

# ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 20 (634), октябрь 2019 г.

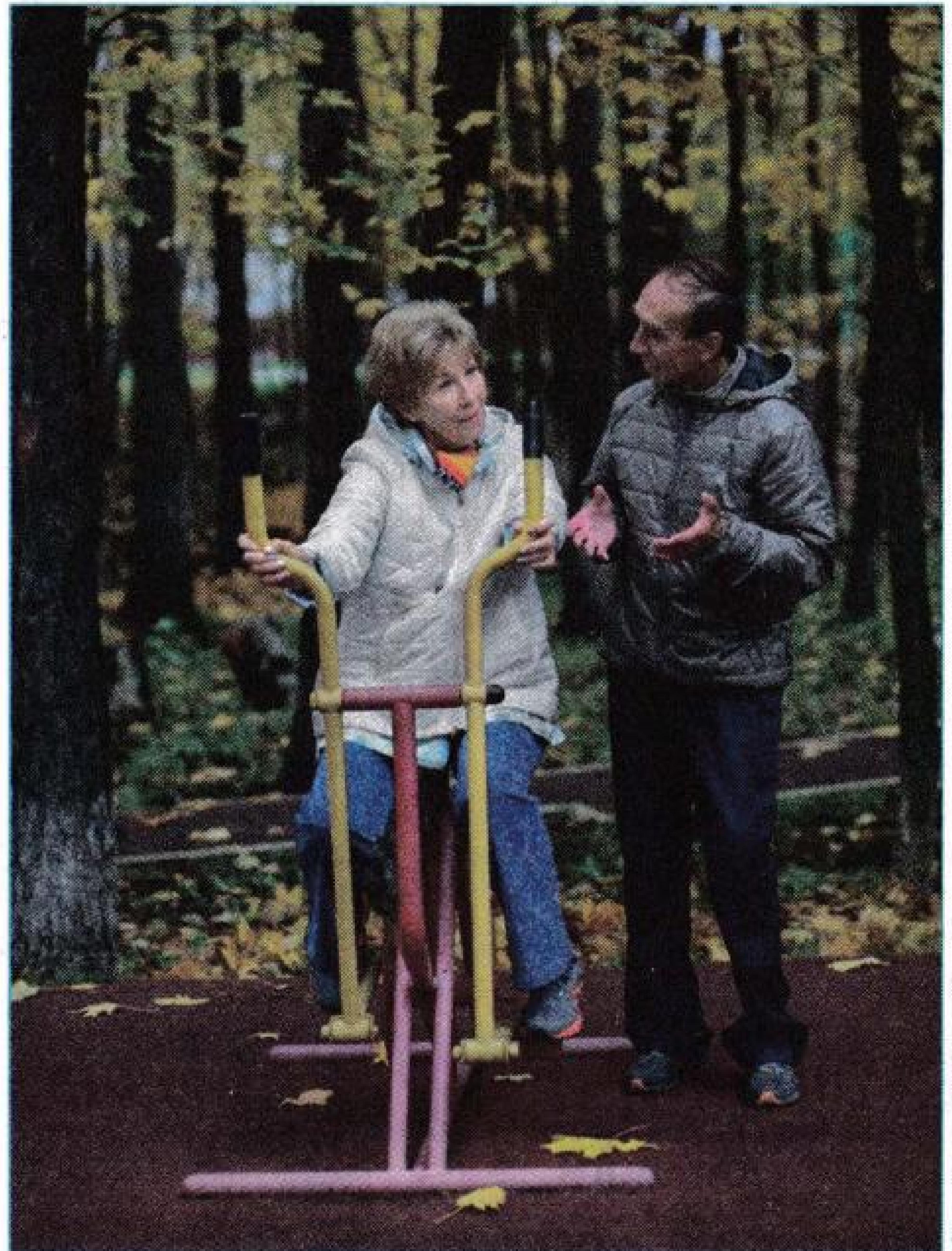


Фото: Losevsky Pavel / Фотобанк Лори.

Тренажер – дело тонкое.



## Письма в номера

Нас судьба по жизни все мотает.

Рядом с ней и радость, и беда.

Но лишь тот, кто

вестник «ЗОЖ» читает,

Унывать не будет никогда.

Адрес: Андреевой Вере Ивановне, 182620 Псковская обл., г. Порхов, пер. Кузнецова, д. 6.

16+

## Письма в номер

### ГОРДЫНЯ-ЭТО ГРЕХ

Хочу обратиться к тем читателям, которые обижаются, что их письма не печатают. Я, например, пишу в «ЗОЖ» с 2006 года, но не ради того, чтобы меня обязательно напечатали, а просто, чтобы что-то вспомнить и рассказать, как хорошему другу. Несколько моих писем опубликовали, а за те, которые не напечатали, я никогда не обижалась. Я же понимаю, что в редакции над нашими письмами работают и отбирают те, которые могут вызвать у читателей интерес, заставят задуматься или порадоваться. И нужно доверять этим оценке и выбору: благодаря им выходит в свет любимый нами «ЗОЖ», а мы его выписываем и покупаем, ждем и храним, перечитываем и советуем читать другим.

Еще я хочу спросить обижающихся: неужели вы пишете в «ЗОЖ» только затем, чтобы ваше письмо напечатали и вы этим погордились? Подумайте, милые, о том, что гордыня – это смертный грех! Пишите для души и от души, искренне, не думая в первую очередь о том, чтобы непременно увидеть свое письмо в вестнике, пишите, как другу или подружке. Пусть не напечатают, зато поделились тем, что волнует, и уже станет легче на душе.

Адрес: Солдатовой Ольге Константиновне, 107207 г. Москва, ул. Байкальская, д. 33, кор. 4, кв. 57.

### С ЧИСТЫМ СЕРДЦЕМ И ДОБРОЙ ДУШОЙ

Моей дружбе с «ЗОЖ» много, много лет. За это время я убедилась в том, что газета имеет немало достоинств. Никогда не оставляет без внимания просьбы и пожелания подписчиков. К критике относится объективно. А самое главное – в «ЗОЖ» пишут люди с чистым сердцем, добной душой, в любую минуту готовые помочь советом или испытанным народным рецептом. Спасибо этим добрым людям. Ведь мир спасет доброта, а не красота. А еще через вестник читатели знакомятся и становятся друзьями: пишут друг другу письма, ездят в гости.

Вестник и официальную медицину не оставляет в стороне. Профессиональные врачи с помощью корреспондентов отвечают на вопросы читателей, берут на себя ответственность за их здоровье. Спасибо им огромное, что не жалеют на это ни времени, ни сил.

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

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



## «ЗОЛОТЫЕ» ЧИТАТЕЛИ «ЗОЖ»

«Спасибо вестнику, а также зожевцу Узакбаю Пангереевичу Куванышеву, отзывчивым работникам Шушарского муниципального совета, благодаря которым я нашла захоронение своего отца, погибшего в годы войны, и съездила к этому святыму для меня месту», – так начинается письмо Галины Георгиевны Широковой (664047 г. Иркутск, ул. Советская, д. 96, кв. 528).

Вот уже длительное время почти в каждом номере «ЗОЖ» мы публикуем письма с благодарностями от читателей Узакбаю Пангереевичу Куванышеву, который помог им найти могилы погибших на фронтах Великой Отечественной войны родных и близких. Начав с поиска своего пропавшего без вести отца, он вернулся из небытия имена более 350 воинов, отдавших свои жизни в борьбе с врагом. Поэтому решили, что пришла пора подробно, в деталях рассказать о самом Узакбае Пангереевиче. И, конечно, о его каждодневном кропотливом труде, оценить который в полной мере способны лишь те, кому он смог сказать: «Ваш отец, дед не пропал без вести. Он – герой!» Но прочитать очерк нашего специального корреспондента Ирины Власюк об У.П. Куванышеве на 12-13-й страницах сегодняшнего выпуска «ЗОЖ», уверен, будет интересно всем без исключения. Есть «золотые рецепты» «ЗОЖ», а есть и «золотые» читатели вестника. И польза от них для всех нас ничуть не меньшая, чем от самой действенной методики излечения.

Конечно, Узакбай Пангереевич – личность уникальная. И вместе с тем есть то общее, что объединяет, роднит его с тысячами и тысячами других читателей «ЗОЖ». Недаром сами себя они называют зожевцами. Мол, мы не просто читаем газету, а считаем себя носителями определенного мировоззрения, которое не ограничивается лишь здоровым образом жизни, а еще включает в себя такие качества, как доброта, отзывчивость, сострадание, стремление прийти на помощь не только близким, но и дальним, незнакомым...

Подтверждающих это примеров множество. Приведу лишь один, что называется, из свежей почты.

«После публикации моего письма «От улыбки станет всем светлей» в «ЗОЖ» № 2 за 2019 год, в котором я рассказала, как ношу с собой запасные пакеты и дарю их нуждающимся людям, меня завалили похвалами. А одна из моих сестер позвонила и сказала: «Ну, все, теперь зожевцы будут ходить с запасными пакетиками». Тут же, прочитав заметку, звонит вторая сестра: «Вера, молодец, я уже положила два новеньких пакетика в сумочку!» Думаю: «Ладно, они – сестры, и должны меня поддержать».

Однако поддержали не только сестры. Стою в очереди на нашем сельском рынке и слышу разговор двух женщин:

– Да я бы взяла еще и говяжий ливер, только мой пакет все не выдержит.

– Ну что ты, бери! А пакет я тебе дам – мы же с тобой зожевки, знаем, что с собой надо два пакета иметь.

Эти слова меня порадовали и рассмешили одновременно: как права была моя сестра! Один зожевец научил всех сажать аллеи из дубов, я – раздавать пакетики», – пишет Вера Михайловна Нефедова (662660 Красноярский край, с. Краснотуренск, ул. Ленина, д. 41).

Скажете: несопоставимые истории? По масштабу, значимости – наверное. А вот по отношению к жизни, к тем, кто тебя окружает, – очень даже похожи. И Узакбай Пангереевич Куванышев, и Вера Михайловна Нефедова – настоящие зожевцы. И этим все сказано. Впрочем, без ложной скромности добавлю: такие «золотые» читатели могут быть только у такого издания, как «ЗОЖ».

Сергей КИФУРЯК.

## ЛЮБИМЫЙ МЕСЯЦ

Октябрь, прекрасный октябрь... Ласковый, светлый, любимый мой месяц. Вычищаю лужайку за домом старыми граблями, убираю ворох разноцветных листьев, усеявших еще зеленую траву. Запах осенней земли с дурманной горчинкой прелых листьев, миндалевая прелесть ягод черемухи, чудом оставшихся на ветках, аромат золотистых бархатцев и запоздалый бутон розы роскошного кремового цвета...

Осень уже выполнила свое предназначение: все, что выросло, успело и налилось, заботливо собрано в закрома. Но природа не спешит расстаться с благодатным теплом. Ночные заморозки чередуются с теплыми и солнечными днями. Убрав лужайку, я сажусь на скамейку под черемухой не в силах оторваться от неповторимой осенней красы. Небо сияет нежной голубизной. Воздух

приятный, прохладный, чистый. Вымытые на зиму окна приветливо отражают плывущие облака. В оконную раму стучится отогревшаяся оса. Ударившись о стеклянную преграду, она возмущенно гудит и накручивает пирамиды, сверкая на солнце золотой точкой. Воробышок раскачивается на ветке, держа в клюве маленькое перышко. Его крошечные глазки недобрительно смотрят на меня, сидящую без дела. «Не обольщайтесь, скоро зима! Утепляйтесь скорее!» – сигнализирует его озабоченный вид. Через минуту он уносит перышко под крышу.

Проводила взглядом заботливую птичку и радостно вздохнула. Как хорошо, что наш дом может укрыть от непогоды этих пернатых существ. А я продолжаю наслаждаться октябрьским теплом. В этом месяце в моей жизни происходили важные события и встречи. Много лет назад, таким же октябрьским днем, веселой студенческой компанией

## 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, 21-й номер «ЗОЖ» выйдет 11 ноября с.г.

Основатель и первый редактор вестника – Анатолий Михайлович Коршунов.

мы прогуливались возле причала «Звездочка» в ожидании теплохода до Байкала. Тогда я познакомилась с человеком, на долгие годы ставшим мне дорогим и близким. А спустя пару лет, таким же октябрьским днем, я в белоснежном платье поднималась по ступенькам ЗАГСа, волнуясь и боясь наступить каблуком на длинный, с кипящими рюшами подол.

В жизни радость и грусть неотделимы. В октябре я проводила в последний путь самого важного человека – маму. Благодарна октябрю за грусть и радость, за счастливое волнение в груди и сердечную печаль, за судьбоносные встречи и неизбежные расставания. За все те мгновения и дни, которые навсегда остались в моем сердце. За то, что научил радоваться всей душой и отпускать со смирением.

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

## ПОЧТОВЫЙ РОМАН

В моем письменном столе хранится толстая пачка писем из далекой Сибири. И все они – от одинокого мужчины с теплой человеческой душой, с которым благодаря «ЗОЖ» свела судьба.

После ухода из жизни моих родителей, мужа я осталась одна. Крутилась в огородных делах,

завела пчел, но одиночество одолевало. Благодарна подруге, которая подарила мне подписку на «ЗОЖ», о котором в то время я ничего не знала. Как же понравилась мне эта газета!

Начала тоже писать в вестник. Моя первая заметка «Путешествую по России с вестником» была опубликована в «ЗОЖ» № 2 за 2013 год. Пошли отклики...

И вот приходит очередное письмо из Хакасии. На простом листочке, вырванном из какой-то канцелярской книги, неизвестный мужчина написал мне: «Почитал вашу заметочку об одиночестве и, видимо, нашел то, что искал. Мне 78 лет, вдовец. Потомки жили когда-то в Беларуси, там я и в армии служил. Сейчас – сибиряк. В прошлом – военный. Зиму провожу в городской квартире, а с весны до осени обитаю на даче в таежном поселке. Земли достаточно, выращиваю все, что идет в рост, помогаю своей родне продуктами. Увлекаюсь охотой, рыбалкой, грибами, ягодами... Дети взрослые. Давайте знакомиться! Алексей».

Письмо было написано очень красивым почерком. Прочитала и подумала: плохо одинокой женщине, а вдовцам еще хуже. Тем более живущим в тайге. Поговорить не с кем, справляться в одиночку с недугами – тяжко. И так мне захотелось ему ответить!

Затрепетала душа, выросли за спиной крылья!

Хотелось лететь в Сибирь, но возраст, болячки обрезали мои порывы. Полетели в оба конца письма – душевые, теплые, со стихами и эпиграфами. Потом стали обмениваться фотографиями, отправлять друг другу посылки и бандероли с гостинцами. Ну и, разумеется, началисьзнания в любви...

Алексей растопил лед в истерзанной моей душе, и она засветилась! За пять лет нашей переписки я получила столько счастья, радости, душевного тепла, что и описать трудно. За все благодарю этого доброго человека, а «ЗОЖ» – за такой бесценный подарок на склоне лет.

Теперь нам за 80, но роман не кончается. Письма стали доходить плохо, спасает компьютер. С возрастом отношения тускнеют, как старые обои, но держатся еще крепко. Милые зожевцы, пишите в вестник, а вдруг и вам судьба приготовила счастливый роман!

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

## КАЖДЫЙ ЛЕЧИЛ ПО-СВОЕМУ

Я считала себя счастливой женой, мамой, бабушкой. Строила планы. Но в одночасье не стало двух взрослых сыновей, которые имели свои семьи. Трагедия подкоси-

ла и мужа, с которым мы прожили 49 лет. Пережив инсульт, он не смог выкарабкаться...

Как я все это вынесла? Страшно вспоминать. Не думала, что выживу. Из симпатичной женщины превратилась в седую старуху. Моя душа находилась там, с ними, а по городу бродило костлявое тело. Но надо было обиживать могилки, ставить оградки... Если бы не мои родные, внуки, любимые сношеньки, друзья, медперсонал клиники, я отправилась бы вслед за ними.

Но самое главное, что с утра до утра со мной были кот Филя и мой любимый «ЗОЖ». Каждый лечил меня по-своему. Вестник – своими советами, рекомендациями врачей, письмами читателей, Филя – теплом и ласковым мурлыканьем.

Спустя почти 2 года к словам «надо», «ты должна» прибавилось еще одно – робкое «хочу». Я стала выходить «в люди»: записалась в кружки, занялась самодеятельностью, стала активисткой общества пенсионеров. Собираемся по праздникам на чаепития, отмечаем дни рождения, ездим на море, на экскурсии. На городском конкурсе художественного творчества пенсионеров «Нам года – не беда» прочла стихотворение Людмилы Петровны Сарапуловой «Дедушкина жена» (оно было опубликовано в «ЗОЖ» № 8 за 2009 год) и получила диплом лау-

Дорогие читатели!

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

реата. Большое спасибо автору!

Я культработник. С детства любила складывать рифмы. Теперь пишу стихи, прозу. Снова вошла в свой вес и вернула золотистый цвет волос. За этот цвет, мой добрый характер друзья называют меня «нашее солнышко».

*Я счастлива, когда мои друзья со мной,  
Горжусь успехами своих родных и близких,  
А ангел мой любимый,  
директор  
Мне помогает снова не раскиснуть.*

Адрес: Пироговой Татьяне Ивановне, 693007 Сахалинская обл., г. Южно-Сахалинск, ул. Тихоокеанская, д. 27, кв. 64.

## УЧУСЬ У ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Прочитала в «ЗОЖ» №14 за 2019 год заметку Анастасии Васильевны Гальцовой «Берите с меня пример». Очень рада за Анастасию Васильевну! Здоровья ей, долголетия! Молодец, что не унывает, все сама делает в свои-то 95 лет. Она – многим нам пример жизнестойкости, добродушия и оптимизма. На таких людях страна держится!

Вот прочитала и задумалась: как бывают жизни схожи, хотя живем далеко, не знаем друг друга. Я живу одна, развелась с мужем 20 лет назад. Троих детей вы-

растила. Сейчас по мере возможности внука помогаю поднимать. Их у меня девять человечков – от 2 до 20 лет.

Да, жизнь в деревне не сахар, особенно без помощи мужских рук. Но я не унываю. Многие мужские дела научилась делать сама. Участвую в общественной жизни деревни, работаю, учу деток любви, доброте,уважению к людям, животным, окружающему миру. Бывают трудные минуты. Но, читая письма зожевцев, говорю себе: «Что-то ты, Надюха, приуныла, бери пример – люди намного старше и не ноют!»

«ЗОЖ» читаю уже более 10 лет. Поражаюсь стойкости, самоотверженности многих. Как люди, несмотря на трудности, болезни, смотрят на жизнь широко открытыми глазами, радуются каждому дню, цветочку, птице. Везде видят прекрасное. А ведь многие в наше время «бегут», «несутся», не только сами ничего не замечают, но и деток не хотят приучать к прекрасному.

Я очень благодарна вестнику. Он многое мне дал и дает. Особенно люди – такие милые, бескорыстные, душевые. Хочется видеть больше писем долгожителей. Пусть они живут долго. А мы будем у них учиться радоваться и любить.

Адрес: Афанасьевой Надежде Рихардовне, 181613 Псковская обл., Гдовский р-н, дер. Добручи.

## СЧИТАЮ СЕБЯ ДЕЛОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Нынешнее лето огорчило нас, огородников, дождями и прохладной погодой. Но, слава Все-вышнему, дождички были тихие, спокойные. Да и урожай неплохой получился. Для себя всего выросло вдоволь, и поделиться с неимущими есть чем.

Сейчас у меня самая горячая пора: реализую выращенное. Засолка, закрутка, сушка – запасаю на зиму. Не зря говорят: осень – «запасуха», зима – «подъедуха». Не буду описывать, каким трудом мне все достается. Но пока все мое: руки делают, ноги ходят, хлопочу в полную мощь.

Но вот с походкой случился казус. В последнее время она почему-то стала не быстрой, а уж тем более не летящей, а качающейся, как на море лодочка. Что такое? А на досуге подумала и уяснила. Не зря качка-то началась. В конце декабря этого года исполняется 90-й годочек. Вот в чем загвоздка-то! Годочки дают о себе знать – они, милые, напоминают. Не зря же Вахтанг Кикабидзе с такой любовью поет о них: «Мои года – мое богатство»!

Конечно, за эти года богатства я не нажила. Да оно для меня и не нужно. А вот жизнь прожила интересную, хоть и трудную, но зато честную. Перед людьми и со-

вестью права. До сих пор еще в строю – работаю не покладая рук на своей «фазенде». Считаю себя деловым человеком, а не обузой для окружающих.

Иногда меня спрашивают любопытные кумушки: не надоело тебе спину гнуть, причем не только для себя, но и для посторонних людей? Отвечаю: нет, не надоело людям делать добро – это у меня в крови. Добро возвращается ко мне сторицей. А вот жить полноценной жизнью помогают мне мои дочки и сестрички-зожевки – своими позитивными, с любовью написанными письмами они вдохновляют меня на хорошие деяния.

А еще помогает уникальная газета, вестник «ЗОЖ», с которым дружу уже четверть века – он мой друг и советчик. Ну и вседержитель: он меня ведет по жизни светло и радостно, оберегает от всего негативного. Вот так и живу.

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

## ВСЕ ПЕРЕТЕРПЕЛА

Мы, дети войны, многое терпели: голод, холод, гибель родителей, отсутствие ласки – в детском доме воспитателям было не до этого, нас много, да и у них своих проблем куча.

После детдома я в 14 лет начала работать и

Я (ФИО) \_\_\_\_\_ даю разрешение на публикацию моих писем в «ЗОЖ» в полном объеме.  
Подпись \_\_\_\_\_ Дата « \_\_\_\_ » 201 \_\_\_\_ г.

одновременно училась. Недоедала, недосыпала – опять все терпела. Потом раннее замужество, свекрови не понравилось, что невестка сирота без коля и двора. Она считала, что сын достоин лучшей жены, поэтому невзлюбила меня, частенько обижала. И я опять терпела: куда уйдешь, особенно, когда появились дети – как их оставить без отца? Нынче же молодежь больше думает о собственном благополучии, вот и разводов стало очень много.

Считаю, что терпению нужно приучать с детства. Вот пример: стою в магазине в очереди, передо мной с продавцом разговаривает молодая женщина, а рядом мальчик – дергает ее за одежду, требует его послушать. Я не вытерпела и говорю ему: «Подожди, мама сейчас освободится!» В ответ он показал мне язык.

А я вспомнила случай из детства моих сыновей. Старший захотел фотоаппарат, а денег в семье постоянно не хватало. Тогда он дождался лета и устроился работать в лесничество на очистку леса. Заработал денег и сам купил себе фотоаппарат. Вот и урок терпения!

Еще пример. Встречаю на улице хорошую знакомую Галину, спрашиваю: «Как живешь?» Отвечает: «Бегаю два раза в день на другой конец поселка, ухаживаю за престарелой мамой, которая наотрез отказалась переезжать к нам – в своем доме ей уютней, там и стены лечат». Постояли 15 минут – больше ей некогда, я на прощание сказала: «Дай Бог тебе терпения!»

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

## «ЗА ОДИНОЧЕСТВО НЕ СТОИТ ВСЕХ КОРИТЬ»

В будущем году мне исполнится 60 лет, но, читая письма зожевцев, что намного старше, поражаюсь их силе духа, стойкости, мудрости.

В моей судьбе тоже было немало трудностей, через многое пришлось пройти. Одна вырастила четырех дочерей, кроме которых, из родных, считай, у меня никого не осталось. Помощи ждать было неоткуда, а когда узнала свой диагноз – онкология, казалось, мир рухнул.

Дома не решалась сказать – младшие, двойняшки, только перешли на 2-й курс университета, и я боялась, что эта новость отразится на их учебе. Сказала только перед операцией. Продумав всю ситуацию, поняла, что надо выжить любым путем, потому что мои дети, в то время еще не устроенные в жизни, останутся одни, и, кроме меня, они никому не нужны. Выжила!

Сейчас дочери взрослые, подарили мне троих внуков. Это мои сокровища, мои солнышки. Живу одна, но к одиночеству отношусь проще. Судя по письмам читателей, эта тема как бы разделила людей на два лагеря. Это те, кто, будучи одинокими, живут насыщенной жизнью, даже если здоровье не позволяет выходить на улицу, всегда находят, чем себя занять. Другие страдают от одиночества, считая, что это крест, который придется нести до конца безра-

достных дней. Такие люди ничего не предпринимают, чтобы изменить ситуацию, а просто жалуются. И я думаю, очень верно об этом сказал поэт:

*«За одиночество  
не стоит всех корить,  
Ищи вину в себе,  
а не снаружи –  
Один – не тот,  
кто всеми позабыт,  
А тот, кому уже  
никто не нужен...»*

Как избавиться от одиночества? На этот вопрос я нахожу ответы в письмах зожевцев. Кто-то в Богом забытой, умирающей деревеньке живет полнокровной жизнью, а кто-то в многомиллионном городе одинок.

**Адрес:** Шестаковой Нелле Михайловне, 243650 Брянская обл., Гордеевский р-н, с. Кузнеццы, ул. Чкалова, д. 21.

## СЕРПОМ ПО... ХОНДРОЗУ

Как бороться с этим чертовым недугом? В медицине есть много разных рецептов. Добавлю еще один, пожалуй, самый старинный, но испытанный лично на себе.

Так, прошлой осенью посеял я в огороде рожь (кстати, из зерновых – самая урожайная культура на Западном Урале). Броде бы рожь в огороде – это роскошь, лучше бы картошку посадить. Но ее на этом участке вырастает «кот наплакал». Зато рожь выдалась на славу: стебель под два метра и колос с кулак.

Август, пришло время убирать урожай. Решил по старинке срезать колосья серпом и вязать в снопы. Серп еще от ба-

бушки сохранился, а вот как им управлять, никто не научил. Однако не боги горшки обжигают! Серп в руки и пошел молодец на рожь. Вот только наклонился раз-другой, а хондроз выстрелил аж до слез. Но я выдержал удар и давай дальше класть поклон за поклоном.

А серп так и норовит палец отрезать – сноровки-то никакой. Думаю про себя: и как раньше серпами хлеб убирали? Это какое надо иметь здоровье и опыт, чтобы ни одного колоска в поле не осталось! Правда, и тогда были времена:

*И не сжата  
полоска одна,  
Грустную думу  
наводит она...*

Но хватит о прошлом, пора уже снопы вязать. Первый блин всегда комом: не ложатся колосья друг к другу, все норовят в сторону уйти. Утираю пот со лба, а солнышко надо мной смеется. Чайки летают над Камой. Какое им дело до моей ржи? А я вяжу сноп и напеваю:

*Кто привык за победу  
бороться,  
С нами вместе пускай  
запоет:  
Кто весел – тот смеется,  
Кто хочет –  
тот добьется,  
Кто ищет –  
тот всегда найдет!*

...Зерна я, конечно, с двух ржаных соток набрал немного, но кроликам на корм хватит. Главная же победа – хондроз отпустил спину. Значит, серп пошел на пользу!

**Адрес:** Пермякову Виктору Григорьевичу, 618740 Пермский край, г. Добрянка, ул. Родниковая, д. 12.



# НЕДУГ С ХВАТКОЙ ХИЩНИКА

**Системная красная волчанка страшна хваткой хищника – она не только оставляет следы на коже человека, напоминающие волчьи укусы, но и способна вывести из строя многие органы и ткани: мышцы, суставы, сердце, легкие, почки, головной мозг... А виноват во всем, как всегда, иммунитет. Дав сбой, он заставляет организм воспринимать собственные клетки, как чужеродные...**

## «БАБОЧКА» НА ЩЕКАХ

Имеются доказательства, что системная красная волчанка – недуг с наследственной предрасположенностью. Если в роду был человек с диагнозом «СКВ», то когда-нибудь (к счастью, не всегда) это аукнется. Замечено также, что спровоцировать болезнь могут обыкновенный загар, прием высоких доз лекарств, содержащих эстрогены (женские половые гормоны), а также беременность. Видимо, в связи с этим системную красную волчанку считают «женским» заболеванием. Да и статистика говорит сама за себя: представительницы прекрасного пола сталкиваются с СКВ в 10 раз чаще, чем мужчины.

Системная красная волчанка – болезнь хитрая, и распознать ее с ходу не всегда получается. Вначале симптомы СКВ напоминают обычную простуду с повышением температуры тела до 38,5 градуса, слабостью и ломотой в суставах. Также на слизистой рта или носа могут появляться язвочки.

Визитная карточка недуга – стойкое покраснение кожи в области щек и скул в виде бабочки.

Однако такой почерк болезнь демонстрирует не всегда, а лишь в половине случаев.

Другие распространенные признаки системной красной волчанки – кожная сыпь (часто по типу крапивницы), боль в мышцах и суставах, выпадение волос...

## НЕОБХОДИМОЕ ДОСЬЕ

Прежде чем распознать болезнь и приступить к необходимому лечению, на нее, так сказать, нужно собрать досье.

Если взглянуть на лабораторные анализы, в крови больного будут снижены лейкоциты и лимфоциты. Снижение эритроцитов и тромбоцитов – также нередкое явление, а вот скорость оседания эритроцитов (СОЭ), наоборот, бывает повышенна.

Появление в моче красных кровяных телец (эритроцитов), белка, а в сыворотке крови – антинуклеарных антител тоже говорит о том, что вы имеете дело с СКВ. К слову сказать, обнаружение в крови антинуклеарных антител на сегодняшний день является необходимым элементом для постановки диагноза.

Кроме того, всем пациентам с диагнозом СКВ

советую пройти дополнительное обследование на антифосфолипидный синдром – сдать кровь на специальные тесты. Это делается для того, чтобы избежать процесса образования тромбов, который протекает как осложнение волчанки.

## СТРЕМЛЕНИЕ К РЕМИССИИ

Лечение системной красной волчанки – процесс сложный, длительный, если не сказать точнее – пожизненный. В последние годы произошло много изменений в подходах по усмирению недуга. Добившись ремиссии, его развитие можно приостановить на долгие месяцы или даже годы, но вот победить окончательно, увы, пока не получается.

На сегодняшний день всем пациентам с диагнозом СКВ назначают **гидроксихлорохин**. Это негормональный препарат с «мягким» влиянием на иммунную систему. Достоверно известно, что длительный прием гидроксихлорохина при СКВ снижает частоту обострений и вероятность тяжелого поражения почек, минимизирует проблемы с инфекцией, сахарным диабетом, сердцем. Что касается «страшилок» относительно поражения глаз на фоне гидроксихлорохина, нужно знать, что влияние на сетчатку у данного препарата действительно есть, но минимальное. Лишь 5-7 процентов пациентов жалуются на проблемы спу-

стя 10 лет непрерывного приема лекарства.

Если раньше гормональные препараты на основе глюкокортикоидов, такие как **преднизолон, метипред**, составляли основу лечения СКВ, в последние годы их стараются назначать как можно меньше (по дозе и времени). Да, они действительно обладают противовоспалительным, антиаллергическим и иммуносупрессивным свойствами, но, к сожалению, как все гормоны, имеют ряд побочных эффектов: увеличивают массу тела, повышают артериальное давление, разрушают слизистую оболочку желудка.

Лекарства, как понимаете, серьезные, поэтому в каждом отдельном случае дозировки назначаются строго индивидуально. Чем больше тяжесть заболевания, тем выше доза гормонов. Однако в последующие месяцы врач должен расписать схему снижения дозировок данных препаратов. Так, преднизолон в идеале должен выходить на цифры 7,5-10 мг/сутки или же отменен вовсе.

Иногда для помощи в снижении дозировок гормонов используют «мягкие» цитостатики: **метотрексат или азатиоприн**.

Когда же СКВ отягощена тяжелым поражением почек или васкулитом, к сожалению, не избежать «тяжелой артиллерии». Здесь в ход идут более серьезные цитостатики: **циклофосфамид, мифенометил**.

Эти препараты позволяют снизить агрессию иммунной системы, однако еще в большей степени повышают риск инфекционных осложнений. Поэтому сегодня мы в корне поменяли отношение к вакцинам. Если раньше на них были сплошные запреты, сейчас врачи настоятельно рекомендуют всем пациентам с СКВ ежегодно прививаться от гриппа и минимум раз в 5 лет делать вакцину от пневмококка.

Альтернативой цитостатикам могут выступать и современные биологические препараты **белимуб и ритуксимаб**. Они не только дают хороший лечебный эффект, но и менее опасны с точки зрения побочных эффектов. При этом решение о целесообразности их применения решает исключительно лечащий врач после оценки эффективности стандартных схем лечения.

Как мы упомянули, у больных системной красной волчанкой может наблюдаться повышенная свертываемость крови, так называемый антифосфолипидный синдром. Для лечения этого осложнения требуются препараты, разжижающие кровь. Как правило, мы назначаем **варфарин**. Дозировка подбирается индивидуально по показателю крови с учетом того, чтобы разжижить ее в 2-2,5 раза. Лечение, как правило, длительное, назначается на многие годы.

### СОЛНЦЕ – НЕ БЛАГО

Теперь поговорим о том, как люди с СКВ должны вести себя в быту – чего придерживаться и чего опасаться.

Если практически для всего живого солнце – благо, для людей, больных системной красной волчанкой, – сплошной вред. Замечено, что обострение недуга чаще всего происходит летом, в солнечные дни. Защищаться от ультрафиолетовых лучей помогут одежда с длинным рукавом, шляпа с широкими полями, зонт, солнцезащитные очки, крема... Вредны и любые перегревы организма, будь то сауны или бани.

Другие, не менее опасные факторы провокации болезни – курение, стресс, определенные лекарства: сульфаниламиды, эстрогенсодержащие препараты, иммуномодуляторы... Мы и так не знаем, чего ждать от иммунитета, давшего сбой. А эти «провокаторы» будут лишь провоцировать его неадекватное поведение.

И еще нужно помнить, что течение болезни обостряет беременность. Это отмечено более чем у половины пациенток. Поэтому, прежде чем решиться на рождение малыша, сообщите об этом лечащему врачу за полгода, а лучше – за год до наступления беременности. Дело в том, что существуют специальные препараты, принимая которые, можно беременеть. В их числе – **гидроксихлорохин, преднизолон, азатиоприн**.

Также, вступая в «интересное положение», без указаний врача нельзя отменять те или иные препараты, чтобы не спровоцировать обострение болезни.

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

## И КУПИ СЕБЕ ЛИЛИЮ...

*Матушка-природа не раз помогала мне восстанавливать силы, утраченные в борьбе с болезнями и жизненными испытаниями, поэтому рядом со мной всегда живут существа, способные благотворно влиять на мой организм: это мои лучшие друзья – комнатные растения.*

Мне очень нравится одна китайская поговорка: «Если у тебя два каравая хлеба, продай один и купи себе лилию». На востоке всегда подчеркивали главную роль красоты в жизни человека. Наверное, потому, что красота тоже лечит. Не секрет, что окружающая обстановка или даже вид из окна влияют на наше настроение, а значит, и на здоровье. Цветы пробуждают в моей душе только добрые и прекрасные чувства. Они сами по себе чудесные «мединаменты»: в процессе роста накапливают энергию, а когда распускаются, отдают ее в окружающее пространство, то есть нам с вами.

Цветы многому меня учат. Например, терпению, умению молчать. Бывает, что требуется много времени, чтобы дождаться цветения, а иногда цветение наступает, когда ты его и не ждешь.

У меня хорошо растут и цветут фиалки, шлюмбергера, а у моей соседки Галины Васильевны – герани. У нее их много сортов, цветут обильно, красиво и притом круглый год. Однажды она рассказала мне удивительный случай.

После весенней пересадки герани Галине Васильевне пришлось уехать к дочери в другой город. Цветы поливать она поручила своим родственникам. Один цветок стоял за шторочкой, и родственники его не заметили, а значит, он почти три недели оставался без воды. Когда Галина Васильевна приехала и заглянула за шторочку, то увидела чудо: герань цвела и была вся в бутонах, а остальные цветы, которые поливали, еще не начали цветение.

Мы задумались с соседкой: почему научили нас герани? И пришли к единодушному выводу: нужно жить и выживать в любых условиях, не сдаваться перед жизненными трудностями и при этом дарить окружающим любовь, красоту и радость.

**Адрес:** Тимошенко Наталье Васильевне, 309290 Белгородская обл., г. Шебекино, ул. Мичурина, д. 5, кв. 9.

### Реклама

#### Медицинский центр "Надежда" из Вятских Полян

возглавляемый Гарифуллиным Рамилем Шамсирахмановичем,  
успешно работающий более 25 лет

приветствует всех, кто заботится о своем здоровье!

мы ПРЕДЛАГАЕМ СОВРЕМЕННУЮ КОМПЬЮТЕРНУЮ ДИАГНОСТИКУ,  
КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВЛЯТЬ ЛЮБОЙ ПАТОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС  
НА ЕГО РАННЕЙ СТАДИИ.

А также 20 инновационных методов лечения многих заболеваний.

Вы получите квалифицированное заключение о состоянии исследуемых органов, систем и организма в целом и 77 лечебно - оздоровительных процедур.

Предлагаемый комплексный метод диагностики и лечения абсолютно безопасен, эффективен, обладает высокой степенью надежности.

Позволяет провести полное очищение кишечника, печени, почек, сосудов, кожи и организма в целом,

что дает положительные результаты при многих заболеваниях.

Сайт: Надмед.рф. т.: 8-912-377-71-77, ватсап 8-985-207-71-77  
612961, Кировская обл. г. Вятские Поляны, ул. Советская, дом 29

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом.

Лицензия: ЛО-43-01-002445 от 01.12.2016г.

## ДВИЖЕНИЕ, НАСТРОЕНИЕ, ДИЕТА

Вестник выписываю с 2003 года. Для меня он лучший советчик и друг. Почти на каждый вопрос, касающийся здоровья, нахожу ответ. Со временем у меня выработалась своя схема здорового образа жизни.

Во-первых, я верю в целительную силу движения. Это достаточная физическая активность. Утро начинается с гимнастики. Сначала лежа в постели, затем стоя выполняю элементы ГТО и упражнения С. Бубновского. Еще добавляю упражнения, которые мне нужны, и лежа проделываю все элементы из «Шести правил здоровья» Кацудзо Ниши. Эти правила доходчиво описаны в книге Майи Гогулан «Попрощайтесь с болезнями». Это моя настольная книга, советую обратить внимание на эти упражнения.

После физзарядки стараюсь выйти из дома во двор, а там дел много: зимой снег чистишь или просто походишь, надо достать воду из колодца, хотя дома есть в кране вода, натаскать дров в баню. А весной и летом люблю любоваться красотой цветущего, а затем и плодоносящего сада. По возможности тружусь на огороде, выращиваю понемногу все, что нужно. Люблю смотреть, как растут, потом наливаются зрелостью помидоры, огурцы, тыквы, кабачки, корнеплоды, зелень.

Во-вторых, стараюсь всегда сберечь положительный душевный настрой, оптимистический подход к жизни. Люблю читать познавательную литературу, общаться с хорошими людьми.

В-третьих, диета, здоровая пища. Никаких колбас, копчености, свинины. Мясо индейки или курицы ем лишь два раза в неделю.

Слежу за холестерином, уровнем сахара в крови. На участке у меня много лечебных трав. Собираю на лугу зверобой, таволгу. Заготавливаю на зиму, пью травяные чаи. И, наконец, еженедельная очищающая тело парная, баня.

Мне всего 83 года, и я себя старухой не считаю. Грех жаловаться.

Пока ноги ходят, руки умеют делать многое, голова еще соображает нормально. Как говорится, живи и радуйся.

А еще хочу поделиться проверенными рецептами лечения почек и мочевого пузыря.

### Рецепт № 1

При использовании листьев брусники есть свои тонкости. Ее надо заготавливать ранней весной до начала цветения и осенью после созревания ягод. Поскольку брусника проявляет свое лечебное действие в щелочной среде, а моча в норме имеет кислую реакцию, прием препаратов брусники должен сопровождаться употреблением щелочных минеральных вод. Настой готовлю так: беру 3-4 ч. ложки сырья на стакан кипятка, нагреваю на водяной бане 15 минут, настаиваю. Принимать его надо по четверти стакана 3-4 раза в день до еды. Для усиления действия можно добавить по 40 капель настойки зверобоя и 25 капель настойки эхинацеи. Настойку готовят так: 100 г высушенной травы зверобоя заливают 0,5 л водки, настаивают 3-4 недели. Я думаю, этот рецепт зожевцам понравится.

### Рецепт № 2

При остром воспалении мочевого пузыря надо нагреть кирпич, положить в большую кастрюлю и залить кипятком так, чтобы он немного выступал из воды и сверху был сухим. Капнуть на кирпич 4-5 капель дегтя (продается в аптеках). Укутаться одеялом и сидеть на кастрюле 15 минут. Через 2-3 процедуры приходит облегчение.

Как-то эту процедуру я делала в предбаннике. Затопила баню, горячие камни сняла с печи, положила в большое железное ведро без воды. Дегтя не было, и я капнула на камни то, что оказалось под рукой – пихтовое масло. Воспаление тоже прошло быстро.

**Адрес:** Каримовой Зайтуне Сулеймановне, 601130 Владимирская обл., Петушинский р-н, пгт Городищи, ул. Пролетарская, д. 70.

## ПАРА МИНУТ, А ПОЛЬЗЫ МНОГО

Наибольший вред здоровью приносят не только плохая экология и недостаток натуральных продуктов, но и гиподинамия, ставшая настоящим бедствием, особенно для молодых. От недостатка движения, стрессов страдают чаще всего сердце, суставы, сосуды. А от них и остальные органы и системы организма. В решении этого вопроса большую помощь окажут правильно подобранные и регулярно выполняемые упражнения, асаны, бег, прогулки, дыхательные упражнения, закаливание. Нужно заниматься, выбрав то, что необходимо по состоянию здоровья и физическим возможностям. Желательно посоветоваться с врачом.

Хочу предложить полезную асану «Полупоза колеса» – не сложную в исполнении, но полезную для здоровья, в чем убедился сам.

Выполнение: встать прямо, со вдохом медленно отклонить корпус назад на сколько возможно. В крайнем положении перейти на произвольное дыхание. Внимание – на почках. Удерживать позу по самочувствию, но не более нескольких минут. Со вдохом вернуться в исходное положение. Расслабиться.

Это основная поза. Есть варианты. Левую руку положить ладонью на живот. Правую тыльной стороной на поясницу. Наклонять корпус одновременно назад и вправо, поменяв руки, отклонить корпус назад и влево. Вернуться в исходное положение. Отдохнуть.

Эта асана активно воздействует на почки, помогает при лечении ЖКТ, диспепсии, люмбаго, разного рода искривлениях позвоночника, тонизирует спинные нервы, способствует уменьшению жировых отложений на животе, придает бодрость и энергию. Всего лишь пара минут, а пользы много!

**Адрес:** Зюкину Леониду Ивановичу, 346769 Ростовская обл., Азовский р-н, с. Орловка, ул. Садовая, д. 14.

# НЕИЗВЕСТНЫЕ РЕЗЕРВЫ СЕРДЦА

**У**дивительно, но некоторые научные открытия в области продления жизни, сделанные почти сто лет назад, не теряют актуальности и сегодня. Именно так произошло с основоположником советского курортного дела, крупным ученым А.С. Залмановом и его уникальными технологиями, возвращающими человеку отменную работоспособность и молодость.

Речь идет о капиллярах – мельчайших сосудах, пронизывающих все наши органы и ткани, благодаря которым каждая клеточка организма человека снабжается кислородом и питательными веществами.

Еще в 1921 году, Залманов понял, что, опираясь на капиллярный механизм, можно создать принципиально новый подход к омоложению. «Здоровье человека определяется здоровьем его капилляров, – писал Залманов, – открывайте же закупоренные капилляры, и организм сам довершит остальное».<sup>1</sup>

## Старость можно отодвинуть

В качестве универсального средства для восстановления капилляров Залманов предложил особые ванны – с добавлением скипидарной эмульсии из живицы хвойных деревьев. Это дало поразительный эффект! Все газеты сообщали ошеломляющую новость – «Старость можно отодвинуть!»

Действительно, эмульсия из живицы хвойных деревьев, возбуждая миллионы рецепторов, способна открывать капилляры, закрытые по различным причинам, в том числе из-за старости. Тогда клетки организма начинают вновь получать достаточно кислорода и питательных веществ, обретая полноценную жизнь.

## По следам великого открытия

Незадолго до перестройки крупнейшие научные центры в России приступили к разработке натуральных средств для поддержания правильной работы сердечно-сосудистой системы. Именно тог-

да в Сибири, в Институте органической химии, ученые, изучив труды Залманова, создали «Капилар».

В состав «Капилара» входят биофлавоноиды – биологически активные вещества, выделенные из лиственницы сибирской. На сваях из этого уникального дерева более семисот лет стоит Венеция, и триста Санкт-Петербург.

Спектральные анализы показали: в древесных волокнах нашей лиственницы великое множество очень активных веществ. Они, как и эмульсия в ваннах Залманова, бережно защищают стенки кровеносных сосудов, но не снаружи, как в ваннах, а изнутри. Ведь «Капилар» – это таблетки, которые надо принимать внутрь.

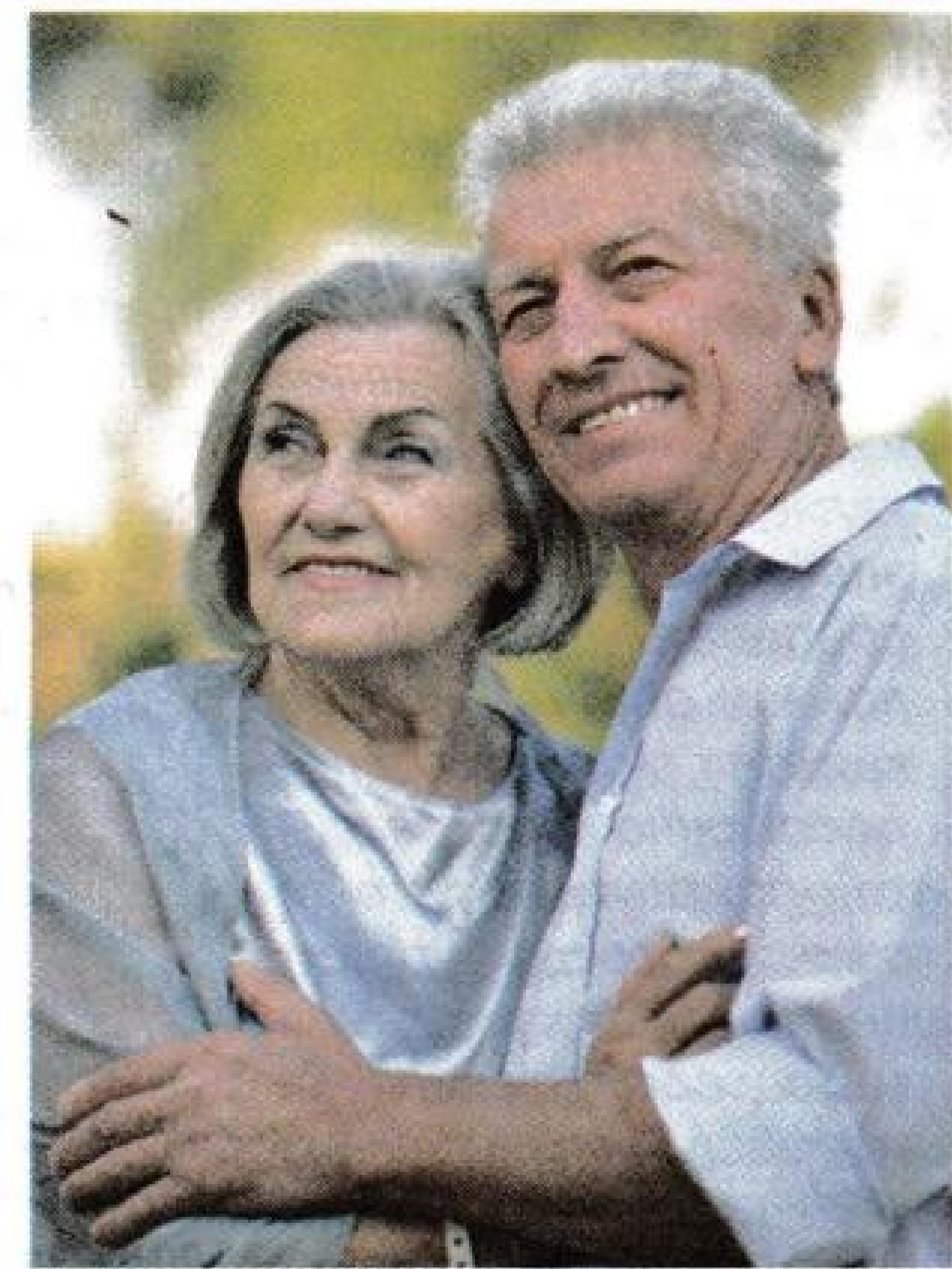
## Секрет успеха «Капилара»

Из названия понятно, что «Капилар» помогает восстановить тончайшие кровеносные сосуды – капилляры, в которых чаще всего кроется корень «сердечных» и «мозговых» бед.

Из-за возрастных изменений, плохой экологии и неправильного образа жизни капилляры сужаются, искривляются, закупориваются. Лишенные кислорода и питательных веществ клетки, в том числе сердца и мозга, начинают «голодать» и в итоге погибают.

Чтобы поддерживать капилляры в норме, их надо регулярно «прочищать», устраивать для их стенок своего рода гимнастику. Это и делает «Капилар».

Не упустите свой шанс! Ведь с «Капиларом» у человека появляется реальный шанс жить дольше, сохраняя хорошую



работоспособность, выносливость сердца и живость ума. Не это ли прорыв к долголетию?

**P.S.** Современная традиционная наука всё чаще делает ставку на физико-химические технологии, без учета цельности человеческого организма. Залманов всю свою жизнь боролся против того, чтобы применять химические средства в случаях, когда в этом нет особой необходимости.

Российская биодобавка «Капилар» полностью отвечает научному кредо Залманова. Во-первых, это натуральное средство, состоящее исключительно из природных компонентов. А во-вторых, он лишь поддерживает работу мельчайших кровеносных сосудов, все остальное, как и утверждал выдающийся учёный, организм делает сам.

**№1\* в России!  
для сердца и сосудов  
8-800-505-20-02  
по РФ звонок бесплатный  
[www.procapilar.ru](http://www.procapilar.ru)**

<sup>1</sup> А. Залманов. Тайная мудрость человеческого организма. М.: Молодая гвардия, 1991.

\* По данным DSM-Group среди БАД для поддержания функций сердечно-сосудистой системы СРН №RU.77.99.88.003.E.003770.08.16.РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## ИГРАЙТЕ В «КРЕСТИКИ-НОЛИКИ»

У меня миастенический синдром, одним из проявлений которого является птоз век. Назначенные доктором препараты принимаю в полном объеме, но мне кажется, что этого недостаточно. Посоветуйте, пожалуйста, что-то еще, включая упражнения для укрепления мышц век. Да, мне 74 года.

Татьяна Семеновна С., г. Нижний Новгород.

– Опущение век – достаточно неприятное состояние, ухудшающее качество жизни, – отвечает врач-невролог первой категории Ольга АНТОНОВСКАЯ. – Чтобы веки не закрывались и дальше, можно попробовать следующее: УВЧ-терапию (из физиопроцедур при птозе она считается наиболее эффективной); гальванизацию, то есть применение тока малой силы, улучшающего нервно-мышечную проводимость; парафинотерапию – использование специальных парафиновых масок, которые подтягивают и укрепляют мышцы век.

Эффективен и самомассаж. Для этого нанесите на веки специальное масло. Во время массажа легонько поглаживайте кожу кончиками пальцев, причем соблюдая определенное правило. Массируя верхние веки, двигайтесь от внутреннего уголка глаза к наружному, а массируя нижние – в противоположном направлении.

Еще один вариант движений – легкие посту-

кивания указательным пальцем. Выполняйте их по одной минуте для каждого века. После массажа примите горизонтальное положение, закройте глаза и положите на них ватные диски, смоченные в настой цветков календулы, шалфея, ромашки аптечной (1 ст. ложку цветков залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час). Время такой процедуры – 10 минут.

Не менее полезны протирания кожи вокруг глаз кубиками льда, приготовленными из настоев тех же лекарственных трав. Их следует проводить после умывания теплой водой дважды в день.

- А теперь – гимнастика.
- Медленно выполняйте круговые вращения глазными яблоками: сначала по часовой, затем против часовой стрелки.
- Подняв глаза вверх, откройте рот и моргайте при этом как можно чаще.
- На 5 секунд плотно сомкните веки, затем широко раскройте глаза и посмотрите вперед.
- Прижав пальцы к вискам и слегка натянув кожу, широко раскройте глаза и начинайте часто моргать.
- Держа голову прямо, поднимите глаза вверх, а затем резко опустите.
- Играйте глазами в «крестики-нолики»: сначала посмотрите вверх и вправо, затем взглядом проведите линию в противоположный угол. Аналогичную диагональ «нарисуйте» из левого верхнего угла, после чего изобразите взглядом нолик.

Чтобы получить желаемый эффект, каждое упражнение проделывайте в течение одной минуты, а весь комплекс повторяйте 3-4 раза в день.

## ЛУЧШЕ ДЕРЖАТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ

У меня на УЗИ обнаружили аденому надпочечника размером 15 мм x 15 мм. Прочитала кучу медицинской литературы, но про аденому надпочечника нигде ничего нет, только про аденому простаты. Мой эндокринолог волновалась по этому поводу не велела. Так опасно ли такое образование и нужно ли его лечить?

**Адрес:** Павловой Тамаре Глебовне, 164260 Архангельская обл., пос. Плесецк, ул. Ленина, д. 72а, кв. 27.

– Прежде всего скажу, что действительно повода для особых волнений нет, – считает заведующий первым онкологическим хирургическим отделением Первого МГМУ им. Сеченова, врач-онколог, кандидат медицинских наук Леонид ИППОЛИТОВ.

– У вас достаточно типичный случай, когда при проведении ультразвукового исследования органов брюшной полости, которое делается обычно по другому поводу (к примеру, при обследовании печени или кишечника), случайно выявляют образование в надпочечнике. Такого рода образование еще называют инциден-

talомой, что означает «случайно выявленная опухоль» (от английского incidental – «случайный»). Данная патология относится к часто встречающимся. В большинстве случаев (примерно 80%) такие опухоли являются доброкачественными, а потому не должны быть поводом для беспокойства и показанием для выполнения хирургических вмешательств. Тем не менее, чтобы окончательно успокоиться, советую уточнить характер данного образования. Для этого необходимо провести полноценный дифференциально-диагностический комплекс.

На первом этапе нужно обязательно пройти компьютерную томографию с внутривенным введением контраста. Это исследование позволит уточнить размеры образования, его структуру и плотность при накоплении контраста. Полученные данные при компьютерной томографии позволяют предположить характер опухоли.

Далее нужно понять, является ли эта опухоль гормонально активной или нет. С этой целью необходимо сдать ряд анализов на гормоны надпочечников:

1. Суточный анализ мочи на кортизол.
2. Анализ крови на альдостерон и ренин.
3. Анализ крови или суточной мочи на метанефрин и норметанефрин.

После получения всех данных можно будет сформировать окончательный клинический диагноз и, если потребуется, выбрать лечебную тактику.

## ДВОИТСЯ В ГЛАЗАХ? ОБРАТИТЕСЬ К НЕВРОЛОГУ

У меня проблема со зрением – вертикальное двоение в глазах. С февраля 2017 года хожу по врачам. Помощи нет. Искала в своих подшивках «ЗОЖ», но ничего похожего не нашла. К каким специалистам обратиться за помощью? У меня еще много лет кружится голова. Возможно, это все связано между собой?

**Северина Александра Александровна, Челябинская обл.**

– Уважаемая Александра Александровна, – отвечает на вопрос читательницы **врач-офтальмолог, кандидат медицинских наук Мария ЗЕНИНА**.

– Бинокулярное двоение, особенно вертикальное, появившееся во взрослом возрасте, безусловно, связано не с заболеваниями глазного яблока, а с патологией центральной нервной или сердечно-сосудистой системы. Наиболее часто двоение возникает вследствие сбоя баланса в работе глазодвигательных мышц и появляется из-за нарушения их иннервации (связи с нервами). Что, в свою очередь, может быть связано как с объемными процессами головного мозга, так и с ишемией нервной ткани (недостатком кровоснабжения и питания нервных окончаний). Самой частой причиной являются именно нарушения мозгового кровообраще-

ния. Таким образом, вам в первую очередь надо обращаться к невропатологу и кардиологу, особенно принимая во внимание то, что вас много лет беспокоят головокружения. Нужно обязательно проверить свертываемость крови, уровень холестерина, провести допплерографию сосудов головы и шеи. После обследования можно будет назначить адекватное лечение.

Офтальмолог может оказать помощь тем, что подберет вам подходящие очки. Для облегчения симптомов двоения можно предложить вам призматическую коррекцию – это коррекция специальными призматическими линзами, которые применяются для исправления косоглазия и существенно облегчают его проявления.

## В РОССИИ ТОЖЕ ЕСТЬ АНАЛОГ

*Мне 80 лет. Вроде было много, а жить все еще хочется. Обращаюсь к вашим специалистам. Помогите, пожалуйста, подобрать препарат от артериального давления, при котором нет кашля. Вот, например, выписал кардиолог диротон, а это, оказывается, тот же лизиноприл. Снова «прил», от которого такой кашель пробил, аж до слез. Деньги на выброс! Опять перешла на каптопрес. Он и отеки снимает, и АД быстро понижает. Только у нас он почему-то не продается, поэтому мне его привозят знакомые. А где у нас найти такой же препарат, чтобы и*

*помогал, как каптопрес, и чтобы кашля от него не было?*

*Второй вопрос. К вечеру поднимается АД, хоть и невысоко. Но сбивать-то надо, я гипертоник первой степени. У меня мерцательная аритмия и проблемы со щитовидной железой. При этом, когда я занимаю горизонтальное положение, то АД падает. Сажусь – тут же поднимается. Странно как-то.*

**Адрес: Юрченко Марии Николаевне, 295023 Крым, г. Симферополь, ул. Ульяны Громовой, д. 26.**

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

– Уважаемая Мария Николаевна! Во-первых, снижение артериального давления на 10-15 мм рт.ст. при переходе в горизонтальное положение является нормальной физиологической реакцией организма и не должно вызывать какого-либо беспокойства. Повышение же АД к вечеру – проявление суточных биоритмов работы организма, поэтому артериальное давление необходимо контролировать не только с утра, но и в вечернее время. Во-вторых, хочется напомнить, что все назначения любых препаратов, включая дозировку и режим приема, должны быть согласованы с вашим лечащим врачом, так как только он может учесть имеющиеся у вас противопоказания (мерцательная аритмия, заболевание щитовидной железы) и возможные побочные эффекты.

К сожалению, многие препараты для снижения артериального давления имеют такой побочный эффект, как сухой навязчивый кашель. Об этом всегда есть указания в инструкции по применению. Вы пишете, что принимаете лекарство под названием «каптопрес». Это сочетанный препарат, имеющий в своем составе два действующих вещества – каптоприл, непосредственно снижающий АД, и гидрохлортиазид, обладающий мочегонным действием и усиливающий гипотензивное действие каптоприла. В России есть его аналог под названием **«капозид»**. Правда, следует отметить, что каптоприл действительно быстро снижает АД, но вот действие его кратковременно. Поэтому он используется преимущественно при гипертонических кризах и не очень пригоден для планового лечения гипертонической болезни. В вашем случае, я думаю, следует обсудить с лечащим врачом препараты из группы **лозартанов (лозап, лориста, блоктран)**. Препараты этой группы не имеют такого побочного эффекта, как навязчивый сухой кашель, но следует помнить, что на любое лекарственное средство возможна индивидуальная реакция организма.

Отдельно хотелось бы остановиться на мочегонных средствах. Судя по вашим словам, у вас гипертоническая болезнь 1-й степени. В этом случае диуретические препараты лучше назначать отдельно. Какой именно препарат, дозировку и частоту применения мочегонных средств тоже лучше обсудить с лечащим врачом.

# Узакбай КУВАНЫШЕВ: «Я НАШЕЛ ТЕБЯ, ОТЕЦ!»

**Имя бугульминского пенсионера Узакбая Пангеревича Кува-нышева для многих зожевцев, как пароль. Пароль к надежде. Зна-ете, сколько воскресил он из небытия без вести пропавших бойцов Великой Отечественной? Более 350! Получается этакий целый бессмертный полк...**

## НА ПЕРЕПУТЬЕ СУДЬБЫ

Потеряв в грозные сороковые отца и мать (она умерла в 1944-м), черноглазый паренек из Оренбуржья оказался в Кумакском детском доме. Круглым сиротой, как и многие дети войны.

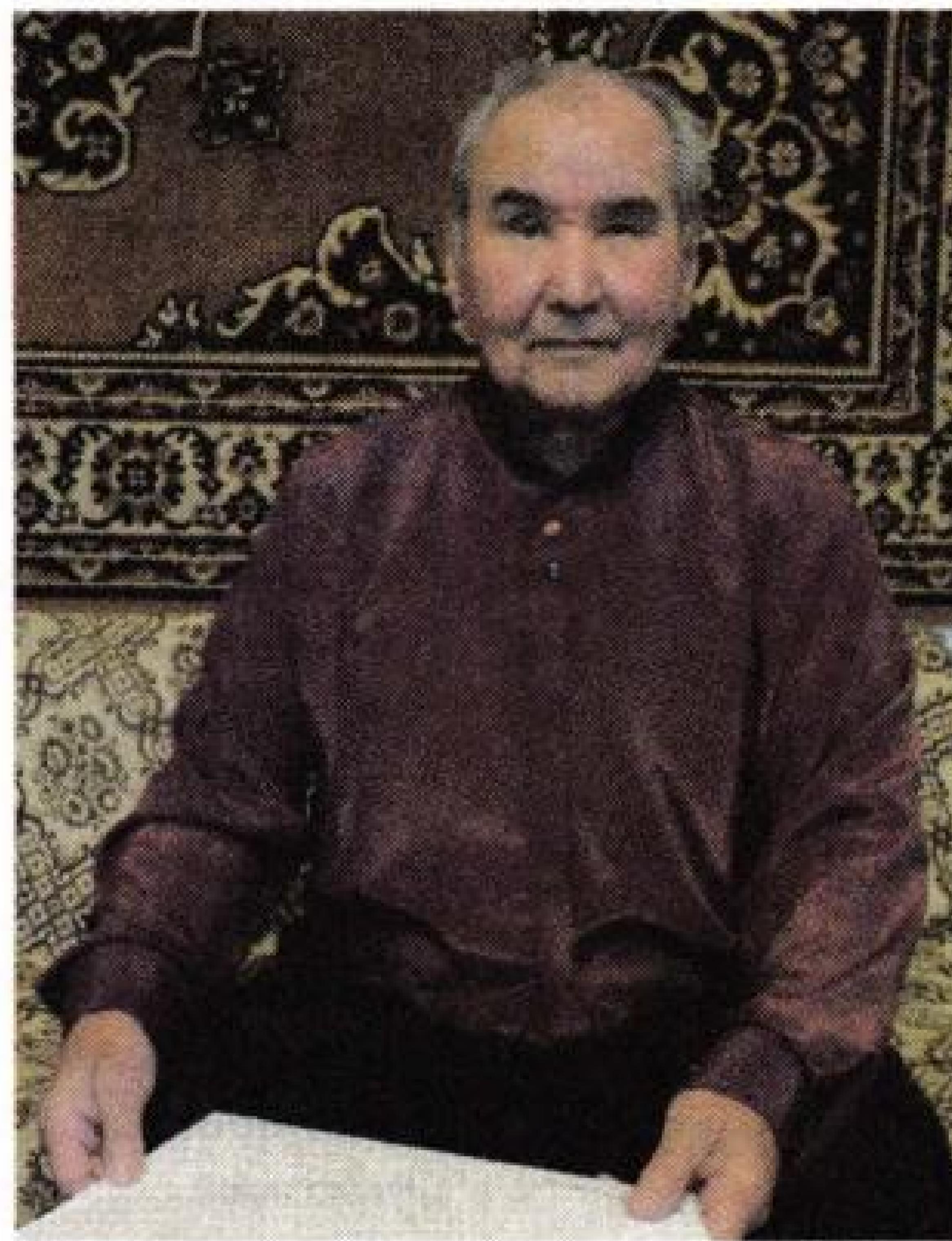
Единственным сокровищем маленького Узакбая стала крошечная фотография отца, с которой он практически не расставался. А цепкая детская память хранила дорогие сердцу воспоминания: вот сильные руки отца усаживают его на резвого коня, а вот нежный голос мамы напевает колыбельную песню... «Чтобы крепче спать, сынок, – наставляют родители, – ладошки нужно складывать вместе, класть их под голову и укладываться на правый бочок...». 84-летний Узакбай Пангеревич с улыбкой признается: «Я до сих пор так и сплю...»

А еще он запомнил: в жаркий июньский полдень 1941 года, утопая в клубах пыли, полуторка увозит на фронт новобранцев, призванных Бурлинским военкоматом. Среди земляков и его отец – Пангерей. Безутешно плачут сельские женщины. Вторя им, ревут босоногие ребятишки. И на этой пыльной дороге, как на перепутье судьбы, стоят он, шестилетний Узакбай, десятилетняя сестра Хатима и мама Талшыбык с грудным Задыгереем на руках...

По словам моего собеседника, от отца пришел один-единственный бумажный треугольник, отправленный им по пути на передовую. Второе письмо было подписано уже незнакомым почерком и несло в дом страшное, как минный взрыв, известие: «Пропал без вести...».

## ОТЦОВСКИЙ ЗОВ

... Мы сидим с Узакбаем Пангеревичем в его уютном рабочем кабинете, где на полках, как солдаты в строю, стоят книги, а на столе мирно помигивает ноутбук, и рассуждаем о смысле жизни. В чем он заключается: богатстве, славе, учености? Или, может, в стремлении не повторить путь



Иванов, не помнящих своего родства. И вдруг совершенно неожиданно собеседник протягивает мне лист бумаги со стихотворением.

**«Я слышу зов через года:  
«Найди меня! Найди меня!  
Я – не погибший. Я – живой!  
Я – не вернувшийся домой...»**

– Вот этот отцовский зов, – дрогнувшим от волнения голосом продолжает Узакбай Пангеревич, – поселился во мне давным-давно, еще с юности. Казалось, что мой отец действительно живой и что он пристально наблюдает за моими успехами. Чтобы не разочаровать его, я старался хорошо учиться: и школу, и педучилище закончил на одни пятерки! Затем поступил в Казанский госуниверситет на самый трудный, как мне тогда казалось, факультет: механико-математический, а практику после 4-го курса проходил в Москве во ВНИИ нефти...

Кстати, пройденная Узакбаем стилическая практика увенчалась не только отличной характеристикой, но и... женитьбой. Любовь приехала из Подольска к тете, у которой Узакбай снимал угол. Рассчитывала погостить пару

дней, а задержалась на 58 лет. Именно столько Любовь Федоровна и Узакбай Пангеревич вместе.

После окончания университета, став счастливым отцом, наш герой получил распределение в Бугульму и, как мечтал, приступил к работе в научно-исследовательском институте. Защищил кандидатскую. Стал старшим научным сотрудником и доцентом кафедры высшей математики, информатики и прикладной механики БФ КГТУ. Затем поднимал целину. Осваивал крупнейшее нефтяное месторождение. Писал научные труды. Получил почетное звание «Ветеран труда», а его имя вошло в энциклопедию «Лучшие люди России»... Одно только не удавалось нашему герою – найти последний приют отца.

– Я обивал пороги военкоматов, писал запросы в различные архивы, обращался на радио, телевидение, но мне не везло! – рассказывает Узакбай Пангеревич. – Ответы приходили, как под копирку: «Сведений не имеется...» Выяснилось намного позже: военные документы были составлены с ошибками. Я разыскивал Куанышева Пангера (именно так правильно пишется наша фамилия, а лишнюю букву «в» мне ошибочно приписали в детском доме), а он числился как Куянышев Пенгелей.

Ключ к ребусу удалось подобрать лишь в 2012 году: с образованием электронной системы ОБД «Мемориал» появилась возможность самостоятельно заниматься поиском без вести пропавших бойцов Великой Отечественной. Правда, для этого 77-летнему ребенку войны нужно было снова учиться – получить азы компьютерной грамотности.

В учителя вызывалась дочка. Оксана терпеливо рассказывала отцу об устройстве компьютера и постепенно знакомила его с бескрайними просторами сети Интернет, а тот поражал ее своими способностями. Используя математический склад ума, день за днем все дальше продвигался в своих поисках: устанавливал номера воинских частей, изучал списки личного состава, узнавал места крупных сражений... Такое въедливое изучение военной истории не могло остаться без вознаграждения: в один прекрасный миг имя канувшего в неизвестность отца вдруг неожиданно высветилось на экране!

Пангерей Куанышев оказался бойцом 933-го полка 254-й стрелковой дивизии 11-й армии... Оказывает-

ся, это он со своими однополчанами в сентябре-октябре 1941 года на рубеже населенных пунктов Старая Русса – Лычково – Белый Бор Ленинградской области вел ожесточенные бои против 290-й пехотной дивизии вермахта и 3-й танковой дивизии СС «Тотенкопф («Мертвая голова»). Это он со своими боевыми товарищами спутал врагу все карты! Как бы ни велики были в те горькие дни наши потери – десятки тысяч убитых, дальше, на восток, немцы не прошли...

Начались сборы. К месту последнего приюта родного человека – в деревню Белый Бор теперь уже Новгородской области Узакбай Пангеревич отправился прямо в День Победы – 9 мая 2013 года. Поехал не один, а в сопровождении дочери Оксаны и племянника Келиса, сына старшей сестры. А уже там, у братской могилы, в которой покоится более трех тысяч бойцов, дал волю невыплаканным слезам и рассказал собравшимся, как долго он искал своего отца, как сильно гордится им и как стараются потомки Пангерея Куанышева – 9 внуков, 12 правнука, 14 праправнука быть достойными своего деда и прадеда.

После того, как имя отца было внесено в Книгу Памяти, а рядом с мемориалом появилась гранитная плита с его фотографией – той самой, из детства, родным Узакбая Пангеревича показалось, что его душа успокоилась. Но, как оказалось, ненадолго...

### **СВЯТАЯ ДРУЖБА**

...Если судить сегодня о масштабах поисков бугульминского следопыта, они потрясают. Каждый день в редакцию «ЗОЖ» приходят пачки государственных писем в адрес Узакбая Пангеревича Куанышева. Читая их, мы и плачем, и восторгаемся... Еще бы! Люди десятилетиями ищут своих родных, хватаются за любую, даже незначительную, зацепку, а тут на тебе, целый пакет ценнейшей информации. Вот одно из них...

«... С трясущимися руками открывала я ваш увесистый пакет, а в голове – рой мыслей: что же там?! Читала и слезы не могла сдержать. Радость какая! Не пропал наш родной человек, а сражался!» Такие трогательные строчки написала 85-летняя Нина Ивановна Колесникова из Молдовы, узнав, что ее отец, Иван Александрович Иванов, не пропал без вести в июне 1941 года, как сообщили ей в военкомате Уссурийска. В должности заместителя командира батальона

885-го стрелкового полка 290-й Могилевской стрелковой дивизии, награжденный орденом Красной Звезды, орденом Отечественной войны 2-й степени, он дошел до самого Берлина. Но, увы, всего несколько дней не дожил до Победы...

Другая история. Галина Николаевна Васенина из Ленинградской области разыскивала без вести пропавшего отца – красноармейца Николая Кузьмича Кузьмина, 1912 года рождения. Не запомнив лица родного человека, не имея дома ни одной его фотокарточки, она и представить не могла, какой неожиданный сюрприз готовит ей письмо из Бугульмы: фото отца – узника концлагеря Шталаг 308. Теперь этот заветный листок, распечатанный Узакбаем Пангеревичем на чернобелом ксероксе, стал для дочери настоящей иконой.

Ну и совсем удивительный случай. 83-летняя Тамара Николаевна Москалева из Санкт-Петербурга, не владеющая Интернетом, разыскивала дядю – Алексея Федосеевича Терехина, 1911 года рождения. Каково же было удивление пожилой женщины, когда, получив весточку из Бугульмы, она узнала, что ее дядя Леша, командуя боевой лодкой «Верный», посмертно был представлен к высочайшему званию Героя Советского Союза!

– И много у вас таких историй? – с любопытством спрашиваю у обаятельного, подтянутого, не по годам энергичного собеседника.

– Два рукописных тома! Сначала за помощью обращались друзья, земляки, соседи, теперь в основном пишут зожевцы. Я ведь с «ЗОЖ» еще с «Белых ворон» дружу! Но когда в газете появилась рубрика «Поиск», наша дружба стала особенной. Святой, что ли. Причем чаще всего я не жду, когда меня попросят о помощи, а, получив очередной номер, сам приступаю к разыски...

Скажу больше: чтобы заполучить новое, так сказать, «партийное» задание, в день прихода «ЗОЖ» Узакбай Пангеревич с утра бежит на почту. По дороге заворачивает в киоск и покупает еще один номер вестника – рабочий.

Для ответственной работы ему предоставлен целый вечер. С наступлением сумерек он уединяется в рабочем кабинете и бродит по бесчисленным дорогам войны – поисковым сайтам «Мемориал», «Память народа», «Подвиг народа», отслеживая чей-то боевой путь по имеющимся у него данным ...

– Если информации недостаточно или она искажена, – просвещает меня опытный поисковик, – я выхожу на специальные форумы, в том числе заграничные, и прошу помощи... Нахожу, конечно, не всех, зато кого разыскиваю – искренне радуюсь вместе с родственниками. Мы и переписываемся, и созваниваемся. Совместно решаем вопросы поувековечению памяти бойца...

Вот и теперь три увесистых конверта, подготовленные к отправке, полетят сюрпризами нашим зожевцам: Н.А. Закировой в Бавлинский район Татарстана, Е.В. Уба в Ульяновск и Г.И. Синицыной в Новосибирск... А если кто-то думает, что ветеран делает это ради корысти, или предлагает плату за работу, Узакбай Пангеревич озвучивает свою «железную» позицию: «В святое дело деньги не вмешиваю...»

Зато как истинный зожевец он с удовольствием проповедует здоровый образ жизни. Не пьет. Не курит. Чтобы быть в постоянном движении – живет, так сказать, на два дома. Вечер уединенно проводит в городской квартире, а утро встречает на «фазенде» – в деревне Вязовка у Куанышевых есть дом с 65 сотками земли. Несмотря на нелегкий сельский труд, утро начинает со 150 приседаний. Потом в течение дня делает все, что прикажет Любовь Федоровна... На «фазенде» главная она, поскольку сельский труд – смысл ее жизни.

– Раньше, когда мы с женой поможем были, – с улыбкой вспоминает Узакбай Пангеревич, – держали большое хозяйство: коров, овец, свиней, кур... Построили сараи, баньку, приобрели по бартеру мини-трактор, выращивали картофель, заготавливали сено. Теперь наше хозяйство поскромнее: 5 кошек, 18 кур и 1 петух... А значит, вечером со спокойным сердцем могу оставить жену одну и отправиться в город. К солдатским судьбам.

**Ирина ВЛАСЮК,  
спец. корр. «ЗОЖ».  
г. Бугульма, Башкортостан.**

**P.S.: Пока готовился этот материал, в двухтомнике Узакбая Куанышева под номером 352 появилось еще одно имя – Иосиф Минаевич Матвеев, красноармеец 1176-го стрелкового полка 350-й стрелковой дивизии. Какое счастье – теперь и мой дед не считается без вести пропавшим!**

**Фото автора.**

# СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ: ГИГИЕНА - ПРЕЖДЕ ВСЕГО!

**Многие помнят, как в детстве родители запрещали им играть с бродячими кошками и собаками, чтобы не подхватить болячку под названием «стригущий лишай». Но встретиться с этим недугом (и не только «благодаря» животным) можно довольно часто и во взрослой жизни, получив в довесок немало неприятностей. Как правило, повышение заболеваемости стригущим лишаем отмечается в конце осени, а к весне она идет на спад. Так что самое время поговорить об этой проблеме.**

## ОБЪЕКТ ПОРАЖЕНИЯ – ВСЕ ТЕЛО

Стригущий лишай – заразное заболевание кожи и ее придатков (волосы, ногти), возбудителями которого являются патогенные грибки микроспория и трихофития. Первый передается человеку от животных, второй – только от человека. Возбудители стригущего лишая чрезвычайно устойчивы во внешней среде: споры возбудителя устойчивы к солнечному свету, температуре и могут сохраняться годами на мягких ворсистых поверхностях и в почве.

Основной путь заражения – контактно-бытовой. И трихофития, и микроспория передаются при непосредственном контакте с больным человеком или животным, также могут опосредованно передаваться через предметы быта, одежду, постельное белье. Заразиться стригущим лишаем можно даже в парикмахерской при отсутствии или недостаточной дезинфекции инструментов. Наиболее подвержены заражению дети от 4 до 15 лет.

Но одного попадания возбудителя на кожу, ног-

ти или волосы мало. Чтобы грибки начали паразитировать, необходимы определенные условия: снижение иммунитета, депрессии, стрессы, длительный контакт с больным человеком или животным, нарушение правил личной гигиены (при регулярном мытье рук и приеме душа попавшие на кожу грибки просто смываются), нарушение целостности кожного покрова (травмы, ссадины, царапины, ожоги), постоянный контакт с водой, из-за чего кожа размягчается и становится уязвимой к инфекциям, кожные заболевания.

Стригущий лишай может поражать любой участок тела. При этом инкубационный период заболевания (от момента заражения до появления симптомов) длится от трех дней до полутора месяцев, поэтому заболевший нередко долго не знает, что болен.

## ПОД УГРОЗОЙ И УСЫ

Симптомы и признаки болезни могут отличаться в зависимости от места расположения лишая, глубины поражения и состояния иммунной системы больного. Поэтому все

типы протекания заболевания классифицируются следующим образом:

- **Поверхностный лишай волосистой части головы.** Заражение (чаще всего в детстве) обычно происходит от больных людей или домашних животных. И если такой лишай не вылечить сразу, он будет протекать до периода полового созревания (13-15 лет). У мальчиков в этом возрасте чаще всего происходит самоизлечение и лишай больше не возвращается, а вот у девочек без адекватного лечения может затянуться и приобрести хроническую форму. Этот тип лишая можно распознать по наличию округлых очагов поредения волос, в области поражения кожа начинает шелушиться, образуя серые или беловатые маленькие чешуйки, которые можно легко принять за перхоть. По мере прогрессирования болезни волосы начинают обламываться (как будто их подстригли до длины 1-2 мм), кожа незначительно краснеет, по краям пораженного участка образуются пузырьки, а затем желтоватые корочки. Такие участки могут достигать диаметра 3-10 см и более, что доставляет больному дискомфорт из-за неэстетичного вида головы и волос.

- **Поверхностный стригущий лишай на гладкой коже.** Может поражать любой участок тела (излюбленной локализацией являются лицо и шея) и без лечения длится годами с периоди-

ческими рецидивами. Отличительная особенность – четкие контуры пятен, по краям которых образуется яркий «валик» из розовых пузырей и узлов. В центре пятна кожа обычно более светлая, с серыми чешуйками. При прогрессировании очаги увеличиваются в размерах. Такой лишай обычно сопровождается зудом.

- **Хронический стригущий лишай.** У взрослых встречается только среди женщин, у которых в детстве не был вылечен поверхностный стригущий лишай. Обычно возникает при нарушениях функций щитовидной железы и яичников, недостатке витаминов и общем ослаблении иммунитета. Может быть как на гладкой коже и ногтях, так и на волосистой части головы. Излюбленные места – затылок и виски. Очаг болезни («черная точка») достаточно мелкий – до 1 см, кожа в нем шелушится, а волосы ломаются под корень. На коже, как правило, локализуется на локтях, ладонях, бедрах и ягодицах. Имеет вид больших шелушащихся пятен от розового до синеватого цвета с нечеткими контурами. Если поражены ногти, то они становятся серыми либо мутными, края быстро крошаются, появляются зазубрины, сама пластина может либо утолщаться либо утончаться.

- **Глубокий стригущий лишай (инфилтративно-нагноительный).** Передается человеку только

от животных. Очень болезненный вид лишая! При нем наблюдаются повышение температуры, увеличение и чувствительность лимфатических узлов и общее недомогание. Главный признак – образование крупных (5-10 см) ярко-красных бугристых бляшек, напоминающих опухоль. Они появляются из-за гнойного воспаления волоссяных фолликулов (где возбудители лишая размножаются) и отеков кожи. Воспалительный процесс длится 2-3 месяца, и по мере его затихания в центре бляшек образуются рыхлые коричневые корочки. У мужчин при этом виде лишая уязвимы не только голова, но и область усов и бороды!

#### ГАЗЕТА – КАК ЛЕКАРСТВО

Лечение стригущего лишая в первую очередь направлено на борьбу с возбудителем – грибком и назначается только врачом – дерматологом-микологом. Оно обычно представляет собой комбинацию из местной терапии (готовые мази, кремы, спреи, шампуни либо противогрибковые средства, сделанные на заказ в рецептурном отделе) и приема противогрибковых препаратов. Их выбор сегодня достаточно широк, поэтому схему лечения с подбором медикаментов, дозировкой, кратностью и длительностью применения врач определяет по форме, распространенности, тяжести заболевания с учетом индивидуальных показателей пациента.

Для лечения хронического стригущего лишая показаны также витаминотерапия, иммуномодуляторы, препара-

ты, укрепляющие сосуды и улучшающие кровоснабжение.

Также в борьбе с лишаем активно применяют народные методы – как дополнение, но не исключение основного, назначенного врачом лечения. Предлагаю наиболее популярные и эффективные рецепты.

**Газетная зола.** Газету сверните в рулон, перевяжите в нескольких местах, чтобы не разворачивался, установите вертикально на тарелку и подожгите в верхней части. Полученной сразу после сгорания золой натрите пораженные участки кожи. Делайте процедуру 2 раза в день до исчезновения высыпаний.

**Неочищенный деготь с салициловой кислотой.** Приготовьте смесь в пропорции 1:1 и применяйте ее местно 2 раза в день. Перед использованием убедитесь, что нет аллергии на компоненты.

**Мазь ЯМ.** Препарат является ветеринарным средством для лечения лишаев у животных, но для применения у человека тоже эффективен. Он угнетает как грибковую микрофлору, так и бактериальную инфекцию. Применяйте 1-2 раза в сутки.

**Изюм.** Понадобится темная разновидность изюма без косточек. Дважды в день натирайте сухими ягодами больные участки кожи и места вокруг них. Хорош для применения малышам до года, поскольку процедура не причиняет никакого дискомфорта, а сам процесс натирания превращается в игру.

**Мед и чеснок.** Зубчики чеснока измельчите до состояния кашицы, смешай-

те с равным количеством жидкого меда, распределите по пораженным участкам кожи и оставьте на 15-30 минут. Повторяйте 2-3 раза в сутки не менее 14 дней.

После окончания лечения для подтверждения выздоровления сдаются контрольные соскобы с поверхности кожи в местах, где был лишай. Их выполняют трижды: непосредственно по окончании лечения, через 1-2 недели и через 1 месяц. Только в случае, когда все три анализа дают отрицательный результат, стригущий лишай считается вылеченным. Если результаты положительные, следует пересмотреть курс лечения и назначить другую терапию.

#### ПРЕДУПРЕЖДЕННЫЙ – ВООРУЖЕН!

Чтобы не заразиться стригущим лишаем, соблюдайте простые профилактические правила:

После посещения бассейнов, аквапарков обязательно принимайте душ и сразу стирайте с мылом купальный костюм.

Предупреждайте детей о возможных последствиях пользования чужими предметами гигиены, одеждой и головными уборами, а также о том, чем могут быть опасны контакты с бездомными животными.

Если в вашем близком окружении есть больной, будьте очень аккуратными и осторожными – не пользуйтесь общими с ним бытовыми предметами и предметами личной гигиены (мочалкой, полотенцем, расческой).

Постельное и нательное белье больного стирайте отдельно, предварительно замачивая в дезинфи-

цирующем растворе, а после стирки тщательно отглаживайте.

Из комнаты, где находится больной, на время болезни удалите ковры, мягкие игрушки и все вещи, чистка которых затруднительна. Ежедневно делайте в ней уборку с дезинфицирующими средствами и подвергайте обработке все предметы, которые он использует.

Если в доме больного есть четвероногие питомцы, их обязательно покажите ветеринару и в случае необходимости пролечите, чтобы они не представляли угрозу здоровью хозяев и других животных.

В заключение хочу еще раз подчеркнуть, что, несмотря на множество способов лечения стригущего лишая, определить, чем и как его лечить, в каждом конкретном случае должен специалист. Обращаться к дерматологу-микологу при малейшем подозрении на болезнь нужно обязательно: отдельные разновидности заболевания опасны не только для самого больного, но и для окружающих, а некоторые требуют лечения в условиях стационара (особенно у детей).

Стригущий лишай лечится долго, иногда несколько месяцев, поэтому начинать лечение нужно как можно раньше. Самостоятельное лечение и использование одних только методов народной медицины могут привести к хронизации заболевания и осложнениям. Кроме того, ни в коем случае нельзя самостоятельно менять назначенную врачом схему лечения.

**Андрей КУЛЕШОВ,**  
**дерматовенеролог,**  
**врач высшей категории.**

# БЕЗ ИЗЫСКОВ, НО С ДУШОЙ

**Недавно я съездила в отпуск в свою милую деревеньку Кулеши, что в Гродненской области, и спешу поделиться приятными впечатлениями.**

Небольшой автобус не спеша идет по песчаной дороге, гремя скрипучими дверями. Останавливается около нашей хаты. «Прибыли!» – объявляет водитель. Дверь открывается, мы выходим на такую родную, незабываемую землю и оглядываемся. Хатка наша стоит, крепится, а вот забор в некоторых местах обветшал, улегся в травку. Скамейка совсем истлела. Но в общем картина неплохая. Брат с семьей подкрасили наш домик, сделали внутренний ремонт, а рабочие колхоза покосили траву вокруг усадьбы.

Целых два года я не была здесь. Уборка, приготовление пищи заняли часа два. Ведь газа нет, электроплитка перегорела. Пока разожгла очаг в печи, а дым упорно не хотел идти в дымоход. Пришлось повозиться...

Потом я и дочь моя Александра пили душистый чай и рассматривали фотографии прошлых лет. Как же я люблю эти черно-белые изображения, где все так просто, без игры, искренне.

Да, вымирают белорусские деревни. И процесс этот прогрессирует. Совсем мало людей осталось в этом уголке земли. Но жизнь продолжается!

Сосед не отказал мне в помощи, починил велосипед, и я с удовольствием отправилась на прогулку. Посетила библиотеку, магазин. Все та же неспеш-

ность, размеренность. Продавец в магазине говорил по телефону, решал какой-то вопрос. Потом не спеша заменил лампочку в цоколе. Никто не нервничает, все ждут, не торопят продавца. Стою и я. Мне в отпуске спешить тоже некуда.

А вечером состоялась встреча с одноклассниками. Эмоции просто переполняли меня: мои друзья изменились внешне, но в душе все такие же молодые и веселые, как в детстве. Саша, который стал водителем и уже много лет крутит барабанку, привнес свою гармонь, и мы устроили концерт. Я много лет ходила на репетиции хора, знаю много песен. Да и мои одноклассники вспомнили песни нашей молодости. Под аккомпанемент гармони мы долго пели, веселились, а потом танцевали. Как же было здорово! Вот это встреча! Все просто, без лицемерия. Каждый рассказывал, что хотел.

Потом мы с дочкой ходили в лес за грибами. Дорога пролегает среди огромных полей с кукурузой, картофелем, масличной редькой. Большое поле без бугорка и задоринки лежит, раскинувшись под огромным облачным небом. А где-то у горизонта обрамлено зубчатой кромкой леса. Стрекочут кузнецы, птицы суетятся в поисках пищи, бабочки порхают. И такая тишина

царствует над всей этой благодатью, что аж слышно биение собственного сердца. И никакой спешки, никакой суеты.

А в лесу мы нашли много грибов. Лисички, подберезовики, подосиновики. Все, как и много лет назад.

А какие здесь приветливые люди! Я сидела на стульчике возле калитки и увидела женщину из соседней деревни. «Здравствуйте! А я вас помню! Вы Амэлья!» – я думала, что она поздоровается и пройдет мимо, но моя землячка остановилась, слезла с велосипеда и пообщалась со мной. Оказывается, этой женщине 85 лет. А она ездит на велосипеде не хуже молодой, посещает церковь, бывает в лесу, собирая грибы и ягоды. И ведет домашнее хозяйство. «Ты заезжай ко мне в гости, поговорим. У меня дом номер 91», – улыбнувшись, она лихо забросила ногу на велосипед и бодро поехала дальше. Дай ей Бог здоровья. В 85 лет выглядеть, как в 70... Помоему, это великолепно!

А что? Свежий воздух, движение, простая, естественная пища, где много овощей, молочных продуктов. Можно и до 100 лет прожить. В городе же суeta, загазованность. Но есть газ, электричество, все удобства в квартире. «Да какие удобства вам тут нужны?! Все и так хорошо!» – сказал мой двоюродный брат на мои сетования по поводу неустроенности быта в деревне. Главное – не заводить большое хозяйство, не перегружать себя работой. И тогда жить можно!

И действительно, ну что мы обрели-то в больших городах? Конечно, получили образование, имеем работу, хорошую мебель в квартире, смартфоны, компьютеры – у каждого. Почему же тогда душа так на природу просится, на простор, на волю? Да потому, что мы – дети природы. Наш уставший ум просит тишины, покоя. И никакая гимнастика не нужна, никакие лекарства. Естественное движение, умиротворение и тишина в природе приводят человеческий организм в идеальный первоначальный порядок. В порядке нервная система – в порядке и все здоровье.

А утром следующего дня встала ранехонько и походила босиком по росной траве, умыла лицо. Потом прогулялась по полевой дороге и занималась своей любимой йогой на свежем воздухе.

Каждый день наполнен общением с земляками. То я в гости к кому-то пошла, то ко мне приходят. И не нужны нам были какие-то изысканные яства, не нужна была красивая посуда – все просто, без изыска, зато с душой, искренне и весело.

Здесь даже собаки не кусаются! Ну, погавкают для приличия немного, а потом ластятся, погладить просят.

Домой мы ехали отдохнувшие, спокойные. Не хотелось покидать родные места, но надо ехать. Семья ждет!

**Адрес: Пещинской Галине Михайловне, 210007 Беларусь, г. Витебск, Бешенковичское шоссе, д. 10, кв. 3.**

# ПРОЧИТАТЬ И ДЕЛАТЬ

**Вот опять пришел очередной номер моей любимой газеты, которую выписывают с самого первого ее номера и читаю с удовольствием от корки и до корки. Как только принесут «ЗОЖ», бегло просматриваю его, а затем читаю основательно, делая пометки, выписки. Иногда несколько раз возвращаясь к тем местам, которые больше задели.**

А познакомился с вестником так. Случайно попалась в руки газета «Советский спорт», особо популярная в то время. Меня заинтересовали странички «Клуб любителей бега» и «Клуб белых ворон», статьи про здоровый образ жизни. Стал искать газету, чтобы прочитать эти странички. Подписать ее тогда было невозможно, столько было желающих и не всех подписывали. И когда я узнал, что Анатолий Михайлович Коршунов задумал выпустить газету под интригующим названием «ЗОЖ»,

сразу же выписал, и мы с женой стали ее читателями, перехватывая друг у друга. Заочно познакомился с редактором, который еще в «Советском спорте» напечатал пару моих заметок о приобщении к спорту. Даже получал одобряющие письма от него.

Прочитать и делать – девиз читателей захватил меня. Я стал потихоньку бегать, каждый день прибавляя расстояние и время. Каждое утро стал пробегать по 5-6 километров. И когда читатели газеты создали всесоюзный заочный Клуб люби-

телей бега по переписке, вступил в него. Мы бегали каждый у себя дома, а результат сообщали участнику пробега, который собирал их, обобщал, составлял таблицу и рассыпал всем остальным. Наша задача была заочно пробежать расстояние до Новосибирска.

К сожалению, когда распался Советский Союз, наша связь прервалась. Но многие уже справились с задачей, а я пробежал чуть больше половины. А бег я не бросал долгие годы. И в том, что я ни одного дня не лежал в больнице, не был ни на «больничном», ни в санатории или доме отдыха, заслуга «ЗОЖ». Я пользовался и пользуюсь народными рецептами, которыми делятся читатели вестника: для профилактики и если появились какие-либо проблемы со

здоровьем. Собрал все выпуски, откуда выписал более тысячи рецептов читателей на все случаи жизни. А номера разослав всем, кто захотел их иметь бесплатно. Люди меня благодарили за возможность познакомиться с предыдущими номерами.

А главное, «ЗОЖ» – газета добрая, душевная. Сюда пишут люди, умудренные жизненным опытом, о своих радостях и достижениях, делятся воспоминаниями. Ни одна газета в стране не может похвастаться такой любовью народа. Она любезно предоставляет свои страницы желающим высказаться, поделиться своими секретами и рецептами. Люди рассказывают о своих проблемах с надеждой, что их поймут, выскажут, что на душе, и станет спокойнее...

**Адрес: Дацирхоееву Мусарбию Тагировичу, 361212 Кабардино-Балкарская Республика, Терский р-н, с. Ново-Хамидие.**



## Обратная связь

**В «ЗОЖ» № 6 за 2019 год прочитала два письма, которые имеют отношение и ко мне. Письмо первое: Лии Алексеевны Кудряшовой – «Не бойтесь операции – бойтесь слепоты». Очень верно сказано! Не так давно я сделала операцию по поводу катаракты (у меня – без особых осложнений). Хочу рассказать о ней подробно, чтобы люди не боялись ее делать.**

Врач сказал, что поможет мне видеть только операция, даже очки нельзя было подобрать. Я настроилась решительно, не боялась, главное для меня было – сдать анализы, я их сдала. Операция у меня бесплатная, поэтому пришлось ждать два месяца. Накануне я выпила на ночь успокоительные капли, чтобы выспаться. Утром, не успев еще опомниться, меня повели в операционный зал. Здесь делают операцию одновременно двум па-

циентам. В ожидании я сидела на скамеечке рядом с мужчиной. Невольно посмотрела на него и увидела, как у него от страха высоко подпрыгивали коленки. Он волновался, а мне смешно...

## Не надо бояться

Вскоре меня пригласили. Сделали обезболивание глаза. Теперь я должна лежать и смотреть вверх. Все это время я видела наверху что-то необычное и очень яркое и слышала, как все время журчит вода. Увлеклась и ни о чем не думала. Все это длилось несколько минут. Еще укол, и все.

Пролежала я в больнице неделю под наблюдением врача. Самое ответственное, по моему мнению, было впереди. В течение года нужно соблюдать все рекомендации

врача, чтобы новый хрусталик прижился. Через два месяца я выписана очки для чтения. Очень довольна, что сделала операцию и теперь вижу, как прекрасен этот мир!

Второе письмо: Евгении Александровны Рябовой – «Моцарт вместо таблетки». Согласна, что музыка лечит. Много лет после инсульта я лечу свою голову классической музыкой. А началось это так. Как-то сын позвал меня послушать П.И. Чайковского. Тогда я была далека от такой музыки, но согласилась. И произошло чудо: вместо шума в голове я услышала чудесные звуки музыки. Уже забыла, когда мне было так хорошо. С тех пор постоянно слушаю музыкальные передачи. Музыка успокаивает, облагораживает и даже может изменить характер в лучшую сторону.

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



# НЕПРИЯТНЫЕ ИНФЕКЦИИ

**Воспалительные заболевания органов мочевой системы у малышей и подростков чрезвычайно распространены. Из всех детских недугов лидерство по частоте они уступают только ОРВИ. Особенно актуальными они становятся осенью как последствия летнего отдыха с купанием в открытых водоемах, при котором всегда существует опасность переохлаждения и возникновения инфекции мочевыводящих путей.**

## САМОЛЕЧЕНИЮ – НЕТ, ДИЕТЕ – ДА

Самое тяжелое в данной группе заболеваний – пиелонефрит (острый и хронический в стадии обострения). Это воспаление ткани почек, возникающее как осложнение после инфекции при попадании бактерий из нижних мочевых путей. Иногда встречается врожденная предрасположенность к болезни (сужение мочеточников, пузирно-мочеточниковый рефлюкс).

Пиелонефрит проявляет себя ломотой в мышцах, слабостью и утомляемостью, тошнотой и рвотой рефлекторного характера. Также должны насторожить боль в пояснице и не снижающаяся температура. Если ребенок жалуется на эти симптомы, необходимо как можно скорее сделать общий анализ мочи и в зависимости от выраженности воспаления провести другие обследования. С высокой долей вероятности, может даже потребоваться госпитализация, поэтому не тяните с обращением к врачу!

Самолечение в данном случае опасно! Однако вы можете облегчить процесс выздоровления строгим выполнением всех назначений врача и соблюдением диеты (что выдерживается в условиях стационара и часто забывается при домашнем лечении) – немного ограничьте в рационе ребенка белок и соль и полностью исключите острые, соленые и вызывающие аллергию блюда.

После перенесенного пиелонефрита постоянно следите за здоровьем почек, не переохлаждайтесь, периодически сдавайте анализы мочи и для профилактики ежемесячно проводите недельную фитотерапию настоями трав: лист брусники (1 ст. ложку заварите в

термосе 1,5 стакана кипящей воды, через час процедите и принимайте по полстакана 3 раза в день перед едой), толокнянка (1 ст. ложку залейте стаканом воды и полчаса готовьте на водяной бане, процедите, пейте по 1/4 стакана 3 раза в день после еды), аптечный урологический сбор (2 фильтр-пакета заварите 100 мл кипятка, настаивайте полчаса и принимайте за 20 минут до еды). Чередуйте травы на протяжении полугода.

Можно также для профилактики использовать готовые растительные препараты **канефрон Н** и **фитолизин**.

## ДЕВОЧКИ БОЛЕЮТ ЧАЩЕ

Другое малоприятное заболевание – цистит, воспаление стенки мочевого пузыря. Оно встречается главным образом у девочек (у мальчиков – в 3 раза реже), причем девочки от 4 до 12 лет болеют им в 5-6 раз чаще. Этому прежде всего способствуют анатомические особенности женской уретры, создающие благоприятные условия для распространения микрофлоры кишечника в мочеиспускательный канал.

Проявления цистита достаточно характерны: мочеиспускание учащенное и болезненное (ребенок может жаловаться на жжение во время и после процесса), боли внизу живота, отдающие в промежность, неудержание и ночное неудержание мочи. А вот повышение температуры выше 38 градусов и другие симптомы интоксикации для него нетипичны (в отличие от пиелонефрита).

Для уточнения диагноза необходимо сделать УЗИ мочевого пузыря и сдать анализ мочи, которую

очень важно правильно собрать: это должна быть средняя порция (первая часть мочи уходит в унитаз, затем часть собирается в баночку и последняя порция снова в унитаз). Ребенка перед процедурой обязательно подмойте с мылом (девочку – спереди назад)!

Чтобы предотвратить хронизацию процесса, его лечение должно быть комплексным и полноценным. При остром цистите и обострении хронического рекомендуется постельный режим. На область мочевого пузыря можно применять сухое тепло (грелка). Эффективны «сидячие ванны» при температуре 37,5 градуса с использованием настоя растений, обладающих антисептическим действием – ромашка, зверобой, шалфей, дубовая кора (залить 2 ст. ложки сбора стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить, добавить в 5 л кипяченой воды). Ванну принимать 10-15 минут.

Соблюдение диеты необходимо! Из рациона нужно исключить все специи, острые и пряные блюда. Показаны фрукты и молочные продукты, особенно йогурты с лактобактериями, которые способны предотвращать рецидив воспаления. Также эффективны в этом морсы из клюквы и брусники. Рекомендуется обильное питье, равномерное в течение всего дня, после снятия болевого синдрома.

Антибактериальную терапию подбирает врач. Это могут быть уросептики и не влияющие на кишечную микрофлору препараты – **фосфомицин**, **фуразидин**, **нитрофурантоин**, а также антибактериальные средства широкого спектра действия – **пеницилли-**

## **новый ряд, ко-тrimоксазол, ци-профлоксацин.**

В терапии острого процесса в сочетании с антибиотиками показан прием препаратов растительного происхождения, которые усиливают и дополняют действие антибактериальной терапии, – **канефрон Н, цистивит, фитолизин, уринал.**

Лечение хронического цистита должно быть длительным и индивидуальным. Важную роль играет физиотерапия (УВЧ, магнит), которую рекомендуется повторять каждые 3-4 месяца.

Дополнительным методом лечения острых и хронических циститов является фитотерапия. Применяют следующие сборы (травы должны быть смешаны в них в равных пропорциях):

- ✓ толокнянка, корень солодки, валерьянка полевой;
- ✓ толокнянка, лист земляники лесной и черной смородины, трава фиалки трехцветной и череды, тысячелистник обыкновенный;
- ✓ семена льна, створки фасоли обыкновенной, трава овса посевного, лист черники.

1 ст. ложку любого сбора залейте стаканом воды и готовьте на водяной бане 30 минут. Остудите, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Профилактика цистита заключается в повышении защитных сил детского организма (закаливание, витаминизация питания), предупреждении и своевременном лечении острых инфекционных заболеваний. Важно и строгое соблюдение правил личной гигиены.

**Юлия БЛОХИНА,**  
врач-уролог-андролог.

## **РОДИТЕЛЬСКИЙ ПРИМЕР**

**Тему своего письма хочу обозначить так: «Осторожно, взрослые дети играют в нас!». А.С. Макаренко в одном из своих очерков писал: «Я проработал с малолетними преступниками 16 лет без отпусков и выходных дней. Я же провела среди детей вдвое больше времени, правда, среди детей из обычных семей.**

Хотя, когда училась в Крымском педагогическом институте в Симферополе, пришлось поработать и с трудными подростками. Нам было вменено шефство над приемником-распределителем, куда доставлялись маленькие беглецы из всех городов и республик Советского Союза. Мы просили детей подробно рассказать, почему они оказались вдали от дома, без теплой одежды и денег. Основная масса детей почему-то была из Сибири. Исключая двух друзей, жевавших стать моряками и приехавших в Симферополь за романтикой, все дети говорили, что в семьях их были, морили голодом, выгоняли из дома пьяные родители. Поэтому они и сбежали. Когда решался вопрос о возвращении в семью, многие отказывались и подолгу жили в приемнике. А родители чаще всего и не были обеспокоены их отсутствием.

Все детские страдания начинаются с семьи. Дети перенимают опыт самых близких людей – родителей, но он, этот опыт, бывает очень плачевным, и несут они его через всю жизнь.

Спрашиваю пятилетнюю девочку: «Тебе нравится, что твоя мама

курит?» Она, высоко подняв голову, говорит с гордостью: «Да!» – «А когда ты вырастешь, тоже будешь курить?» Опять в такой же манере: «Конечно!» А вот обуться правильно не умеет, правую и левую ногу не различает. Ее полуторагодовалому брату карандаш во рту служит сигаретой. Маме за пьянкой некогда заняться ребенком.

Пример из детского сада. Дети к 23 февраля получили задание нарисовать любимое занятие папы. Один мальчик нарисовал себя вместе с папой на лыжах. А другой – папу, идущего в магазин с вывеской «Пиво». Комментарии излишни.

Дети воспринимают поступки взрослых на уровне своего подсознания, даже еще не владея речью. И это может определить всю их дальнейшую жизнь. Дети священников продолжают дело отцов, а дети воров сидят по тюрьмам. Мой пapa однажды спросил батюшку, приход которого регулярно посещал, а как он стал священником? Оказывается, тот вырос в семье священнослужителя, и в детстве они играли только в церковь. В семье царило уважение к личности ребенка, а детей было пятеро. Физически никогда не наказывали, а высшим наказанием

было отстранение от присутствия в церкви.

Мой знакомый рассказывал, как сын отучил его от курения. «Я курил. И стал замечать, что сын подворовывает у меня сигареты. Начал за ним следить, чтобы уличить его в краже. И когда я предъявил ему факты, наступил момент истины. Сын сказал: «Когда ты бросишь курить, тогда и я не буду». И тогда я понял, что все дело во мне. Когда жены не было дома, мы договорились, что сейчас сядем, выкурим по одной сигарете, и эти сигареты станут последними». Разговора о курении больше не возникало. Комментарии тоже излишни.

Воспитывают не нотации. Они надоедают. Не ремень – он ожесточает. Воспитывают пример взрослых и уважение к личности ребенка. Вот дочь рассказывает: «Веду однажды из детского сада дочку, а в голове: где купить, что сварить? А дочка тем временем делится своими переживаниями и вдруг выдает: «Мама, ты меня совсем не слушаешь». Мне стало стыдно, и я, как могла, выпровдила ситуацию. Но с тех пор, если мне некогда выслушать ребенка, говорю ей об этом честно».

Я никого ни к чему не призываю. Прав на это не имею. Человек сам выбирает жизненный путь.

**Адрес: Ильченко Таисии Герасимовне, 404188 Волгоградская обл., Светлоярский р-н, с. Солянка, ул. Советская, д. 10.**

# УЗЛЫ НА ШЕЕ

**Продолжаем знакомить читателей с инструментальными методами диагностики, в частности, с УЗИ, ультразвуковым исследованием. В «ЗОЖ» № 15 и № 17 за 2019 год в публикациях «Как устанавливают диагноз» и «Быстро, точно, безопасно» кандидат медицинских наук Зульфия Гусейнова рассказала об УЗИ органов брюшной полости и малого таза.**

**Тема сегодняшнего разговора – УЗИ щитовидной железы и лимфатических узлов шейного отдела.**

В предыдущих публикациях я подробно остановилась на принципах УЗИ, поэтому лишь напомню, что основано оно на способности ультразвуковых волн определенной частоты проходить через ткани организма.

Отраженные эхо-сигналы обрабатываются, и изображение исследуемых структур выводится на монитор, позволяя врачу-диагносту сделать заключение о состоянии органа и выявленной патологии. При осмотре пациента используется ручной датчик, смазанный специальным гелем.

## СЕКРЕТЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Как известно, щитовидная железа – это железа внутренней секреции, которая участвует в регуляции обмена веществ и энергии в организме. В результате сложных биохимических процессов в фолликулах щитовидной железы синтезируются тиреоидные гормоны тироксин и трийодтиронин. Они влияют на интенсивность обмена веществ и энергии, усиливают поглощение кислорода клетками и тканями, обеспечивают нормальное развитие и функционирование цен-

тральной нервной системы.

Щитовидная железа состоит из двух долей, соединенных перешейком, расположена на передней поверхности шеи, по форме напоминает бабочку. В норме объем железы не должен превышать 25 кубических сантиметров у мужчин и 18 – у женщин. Функциональная активность щитовидной железы постоянна, начинает снижаться в преклонном возрасте, одновременно уменьшается и ее объем.

При подозрении на патологию проводят УЗИ щитовидной железы, которое является одним из наиболее информативных диагностических методов.

Пациента на обследование, как правило, направляет эндокринолог, в его отсутствие или при ярко выраженных патологических изменениях этого органа – терапевт.

Показаниями к назначению исследования могут быть ощущение в горле комка, инородного тела, другие подобные неприятные симптомы, необъяснимые перепады настроения (плаксивость и раздражительность), резкая слабость, снижение работоспособности, аппетита, повышение температуры, сильная потливость, вы-

падение волос, зуд половых органов. Среди других показаний – увеличение размеров железы (со слов пациентов, «шея стала толстой»), сердцебиение, перебои в работе сердца, замирание в сердце, выраженная сонливость или, наоборот, бессонница, подозрение на онкологию.

Эти факторы говорят о нарушениях обмена веществ, возможная причина которых – в функциональных проблемах щитовидной железы.

## УЗ-ПРИЗНАКИ – ЕЩЕ НЕ ДИАГНОЗ

УЗИ позволяет выявить пороки развития щитовидной железы, повреждения в результате травм, ушибов, сдавливания в сочетании с повреждениями других органов шеи, наличие узлов, структуру ткани железы. УЗ-диагност оценивает ее размеры, плотность различных участков, смотрит также кровеносные сосуды и кровоток. При необходимости проводит прицельную пунктационную биопсию ткани узлов.

Наиболее распространенная патология – диффузный токсический зоб, смешанный токсический зоб на фоне гиперплазии, диффузное и диффузно-узловое увеличение щитовидной железы с ее гиперфункцией, что обуславливает развитие тиреотоксикоза. Снижение функции железы, напомню, – это гипотиреоз.

Среди доброкачественных опухолей щитовидной железы в основном у женщин выявляют аденомы, небольшие безболезненные образования. Они клинически никак себя не проявляют, однако по мере роста начинают сдавливать соседние участки шеи. Из злокачественных опухолей чаще диагностируется рак,

который развивается из узлового зоба или отдельного узла.

После завершения процедуры врач выдает пациенту заключение. Результаты обследования диагнозом не являются, это только УЗ-признаки тех или иных изменений в состоянии органа. На основании этого заключения эндокринолог или терапевт, направившие пациента на УЗИ, устанавливают диагноз. При необходимости, если выявлена патология, больному назначают контрольные УЗИ через определенные промежутки времени.

Обследование специальной подготовки не требует, единственное, на всякий случай не помешает взять на процедуру одноразовую пеленку или полотенце, чтобы положить на кушетку, а после окончания осмотра вытереть с тела остатки геля. Хотя во многих медицинских учреждениях салфетки или бумажные полотенца пациентам при обследовании сейчас дают бесплатно.

Если нет патологии, УЗИ щитовидной железы желательно проводить раз в 2-3 года, после 50 лет – раз в год. Пациенты с узловыми образованиями, диффузными изменениями, сахарным диабетом обычно обследуются ежегодно или чаще, когда необходим контроль определенных показателей, например, динамика роста узлов.

## ЛИМФА – КАК ФАКТОР ЗАЩИТЫ

Помимо щитовидной железы на шее располагаются лимфатические узлы, иногда их смотрят одновременно с железой.

Вкратце напомню, лимфатическая система представляет собой разветвленную сеть капилляров,

мелких и средних сосудов, по ходу которых располагаются лимфатические узлы. Они участвуют в иммунных реакциях, защищая организм от генетически чужеродных клеток и веществ, которые, поступив извне, оказываются в лимфе. Проходя через лимфоузлы, лимфа очищается, формируя, таким образом, иммунологическую защиту.

В группу лимфоузлов шейной области входят подчелюстные, передне- и заднешейные, подбородочные, глубокие и поверхностные и надключичные. В норме они имеют размер 1-1,5 см, овальную форму, четкие контуры, расположены цепочкой по 3-5 узлов.

УЗИ лимфоузлов назначают при болях неясного характера, дискомфорте в области шеи, появлении припухлости, отеков и уплотнений, покраснении кожи над ними, затрудненном глотании, травмах, асимметрии шеи.

При воспалительных процессах, туберкулезе, ангине, тонзиллите, фарингите, стоматите, отите, других инфекционных заболеваниях, онкологии лимфатические узлы воспаляются, причем увеличение размеров, изменение их структуры происходит до появления симптомов болезни.

Показанием к УЗИ лимфоузлов является также подозрение на новообразования, развитие которых может длительное время протекать без явных проявлений. И в этом случае лимфоузлы реагируют на патологию, позволяя своевременно распознать опухоль, ее локализацию, характер и определиться с лечением.

Обследование помогает выявлять и пороки развития, патологию лимфати-

ческой системы, прежде всего лимфаденит (воспаление лимфоузлов) и лимфангиит (воспаление стенок лимфатических сосудов).

Из злокачественных образований лимфатической системы следует назвать ходжкинскую лимфому, которая поражает поднижнечелюстные лимфоузлы, и неходжкинскую лимфому, ее чаще страдают дети, а также метастазы, вторичные опухоли и лимфолейкозы. При выявлении таких образований проводят функциональную биопсию.

УЗИ лимфатических узлов проводится без подготовки. Во время обследования врач фиксирует количество, размеры и расположение лимфоузлов, смотрит их структуру, однородность, эхогенность, определяет кровоток и состояние соседних тканей. Увеличенными считают лимфоузлы размером более 1,5 см, причем их эхогенность не изменена.

Обследование продолжается 15-30 минут. Заключение пациент получает сразу после завершения процедуры, его необходимо показать врачу, давшему направление на УЗИ, для определения диагноза и дальнейших лечебных мероприятий.

УЗИ лимфатических узлов проводят, как правило, по показаниям, особых временных рамок не существует.

### ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ДОСТОВЕРНЫМ

Завершая разговор, хочу сказать вот о чем. Довольно часто пациенты, получив, на их взгляд, «не очень понятный результат», начинают по собственной инициативе обследоваться повторно, бегая по разным клиникам, благо, сейчас это можно сделать без проблем.

Обращаю внимание, проводить повторные УЗИ любого органа надо в одном и том же медицинском учреждении и желательно у одного специалиста, поскольку качество аппаратуры да и навыки врача-диагноста тоже влияют на результаты обследования.

Заключения, полученные в разных медцентрах, могут содержать погрешности, отличия по тем

или иным показателям обследования, вызывая новые вопросы в их достоверности. И хотя на деле объясняются они не заболеванием пациента, а техническим состоянием аппарата, на которой проводилось УЗИ, но кому это известно и кто в этом будет разбираться?

**Зульфия ГУСЕЙНОВА,**  
**кандидат медицинских наук.**

## Искорки счастья

### СПОСОБНОСТЬ ВОСХИЩАТЬСЯ

Способностью восхищаться окружающим миром все мы одарены с рождения. Правда, потом эта способность у многих людей почему-то пропадает. Я же по-прежнему отношусь к миру открыто, с удовольствием и с любопытством наблюдаю за тем, что происходит вокруг, меня завораживают восходы и закаты, я очарован красками природы.

Летом мой балкон улыбается цветами, проходящие мимо люди обычно с восторгом смотрят на эту разноцветную картину. И это прекрасно. Умение восхищаться и удивляться – значит открывать то, что мы часто не замечаем. При этом в каждом из нас живет естественное любопытство, желание прикоснуться к прекрасному, думать, в том числе о здоровом образе жизни.

Человек – царь природы, он должен управлять своим здоровьем. Кроме познаний в медицине, правильного питания человек должен гнать от себя черные мысли. «Я ничего не стою», «Я никогда ничего не добьюсь», «Меня не за что любить» – подобные мысли загрязняют наше внутреннее пространство, нарушая душевную «экологию».

Очень важно уметь останавливать поток негативных мыслей, которые возникают у нас и по отношению к другим людям. Познаем буддийскую молитву: «Пусть я буду хранить, пусть я буду здоров, пусть я буду счастлив!» Очистим же свои мысли! Ведь в каждом из нас есть что-то по-настоящему замечательное, чем тоже можно восхищаться: терпение, умение радоваться жизни, кулинарные таланты или верность друзьям. Если люди выражают тебе свое восхищение, это придает невероятную силу, уверенность в себе, наполняя счастьем по самую макушку. Счастье – это своего рода конструктор, который каждому из нас под силу собрать. Главное условие – стать добре к себе и к окружающим. А среди «своих» людей нам надежно, просто и радостно, как среди нагретых солнцем деревьев. И еще помнить бы пословицу: «Катящийся камень мхом не зарастает». Надо двигаться, действовать, не стоять на месте. И будет нам счастье!

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

# БЫТЬ ДОБРУ!

**После второго инсульта меня часто стали посещать мысли, а для чего я жила, что оставлю после себя? Мне повезло в жизни: на моем пути встречалось много хороших, добрых людей. Вот и в больнице города Камышина и врачи, и сестры кружились надо мной, не жалея ни сил, ни времени, делая все, чтобы я пожила подольше. Это благодаря им я сейчас нахожусь в добром здравии и при четкой памяти.**

А еще, думаю, мне помогла песня. Лежа месяц на больничной койке, я неустанно пела про себя. А один раз по просьбе соседки по палате запела вслух. Она даже заплакала. Сказала, что очень слова душевные. А песня-то была моя!

Еще я думаю, что не зря, видимо, Бог и врачи вернули меня с того света. Наверное, что-то важное я еще не сделала. И пришла к выводу, что надо все-таки издать сборник моих стихов. А еще нужно провести в нашем клубе творческий вечер. Надо, значит, мочь! Вечер под девизом «Пою

– значит, живу!» прошел на высоком уровне. Школа дала проектор, видеокамеру, клуб – аппаратуру, прибыла редакция, гости приехали из Москвы, Волгограда, Волжского, из поселков Ольховка и Октябрьский. Пришли дети, внуки, правнуки (а их у меня пятеро), родственники, соседи и друзья. На этом вечере я пела свои песни и читала свои же стихи.

Мне 73 года. И вся жизнь моя была наполнена песней. Болезням сильно не кланяюсь, живу позитивом, чего и вам советую. Песни и частушки сочиняю со школьной скамьи. Помню,

как-то на Новый год меня выбрали Снегурочкой на городскую елку. Зима, снега намело. Мчалась тройка – кучер, гармонист и я с Дедом Морозом. Вот так я и спела свою первую песню.

Потом работа воспитателем, где учила ребятишек петь и танцевать. Десять лет отдала детскому саду. Работала и заведующей, но все равно занималась с детьми казачьими песнями. Регулярно занимали первые места, ездили с концертами по селам. Потом в нашем хуторе открылся «Центр казачьей культуры», где я стала директором. Здесь я создала ансамбль «Здорово ночевали», организовала детский ансамбль «Лазоревый цвет». Тоже часто побеждали на конкурсах и фестивалях, телевидение снимало. Короче, гремели!

И последняя моя должность – директор сельского клуба в нашей Зензеватке, где я создала хор и поэтический клуб. В этот же период издала три сборника стихов, буклеты, календарики. Ездили по Шолохов-

ским местам, выезжали с концертами по селам.

Но всего этого не было бы, если бы меня не окружали хорошие, добрые люди. Все всегда поддерживали: и материально, и рабочей силой. Как-то обратилась в иловлинский ансамбль «Казачий курень» с просьбой помочь с костюмами для детского ансамбля «Лазоревый цвет». И что вы думаете? Нам подарили 40 сценических костюмов – вот такой жест добра! А мы им в подарок привезли большого динозавра, которого сами и сшили. 11 костюмов, кстати, я тогда отдала Гуровскому детскому саду.

Я часто вспоминаю тех, кто в течение моей бурной трудовой деятельности поддерживал меня, приходил на помощь. Всем им – большое спасибо, и, как говорят казаки, «быть добру вам и вашему двору!»

**Адрес:** Черкашиной Татьяне Николаевне, 403672 Волгоградская обл., Ольховский р-н, с. Зензеватка, ул. Мира, д. 23.



## далекое, близкое

С возрастом память все чаще возвращает нас в прошлое, отсылает к родным и близким, чей земной путь уже окончен. Оглядываешься назад, копаешься в прошлом. В вещах, деталях быта ищешь их присутствие. Ведь они, наши близкие, жили, они были! Этим летом на чердаке сарая, стоявшего на родительской усадьбе, муж отыскал картину в старинной раме «Девушка с оленем». Этой картине уже 65 лет! Она – результат искусственных рук моей мамочки, Раисы Петровны Тюкало. Где-то до 70-х годов прошлого столетия она украшала зал в нашем доме. Ведь тогда купить настоящую картину стоило больших денег. Любовь, умение, душу вложила мама в свое рукоделие, желая украсить, обустроить свое жилище. Это настоящее творение искусства – ниточка, связавшая меня с мамой спустя годы после ее смерти. Теперь, отрестав-

рированная, она украшает и мой дом. Проходя мимо, постоянно чувствую присутствие родного человека.

С отцом меня связывают многие воспоминания, но сейчас бурю

недальний бой...» О чем тогда думал мой отец? Какие картины держала его память? Много позже песни эти были записаны для меня отцом в год 35-летия освобождения Брянщины от фашистских захватчиков. Это был первый год моей работы учителем. И писал он их для моих учеников, чтобы помнили...

Военные песни – его молодость, тревожная и трудная, вся в постоянных заботах о семье, о нас, детях. Поэтому и дороги мне воспоминания о нем и обо всем, что с ним связано. Найденные вещи – теперь семейная реликвия. С трепетом глядя на них, с благодарностью к родителям смотрю в прошлое и живу настоящим. Ведь без прошлого нет настоящего, а значит, и будущего.

**Адрес:** Потаповой Галине Николаевне, 662200 Красноярский край, г. Назарово, ул. Советская, д. 16, кв. 3.

## ЧТОБЫ ПОМНИЛИ...

чувств вызвал ветхий, пожелтевший от старости листок с песнями военных лет, написанными рукой отца, и найденный мной в одной из книг домашней библиотеки. Ему уже более 40 лет! Знакомые строки, родной почерк. «Ой, туманы мои, растуманы...» Маленькой девочкой была, но помню, как папа Коля, солдат последнего военного призыва, готовя нам, детям, картошку в чугунке, стоя перед грубой на коленях, пел песню, глядя на огонь: «Горит свечи огарочек, гремит

# ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЛАДАНА

## Подарок из прошлого

Когда мы слышим слово «ладан», первое, что приходит на ум, – это ароматические курения, которыми с незапамятных времен пронизан воздух церквей. Аромат ладана действительно смягчает душевную боль, возвращает человеку чувства спокойствия и защищенности.

Но возможности ладана гораздо обширнее. Так, на Востоке высоко ценят ладан за то, что он затягивает медленно заживающие раны, рассасывает шрамы, укрепляет силу памяти. В Индии рекомендуют втирать ладан в кожу тем, кто чувствует дискомфорт в мышцах и суставах. Считается, что правильно сделанный «ладанный» массаж ставит на ноги даже в самых запущенных случаях.

О силе ладана говорили и древнейшие, и средневековые умы, не оставил он равнодушным и современников. Группа ученых из ведущих научных центров Санкт-Петербурга совместно с индийскими коллегами создала на основе ладана комплекс средств «Артро-Актив». Запомните это название! Речь идет о принципиально новом подходе к поддержанию здоровья суставов и позвоночника.

## Почему Артро-Актив?

С возрастом все мы чувствуем некий дискомфорт и скованность движений. Дело в том, что суставы стареют вместе с нами: постепенно толщина хряща уменьшается, а сам он становится «сухим» и «ломким». Первыми страдают те суставы, на которые ложится основная нагрузка при ходьбе – коленный и тазобедренный, их подвижность начинает снижаться. Затем присоединяется позвоночник. В результате исчезает легкость походки, начинает портиться осанка.

Широкая распространенность подобных проблем и подвигла ученых к созданию на основе природного ладана комплекса «Артро-Актив». Но природные вещества требуют особого подхода. Так, при создании «Артро-Актив» пришлось решить ряд сложнейших техно-

логических задач. И игра стоила свеч! Во-первых, ученые сумели получить экстракт ладана с высокой концентрацией биологически активных веществ. Во-вторых, существенно подняли их биодоступность для организма.

Так в «Артро-Активе» удалось не только сконцентрировать всю силу природного ладана, но и получить действенный и, главное, безопасный инструмент помощи суставам и позвоночнику.

## Различаем и правильно используем

Комплекс средств под общим названием «Артро-Актив» включает в себя бальзамы, капсулы и таблетки. А в целом, он состоит из двух линий препаратов: «Красной» и «Синей», которые легко различаются по цвету упаковки.

Начнем с **Красной линии**. В нее входит масляный бальзам «Артро-Актив Согревающий» и капсулы «Артро-Актив Первая помощь». В комплексе они способствуют снятию дискомфорта в перегруженном суставе. Иправляются с этим весьма успешно.

Но на этом процесс не должен останавливаться, важен и второй этап. После того, как первая помощь оказана и «по-

жар потушен», необходимо начать питать и укреплять хрящевую ткань.

Здесь поможет **Синяя линия «Артро-Актив»**. В нее также входят два средства для наружного и внутреннего применения: крем-бальзам «Артро-Актив Питающий» и таблетки «Артро-Актив Питание суставов». Высокая концентрация хондропротекторов (глюказамина и хондроитина) в Синей линии «Артро-Актив» создает наилучшие условия для обновления хрящевой ткани, а входящий в состав коллаген дополнительно укрепляет связки вокруг сустава.

Важно помнить, что средства Синей линии «Артро-Актив» рассчитаны на регулярный прием, так как восстановление суставов – процесс длительный, и прием хондропротекторов от случая к случаю результатов не даст.

\*\*\*

Остается добавить, что бальзамы, капсулы и таблетки семейства «Артро-Актив» продаются в аптеках и доступны по цене. Использовать средства «Артро-Актив» лучше в комплексе, ведь наружное и внутреннее поступление активных веществ в сустав значительно усиливает качество воздействия.

Различайте и правильно используйте средства «Артро-Актив», и ваши суставы надолго сохранят свою подвижность!



Спрашивайте «Артро-Актив» в аптеках!

[www.artroaktiv.ru](http://www.artroaktiv.ru)

8-800-505-20-02 (по России звонок бесплатный)

СР № RU.77.99.88.003.E.000036.01.17 от 10.01.2017 г. СР № RU.77.99.88.003.E.000076.01.17 от 12.01.2017 г. РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**В НЕСКОЛЬКО СТРОК**

С детства я увлекалась народной медициной, уже тогда изучала, какие растения полезны, а какие вредны. Поэтому и пошла учиться на агронома, хотя учителя мне советовали учиться на художника (я хорошо рисовала, могла нарисовать портреты Пушкина, Лермонтова, Горького, Ленина, Сталина), а родители советовали учиться на швею – я уже с пятого класса сама себе шила одежду.

Когда мне исполнилось 50 лет, я вернулась к своему увлечению и стала рисовать картины на холсте. Дарила их коллегам на дни рождения, юбилеи, праздники. А в 70 лет стала сочинять стихи. И о народной медицине не забывала – вместо таблеток и уколов использовала лекарственные растения, овощные соки и фрукты из собственного сада-огорода.

**Адрес:** Новиковой Валентине Андреевне, 352403 Краснодарский край, Курганинский р-н, ст-ца Тимиргоеевская, ул. Горецкого, д. 3.

Известный дагестанский поэт Расул Гамзатов писал: «Почтенный, сединою убеленный, грей кости у огня и песни пой!». Мне в мои 94 года пока об этом рановато даже думать. Хочу еще заниматься физическим трудом на земле, выращивать что люблю. И на помошь мне всегда приходят мои давние помощники – ходьба и бег. Со старческими болячками борюсь, всегда оставляя их на грядках и беговой дорожке. В питании не придерживаюсь диет, просто ограничиваю себя в сладком, мучном и соленом. Не отказываюсь от 150 мл домашнего виноградного вина. Слежу за своим весом. Как ветеран остаюсь активистом и в военно-патриотической работе при советах ветеранов республики и района. Рано мне еще греться у камина и петь песни!

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

Дорогие зожевцы, читайте внимательно вестник! Тут вам и бесплатные советы врачей, и рецепты из народа. В итоге – сэкономленное время и продление бесценной жизни, которую ни за какие деньги не купишь. Всем здоровья, любви и мира. Радуйтесь каждому дню!

**Адрес:** Степанищевой (Касимирцевой) Любови Васильевне, 353230 Краснодарский край, Северский р-н, пгт Ильский, ул. Советская, д. 27.

С «ЗОЖ» меня познакомила мама много лет назад, и с тех пор мы вместе. Аккуратно подшипаю все номера, пользуюсь рецептами. Решила и я приобщить к этому чудесному изданию своих земляков.

Попав в больницу, прихватила с собой подшивки до 2004 года, раздав всем желающим. Часть газет раздала соседям и знакомым. А теперь планирую отнести годовую подшивку «ЗОЖ» в медицинский колледж – пусть с идеями здорового образа жизни знакомится молодежь. Надо же передавать эстафету!

**Адрес:** Студеникиной Любови Петровне, 658701 Алтайский край, г. Камень-на-Оби, пер. Дружбы, д. 1, кв. 13.

**«ЗОЖИК»: ОТ 9 ДО 18**

**МОЙ ПЕРНАТЫЙ ДРУГ**

Мне 10 лет. У меня есть волнистый попугай Лари. У него голубая грудка, зелено-синий хвост, желтые щечки, а спинка, крылья и головка – черно-белые.

Красавец! Лари не может летать, у него повреждено крылышко. Зато он хорошо прыгает и взбирается вверх, как настоящий альпинист. Еще Лари любит

**НЕОЖИДАННЫЙ РАКУРС**

**ПЕРЕУЛОК БЕЛОЧКА**

В ту пору мы жили в городе Зима, я училась в 6-м классе. Очень любила уроки русского языка, особенно писать сочинения на свободную тему, которые наша учительница Анисья Михайловна Су-

дакова часто зачитывала всему классу.

Однажды она предложила мне позаниматься с отстающими мальчиками. Ребята приходили к нам домой и под мою диктовку старательно писали текст,

**О ЛЮДЯХ ХОРОШИХ**

**ВСЕГДА ПРИДЕТ НА ПОМОЩЬ**

Вестник выписываю с 2004 года, как только перенесла инсульт. Моя жизнь ограничена в движении, я инвалид 2-й группы, сижу в коляске. За эти 15 лет много пользовалась и пользуюсь рецептами из «ЗОЖ». Много читала и читаю о хороших и добрых людях. Но написать я хочу не о себе,

а о Людмиле Григорьевне Григорьевой. Это женщина, которая поддерживает меня все эти 15 лет морально и финансово. Хотя я знаю, что у нее тоже свои болячки дают о себе знать. Но она молодец, не унывает. Людмила Григорьевна Григорьева – добрейшей души человек. В трудную

**СПАСИБО, ГАЗЕТА**

**И ПРОШЛОЕ, И СОВРЕМЕННОСТЬ**

О вестнике «ЗОЖ» я узнала от соседки в 2004 году. Прочитав несколько номеров, поняла, что это тот источник, которым буду пользоваться. Мне понравился стиль его работы.

Во-первых, используются вековые результаты, полученные народом для лечения болезней человека. Очень много рецептов в вестнике от бабушек, а те их получили еще

**К ВАШЕМУ СТОЛУ**

**ПИКАНТНЫЕ ПОМИДОРЫ**

Возьмите помидоры небольшого размера, нарежьте верхушки, уложите в трехлитровые банки и залейте кипятком на 30 минут. Пока они «парятся», приготовьте заливку.

Прокрутив через мясорубку 4 болгарских мясистых перца, 4 очищенные моркови среднего размера, 4 головки чеснока и 2 стручка острого перца, добавьте это пюре из ово-

купаться, вот недавний пример.

На столе стояла чашка с недопитым чаем. С возгласом: «Ура, купаться!» Лари вскарабкался на ручку чашки и стал опускать в чай сначала крылья, хвост, а потом и лапки. Еще попугай имеет

склонность к музыке. Часто, когда слышит веселую мелодию, подпевает и пританцовывает. Вот такой артист!

**Адрес:** Будановой Маргарите Сергеевне, 308000 г. Белгород, ул. Белгородского полка, д. 34, кв. 149.

затем вместе разбирали ошибки. Я, разумеется, представляла себя учительницей. И так всю зиму.

А весной, возвращаясь из школы, увидела доску, прибитую к забору в нашем безымянном переулке, на которой углем было написано: «Белочка». Потом выяснилось, это маль-

чишки назвали переулок в честь меня – моя фамилия Беляева. Конечно, было приятно. Вот такая история случилась в далеком 1961 году.

**Адрес:** Концевой Нине Михайловне, 665719 Иркутская обл., г. Братск, б-р Космонавтов, д. 15, кв. 230.

минуту она всегда придет на помощь. Помогая всем, она ничего не требует взамен. Она замечательная хозяйка, огородница, цветочница. Сын, невестка, внуки, правнуки – все они любят и уважают свою маму, бабушку, прабабушку. И я ей очень благодарна от всей души за ее внимание ко мне, за ее помощь. В октябре Людмиле Гри-

горьевне исполняется 73 года. Я желаю ей благополучия, неувядающей красоты и душевного мира. Людмила Григорьевна, будь здорова и счастлива много лет!

**Адрес:** Алексеевой Галине Ивановне, 669237 Иркутская обл., Осинский р-н, пос. Приморский, ул. Буденного, д. 10, кв. 2.

у своих бабушек. И эта цепочка связывает нас с прошлым.

Во-вторых, очень ценно, что также используются достижения современной медицины, нашей и мировой. Через вестник читатели получают консульта-

ции у врачей, кандидатов и докторов медицинских наук и даже профессоров. Причем совершенно бесплатно!

**Адрес:** Михальковой Вере Ивановне, 300041 г. Тула, ул. Лейтейзена, д. 3/11, кв. 257.

щей в 6-литровую кастрюлю с кипящей водой. Туда же добавьте 200 г соли, 300 г сахара, 1-2 лавровых листочка и 3-4 горошка душистого перца. Варите 5 минут.

Слив из банок горячую воду, залейте помидоры приготовленным рассо-

лом, не забыв добавить в каждую банку по 50 мл 6%-го уксуса. Закатайте и укутайте. Помидоры получаются вкусные, пикантные.

**Адрес:** Тимченко Ларисе Николаевне, 624992 Свердловская обл., г. Серов, ул. Типографская, д. 59.

## ВОКРУГ СВЕТА

### ПРИВЫЧКИ ДОЛГОЛЕТИЯ

Британские исследователи составили список правил, которых следует придерживаться, чтобы увеличить продолжительность жизни. Прежде всего это ежедневные физические нагрузки. На них должно отводиться не менее 30 минут в день. Важные факторы здоровья – правильное питание и контроль веса. Согласно наблюдениям за долгожителями в их рационе крайне редко присутствовало переработанное мясо (колбаса, сосиски, ветчина, бекон). Другим условием долгой жизни ученые называют отказ от курения (даже пассивного) и умеренное употребление алкоголя. Они уверены, что такие нехитрые правила должны войти в привычку у любого человека, стремящегося к долголетию.

### ЕСЛИ ШОКОЛАД, ТО ГОРЬКИЙ!

Несколько долек темного шоколада в день служат отличной профилактикой гипертонии. К такому выводу пришли специалисты из Португалии. Они провели исследование, в котором приняли участие молодые люди в возрасте 18-27 лет. На протяжении месяца добровольцы съедали по 20 г шоколада в день. Одни участники эксперимента употребляли шоколад с 55% какао, а другие – с 90%. В ходе эксперимента выяснилось, что у всех участников улучшились показатели артериального давления, но особенно впечатлили результаты второй группы, отдававшей предпочтение шоколаду с более высоким содержанием какао. Их систолическое давление снизилось на 3,5 мм ртутного столба, а диастолическое – на 2,4 мм.

### ВАКЦИНА ДЛЯ АЛЛЕРГИКОВ

Российские и австрийские ученые заняты совместным проектом по разработке вакцины, способной избавить от аллергии на кошек – второй по распространенности причины возникновения аллергической реакции у человека. После контакта с представителями семейства кошачьих у аллергика могут начаться кашель, насморк, зуд носа, покраснение глаз, слезотечение, затрудненное дыхание. Специалисты обнаружили восемь аллергенов – белков, содержащихся в кошачьей шерсти, слюне, поте и других продуктах жизнедеятельности. Новый препарат будет эффективен против всех этих аллергенов. По предварительным прогнозам, вакцина может поступить в продажу уже через 5 лет.

### СКОЛЬКО САХАРА В ДЕНЬ?

Всемирная организация здравоохранения определила норму сахара, которую можно употреблять в день. Мужчинам рекомендуется до 36 г сахара, что составляет примерно 7 ч. ложек, а женщинам – до 24 г (5 ч. ложек). Придерживаясь этих ограничений, следует помнить, что сахар содержится во фруктах и фруктовых соках, газированных напитках, йогуртах, выпечке из пшеничной муки высшего сорта, быстрорастворимых кашах, белом рисе, картофеле, соусах, кетчупе и других продуктах, которые человек употребляет в течение дня. Их необходимо учитывать при подсчете.

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

# ЛУЧШИЙ МАТЕРИАЛ – СОБСТВЕННАЯ СЛИЗИСТАЯ

**У моего сына (ему 40 лет) структура уретры – сужение мочеиспускательного канала. Плохо идет моча. Чем можно помочь? Врачи говорят, что нужно проводить уретропластику. Так ли это или есть еще какие-то методы лечения?**

Юлия, Иркутск.

**Прокомментировать это письмо корреспондент вестника «ЗОЖ» Оксана Дубовая попросила старшего научного сотрудника Института урологии и репродуктивного здоровья человека Первого МГМУ им. Сеченова (Сеченовский университет) Дмитрия КОРОЛЕВА.**

**«ЗОЖ»: Что представляет собой структура уретры, или сужение мочеиспускательного канала, и какие последствия для мужчины она может иметь?**

**Дмитрий КОРОЛЕВ:** Мочеиспускательный канал, или уретра, представляет собой трубчатый полый орган, который выводит мочу из мочевого пузыря наружу. У мужчин он в несколько раз длиннее, чем у женщин, и имеет несколько отделов: простатический, мембранный, луковичный, пенильный и головчатый. В норме каждый из этих отделов имеет достаточно широкий внутренний просвет, по которому беспрепятственно протекает моча из мочевого пузыря наружу при акте мочеиспускания. При возникновении сужения в одном или нескольких отделах уретры скорость потока мочи резко уменьшается, что отражается на каче-

стве мочеиспускания в виде вялой струи мочи, учащения и увеличения времени акта мочеиспускания, а также сопровождается такими дизурическими симптомами, как жжение и боль в проекции уретры. При прогрессировании заболевания возможно полное закрытие просвета уретры в зоне структуры (облитерация) с возникновением задержки мочеиспускания, что является кризисным состоянием и требует экстренного оперативного лечения, заключающегося в дренировании мочевого пузыря трубочкой, устанавливаемой в мочевой пузыре через живот. Многие пациенты всю свою жизнь живут с данной трубочкой (качество жизни от этого у них крайне низкое) и не подозревают, что от нее можно навсегда избавиться путем плановой пластической операции на уретре.

**«ЗОЖ»: Что приводит к сужению мочеиспускательного канала и кто наиболее подвержен этому заболеванию?**

**Д.К.:** Данному заболеванию подвержены пациенты мужского пола любого возраста, начиная от детей и заканчивая пожилыми людьми. Распространенность сужений мочеиспускательного ка-

нала у мужчин составляет до 1% в популяции и увеличивается с возрастом пациентов. Это на порядок меньше количества пациентов с той же мочекаменной болезнью или онкологическими заболеваниями, но тем не менее данное заболевание является актуальным и зачастую резко ухудшает качество жизни страдающих им людей.

Основными причинами возникновения структур уретры у мужчин являются: воспаление (чаще всего инфекционное), травма (в том числе ятрогенная, или врачебная, – например, после операции трансуретрального удаленияadenомыпростаты), а также врожденное сужение или наличие перегородки (клапана) мочеиспускательного канала. К структуре уретры также могут привести такие специфические заболевания, как туберкулез, сифилис и рак.

Все описанные выше причины приводят к одному результату – это стойкое органическое сужение просвета мочеиспускательного канала и нарушение акта мочеиспускания, в основе которого лежит рубцовый процесс в стенке уретры.

**«ЗОЖ»: Какие признаки указывают на развитие сужения мочеиспускательного канала у мужчины?**

**Д.К.:** Основным симптомом сужения уретры является ослабленное мочеиспускание. Большой отмечает, что струя мочи стала вялой, а акт

мочеиспускания занимает больше времени, чем раньше, вплоть до 5-10 минут. При этом в конце мочеиспускания все равно остается ощущение, что какое-то количество мочи еще осталось в мочевом пузыре – так называемое чувство неполного опорожнения мочевого пузыря. Мочеиспускание становится не только вялым, но и учащенным – до 15-30 раз за день, при этом объем выделенной мочи крайне мал. Зачастую мочеиспускание является крайне болезненным и неприятным. Все вышеописанные симптомы крайне изнуряют больного и значительно снижают качество его жизни.

Причиной описанных выше симптомов является невозможность изначально сильного потока мочи из мочевого пузыря быстро преодолеть просвет уретры в зоне его сужения, что приводит к ослаблению скорости потока мочи, перерастяжению уретры перед зоной сужения, возникновению боли, а в некоторых случаях к мелким надрывам слизистой уретры и появлению вследствие этого крови в моче. При этом количество мочи в мочевом пузыре, остающейся после мочеиспускания, со временем увеличивается; в ней могут оседать микробы, которые приводят к воспалению мочеполовых органов, в том числе восходящему поражению почек. Мочевой пузырь со временем перерастягивается, становится атоничным (дряблым) и теряет

способность к сокращению. В finale это может привести к задержке мочеиспускания, перерастяжению мочеточников и чашечно-лоханочной системы почки, требующих немедленной урологической помощи.

## «ЗОЖ»: Как диагностировать стриктуру уретры и главное, как ее лечить?

**Д.К.:** Первоначальная диагностика стриктуры уретры достаточно проста: пациенту необходимо помочиться в специальный прибор, в котором высчитывается скорость мочеотделения и рисуется график, характеризующий акт его мочеиспускания. После этого делается УЗИ мочевого пузыря с целью определения объема остаточной мочи. Данное обследование можно пройти в любом амбулаторном кабинете уролога. После того, как вы сделали два вышеописанных исследования и у доктора возникло подозрение на наличие сужения мочеиспускательного канала, выполняется рентгенологическое исследование просвета уретры с введением в мочеиспускательный канал контрастного вещества, после которого будет четко видна локализация и протяженность сужения уретры.

В случаях, когда после вышеописанных исследований у доктора все еще остаются вопросы о характере сужения уретры, он может выполнить эндовидеоскопический осмотр уретры (уретроскопию) и более точно определить локализацию и протяженность стриктуры уретры. Это обычно выполняется перед хирургическим лечением с целью определения вида и характера будущей операции. Стоит

отметить, что все вышеописанные исследования выполняются амбулаторно, без необходимости госпитализации в больницу, под местной анестезией, после чего пациент самостоятельно возвращается домой и ожидает своей очереди на операцию.

Лечение стриктур уретры – это всегда то или иное оперативное вмешательство или манипуляция. Консервативного лечения стриктур уретры (таблетки, уколы, введение различных лекарств в просвет уретры) на сегодняшний день не существует, и, если вам кто-то его предлагает, то, скорее всего, это шарлатан.

Сегодня выделяют минимально инвазивные и инвазивные методы хирургического лечения стриктур уретры. Операции при стриктурах уретры крайне разнообразны, и все они обладают тем или иным процентом успеха. Однако общемировым стандартом лечения протяженных (самых сложных) стриктур уретры является пластика уретры с использованием слизистой ротовой полости (чаще всего щеки). Эффективность данной операции является самой высокой и составляет более 85%.

Смысл пластики уретры с использованием слизистой ротовой полости состоит в удалении пораженной стриктурой части уретры и замещении ее стенки слизистой ротовой полости, что ведет к восстановлению нормального просвета уретры. Эффект от данной операции просто поразителен. Слизистая ротовой полости с легкостью приживается к уретре и формирует ее новую стенку. При этом моча может беспрепят-

ственно протекать по просвету уретры наружу, и у пациентов восстанавливается утерянное ранее свободное мочеиспускание. Стоит также отметить, что выполнение данной операции практически не приводит к снижению потенции, что особенно актуально у молодой категории больных. Зabor слизистой выполняется в ротовой полости, поэтому никаких внешних шрамов или ран не остается.

Почему же слизистая ротовой полости? Ранее и до сих пор урологи используют различные ткани для замещения измененной стенки уретры: кожа, внутренний листок крайней плоти, оболочки яичка, стенки сосудов и так далее. Однако у всех вышеперечисленных тканей были те или иные недостатки: например, при использовании кожи в просвете уретры начинали расти волосы, которые также со временем приводили к ухудшению мочеиспускания.

Поэтому наиболее близкой по морфо-функциональному состоянию к стенке уретры оказалась только собственная сли-

зистая ротовой полости. Она является универсальным заместительным материалом при операциях по поводу стриктур уретры и дает самые высокие результаты.

В последнее время во многих странах мира идет разработка искусственной уретры на основе полимерных матриц, однако никому пока не удалось достичь тех свойств материала, которыми обладает собственная слизистая ротовой полости в качестве заместительного материала для уретропластики.

Конечно же, немаловажным является вопрос доступности данной операции различным категориям наших граждан. Здесь хотелось бы сказать, что государство активно помогает и делает данное лечение доступным всем гражданам РФ путем предоставления федеральных квот на эту операцию. Таким образом, сильная половина нашего общества получает возможность улучшить качество своей жизни и ощущать себя полноценными мужчинами на протяжении долгих лет.



Ищу двоюродных братьев. Их трое. Но фамилия у них одна – Бондаренко, отчество – Федоровичи. По рассказам сестры, одного брата звали Андрей, но точно она не знала. Родились они после войны в Барнауле. Их маму звали Лида. Мой родной дядя, Федор Степанович Бондаренко, прошел всю войну, где и познакомился с Лидой из Барнаула. В 1945 году после окончания войны они переехали туда на постоянное место жительства. С тех пор я о них ничего не знаю.

Может, кто-то знал в Барнауле их родителей – Лиду и Федора Степановича Бондаренко, 1918 года рождения? Или их сыновей? Отзовитесь! Мне уже 84 года. Надеюсь на добрых и отзывчивых людей.

**Адрес:** Бондаренко Николаю Ивановичу, 299015 г. Севастополь, ул. Курчатова, д. 3, кв. 25.



## ЧЕРНЫЙ ОРЕХ

**Лет двадцать назад мне приходилось в плотную заниматься лечением суставов с помощью грецкого ореха. Применили методику известного молдавского целителя по фамилии Тодика. Готовили настойку грецкого ореха молочно-восковой спелости (когда он еще режется ножом), настаивая на очищенном керосине в соотношении 1:9 в течение 3 недель. Утром и вечером делали втирание настойки в больной сустав, а на ночь накладывали под повязку компресс.**

**Н**есколько позднее я узнал, что есть орех, который используется аналогично, но он эффективнее, чем грецкий. Называют его черным орехом. Кроме успешного использования черного ореха в лечении суставных заболеваний его широко применяют в терапии и других недугов. Появились сообщения о его противоопухолевой активности. Широкому кругу людей черный орех мало или вообще неизвестен. О нем сегодня и разговор.

Широкий спектр лечебного действия черного ореха обусловлен большим набором биологически активных соединений, таких как антицианиды, флавоноиды, бета-каротин. Один из компонентов

(эллаговая кислота) коры черного ореха значительно снижает артериальное давление и действует успокаивающее. Кроме того, орех повышает защитные силы организма, обладает общеукрепляющим свойством, оказывает противопаразитарное, бактерицидное, противовоспалительное действие, улучшает обмен веществ. Доказано, что этот орех поддерживает и щитовидную железу.

Один из основных лечебных компонентов черного ореха – юглон. Характерно, что в вытяжке зеленой кожуры и листьев черного ореха концентрация юглоновых и полифенольных соединений значительно выше, чем в орехе грецком. Замечательно, что сумма флаво-

ноидов из листьев черного ореха увеличивает амплитуду сердечных сокращений и замедляет их частоту, то есть урежает пульс. Но главное, что биологически активное вещество черного ореха – юглон обладает антибактериальным, противогрибковым, противоглистным действием (я достоверно знаю, насколько успешно охотники лечили им от глистов не только себя, но и своих собак). Юглон применяется как мягкое, с продолжительным действием слабительное средство, к тому же обладает противоопухолевой активностью.

Листья черного ореха содержат значительное количество линоленовой кислоты, которая активно участвует в расщеплении

жировых клеток и снижение холестерина низкой плотности, ведущего к развитию атеросклероза и жировому перерождению печени. Линоленовая кислота не синтезируется в организме человека, а должна поступать с пищей. Листья черного ореха содержат значительное количество танинов, которые, как известно, обладают мощным противовоспалительным действием. Танины уменьшают раздражение слизистых оболочек пищеварительной системы, уменьшают при этом секрецию пищеварительных желез, что позволяет использовать листья черного ореха в виде водной вытяжки для лечения язвы желудка. Танины, выделенные из листьев в водную вытяжку, защищают раневую поверхность от дальнейших повреждений и инфекции, чем способствуют более быстрому заживлению ран. Особенно эффективны молодые листья черного ореха, которые успешно используются для лечения хронических экзем, диатезов, гнойных ран, фурункулов, карбункулов, угрей, кожных форм туберкулеза.

Стало известно, что черный орех обладает антиоксидантной активностью и повышает иммунитет, очевидно, за счет чего и обладает противоопухолевым действием. В заключение отмечу, что черный орех можно встретить в южных регионах России, особенно на Кавказе и в Крыму. Мне приходилось видеть в Сочи деревья черного ореха, которые периодически плодоносили, и люди использовали его для лечения.

**Виктор КОСТЕРОВ,  
фитотерапевт,  
кандидат биологических наук.**

Фото: Федор Королевский /  
Фотобанк Лори

## ОСТАВАТЬСЯ В СТРОЮ

Самые яркие, творческие годы прожиты в Магадане. Туда, в чудесный, богатый край, мы были направлены с мужем после учебы. Однако, следуя поговорке «Где родился – там и пригодился», вернулись на Урал.

Сейчас мне 68 лет. Живу в сельской местности в частном доме со всеми удобствами. Мужа похоронила. Ушли в мир иной и мои дети. Остались внуки, которым помогаю встать на ноги.

Силы для этого черпаю из «ЗОЖ». С утра делаю гимнастику «по Бубновскому». От перепадов давления пью отстоянный свекольный сок, в который добавляю ложечку меда. Ежедневно для очищения организма принимаю смесь соков: яблочный, морковный, тыквенный... Да, холестерин у меня был 8,0, а за месяц без приема лекарств стал 5,5.

Еще стараюсь прощать обиды, соблюдать меру во всем и жить в ладу со своей совестью. Только в таком случае можно рассчитывать на то, чтобы подольше оставаться в строю.

**Адрес:** Вагаповой Флуре Исламовне, 456006 Челябинская обл., Увельский р-н, с. Кичигино, ул. Шоссейная, д. 18.

## НА БОЛЯЧКАХ СТАРАЮСЬ НЕ ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ

Я инвалид 2-й группы: онкология груди. Перенесла за год три операции в Краснодаре. Господь помог, и я выжила. Врачи сделали все, что могли. И теперь я смотрю на окружающий мир другими глазами. Благодарю Бога за каждый прожитый день.

По натуре я очень общительный человек. Много читаю, пишу стихи со школьных лет. И стараюсь не зацикливалась на своих болячках. Люблю природу. Слышу ее – лесные шорохи, пение птиц, шум моря. И она отвечает мне тем же.

Мне 65 лет. По профессии я воспитатель детского сада. Сейчас я на пенсии, но до сих пор помню

«маленькие» разговоры. С детьми работать трудно, но интересно. Маленький человечек познает окружающий мир, и ты ему в этом помогаешь, потому что постоянно находишься рядом.

**Адрес:** Ерашенок Ольге Ивановне, 352601 Краснодарский край, г. Белореченск, пос. Родники, ул. Новая, д. 6, кв. 2.

## БАБЬЕ ЛЕТО

Когда тебе за 80, сложно говорить о хорошем здоровье. Многое в организме поизносилось и требует «ремонта».

Весна 2018 года была для меня трудной. Чтобы поправить свое здоровье, по рецептам «ЗОЖ» сделала эликсиры на основе алоэ и майской крапивы, благодаря которым весну 2019 года прожила без болячек. Для поднятия духа придумала «мудру» со словами «сопротивляюсь и живу» и постоянно ее твердила.

Наш кружок «Бабье лето», о котором писала в «ЗОЖ» № 9 за 2015 год, все еще существует. На 255-летии Добринки не только с подружками пели, но даже решились станцевать. Сейчас готовимся к другим выступлениям.

Недавно возвращалась с репетиции и думала: «А не пора ли тебе, бабка, дома сидеть?» В голове тут же сложились строчки:

*Но как же без воскресных посиделок,  
Без глауз друзей, общений  
по душе?*

*Да, я давно, конечно, поседела,  
Но не сидится дома в тишине.*

Таков вот мой настрой...

**Адрес:** Иутиной Татьяне Ивановне, 403862 Волгоградская обл., Камышинский р-н, с. Нижняя Добринка, ул. Октябрьская, д. 53.

## 90-ЛЕТНЯЯ ОПТИМИСТКА

С 2018 года благодаря «ЗОЖ» переписываюсь с Анной Васильевной Макаркиной из Тулы, которая 4 ноября 2019 года отметит свое

90-летие. И такая от ее писем идет доброта, теплота, что все это невольно передается мне.

Думаю, Анна Васильевна не обидится на меня, если процитирую несколько строк из ее писем: «Проживаю в квартире одна, но одинокой себя не чувствую. Рядом хорошие соседи. Еще посещаю клуб «Комфорт». Правда, плохо вижу, слышу, да и передвигаюсь с палочками»... Или вот еще: «Стараюсь быть в строю, стараюсь не падать духом. На мероприятиях читаю стихи, которые беру из нашего «ЗОЖ». Готовлю различные поделки. Участвую в викторинах...»

Знакомясь с письмами Анны Васильевны, думаю: побольше бы таких 90-летних оптимисток! Сама я тоже не остаюсь в долгу – пишу, где была, что делала. Я ведь тоже активистка, хотя и 62-летняя. А Анна Васильевна пишет в ответ: «С получением ваших писем внутри меня загорается невидимый огонек, умножаются силы, поднимается настроение...» Вот такая удивительная дружба.

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

## ВСЕГДА В ФОРМЕ

Приятно получать письма. А от них, к счастью, нет отбоя: как член Союза журналистов России публикуюсь во многих центральных и региональных изданиях.

Считаю, что 60 лет – это не возраст, а вторая молодость, второе дыхание. Люблю трудиться на земле, рыбачить, заниматься птицеводством, общаться с детьми и стариками... Во дворе для зарядки стоит турник, есть душ. Так что я всегда в форме. Вот с таким оптимистичным настроем вступаю в свое новое, седьмое по счету, десятилетие.

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

БОЛИ В СЕРДЦЕ, КИСТЫ  
ПОЧЕК, ПОЛИПОЗ,  
БОЛЬ В СУСТАВАХ

## ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Считаю, что одно из лучших лекарств от боли в сердце – это боярышник. Беру 2 ст. ложки сухих листьев, завариваю кипятком 0,5 л и пью в любое время в течение суток. А боярышник в плодах кипячу. Его понадобится одна горсть, добавляю столько же шиповника и в 1 л воды кипячу 10 минут на медленном огне. Пью по 0,5 стакана 3 раза в день. Здорово помогает.

Кисты почек лечу соком лопуха. Пью по 1 ст. ложке 2 раза в день за 20 минут до еды в течение месяца. Делаю перерыв на 2 недели. Кисты не растут.

У меня оперированный желудок (полипоз). Для предупреждения развития болезни 3 раза в год делаю следующую смесь: 6 горьких трав и растений по 1 ст. ложке (20 г) каждой. Это чистотел, полынь, тысячелистник, пищевая, пустырник, кора сосны или дуба. Заливаю кипяченой водой 3 л, довожу до кипения, настаиваю 1 час, остужаю и добавляю 200 мл бефунгина, 200 мл сока алоэ, 500 г меда и 250 мл коньяка, разливаю по бутылочкам и храню в холодильнике. Принимаю по 3 ст. ложки (три глотка) за 20 минут до еды 2 раза в день. После окончания заготовки на 2 месяца делаю перерыв. Эта смесь очищает организм и не позволяет опухолям развиваться.

По рекомендации подруг-зажевок суставы лечу так: 300 г индийского лука, 200 г золотого уса мелко нарезаю, 2 горьких перца измельчаю и заливаю все это 1 л водки. Растираю смесью поясницу, суставы. Смесь снимает боль и частично отеки.

Одним из существенных залогов долголетия (а мне уже за 80 лет) считаю не впадать в уныние, находить в себе только положительные эмоции, владеть чувством юмора, разговорной речи. Учусь выдержке, быть оптимисткой и тем самым от-

влекаюсь от трагических событий в жизни. А их было много.

**Адрес:** Уваровой Пелагее Ивановне, 301664 Тульская обл., г. Новомосковск, ул. Солнечная, д. 11, кв. 31.

## ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ А ГОВОРЯТ, ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ

Я сдала кровь в нашей поликлинике на хеликобактер пилори, пришел ответ: он превышал норму в 12 раз. Врач мне выписала много дорогих лекарств, в том числе 4 антибиотика, которые я очень плохо переносила. Моя знакомая рассказала мне, как вылечился от хеликобактера ее сын.

В аптеке продается настойка прополиса – стоит она копейки. Прополис – это природный антибиотик. А лечиться нужно так: добавить 15 капель настойки на полстакана воды и пить за 30 минут до еды 2-3 раза в день.

Такой курс я провела 40 дней. После этого я снова сдала анализ – и о чудо: хеликобактер пришел в норму! А говорят, чудес не бывает. С тех пор, когда у меня заболит желудок, я пью эту настойку до тех пор, пока не пройдут боли и не появится аппетит.

**Адрес:** Подколзиной Тамаре Васильевне, 117208 г. Москва, Сумской пр-д, д. 6, кор. 1, кв. 9.

## УКРЕПЛЕНИЕ СОСУДОВ ЦЕЛЕБНЫЕ КОСТОЧКИ

Сейчас сезон винограда. Свежий виноград продается в большом ассортименте и по недорогой цене. Виноград мы обычно съедаем, а косточки выплевываем и выбрасываем. А ведь можно из этих «отходов» приготовить целебную настойку.

Виноградные косточки содержат много полезных веществ. Я перемалываю виноградные косточки в кофемолке, измельчаю в порошок. Важно, чтобы сырье виноградные косточки не лежали долго без переработки, а то они могут заплесневеть. Их нужно или высушить, рас-

стелив на бумаге тонким слоем в сухом, проветриваемом месте, или сразу перемолоть в кофемолке. Затем залить водкой в соотношении 1:3 в стеклянной посуде (на одну весовую часть виноградных косточек нужно 3 весовые части водки). Закрыть крышкой. Настоять в темном месте примерно 3-4 недели, процедить.

Кстати, можно вместе с косточками настаивать и кожуру темного винограда (темный виноград полезнее светлого). После настаивания настойку процедить. Пить по 0,5 ч. ложки, добавленной в полстакана воды, 2 раза в день – в завтрак и в обед в течение месяца. Это средство улучшает состояние сосудов.

Можно виноградные косточки не размалывать, а делать настойку на целых виноградных косточках. Только во время настаивания настойку придется периодически взбалтывать.

**Адрес:** Ефановой Анне Гурьевне, 454030 г. Челябинск, ул. Александра Шмакова, д. 33, кв. 57.

## ПАНАРИЦИЙ ПО СОВЕТУ ХИРУРГА

Лет 10 назад я наколола рыбьей костью палец. По совету людей парила его в горячей соленой воде, боль была ужасная. Пошла к хирургу, врач меня отругала и тут же прооперировала палец. Потом целую неделю я ходила на перевязки. И вот что хирург тогда посоветовала на будущее.

Если стало дергать палец около ногтя, возьмите ватную палочку, обмакните в йод и мажьте это место в течение дня много раз. Ноготь тоже можно смазывать, но возле него – особенно тщательно. Мажьте йодом, пока палец «дергает», где-то 2-3 дня.

После того случая я так и делаю, больше панариций не допускаю.

**Адрес:** Кофтуняк Светлане Евгеньевне, 400125 г. Волгоград, наб. Волжской флотилии, д. 37, кв. 168.



## ИГРА СТОИТ СВЕЧ

Мой муж Василий Спиридонович был большим сладкоежкой. К врачам не ходил, даже медицинской карточки в поликлинике не было.

И вдруг вижу: на пятке у него образовалась большая рана с гнойными краями. Как человек, имеющий медицинское образование, я сразу поняла, что это трофическая язва – результат его «сладкой» жизни. Сахаром муж посыпал чуть ли не всю еду, ел много меда. Конфеты, пряники, печенья всегда должны были быть на столе. Я его предупреждала, что сладости – это вред. Не слушал...

Испугавшись за его здоровье, подумала сразу: как лечить? Стала перелистывать любимый вестник, который выписываю больше двух десятков лет, и согласно собственному каталогу искать подходящие рецепты. И вот в «ЗОЖ» № 6 за 2017 год открываю письмо Галины Александровны Поповой из Тамбовской области под названием «Проверено – помогает!» о лечении трофической язвы на ноге.

Как же я обрадовалась, что нашла нужный рецепт!

Не теряя времени, побежала в аптеку, купила все препараты согласно списку и – за лечение!

Во время процедур мужа усаживала в кресло, напротив ставила стул и укладывала его больную ногу так, чтобы ступня свешивалась. Под ступню ставила тазик и начинала обрабатывать рану хлоргексидином. Лила понемногу прямо на рану, а стерильной ватой, намотанной на пинцет, легонько удаляла с ее краев гной.

С приемом внутрь линкомицина (это антибиотик) вышло затруднение: муж категорически отказался! Тогда я нашла другой способ: разъединяла капсулу и высыпала порошок прямо на очищенную рану. Сверху прикрывала стерильной салфеткой, прибинтовывала ее и закрепляла лейкопластырем. Так мы лечили ногу долго, до года. Заживание шло трудно, но рана уменьшалась и в конце концов закрылась розовой кожей.

Я следила за ногами мужа: если где-то возникала ссадина или покраснение, тут же это место густо смазывала зеленкой. Главное, не терять времени, чтобы инфекция не продвинулась дальше. Рецепт не простой, многокомпонентный, но игра, как говорится, стоит свеч.

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

**«ЗОЖ»: Лилия Тимофеевна, поздравляем! Повторяем проверенный вами рецепт.**

Вот что пишет его автор Г.А. Попова в письме «Проверено – помогает!», напечатанном в «ЗОЖ» № 6 за 2017 год: «Для лечения пролежней и трофических язв понадобятся вазелин – 30 г, метилурацил 10%-й – 25 г, гентамицин 0,1%-й – 15 г, гиоксизон – 10 г, синафлан 0,025%-й – 15 г, стрептоцид в порошке – 2 г, линкомицин (капсулы) – 250 мг, хлоргексидин, винилин (бальзам).

Сначала обрабатываем рану хлоргексидином.

Флакон с винилином опускаем в стакан с горячей водой и теплым бальзамом густо смазываем стерильную салфетку, накладываем на рану. Делать эту процедуру лучше на ночь. Будет больно, но придется потерпеть 1,5–2 часа. Винилин очищает рану. Если за сутки рана не очистится, процедуру придется повторить.

...Тщательно перемешиваем вазелин со стрептоцидом, добавляем метилурацил, гентамицин, гиоксизон, синафлан. Перемешиваем, складываем в стеклянную банку, плотно закрываем, храним в холодильнике.

Очищенную винилином рану обрабатываем хлоргексидином или слабым раствором марганцовки и наносим жирным слоем приготовленную мазь, затем закрепляем повязкой. Меняем мазь 2 раза в сутки.

Линкомицин выпиваем по 1 капсуле 2 раза в сутки за 1-2 часа до еды, согласно инструкции.

Для профилактики бывшие раны смазываем заготовленной мазью ровно месяц. Рецепт можно использовать длительное время».

## Ност

В 1954 году мы вместе с ребятами: Витей Панкратовым, Мишой Тонких, Толей Кабеевым и другими учениками окончили 10-й класс Пинежской средней школы. Мы трое решили поступать в военные училища. Я – в Ленинградское высшее артиллерийское инженерное ордена Ленина Краснознаменное училище, Миша Тонких – в высшее военно-морское инженерное училище, тоже в Ленинграде, Витя Панкратов – в училище связи, а Толя Кабеев – в военное инженерное саперное училище где-то в Прибалтике. Очень хотелось бы узнать: как сложилась судьба моих одноклассников? Где кто?

Учились в нашем классе и девочки, одну я помню – Люся Сверчкова, а на год раньше эту же школу окончила Люся Горшкова. После школы она поступила в Ленинградский университет на геолого-разведывательный факультет. Откликнитесь, кто может, пожалуйста. Года наше высокие, и хотелось бы на их закате узнать, как

жили, о чем мечтали, и что исполнилось, дорогие мои школьные товарищи!

**Адрес:** Плосконосу Анатолию Ивановичу, 410012 г. Саратов, ул. Железнодорожная, д. 68, кв. 23.

В 1970 году я окончила Клинцовский техникум легкой промышленности (Брянская область). В нашей группе ТР-60 обучалось около 40 человек по специальности «Трикотажное производство». По окончании обучения все получили распределение по всему тогда еще Советскому Союзу. В 2020 году исполняется 50 лет нашему выпуску. Хотелось бы узнать, как сложилась жизнь у тех, с кем я провела четыре года учебы. Отзовитесь, сокурсники!

**Адрес:** Ковалевой Валентине Николаевне, 243111 Брянская обл., г. Клинцы, с. Займище, ул. Центральная, д. 11, кв. 12.

# ЗАПИСКА ИЗ ПРОШЛОГО

**Какие только истории мы не изучали в школе: Древнего мира, Средних веков, СССР... Заби- вали нам головы (так мы тогда думали) скучным повествованием давно минувших дней. Спаса- ло одно – в левое ухо влетало, а из правого сле- дом вылетало, не задерживаясь. Может, учите- ля не удались? Вряд ли, просто между левым и правым ухом... еще ничего не было, пролетал лишь сквозняк неустойчивых мыслей.**

**M**ного чего проходили, но в ряду этих исторических времен не нашлось места для истории своего села, своего рода. Я знал все 12 подвигов Геракла, но на прабабушке Дуне мои познания родословной оканчивались. Поэтому теперь ценишь любую весточку воспоминаний. Вот одна из тех забытых историй, записок прошлого, которые доходят с опозданием.

В семье моего дедушки Васи было четверо детей: сын Ваня и три дочери – Оля (моя мама), Надя и Валя. Деревня. Колхоз. Довоенное время. Всего один раз заехала к нам в деревню Кононыхинка машина. Увидев эту самоходную повозку, а потом и водителя – шофера в кожаной куртке, сапогах и перчатках, так и замер от восхищения Ванюшка. «Хочу быть тоже... этим... шофером!» Только в их колхозе такой специальности еще не предвиделось, перевозили все на лошадях и быках, а вот для вспашки земли приобрели колесный трактор с металлическими шипами «Универсал» – «Удик», как его сразу окрестили.

Подрос Ванюша и освоил трактор. Работать на такой технике было не

просто: заводился он рукой, кабины никакой не было – вся пыль твоя, одна каждосменная перетяжка подшипников двигателя чего стоила! Щеголяли трактористы, как мазурики, в одежде, пропитанной маслом и керосином. Посмеивались над одним удобством: во время дождя капли стекали с одежды, не впитываясь, как с гуся вода. Приходил таким же чумазым с работы и Ванюша, отмывался и вечером спешил в клуб, где молодежью был создан струнный оркестр, а он в нем – неизменный участник. Репетировали, собравшись в кружок, а потом играли для всех. «Полька», «Краковяк», «Кадриль», «Барыня», «Камаринская» – разве усидишь под такую музыку? Руки-ноги сами идут в пляс. Белыми лебедушками водили хоровод девчата под нежную мелодию: «Во поле березка стояла». А заканчивал оркестр свое выступление песней: «Прокати нас, Петруша (Ванюша!), на тракторе, до околицы нас прокати!» Подпевали все. Довольные, расходились домой деревенские артисты, приобняв за плечи своих ненаглядных «матань».

Жаль, что мне не пришлось услышать эти

струнные переборы, мы разошлись во времени. Я родился в конце войны, а у дяди Вани струна его балалайки? Гитары? Мандолины? Скрипки? – даже не знаю, на каком инструменте он играл – оборвавшись в середине войны. Всего два треугольника прислал он с фронта. В одном писал: «Мы храбро сражаемся, защищая Родину. Читайте о нас в газетах!»

**В газетах искал,  
но со стоном  
За сердце вадел я иглою:  
Из тех двадцати**

**миллионов**

**Никто не вернулся  
домой!**

Теперь пересчитали точнее – двадцать семь миллионов раздавленных и втоптанных гусеницами танков в землю, разорванных на кусочки прямым попаданием, сгоревших и убитых, раненых и умерших от ран в госпиталях, замученных в концлагерях...

В нашем деревенском клубе больше не звучал струнный оркестр: артисты вернулись домой похоронками. Их «матани», всплакнув, вышли замуж за других. Осиrotелая жизнь латала прореху сурьями нитками.

**Ш**ло время летним душным днем по широкому пыльному шляху, в карман за плащком опустило руку, да и обронило записочку. А следом я топтал земной шар в поисках лучшего своего Времени; заметил потерю, хотел вернуть, да разве ж Время остановишь? Его и догнать-то сможешь только на краю своего пути. Таков

жестокий закон природы... Веками в мрачных подвалах колдовали алхимики, ломали светлые головы ученые и мельтешили шарлатаны-мошенники в поисках единого – эликсира бессмертия. «Да только воз и ныне там». Читаю записку, раз ее некому отдать, а в ней...

«Помещик Антимонов, что владел Седмихолминской Щигровского уезда Курской губернии, привез себе молодого, но опытного управляющего – поляка Беляговича. Управляющий за дело взялся рьяно, такой и нужен был Антимонову: сам-то он вскорости был избран в Госдуму. Крепкий, сильный, вылитый Илья Муромец, верхом на коне, с плеткой в руках объезжал экономию Белягович. Теперь он сам за хозяина, кум королю и сват министру. Может запить, своя винокурня имелась; может загулять – смазливых соблазнительниц хватало с избытком; может властью своею козырнуть: сечь плеткой направо-налево. Однако, надо отдать должное управляющему: во всех соблазнах был умерен, что чарку осушить, что плеткой сечь. Не злобствовал, уж ежели кто сам на рожон лез, то...

По части слабого пола что сказать? «Киньте камень, кто не грешен...» Мужик в теле, девять пудов весу, на лошадь вскакивал, бедная аж на задние ноги садилась. Как такому бычаке бабью приваду стороной обойти? Стал он обхаживать в барском доме дородную кухарочку, что глазки ему строила. Хранил сеновал тайну про их жаркие ноч-

ки, но сия тайна долго не продержалась: округлилось пузко у дворовой работницы, а к Рождеству заверещал в подоле у нее малец. Белягович разом и отошел в сторону, знать, «любовь» была у них без мягкого знака: не пела скрипкой душа от тайных встреч, а так... под балалайку брякала потешки.

Белягович не долго был «безлошадным», завел другую кухарочку, Верочкой нареченную. И эта дворовая прошла испытание сеновалом. Стала тоже подходить, как тесто на дрожжах, но, переболев какой-то внутриутробной болезнью, вновь впрыглась в кастрюльно-сковородные маневры. А по весне саженку сорвало полой водой, и нашли грех-то потаенный: ребеночка, завернутого тютелька в тютельку Верочкиным платьем. А может, врут от зависти?

Но однажды (уже вторым годом) проснулся управляющий на сеновale, Верочка рядом сладко сопит у него под мышкой. Спустился вниз по лестнице («Куда ж ты, дружка мой?»), отвязал коня, хрумкающего сеном, кого опять из-за этих «любовей» не отдал в ночное, и пошел дворами в поле. Где-то там, в дальних лугах ребята дозорят в ночном с лошадьми.

*Выйду ночью в поле  
с конем,  
Ночкой темной тихо  
пойдем...*

Этой песни и в помине еще не было, ее напишут Александр Шаганов и Игорь Матвиенко только лет через сто. Но все так же было и раньше:

*Ночью в поле звезд  
благодать,  
В поле никого  
не видать...*

Вверху в разноцветных сарафанах по черному бархату неба водят хороводы звезды – услада для глаз до самой цветастой зари. Одуревшие от радости, будут хлесткобить по струнам зреющей пшеницы перепела, а то и в поединке сцепятся за неразделенную любовь перепелочки. Скрипнет дверью коростель-полицейский в лугу: «Что ж они там растрезвонились, никак опять на запрещенную дуэль насмелились, уж я их...»

В этот момент душевного очарования и раздумий над головой идущего в поле будут летать ласточки чистых мыслей: о родной Польше, о тихой, не показной любви к своей новой родине – России, о своей неустроенной семейной жизни. И уже на следующий день предложит Белягович своей зазнобе руку и горячее сердце. Сошелся он с Верочкой, обвенчался в церкви, но и от первого незаконнорожденного мальца управляющий не отказался – помогал, чем мог.

А однажды письмо из белокаменной столицы пришло Беляговичу с оказией от барина. Пишет Антимонов, что днями приедет в свое имение. Начал управляющий порядок наводить, хотя и так было все ухожено, а теперь засияло – любодорого посмотреть. Барин, приехавши, доволен остался, а наедине Беляговичу слово замолвил: «Продаю имение немцу Фишеру, не с руки издали хояйничать». А у самого на уме другое: «Призрак» бродит по Европе, неровен час – сюда приложает. Хоть деньги возьму,

а то так... все прахом пойдет».

Беляговичу за хорошую службу барин землю нарезал через лог от деревни Даймен. Ухватился за землю пан польский, дом новый поставил, сад разбил, семью свою туда перевез. Отзывались о нем и соседние помещики, и крестьяне с уважением. На чужое не зарился, свое берег, не отказывал соседям в помощи. Признавал и христианскую веру, хотя сами поляки – католики.

«Призрак», что по Европе шастал, в Россию свалился. Революция! Новая власть! Голодранец из поденщиков, коего Белягович как-то «лечил» плеткой за воровство, безделие и зубоскальство, с деревянной кобурой на лошади вынашивался: «Всех порешу на фиг!» Что от такой власти ждать? Два сына, Вася и Филя, незаметно куда-то исчезли, будто ласточки по осени, видать, к белым подались. Сам хозяин, как на иголках, дома сидел: жалко нажитое и боязно остаться. Долго он так дергался, все же оседлал коня, дому поклонился с роднею и ускакал, видно, белых догонять.

Говорят, что шлепнули его красные на Николаевском мосту.

Выгнанная из дома новой властью, Верочка вскоре простыла и умерла. Дочерям Беляговича, Наде, Гане и Тосе, что были уже на выданье, добрые люди посоветовали срочно замуж выйти – поменять расстрельную фамилию. Вихрь революции разметал их по белу свету с новыми фамилиями».

**В**от и все, что я прочитал в оброненной записке. Время, пульсируя, проталкивает

жизнь, как сердце кровь, с каждой секундой делая ее историей. Чаще обыденной. Родился, учился, овладел специальностью; влюбился в одну, женился на второй, всю жизнь тосковал по третьей; дети, пенсия, старость, подведение итогов: ни Богу свечка, ни черту кочерга; соборование: прощайте и простите; последний взгляд, последний вздох – как коротка жизнь! И это – жизнь?! Умер – и все забыли...

Но есть жизнь запоминающаяся, как у Беляговича. И, если кто-то из далеких его правнуков прочитает эту записку из прошлого, знайте – люди Седмихолминки (Седмиховки теперь) до сих пор вспоминают Беляговича добрым словом. Толковым фермером был бы в наше время.

Судьба моего дяди Вани вспыхнула ярко, как спичка в темноте, но сразу же и погасла, не догорев. Его близкие – мама, отец, три сестры умерли, так и не узнав, где он сложил свою голову. Все маленькие эпизоды его жизни, которыми я дорожу, волнуют меня, заставляя задуматься.

*Теперь посудите вы сами:  
Смогу я спокойно  
прожить?*

*Ведь рядом с моими  
стихами  
Его похоронка лежит.*

«Рядовой Пушечников Иван Васильевич, 1919 года рождения, призван Золотухинским военкоматом Курской области, пропал без вести в июне 1943 года».

**Адрес:** Пушечникову Геннадию Владимировичу, 306035 Курская обл., Золотухинский р-н, с. 2-я Казанка.

# ВРАЧИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ...

Прочитала в «ЗОЖ» № 14 за 2019 год в рубрике «Задело за живое» письмо Валентины Константиновны Леоновой «Не надо хаять медработников». Согласна, что есть хорошие врачи, опытные, добрые, сочувствующие и не зацикленные на деньгах. К сожалению, есть и другие, и тут я могу много привести примеров из собственной жизни. Когда ты поставлен перед фактом оплаты, и только тогда тебе окажут помощь.

Перед пенсией работала в Москве, жила в Подмосковье. Еду в автобусе домой. Заболел зуб, еле терплю, препаратов с собой никаких нет. Смотрю, вывеска «Стоматология». Думаю: может, хоть укол сделают, чтобы я хотя бы до дома доехала. Захожу. Такая современная красота, шикарная мягкая мебель, предлагают чай, кофе. Обслуживающий персонал – только молодежь.

Сначала подошла менеджер, исписала две страницы моей зубной эпопеи и не только. Отвела в кабинет к врачу в кресло. Ждала минут 20-30, но это время для меня показалось вечностью. Пришел доктор. Очень тщательно опрашивал по истории болезни, посмотрел, постучал, отвел в кабинет, где на компьютере видно состояние моих зубов. Показал, рассказал, сканировал, положил в папку.

Приходит опять девушка-менеджер. Отвела к себе в кабинет, показала материалы, из которых будет отремонтирован мой рот: пломбы, коронки, вкладки и прочее. Я говорю: «А обезболить мне зуб можете?» – «Заплатите 10 тысяч рублей аванса, и мы начнем с

вами работать». – «Я не готова ремонтировать рот, тем более за 60 тысяч рублей». А в 2000 году это были огромные деньги! И ушла я, несолено хлебавши, со слезами на глазах, с обидой, что столько времени потеряно. Кое-как нашла аптеку. Купила таблетки. Ночь пережила. На следующий день попала на прием в муниципальную клинику с острой болью. Зуб удалили. Потом еще месяц лечилась. Вывод: я должна хвалить этих мздоимцев, которым совершенно безразлично, что ты можешь скончаться от болевого шока?

В 1970-е годы у мужа на руке возник фурункулез. Режет хирург – один за одним. Перевязки с мазью Вишневского. А эффекта ноль. Совет женщины из очереди: «Купи бутылку йода, побрей волосы на руке, искупай руку в йоде. Это не фурункулез, а воспаление волоссяных мешочек». Несколько раз искупал руку, и все прошло!

В 90-е годы у дочери появился гайморит. Положили в стационар. Проколы, кажется, раз шесть сумели сделать. Промывания, дорогущие лекарства. Одни отменяют, другие назначают. Уходит куча денег, а результа-

та нет. Дочь выписали из больницы с горстью рецептов. Заходим в аптеку. Фармацевт, благо, видимо, опытная, перечисляет: вот к этому препарату привыкание с первого пшика, этим препаратом почки посадите, от этого печень трещит, и так далее. Все препараты дорогие. А я от услышанного в шоке.

А гайморит мы вылечили по рецепту коллеги с работы: 5 капель березового дегтя (продается в аптеке), 1 ч. ложка меда – подогреть, сок каланхоя – выжать через чесночницу из листа. Сразу смешивать, иначе очень быстро испаряется. Добавить 5 капель подсолнечного масла, чтобы не было ожога слизистой носа. Вставлять поочередно в ноздри смоченные в этой смеси турунды и лежать на том боку, в которую ноздрю вставлена турунда. Курс лечения – до результата. Вышло столько гноя, что я до сих пор удивляюсь, как такое количество могло поместиться в гайморовых пазухах.

Сейчас живу в пригороде Краснодара. Мне 65 лет. В поликлинике моей карточки нет, кроме травмпункта: в прошлом году у меня случился перелом лучевой кости со смещением и осколками. Приезжаю в травмпункт. После рентгена врач, очень молодой парень, дает мне направление в стационар, делать операцию – вставлять пластину и удалять осколки. Я спрашиваю: операция

под местным обезболиванием или под наркозом? «Только под наркозом». Я отказываюсь. Боюсь я наркоза. Фобия развились после случая, когда знакомая, сама медсестра оперблока, молодая женщина, умерла во время проведения пустяшной операции. Просто не проснулась после наркоза. Кто виноват? Кто-то понес наказание? Увы....

Еду на очередной прием к доктору. В автобусе села рядом с женщиной. Она смотрит на мой гипс и называет мой диагноз. Я удивилась: «Откуда вы знаете?» – «Так у меня тоже самое. А вы операцию делали?» – «Нет. Отказались из-за наркоза». – «А я сделала. Теперь вот живу на обезболивающих. Руку тянет, движения ограничены – перерезали сухожилия. А еще через год повторно делать операцию, удалять пластину». Я, воодушевленная своим отказом, была страшно благодарна лечащему травматологу, что он под действием новокaina, на глаз, на ощупь, при очень сильном отеке, но совместил кость и в изогнутом состоянии зафиксировал гипсом. Рассказываю доктору про разговор с попутчицей. Он говорит: «Ну да, врачебная ошибка». А сколько их, этих ошибок? Кто-то считал?

В 90-е годы прошлого века страдала я запорами. Челноком была. Некогда было ходить по врачам. Спасибо советам добрых людей, подсказали, что нужно пить утром натощак 2 ст. ложки олив-



кового масла хорошего качества холодного отжима. И 2 часа после приема не пить и не есть. В итоге кишечник очистился. Ощущения не из приятных. Но зато стул нормализовался.

Про возрастных больных и отношение к ним горе-докторов можно писать до бесконечности. Моя мама прожила 77 лет. В больницу редко обращалась. Только потому, что там ей говорили: «Что вы хотите? Старость!» А я ей советовала отвечать, что такого диагноза не существует. А человеческий век – сто лет, и к этому надо стремиться. Старшая сестра мамы, моя тетя, прожила 104 года в таежной глухомани. Не знала ни одной таблетки, а уж тем более укола. Скончалась в сознании, при памяти. Читала старославянский текст без очков. Пища была только натуральная, со своего подворья. Вместо чая и кофе – дары тайги и природы-матушки.

И в заключение мой совет. Всегда включайте кнопку в мозгу, прежде чем бросаться в омут с головой. Чтобы поставить точный диагноз, обратитесь к разным врачам, в разные клиники, желательно не коммерческие. Верьте советам умудренных жизненным опытом людей, не заикленных на купюрах. Природа нам дает лекарства – пользуйтесь ими! И делитесь своим опытом, учите других!

**Адрес:** Анчутиной Галине Александровне, 353217 Краснодарский край, Динской р-н, пос. Южный, ул. Алма-Атинская, д. 14, кв. 22.

Откликнитесь, кто народными средствами избавился от бессонницы.

**Адрес:** Сумачакову Николаю Дмитриевичу, 649100 Алтай, Майминский р-н, с. Алферово, пер. Зыбкий, д. 3.

бус в толпе. Делала МРТ, отклонений не выявили. Может быть, кто-то сталкивался с подобным?

**Адрес:** Мамонтовой Е.А., 140700 Московская обл., г. Шатура, дер. Левошево, д. 36, кв. 33.

Беспокоят камни в желчном пузыре, кисты (до 1,5 мм) и узлы (5,5 см) на щитовидной железе, высокая близорукость и катаракта обоих глаз. Прошу отозваться тех, кто смог вылечить такие болезни.

**Адрес:** Татауровой Ни-не Ивановне, 346341 Ростовская обл., г. Донецк, 3-й мкр, д. 15, кв. 29.

Когда нахожусь в толпе людей, меня начинает пошатывать, а потом появляется чувство, что земля уходит из-под ног, и возникает паническая атака. Это может произойти в магазине, на остановке транспорта, в очереди к банкомату или просто, когда встречаю кого-то из знакомых. В теплое время года вынуждена ходить с велосипедом, так чувствую себя увереннее и, если что-то не так, могу на нем уехать. А зимой приходится подгадывать время, чтобы не ждать авто-

Сыну 35 лет. В 2018 году перенес микроинсульт. В реанимации случился второй инсульт, обширный. В больнице сказали, что произошла трансформация в геморрагический с образованием внутримозговой гематомы и прорывом крови в желудочковую систему. Заново учился ходить. Левая сторона тела у сына парализована. Прошел год, а прогресса никакого, рука не работает, гипертонус в конечностях, пальцы руки постоянно сжаты в кулак. Сын делает упражнения, как его научили врачи, но результата не видно. Больно смотреть, как он страдает морально и физически. Очень надеемся на советы зожевцев.

**Адрес:** Погореловой Наталье Емельяновне, 676986 Амурская обл., Константиновский р-н, с. Нижняя Полтавка, ул. Ленина, д. 29, кв. 1.

\*\*\*  
Отзовитесь, кто вылечил разболтанность височно-нижнечелюстного сустава. Любое движение челюстью вызывает щелканье или хруст. Бывает, что сустав будто заклинивает, и он возвращается в нормальное положение с резкой болью. От этого ощущается боль в ухе, плече, ломит руку, кружится голова. Физиотерапевтическое лечение не помогло. К хирургическим методам прибегать не хочется.

**Адрес:** Севостьяновой Наталии Вениаминовне, 443076 г. Самара, ул. Авроры, д. 99, кв. 3.

\*\*\*  
Днем и ночью беспокоит сильное потоотделение. Прошу откликнуться тех, кто справился с таким недугом.

**Адрес:** Каримовой Александре Федоровне, 385001 Адыгея, г. Майкоп, ул. Калинина, д. 57.

\*\*\*  
Сестра страдает миомой матки. Поделитесь опытом те, кто избавился от этой болезни без операции.

**Адрес:** Наташе, 650010 г. Кемерово, п/о №10, а/я 672.

## НОИСК

Разыскиваю подругу детства – Галю Власову. Мы были соседками по двухэтажному каменному бараку в селе Ширяево Жигулевского района Куйбышевской области, где я жила с родителями, братом и двумя старшими сестрами, а она – с тетей, сестрой своей матери. Ее мать была радиисткой во время войны. В 1950 или 1951 году Галю забрали к себе в город Кингисепп ее родители. Там она окончила 10 классов, затем уехала в Куйбышев и поступила в педагогический институт. Смотрю наши общие с Галей детские фото, и везде мы с ней в обнимку. Она была такой спокойной, красивой девочкой с темными волнистыми волосами и красивыми грустными умными глазами! Только однажды в юности мы встретились, когда я приехала в Ширяево в отпуск с Урала, а она приехала погостить к тете. После наши пути снова разошлись. Галиной тети уже нет на свете, но в 2018 году я видела ее могилу на кладбище – она была прибрана. Может быть, Галя Власова живет где-то рядом, у нее давно другая фамилия, есть дети, внуки? Дорогие зожевцы, вы многое можете, так помогите и мне ее найти. Напишите мне, если знаете что-то о Гале.

**Адрес:** Леоновой Тамаре Петровне, 443004 г. Самара, ул. Пугачевский тракт, д. 15, кв. 75.



## А ВМЕСТО НЯНЬКИ - ЧИФ

Лет 30 назад была у нас собака по кличке Чиф. Муж Володя привез с пасеки маленькую рыжую собачку. Сказал, что хорошая порода, и его мама по кличке Муха – очень умная. Мы до сих пор вспоминаем Чифа с большой любовью, потому что умнее его у нас не было собаки. Он был и хорошим «звоночком» во дворе, и помощником по уходу за младшим сыночком.

В 90-е годы без своего огорода прожить было тяжело. Уложу спать младшего – Андрюшу, а со старшими – Алешей и Ванечкой иду в огород: окучиваем, полем, поливаем. Прибегает Чиф, виляет хвостом и так тихонько подывает. Я как-то сразу и не поняла, что ему надо. Может, думаю, кто пришел, а стук в калитку с огорода мы не слышим. Пошла посмотреть – никого. И тут услышала плач Андрюши. Вот, думаю, во время пришла. Накормила его, перепеленала, погукали с ним немножко. Андрюша уснул, а я опять в огород.

Через какое-то время снова прибегает Чиф и

настойчиво так завывает, не останавливаясь, и движением вперед как бы показывает: пойдем, мол. Иду во двор и слышу через открытую форточку плач сынули. Тут я поняла, что Чиф звал меня на плач малыша. С тех пор, уходя в огород, я стала ему наказывать: присматривай за Андрюшей, если заплачет – придешь, скажешь. И так продолжалось много раз.

На цепь мы Чифа не сажали. Он вольно бегал по двору. Муж со старшим сыном уезжали летом на пасеку, а я с младшими оставалась под надежной защитой и охраной.

Выросли наши сыновья – Алеша, Ванечка, Андрюша, сейчас им 36 лет, 34 года, 30 лет. У всех дипломы о высшем образовании. У всех прекрасные семьи. Мы ими гордимся. С мужем прожили 42 года, давно уже на пенсии. Потом у нас были другие собаки – Рекс, Барсик, Дружок. Но такой умной собаки, как Чиф, больше не было.

**Адрес:** Филилеевой Галине Викторовне, 357228 Ставропольский край, Минераловодский р-н, пос. Загорский, ул. Спортивная, д. 7.

## ЗВОНОК ОТ СИНИЧКИ

Если бы эту историю мне рассказали, я бы не поверила. Но это произошло со мной, и теперь я точно знаю, что среди птиц есть особые таланты.

Я шла по делам в ужасном настроении – предчувствовала долгое стояние в очередях за справками, из-за чего

могу опоздать с подачей документов на материальную помощь. Да еще «грудная жаба» мучила, а нужно было идти быстрее. Газоны, мимо которых лежал мой путь, покрывала ноздреватая ледяная корка. Вдруг раздалась знакомая телефонная мелодия. Я привычно сунула руку в карман пальто и обнаружила, что мой мобильник молчит. Вспомнила, что недавно смынила рингтон, значит, это звонит чужой телефон. «Кто-то идет сзади, догоняет», – подумала я и обернулась. Позади никого, но звук не прекращался, а, наоборот, усилился,

некоторое время сопровождали меня, перелетая с кустика на кустик, с деревца на деревце, так, чтобы все время быть чуть впереди и петь мне. Я шла, слушала безупречную копию своей старой телефонной мелодии, смеялась, и моим сердцу и легким стало свободнее дышать. Потом синички улетели, а я успела на прием и быстро оформила нужный документ, очереди практически не было. Такую бурю положительных эмоций мне передали птички, что перебили наметившиеся было неудачи!

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



## ВАСЬКА, НЕ ОТСТАВАЙ!

Когда переехали жить в деревню, сразу занялись благоустройством усадьбы и приобретением живности. Вначале купили птицу: кур, уток, гусей. Благо у нас был водоем в конце усадьбы и недалеко озеро, так что птице было где гулять. Затем приобрели козочку, потом двух поросят, двух бычков и барашек. В общем, решили познать всю крестьянскую жизнь, все попробовать. И, надо сказать, у нас это неплохо получалось. Даже местные жители удивлялись, а некоторые завидовали, как это у нас, городских, все так хорошо получается: и огород в порядке, и живность растет, как на дрожжах. Конечно, работали мы много: как начинали с утра – и до позднего вечера, с пере-

рывом на обед. Уставали очень, но ни разу не пожалели, что взялись за эту крестьянскую работу. А все дело было в том, что это нам нравилось, мы хорошо ухаживали за животными, и они у нас были ручными.

нок бежит за нами. Что тут было! Люди выходили из домов и хохотали, глядя на эту картину: ну цирк, да и только. Если он немного отставал (что-то носом покопает), то я ему говорила: «Вася, не отставай, а то заблудишь-

живете дольше. Наши соседи в городе уже многие ушли в мир иной, даже были моложе нас, а вот мы, слава Богу, живем и радуемся жизни. Чего и вам желаем.

**Адрес:** Зеленовской Розе Полярковне, 353251 Краснодарский край, Северский р-н, ст-ца Калужская, ул. Крупская, д. 12.



Вот, например, расскажу о поросятах. Купили мы двух поросят: одному 3 месяца (Борька), а другому – 2 (Васька). И вот настолько они к нам привязались, что ходили за нами по пятам. Однажды пошли мы с мужем в лес. Идем, разговариваем, навстречу нам соседка идет из леса. И спрашивает: а что это поросята бегут за вами? Мы оглянулись – и правда, бегут, запыхались. Пришлось возвращаться домой.

А был еще случай, когда они стали большими, уже осенью. Мы Борьку решили себе оставить, а Ваську продать. Дали объявление, пришла бабушка, поросенок ей понравился, договорились о цене. Одна проблема: как, говорит, мне его доставить домой? А живет она в центре станицы, что от нас километра три. Муж говорит: «Не переживайте, доставим». Взял початок кукурузы и говорит: «Васька, пошли гулять». И вот мы втроем идем по улице, а поросе-

ся», – и он снова бежит за нами. И так бежал всю дорогу до бабушкиного дома. Она открыла калитку во двор и дверь в сарай, он спокойно вошел, потом мы ему дали водички, так как он устал, закрыли сарай и отправились домой.

Козочки тоже ходили с нами в лес без всяких проводков. А барашки у нас были романовской породы, рожали по 3-4 штуки, поэтому стадо было около 40 штук, и тоже очень послушные. Бывало, пасутся на поляне, а если надо загнать, муж выходит за ограду, хлопнет в ладони 2-3 раза, и они все мигом мчатся к нему. Так что животные все понимают и ценят хорошее отношение и ласку.

Теперь у нас из живности остались только куры, кот и собака. А мы с мужем советуем людям, ушедшем на пенсию: не сидите в городе, перезжайте в деревню на свежий воздух, родниковую воду, выращивайте чистые овощи – и про-

гай был возвращен лишь потому, что умел произносить свой домашний адрес. Стал обучать говоруна. Но, как ни бился, результат был нулевым.

И, надо же было случиться, все-таки улетел попугай в открытую форточку! Все домашние расстроились. Расклеили объявления о пропаже с обещанным вознаграждением. Стали ждать...

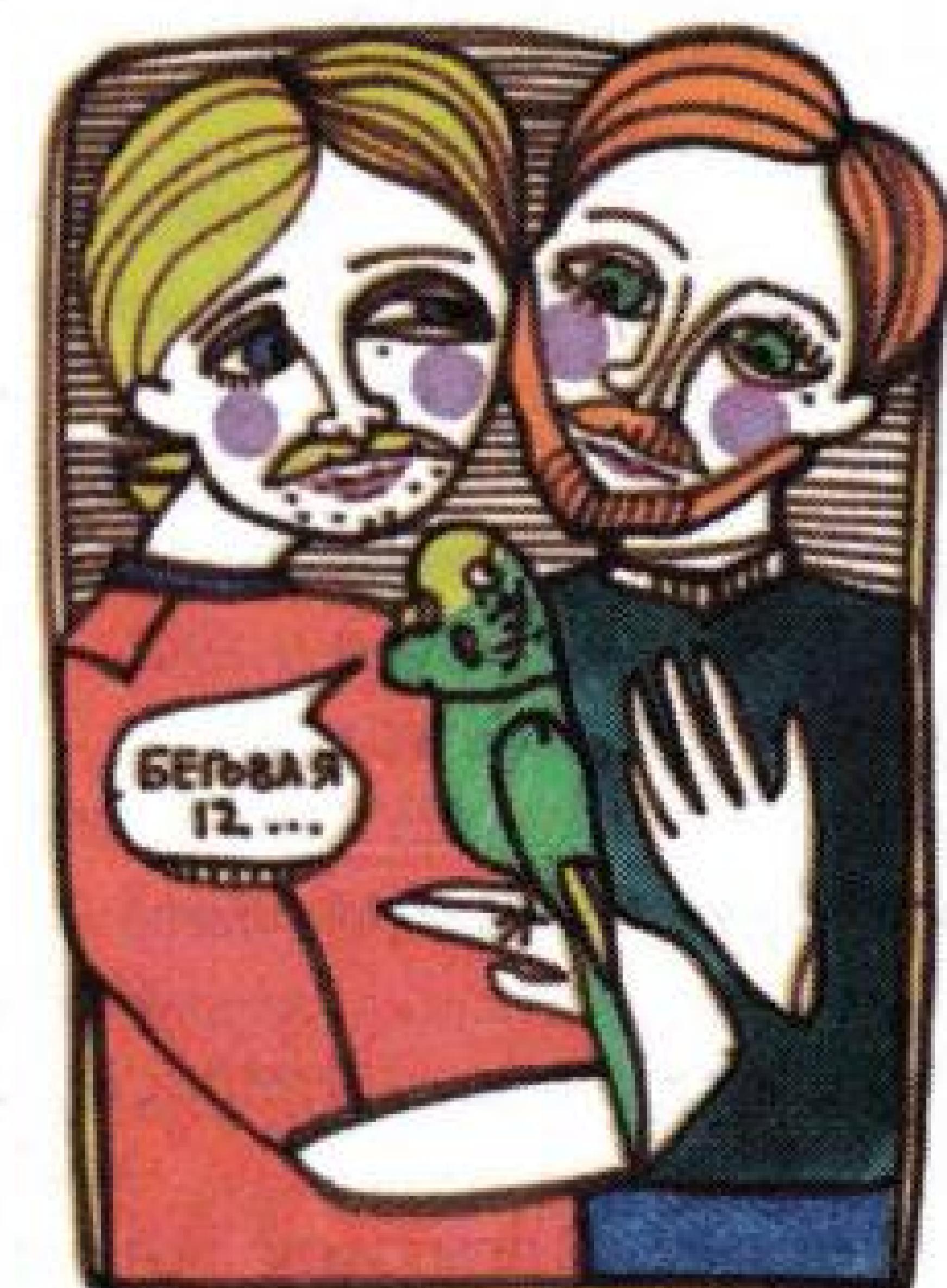
Как же обрадовались они, когда попугай нашелся. Но, как оказалось, помогли в этом не расклешенные объявления...

Мужчина, принесший попугая, сообщил, что адрес он узнал... от самого попугая. Слушая его болтовню, он произнес: «Хорошо бы ты еще знал, где раньше жил... И попугай немедленно выдал: «Беговая, 12».

Вот и задумаешься: есть у попугая интеллект или нет?

Когда он вернулся домой, все заметили, как пополнился его лексикон. Причем не словами вежливости, а ненормативной лексикой. Но это уже другая история...

**Адрес:** Пименовой Татьяне Александровне, 620010 г. Екатеринбург, ул. Грибovedова, д. 26, кв. 32.



Рисунки в номере Аси Гераскевич.

## ПРОЩАЛЬНЫЙ ВАЛЬС ТАНЦУЕТ ОСЕНЬ...

Прощальный вальс танцует осень,  
Курлычат в небе журавли,  
И облаков седая просинь  
Плынет в таинственной дали.  
А в позолоченном наряде  
Березка стройная стоит,  
Она, как будто на параде,  
Свою красотой пленит.

Адрес: Романовой Зое Анатольевне, 456656 Челябинская обл., г. Копейск, ул. Терешковой, д. 11, кв. 30.

Мне показалось, я вернулась  
В родное детство, в мир чудес,  
Девчонкой юной обернулась  
И побежала бойко в лес.  
Багряных веточек охапку,  
Грибов корзинку набрала  
И, забежав в родную хатку,  
Я крепко маму обняла.

Мы вместе плакали, смеялись  
Во время встречи, как всегда,  
И облака с небес прощались,  
Плыя неведомо куда.  
Душа в реальность обернулась,  
Погас волшебный огонек,  
Ах, если б счастье улыбнулось  
Вернуться в детство на денек.



## ЖУРАВЛИ

Я видела в тумане дымном  
При первом всполохе зари,  
Как длинным ровным-ровным клином  
Летели к югу журавли.  
Восход над лесом занимался,  
А ровный журавлиный клин  
С печальным кличем удалялся  
К чужбине от родной земли.

Адрес: Колосковой Наталье Сергеевне, 214022 г. Смоленск, пос. 430-й км, д. 16, кв. 4.

Как журавлям рассвет был дорог,  
Каким родным он был для них.  
Их песня-плач и крыльев шорох  
Звучат, звучат в ушах моих.  
Восход все ярче разгорался  
Над сонной утренней землей.  
Клин журавлиный удалялся  
И лето уносил с собой.

## ДЕРЕВЕНЬКИ МОИ...

Осень. Тихо брожу по лесу,  
Наслаждаясь его красотой,  
И, как добром от Бога вестью,  
Умываюсь святой росой.  
Золотые деньки вот эти  
Расцветают, как лета дети,  
И торопят в лесную сказку,  
Где лишь только любовь да ласка.  
Там, я знаю, кукушку встречу.  
Сколько лет подарит она?  
Стол накрою зарей под вечер,  
Тот, в котором лишь ты одна.  
Разукрасить опять стихами  
Захотелось стволы берез,  
А они вдруг немедля сами  
Стали фабрикой милых грез.  
На просторах большой России  
Полыхнули огнем рябин  
Деревеньки, мои росинки,  
Из забытых страной глубин.

Адрес: Куреневу Леониду Васильевичу, 628206 ХМАО-Югра, Кондинский р-н, пгт Мортка, ул. Путейская, д. 2, кв. 9.

## НАУЧИ!

Научи меня, солнце, смеяться,  
Когда хочется вдруг зарыдать.  
Чтоб над собственным  
страхом подняться,  
Научи меня, ветер, летать.  
Научи меня, клен  
шелестящий,  
В дни ненастные не унывать.  
Научи меня, день  
уходящий,  
Отлетевшее время не звать.  
Научи меня, малая птаха,  
Жизнелюбию в холод  
и зной,  
Чтоб душа без сомнений  
и страха

Лишь любовью светилась  
земной.  
Адрес: Лагутину Александру Илларионовичу, 660118 г. Красноярск, пр-т Комсомольский, д. 3, кв. 143.

## НАДЕЖДА И ЛЮБОВЬ

Ранней птицею проснуться,  
Посмотреть в овал зеркал,  
Встать с утра и улыбнуться,  
Ведь рассвет с тобой настал.  
Будут днем дела и встречи,  
Все запомнил календарь,  
Будет синий звездный вечер,  
Будет все, как было в старь.

Адрес: Гаркуше Лидии Алексеевне, 613047 Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. Ленина, д. 12а, кв. 9.

Ночка тоже недалече,  
Значит, снов водоворот.  
Ты зажги им тихо свечи  
И скажи: «Спаси, Господь...»  
Завтра утром, спозаранок  
Можешь ты, как раньше, вновь  
Ощутить жизнь, как подарок,  
Где надежда и любовь.

## СМЕНА ДЕКОРАЦИЙ

Небо цвета эмали.  
Листья цвета лимона  
С шумом наземь опали,  
Осень, определенно.

Адрес: Слюньковой Любови Александровне, 352113 Краснодарский край, Тихорецкий р-н, ст-ца Хоперская, х. Ленинский.

Лес, охваченный танцем,  
Полыханьем заката...  
Смена сцен, декораций –  
Отдыхает театр.

Тишина нависает,  
Продвигаясь к просвету,  
Будто кто-то вздыхает  
По прошедшему лету.



**Народная мудрость гласит: «Сосед, что семьянин». В верности этих слов я убедилась на собственном опыте.**

Апрельский полдень. На огороде граблями закрываю влагу. Ярко светит солнышко, поют скворцы. Вербы на лугу покрылись светло-зеленой вуалью. Красота! Настроение портит сосед, мой ровесник: «Вот ты, Котлярова, обрабатываешь землю по старинке. Купила бы мотоблок и не мучилась». – «Чтобы им управлять, нужно силу иметь, – пытаюсь возразить я, – да и стоит он больших денег». – «В хозяйстве без мотоблока никак нельзя», – со знанием дела замечает мужчина и отправляется по тропинке на прогулку к реке.

После разговора с ним грабли вдруг стали особенно тяжелыми. «Господи, – шепчу я, – пошли мне силы выполнить эту трудную для меня работу». Неожиданно подошел молодой сосед Алеша и предложил

свою помощь. Услышав шум мотоблока, куры бросились врассыпную. Но скоро успокоились. Не обращая внимания на мотоблок, разгребали рыхлую землю, лакомились червяками. На душе у меня стало светло и радостно. Спасибо тебе, Алеша!

## КАЖДЫЙ ДАЕТ, ЧТО ИМЕЕТ

Та весна была особенно трудной. Я разрывалась между домом, где лежала парализованная мама, больницей (там после операции медленно выздоравливавший муж Виктор) и райцентром, куда ездила на курсы по повышению квалификации. Помогал сын Сергей, который кормил бабушку, менял ей памперсы. С ним вместе мы все убрали в саду. Последнюю яблоню белила уже при свете луны.

Утром, когда среди изумрудной травы увидела кучи мусора, чуть не задохнулась от обиды.

Вовремя вспомнила рассказ, напечатанный в «ЗОЖ». Как сосед постоянно сыпал мусор на территорию автора, а однажды поставил ведро с помоями у его калитки. Тот ведро тщательно вымыл, наполнил его спелыми абрикосами, принес хозяину и сказал: «Каждый дает то, что имеет».

Я последовала его примеру: взяла банку клубничного варенья и пошла к соседям. Они меня выслушали, тут же извинились за то, что поручили уборку двора приехавшим в гости племянникам и не проследили за их работой. Через час в саду царили чистота и порядок. Так вестник «ЗОЖ» подсказал, как найти выход из конфликтной ситуации.

**Адрес: Котляровой Татьяне Ивановне, 309593 Белгородская обл., Чернянский р-н, с. Орлик.**



## оворят дети

### МОРКОВКА С ДЕРЕВА

**У нас с мужем один сын и пять внуков, которые выросли на наших глазах. Очень интересно было наблюдать за их развитием, общением друг с другом, их высказываниями об окружающем мире. Внуки уже взрослые, теперь с нетерпением ждем правнуков.**

Идем с сыном по рынку, ему четыре года. Подхожу к фруктам и спрашиваю: «Женя, купить тебе гранат?» – «Да». Покупаю гранат, даю сыну, а он в рев: «Я думал, ты купишь мне настоящую морковку, а эту сама ешь!»

\*\*\*

Сын Женя (4 года) пришел с прогулки весь грязный. Спрашиваю: «Сынок, ты почему такой грязный?» Он отвечает: «А я виноват? Сижу на земле, играю, а грязь ползет на меня и ползет».

\*\*\*

Привезли сына в деревню (пять лет). Жене там очень понравилось. Повела его в огород за морковкой. Пока шла к грядкам, он успел обежать все деревья и говорит: «Мама, твои родные забыли посадить морковку, ни на одном дереве она не растет». И очень удивился, узнав, что морковь, свекла, картошка растут на грядках, а не на деревьях.

\*\*\*

Вся семья ужинает за общим столом, невестка Аня беременная. Аня выходит из-за стола, а внучка Ксюша удивленно: «Ну, ты и раздулась!»

**Адрес: Шатановой Людмиле Николаевне, 680003 г. Хабаровск, ул. Краснореченская, д. 67, кв. 52.**



Мой отец – Иван Афанасьевич Злобин, 1911 года рождения, уроженец деревни Томакаево Пижанского (ныне Советского) района Кировской области, пропал без вести, кажется, в 1942 году. Они с братом, Яковом Афанасьевичем Злобиным, были вместе в брянских лесах и попали в окружение, потерялись и больше уже не встретились. Дядя Яша вернулся с войны и сказал, что Иван тогда не мог погибнуть, так как немцы не стреляли, были ракеты, освещали лес, он мог попасть в плен или что-то еще случилось. Мама искала сразу после войны, я искала в 60-е годы, мой сын искал по Интернету в 2018 году, ответ один: «Пропал без вести».

Так хочется хоть что-то узнать о судьбе отца. Ведь в декабре мне будет 80 лет, и я могу не дождаться, как не дождались моя мама и брат.

**Адрес: Клименко (Злобиной) Любови Ивановне, 350915 г. Краснодар, ст-ца Елизаветинская, ул. Степная, д. 23.**

Мне 84 года, по профессии – врач. Буду рад, если отзовутся мои однокурсники – выпускники 1957 года 4-й роты 2-го взвода Омского военно-медицинского училища и выпускники 1968 года Башкирского медицинского института. Ребята, хочу узнать, как сложились ваши судьбы.

**Адрес: Середину Юрию Михайловичу, 450106 Башкортостан, г. Уфа, ул. Рабкоров, д. 2/9, кв. 89.**

## СПЕЦМАЗЬ – СДЕЛАНО В РОССИИ



**СПЕЦМАЗЬ**  
крем с пихтой сибирской  
и муравьиным спиртом

Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.АЮ18.В.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

**8-800-200-53-77**  
звонок по России бесплатный

MIRACLE-HUSH

# Чудо-Хал

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ  
с хондроитином  
и муравьиным  
спиртом

СУСТАВЫ  
ПОЗВОНОЧНИК

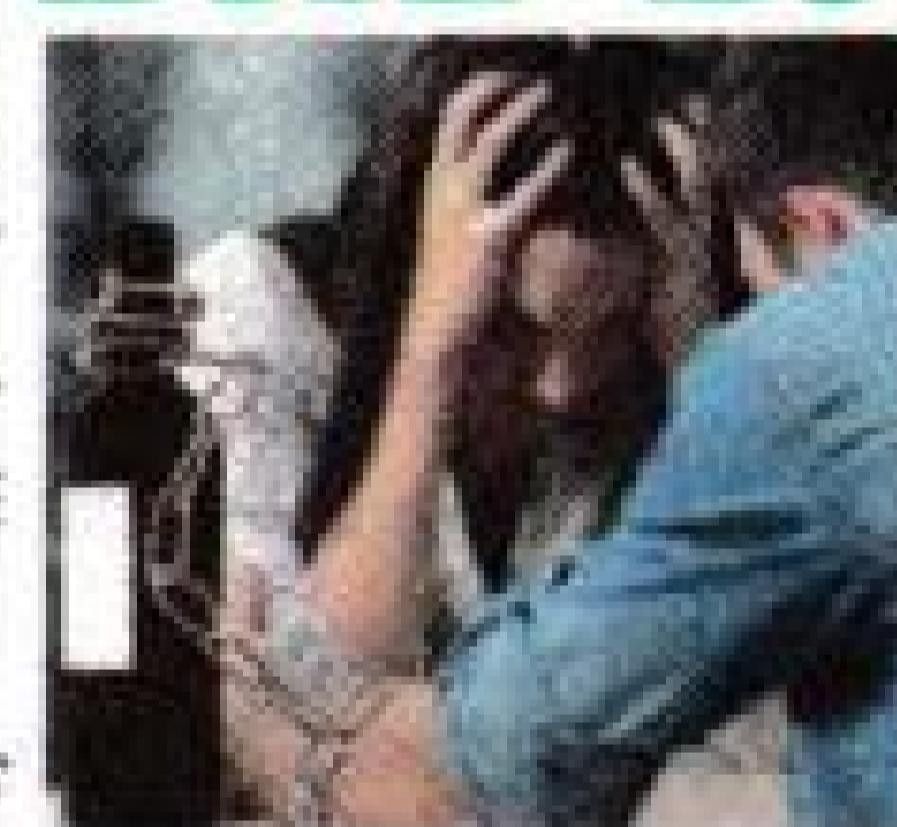
**8-800-200-53-77**  
звонок по России бесплатный



В АПТЕКАХ

СЕЗС № РУ Д-RU.АЮ18.В.08735.  
Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

## ВНЕ ВЛАСТИ АЛКОГОЛЯ



Даже представить себе не могла, что единственный сын, надежда моя на спокойную старость – будет пить. Со мной ругается, а сноха уже измучалась вся. Хочет уйти от него и детей забрать. Внуки всё это видят. БЕДА... И у соседей такая же проблема, сын ее пенсию 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.**

Поехал мой знакомый в 80-летнем возрасте на юг жить, а я переживаю: сможет ли он там приспособиться? Дорогие мои, не следует круто менять свою жизнь, если вам за 60, 70, 80... Это опасно, причем во всех сферах, будь то место жительства, любовь или работа. Хотя свою приспособляемость можно тренировать. Например, с помощью спорта. Ходьба, бег, гимнастика повышают не только уровень вашего физического здоровья, но и умение приспосабливаться.

**Адрес: Казионовой Валентине Даниловне,**  
**652815 Кемеровская обл., г. Осинники, ул. 50 лет**  
**Октября, д. 22, кв. 25.**

## МЫСЛИ ВСЛУХ

Сегодня в моде молодость. Все хотят если не быть, то хотя бы выглядеть молодыми. Вот почему нет моды на морщины? С каждым годом взгляд на свое отражение в зеркале все больше приносит чувство разочарования. Чтобы заставить себя как-то полюбить свою внешность, каждый раз говорю себе: «Смирись!». Когда умер муж, это волшебное слово меня буквально спасло. Остро ощутив, что такое одиночество, я снова и снова твердила себе: «Валя, смирись!» В ситуациях, когда понимаю, что не в моих силах что-то изменить, это слово стало спасительной соломинкой. Призываю всех учиться смирению. Это не просто, сама пытаюсь овладеть этим умением. Господи, дай нам сил, разума и смирения...

**Адрес: Головой Валентине Петровне, 400021 г. Волгоград, ул. им. Генерала Шумилова, д. 75, кв. 81.**

\*\*\*

Уметь приспособиться – главное, на мой взгляд, качество живой материи. Такая способность у человека, конечно, не безгранична и зависит от возраста.

© 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 №20 (634) октябрь 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 Росохранкультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59504.

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

ТERRITORIЯ распространения - РФ, зарубежные страны. Использование материалов любым способом (включая до- ведение 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 чита- телей, 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 осу- ществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Р – печатается на правах рекламы.

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

Заказ № ТД-6284 Тираж - 425 470 экз.

Общий тираж - 635 010 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 23.10.2019 г.

Время подписания по графику 20.00, фактическое 20.00  
подписные индексы: 50153; П7807

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

