была поднята, я ахнула и вскочила на ноги. Отец прикрикнул: «Сядь! Лодку опрокинешь!» Вся сеть была утыкана рыбой, в основном карасями. Некоторые рыбешки били хвостами. Я дотрагивалась до них, вынимая из сети, кидала в ведро, а некоторых... в озеро. Солнце ярко освещало эту трепещущую красоту. Отец сказал: «Вот и щучка-голубушка попалась. Не все тебе карасиков лопать. Теперь и сама на пирог пойдешь!» Щука была не очень большая, сантиметров 30-40.

Наконец сеть лежит на носу лодки, рыба в ведре. А я все не могу успокоиться, мне и рыбку жалко, и радостно, что ее так много, полное ведро.

Когда мы вернулись домой, мама ждала нас на мостике. Улыбаясь, спросила меня: «Ну как, рыбачка, порыбачила?» А мне было так хорошо, как будто в сказке побывала!

Больше я рыбачить не ездила, хотя отец рыбачил постоянно. А еще никогда после этого не бралась чистить и разделывать еще живую рыбу.

Я с детства люблю шить, вязать и вышивать. Когда вышла на пенсию, увлеклась вышивкой картин. Есть у меня одна картина под названием «На озере». Там вышиты озеро, лилии, кусты тальника, двое журавушек у берега, вдали лодка, а в ней рыбак. Это память о моем озере.

Сейчас его уже нет. Оно исчезло, когда построили ГЭС. После смерти мамы отец дом продал. Теперь и дом, и мое озеро остались только в моей памяти.

Вот многие говорят: зачем, мол, эти воспоминания – о детстве, о юности, о войне, о бедах? Дорогие мои, а как же жить без этих воспоминаний? В них ведь не только плохое, много и радостных моментов, которые были у каждого из нас. И этими воспоминаниями надо делиться. Я думаю, что со мной согласятся не только старики, но и молодые. Мои дети и внуки часто просят меня рассказать что-нибудь из своей жизни. Однажды девочки мои сказали: «Мама, пиши нашу родословную и вообще, все, что было в вашей жизни в ваше время». Вот я и пишу...

Адрес: Савиновой Людмиле Яковлевне, 630511 Новосибирская обл., Новосибирский р-н, с. Криводановка, Микрорайон, д. 12, кв. 1.

КОГДА В ГОСТЯХ, КАК ДОМА

Хочу рассказать об одной семье. Честно говоря, я думала, что в наше время таких людей уже и не встретишь. Итак, однажды мы с мужем ходили к знакомым – у хозяйки был юбилей. Дверь открыл хозяин дома. Он поприветствовал нас, помог снять верхнюю одежду. В прихожей стояла специальная корзина, куда все могли выбросить упаковку и обертки от цветов и подарков – это очень удобно! А для цветов хозяева заранее припасли вместительные вазы. Пока хозяин помогал нам раздеваться, его супруга-юбилярша ставила в воду букеты.

Если гости оказывались в доме впервые, хозяева знакомили их с расположением комнат, показывали, где находятся туалет и ванная. Если не все приглашенные были знакомы друг с другом, то прежде, чем позвать за стол, всех собирали в гостиной и представляли друг другу. А перед тем, как рассадить гостей за столом, супруги сначала продумали, кого и с кем рядом посадить. Потому что, по их мнению, удачно подобранная компания – это залог хорошего настроения и интересных бесед. Если в гостях были женщины без спутников (или пожилые люди), хозяева уделяли им особенное внимание – ведь именно они в разгар вечера могли остаться в стороне, потому что мужчинам обычно проще найти собеседника. Вечер прошел на ура, нам все очень понравилось. Мы с супругом были просто поражены – какие люди! Какая хорошая интеллигентная семья!

Адрес: Корытиной Ирине Григорьевне, 607061 Нижегородская обл., г. Выкса, ул. Пушкина, д. 16, кв. 76.

ГОРДИМСЯ ЗЯТЕМ

У нас замечательный зять Леонид. Мы с мужем жили в маленьком домике старой постройки, который требовал капитального ремонта. А мы уже пенсионеры. Так Леня, приехав к нам, предложил: «Давайте сломаем вашу хибару и построим новый дом». Мы и подумать не могли, что это он всерьез. Но Леня назначил день, пришел и... начал рушить ветхую пристройку к домику. И за лето пристроил к нему большую кухню и санузел – все по-современному! Основной дом поднял, обложил. Мы только поражались, как он ловко и быстро все делал, хоть и в первый раз.

Вторую зиму мы живем в новом доме – сядем чай пить и любуемся, какую красоту сотворил наш зять. Все соседи удивляются, а мы с отцом гордимся!

Адрес: Мещеряковой Галине Николаевне, 413115 Саратовская обл., г. Энгельс, ул. 2-я Ленинградская, д. 26.

ПРИНИМАЙТЕ ВОЗРАСТ СПОКОЙНО!

Не болеть и не стареть – давняя мечта человечества. Мы живо интересуемся профилактикой старения и активно применяем методы омоложения. Важно также сохранять бодрость духа. Если человек улыбается – он красив! Конечно, нам, мужчинам, нравятся привлекательные женщины, но не холодные, не кукольной красоты, а обаятельные, со вкусом одетые.

Но внешность – это еще и здоровье: правильное питание, полноценный сон, физзарядка. Поэтому к внешности нужно относиться с должным вниманием. Женщина ни при каких обстоятельствах не должна отказываться от любви к себе. Она всегда должна быть, как цветок. Всем известна крылатая фраза: «Женщине столько лет, на сколько она выглядит». Одевайтесь стильно, ведь стиль не имеет возраста и с годами к модным тенденциям добавляются мудрость и шарм.

Надо принимать свой возраст спокойно, понимая, что нельзя удерживать то, чего нельзя вернуть. Мало кому удается сразу смириться с наступающей старостью. Но мы должны вести себя так, чтобы быть для следующих поколений опорой, доверенным лицом. У нас есть жизненный опыт и великая вещь – терпение.

Для того, кто сохранил любопытство и бодрость духа, уход на пенсию не означает отсутствие радости в жизни – он готов узнавать новое, получать удовольствие от активной деятельности, интересоваться поэзией, музыкой. Мы можем, если захотим, быть здоровыми и красивыми и делать что-то так, чтобы другие даже не понимали, как это у нас получается. Мы можем рисковать и делать то, за что не берутся молодые. В общем, надо всегда пытаться. И это будет замечено и похвально. Надо учиться в любом возрасте, тогда легче выдерживать житейские трудности.

Адрес: Казимирову Петру Стефановичу, 194355 г. Санкт-Петербург, ул. Жени Егоровой, д. 4, кор. 2, кв. 10.

У МЕНЯ В КВАРТИРЕ МУЗЕЙ

В 2019 году мне исполнится 90 лет. Дитя войны, потерявшая отца (на фронте он пропал без вести), с 13 лет я начала работать в колхозе. Затем, в 1950 году, мамины двоюродные сестры забрали меня в Челябинск.

Днем трудилась, по вечерам училась. Окончила школу рабочей молодежи, машиностроительный техникум. После курсов переводчиков-дефектологов более 40 лет отработала по данной специальности. Да и на пенсии не скучала: на общественных началах трудилась в Совете ветеранов. Сейчас занимаюсь вышивкой. Вышила бисером 24 иконы, которые дарю родным, друзьям. «Ваша квартира, как музей», – однажды сказала мне соседка. Также вяжу «тапули-красотули», раздарив пар 40. При этом не ною, не ропщу, каждое утро подбадриваю себя оптимистическими стихами.

Адрес: Третьяковой Клавдии Григорьевне, 454046 г. Челябинск, а/я 4870.

СЛУЧАЙНАЯ НАХОДКА

Все мы любим «ЗОЖ». И каждый – по-своему. Кто за рецепты, кто за консультации врачей, кто за письма-рассказы, а кто-то за то, что он просто есть. Я тоже люблю вестник. Всегда читаю его от начала до конца.

А познакомилась я с вестником случайно. Прогуливаясь по скверу около дома, присела отдохнуть. И увидела на скамейке несколько листков из «ЗОЖ». Я их собрала, дома прочитала. Ничего раньше об этой газете я не знала. Заглянула в газетный киоск, где продавец мне все объяснила. На следующий же день пошла на почту и выписала вестник. И дружу с ним вот уже более 15 лет.

Адрес: Яблоковой Лидии Яковлевне, 656015 г. Барнаул, ул. Молодежная, д. 40, кв. 32.

РАСТЕНИЕ, КОТОРОЕ ЗАСТАВЛЯЕТ ТВОРИТЬ

Отклики читателей – главные «трофеи» редакции. Особенно доверительные, идущие, как говорится, от сердца. Как же точно угадал с названием самой востребованной, на мой взгляд, рубрики создатель и первый редактор «ЗОЖ» Анатолий Михайлович Коршунов: «Ваши письма – самое дорогое, что у нас есть».

Вот и ко мне после публикации одного из моих писем обратилась читательница вестника Надежда Козьмина с просьбой рассказать о муррайе. Купила это растеньице в горшочке в цветочном магазине. «Продавщица сказала, что оно неприхотливо, цветет белыми цветами, – сообщила Надежда, – а вот как ухаживать за этой экзотикой – ни слова». Ну что ж, раз просят – надо выполнять...

Муррайя получила свое название в честь одного из величайших ботаников XVIII века Ю. Муррея. Небольшой вечнозеленый полукустарник, который умещается на подоконнике, имеет веточки, словно из мрамора, а мелкие глянцевые листочки придают растению ажурный вид. Но вот когда муррайя зацветет, тогда вы поймете, в чем ее особенность! Цветет и плодоносит она круглый год. Цветки нежные, белые, похожие на маленькие лилии. Иногда одиночные, но чаще деревце украшено ими, как гирляндами, и похоже на свадебный наряд невесты.

Древние мифы и легенды свидетельствуют о значимости этого растения. Великие вожди, императоры, полководцы прошлого перед походами и сражениями тайно зашивали в свои одежды плоды муррайи. Считалось, что они обладают чудесной силой: отводят стрелы, оберегают от ударов и ранений.

Хорошо помню, когда меня пригласили на одну из популярных телевизионных передач рассказать о редких лекарственных растениях, я привез в студию горшочек с цветущей муррайей. Поведал, что цветы растения дают такой нежный и целебный аромат, что хочется петь, танцевать, творить! Смотрю, приглашенный на передачу певец Николай Гнатюк слушает меня, что называется, раскрыв рот. Вспомнив его коронную песню, я тут же исполнил: «Барабань на всю планету!» Вся студия зааплодировала. И Николай тоже...

В самом деле, ценность муррайи заключается в том, что ее ароматические вещества благотворно влияют на самочувствие человека. Очень насыщенный и в то же время теплый запах цветков заставляет сердце биться бодро, ритмично. Активизируется дыхание, нормализуется сон, повышается работоспособность, улучшается настроение.

Научно доказано, что в плодах этого растения содержится много витаминов и биологически активных веществ, предупреждающих преждевременное старение. Стоит пожевать ягодку, как почувствуешь прилив сил и бодрости. В плодах и листьях муррайи содержится также вещество, которое обладает способностью влиять на проницаемость капилляров, укрепляет стенки кровеносных сосудов. Плоды, цветки и их аромат полезны людям, страдающим заболеваниями сердца: ишемией, сердечной недостаточностью.

При стенокардии, простудах больным рекомендуется вдыхать аромат цветков муррайи. Исследования показывают, что тяжесть заболевания уменьшается примерно на 60%.

Листья муррайи используются и как анальгетик. Они способны снять любую боль: головную, зубную, при ангине, гастритах и холециститах. Можно лечить ими и стоматиты, ранки в ротовой полости.

Размножается муррайя легко: семенами и черенками. По легенде, нужно соблюдать только одно условие: она должна быть выращена с любовью. Являясь горным растением, муррайя хорошо относится к свежему воздуху, не любит излишней влаги, жары. Предпочитает светлые, но не жаркие места. Посуда для нее должна быть небольшой, а полив обильным, но достаточно редким. По мере роста корневой системы растение пересаживают в чуть большую посуду, при этом важно не заглублять корневую шейку.

Муррайя развивается достаточно быстро. Уже в 3-4 месяца некоторые экземпляры зацветают. Самый подходящий грунт для ее выращивания: 2 части хорошей огородной земли и по 1 части торфа и хорошо промытого песка.

Я бы рекомендовал выращивать муррайю в школах, детских садах, институтах, университетах и, конечно же, в творческих коллективах, включая «ЗОЖ»!

Адрес: Прокопову Александру Михайловичу, 363753 Северная Осетия–Алания, г. Моздок, пл. 50 лет Октября, д. 44а, кв. 5.

«ЗОЖ»: Александр Михайлович, спасибо за познавательный материал. Обещаем подумать над вашим предложением относительно разведения муррайи. Чего только не сделаешь для того, чтобы работать для любимых читателей с еще большим вдохновением!

Фото: Elena Odareeva / Фотобанк Лори.

ПОНИЖЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДКА

СОБИРАЙТЕ ПОДОРОЖНИК

Моя мама мучилась болями в желудке, у нее была пониженная кислотность. Постоянно покупали лекарства в аптеке. Потом кто-то подсказал ей, что с наступлением тепла, когда природа оживает, надо ехать в лесок и собирать подорожник, крупные листья, и им лечиться.

Мама так и делала. Собирала подорожник, промывала, прокручивала в мясорубке и отжимала сок, примерно трехлитровую банку, которую хранила в холодильнике. Принимала по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день. Ей прекрасно помогало.

Хотелось бы, чтобы зожевцам этот рецепт тоже оказался полезен.

Адрес: Баталовой Антонине Евстафьевне, 353983 Краснодарский край, г. Новороссийск, ст-ца Раевская, ул. Островского, д. 18, кв. 1.

КАШЕЛЬ, ВАРИКОЗ, ЗУБНАЯ БОЛЬ

ОТВАР ШЕЛУХИ ЛЕЧИТ БРОНХИ И НОГИ

В нашей семье кашель всегда лечили отваром луковой шелухи. Горсть сырья кипятили в 2 стаканах воды, пока не оставалась половина первоначального объема жидкости. Отвар остужали, процеживали.

Пили по 1 ст. ложке после каждого приема пищи. Через 2-3 дня кашель проходил.

Если дети пить отказывались, трижды в день накладывали им на полчаса компресс (смоченную в отваре марлю) на грудь и спину, накрывали полиэтиленом.

Коллеге, у которой было варикозное расширение вен, я посоветовала делать вечером такие компрессы на ноги. Она меня потом благодарила, сказала, что боли утихли, а потом исчезли отеки и тяжесть в ногах.

А зубную боль я снимаю валидолом.

Бывает, ночью так разболится зуб, что хоть на стенку лезь. В таких случаях беру таблетку валидола, растираю ее с водой в кашицу и накладываю на десну возле больного зуба. Вскоре боль стихает, и я спокойно засыпаю. А утром – к врачу!

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

ГЕМОРРОЙ

НЕДУГУ – НА ОРЕХИ!

Расскажу, как сын избавился от геморроя при помощи отвара скорлупок грецкого ореха.

Купила 2 кг орехов, ядрышки очистила, их можно съесть, а скорлупу вместе с перегородками высыпала в кастрюлю. Залила водой, чтобы хватило попариться. Кипятила 20-30 минут.

Когда отвар немного остыл, вылила его в тазик, отцедив скорлупу. Сын сел на перевернутый табурет и начал париться. Делал процедуру на ночь, затем, укутавшись, сразу ложился в постель. И так до излечения.

Обращаю внимание, отвар можно сливать в кастрюлю, подогревать для следующей процедуры, но не кипятить, используя таким образом несколько раз.

И еще. Чтобы не было геморроя, полезно подмываться прохладной водой.

Адрес: Золотаревой Марии Васильевне, 396950 Воронежская обл., Семилукский р-н, пос. Латная, ул. Красноармейская, д. 30.

ГИПЕРТОНИЯ

САЛАТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Моя мама, страдая гипертонией, прожила 92 года. Чтобы снизить артериальное давление, часто готовила целебный салат. Для этого брала отварную свеклу среднего размера, сырую морковь, зеленое яблоко, луковицу (все по одной штуке), 2-3 ст. ложки лимонного сока.

Все ингредиенты натирала на мелкой терке, добавляла лимонный сок и перемешивала. Ела такой салат 2-3 раза в неделю.

Этот салат не только снижает АД, но и укрепляет иммунную систему, снимает усталость и сухость глаз, выводит из организма токсины, улучшает работу кишечника, предотвращает болезни печени, полезен для легких, снижает лишний вес.

Адрес: Любецкому Аркадию Ефимовичу, 111141 г. Москва, ул. Перовская, д. 29, кор. 1, кв. 133.

БОЛЬ В ГОРЛЕ

РЕЦЕПТ ОТ ПАСЕЧНИКА

Расскажу, как лечу больное горло прополисом. Этот простой рецепт мне подсказал пасечник.

Откалываю от кусочка прополиса частичку размером с горошину и жую, как жвачку. За день нужно использовать две такие порции, а вечером и утром после сна прополоскать горло аптечным раствором хлорофиллипта. За три дня такого лечения все проходит.

Если же горло только начинает болеть, достаточно рассосать прополис днем 2-3 раза, и полный порядок!

Иногда сложно отломить горошинку от куска твердого прополиса. В этом случае я слегка его подогреваю, он становится мягким, и тогда ножичком легко отрезаю нужную частичку.

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

БОЛЬ В СУСТАВАХ

ПОМОГЛА ЛАВРУШКА

Этот рецепт неоднократно проверен не только мной, но и моими близкими. Зная о том, что настой лаврового листа хорошо растворяет камни, выводит из организма соли, я принялась лечить им свои больные суставы.

Настой готовила так: брала 5 г лаврового листа, клала с вечера в термос, заливала 300 мл крутого кипятка. Утром настой процеживала и пила в течение дня маленькими глотками.

Лечилась таким образом 3 дня, через неделю курс повторила. В результате ушли боли, уменьшились отеки, а сами суставы стали более подвижными.

Адрес: Сорочинской Ольге Леонидовне, 296530 Крым, Сакский р-н, с. Виноградово.

РЯДОМ, НО НЕ ВМЕСТЕ

Когда мне исполнилось девятнадцать, моему дедушке, участнику Великой Отечественной войны, выделили благоустроенную однокомнатную квартиру. Военкомат потребовал целый список справок и выписок. Поскольку дедушка в тот период восстанавливался после тяжелой операции, справки пришлось собирать бабушке, страдающей от сердечно-сосудистой недостаточности.

Мне вспоминается тот июньский солнечный день. Мы с бабушкой медленно идем по улице, каждые пять минут она останавливается, чтобы отдышаться. По ее вискам струятся ручейки пота, она хватается за мою руку, и мы стоим, пока бабушкино дыхание не выравнивается. Я достаю из сумочки таблетку валидола, которую бабушка кладет под язык. И мы снова медленно идем к очередной конторе. Мне хочется вырваться вперед и за десять минут добежать до здания городской администрации. Сгусток молодой энергии бурлит во мне, горит нетерпением и досадой, бьет в спину, заставляя ускоряться. В тот день мне предстояло свидание с прекрасным молодым человеком. Важно было хорошо выглядеть. А я вдруг вспомнила, что желтый сарафан, в котором собиралась на свидание, несколько дней назад был испорчен пятном от шоколадного мороженого. Планировала постирать сарафан и высушить на солнышке, но прошло уже полдня, а мы с бабушкой не обошли и половины учреждений. Бабушка жаловалась мне на учащенное сердцебиение, боль в руках, одышку и усталость, а в моем мозгу билась лишь одна беспокойная мысль: «А что, если я не успею застирать это злополучное пятно на сарафане?» Тогда я вполне серьезно полагала, что благоприятный итог моего свидания – вопрос жизни и смерти. И слабый голос бабушки никак не мог пробиться сквозь мою тревогу и беспокойство по поводу пятна на сарафане. Нет, я не была черствой и очень любила свою бабушку. Но тогда мы с ней просто пребывали в разных мирах...

Когда к нам с мужем приходит наш взрослый сын, он всегда спрашивает: «Как здоровье? Может, вам какие-то лекарства привезти из города?» Он живет совсем недалеко от нас, но отдельно. Я была противницей совместного проживания, чем вначале вызвала сыновнюю обиду. Да и родные меня осуждали: «Изгнать родного сына в какую-то избушку в чистом поле, имея дом!»

Но время оказалось на моей стороне: сын начал строить свой дом и перестал ждать от нас помощи. У него стали проявляться задатки хозяина и мужчины, который рассчитывает только на себя. Теперь он приходит навестить нас. Мне отрадно видеть его сильным и независимым. Это наполняет мое сердце гордостью.

Усаживаю сына за стол, угощаю нашей деревенской едой. Пока он ест, смотрю на него с материнским обожанием и отвечаю: «Сыночек, ты и есть наше главное лекарство. Только ты держишь нас и укрепляешь нас. Просто ешь и рассказывай про себя. Когда у тебя все хорошо, то и мы справимся со своими проблемами». Я совершенно уверена в том, что если при каждом визите сына буду тратить драгоценное время на перечисление своих многочисленных болячек, то скоро таких визитов будет все меньше. Конечно, я обращусь к нему за помощью, но в особых случаях...

А сочетание слов «ты должен» стараюсь вообще выбросить из своего лексикона. Наши дети нам ничего не должны. Просто радуюсь, когда сын приходит в гости. Приподнимаясь на цыпочках, целую его в щеку. И благодарю за то, что нашел для меня время. Это действительно непросто. Ведь мой сын живет в другом мире – мире бушующих страстей и конфликтов, вулканической энергии, борьбы за выживание, мире непомерного дефицита времени. У него беспрерывно звонит телефон, каждые десять минут «булькают» входящие сообщения. Он не ведает таких понятий, как конец рабочего дня, полноценный отпуск, два выходных дня. Ему с трудом достаются деньги. В этом бешеном темпе живет все его поколение.

Мы же с мужем давно «сошли с дистанции» подобного жизненного марафона, чему я очень рада. У нас другой мир – мир тишины и спокойного режима дня, размышлений и созерцания. Мир равномерности, наполненный неспешными заботами о сохранении здоровья. Эти миры могут сосуществовать друг с другом, но они не пересекаются, поскольку это параллельные миры. И если попытаться их совместить, то последствия могут быть печальными. Таковы законы природы. Об этом я всегда думаю, когда наблюдаю, как три поколения собираются под одной крышей, чтобы жить вместе. Это всегда короткий период счастливых моментов, иллюзорных фантазий и последующее разочарование и даже разрушение прежних привязанностей и отношений.

В Сибири всегда было много земли. Крепкий хозяин строил себе дом, а когда дети подрастали, рядом «рубили» дома для сыновей. Дочери традиционно уходили из родной семьи к мужу. Так создавались маленькие поселения под названием «заимка». Заимки назывались по фамилии первого основателя: заимка Шамонаева, Громова, Ступина, Осинцева... Это были целые комплексы, связанные родственными узами, общими целями и задачами. Каждый отец понимал, что сын станет мужчиной, лишь имея собственное хозяйство, за которое он понесет ответственность. Невестка, входя в дом мужа, могла сразу ощутить себя хозяйкой.

Поговорке: «В каждой избушке свои погремушки» не одна сотня лет. Поколения встречались за одним столом в праздники и скорбные дни. Они вместе делили печали и радости. Но жили отдельно друг от друга. Рядом, но не вместе. Считаю это самым компромиссным вариантом совместного сосуществования разных поколений. Только тогда мы можем видеть, как мужают наши сыновья, набираются мудрости дочери, растут наши внуки. Видеть, не мешая им жить, не вторгаясь в их бурное энергетическое пространство. Тогда наша жизнь будет окрашена радостью, лишена одиночества и наполнена приятными встречами и событиями.

Адрес: Лебедевой Алле Михайловне, 664519 Иркутская обл., Иркутский р-н, с. Смоленщина, до востребования.

ПЯТОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Нынешний год для меня трижды юбилейный: 7 октября исполнится 80 лет, из них шесть десятилетий живу в Барнауле и 25 лет, как вышла на пенсию. Вот и решила к юбилеям написать свою родословную, тем более рассказать есть о чем.

В 1908 году в Белоруссии случился голод, и мой дед Матвей Бурков вместе с двумя братьями отправились из Витебска в Сибирь. Царь обещал дать бесплатно землю поселенцам, льготы на проезд и проживание. Старшие братья стали жить один в Омске, второй – в городке Тара, а дед выбрал деревню Пушкарево. Обосновались, обзавелись семьями.

В 1913 году у Матвея родился мой отец – Ефим. Но так как имя произносилось трудно, стали звать Яшей. Всего у деда Матвея и бабы Елены родилось 13 детей – все высокие (парни были ростом до 2 метров), светловолосые, голубоглазые, красивые. Повзрослев, разъехались кто куда.

В 1935 году от брака Яши с Надей родился сын Анатолий. Через год семья перебралась к родственникам в Иркутскую область на прииск Весенний, туда, где, как поется в песне, «золото роют в горах». Отец устроился в шахту забойщиком, кайлом рубил землю, проработал там 16 лет. Мать была домохозяйкой.

Вырыли в сопке и обустроили для житья избушку, две стороны которой находились в земле, а две другие смотрели окнами наружу. Получились комната и кухня. Почва была каменистая, но камни собрали и разбили огород. Питались брусникой, голубикой, кедровыми орехами, ловили хариуса в горных речках, держали скотину.

В 1939 году родилась я, Нина. Училась в школе на прииске до 4-го класса, а потом шагала пять километров по железнодорожным шпалам в поселковую школу. Паровозы ходили каждые четыре часа, перевозили шахтеров, собирая с приисков к месту работы.

Контроль в шахтах был строгий, но все равно рабочие умудрялись выносить золото. Добывали его и частники, промывая землю в драгах. Затем сдавали золото в спецмагазины – золотоскупы и там же покупали дорогие вещи, крепдешин, крепжоржет, бостон, красивые платки... В годы войны за иностранное оружие государство рассчитывалось золотом, поэтому отца-забойщика на фронт не призвали.

После войны к нам прибыли поселенцы из Прибалтики и с Кавказа, работали в шахтах, жили в бараках. Помню, они меняли свои вещи на картошку, другие продукты. Мы купили у них аккордеон, красивые вязаные рукавички.

В 1950 году родители построили на вершине сопки бревенчатый дом. Спустя год в возрасте 36 лет от злокачественного малокровия умерла моя мать. С этого времени и закончилось мое детство.

Отец, оставив большую часть нажитого, снова вернулся с детьми в деревню, к своей родне. Купил дом, корову, еще, что требовалось по хозяйству, и устроился рыбаком в рыбтрест.

У отца было много невест, но жениться он никак не решался. И тогда родственник, глава района, отвез на санях его в глухомань к невесте и оставил там.

С мачехой Пелагеей у меня отношения не сложились. Когда отец делил добро, я, а мне было в ту пору 12 лет, не отдала мачехе пуховую шаль. Так отец швырнул меня на косяк... Обида осталась и от других его поступков. Но я все равно его любила.

Моя работа по хозяйству была такая: 13 раз принести на коромыслах из озера воду для скотины и других дел, вымыть утром гору посуды, взбить перину родителей, вымыть полы и еще много чего поделать. Мне было тяжело.

После занятий в школе каждую субботу отправлялась пешком за 10 км в деревню Пушкарево к бабушке с дедушкой и тете Кате. А в воскресенье возвращалась обратно, чтобы быть на уроках.

В 1956 году после окончания школы я поступила в Омский мукомольно-элеваторный техникум. Стипендия была 20 рублей. И за квартиру столько же требовалось платить. Поэтому нанялась носить воду соседям на 5-й этаж за эти же 20 рублей. Ходила в фуфайке, а подруги – в пальто. Туфель не было.

Брат Анатолий еще раньше уехал на учебу в Алапаевский горно-обогатительный техникум. Стал работать буровым разведчиком. Научился с друзьями выпивать. Потом трудился в Омске на нефтезаводе. Закончил жизнь в 2013 году в доме престарелых.

После техникума я выбрала Алтайский край. Считала, это юг Сибири, где растут яблоки. И не ошиблась. Но работа на мельзаводе в пыли мне не понравилась. Окончила заочно Томский госуниверситет и 38 лет трудилась юрисконсультом в системе хлебопродуктов.

Вырастили с мужем сына и дочь. У меня четверо внуков и два правнука. Живу в частном доме с сыном, хотя была благоустроенная трехкомнатная квартира. Но когда 15 лет назад умер от инсульта муж, все наследство оформила на детей, чтобы впоследствии им было меньше хлопот.

Сейчас жалею, что нет связи со многими родственниками. Например, знаю, в Омске живет сестра, тоже Нина, от дяди моего мужа Трофима (погиб на войне), в Воронеже – тетя Галя, приезжала с двумя сыновьями и мужем-военным к отцу и матери. Но переписку с ними не вели, как и с другими родственниками.

Рада, что у меня есть сводные сестры Галя и Аля – добрейшие женщины. Связь поддерживаем.

А вообще уже живет пятое поколение Бурковых!

Адрес: Глотовой Нине Ефимовне, 656003 г. Барнаул, пр-д Присягина, д. 5.

НЕОЖИДАННОЕ ПИСЬМО

Выписываю «ЗОЖ» с начала его основания. Чуть что заболит, хватаюсь за него, как за соломинку, ведь в глубинке он – первая подмога. Попасть в районные и областные больницы из отдаленных сел – целая проблема. Автобус к нам ходит один раз в неделю, вызывать такси – попросту не по карману. К тому же в райцентрах, к примеру, не всегда есть врачи узких специальностей. А если и есть, записываться на прием надо заранее, не говоря уже о том, что все они – платные.

Помимо помощи рецептами, советами по лечению заболеваний «ЗОЖ» расширяет круг общения, дарит друзей. После того, как в вестнике было опубликовано несколько моих писем, у меня началась другая жизнь. Пишут отовсюду: поддерживают, просят совета, делятся проблемами... Кто-то присылает патриотические стихи, кто-то – интересные книги.

А на последнюю мою заметку в «ЗОЖ» №5 за 2019 год «Если вернется Коля...» неожиданно пришло письмо из Татарстана от активного зожевца, помогающего найти без вести пропавших солдат, – Узакбая Пангереевича Куванышева. Напомню суть письма: Коля, Николай Васильевич Мухачев – это старший сын моей свекрови, приславший с фронта матери одно-единственное письмо, что выучился на пулеметчика и отправляется на передовую. Да, он, как и тысячи без вести пропавших солдат, остался самой большой болью матери. Перед смертью, благословляя нас, свекровь с усилием прошептала: «Если вернется Коля, передайте, что я всю жизнь его ждала...»

Оказывается, как сообщил Узакбай Пангереевич, Николай не пропал без вести, а погиб 24 июня 1942 года под Новгородом во время прорыва кольца окружения в болотах у Мясного Бора. Это место называют «Долиной Смерти», там погибло очень много наших солдат. Не буду описывать показания очевидца тех страшных событий, это ужасно. Из кольца удалось вырваться лишь считанным бойцам.

Так вот, почти через 77 лет мои поиски увенчались успехом. Я не знаю, как бы отреагировала на такое известие мать Николая, но знаю точно, как она боялась, что сын попадет в плен и умрет в концлагерях под пытками.

Узакбай Пангереевич, сердечное спасибо и низкий поклон за ваш патриотизм, известие о близком нам человеке.

Все письма зожевцев читаю, перечитываю и удивляюсь, как много у нас в стране добрых, неравнодушных людей. Дорогие мои, я всем желаю здоровья. Не падайте духом. Верьте в успех. И извините, пожалуйста, если не всем ответила...

Адрес: Мухачевой Анне Семеновне, 612616 Кировская обл., Котельничский р-н, с. Спасское, ул. Советская, д. 14.

А еще был случай

МУЖ С ПОМОЙКИ

Прочитав рубрику «Спешите делать добрые дела» в «ЗОЖ» № 8 за 2019 год, решила поделиться историей, которую узнала от одной женщины. Мы с ней лежали вместе в больнице. Это было несколько лет назад, имени ее я не запомнила. Вот что она поведала.

В отделении народу много. Все палаты забиты. Одни поступают, других на выписку готовят. Те больные, которым полегче стало, байки заводят.

Бабушка одна бойкая лежала, в возрасте уже, шустрая, не угнаться за ней, сразу обратила на себя внимание. К ней каждый день приходил высокий, седовласый, подтянутый старичок с военной выправкой. Благородные черты лица говорили об интеллекте. Он был настолько интересен, что одна из больных решила полюбопытствовать.

– И где ж с таким интересным познакомилась?

Ответ ошарашил всех.

– На помойке. Помоешник он, – и она продолжила свой рассказ. – У нас недалеко от дома помойка. Смотрю както в окно, мужчина в баках роется. Вроде видный из себя. На бомжа не похож. На другой день опять пришел. Я оделась, выхожу. «Чего, – спрашиваю, – вы на помойке потеряли?» А он и отвечает: «Поесть ищу. Кушать хочется, а нечего». А глаза такие виноватые-виноватые. «Пойдем, – говорю, – покормлю».

Он сначала не поверил, опешил как-то, но, вздохнув, зашагал за мной. Привела. В ванну посадила. Мыло с мочалкой положила. Когда вымылся, мужнино белье чистое дала. Накормила. Смотрю, повеселел. Даже морщинки на лице поразгладились. Разговорились. Он и рассказал свою историю.

«Раньше мы хорошо жили. Жена была спокойная, заботливая, да вот не дожила до этих дней. А может, оно и к лучшему. А то не пережила бы такого отношения. И квартира у нас была хорошая. Мы ее с женой получали до рождения дочери. Она у нас поздний ребенок. Любили, баловали. А вот выросла, вышла замуж, так я и лишний стал. Утром из квартиры выпроводят, а пустят поздно вечером. И спать разрешают только у порога, как собачке», – он тяжело вздохнул. «Да и с пенсией проблема, все стараются забрать», – он опять тяжело вздохнул. «Оставайся у меня, живи, места хватит, – говорю ему, – может, проживем как-нибудь».

Вот так и остался. Сначала пенсию сюда перевели. Сам получать стал. Потом все документы на квартиру собрали, в суд подали. Квартиру за ним оставили. Мою отремонтировали. Вот и живем, не нарадуемся. Пенсия у него хорошая, мужик оказался с руками.

Все в палате с интересом и удивлением слушали рассказ бойкой, отчаянной женщины, которая не побоялась найти свое счастье на помойке. Так поступить смогла бы не каждая. Согласитесь.

Адрес: Грошевой Людмиле Павловне, 188760 Ленинградская обл., г. Приозерск, ул. Гагарина, д. 16.

Диагноз: хроническая артериальная недостаточность нижних конечностей. Больше 30 минут ходить не могу, в ногах возникает сильная боль. Может быть, кто-то сталкивался с подобным?

Адрес: Макарову Николаю Васильевичу, 171080 Тверская обл., г. Бологое, пер. Свободы, д. 9, кв. 51.

***

Прошу откликнуться тех, кто восстановился после перелома шейки бедра. Чем укрепляли кость, пользовались ли народными средствами? Операцию делать нельзя по состоянию здоровья.

Адрес: Федосеевой Людмиле Викторовне, 652240 Кемеровская обл., пгт Тяжинский, ул. Столярная, д. 43.

***

Беспокоят болевые приступы в поясничном отделе позвоночника и папиллома на шее. Какие народные методы помогут навсегда избавиться от этих недугов? Также страдаю от дерматита на шее, руках и ногах. Аптечные средства не помогают. Что предпринять?

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

***

На лице появляются черные точки, а под глазами – мешки. На руках лопаются капилляры и образуются большие темные пятна. В носоглотке постоянно скапливается слизь. На шее рядом с позвоночником появилась шишка. Очень надеюсь, что зожевцы помогут мне справиться с моими болезнями.

Адрес: Гвоздикову Геннадию Григорьевичу, 412617 Саратовская обл., Базарно-Карабулакский р-н, с. Большая Гусиха, ул. Ленина, д. 23.

***

Откликнитесь, кому удалось избавиться от базалиомы народными средствами.

Адрес: Бурмагину Юрию Николаевичу, 656002 Алтайский край, г. Барнаул, пр-т Ленина, д. 100, кв. 37.

***

Около года страдаю от последствий опоясывающего лишая. Таблетки и уколы не помогают. Отзовитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Ковригиной Марии Григорьевне, 623426 Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Суворова, д. 27, кв. 86.

***

48-летний сын серьезно болен. В его крови отсутствует иммуноглобулин А. От этого страдают слизистая оболочка желудка и ЖКТ. При приеме любой пищи у него начинает «гореть» лицо. Ест только каши, пьет иван-чай. Даже творог нельзя, не говоря о мясе. Врачи помочь не могут. Может быть, кто-то из зожевцев сталкивался с такой проблемой? Чем вы лечитесь, какие народные средства помогают?

Адрес: Карповой Людмиле Александровне, 140237 Московская обл., Воскресенский р-н, дер. Бочевино, д. 42.

***

Откликнитесь, кто сумел победить остеопороз, варикоз II степени, межпозвонковую грыжу, экзему на кистях рук, избавился от болей в суставах, камней в почках, мочевом и желчном пузырях и от гастроэзофагеальной болезни.

Адрес: Гимаевой Раисе Миннимухаматовне, 614060 г. Пермь, ул. Лебедева, д. 43, кв. 11.

***

Как народными средствами можно восстановиться после инсульта и перелома шейки бедра? Больно ходить.

Адрес: Дорониной Елене, 117437 г. Москва, ул. Академика Арцимовича, д. 3, кор. 1, кв. 128.

***

Страдаю заворотом нижнего века на одном глазу. Предлагают операцию, но не гарантируют, что болезнь не вернется. Может быть, есть какие-то народные способы борьбы с такой проблемой?

Адрес: Моховой Раисе Петровне, 183034 г. Мурманск, ул. Юрия Гагарина, д. 20, кв. 60.

Наши рецепты работают

И ТУТ ЗАЗВОНИЛ ТЕЛЕФОН!

Как-то заболело ухо. Врач сказала, что это из-за защемления нерва в шейном отделе. С врачом спорить не стала, положили в больницу. Там лечили не ухо, а остеохондроз, да еще антибиотиками. Начался зуд по всему телу, рвота. Я позвонила сыну, он забрал меня домой. Дома на другой день совсем оглохла. Пришла опять к врачу. Положили в другую, областную больницу. Там-то и начали лечить мое ухо. Но слух так и не возвратился. Снова пошла к врачам. Терапевт назначила уколы, определили на лечение в дневной стационар. Но слух так и не вернулся.

Как я жила все это время – не описать. Несколько раз чуть не попала под машину. С людьми разговаривала так: я с ними разговариваю, а они мне пишут ответ на бумаге. Даже жить не хотелось.

Взялась перечитывать подшивки «ЗОЖ» и в одном номере нашла рекомендации по лечению тугоухости профессора Михаила Петровича Николаева. Метод очень простой: 3 ч. ложки оливкового масла смешать с 1 ч. ложкой настойки прополиса, полученной эмульсией смачивать турундочки и закладывать их в ушной проход. Если честно, не очень-то я верила, что такой простой метод пойдет мне на пользу. Но боли во внутреннем ухе прошли уже на следующий день. А дня через 4 я, сидя за столом, услышала звонок. Это было так неожиданно, что я вскочила и побежала к входной двери. А это звонил телефон! С тех пор всем советую этот метод.

Адрес: Ивановой Лидии Ивановне, 198412 г. Санкт-Петербург, г. Ломоносов, ул. Федюнинского, д. 14, кор. 1, кв. 89.

«ЗОЖ»: Повторяем рекомендацию профессора М.П. Николаева при частичной потере слуха, которая была опубликована в «ЗОЖ» №11 за 2004 год в материале «Мир человека наполнен словами».

«Возьмите 30-40%-ю натуральную спиртовую настойку прополиса в смеси с оливковым маслом в пропорции 1:4. После смешивания получится эмульсия светло-коричневого цвета, она очень хорошо пахнет. Перед употреблением жидкость надо взболтать. Затем сделать из марли турундочки, пропитать их приготовленной эмульсией и осторожно ввести в ухо. Тампон можно оставить в ухе на 36 часов, процедуры делать через день. Для достижения результата их должно быть 10-12. Но прежде чем проводить лечение прополисом, непременно посоветуйтесь с наблюдающим вас врачом. Кстати, пусть он проверит, нет ли у вас пробки в ушах. От нее можно избавиться, естественно, прямо у врача, а можно и дома».

Я ЕГО НИКОГДА НЕ УВИЖУ...

Много раз на протяжении жизни мне приходилось видеть передачи, слышать пронзительные непростые истории, связанные с поиском близких людей. В такие минуты я невольно задумывалась и о своем биологическом отце, с которым так и не пересеклись наши дорожки. Я искренне переживала за героев передач и радовалась, если поиск оказывался удачным, и люди через многие годы воссоединялись. И каждый раз меня мучил вопрос: почему мой отец не захотел увидеть меня, свою дочку?

Были в моей судьбе три замечательных человека, которых я с легкостью называла теплым, домашним, добрым словом – папа.

Отчим Петр Петрович Польский появился в моей жизни, когда мне было лет пять. Ровесник мамы, высокий, кареглазый, он приехал в наш город с Украины как молодой специалист и стал работать на машиностроительном заводе имени Дзержинского. В то время в Балакове было речное училище со своим общежитием, столовой, клубом и даже «Садом речников», где городская молодежь любила проводить свой досуг. Моя мамочка, начинающий воспитатель детского сада, в свободное время пропадала в клубе – участвовала в художественной самодеятельности, играла в спектаклях, пела. Думаю, там ее Петр и присмотрел. Маму нельзя было не заметить, так хороша она была собой – стройная, голубоглазая, улыбчивая, всегда со вкусом одетая, общительная и веселая. Помню, как они, красивые и смущенные, обнявшись, сидели летним вечером на ступеньках веранды нашего дома и, не смея поцеловаться в моем присутствии, отсылали меня за водой, а я охотно исполняла просьбу, убегая с кружкой в дом.

Через какое-то время они поженились, и мама мне сказала звать дядю Петю папой, что я и сделала, радуясь тому факту, что у меня теперь, как у подружек Лили и Тани, тоже есть свой папа! Тогда я еще не знала, что где-то совсем недалеко живет мой родной отец...

Шли годы. Я, как и мама, стала воспитателем и все в том же «Саду речников» встретила свою любовь, первую и единственную. Вторым папой стал мне отчим моего мужа Николай Анисимович Петровичев. Трудолюбивый, общительный, веселый, с хорошим чувством юмора и очень отзывчивый, он все умел и постоянно чему-то учился. Даже освоил ремесло обувщика. Хорошая обувь тогда была в дефиците, но мы, его жена, дети и внуки, ходили в удобной и красивой обуви. Он был на 12 лет моложе свекрови, но я даже не подозревала этого, и со дня своей свадьбы сразу назвала родителей мужа мамой и папой. И не потому, что это было принято! Просто за 5 лет, что мы встречались с Сашей, всем сердцем полюбила эту добрую, дружную семью.

За чередой дней и лет я нет-нет, да и вспоминала, что есть где-то и мой родной по крови отец. Видимо, это и есть тот самый «зов крови». Порой мне хотелось, чтобы кто-то на улице остановил меня и сказал: «Смотри, Алла, это твой отец пошел!» Больше мне ничего не было нужно, только увидеть его...

Божьим промыслом было появление в моей уже взрослой жизни еще одного папы – Ивана Васильевича Лаврентьева, родного отца моего мужа. Помню солнечный майский день и его, немного растерянного, на пороге нашей квартиры, полученной нами от Саратовской ГЭС (места работы мужа) по случаю рождения нашего сыночка Руслана. На звонок к двери прибежала я и, увидев за ней незнакомого мужчину, сразу догадалась: это отец моего Саши – уж больно они были похожи! «Саша, к нам папа приехал!» – вырвалось у меня, да так и пошло – папа.

Мы сидели за столом, ели жареную картошку, а новоиспеченный дед не спускал с рук своего первого внука. С тех пор мы зачастили в Новокуйбышевск, где он жил с семьей, и в этой семье нас всегда встречали очень радушно. Я много лет вела переписку с отцом моего мужа, и он отвечал, рассказывал о своем житье-бытье.

Летели-кружили метели над землей, считали нам с мамой годочки (родились мы в один февральский день), а я все не решалась расспросить ее о родном отце, чувствуя, что это ее боль, ее давняя рана. Лишь однажды она сама сказала (возможно, в наш общий день рождения): «Когда ты родилась, он под окнами роддома со слезами клялся в любви...» В тот день в 1949 году маме исполнилось 20 лет.

Вспоминается эпизод: я возвращалась из школы, и вдруг какой-то незнакомец остановил меня и прямо в лоб спросил: «Ты ведь Алла? Вахнина?» Я испугалась и поспешила уйти. К тому же фамилия была не моя. Лишь позже я узнала, что это фамилия моего родного отца...

Обрывочные сведения, что дошли до меня, ничтожно малы: папа был хорошим баянистом, работал в музыкальной школе, есть два сына. Вот, пожалуй, и все.

Немало стихов я посвятила своей мамочке, Нине Петровне Польской (Курышевой), и лишь одно стихотворение отцу, которого мне не суждено было увидеть.

Слышала, что значение имени Аркадий – счастливый. Был ли ты счастлив, отец?..

Адрес: Лаврентьевой Алле Аркадьевне, 413849 Саратовская обл., г. Балаково, ул. Факел Социализма, д. 3, кв. 51.

ПОДАРОК НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Дело было в конце прошлого декабря. Морозно. Солнышко проглядывает. Любуюсь. Смотрю в окно. Вдруг вижу, что-то темно-серое качается в разные стороны на дереве. Присмотрелась – да это голубь! Живой ли? Через некоторое время голубь собрался с силами и рванулся вверх, но не смог. Лапка замоталась в какие-то нити и не давала голубю взлететь. Он опять упал – распластался и висел какое-то время. Очень трудно смотреть, как погибает птица, но я ничем не могу помочь. Вечером мороз усилился. Птица висела неподвижно.

Утром страшно было смотреть в окно. «Конечно, погибла», – думала я. Любопытство взяло верх. Смотрю, а голубь живой. Он опять пытается оторваться и улететь. Почему он не замерз? Он двигался и не давал себе замерзнуть.

У меня как раз был день рождения, поэтому пришли дети. Я не сдержалась – расплакалась. Костя, сын, спрашивает: «Что случилось?» Рассказала, как целые сутки птица борется за жизнь. Костя и Саша, мои дети, пошли спасать голубя. Дерево росло в палисаднике, который обтянут колючей проволокой. Преодолев все препятствия, минут через 40 голубя доставили домой. Напуганный, замерзший, голодный, он даже не сопротивлялся. Посадили его в кошкин домик, налили воды, насыпали пшена. Но он ничего не ел и не пил. Мы закрыли клетку, оставили его в покое.

Утром следующего дня голубь встал на ноги (а то сидел), стал ходить по клетке. Какая была радость, когда он начал клевать.

Через три ночи голубь окреп. Мы поставили клетку на распахнутое окно и открыли ее. «Живи, гулюшка», – сказала я. Но, к удивлению, он не сразу улетел, а три раза клюнул пшена, вихрем взмыл вверх и вернулся, опять вверх, опять вернулся и улетел. Все, думаем, больше мы его не увидим.

Утром следующего дня, после того, как мы выпустили голубя, пришли мои сыновья. Костя говорит: «Мам, ну, не прилетал твой подарочек проведать тебя?» И вдруг в окно стукнул голубь. Ну, конечно, это он! Мой подарок на день моего 69-летия!

Теперь он ежедневно прилетает на подоконник кухонного окна, и мы его кормим. Птицы помнят добро.

Адрес: Медведевой Раисе Константиновне, 394051 г. Воронеж, ул. Юлюса Янониса, д. 2, кв. 41.

ОБЩАЛИСЬ С ГЕРОЕМ НА ДВУХ ЯЗЫКАХ

Однажды зимой к нам во двор прибилась чья-то овчарка. Я открыла ворота, чтобы та вышла, но собака смотрела такими умоляющими глазами, что стало ясно – голодная. Я ее накормила.

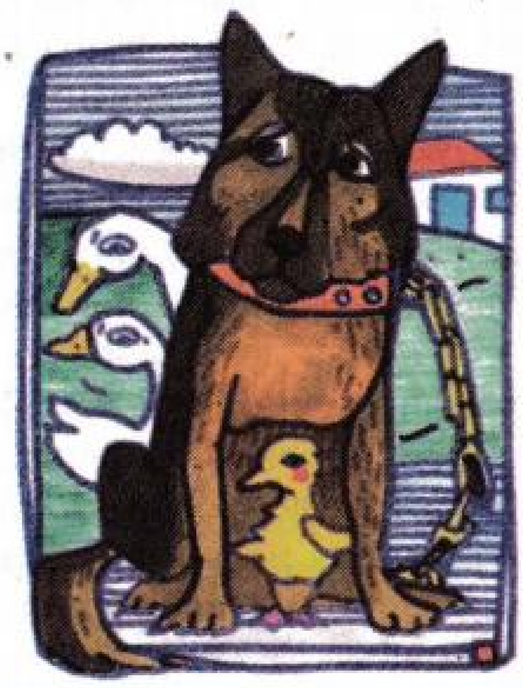
Муж привязал пса на цепь, на ночь выпускали, надеясь, что вернется к своим хозяевам. Дали объявление в районную газету, но никто не отозвался.

Так и остался пес у нас, получив кличку Герой. Команды на татарском языке он не понимал, общались по-русски, но скоро научился и нашему языку. Оказался очень умной собакой.

Как-то я увязла в снегу – не могла ни подняться, ни повернуться. И говорю негромко, как бы про себя: «Так и замерзнуть недолго». Однако Герой услышал! В два прыжка оказался передо мной, лег и протянул мне переднюю лапу. Я обеими руками схватилась за нее и выбралась из снежного плена.

А летом, бывало, намаюсь за день, сплю, как убитая. Так Герой на заре меня будил, стягивая одеяло: вставай, хозяйка, пастух идет! И я успевала подоить корову, выгнать ее в стадо.

Другой раз слышу, както необычно лает наш пес. Вышла из дома, смотрю, один утенок выбрался из клетки, и гуси, что гуляли по двору, стали гонять его. Герой, хоть сидел на цепи, сумел прибрать утенка, заслонив передними лапами, не подпустил гусей.



Адрес: Бикбаевой Равиле Люкмановне, 433934 Ульяновская обл., Старокулаткинский р-н, с. Средняя Терешка.

ДОМАШНИЙ ЛЕКАРЬ

Нет никакого сомнения в том, что кошки способны удачно справляться с болью и даже поднимать человеку его жизненный тонус. Есть мнение, что эти домашние хвостатики обладают значительным энергетическим полем, а его надо подпитывать. И эту подпитку кошка черпает у человека: болезненные участки его организма

излучают энергию, хотя и негативную, но кошки все-таки ее поглощают. И человек испытывает облегчение. В некоторых таких участках возникает боль, в других – нет, но кошки их все равно чувствуют.

Кроме того, кошачье мурлыканье – это звуки определенной частоты. И, может быть, частота звуковых колебаний так удачна, что оказывает лечебное воздействие. Тогда кошка – маленький звуковой излучатель, работающий по принципу давно известно-

го в медицине ультразвукового излучателя, ведь основа лечения одна и та же – микромассаж.

Скорее всего, не все кошки обладают способностями лекаря и горят желанием лечить. Возможно, это в какой-то степени зависит и от породы. Но мой Антошка, пушистый черно-белый красавец, систематически старался поддержать мое сердце: он не упускал случая улечься мне на левый бок, прямо под сердцем, и начинал мурлыкать. Трудился он так азартно, что его шикарная шубка просто колыхалась, а животик очень забавно толкался мне в ребра. И сердце мое начинало биться ровнее, я расслаблялась, иногда даже засыпала.

Как-то на огороде я явно переработала, и мой позвоночник «забастовал» так, что я еле добралась до кровати. Долго со слезами крутилась в поисках позы с наименьшей болью. Тут еще и Антошка упорно карабкался на меня и мяукал. Понятно, что сопереживал. А может, что-то хотел подсказать? Говорят, что при общении между собой кошки только шипят, урчат, воют, выдают просто немыслимые рулады, а мяукают лишь с людьми. Может, так они имитируют человеческую речь, подражают ей в надежде, что их лучше поймут?

Не знаю, какой совет хотел дать мой котяра, но, свернувшись калачиком, мне все-таки удалось задремать. Проснувшись утром, почувствовала около спины очень теплую грелку. Протянула руку – Антоша! Он лежал в неудобной позе на самом краю и упорно лечил мне спину сквозь толстое одеяло! Я была крайне растрогана и долго всячески его благодарила. Подлечил он мой радикулит в тот раз просто здорово! Встала я хотя и не без боли, но довольно уверенно. Жаль только, что привязать кота к пояснице на весь день никак нельзя!

Неспроста в Древнем Египте к кошкам было особое отношение. Возможно, тогда люди понимали и знали о кошках гораздо больше нас. Одним словом, нашему домашнему лекарю – ура!

Адрес: Зиновьевой Лидии Васильевне, 461621 Оренбургская обл., Бугурусланский р-н, с. Елатомка, ул. Гагарина, д. 35, кв. 1.

ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО

Однажды под крышей нашего дома обосновалась пара ласточек. Птицы возвращались с юга к нам на Кубань в конце апреля и сразу начинали хлопотать. В клювах приносили маленькие комочки глины, слюной крепили их к уцелевшей после зимы части гнезда.

Как только обустройство завершалось, ласточка откладывала яйца и высиживала птенцов, вторая ее кормила. Когда появлялись птенцы, родители беспрерывно ловили мошек для прожорливого потомства.

В один из летних дней налетел шквалистый ветер, засверкала молния, раздались раскаты грома, пошел проливной дождь. Когда гроза закончилась, мы с сестрой Олей побежали во двор, за нами увязался рыжий кот Васька. Оказалось, ветер разрушил часть гнезда, а в оставшейся среди соломы и перьев лежали кро-

хотные птенцы. Мягкая перинка спасла им жизнь.

Васька пытался приблизиться к птенцам, но ласточки с криками его отгоняли. Я осталась охранять птиц, а Оля побежала за помощью. Папа и мама осмотрели гнездо, восстановить его было невозможно. Начали думать, что можно сделать. И придумали!

Я принесла из дома сшитую из открыток старую шкатулку, крышка которой по размеру и форме напоминала гнездо. В нее мы и положили вместе с перьями и соломой птенцов. Папа прибил крышку на старое место, сверху обмазали глиной.

Когда все было сделано, птицы сразу юркнули в гнездо. Потом обе вылетели и с восторгом начали кружиться возле нас! Похоже, благодарили за помощь. Не меньше радовались и мы.

Жизнь вернулась в прежнее русло. Ласточки вырастили птенцов и осенью улетели. Мы всю зиму вспоминали о них, ждали весну и волновались: вернутся ли они в это гнездо?

Ласточки вернулись! И еще не один год в нем кипела жизнь.

Адрес: Никифоровой Татьяне Ивановне, 352695 Краснодарский край, г. Апшеронск, пер. Щорса, д. 12, кв. 9.

БЕЗ ПОВОДКА ЛУЧШЕ

Как-то зимой у нас во дворе появилась собачка. Худющая – шкура да кости, без ошейника. Видимо, ее хозяйка уехала гостить к детям, а бедолажку оставила на произвол судьбы. Мы каждый день подкармливали собачку. Пообедав, она уходила выполнять свои обязанности – сторожить хозяйский дом.

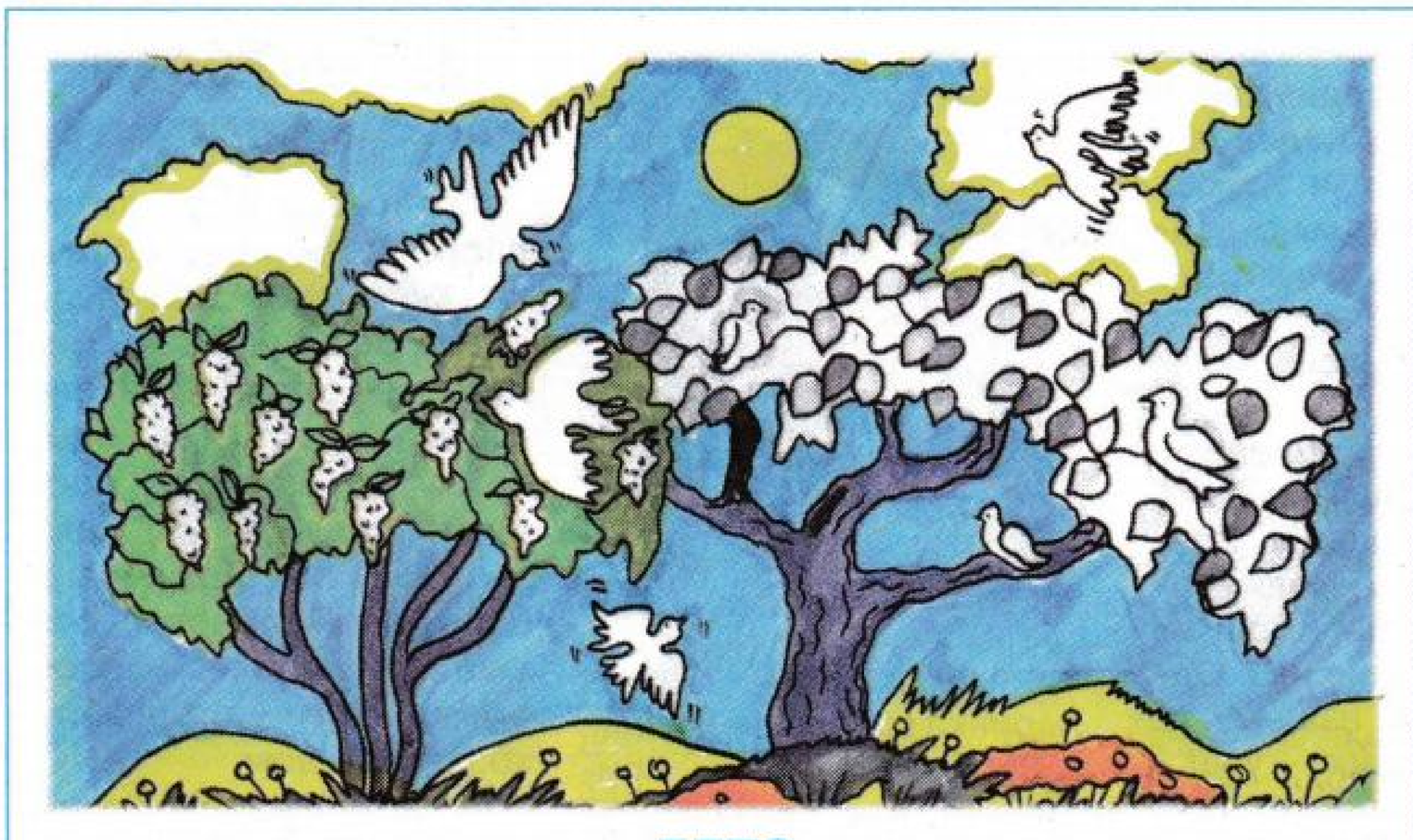
С наступлением весны появляться перестала. Мы решили – хозяйка вернулась и посадила собачку на привязь. Почти две недели ее не было, мы очень скучали. Наконец пришла, измученная, в ошейнике с коротким поводком.

Мы все сняли, вдоволь накормили. После чего собачка взяла в зубы ошейник с поводком и понесла в наш огород. Выкопала яму и надежно зарыла свое «обмундирование».

Стала приходить без ошейника, однако всегда возвращалась к хозяйке.

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

Рисунки в номере Аси Гераскевич.



ЛЕТО

День какой, какой восторг:
Солнце, неба синева!
Вместо прозаичных строк
Льются нежные слова.
Млеет яблоня в саду,
Распушившись, как шатер,
Птицы радостно ведут
Неумолчный разговор.
Белая сирень цветет –
Облачка душистые,
Обрамляет хоровод
Зелень серебристая.

Брызги солнца на меже –
Это одуванчики
Превращаются уже
В беленькие мячики.
Земляника распахнула
Глазки удивленные,
Ведь в нее земля вдохнула
Силы обновленные.
Радостью беспечною
Полнится душа...
О, природа вечная,
Как ты хороша!

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

ИЮНЬСКАЯ МЕТЕЛЬ

Не узнать мне улицы знакомой,
Как-то все переменилось вдруг:
Надо мной кружится невесомый
Серебристый тополиный пух.

И, хотя вокруг все дышит негой,
Кажется, что вновь пришла зима:
Пух ложится островками «снега»
На деревья, лужи и дома.

Опускаются пушинки, чтобы
На земле недолго полежать,
Вырастают белые «сугробы»,
Только жаль, в «снежки» не поиграть.

Детство представляется мне живо,
Будто я девчонка, и теперь
Ты меня совсем заворожила,
Белая июньская метель.

Адрес: Анциферовой Галине Андреевне, 111399 г. Москва, ул. Мартеновская, д. 15, кв. 4.

ДУША

Душа – словно море,
в ней чувств глубина.
Ее доброту не исчерпать до дна.
И, если ее растревожат,
Она закипит, как морская волна,
И долго утихнуть не может.
А если нам душу поранит обида,
То боль от обиды утихнет
не вскоре,
И наше спокойствие
только для вида,
Душа в это время –
кипящее море.
Но может ее излечить
от недуга
Душевное слово
любимого друга.

Адрес: Мигунову Евгению Афанасьевичу, 461634 Оренбургская обл., г. Бугуруслан, ул. Ленина, д. 111.

СТАРЫЙ АЛЬБОМ

Открываю старенький альбом,
В прорезях картонные страницы.
Захотелось вновь увидеть в нем
Дорогие, близкие мне лица.

Многих уж на свете больше нет,
Лишь на снимках в черно-белом цвете,
Все они оставили свой след,
Может, на грядущее столетье.

Душу растревожили они,
Фотографий старых вереницы –
Это же последние следы,
Времени ушедшего крупицы.

Адрес: Мартыновой Раисе Павловне, AZ 1023 Азербайджан, г. Баку, ул. Ю. Мурсалова, д. 170, кв. 20.

УШЕДШИМ В БЕССМЕРТИЕ

Ежегодно июньские дни
Возвращают нас в двадцать второе.
Память, волей своею верни
Всех в Бессмертье ушедших героев.

Всех верни! Александра, Фому,
Николая, Семена, Ивана,
Михаила, Максима, Илью,
Валентина, Филиппа, Степана...

Вспомни всех, кто погиб под Москвой
И кто насмерть стоял в Сталинграде,
Кто остался под Курской дугой,
Умирал на снегу в Ленинграде.

Миллионы в боях и в тылу
Не дождались салюта Победы.
Города превращались в золу,
Градом сыпались скорби и беды.

Сколько крови лилось! Сколько слез!
Шли и шли на отцов похоронки.
Сколько выросло новых берез...
Так взрослели мальчишки, девчонки...

На погосте березы шумят.
И за каждой березой я вижу:
В довоенной одежде стоят
Те, кого нет дороже и ближе.

Вижу всех! Александра, Фому,
Николая, Семена, Ивана,
Михаила, Максима, Илью,
Валентина, Филиппа, Степана,

Алексея, Антона, Петра,
Анатолия, Льва, Вячеслава...
И победное слышу «Ура!»
Мы вас помним!
Всем – вечная слава!

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

ТАБЛЕТОЧКИ ДОБРА

Недавно взяла в библиотеке новую книгу. Состояла она из небольших рассказов, каждый из которых – не просто рассказ, а «маленький тренажер для души, таблеточка добра». Прочитав книгу, я задумалась: а есть ли в моей жизни подобные таблеточки? И поняла, что есть, причем как для меня, так и от меня. Вот самый свежий пример.

На 8 Марта этого года наша быстроногая почтальонша Люба принесла мне бандероль, в которой оказалась внушительных размеров книга. А выслал мне ее приверженец «ЗОЖ», мой земляк – кировчанин Аркадий Александрович Ворожцов. Очень красивая, эффектная книга с множеством фотографий, стихов, песен, частушек и так далее. Это и рассказ автора о своей жизни, а также рассуждения, интересные факты, некоторая критика людей и событий. В общем, есть что почитать, посмотреть, узнать.

Аркадий Александрович – мой ровесник. Родился в захолустной деревеньке Кировской области в 1940 году. Отец погиб на войне в 1942 году. Как и все дети войны, испытал голод и холод, нищету. С 8 лет уже работал в колхозе, как взрослый, иногда даже в ночные смены. Поражают его настойчивость, целеустремленность, активность. Сумел получить высшее инженерное образование, успешно работал, много занимался спортом. Он до сих пор еще в строю, как на работе, так и в спорте. А ведь ему уже 78 лет. Разносторонне развитый человек: гармонист, певец, чтец, сочинитель, общественник. У него отличная семья: два сына, тоже успешных, есть уже взрослые внуки. Этот человек – один из золотых самородков вятской земли. Я благодарна Аркадию Александровичу за отличный подарок.

Радуют меня своей добротой и мои близкие. Старший сын на каждый праздник дарит толстый сборник сканвордов – знает, что это мое хобби. Младший регулярно дарит закаточные крышки, так как без домашних консервов нам не прожить. А когда он подарил мне валеночки-самокатки, так это был просто восторг! Но всего приятнее получать подарочки от внука Матвейки. На 8 Марта он преподносит мне букет бумажных цветов, которые делает своими руками. И еще дарит нежное объятие и поцелуй. Это ли не радость для бабушки?

Удивил нынче своим подарком меня мой брат Сергей. Мы с нетерпением ждали его перед Новым годом, 31 декабря. Выглядывали в окно, не идет ли уже с автобуса. И вот видим: идет! А на плече несет раскладушку. Вот так подарок! А дело в том, что домик наш невелик, спальных мест только два. Если надо переночевать гостю, то мне приходится ложиться на пол. Вот брат и разрешил проблему. Новогоднюю ночь 2019 года я уютно провела на его замечательном подарке. Разве ж это не доброта? А вот сами мы до этого не додумались.

Ну а теперь о другой стороне вопроса: что лично я делаю для людей? Самая первая моя проблема – это пожары и погорельцы. С детства напугана этим бедствием. Наш городок в основном деревянный, и пожары случаются довольно часто. Как только узнаю об этом, обязательно стараюсь помочь, хотя бы вещами.

Есть у меня знакомая семья, с которой я дружу уже лет 30. Им трудно живется материально. Ненавязчиво помогаю, например, овощами, консервами домашнего приготовления. При нашем огромном огороде этого добра у нас излишки.

С тех пор, как я начала писать в вестник, у меня всегда обильная почта. Стараюсь отвечать на письма, а уж если вложен конверт, то обязательно отвечаю.

Конечно, изо всех сил помогаю детям, внукам. Сейчас вот наша студентка Таня учится без стипендии. Как же ей не помочь? Без высшего образования теперь нельзя. Бабушка просто обязана помочь внучке, пока жива и деятельна.

А вот близится 50-летний юбилей у старшего сына. Большое событие. Вся в думах, как бы его получше отметить.

Часто вспоминается мне 2002 год. Какое счастливое число! У всех было какое-то особенно приподнятое настроение. Неподалеку от меня жили три одинокие старушки. И захотелось мне их чем-нибудь порадовать к празднику. Я в то время еще активно ходила на лыжах. И вот 30 декабря, взяв с собой небольшую ножовку, я отправилась в ближайший лес. Там я спилила 4 крупные еловые ветки. Одну себе. Когда стемнело, у дома каждой женщины поставила по ветке. Они потом все же догадались, что это моя проделка. На Рождество уже они пришли ко мне со своим угощением, и мы хорошо почаевничали.

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

Говорят дети

СПЛОШНЫЕ ДЕТСКИЕ САДЫ

Саше пять лет, и чуть не каждый день он возьмет да скажет что-нибудь смешное. Посылаю подборку самых забавных его высказываний.

Увидел во дворе курицу с хохолком на голове. Кричит:

– Бабушка, смотри, какая у курицы прическа красивая!

* * *

А это уже высказывание четырехлетнего сына моей подруги. Как-то раз она попросила отвезти в город. Подъезжаем к районному центру. Мальчик увидел многоэтажные дома и говорит:

– Смотрите, смотрите! Сколько детских садов понастроили!

Дело в том, что у нас в селе детсад двухэтажный, вот он и решил, что это тоже детские садики.

Адрес: Маринкиной (Бурцевой) Екатерине Геннадьевне, 673014 Забайкальский край, Петровск-Забайкальский р-н, с. Малета, ул. Лесная, д. 11/1.

ТАМБОВСКИЙ ПЕТУХ ТЕБЕ НЕСУШКА!

Прихожу в марте этого года на наш сельский рынок, чтобы прикупить пять рыжих курочек-несушек, и встречаю там знакомую односельчанку Галину. Она пришла по той же самой причине, что и я. Разговорились. И все на нашу любимую тему – хозяйство и курочки.

– Представляешь, какая у меня была история года три назад, – поведала Галина. – Решила я вырастить себе курочек из однодневных цыплят, а на рынке они были, что называется, в «широком ассортименте». Мне особенно понравились цыплята необычно крупной породы. И окраска была привлекательной. Я сразу представила, какие это будут роскошные курочки-рябушки. Обратила внимание на женщину-продавца. Та была смуглолицая, с черными волосами, в длинной юбке, ну просто цыганка! Спрашиваю:

– А что за порода курочек?

– Тамбовские, – без запинки ответила дама.

– Не слышала такую породу, надо купить.

Купила, принесла домой. Едят курочки на радость, растут, как на опаре. Но через три дня рябые вдруг стали чисто белыми. А через две недели мы поняли, что это вовсе не курочки, а петухи. К тому же еще и расти стали хуже, к осени мы и мяса-то с них получили совсем немного.

Теперь, как только собираюсь на рынок за цыплятами, муж шутит: «Только тамбовскую породу не бери!»

Адрес: Нефедовой Вере Михайловне, 662660 Красноярский край, с. Краснотуранск, ул. Ленина, д. 41.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ВНЕ ВЛАСТИ АЛКОГОЛЯ

Даже представить себе не могла, что единственный сын, надежда моя на спокойную старость – будет пить. Со мной ругается, а сноха постоянно с синяками ходит. Внуки все это видят. **Беда...** А соседку сын вообще смертным боем колотит, пенсию отнимает и пропивает. Поплакали мы и решили, что нужно что-то делать.

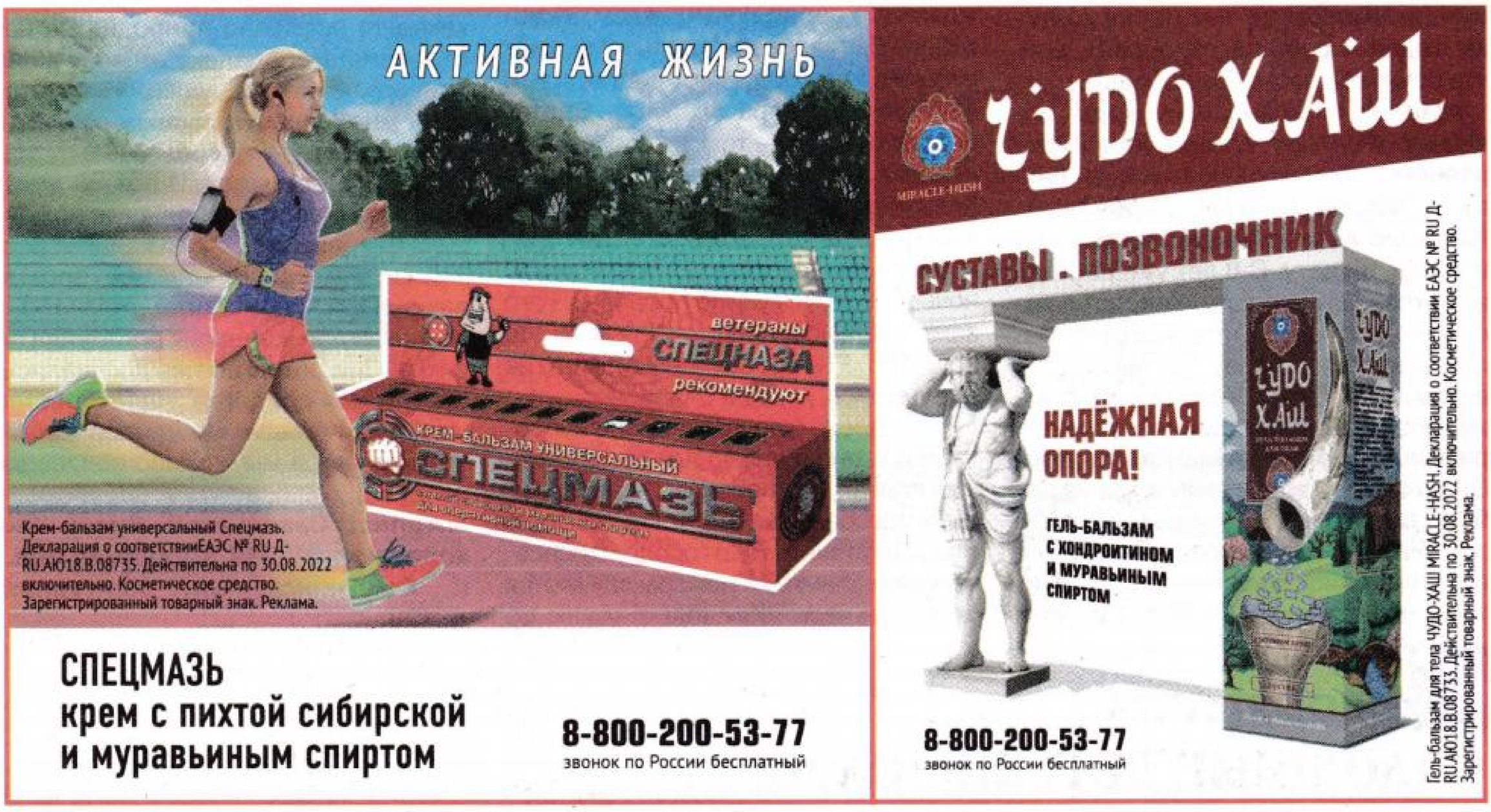
Услышали о новом средстве **«АЛКОДОЗАМИН»**, который может вызвать стойкое отвращение к спиртному. Его можно добавлять в еду незаметно. Теперь в наших семьях мир и покой. **Пусть и Вашу семью такая проблема больше не беспокоит.** Желаем вам счастья!

Звоните по телефону: 8-800-100-93-53

Звонок бесплатный. Работаем без выходных и праздничных дней.

Возможно анонимное применение. **ОПАСАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК.**

ООО «ТОРГ ГОМИЛЕДТ», ОГРН 1157746340172, 109240 Москва, ул. Юных Ленинцев, 15, БАД



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

Газета «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» № 12 (626) июнь 2019 г.

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ. Редактор номера Сергей КИФУРЯК.

Издатель ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6, стр. 2

Газета зарегистрирована в Роскохранкультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59504.

© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2019.

Территория распространения – РФ, зарубежные страны. Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения правообладателя запрещается. При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» обязательна. В случае опубликования писем читателей, направленных в редакцию, авторы передают свои права на них в полном объеме в соответствии с законодательством РФ. Вознаграждение авторам выплачивается в порядке, установленном редакцией. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Р – печатается на правах рекламы.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз» 195027 г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корпус 2, литер А, помещение 44.

Заказ № ТД-3491 Тираж – 465 155 экз.

Общий тираж – 673 540 экз.

Цена свободная.

Почтовый адрес редакции и издателя:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник "ЗОЖ"

Тел./факс: (495) 615-39-26, 687-06-45, 739-57-05, 687-06-50.

Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц

Объем 5 п.л. Номер подписан 19.06.2019

Время подписания в печать по графику 20.00, фактическое 20.00

подписные индексы: 50153; П7807

E-mail: mail@zoj.ru отд. рекламы: reklama@zoj.ru

4 607161 020012 19025

I II 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30