

# ВЕСТНИК

# ЗОЖ



№ 13 (627), июль 2019 г.



Фото Жанны Агаповой.

А у нас на даче все цветет.

## Читата номера

*Я много через «ЗОЖ»  
нашла друзей,  
Они мне часто  
письма присылают.  
Общение стало радостью моей.  
Я не одна, когда меня читают!*

Адрес: Лец Любови Александровне,  
157341 Костромская обл., Нейский р-н,  
с. Кужбал.

16+

## Письма в номер

### ПОД КАПЕЛЬНИЦЕЙ... С «ЗОЖ»

С началом лета отправляюсь в свою прекрасную деревеньку, неподалеку от Архангельска. Это родина моего мужа, куда мы ежегодно ездим в течение 50 лет.

Перед тем, как собраться в дорогу, сходила в свою поликлинику. Осмотрев меня, врач посоветовала в течение недели подлечиться в дневном стационаре. Я согласилась, прихватив с собой несколько номеров «ЗОЖ».

Лежа под капельницей с вестником в руках, привлекла внимание одной женщины. Лучшая реклама вестнику – дать почитать газету. При этом не забыла добавить, что за последние 12 лет для меня это лучшее чтение среди газет и журналов. Моей соседке по больничной палате вестник тоже понравился, и я подарила ей два других номера «ЗОЖ». Надеюсь, она тоже вольется в сплоченные ряды зожевцев.

Вот так, находясь в больничной палате, следую девизу Анатолия Михайловича Коршунова «1+1».

Адрес: Берденниковой Людмиле Николаевне,  
163059 г. Архангельск, ул. Партизанская, д. 64, кв. 7.

### СЕКРЕТ МОЕГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Мне уже 90 лет. Я называю себя «жадиной»: читаю «ЗОЖ» 22 года и не могу расстаться ни с одним номером. Хотя даю читать всем, кто попросит, но тут же записываю номер телефона. Семья у меня большая: трое детей, 6 внуков и 9 правнуков – надеюсь, что они поделятся между собой моей любимой газетой.

Я инвалид 1-й группы. После перелома тазобедренного сустава хожу с двумя палочками или с коляской уже 10 лет – внуки сделали в табуретке колеса и по дому езжу. Живу одна, все родные носят еду, холодильник всегда полный. Надеюсь дожить до сотни, если Бог даст.

«ЗОЖ» люблю, как живого человека, да и как его не любить? Обеим дочкам и себе выписываю его очень давно и каждый год. Я удивляюсь, как люди могут жить без вестника. Лично я считаю, что живу так долго только благодаря ему, ведь все рецепты и советы я беру в «ЗОЖ». А если спрашивают секрет моего долголетия, отвечаю: «Читайте «ЗОЖ» – и все узнаете».

Адрес: Кравченко Нине Петровне, 297100 Крым,  
пгт Нижнегорский, ул. Гагарина, д. 17, кв. 16.

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

## ВОЗРАСТ – НЕ ПРИГОВОР!

Хорошо тем, кто сбежал из городов на свои «фазенды» и в полной мере наслаждается всеми прелестями деревенского лета. Конечно, забота о будущем урожае особо расслабляться не позволяет. Но, согласитесь, это хлопоты приятные и, если можно так выразиться, здоровые. А мы в редакции, несмотря на отпускной период и естественный летний спад читательского внимания, стараемся каждый номер делать максимально полезным и интересным. Вот и в этом выпуске, на мой взгляд, есть что почитать, как говорится, для пользы тела и души. Но хочу остановиться на двух письмах, которые лично меня, что называется, заделали за живое.

Одно из них – Капитолины Михайловны Буровой из Кирова «Возраст «дожития» – мы, собственно, под этой рубрикой и публикуем на 16-17-й страницах. «Мне идет 75-й год. Ни много, ни мало. Да, возраст давно пенсионный, но когда в Пенсионном фонде его именуют «периодом дожития», становится не по себе. Какое ужасное созвучие! Как будто мы не живем, а доживаем», – сетует она.

Не переживайте так, Капитолина Михайловна! Об этом выкрутасе чиновничьей лексики говорилось уже не раз. Думаю, тут уместно вспомнить поговорку про то, что хоть горшком назови... Ведь будет человек «доживать» или жить полноценной жизнью, во многом зависит от него самого. Буквально в каждом номере «ЗОЖ» можно прочитать письма, авторы которых, несмотря на преклонный возраст, живут так, что и молодые обзавидуются. Им по-прежнему многое по плечу. Они посещают клубы единомышленников, читают интересные книги, пишут стихи, путешествуют, растят внуков и правнуков, активно общаются в социальных сетях, трудятся в садах и огородах.

Скажите: это если здоровье позволяет. Да, существенный фактор. Но прочтите на 12-13-й страницах этого номера письмо Виктории Викторовны Кривенковой из Вологодской области «Со мной случилось чудо». Высокое давление, начинающийся варикоз, другие болячки, непростое материальное положение заставляли ее думать, что она уже не живет, а доживает. Но однажды она пожалела «забытого» хозяевами на дачах молодого песика по кличке Гром. Сначала просто подкармливала, а потом забрала себе. Стала с ним заниматься, дрессировать, много гулять. «Гром учился, и я училась вместе с ним – училась преодолевать себя и бороться с болезнью. Я, как уточка, переваливалась с ноги на ногу, поздними вечерами прогуливаясь по пустынным окраинным улочкам нашего маленького городка, – рассказывает она. – Следила за давлением, регулярно принимала таблетки. Пыталась соблюдать диету, старалась больше употреблять зелени и овощей с огорода. Упорно отгоняла мысли о собственной немощи и надвигающейся старости. «Все в моих руках, – думала я, – и жить надо весело». Разве все, что... предначертано судьбой, уже сбылось? Нет, не хочу, не верю! Не может быть, чтобы мне на склоне лет досталось нищенское существование и болезни. Я решила, что я против!»

Шло время и «...вот результат: мои ноги стали меньше отекать, даже почти не болят, а я, словно молоденькая. Со мной случилось чудо, а возможно, обычная магия жизни. Прошло не так уж и много времени, а я значительно омолодилась душой и телом, и помогли мне в этом и Бог, и, конечно, пес».

Викторию Викторовну выручил Гром. Кого-то – клуб художественной самодеятельности, кто-то нашел себя в рукоделии. Вариантов может быть множество. Суть не в них, а в решении: «Я против!» Она поняла, что хочет жить, а не доживать! И это определило результат. Так что возраст – не приговор. Вестник «ЗОЖ» на этом стоит и стоять будет!

Сергей КИФУРЯК.

## ПОЖИВЕМ – УВИДИМ!

Уже которое письмо пишу, а отправить все стесняюсь. Я не очень грамотная, но так хочется поговорить с вами. На склоне лет хочу, друзья мои, просто выговориться.

Помню, как зимой папа пришел из армии, он служил в Магадане. Летом построили дом, для коровы сделали временный закуток, чтобы зимой не замерзла. Папа был бригадиром в колхозе и еще в районе учил допризывников. Остались записи и книги. Я потом на этих книгах домашние задания выполняла. Строить новый дом к нам собрались все мужчины. Тогда помогали всей деревней, люди были добрые, дружные. Решили, что после посевной достроим и хозяйской постройки для скота. Но началась война.

Мне тогда шел седьмой год, брату Ванечке было 9 месяцев. Маму мы видели утром, в обед и вечером. От папы с фронта пришло

всего два письма. Последнее было из Череповца. Папа писал, что если к зиме войну не закончим, разобрать баню на дрова. И велел пока ему не писать, их везли в Ленинград.

В 1941 году хлеб с полей убрали не весь. Трудодни были почти пустые. Началось наше «золотое детство». Весной – «тошнотики», летом – травка. Я была и няней, и поваром, и пекарем, и заготовителем. Рвали хвощ полевой, сушили и мололи на жерновах. Мука была зеленая. Разбавляли ее водой в лепешку на листе брюквы, чтобы не рассыпалась, и ели.

Братику четвертый год. Небольшая корзиночка игрушечек, ведерко и веревка. Идем с ним в лес. Веревку стелю на тропу. Ваня рядом. Собираю хворост, грибы, ягоды. Из лесу идем – за спиной вязанка хвороста, на руке корзинка с грибами, а Ваня одной ручкой держится за подол моего платья и несет ягоды. К приходу мамы варю суп

## 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, 14-й номер «ЗОЖ» выйдет 29 июля с.г.

Основатель и первый редактор вестника – Анатолий Михайлович Коршунов.

– свекольная ботва, забеленная молоком, да зеленая лепешка, тушеные грибы в молоке – вкусно! Только мама наказывала, чтобы мы не смели брать колоски – за это наказывали, проверяли, что сушат в печи.

Пока было тепло, взрослые и дети ходили босиком. А зимой носили лапти. Война. Все так жили. Мы выжили, правда, недоучились. Я, как и все, выросла, пошла работать, потом вышла замуж. Родила двоих детей, но рано овдовела. Дети выросли трудолюбивые. Имеют свои семьи и тоже уже на пенсии. У меня две правнучки и один внук. Родные меня не забывают, помогают, если я с чем-то не справляюсь. Но в основном стараюсь сама себя обслуживать. Я инвалид 2-й группы, перенесла три операции, но благодаря Господу Богу и вестнику стараюсь держаться на плаву. Меня мотает из стороны в сторону, сильный шум в голове. Чтобы я не упала, дети купили мне скандинавские палки. Я с ними и в магазин, и в аптеку хожу. А сумку с продуктами ношу через плечо.

Выписываю вестник с самого начала. Помню, когда его еще разрезали, чтобы прочесть. Может, поэтому и держусь на плаву. Не только рецепты применяю, но еще стараюсь делать гимнастику, тоже из «ЗОЖ». Махи руками, ногами, кручу «велосипед», иногда до 100 раз, конечно, с отдыхом. А на-

клоны делать не могу, мешает стома. Бывают отеки, одышка. Видимо, земля зовет. Я уже не верю чьим-то безжалостным диагнозам, просто по мере сил стараюсь не спешить отсюда уходить. А вдруг мои 85 – последняя остановка? Поживем – увидим.

Лето. Надо в огороде помаленьку ковыряться. Дети меня за это ругают, но я же немного, только капельку. И потом, они не со мной живут. Уйдут домой, а я что хочу, то и делаю.

**Адрес: Ронжиной Апполинару Васильевне, 238711 Калининградская обл., г. Неман, ул. Победы, д. 91.**

## МЫ СНОВА ВМЕСТЕ

Телевизор «сгорел». И сразу появилось много времени. Раньше его не хватало. Сериалы сменялись боевиками, боевики – мелодрамами, мелодрамы – триллерами... По ночам снились кошмары. И мне, и жене. Ранним утром, совсем не выспавшись, с помятыми лицами и головной болью мы шли на работу, наглотавшись анальгина и взбодрив себя крепким кофе. А вечером, когда возвращались домой, все начиналось сначала...

Когда телеэкспансия окончилась, я стал замечать многие вещи: насколько прекрасны летние вечера и как замечательна своей неповторимой музыкой ти...ши...

на... Из-за убранных корпусов телевизора, что стоял у окна, квартира стала шире и светлей, и теперь яркому солнечному свету ничто не мешало проникать в зал.

Времени стало хватать и на чтение литературы, и, что интересно, на жену. Раньше перед глазами маячили экранные красотки с длинными, от ушей ногами, а теперь вдруг обнаружилось, что ноги моей жены несколько не хуже. Я смущенно стал замечать странные перемены в себе самом: мне начала нравиться моя жена!

Я сходил в магазин за цветами и вторично признался ей в любви. А сияющая супруга, ошеломленная моей смелостью, испекла замечательный торт и организовала праздничный стол. Нам было о чем говорить. Наконец-то мы были вместе...

**Адрес: Полякову Дмитрию Александровичу, 453500 Башкортостан, г. Белорецк, ул. Косорова, д. 17, кв. 2.**

## ЖИТЬ НУЖНО СЕГОДНЯ, СЕЙЧАС

Часто, особенно в молодости, каких только планов не строим: на неделю, месяц, год и даже больше. И нередко по разным причинам не достигаем намеренного.

Как-то в газете прочла одно наставление. Мне

оно очень понравилось, с тех пор стараюсь ему следовать и очень довольна. Суть этого наставления в том, чтобы каждый день принимать как полноценную и важную часть своей жизни. При этом совсем не обязательно строить планы на далекую перспективу.

Звучит это наставление так:

«Только сегодня я постараюсь с пользой прожить именно этот день, не пытаясь решить все мои жизненные проблемы сразу.

Только сегодня я постараюсь быть счастливой в полном соответствии со словами Авраама Линкольна: «Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми».

Только сегодня я постараюсь укрепить свой разум. Я узнаю что-нибудь полезное. Я прочту что-либо, что требует усилия, мысли и сосредоточенности.

Только сегодня я приспособлюсь к существующему порядку вещей; я не буду и пытаться подгонять окружающее под свои привычки и желания.

Только сегодня моя душа выполнит три обязательных упражнения: 1) я анонимно сделаю кому-то добро; 2) чисто в порядке тренировки я сделаю пару дел, к которым у меня душа совсем не лежит; 3) именно сегодня, если кто-то меня обидит или уязвит, я и виду не подам.

Только сегодня я буду прекрасно выглядеть. Хорошо и опрятно оденусь,

Дорогие читатели!

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

говорить буду негромким голосом и вежливо; никого не стану критиковать. Я не буду пытаться никого исправить и не стану никем командовать, кроме как самой собой.

Только сегодня я работаю свою собственную программу. Возможно, я не буду ей в точности следовать, но она у меня будет. Я избавлюсь от двух зол: поспешности и нерешительности.

Только сегодня я уединюсь где-нибудь на полчаса, расслаблюсь и поразмышляю. За эти полчаса я постараюсь яснее увидеть перспективы моей жизни.

Только сегодня я не буду ничего бояться. И в особенности я не буду бояться радоваться прекрасно. Я поверю, что если я сделаю миру добро, то и мир мне ответит тем же».

Дорогие зожевцы, желаю жить и дорожить каждым днем; жизнь – это то, что есть сегодня, сейчас.

**Адрес: Прасоловой Любови Васильевне, 308001 г. Белгород, Белгородский пр-т, д. 40а, кв. 5.**

## И НЕТ НИКАКОГО ОДИНОЧЕСТВА!

Удивляюсь, когда люди пишут, что им одиноко и делать нечего. У нас в прошлом году лета не было, через день – ливни. Одной знакомой пенсионерке сделали полостную операцию, и она попросила помочь ей с дачей. Я и еще одна знакомая работали на ее участке все лето:

рвали траву, собирали огурцы, помидоры, кабачки, тыкву, копали лук, чеснок, картошку. А еще смородину собирали, яблоки, виноград. Я уже давно столько физически не работала, правда, до сих пор не могу понять: зачем так много всего? Сочувствую тем, у кого очень большие дачи. А у нее аж 50 соток. Зачем столько? Посади 5 соток и хватит. Дети отказались ей помогать, у нее половина урожая пропадает, половину раздает. У меня до сих пор осталось. Из тыквы и кашу варю, и в суп добавляю, и тушу, и всем соседям раздала, и до сих пор еще много осталось.

Знакомые, встречая меня в городе, говорят: «Ты не стареешь, а все молодеешь». А я, смеясь, им отвечаю: «Это все «ЗОЖ». Они: «А кто это такой?» И я подробно им рассказываю про вестник. Спасибо огромное В.М. Костерову за его «Зеленую аптеку». У меня пропало давление, я пью чагу, чайный гриб, красный клевер и заманиху. Очень жалко, что я раньше про газету не узнала. Теперь благодаря вестнику я каждый день по часу делаю зарядку. Врач посмотрела и сказала, что задействованы все мышцы тела, переписала комплекс у меня и сказала, что тоже будет делать. Все упражнения из «ЗОЖ». Главное – не надо лениться, и все получится. Еще через вестник познакомилась с Людой с Севера. Теперь перезваниваемся и отправляем посылки

друг другу. Она мне ягоду шлет, я ей – чагу и заманиху. Как же приятно такое общение. И никакого одиночества нет, и даже думать об этом некогда!

**Адрес: Калининой Наталье Александровне, 692880 Приморский край, г. Фокино, ул. Усатого, д. 27, кв. 48.**

## ПОСЛЕДНЯЯ ПЕСНЯ

Почти в каждом номере вестника звучит тема одиночества. Состояние глубокой депрессии не однажды испытывала и я. Выход – в общении с людьми, в работе на земле. Когда видишь плоды трудов своих, радость побеждает негативное настроение. Пример потрясающего оптимизма – моя ныне покойная подруга Алла Васильевна Нестеренко, с которой мы были знакомы с молодых лет. Голубой мечтой Аллы Васильевны, агронома по образованию, было создание в условиях Карелии фруктового сада. Осуществить ее не помешала даже инвалидность по болезни.

Имелась у подруги небольшая дачка на озере Сямозеро – крошечный островок, по форме напоминающий шапку, на верхнем уровне которой стоял домик. Проводя там по 7-8 месяцев в году, Алла Васильевна, передвигавшаяся на костылях, с ходунком, создавала своими руками сказочную красоту. Все, кто бывал в

ее владениях, называли их мини-дендрарием. Каких растений там только не было – от привычных, хорошо известных до экзотики! Душа у подруги была щедрая: она дарила букеты, посадочный материал, делилась опытом, написав несколько книжек по цветоводству в Карелии.

Увидев однажды, какого труда Алле Васильевне стоит выкопать из земли маленькое растеньице, я спросила, откуда у нее берутся силы справляться. И услышала удивительный ответ: «Просыпаясь утром и глянув в окно, я вижу что-то цветущее. Появляется желание разглядеть поближе. А доковыляв и полюбовавшись, я ощущаю прилив сил на весь день».

Интерес ко всему растущему и цветущему не угасал у нее всю жизнь. Даже когда слегла и не стало возможности выезжать на дачу, Алла Васильевна не унывала. Пришла я к ней однажды и вижу на полу у кровати ящички с рассадой. «Кто сеял?» – спрашиваю. «Да я сама, – отвечает. – Хоть и лежу, но дотянуться-то до пола могу».

Под конец жизни все суставы у подруги разрушил артроз, к букету хворей добавилась потеря зрения, но я ни разу не услышала от нее ни малейшей жалобы. Наша последняя встреча состоялась за два дня до кончины Аллы Васильевны. Поговорили, как обычно, и тут она сказала: «А давай я спою тебе песню, ты такую не знаешь!» И запела: «Околица

Я (ФИО) \_\_\_\_\_

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

Подпись \_\_\_\_\_

Дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

201\_\_ г.

села, там девушка жила, где яблоня цвела в старом саду...» – «Как это я не знаю, да это же популярная песня времен нашей юности!» И мы вместе допели песню до конца...

Вечная память тебе, дорогая Алла Васильевна, и благодарность за то, что выпало счастье дружить с тобой. За долгие годы общения я многому от тебя научилась, приобрела бесценный опыт.

**Адрес: Ларининой Александре Ивановне, 185033 Карелия, г. Петрозаводск, ул. Ключевая, д. 2, кв. 21.**

## МОИ ПОДАРКИ

В 1954 году я окончила Тамбовский физкультурный техникум и по распределению была направлена в Воронежскую область. Провожая меня из дома, мама подарила мне ложку из никелированной стали. В деревне тогда все жили бедно: ели деревянными ложками, хоть и прошло 9 лет после войны. Маминой ложкой я пользуюсь до сих пор, хотя прошло уже 64 года, но этот подарок остается самым ценным для меня.

В 1956 году жена брата подарила мне картину, которую она сама вышила. На черной ткани – букет георгинов. Эта картина и сейчас висит в моем доме.

В 1966 году на годовщину нашей свадьбы муж подарил мне шкатулку, сделанную своими руками. Муж окончил техническое училище, получил специальность «столяр-краснодеревщик». Шкатулка сделана из капокорня. Капокорень он нашел в лесу, распилил его на пластины. Шкатулку покрасил зеленой – она смотрится, как уральский малахит. Рису-

нок после покраски, как говорят в народе, «играет».

В 1998 году, когда муж вышел на пенсию, заготовил в цехе детали для стенки. Из заготовленных деталей дома собрал стенку из пяти шкафов, покрыл лаком. Шкафы стоят до сих пор, а рисунок березы и по сей день смотрится красиво.

На 30-летие нашей совместной жизни муж подарил картину. На картине изображена девушка: она стоит на крутом берегу реки, подняв руки вверх, в одной руке косынка. Картина выполнена инкрустацией шпона на дереве. Шпон подобран разных цветов, из разных пород дерева. Река изображена березовым шпоном, рисунок березы изображает волны на реке. Летящие птицы сделаны из орехового шпона, он немного темнее березы. У девушки платье темно-бордовое из букового шпона.

Стены у меня на даче, как в галерее: на них много разных картин и работ. Дочка сделала две картины аппликацией на ткани. На одной картине изображен мишка-медведь с бочкой меда. На другой – ежик с корзинкой на руке, в корзине грибы. Муж сделал картину чеканкой по металлу. На картине изображен Иван-царевич с луком в руке, натянув тетиву.

На мой юбилей – 80-летие сестра Лида подарила книгу со своими стихами и рисунками ее мужа.

Моим большим подарком будет и напечатанное письмо в «ЗОЖ» к моему 85-летию.

**Адрес: Огородниковой Александре Петровне, 610044 г. Киров, ул. Мира, д. 12, кв. 21.**

## ПОДНИМАЮСЬ И ИДУ, ИДУ...

Сколько я себя помню и сколько помню своих родителей, мы никогда не были зажиточными. Жили в отдаленной от города глухой деревеньке, где было мало домиков, зато в каждой семье по многу детей. Еды, одежды было мало, но семейной дружбы и веселья хватало на всех.

Нас было семеро. Чтобы не обременять сильно родителей, старшие помогали младшим. Жили мы, как говорится, не тужили, но война перевернула всю жизнь.

Наш отец ушел на войну, а мама осталась с нами и со своими слезами. С тех пор дети стали трудиться вдвойне. Старшие уходили рыть окопы, строить дорогу, пасти овец.

Боев у нас в окрестностях не было, но через нашу деревню проходили солдаты – они задерживались ненадолго. Проходили и немцы. Мы замирали от страха и ужаса, когда они заходили в дом. Нас прятали на печку – мы сидели тихо-тихо, а немцы забирали все-все, что можно было взять. Прикладом убивали гусей и забирали с собой. Нашим матерям оставались только слезы.

Война шла долго, и мы питались всем тем, чем могли – в основном травами. Учиться очень хотелось, но ходить в школу было не в чем – не было ни одежды, ни обуви. В нашей семье были одни валенки на всех: в эти валенки обували меня, отвозили на санях в школу, а там валенки забирали, чтобы другие дети могли справиться по хозяйству. Из школы меня забирали

снова в эти, но уже мокрые валенки.

Однажды учительница сказала, что будет давать по кусочку хлеба, но только тем детям, у кого отцы погибли на войне. Мой же отец, с множеством ранений, потерявший ногу, лежал в госпитале. Мне хлеба не полагалось. Я сильно плакала, и мне все же дали паек. Я никогда не забуду запах этого крохотного кусочка хлеба. Я принесла его домой.

Война закончилась. А что осталось детям военных лет? Домой вернулись немногие мужчины. Работать на истоптанной, заброшенной земле было некому. Вся тяжесть работ обрушилась на нас, несовершеннолетних. Работали погонщиками за плугом, пололи, пасли коров, гусей, разутые, собирали колоски по жнивью. Война породила голод 1946-1947 годов. Многие умирали от голода. Об этом трудно рассказывать.

Но все же я счастлива, что дожила до этих лет богатой жизни. Мое же богатство – это мои года: я разменяла девятый десяток. Имею трех внуков, правнучке всего 4 месяца. Никто меня не обижает, со всеми я живу хорошо – мне как бы Бог положил руку на голову. Со мной еще и советуются дети, а иногда и внуки. У них своя жизнь, технологии, новшества.

А я просто стараюсь жить сама. И помогает мне та или иная статья из «ЗОЖ»: прочитаю – и поднимается настроение. Говорю себе: «Я ведь не больна!» Поднимаюсь и иду, иду, иду...

**Адрес: Винюковой Зинаиде Дмитриевне, 309190 Белгородская обл., г. Губкин, ул. Лазарева, д. 12, кв. 6.**

# АНТИБИОТИКИ: ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?

*Жизнь настолько ускорилась, что мы часто не следим за изменениями в своем организме. Незначительное недомогание, насморк, подкашивание мы считаем всего лишь препятствием, которое надо преодолеть. Но, как часто бывает, мы не замечаем опасность, встающую перед нашим здоровьем. О ней мы сегодня и поговорим.*

## БОРЬБА ЗА ЖИЗНЬ

Со школы многие помнят о том, что в XIV веке эпидемия чумы вдвое сократила население Европы. Но и до недавнего времени под натиском опасности, которую таят невидимые глазу микроорганизмы, продолжали гибнуть целые города. Так, в начале прошлого века самая страшная в истории пандемия гриппа-«испанки» унесла миллионы жизней. Зафиксированная за тысячи лет до нашей эры оспа, по данным ВОЗ, была полностью побеждена только в 1979 году. Ежегодно регистрируется до 400 миллионов случаев заражения малярией. До сих пор крайне опасным и смертельным заболеванием остается холера. Угрозу жизни представляют полиомиелит, туберкулез, сыпной тиф, вирус Эбола, СПИД и другие болезни.

Борьба медиков со смертельными недугами началась очень давно. В Древнем Египте, Китае, Индии к ранам и гнойникам прикладывали плесневелый хлеб, еще не зная о свойствах плесени, но замечая ее целебное воздействие. Применялись и приспособления для исключения контакта с зараженными людьми – например, «маска врача» с длинным но-

сом, какую сегодня можно встретить в сувенирных лавках Венеции.

В России проблемой инфекций в XIX веке занимался родоначальник полевой хирургии и автор пособий для врачей по антисептике и асептике Николай Иванович Пирогов. Но только с развитием микробиологии человечество познакомилось со скрытым от глаз миром микроорганизмов – бактерий, вирусов и паразитов.

Открытие этого мира позволило ученым понять, что именно микроорганизмы являются возбудителями большинства инфекций. Их удалось выделить и идентифицировать. Вслед за этим пришел черед развитию фармацевтической науки и появлению антибиотиков (древнегреч. «против» и «жизнь»).

Первым открыл одноклеточные организмы, подавляющие рост живых клеток, британский бактериолог Александр Флеминг. В 1928 году, проводя эксперименты на стафилококках, он обнаружил, что некоторые из них заражены плесенью *Penicillium*, и сделал вывод, что она вырабатывает вещество, убивающее микроорганизмы. Выделением этого вещества

заялись ученые – фармаколог Говард Флори и биохимик Эрнст Чейн, и к 1943 году пенициллин удалось сделать массовым препаратом. А в 1945 году всем троим ученым была присуждена Нобелевская премия по физиологии и медицине за получение лекарства от многих инфекционных заболеваний.

Наша страна также не стояла в стороне. В СССР первым антибиотиком стал препарат крустозин, полученный микробиологом Зинаидой Ермольевой в 1942 году. Зарубежные ученые, исследовав его, пришли к выводу, что он даже несколько эффективнее пеницилина, полученного Флори и Чейном!

С этого момента человечество получило возможность вылечивать ранее смертельные болезни. Фармацевтика не стоит на месте, и из-за возросшей резистентности (сопротивляемости антибиотикам болезнетворных микроорганизмов) постоянно модифицируются известные антибиотики и разрабатываются новые. Однако доступность таких препаратов нередко приводит к злоупотреблению ими, что может нанести организму вред вместо пользы. Почему?

## К ВРАЧУ!

У болезни обязательно есть пусковой механизм – эпидемия или другие провоцирующие факторы (холодная погода, дождь, сырое помещение, работающий кондиционер).

О том, что заболеваем, мы понимаем по таким

симптомам, как слабость, недомогание, головная боль, насморк. Они появляются одновременно или по очереди и говорят о воспалительном характере болезни, а значит, о том, что она, скорее всего, вызвана вирусом, неклочным инфекционным агентом, который может воспроизводиться только внутри живых клеток.

Первая и самая правильная помощь самому себе в этом случае – полный покой. Нельзя переносить симптомы на ногах, а нужно сразу лечь в постель, чтобы снизить нагрузку на сердце! В первые часы необходимо принимать как можно больше щелочной жидкости – минеральной воды, так как организм страдает от обезвоживания и повышенной кислотности. Что же касается лекарственных противовирусных препаратов, то их должен подобрать врач. Однако этим пунктом заболевшие нередко пренебрегают и начинают самостоятельно принимать антибактериальные препараты (антибиотики), считая, что они оказывают себе помощь. Однако это большое заблуждение.

На вирусы антибиотики не действуют, зато уничтожат микробиоту кишечника – полезных микробов, которые защищают нас и поддерживают наш иммунитет на должном уровне!

Но еще опаснее при бесконтрольном применении антибиотиков получить резистентность микроорганизмов к применяемым

антибактериальным средствам. И когда они понадобятся по настоящему поводу, болезнетворные бактерии уже приобретут к ним устойчивость. Подбор нового препарата может занять время, а значит, болезнь получит шанс развиться сильнее. Поэтому антибиотики применяют строго по показаниям, и назначать их должен врач!

Когда же мы вынуждены принимать антибиотики? После уже перенесенной вирусной инфекции, особенно не до конца пролеченной или перенесенной на ногах, чтобы избежать присоединения вторичной инфекции (или, как еще ее называют, суперинфекции). Дело в том, что вирус во время болезни снизил иммунитет, и организм стал беззащитен перед бактериями, которые имеются в нем. Так, хронический тонзиллит (воспаление миндалин) может перерасти в острый (ангина), и в этой ситуации без антибиотика не обойтись.

Курс индивидуально по-

добренных антибиотиков также необходим, если после перенесенного вирусного заболевания у человека есть изменения в общем анализе мочи или жалобы на боли в поясничной области.

Также признаком присоединения вторичной бактериальной инфекции является появление из носа выделений слизи желтого или зеленого цвета. В этом случае врачи также рекомендуют применять препараты, содержащие антибиотики, но только местно.

Самое главное: не нужно забывать, что чем чаще мы принимаем антибактериальное средство, тем выше вероятность, что оно перестанет работать!

#### РЕЦЕПТЫ ОТ ПРИРОДЫ

Альтернатива антибиотикам есть в природе. Прекрасными антибактериальными свойствами обладают многие растения, ягоды и травы.

**Клюква** защищает мочеполовую систему от инфекций. Она содержит

вещества, предотвращающие закрепление бактерий на слизистой, тем самым проявляя антибактериальные свойства (микроорганизмы не могут создать колонию).

#### Клюквенный морс.

*Вскипятите в эмалированной посуде 2,2 литра фильтрованной воды. Отдельно протрите 230 г клюквы со 140-160 г сахара. Добавьте клюкву в воду и снова доведите ее до кипения. Дайте морсу настояться 2 часа, затем процедите и выпивайте по 2 литра морса ежедневно при заболеваниях почек и мочевого пузыря в течение месяца.*

**Куркума** действует как природный антибиотик при болезнях кишечника. Она обладает противовоспалительным, антибактериальным, противовирусным, противогрибковым свойствами.

При эпидемиях гриппа и вирусных инфекциях для профилактики при приготовлении пищи добавляйте куркуму как приправу к мясу, рису, картофелю.

Норма приема – не более 1 ч. ложки в сутки на человека.

**Петрушка** полезна вся, от корней до семян. Она используется как мочегонное средство при заболеваниях почек и кишечных коликах, болезнях мочевого пузыря, при вызванной различными причинами лихорадке, для лечения кожных высыпаний, в борьбе с малярией (семена).

Рецепт №1. Отмерьте 0,5 ч. ложки семян. Залейте 250 мл горячей воды. Настаивайте 8 часов. Это суточная доза настоя, разделите ее на три приема. Если нужно сделать больше, соответственно рассчитайте пропорции, исходя из суточной дозы.

Рецепт №2. Залейте 4 ч. ложки измельченного корня горячей водой (250 мл). Спустя 20-30 минут процедите. Настой остудите, разделите на три приема и пейте натощак.

**Андрей КОНДРАХИН,**  
врач-клинический  
фармаколог,  
кандидат  
медицинских наук.

## **е**порт и ты. Про-фи-лак-ти-ка

До того, как начала заниматься спортом, я постоянно болела. Постоянно лежала в больницах, иногда по полгода. Самой надоело. Как-то попросила направление в группу здоровья – не дали, сказали, что для подобных нагрузок я слишком больная. Кто-то из знакомых посоветовал мне платную группу здоровья при парке, где справка не требуется. Я эту группу не нашла, зато нечаянно попала в секцию моржей. Перед первым заходом в прорубь мы сначала много тренировались, а морозы зимой 1982 года доходили до -35°. Мне тогда было 42 года. В секции моржей я занималась 7 лет. Там же пристрастилась к бегу, хотя сначала вообще бегать не могла.

Тренер «моржей» сказал мне: «Начинай каждое утро с десятиминутной пробежки. Я так и сделала. Начала со 100 метров, потом больше – до 500 м и до конца года нагнала до 10 км. На второй год бега-

ствовать в соревнованиях, и хотя я старше всех, приношу нашей команде больше всего очков.

Была во многих городах. В Москве 6 марафонов пробежала. Еще в Санкт-Петербурге, Самаре, Екатеринбурге, Перми, Казани, много раз была в Жигулевске, Зеленограде. Медалей у меня уже полмешка. В июле

## Медалей у меня полмешка

ла уже 20 км, на 3-й год пошла на марафон – 42 км. 1-й марафон в Москве бежала в 1988 году, и с тех пор за плечами уже 75 марафонов. 35 лет бегаю. Теперь без бега жить не могу. Он мне многое дает: настроение, жизнь, общение с друзьями. У меня ведь больше никого нет, ни родных, ни близких, только друзья – бегуны. А мне уже 79 лет. Меня по-прежнему просят уча-

ствовать в соревнованиях, и хотя я старше всех, приношу нашей команде больше всего очков. Была во многих городах. В Москве 6 марафонов пробежала. Еще в Санкт-Петербурге, Самаре, Екатеринбурге, Перми, Казани, много раз была в Жигулевске, Зеленограде. Медалей у меня уже полмешка. В июле

мы обычно ездим в Городец. Марафон пробежим, а потом едем за 10 км от города и там неделю живем в палатках. Иногда по 20 палаток собирается. У меня там тоже своя палатка, коврик, спальник. После такой поездки и жить дальше хочется.

**Адрес: Копыловой Галине Валентиновне, 426069 Удмуртия, г. Ижевск, ул. Песочная, д. 36а, блок 18, комн. 3.**

## ПО ЖИЗНИ Я ОПТИМИСТКА

Мне 82 года. Детство было опалено войной, голод, холод и как следствие – бронхит, который мучил не одно десятилетие. Где-то прочитала о дыхательной гимнастике Стрельниковой. И начала лечиться. Выполняла всего два упражнения. Первое. Стоя, надо резко наклониться, руки в пол. При наклоне вдох через нос, при выпрямлении – выдох через рот. Второе. Стоя, руки в стороны. Резко на вдохе (через нос) обхватить себя руками, на выдохе – руки в стороны. Начала с 200 движений в день, делала три раза, даже на работе в обеденный перерыв. Довела постепенно до 2000 движений. Выполняла гимнастику год, не пропуская ни одного дня, и постепенно забыла о бронхите.

В молодости я была активной, общительной. Дружила со спортом, участвовала в художественной самодеятельности. У нас с мужем было много друзей. Образовалась компания любителей природы из восьми семейных пар. Мы объездили все окрестные леса, реки, пруды. Рыбачили, собирали ягоды, просто отдыхали, отмечали праздники, юбилеи. Сейчас нас осталось меньше половины. Мы по-прежнему иногда общаемся, но все уже стали старенькие, больные.

Не обошли болезни и меня. После нескольких простуд вернулся бронхит, который не беспокоил 30 лет. Прошлую зиму я болела очень тяжело, почти не спала, задыхалась, мучила мокрота. Лечащий доктор диагностировала ХОБЛ (хроническую обструктивную болезнь легких). Чем только меня не лечили, одних только антибиотиков выпила уйму. Лечилась и сама: пила березовый деготь с молоком, горячее молоко с прополисом и медом, сосала чеснок, как это делают китайцы, делала медовый компресс. Все это я узнала из «ЗОЖ». К лету стало лучше, а осенью все возобновилось. Стала снова искать информацию в вестнике и в № 10 за 2013 год нашла статью профессора Сергея Николаевича Турищева «Фитотерапия не просто желательна, она необходима». Он подробно описывает эту болезнь и самое главное – предлагает рецепты фитотерапии. Я начала делать

лекарственную ингаляцию и пить отвар из 9 трав. Почувствовала облегчение. Болезнь, конечно, не ушла. При малейшем охлаждении обостряется, но уже не так мучительно, да и теперь я знаю, как ее лечить. Самое главное – я уже полгода не обращаюсь к врачам.

Помимо этого, у меня еще целый букет болезней: суставы, сердце, сосуды. Суставы беспокоят много лет, и когда уже не могла ходить, в «ЗОЖ» № 24 за 2014 год нашла статью врача-ревматолога Александра Юрьевича Потанина «Укол в сустав: плюсы и минусы». Я выбрала плюс и начала делать уколы в коленные суставы 3-4 раза в год. Вот так и живу благодаря вестнику.

По жизни я оптимистка. Делаю сильную гимнастику, начиная с глаз. Включила также дыхательную гимнастику, делаю самомассаж. Зимой много читаю, разгадываю сканворды, sudoku, люблю вязать. А летом мы с мужем (ему 91 год) выращиваем немало овощей, зелень, ягоды, цветы.

**Адрес: Сахариной Раисе Алексеевне, 412483 Саратовская обл., г. Калининск, ул. Заводская, д. 46, кв. 6.**

**«ЗОЖ»: Повторяем рецепты фитотерапии, рекомендованные профессором С.Н.Турищевым при лечении ХОБЛ, которые были опубликованы в статье «Фитотерапия не просто желательна, она необходима» в «ЗОЖ» №10 за 2013 год:**

*«Смешиваем по 3 части измельченных листьев эвкалипта, корней бадана и солодки, 5 частей листьев подорожника, по 8 частей трав репешка, спорыша, листьев крапивы, цветков клевера, корневищ аира и 9 частей корня девясила. 2 ч. ложки сбора заливаем стаканом кипятка, кипятим на слабом огне 10 минут, остужаем, процеживаем и принимаем в слегка подогретом виде 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды или через 1 час после еды. Хранить готовый отвар следует в холодильнике не более 2 суток.*

*Второй рецепт: способ приготовления и прием точно такой же, как и у первого, только компоненты другие: измельчаем и смешиваем 2 части цветков эхинацеи, 4 части хвои сосны, 5 частей травы багульника, 6 частей корня девясила, 7 частей листьев подорожника, по 8 частей*

*листьев брусники, малины, трав чабреца, душицы, корневищ аира и 10 частей травы зверобоя».*

## МАЛЕНЬКОЕ СОЛНЫШКО

Лето – сезон одуванчиков, а из них можно приготовить много полезных и лекарственных средств: мед, масло, растирку для больных суставов. Хочу поделиться с зожевцами своим опытом их приготовления и применения.

**Мед.** Собираю 350 головок одуванчика, промываю в холодной воде, даю ей стечь, складываю в кастрюльку и, залив 1 л холодной воды, ставлю на огонь. Довожу до кипения и на маленьком огне варю 1 час. После процеживаю через несколько слоев марли, добавляю 1 кг сахара и варю еще 1 час на маленьком огне. За 15 минут до окончания варки вливаю сок одного лимона (или всыпаю 1 ч. ложку лимонной кислоты). Даю настояться до следующего утра и разливаю по бутылкам. Употребляю по 1 ч. ложке 3 раза в день (с чаем или просто так) как общеукрепляющее средство.

Для растирания суставов одуванчиков нужно больше – 400-500 головок. Так же промываю их в холодной воде и заливаю водкой (или 70-градусным спиртом). Настаиваю две недели в теплом, затемненном месте, постоянно встряхивая. Процеживать не обязательно, можно сразу пользоваться – втирать в больные суставы на ночь и утеплять шерстяным шарфом.

**Масло.** 300-400 головок одуванчиков заливаю нерафинированным маслом так, чтобы оно покрыло их на два пальца, и ставлю на водяную баню. Держу на ней 6-8 часов при слабом огне. Тоже не процеживаю. Храню в посуде из темного стекла. Очень хорошо помогает при больных суставах!

Осенью в ход идут и корни. Собираю их с началом увядания листьев, промываю холодной водой и подвяливаю несколько дней на воздухе (лучше на сквозняке). Затем раскладываю тонким слоем и сушу в нежаркой духовке. Настой из них улучшает пищеварение, применяется как желчегонное, как успокаивающее средство при бессоннице, а также при кожных сыпях. Готовит-



ся он так: 1 ст. ложку измельченных корней заливаю 1 стаканом горячей воды, настаиваю 30 минут, охлаждаю и принимаю по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

Вот какой полезный одуванчик – маленькое солнышко!

**Адрес: Иванниковой Раисе Павловне, 624983 Свердловская обл., г. Серов, ул. Новая, д. 17, кв. 85.**

## НА СВИДАНИЕ СО ЗВЕЗДАМИ

Я пенсионерка, и болезней у меня, как говорится, воз и маленькая тележка. Чтобы справляться с ними, пользуюсь зожевскими рецептами. Хочу поделиться опытом, как лечила суставной артроз.

Апрель-май начался с садово-огородных хлопот. Много дел надо переделать в саду. Выращивая овощи, цветы, получаю огромную радость. Конечно, рекордов не ставлю, но к вечеру все равно начинает «грызть и кусать» больной сустав. Переставшись на грядках, еле-еле дохромала до лавочки, чтобы отдохнуть и насладиться пьянящим ароматом цветущей сирени, а заодно нарвать соцветий для настойки. Сиреневые кисточки положила в литровую банку, не утрамбовывая, залила поллитровой бутылкой водки. Осталось подождать 10 дней, пока настойка не окрепнет, вобрав в себя всю целебную силу сирени.

К вечеру колено опухло и мучительно ныло. Не теряя драгоценного времени, решила полечить его при помощи компресса. На чистую хлопчатобумажную повязку накладывала

ихтиоловую мазь, сверху обертывала компрессной бумагой и закрепляла бинтом. И так в течение четырех дней, затем один день – отдых.

С 6-го по 10-й день снова делала компресс, но немного другой: к 25-граммовой баночке ихтиоловой мази добавила 10 растолченных таблеток аспирина.

Следующие две недели по утрам растирала больное колено сиреневой настойкой, а на ночь обертывала большим листом лопуха, предварительно прокатав его скалкой. Сверху обвязывала теплым шарфом.

В течение этих же двух недель пила настой из листа лопуха: 2 ст. ложки измельченных листьев клала с вечера в термос, заливала 2 стаканами кипятка. Утром процеживала и пила по полстакана 2 раза в день.

При этом варила холодец, ела мармелад, делала упражнения – приседания рядом со спинкой стула, отжимания от стены...

Да, лечение длительное. Мне потребовалось больше месяца, чтобы спала опухоль и перестало болеть колено. Но, поверьте, такая игра стоит свеч.

Как-то, читая «ЗОЖ», узнала: если болят суставы, виноват желчный пузырь. Истина подтвердилась. На УЗИ в желчном пузыре был обнаружен камень длиной 1,2 см. Удалять его я не стала, а попробовала раздробить при помощи трав.

Первые два месяца пила настой семян укропа: 2 ст. ложки сырья заливала 2 стаканами крутого кипятка, настаивала 1 час. Процежив, принимала по полстакана 3 раза в день.

Следующие два месяца пила настой листа брусники (рецепт анало-

гичный) и еще два месяца – отвар корней шиповника: 3 ст. ложки измельченных корней заливала 0,5 л воды, кипятила 15 минут, настаивала 1 час. Процежив, пила по 1 стакану 2 раза в день.

Соблюдаю диету: ела вегетарианские супы, каши с растительным маслом, отварную рыбу, курицу, омлет, кефир с добавлением отрубей, пила чай со смородиновым листом и ягодами шиповника. Воду пила за 30 минут до еды, питалась дробно – небольшими порциями 5 раз в день.

Через 6 месяцев сделала УЗИ. Камушек в желчном пузыре уменьшился на 4 мм. До победы еще далеко, но сдаваться я не собираюсь!

Труд в саду – самое лучшее лекарство от болезней. А еще в свободные минуты увлекаюсь декупажем – даю вторую жизнь старым блюдам и вазам, читаю, фотографирую свои любимые цветы, путешествую.

Мы с мужем очень любим животных, и в нашем доме всегда находят приют бездомные котята и собачки.

Вечером перед сном совершаю пешие прогулки. Моросит ли дождь, трещит мороз, а я иду себе на свидание со звездами.

И, как всегда, ровно в 19.00 шлю всем зожевцам дружеский привет. Помните? Мы же договорились в 7 вечера желать всем мира и добра. А после вечерней прогулки дома меня ждет под подушкой приятное чтение – двухтомник Анны Ахматовой.

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

## Наши рецепты работают

### ЛЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕ НАСТОЕМ

Некоторое время назад у меня диагностировали подагру. Нашла рецепт в «ЗОЖ» и летом сделала лекарство: залила растительным маслом головки одуванчика. Пальцы ноги покрываю салфеткой, смоченной в этом масле, и полиэтиленом, затем надеваю носки – простой и шерстяной. Стало полегче. Спасибо за рецепт!

**Адрес: Фалалеевой Маргарите Павловне, 187110 Ленинградская обл., г. Кириши, Волховская набережная, д. 22, кв. 7.**

«ЗОЖ»: Напоминаем рецепт Владимира Митрофановича Болсуновского «Боли не мучают больше трех лет», опубликованный в «ЗОЖ» № 3 за 2018 год:

*«Летом собирал цветки одуванчика, набивал ими банку 0,5 л и заливал нерафинированным подсолнечным маслом. После месячного отстоя процеживал (цветки отжимал) и обильно смазывал маслом больные пальцы на ночь. Надевал полиэтиленовый пакет, сверху носок, и боль утихала. А чтобы она через некоторое время не возникла вновь, начал пить настой листьев черной смородины – он выгоняет из организма мочевую кислоту.*

*Готовлю настой следующим образом. Большую щепотку листьев смородины (свежих – летом, зимой – сухих) заливал в литровой банке кипятком, выдерживал до остывания, процеживал, отжимал и пил, как чай, – чем больше, тем лучше. Сейчас этот настой делаю и пью для профилактики, хотя больше трех лет болями от подагры не страдаю».*

## НА ПОМОЩЬ ПРИДЕТ ГОРЕЦ

*У меня очень низкий уровень тромбоцитов. Все началось в ноябре 2017 года, когда возникло сильное носовое кровотечение, после которого попала в больницу. С диагнозом «тромбоцитопения» лечили преднизолоном. В октябре прошлого года тромбоциты опять понизились. Врач рекомендовала пить настой крапивы. Синяки выступают по всему телу, хожу, шатаюсь.*

*Хотела бы узнать о пониженных тромбоцитах, как их поднять народными рецептами?*

**В.В. Зыкова.**  
Липецкая обл.

– Тромбоцитопения, то есть пониженный уровень тромбоцитов в крови, часто сопутствует аутоиммунным заболеваниям, в частности, тромбоцитопенической пурпуре, при которой возникают подкожные кровоизлияния, – говорит **кандидат медицинских наук Зульфия ГУСЕЙНОВА.**

– Несколько снижаются тромбоциты при опухолях и после перенесенных инфекционных болезней, среди которых корь, грипп, гепатит, герпес, тонзиллит, мононуклеоз, ларингит, пневмонии и бронхиты тяжелого течения с высокой лихорадкой.

Очень сильные кровотечения бывают, как правило, при гемофилии. Однако это заболевание связано с генной мутацией факторов свертываемости крови, а не с патологией тромбоцитов. При внутренних кровотечениях и даже после небольшого ушиба кровь

проникает в ткани, образуя обширные гематомы, то есть синяки, о которых пишет читательница.

Вам нужно пройти дополнительные обследования, чтобы определить причину резкого снижения уровня тромбоцитов, поскольку от этого зависит последующее лечение. С учетом основного заболевания врач назначит необходимые лекарства.

Принимать гемостатические препараты, что называется, без разбора нельзя. Дело в том, что большинство из них не обладают широким спектром действия, эффективны только в определенных ситуациях.

При частых носовых кровотечениях показана аминокaproновая кислота. Раствор принимают внутрь, а порошок наносят на слизистую оболочку носа. Можно делать инъекции с этим препаратом. Однако при гемофилии аминокaproновая кислота не работает. То же самое можно сказать о викасоле.

Теперь – несколько народных рецептов.

Действительно, кровоостанавливающее свойство крапивы хорошо известно. Напомню, настой готовят из расчета 3 ст. ложки сырья на 0,5 л кипятка, настаивают 1,5-2 часа. Выпивают в течение дня в несколько приемов.

Свежая крапива – отличная витаминная добавка в различные блюда. Кладите молодые листья в салаты, зеленые супы, используйте как пюре для вторых блюд.

Аналогичное действие и у корней кровохлебки.

Залейте 1 ст. ложку без горки стаканом воды. Кипятите на слабом огне 10-15 минут, процедите и

долейте кипяченой водой до первоначального объема. Пейте отвар по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 4-5 раз в день.

Повышают свертываемость крови, уменьшают проницаемость сосудов горец перечный (водяной перец), горец птичий (спорыш) и горец почечуйный.

Для приготовления настоя залейте 1 ст. ложку травы того или иного растения 0,5 л кипятка, дайте настояться. Это суточная доза, которую выпейте небольшими порциями

Способствует свертываемости крови и настой плодов шиповника. Залейте с вечера в термосе 2 ст. ложки ягод 0,5 л кипятка. На следующий день выпейте весь настой в несколько приемов за 30 минут до еды.

Сгущают кровь грецкие орехи, бананы, кисломолочные продукты и маринады. Однако питание, как и народные рецепты, – только дополнение к лечению основного заболевания.

Советую читательнице обязательно проконсультироваться у гематолога и ревматолога.

## НОСИТЬ КОРСЕТ МОЖНО

*Прошу вас, покажите вашим специалистам мои медицинские документы: пусть подскажут, что делать при дугообразном искривлении позвоночника. Мне 82 года. Тяжелый труд изуродовал мне позвоночник. Не могу ходить прямо, только согнувшись. Лечение невролога не помогает. Даже порошок нимесил не спасает. Врач выписал мне также корсет. Возможно ли он ходить без*

*боли, прямо? Если корсет будет выпрямлять искривление, не возникнет ли трещина позвоночника? И еще. Из-за щитовидки я сильно потею. Смогу ли я вообще носить этот корсет? Говорят, что надо делать зарядку. Но я боюсь себе навредить. Да и не знаю, какие упражнения мне подойдут при искривлении. Пожалуйста, дайте мне совет, каким должно быть правильное лечение.*

**Адрес: Нитенко Рашида Хафисовна, 414041 г. Астрахань, ул. Зеленая, д. 68, кв. 82.**

– Уважаемая Рашида Хафисовна, – отвечает на вопрос читательницы **врач-нейрохирург, научный сотрудник Института им. Склифосовского Владимир СМЕРНОВ,** – Очень сложно ответить вам что-либо конкретно, не видя ваших снимков, а только на основании описания рентгенограммы. Этого явно недостаточно. Без МРТ судить о состоянии вашего позвоночника вообще очень сложно. Тем более что вы пишете про s-образную деформацию и сколиоз 2-й степени, а это уже очень серьезные изменения. У людей более молодых это, как правило, оперируют, но в 82 года переносить хирургическое вмешательство уже тяжело. Я бы этого не советовал, поскольку операция большая и достаточно сложная.

Какие можно дать рекомендации? В первую очередь сделать МРТ, потому что очень много моментов, которые дистанционно определить невозможно. Второе – обязательно сходить к ортопеду. Именно к ортопеду!

Насчет корректора осанки или корсета, то можете спокойно их носить, никаких трещин у вас не будет, зато спине станет полегче. Помогут ли они ходить без боли, прямо, выпрямят ли искривление? А вот это уже вопрос. Все зависит от степени изменений, которые есть, а без снимков определить это невозможно. В этой ситуации надо видеть, о чем мы говорим, а МРТ позволит, по крайней мере, представлять общую картину.

## НУЖНА ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

*Где-то с ноября прошлого года у меня появилось жжение во рту. И это очень мучительно. Может, это от таблеток (у меня гипертония)? Главное, что все это происходит часа в 2-3 ночи. Прошла диспансеризацию, сделала МРТ брюшной полости, анализ крови, кардиограмму, гастроскопию желудка. Доктора сказали, что все в норме. В 2016 году мне ставили диагноз: язвенный гастрит. Думали, что, может, это он дает такую реакцию. Сдала желудочный сок – все в норме. Я уже измучилась. Доктор выписал таблетки гевискон и эманера. Пропила в течение месяца, а толку нет. Что же мне еще принимать, чтобы все прошло?*

**Адрес: Соловьевой Раисе Григорьевне, 162616 Вологодская обл., г. Череповец, ул. Космонавта Беляева, д. 12, кв. 23.**

– Уважаемая Раиса Григорьевна, – отвечает на вопрос читательницы **врач-гастроэнтеролог**

**Марина МЯГКОВА**, – чтобы объективно оценить ситуацию, необходим все-таки личный осмотр. Я бы порекомендовала вам обратиться к гастроэнтерологу по месту жительства. Поскольку описанные вами симптомы могут быть при ГЭРБ (гастроэзофагеальной рефлюксной болезни), при которой действительно мучает изжога (особенно по ночам), так как происходит заброс содержимого желудка в пищевод. Очень хорошо, что вам сделали и ФГДС (фиброгастродуоденоскопию), и МРТ. Это позволяет исключить рецидив язвенной болезни, а также различные грыжи пищеводного отверстия диафрагмы, стриктуры (сужения) пищевода. Так как жжение за грудиной наблюдается по ночам, то необходимо суточное мониторирование рН пищевода для определения рефлюксов. В том числе и так называемых экстрапищеводных проявлений ГЭРБ. И только после этого можно назначить эффективное лечение. Но одних таблеток здесь недостаточно. К сожалению, вы не указали свой вес: вполне возможно, что необходима его коррекция и нормализация массы тела. Очень важен режим питания: постарайтесь исключить из рациона жирное, жареное, острое, соленое, маринады, копчености, лук, чеснок, крепкий чай. Крайне важно не переедать, есть небольшими порциями, стараться не есть менее чем за 3 часа до сна. Не носить тесных ремней, поясов. Избегайте эмоциональных нагрузок и стрессов. Хорошо бы приподнять головной конец кровати на 15-20 см.

И все-таки повторю, что в первую очередь необходим личный осмотр доктора. Возможно, потребуется обсудить и скорректировать прием лекарств при гипертонии. Вы пишете, что прошли обследования, но самих заключений нет. Неизвестно, брали ли вам во время ФГДС биоптат, так как возможны такие заболевания, как пищевод Барретта или ахалазия кардии. А может быть, и ипохондрия (психосоматика). Желательно сдать маркеры, чтобы исключить рак пищевода, желудка, кишечника. В любом случае требуется дополнительная диагностика, в том числе и рентген пищевода.

## АНАТОМИЧЕСКИЙ ДЕФЕКТ

*У меня после родов 8 лет назад возникла проблема с дефекацией. А именно: затруднение при опорожнении. Приходится сильно тужиться, в связи с чем возник геморрой, но иногда даже натуживание не помогает. Все это происходит даже с жидким калом и при клизме – после дефекации чувство неполного опорожнения. В прямой кишке постоянно тяжесть, особенно с левой стороны. Помогите, пожалуйста.*

**Адрес: Назарченко Елене Юрьевне, 400087 г. Волгоград, ул. Невская, д. 16, кв. 8.**

– Скорее всего, в вашем случае речь идет о проявлениях так называемого «синдрома обструктивной дефекации». То есть невозможности опорожнять кишку в связи с анатомическими нарушениями, которые стали следствием родов, – объясняет

**заведующая отделением онкологической колопроктологии Первого МГМУ им. Сеченова, кандидат медицинских наук Инна ТУЛИНА.** – Иногда такие нарушения нормальной анатомии органов тазового дна происходят и у женщин, которые никогда не рожали естественным путем, поэтому возникновение такого состояния может иметь генетическую природу. Спросите у своей мамы и бабушки – наверняка они тоже сталкивались с похожими проблемами.

Чаще всего у пациенток, которые предъявляют подобные жалобы, имеется ректоцеле – выпячивание передней стенки прямой кишки в сторону влагалища. Стенка эта растягивается, во время прохождения стула образуется «карман», и направление стула меняется: вместо того, чтобы идти к анальному отверстию, он начинает скапливаться в этом кармане. Это приводит к невозможности полностью опорожнить кишку за один раз, приходится делать 2-3 попытки дефекации. Понять, действительно ли проблема в этом, можно, сделав простую пробу – во время дефекации попробуйте помочь стулу выйти, надавив через влагалище на стенку прямой кишки. Если этот маневр помогает, значит, у вас есть ректоцеле, с которым нужно бороться.

В настоящее время существует множество эффективных способов лечения ректоцеле – от специальных упражнений до хирургического лечения. Но выбрать, какой способ подойдет именно вам, можно только после тщательного обследования у специалиста.

## ЧТОБЫ НЕ БАРАХЛИЛ «МОТОР»

**Дачный сезон – горячая пора, время перегрева организма – как перегрева под лучами палящего солнца, так и перегрева от повышенной активности. Работа на приусадебном участке для многих превращается в фактор риска обострения сердечно-сосудистых заболеваний. Это опасное время для тех, у кого «мотор барахлит».**

Функция сердца и сосудов тесно связана с печенью. У печени 300 функций – недаром ее называют царицей всех органов. Лечить сердце отдельно от сосудов и печени – пустое занятие.

Чтобы сердце оставалось здоровым, печень не должна перегружаться избытками жиров и сахаров. А это, в свою очередь, означает, что работа сердца зависит от правильного питания и поддержания

здорового образа жизни.

Кроме перегрева опасны для сердечников дни полнолуний, новолуний и четвертей фаз. В это время нужна особая осторожность – снизить физическую активность, побережись от жары, стрессов, принять «свои» таблетки. Запомнить эти дни дачникам совсем не составляет труда – это 8-й, 15-й, 22-й и 30-й дни лунного календаря.

В эти дни тем, кто знает за собой слабость сердца или сосудов, желательно

выпить перед сном стакан горячей воды с 1 ч. ложкой меда и щепоткой молотого имбиря. Не чай, кофе или какой-то другой напиток, а именно горячую воду, дающую организму энергию.

Еще сердце требует горького вкуса – обеспечит его мускатный орех. Спросите в магазине – почти всюду найдете. Добавляйте его в любое блюдо. Он не помешает вашему сердечку.

В течение «опасного дня» похрустите пальца-

## Преодоление

Этой весной со мной приключилась удивительная история. Я привела домой Грома. Гром – пес средних размеров, черного окраса, помесь дворняги и овчарки. Псинке было около года – он доверчивый, очень умный, но был вечно голодный и забытый хозяевами. Пару месяцев я подкармливала его в дачном поселке и не решалась взять к себе на постой. Думала, что готовлюсь к пенсии. Работала дворником, заработок был меньше прожиточного минимума. Очень болели ноги, давление частенько скакало вверх до пугающих пределов. Стремительно наступал варикоз. И хотя сейчас существует много методик и даже операций по лечению варикоза, все это требует финансовых

вложений и с моими доходами не сочетается. Между тем каждый шаг сопровождался болью, иногда до слез. Я уже совсем было отчаялась.

В дачном поселке заявили, что собаку уничтожат. И я решила, забрала

и я училась вместе с ним – училась преодолевать себя и бороться с болезнью. Я, как уточка, переваливалась с ноги на ногу, поздними вечерами прогуливаясь по пустынным окраинным улочкам нашего маленького городка.

## СО МНОЙ СЛУЧИЛОСЬ ЧУДО

Грома. Работала, стиснув зубы, закусив губу, едва выполняя нормативы. А раз уж решила завести собаку, пришлось кормить ее и выгуливать. Я начала дрессировать пса, приучала ходить на поводке, строго запретила знакомиться с чужими людьми, учила не кидаться с лаем вслед автомобилям. Гром учился,

Время текло незаметно. Собачка похорошела, возмужала, отозвалась на мои заботы преданностью и любовью. Он таскал меня на поводке, заставлял двигаться. Он то бегал рядом, обследуя придорожные канавы и кусты, то вырывал из рук поводок и несся, радостный, по пустырю, призывая побегать вместе.

Я долго не могла привыкнуть к боли в ногах, но как-то попритерпелась. Вспоминалась сказка о Русалочке Андерсена, где у главной героини ноги кровоточили от боли.

К счастью, подросла минимальная зарплата, жить стало полегче. Я упорно гуляла с Громом. И молилась. Молилась о лучшей доле, глядя в небо на звезды. Следила за давлением, регулярно принимала таблетки. Попыталась соблюдать диету, старалась больше употреблять зелени и овощей с огорода. Упорно отгоняла мысли о собственной немощи и надвигающейся старости. Все в моих руках, думала я, и жить надо весело. Разве все, что предначертано судьбой, уже сбылось? Нет, не хочу, не верю! Не может быть, чтобы мне на

ми, сомкнутыми в замок, помассируйте 1-2 минуты ногтем большого пальца правой рукой левый мизинец от корня до кончика, затем наоборот, ногтем большого пальца левой руки – правый мизинец. В мизинцах заканчиваются меридианы сердца.

Избежать стрессов – задача, конечно, утопическая. На то и жизнь, чтобы то и дело создавать стрессовые ситуации. Но вот точно, что надо делать – проводить антистрессовые релаксационные действия: вечерняя ванна с травами (я люблю полынные), теплый душ. Таково свойство воды – уносить отрицательную информацию. «Как с гуся вода – так с рабы Божьей худоба».

Гипертоникам можно приготовить отвар из 10 скорлупок грецкого ореха с перегородками, прокипятить 15-20 минут на малом огне в 500 мл воды. Этого количества хватит на день, если пить понемногу в течение дня.

Чтобы давление не подскочило, можно положить к подошвам ног пластину свежей репы: с ней и ходите целый день.

Хорош и чернослив. Его можно тушить с мясом, есть с творогом, замачивать в воде и выпивать «живой» компот. Избыточно не надо, 3-5 штук ягод вполне достаточно на один день.

Будьте осторожны с бананами: они, с одной стороны, полезны обили-

ем калия для укрепления сердечной мышцы, с другой стороны – это избыток углеводов. Запекайте их в духовке, микроволновке, как картошку, можно и завернуть в фольгу. Горячий банан – полезнейшее блюдо для сердечников.

Чрезвычайно полезен массаж воротниковой зоны. Не надо искать массажиста – родственники могут сделать друг другу.

Хорошая профилактика обострений сердечно-сосудистых заболеваний и остеохондроза – баночный массаж или давно позабытые банки. Только ставить их надо правильно – справа и слева по позвоночнику и в надплечье. Это так называемая отвлекающая процедура

– усиленный кровоток оттягивает кровь от сердца и мозга на периферию. Таких процедур можно проделать 3-5-7 через день.

Неплохо приучить себя принимать такую смесь. 1 л меда, сок из десяти лимонов и 5 головок чеснока пропустить через мясорубку. Все смешать. Подержать недельку в холодильнике, и можно принимать один раз в день по 4 ч. ложки, соблюдая минутный интервал между каждой ложкой. Показания – гипертония, стенокардия, атеросклероз.

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

**Иск**

склоне лет досталось нищенское существование и болезни. Я решила, что я против! Своими размышлениями я делилась с Громом. А он в ответ, склонив ушастую голову набок, приветливо помавивая хвостом, глядел на меня добрыми черными глазами-пуговками.

И вот результат: мои ноги стали меньше отекать, даже почти не болят, а я бегаю, словно молоденькая. Со мной случилось чудо, а возможно, обычная магия жизни. Прошло не так уж и много времени, а я значительно омолодилась душой и телом, и помогли мне в этом и Бог, и, конечно, пес. А вы как думаете?

**Адрес: Кривенковой Виктории Викторовне, 162481 Вологодская обл., г. Бабаево, ул. Садовая, д. 1, кв. 7.**

Ищу своих подруг по учебе в ремесленном училище № 3 Казани – Тоню Павельеву (Макарову) 1938 года рождения, которая должна проживать в Казани, а также Лиду Павлову (Майорову), 1937 года рождения. Она вышла замуж за военного, и они уехали в Норильск.

Также хочу найти своего друга Анатолия Васильевича Брежнева, 1937 года рождения, который, окончив ремесленное, поступил в военное училище в Вольске Саратовской области. После учебы был направлен служить на Украину. Мы с ним переписывались, а потом потерялись.

**Адрес: Якуниной (Вилковой) Валентине Ивановне, 665698 Иркутская обл., Нижнеилимский р-н, р.п. Радищев, д. 3, кв. 31.**

После учебы в строительном училище №18 в 1958 году в Свердловске мы жили в общежитии. В комнате 5 человек: Лида Ситникова, Нина Сидорова, Надя Будылина, Люда Валина и я – Валя Сибирякова. Жили дружно, никогда не ссорились. Я вы-

шла замуж и уехала. По сложившимся обстоятельствам переписка не велась. Хотелось узнать, как сложилась жизнь у девчонок, и пообщаться хотя бы по телефону.

А в 1970 году я окончила фельдшерское отделение Краснокамского медицинского училища. Каждые 10 лет мы отмечали встречу с соучениками, хотя почти вся группа разъехалась по разным городам. Сейчас общение идет по Интернету, но как-то сразу выпали из поля зрения Лида Крохмалева, Люда Безгодова, Нина Дуплякина (Кислова), Флюра Ситдикова (Михайлова), Аля Шакирова.

Милые девчонки, в 2020 году исполняется 50 лет после окончания училища. Мы вас искали по всем каналам, но не нашли. Отзовитесь! Чтобы мы могли пригласить вас на встречу.

Ваша староста группы Валентина Любимова.

**Адрес: Любимовой Валентине Михайловне, 617065 Пермский край, г. Краснокамск, ул. Олега Кошова, д. 2а.**

# КОГДА ЖЕЛУДОК НЕ НА МЕСТЕ

**В редакцию пришло письмо от Зинаиды Сорокиной из Смоленской области. «Мне 75 лет, все время был гастрит, а тут вдруг желудок так сильно заболел, что попала в больницу, – пишет читательница. – Гастроскопия выявила хронический гастрит, признаки грыжи пищеводного отверстия диафрагмы, а рентген показал пролабирование кардиального отдела желудка в пищевод в положении Тренделенбурга.**

**Врач назначил тримедат, дюспаталин, колофорт, бифидумбактерин, альфа нормикс, ношпу, креон. Пенсия маленькая, все деньги идут на лекарства. Расскажите, что за недуги у меня?»**

**Письмо читательницы мы показали нашему консультанту.**

## КУДА СТРЕМИТСЯ ПИЩЕВОД

Прежде чем разобрать сложнейшие проявления заболевания у Зинаиды Сорокиной и давать рекомендации, вкратце расскажу об анатомии верхнего отдела пищеварительного тракта, то есть о пищеводе, пищеводном отверстии диафрагмы и желудке.

Основная часть пищевода расположена в грудной полости. В брюшную полость он проходит через так называемое пищеводное отверстие диафрагмы. Далее образуется брюшной отдел длиной около 3 см. Затем пищевод соединяется с кардиальной частью желудка, который снабжен мощным смыкающимся механизмом – кардиальным сфинктером, выполняющим роль клапана. Он предупреждает рефлюкс (обратное течение) желудочного содержимого – сока и пищевого химуса – в пищевод.

Кардиальный сфинктер вместе с верхней частью желудка и брюшным отделом пищевода расположены у здоровых

людей в животе, ниже диафрагмы, и не меняют это положение, даже если человек стоит вверх ногами.

Смещение сфинктера и брюшного отдела пищевода выше диафрагмы сопровождается болями в подложечной области, изжогой, отрыжками, а также непроизвольными срыгиваниями из переполненного едой желудка и появлением постороннего привкуса во рту.

## ЕСЛИ ГАСТРОСКОПИИ НЕДОСТАТОЧНО

Патология, которая сопровождается смещением брюшного отдела пищевода и кардиальной части желудка через пищеводное отверстие в грудную полость, называется грыжей пищеводного отверстия диафрагмы.

Надо отдать должное врачам, к которым обратилась читательница. С максимальным вниманием они отнеслись к Зинаиде Сорокиной и не ограничились ЭГДС, как это, к сожалению, часто бывает в связи с повсеместным распространением эндоскопической техники.

Из-за явно недостаточной и, похоже, неверной информации, полученной при ЭГДС, врачи провели рентгеновское исследование и установили очень важную деталь болезни: пролабирование, то есть смещение брюшного (абдоминального) отдела пищевода и кардиального отдела желудка выше диафрагмы. Это и вызывает, надо полагать, проявления болезни у автора письма.

Причем рентгенолог выявил смещение отдела лишь в так называемом положении Тренделенбурга, то есть при опущенной верхней части тела пациентки. Для этого рентгеновская установка оснащена специальным регулируемым подвижным столом, на котором лежит больной.

Действительно, в жизни мы все наклоняемся, опускаем верхнюю часть тела, не ощущая при этом, как правило, ни болей, ни изжоги, не срыгивая желудочное содержимое... Этим обязаны устойчивому положению пищевода и желудка.

Почему же тогда случается такая патология? Причин несколько.

## НАДО МЕНЬШЕ ЕСТЬ!

Смещение слизистой оболочки брюшной части пищевода и кардиального отдела желудка в грудную полость может происходить при врожденном неверном положении этого отдела. Из-за чего у ребенка на первых месяцах жизни могут наблюдаться очень частые срыгивания.

К счастью, мама малыша вскоре приспособливается к этому: не допускает

перееданий и какое-то время после еды держит ребенка в вертикальном положении. С возрастом дети сами понимают, что у них что-то не так, не передают и отказываются лежать после еды.

Но сегодня, к сожалению, едва ли не каждый третий ребенок страдает ожирением. Из-за настоячивых требований взрослых: «Доешь все, что в тарелке!» дети теряют способность контролировать объем съедаемой пищи и очень часто с подачи взрослых устраивают «тихий час» после еды. А потом, уже в подростковом возрасте, практически не «вылазят» из врачебных кабинетов с жалобами на срыгивания, частые изжоги, боли в желудке...

Однако вернемся к нашей пациентке, автору письма.

Патологическое смещение пищевода и желудка выше диафрагмы может развиваться без признаков врожденного недостатка, постепенно, и впервые проявляется у взрослых, которые зачастую не знают меры в еде. Причем первые годы такого переедания протекают без какой-либо симптоматики или маскируются под гастрит, о чем, к слову, и пишет автор письма.

Но со временем, когда масса тела увеличивается и большую часть живота занимает висцеральный жир, а мышцы и сухожилия брюшной стенки из-за бездействия атрофируются, внутренние органы начинают смещаться, что называется, куда попало, используя для этого естественные отверстия. При

этом возникает риск образования грыж – паховых, пупочных. В том числе через пищеводное отверстие диафрагмы верхняя часть желудка и брюшной отдел смещаются в грудную полость пищевода, образуя грыжу пищеводного отверстия диафрагмы.

**ПОСЛЕ ОБЕДА – НА ПРОГУЛКУ**

Наверное, некоторые читатели будут разочарованы, узнав, что основным лечебным пособием в таких случаях является психологический настрой

пациента на нормализацию питания и поведения, а именно – уменьшение потребляемой пищи примерно на половину с обязательным включением в рацион растительных продуктов. Но это действительно очень важная рекомендация. А еще – ни в коем случае после еды не ложиться на диван! Лучше по возможности отправиться на небольшую спокойную прогулку.

Также абсолютно необходимо лечение полости рта. Как правило, у таких пациентов больные зубы.

Никакие пробиотики, пребиотики, антибиотики не в состоянии нормализовать микробный баланс в органах пищеварения, если у человека проблемы с зубами и деснами. Именно они приводят к нарушению работы других отделов пищеварительной системы.

Об этом, в частности, можно судить по перечню лекарств, которые из-за сложной патологии были рекомендованы Зинаиде Сорокиной – семь лекарственных препаратов из пяти фармакологических групп. К сожалению, назначение столь большого

количества лекарств, иногда даже противоположного действия, при лечении пожилых пациентов не редкость.

По-видимому, с учетом проявлений болезни, лабораторных исследований, а также результатов динамических наблюдений эти рекомендации следует пересмотреть. Здесь надо понять больную женщину, которая, естественно, встревожена и количеством лекарств, и ценой на них.

**Ильяс ВОРОНЦОВ,**  
кандидат  
медицинских наук.

**Неожиданный ракурс**

Помню, встретила меня подруга на улице и рассказала, что внук приехал из Кирова погостить, а у бабушки свои планы: сад-огород. Утром бабушка говорит: «Сегодня пойдем в сад. Ты прополешь морковь, а я буду другие дела делать». Тамара Васильевна была очень общительной женщиной, по дороге то одну знакомую встретит, то другую. Внуку это надоело, и он пошел на участок один. Бабушка согласилась, пообещав его догнать. Пришла Тамара Васильевна на участок на час позднее внука и как глянула на его работу, так и ахнула. Уж как она его чихвостила в хвост и в гриву, слышали все соседи. Внук вычистил грядку подчистую – ни моркови, ни сорняков. От ругани бабушки он убежал на пруд и не приходил домой до темна. Когда она мне рассказала эту историю, я немного посмеялась, а потом и говорю: «Сама виновата, что же это – парню 13 лет, а он не может отличить морковь от сорняков. Надо было тебе его научить».

Написала это, а сама вспомнила свое детство. Нас, детдомовских ребятшек, в военные и послевоенные годы водили работать в колхоз – 2 часа до обеда и 2 часа после. Там мы трудились на прополке овощей, и я не помню ни одного случая, чтобы кто-то из ребят хныкал, нам это было интересно. На кухне тоже дежурили: по очереди чистили картошку, мыли по-

суду и полы. Нас приучали к труду не нравочениями, а показывали, рассказывали, как и что делать. Так, мы чинили рваные простыни, наволочки, научившись шить на единственной швейной машинке «Зингер» с педалями. Кстати, в жизни мне это потом пригодилось. Я работала швейницей на обувной фабрике, куда меня в 14 лет взяли на работу, но с условием, что я пойду учиться в вечерний техникум. Я пошла и выучилась на технолога обувного производства.

с завистью наблюдая, как какой-то дядя забрал племянника. Он уводил его через живой коридор ребят. Когда исполнилось 14 лет, директор детдома объявила: «У кого есть родные, пишите – смогут ли они вас забрать? Если нет, будем определять вас в училище». Я дождалась, меня забрала сестра, хотя ей самой только исполнилось 18 лет. Галя заменила мне маму, она учила меня жизни, а воспитывал трудовой коллектив обувной фабрики «Буревестник».

**БЕЗ РАБОТЫ – НИКУДА**

5 лет назад у меня жила бывшая детдомовская девочка. Она училась в училище, но в общежитии жить не захотела, попросилась ко мне. Первые 3 года она училась на штукатур-маляра, потом еще 3 года на повара. Когда я ей заметила, что пора и на работу устраиваться, она мне в ответ: «А зачем? Я по закону имею право до 23 лет учиться». И снова пошла в училище, теперь уже учиться на продавца. Вот и попробуй в 23 года такого человека приучить к труду. А потом появляются пьяницы, наркоманы, новые детдомовские дети при живых родителях.

Я помню, как мы мечтали в детстве, что вот кончится война, и нас родители заберут домой. Но, увы, забрали только 1-2 человек. Помню, как кто-то крикнул: «Родители приехали!» Мы все высыпали во двор,

Я думаю, что нынешнее молодое поколение слишком долго учится. А кто-то и не может: не хватает ума, сил на учебу. Почему бы не вернуть прежний закон, разрешающий работать с 16 лет, есть ведь и несложные операции на производстве, где подросток вполне справится. И еще одна проблема. Часто молодой специалист, окончив техникум или институт, не может найти работу. Сегодня без опыта работы почти нигде не берут, а человек еще не успел его набрать. Моя внучка 1,5 года искала работу, получив диплом экономиста, с трудом, через знакомых как-то устроилась. Почему бы не вернуть закон о распределении молодых специалистов после учебы в институте или техникуме?

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

## ПОЕЗД ЖДАТЬ НЕ СТАЛ

**В народе говорят: «Гора с горой не сходится, а человек с человеком сойдется!» В подтверждение этих слов расскажу свою историю.**

После школьных экзаменов мы с одноклассницами Валей Багуриной и Валей Приваловой стали готовиться к выпускному вечеру. В ту пору жили в селе Успенка, в 30 километрах от Тюмени.

Июньским днем поехали с подружками в город купить туфли и платья на торжество. Целый день ходили по магазинам и так увлеклись поисками нарядов, что последний рейсовый автобус ушел в Успенку без нас.

Идти нам было некуда, спешить – уже тоже. Предстояло где-то скоротать ночь. С автовокзала, который вечером закрывали, мы отправились на железнодорожный вокзал, где всегда был народ и не страшно переждать ночь, как в сквере на лавочке.

Нашли на перроне свободную скамейку и рухнули – уставшие, голодные, со стертymi ногами. Немного передохнули, перекусили. Стали наблюдать

за пассажирами, вести неспешный разговор.

Прибыл пассажирский поезд «Красноярск–Москва». Из вагона належке выскочили трое солдатиков. Что-то купили в киоске и направились вдоль перрона подышать свежим воздухом. Увидев нас, подошли, завели разговор о погоде, спросили, куда мы едем, где живем... Вкратце рассказали о своих мытарствах – ребята были нормальные, не хамоватые. К тому же мы знали, что через 30 минут они сядут в поезд и уедут в западном направлении.

Парни рассказали о себе – служили на Даль-

нем Востоке, сейчас возвращаются домой, на Кавказ, где их ждут родители. Один из солдатиков достал из кармана гимнастерки ручку, оторвал чистый край газеты, и каждый оставил свой адрес. Отдали бумажку нам, попросив обязательно написать.

Громкий гудок прервал наши разговоры на полуслове. Парни бросились к своему вагону, помахав на прощание, и поезд тронулся.

Утром мы приехали домой, договорившись написать парням. Сказано – сделано. Вскоре получили от наших солдатиков письма. Какое-то время

## **3** **адело за живое**

### ВОЗРАСТ «ДОЖИТИЯ»

**Меня давно волнует проблема, которая, может быть, напрямую и не относится к здоровому образу жизни, но имеет немалое значение.**

Мне идет 75-й год. Ни много, ни мало. Да, возраст давно пенсионный, но когда в Пенсионном фонде его именуют «периодом дожития», становится не по себе. Какое ужасное созвучие! Как будто мы не живем, а доживаем. Некоторые медики так же, не стесняясь, говорят на приеме в лицо: «А что вы хотите, возраст!»

Мне, кстати, эту фразу лечащие врачи говорили с 45 лет. Был случай, когда хирург при диспансерном осмотре поинтересовался, какая у меня группа инвалидности, а узнав, что ее нет, воскликнул в изумлении: «С таким «букетом» болезней, как у вас, долго не живут, а вы еще работать умудряетесь!»

Да, работаю, а что делать? Читала где-то, как враги захватили город. Их предводитель приказал жителям к следующему дню собрать и принести мешок золота. Жители сокрушались, но мешок золота собрали. На другой день приказ повторили. Еще один мешок золота для захватчиков был собран через обмороки и рыдания.

«Еще мешок!» – не унимался ненасытный предводитель. Привезли все, что собрали. «Ну, как там жители – плачут?» – поинтересовался у слуг предводитель. «Нет, смеются и пляшут», – был ответ. «Все, значит, у них действительно ничего не осталось!»

Вот и я рассмеялась на приеме у хирурга. Когда мне исполнилось

65 лет, группу инвалидности все же получила. Третью пожизненную, хотя при моих заболеваниях нужно было давать вторую. Посудите сами: мерцательная аритмия, астма, сахарный диабет, двухсторонний коксартроз, хронический пиелонефрит единственной почки... Но не дали, сказали, что для второй группы я еще молода. Мол, если бы вам было 75!

Сейчас мне именно столько лет, но когда о своем желании перейти на вторую группу заявила в поликлинике, там замахали руками: «Что вы, что вы, комиссия может и 3-ю группу снять!»

Но это я так, отвлеклась. Возраст «дожития»... Годы говорят сами за себя, а душа молода. Нам тоже хочется выглядеть так, чтобы приятно посмотреть было. И не только в домашних условиях, но и на улице, в театре, на концерте. Однако вместо того, чтобы купить обнови, донаши-



переписывались. Но впереди были вступительные экзамены в вузы. Потом учеба, новая жизнь, новые встречи, расставания, радости, свидания. Переписка сошла на нет.

С подругами жизнь тоже разбросала нас в разные стороны. Я стала работать в проектом институте. Могла каждое лето ездить в отпуск по туристической путевке – была молодая, беззаботная, легкая на подъем. И хотя зарплата у меня была небольшая, в институте имелась касса взаимопомощи. За год накапливалась определенная сумма, которую перед отпуском забирали.

Однажды летом взяла путевку на Кавказ, на туристическую базу отдыха. Купались в холодной чистой горной речке, загорали, знакомились с

окрестностями и друг с другом. Вечерами собирались у костра, пели песни, рассказывали байки, анекдоты, читали стихи. Расходились по палаткам за полночь.

Пролетела неделя. Собрыв рюкзаки, отправились в обратный путь на базу. Тропинка вилась вдоль трассы, по которой шла колонна грузовых машин. Увидев нас, водители притормозили: не удивительно – молодые девчонки шли в легких майках и шортах... Вскоре наша тропинка повернула в сторону Теберды, и грузовики двинулись дальше.

Вечером на турбазе мы отправились всей группой на танцы. Почти сразу меня пригласил парень. Закружил в вальсе и поинтересовался, как сегодня по такой жаре добрались до базы. Я удивилась:

– А откуда вы знаете, что группа сегодня вернулась из похода?

– Видел, как вы шли. Это наша колонна грузовых машин проезжала мимо, и я вас тогда сразу узнал.

– Мы разве знакомы? – искренне удивилась я.

Молодой человек улыбнулся:

– Помните июньский вечер, тюменский вокзал, поезд «Красноярск–Москва» и трех солдат.

Я растерянно сказала:

– Так это вы?!

Оба были рады этой неожиданной встрече. Волна воспоминаний заставила чаще биться сердца, объединила души. Мы ушли с танцплощадки подальше от громкой музыки и проговорили весь вечер, гуляя по тебердинским улицам, рассказывая друг другу о том, что произошло в нашей жизни за

то время, как оборвалась переписка.

Пора было возвращаться на базу. Проводив меня, он сказал:

– Очень жаль, завтра утром я уезжаю в командировку. А ты, как вернешься домой, напиши мне обязательно, буду ждать. Адрес – тот же.

Мы расстались. Потом, дома, не смогла отыскать его адрес. По памяти не помнила. Больше мы никогда не встречались.

Выйдя замуж, в непростые минуты жизни часто вспоминала этого хорошего парня из Теберды. Судьба дала мне тогда второй шанс, но я им не воспользовалась.

А жизненный «поезд» ждать не стал. Он ушел.

**Адрес: Киевской Веры Львовны, 625046 г. Тюмень, ул. Олимпийская, д. 36, кв. 236.**

## **Поиск**

ваем за взрослыми детьми. Да и не шьют на нас, пенсионеров, швейные фабрики, не разрабатывают фасоны модельеры. В журналах мод изредка промелькнет что-то для тех, кому за... Но это такая редкость!

А нам хочется. Очень! Тем более что «период дожития» в любой день может закончиться.

Идут по улицам с одинаковыми металлическими палочками, купленными в ортопедических салонах, одетые в короткие брючки и курточки, нелепые головные уборы те, кто восстанавливал из руин страну, занимал ответственные посты, кто все свои силы, средства вложил в своих детей. Да и сейчас, живя на одну мизерную пенсию, еще и «отстегивают» своим внукам.

Я думаю, многие читатели «ЗОЖ» поддержат меня. Или выскажут свое мнение. Лично моя душа, несмотря на возраст, просит праздника! Или так не должно быть?

**Адрес: Буровой Капитолине Михайловне, 610048 г. Киров, ул. Московская, д. 173, кв. 104.**

Хочу найти захоронение моего отца – Михаила Ильича Кандрашина, родившегося в 1896 году в Мордовии, в селе Маколово Чамзинского района.

Он прошел четыре войны. В 1915 году был призван в царскую армию, служил в Первом Российском стрелковом полку г. Двинска. В 1918 году перешел в Красную армию, воевал на Южном фронте. За боевые заслуги был награжден орденом Красного Знамени.

В 1922 году был демобилизован и приехал на родину. Был избран председателем сельсовета. Началась коллективизация, его избрали председателем колхоза. Часто отправляли на военные курсы – в Пензу, Самару, после чего работал председателем Райосоавиахима. В 1940 году началась война с Финляндией, а вскоре и Великая Отечественная Война. 31 декабря 1940 года мы проводили его на фронт. До отправки он формировал лыжный батальон в Саранске и ушел на фронт в качестве командира лыжного батальона в звании старшего лейтенанта.

Было от него всего одно письмо, где он писал, что адреса своего пока не знает. Больше писем не было. Офицер из его батальона написал маме, что он был ранен в первом бою в руку и ногу. В какой медсанбат его отправили – неизвестно.

Каждый год обращаюсь в Центральный архив Минобороны РФ города Подольска. Ведь до сих пор ведутся поиски, раскопки. А получаю один ответ: пропал без вести. Возможно, кто-то из зожевцев встречал в списках захоронений фамилию моего отца. Пожалуйста, отзовитесь! Мне 95 лет. А я все еще надеюсь, что где-то он найдется и что дети, внуки возложат цветы на его могилу.

**Адрес: Тихоновой Анне Михайловне, 430021 Мордовия, г. Саранск, ул. Пушкина, д. 36, кв. 32.**

## «НЯНЬКИН ЛОКОТЬ»



*Надо четко понимать, что ребенок – это не уменьшенный взрослый. Его организм, в том числе опорно-двигательная система, имеет свои особенности. И чем младше дети, тем этих особенностей больше. Поэтому определенные действия, которые у взрослого не приводят ни к каким последствиям, для малыша могут оказаться травмоопасными.*

Как часто вы крутите ребенка в воздухе, держа за запястья, помогаете ему вылезти из труднодоступных мест, потягивая за ручки? Или снимаете с малыша кофту с узкими рукавами? Или идете с ним за руку и, не давая упасть, тянете за нее вверх? Объединяет все эти вроде бы несложные и неопасные действия то, что у детей в возрасте от одного года до шести лет они могут привести к подвывиху головки лучевой кости.

Выглядит это обычно так: после подтягивания за кисть (или снятия узкого рукава кофты) ребенок вскрикивает, и его ручка плетью свисает вдоль туловища. Малыш тщательно ее оберегает, не позволяет трогать, при этом жалуясь на локоть или на запястье. Часто может казаться, что ребенок преувеличивает, но это не так. Как же при таких незначительных воздействиях можно вывихнуть руку? – спросите вы. Все дело в анатомии, а точнее, в возрастных особенностях строения локтевого сустава.

### ОТ ГОДА ДО ЧЕТЫРЕХ

**Локтевой сустав** – это сочленение локтевой, лучевой и плечевой костей. Сам сустав достаточно сложный, так как состоит из трех – плече-локтевого, лучелоктевого и плечелучевого. В патогенезе (механизме развития) травмы важную роль играют плечелучевой и лучелоктевой суставы. Рассмотрим их подробнее.

**Плечелучевой сустав** представляет собой соединение головки лучевой кости и мыщелка плечевой. У детей до 6 лет головка по отношению к мыщелку относительно больше, и это несоответствие размеров сочленяющихся поверхностей

костей и является одной из причин того, что незначительное воздействие приводит к травме.

Динамическая стабильность в движении достигается с помощью связок и мышц. Здесь значение имеет уже **лучелоктевой сустав**, а именно: кольцевидная связка, которая охватывает головку и шейку лучевой кости и удерживает ее около локтевой. Примечательно, что связка крепится только к локтевой кости (благодаря чему мы можем свободно поворачивать руку ладонью вниз и вверх). У детей до 6 лет связка достаточно большая по размеру относительно головки лучевой кости. Это вторая причина развития подвывиха головки луча.

С возрастом данные анатомические несоответствия устраняются, и локтевой сустав становится более стабильным. Вот почему травма встречается в основном у малышей от 1 года до 4 лет (к 6 годам частота случаев уменьшается и у детей семи лет и старше практически не бывает).

У многих сейчас наверняка возник вопрос: если вышеописанные анатомические особенности есть у каждого ребенка, то почему вывихи бывают не у всех? Дело еще и в механизме травмы. Ее развитие возможно только при определенных движениях – не случайно же в народе ее называют «нянькиным локтем». У врачей травма носит название «пронационный подвывих».

Механизм выглядит следующим образом: в момент пронации (расположения руки ладонью вниз) резкое потягивание предплечья по оси (иногда с небольшим переразгибанием в локтевом суставе) приводит к тому, что головка лучевой кости выскальзывает из-под кольцевидной связки. Пытаясь встать на ме-

сто, она ущемляет данную связку и капсулу сустава, что вызывает боль. Нарушается конгруэнтность (соответствие форм соприкасающихся поверхностей) в лучелоктевом и плечелучевом суставах, и ребенок не может делать супинационные (вращательные) движения. Так как нет разрыва тканей, отека локтевого сустава не наблюдается. Он может проявиться гораздо позже, но уже из-за сдавления связки и капсулы сустава.

### НЕ КРУЖИТЕ И НЕ ТЯНИТЕ

В стабилизации суставов принимают участие не только кости и связки, но и окружающие сустав мышцы. Было отмечено, что пронационные вывихи чаще случаются у правой руки, а у левой справа, то есть со стороны менее активной руки. Поэтому с раннего детства очень важно укреплять все мышцы, в чем хорошо помогает ежедневная утренняя гимнастика. Делайте ее вместе с ребенком, чтобы он привык к ней!

Всегда помните, что для подвывиха головки лучевой кости характерен определенный механизм, и не тяните малышей за кисти, особенно в положении пронации (ладонями вниз), не кружите, держа за запястья. Ведя ребенка за руку, для предотвращения падения не тяните ее резко вверх, лучше присядьте в этот момент к малышу, смягчая ему потерю равновесия. При снятии одежды с узкими рукавами не тяните с силой за вещь, а аккуратно и постепенно снимите рукав с ручки ребенка, пусть это и займет больше времени.

Соблюдение правил взаимоотношений с детьми данной возрастной группы позволит избежать травмы.

### БОЛЬШЕ НЕ БОЛЬНО!

Если все же не удалось избежать травмы, не пугайтесь и не теряйтесь. Приложите к локтевому суставу что-нибудь холодное (например, мясо из морозилки, обернутое тканевой салфеткой) на 5-7 минут, это отсрочит развитие отека в ущемленных тканях.

Зафиксируйте больную руку косыночной повязкой и как можно скорее обратитесь к травматологу-ортопеду – чем быстрее вы попадете к специалисту, тем проще будет исправить ситуацию!

Врач осмотрит ребенка для исключения других травм, при необходимости сделает рентгенографию сустава, после чего вправит подвывих (выполняя ротационные движения, постепенно сгибая локтевой сустав). В момент вправления ребенок может почувствовать боль, которая сразу проходит, а уже через несколько минут движения в локтевом суставе восстанавливаются, и малыш забывает, что рука недавно болела.

Вправление бывает затруднено, если после травмы прошло много часов (вплоть до суток) и развился отек. В этом случае после манипуляций врача боль уменьшается, но не проходит полностью, а движения восстановлены, но болезненны. Тогда приходится накладывать повязку на несколько дней. В сложных случаях возможна гипсовая иммобилизация (создание неподвижности в больной части тела) на 7-10 дней.

В ближайшее время после вправ-

ления подвывиха возможен рецидив (повторный вывих). Потому в течение недели не водите ребенка за поврежденную руку, делайте ему массаж мышц плеча и предплечья (внимание: сам сустав не массировать!) и восстанавливающую гимнастику: сгибание-разгибание руки в локтевом суставе, поворачивание ладони вверх-вниз.

**Валерия КРОШКИНА,**  
врач-травматолог-ортопед.

**В камышах нашей речки Битевки поселились утки с утятами. Прохожие с интересом наблюдали за птицами, подкармливали их.**

Однажды, гуляя со своим той-терьерчиком Ванечкой по берегу, я увидела у камышей утку с малышами. Неожиданно возле утки возник фонтан брызг, потом снова всплеск... Следом раздался веселый смех. На круче сидели три подростка лет 12 и бросали в птиц камни.

Я подошла, под села к мальчишкам, поздоровалась. Они ответили тихо и замолчали. Говорю: «Ребята, правда, хорошо,

что в нашем городе поселилась дикая утка со своими детками?» И взглянула детям в лицо.

Один ухмыльнулся, двое других глядели себе под

ко маму, и ты бы наказал обидчика. А зачем вы бросаете камни в утку? Без мамы погибнут ее детки».

Подростки молчали. А я продолжала говорить о

## РАЗГОВОР НА БЕРЕГУ

ноги, на камни, что лежали возле них. Спрашиваю: «У вас, конечно, есть родители, братья, сестры? И вот представьте, идете с мамой, и вдруг прилетает камень, ударяет ее в спину, от боли она заплакала...» Один мальчишка крикнул: «Я бы догнал того пацана, что бросил в маму камнем, и напощадал ему!» – «Ну вот, видишь, тебе жал-

красоте природы, о братьях наших меньших, без которых жизнь была бы скучна и неинтересна. Рассказала, как мы в детстве к прилету птиц пекли «жаворонков» – целый противень! В одну такую птичку мама вкладывала копеечку, и мы загадывали желание. Если попадет «жаворонок» с монеткой, оно сбудется!

Мало-помалу мальчишки присмирели, слушали внимательно. Потом наперебой стали задавать вопросы, поинтересовались, как меня зовут, сказали, что я, наверное, учительница. Напоследок спросили, где живу, часто ли гуляю здесь со своим песиком? «А зачем вам это?» – «Мы хотим еще с вами встретиться и послушать ваши рассказы о птицах и животных».

Как важно уметь разговаривать с детьми.

**Адрес: Орловской Людвиге Францисковне, 640020 г. Курган, ул. Карла Маркса, д. 11, кв. 44.**

## УРОК ЧЕСТНОСТИ

**В наше время о воспитании деток говорили так: воспитанием заниматься надо, когда поперек лавки лежит, а уж когда вдоль – поздно. Фактически, и воспитания-то никакого не было. Просто дети брали пример со своих родителей. А у них было чему поучиться. Детям с малых лет прививались положительные качества – трудолюбие, сострадание, доброта, любовь друг к другу и честность. И все это практиковалось наглядным способом. Вот и поведаю, как мне в трехлетнем возрасте моя мама преподавала урок честности.**

Дело было так. Мы с мамой отравились по каким-то делам в один дом в нашей деревне. Мама с хозяйкой дома занялись разговорами, а мне поставили ящик с игрушками, чтобы не скучала. Игрушки были внуков хозяйки – в основном магазинные. Такие я увидела впервые в своей маленькой жизни. У меня же были куклы мамино изготовления. Я играла ими. Магазинные игрушки

меня не очень-то привлекли. Но вот на пупсика размером с указательный палец я глаз положила. Играла, играла, да в кулачок и зажала.

С ним и домой пришла. С радостью выложила на стол это сокровище даже разговор затеяла. А в это время моя всевидящая мама подошла и спросила: «Где взяла?» Я ответила, что там – в том доме, где мы были. Она молча взяла меня за руку

и велела прихватить пупсика, который лежал на столе. Предупредила меня, что идем извиняться за мой отвратительный поступок.

Каким же тяжелым для меня был путь до того дома! С каким стыдом я шла туда! Конечно, я извинилась за содеянное. А та тетя упрекнула маму за то, что привела ребенка извиняться из-за какого-то пустяка. Она даже попыталась вручить мне этого пупсика в виде подарка, но я, как ужаленная, выбежала с воплем на улицу. С тех самых пор не только что-то взять, но и смотреть на чужое боюсь. Низкий поклон моей бесценной мамочке за этот урок. Благодаря ей во мне заложены положительные качества. Они пригодились мне в дальнейшей суровой жизни.

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

# НАБЛЮДАТЬ И ПРОВЕРЯТЬСЯ

*Мне 38 лет. Два года назад безо всякой причины стали появляться язвы во рту. Перестав нормально есть, пить, потому что пережевывание пищи сопровождается дикой болью, похудел килограммов на 6-7. Кроме того, сильно ухудшилось зрение. Глаза постоянно слезятся, болят, особенно при дневном свете. В нашей районной поликлинике я обошел практически всех врачей, но мой диагноз так и остается для всех тайной. Может быть, зожевские доктора смогут рассекретить мою болезнь и подсказать лечение?*

**Виктор С., Курганская область.**

Вероятнее всего, у нашего читателя – болезнь Бехчета (сокращенно – ББ). Это редкое аутоиммунное заболевание с 2012 года относится к группе системных васкулитов. Чаще всего недуг возникает в возрасте 20-40 лет, причем свое предпочтение отдает мужчинам: они болеют в 3-5 раз чаще женщин. На вопрос: «От чего появляется болезнь?» до сих пор нет точного ответа. Обсуждается и наследственная обусловленность, и аутоиммунный механизм развития, когда иммунитет из надежного защитника превращается в лютого врага, атакуя ткани и органы собственного организма. При этом большинство больных являются носителями специфического коварного гена – HLA B51... Если же говорить о причинах, способствующих развитию болезни, в их числе переохлаждение, стрессы, частые синуситы и тонзиллиты, злоупотребление алкоголем, бесконтрольный прием лекарственных средств...

Главный объект ББ – слизистая организма. При этом болезнь Бехчета выбирает для атаки сразу несколько

главных целей – поражает слизистую область ротовой полости, гениталии, выводит из строя орган зрения... Недуг начинается остро – с лихорадки, интоксикации, изъязвлений по всему организму.

Болезненные язвы во рту встречаются у большинства пациентов. Они располагаются на слизистой щек, языке, нёбе, губах, деснах, миндалинах... Сливаясь между собой, язвы могут образовывать большие раны, которые долго не заживают.

Приблизительно у 70% пациентов болезненные язвы отмечаются в области гениталий: у мужчин чаще поражается мошонка, у женщин – половые губы и промежность. Хочется подчеркнуть, что эти язвы возникают из-за атаки иммунной системы на слизистые оболочки, а не из-за половых инфекций, как ошибочно предполагают многие. При заживлении эти язвы часто оставляют рубцы.

Еще одной мишенью недуга, как и в случае с нашим автором, являются глаза. Наиболее частые жалобы пациентов – боль, резь, покраснение глаз,

светобоязнь, затуманенность зрения. Причины могут быть связаны как с воспалением сосудистой оболочки глаза (увеит), так и самой сетчатки (ретиальный васкулит). Недуг грозит целым рядом осложнений, таких как катаракта, глаукома, а в самых тяжелых случаях происходит атрофия зрительного нерва и наступает слепота.

При данном заболевании могут встречаться и другие самые разнообразные симптомы, к примеру, кожные высыпания – от мелких зудящих гнойничков до болезненных узлов как на коже ног, так и в ее подкожных слоях. Изъязвляясь, такие узлы превращаются в большие долго не заживающие гнойные раны.

Приблизительно у половины пациентов отмечается воспаление суставов, чаще – коленных, реже – голеностопных, лучезапястных и локтевых.

Разноплановое поражение кишечника связано с воспалением его стенок. Среди жалоб больных – боли, вздутие, кровотечение. Поражение сосудов влекут за собой тромбозы, флебиты, тромбозы глубоких вен.

Однако наиболее тяжелый вариант течения болезни – поражение центральной нервной системы. В таком случае пациента беспокоят выраженные головные боли, снижение памяти, потеря ориентации в пространстве, припадки, генерализованные судороги, слабоумие.

Как правило, наличия любых двух из трех ключевых симптомов болезни

(язвы слизистых оболочек рта, язвы в области половых органов и поражение глаз) уже достаточно для постановки диагноза ББ. Если же есть какие-то сомнения, дополнительно проводят тесты на патергию и носительство гена HLA B51. Тест на патергию проводится очень просто: стерильной тонкой иглой делают неглубокий укол в область предплечья и через 24-48 часов смотрят на это место. Если в области введения иглы сформировался гнойничок или воспалительный бугорок высотой более 2 мм, тест считают положительным.

Лечение ББ зависит от того, какие органы, ткани вовлечены в воспалительный процесс, а также от индивидуальных особенностей организма. Как правило, болезнь носит рецидивирующий характер: острые периоды продолжительностью до одного месяца случаются 3-4 раза в год. В некоторых случаях они встречаются намного чаще, в некоторых – реже. Наша задача – устранить воспалительный процесс и тем самым усмирить буйство иммунной системы.

При поражении кожи, слизистых оболочек могут быть назначены **колхицин** в суточной дозировке 1-2 мг, **азатиоприн** (100-150 мг в сутки). Продолжительность лечения определяет лечащий врач.

Если же недуг приобретает тяжелые формы (это случается при частых рецидивах болезни и возникающих осложнениях), в ход идут гормональные средства: **преднизолон**,

**метипред**, а также современные биологические препараты – чаще всего **адалимумаб** (по 40 мг 1 раз в две недели), **инфликсимаб** (по 300-500 мг 1 раз в 4-8 недель). Еще один эффективный, на мой взгляд, препарат для лечения ББ получит регистрацию в ближайшее время, это **апремилласт**.

В самых тяжелых ситуациях при поражении ЖКТ, суставов, глаз, нервной системы используется **циклофосфамид** в дозировках, прописанных лечащим врачом.

Для заживления язв, ран на коже используются и гормональные мази. К примеру, **адвантан, дермовейт**. Несмотря на то, что некоторые больные опасаются их применять из-за возможной атрофии кожи, в тех дозировках, которые рекомендуются, бояться не стоит. Они хорошо снимают воспаление, зуд, боль, уменьшают отек. Наносятся на пораженные места 1 раз в день тонким слоем. Курс лечения для взрослых не должен превышать 1-2 месяцев.

Надеюсь, пригодятся и общие рекомендации: при ББ во избежание обострений желателен не курить, в период активного воспаления избегать солнца, бани и сауны, не принимать иммуномодуляторы – лекарства, стимулирующие и без того активную иммунную систему. Необходимо также запастись большим терпением: лечение будет долгим, но при соблюдении необходимых рекомендаций болезнь может отступить. Причем не на месяцы, а на годы.

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

За многие годы моей поисковой работы по периоду Великой Отечественной войны 1941-1945 годов удалось найти места захоронения десятков воинов, считавшихся пропавшими без вести. Сначала я занимался только односельчанами и защитниками наших сел. Но, узнав, что я интересуюсь этой темой, мне стали писать письма отовсюду с просьбами помочь найти близкого человека, не вернувшегося с войны. И я, по мере сил и возможностей, стараюсь помогать. Но поиски веду старым дедовским способом – по переписке.

Так, получил я письмо из города Магнитогорска от Веры Ивановны Кузнецовой: «Прочитала в газете «ЗОЖ» о вашей поисковой работе и решила обратиться к вам с просьбой. Мой дед, Василий Павлович Савельев, 1906 года рождения, уроженец села Чертково Бессоновского района Пензенской области. В Красную Армию был призван Агаповским РВК Челябинской области в июне 1941 года. В «Книге памяти» Ставропольского края есть запись, что он погиб 26 сентября

1942 года (период, когда шли ожесточенные бои за бакинскую нефть). Первичное захоронение – Кабардино-Балкария, село Нижний Курп».

Но оказалось, что в списках захороненных в боях за это село Василия Павловича нет. Я позвонил в администрацию села, потом встретился с председателем местного совета ветеранов. Такие случаи у них уже были, когда фамилия в списках

## ПОСЛЕДНИЙ ПРИЮТ ЕЩЕ ОДНОГО СОЛДАТА

отсутствует, но если данные говорят о том, что человек

погиб именно здесь, его фамилию выбивают на памятнике. Поэтому мне сказали, что его имя на днях обязательно будет туда добавлено. Тем более что есть и другие аналогичные случаи. Я рад, что хоть чем-то помог установить место захоронения еще одного погибшего воина. Ведь не зря говорят, что война не закончится, пока не будет похоронен последний солдат. Этим и занимаются тысячи и тысячи энтузиастов благородного дела.

**Адрес: Дацирхоеву Мусарбию Тагировичу, 361212 Кабардино-Балкария, Терский р-н, с. Ново-Хамидие.**

## братная связь

### ЖИЗНЬ ТЕЧЕТ ВЕСЕЛЕЕ

Я читательница «ЗОЖ» с двадцатилетним стажем, а в последнее время еще и «писательница», очень рада, что вестник меня печатает. К слову, увидев в газете эти публикации, подружки-зожевки поверили, что в редакции ничего не выдумывают и действительно печатают письма, которые присылают читатели.

Мои заметки «Посадите календулу» и «Горец птичий, моя пушистая лужайка», опубликованные в «ЗОЖ» №8 и №22 за 2018 год, вызвали у читателей большой отклик. Почтальон, подавая очередной полиэтиленовый пакет с письмами, говорила: «Степановна, сколько же вам пишут!»

Я очень рада, что люди почувствовали в моих рас-

сказах добрую атмосферу и своего родного дома, многие вспоминали даже крылечки, которых уже нет или к которым не имеют возможности вернуться. Значит, смогла я задеть заветную струнку души, если на сердце у читателей стало новилось светлее и теплее.

В нашем селе народ тоже меняется – старики уходят, и на месте их домиков появляются такие хоромы, что и близко не подойдешь. Новые владельцы огораживаются, чего раньше никогда не было. Ставят трехметровый металлический забор даже по границе огорода, и никаких тебе соседских отношений.

Быстренько на машине проедут, в ворота прошмыгнут – все, более никого не видать. В огородах

– только газоны, которые потом целыми днями стригут триммерами. Вот такая нынче деревенская жизнь...

Завершая письмо, хочу вновь вернуться к своим травам. Заготавливаю боярышник, шиповник, черемуху, календулу, мяту, советую невесткам не пичкать ребятишек таблетками, а лечить травками. Еще говорю, как полезен детишкам массажик, ибо нет ничего лучше, когда мать гладит, массирует ребенка. И все недуги проходят.

Когда в семье болеют реже, дела идут лучше, и жизнь течет веселее.

**Адрес: Лемасовой Екатерине Степановне, 423624 Татарстан, Елабужский р-н, с. Свиногорье, ул. Верхняя, д. 7.**

**Село отмечало праздник Казанской Божией Матери службой в церкви. А после службы – раздольное веселье, игры, застолье.**

Эту парочку глазастые деревенские бабы приметили на уличном гулянии – все время друг от друга не отходят.

– Да то ж Сережка, сынок Тани Монашкиной, с приезжей Анюткой!

– Надо ж! Когда дело было, а уж вырос, прям-таки жених!

Да и то правда, сегодня он светился, как новый рубль целковый. Сколько раз по лету Анюта приезжала погостить с родней к своему родственнику – священнику, отцу Ивану Попову, но, видно, еще не подошла его первая любовь – рано. А этим летом 1912 года глянулась ему черноглазая подружка детства, будто пожар московский в душе разгорелся. Анюта, Анна Сардановская, окончила этим годом в Рязани епархиальное училище, детишек поедет учить в школе. Он, Сергей Есенин (Монашкины – это их прозвище по двору), тоже не лыком шит – окончил Спас-Клепиковскую учительскую школу. Отец его забирает с собой в Москву, где сам работает в мясной лавке рубщиком, сможет и сына там пристроить, а дальше – «свадает» в Московский учительский институт. Только не мила Сергею лавка с вечно жужжащими зелеными мухами, сельским затрапезным учителем он тоже не хочет быть. Есть у него тайная мечта – стихи. Как неизлечимая болезнь, как сладкая истома, закружили они его медово-медовую головушку.

Вот и сегодня, накатавшись с Анюткой на карусели, перещелкав целый кулек семечек, набегавшись, наигравшись с парнями и девками в горелки и ручек, он утянул ее на взгорок за церковь. Там у часовенки лежала белая плоская плита, на которой Сережа

## НЕ ЖАЛЕЮ, НЕ ЗОВУ, НЕ ПЛАЧУ...

частенько любил сидеть, оглядывая сверху Оку, заливные дали лугов с озерцами, лес у горизонта и голубое небо с плывущими белоснежными облаками, будто натянутой струной, ровно подрезанные снизу. Они сидели на плите, как Аполлон с любимой музой на Парнасе, очарованные распахнутым земным простором, а вниз стекали откровенно-чистые стихи любви.

*«Выткался на озере  
алый свет зари.  
На бору со звонами  
плачут глухари...»*

Вечером начинающий поэт надел свой полушерстяной пиджак, такого же фасона брюки, натянул сапоги гармошкой и пошел в гости в дом к отцу Ивану – приглашен ведь! Этот дом рядом с церковью был обсажен яблонями, высокими вишнями, волнующе-пахучей сиренью, томным жасмином, но больше всего он притягивал доброжелательным гостеприимством свя-

щенника, отца Ивана. Днями Сергей зачитывался книгами в библиотеке священника. В этом доме он впервые, затаив дыхание, услышал «Вечерний звон» в исполнении знаменитого артиста Большого театра Григория Пирогова, их земляка из соседнего села. Исполнял песню артист феноменально, будто проживал свою жизнь от рождения до последнего вздоха. Непопрошенные слезы текли из

*Ночью нас  
никто не встретит,  
Мы простимся на мосту...*

Они прощались у калитки под кустами сирени. У Сергея замирало сердце, покалывая от желания обнять, поцеловать Анюту. И он... Но строгая девушка отстранилась, прошептав тихо: «Нет!»

За пару следующих дней они обошли все село и окрестности. Окончилась звонкая пора детства, нежданно-негаданно налетела первая любовь летним вихрем на парня, чтобы позже брызнуть на бумагу серебряными перлами несостоявшегося: *«Белая свитка  
и алый кушак,  
рву я по грядкам  
зардевшийся мак...»*

*Маком  
влюбленное сердце  
цветет,  
только не мне она  
песни поет».*

Но это будет потом, а пока влюбленные прошли у высокого забора бывшего помещика Кулакова. Прошлым годом он отдал Богу душу, теперь здесь хозяйничает молодая барынька Кашина – дочка умершего. Сережка рассказал Анютке, как они пацанами вскарабкивались на забор, подставляя друг другу спины. А там, у дома с мезонином, вдоль дорожек, просыпанных желтым песочком, цвели и пахли розы, персидские сирени и жасмин. По дорожкам чинно гуляли барчуки в соломенных шляпках с барыней в длинном красивом платье. За домом красовались: парк с липовыми аллеями, фруктовый сад с множеством разных деревьев. Птицы не упускали такой соблазн – гнездились стаями.

Парочка, взявшись за руки, прогуливалась не-

глаз паренька. Вот и ему уже пора прощаться с отличным домом навсегда! Сможет ли он написать такие строчки, чтобы они стали песней, или, ничего не достигнув, ляжет в землю под печальный перебор колоколов их села Константиново?

Сегодня в доме отца Ивана в честь праздника столы были уставлены всевозможными разносолами, шумел нагретый самовар, горкой красовались калачи. После короткой застольной молитвы приступили к трапезе, а потом – самое ожидаемое: разные номера самодеятельности. В этот вечер блеснула своим задушевым голосом его подружка Анюта. Она и в церковном хоре пела, но не отказывалась и от светских романсов.

*Мой костер  
в тумане светит,  
Искры гаснут на лету...*

Черноглазая смугляночка в цыганской цветной юбке с оборками перебирала струны гитары.

спешно у забора. Звезды обсыпали небо серебряным бисером, нежно пахли цветущие липы барского парка. Вдруг резко и протяжно прокричала птица, как гудок уходящего за поворот поезда, а следом – дикий хохот, от которого вздрагивало и замирало сердце. «Не бойся, это ночная сова неясать, – успокоил испуганную девушку Сережа. – А хохочет филин».

Следующим днем они наведались в соседнее село Кузьминское, где по вторникам широкие базары и свежие уездные новости.

Шли в Кузьминское тропинкой вдоль Оки, верхами по пыльной дороге идти не резон. Этим днем деревенский поэт «домучивал» Анюту «Песнью о Евпатии Коловрате». Но, чувствуя, что стихи ей не нравятся, он прочитал новые, будто малиновым звоночком прозвенел над ее задумчивой головкой.

*«...Родился я с песнями  
в травном одеяле.  
Зори меня вешние  
в радугу свивали...»*

Девушка эти стихи оценила улыбкою.

Вскидывалась рыба, играя в реке; кряква уводила малых утят гужином в укромную заводь; ласточки-береговушки скользили над спокойной рекой и, филигранно напившись, чиркнув клювиком по поверхности, взмывали круто вверх; назойливо кричали чибисы: «Чьи вы?» – «Да константиновские мы, отстаньте!»

Рассказывал увлеченно Сережа и про сенокос за Окой, как о празднике: «А знаешь, как девки вечером там страдают? Любодорого послушать... Я и сам могу подыграть им на тальянке».

Постояли, посмотрели на строительство шлюзовой плотины на Оке. Лет-

ний день долог, за день везде можно поспеть. А к вечеру вышел раздор: отлучилась Аня по делам, оставив Сережу со своей приезжей подружкой Маней Бальзамовой, а когда вернулась, «ее поэт» читал стихи подруге. А та уши развесила, рада-радехонька, будто на свидание ее, дуреху, зовут. Убила б обоих!

Разъехались с непрощенной отстраненностью. Может, навсегда?

...Третий год идет моя служба в армии, последний год – по госпиталям. Но так хочется вернуться домой, забыв про все болезни «слушать песни дождей и черемух, чем здоровый живет человек». Кому-то в палате передали небольшой сборник стихов Есенина, пошел он по рукам. Слышал о нем, что это был кулацкий поэт, развратник, а читал эти «кулацкие стихи», и перехватывало дыхание. Неожиданно в этих поэтических строчках открылось то море, что бушевало в моей груди, но не могло оттуда выплеснуться словами признания в любви к родной деревеньке. Я засыпал на старом ватном матрасе, пропахшем затхлым запахом лекарств, и видел снова свой «сад в голубых каплях» неба над головой, как в теплую воду детства, окунался в «несказанное, синее, нежное»...

**С**тихи Есенина подтолкнули меня к единственно правильному решению: начать жизнь с нового круга, хотя и с меньшим радиусом, но в родных краях своего покинутого детства.

...Через год, списавшись, Сергей и Анна прилетели на крыльшках, как перелетные птицы по весне, в Константиново. Забылась прошлогодняя ссора, даже

про эссенцию, которую глотнул Сергей в горячке переживаний, но вовремя спохватился, забылось. Однажды они забежали в дом священника, держа друг друга за руки, и попросили монашку как свидетеля разбить их руки: «Мы любим друг друга и в будущем даем слово жениться...» Объятия, поцелуи и опять это расставание у калитки распаленного поэта и целомудренной учительницы. «Нет!» – как и раньше, ласково прошептала девушка в ночной тишине.

В августе они разъехались. Сергею надо было продолжать работу в книгоиздательстве с тайной надеждой, что и его стихи найдут признание и публикацию. У Анны начинался учебный год в школе. Они встретились лишь через три года. Сергей служил в армии, ему после аппендицита дали краткосрочный отпуск. Сардановская гостила у отца Ивана. За три года выветрилась их первая любовь; Анна призналась, что собирается выйти замуж. Круглым, мелким почерком, как бусы на нитку, нанизывались грустные строчки:

*«Не бродить, не мять  
в кустах багряных  
Лебеды и не искать следа.  
Со снопом волос  
своих овсяных  
Отоснилась ты мне  
навсегда».*

В мае 1920 года уже состоявшийся поэт узнает, что в Константиново приехала Анна. Бросив все свои литературные заботы, Сергей примчался в родные места. Они встретились, как дети, – шутили, смеялись и разошлись, каждый в свою жизнь, с тихой печалью неповторимого. А через год Анны не стало – умерла родами. Для Сергея смерть его подружки, его

первой любви, стала глубоким потрясением.

Пройдут годы, и первая любовь выплеснется воспоминанием в поэме «Анна Снегина»:

*«Когда-то у той вон калитки  
Мне было*

*шестнадцать лет.*

*И девушка*

*в белой накидке*

*Сказала мне ласково:*

*«Нет!»*

*Далекие милые были!..*

*Тот образ во мне*

*не угас...»*

...Вспомните свою первую любовь – половодье неведомых ранее чувств, где эта любовь, где эти чувства теперь? «Не жалею, не зову, не плачу...» Но порой жалеешь, зовешь во сне и плачешь наяву о первой любви, о прожитой жизни. Эх, была-не была! – сорвусь, прилечу курским соловьем в сиреневый куст под ее окно и буду петь там до утра о вечной любви.

*«И, песне внемля  
в тишине,  
Любимая  
с другим любимым,  
Быть может,  
вспомнит обо мне,  
Как о цветке  
неповторимом».*

Услышит?.. Вспомнит?..

**Е**сли кто-то из «наших» будет в Константиново, то поклонитесь от меня Оке с раздольными заливыми лугами до горизонта, дому с голубыми ставнями, земле рязанской, русской поклонитесь за драгоценный самородок, поднявший поэзию Родины – «золотой бревенчатой избы», поэзию человеческих чувств на недосыгаемую высоту мировых шедевров.

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

**В НЕСКОЛЬКО СТРОК**

В апреле моей маме – Марии Федотовне Чемодановой исполнилось 89 лет. Живет она на хуторе в Волгоградской области, далеко от меня. Мама – единственный человек, к которому я всегда лечу, как на крыльях. Живи, мамочка, живи!..

**Адрес: Прячкиной Лидии Федоровне, 142900 Московская обл., г. Кашира, ул. Заводская (мкр Ожерелье), д. 22, кв. 12.**

Ни один дом нашего села не обошла война. Были и погибшие, и без вести пропавшие. И когда я слышу берущие за сердце слова песни: «Этот день мы приближали, как могли...», вспоминаю своих родных, сложивших жизни на святой алтарь Победы, 74-летие которой мы отметили в этом году.

Пусть же такое никогда не повторится. Пусть будет чистым небо, растет хлеб на полях, и никто не испытывает ужасов войны...

**Адрес: Зенковой Марине Витальевне, 641760 Курганская обл., Далматовский р-н, с. Тамакульское, ул. Калинина, д. 9.**

Почти семь лет я живу в саратовском доме-интернате. Мне 93 года. Участвовала в конкурсах по рисованию, получала награды. Сейчас рисую ребусы на пословицы и строки из песен. «ЗОЖ» выписываю 19 лет. До сих пор храню 150 писем, пришедших мне от читателей вестника.

**Адрес: Крючковой Марии Павловне, 410053 г. Саратов, ул. Клочкова, д. 79, комн. 49.**

Сто раз спасибо Узакбаю Пангереевичу Куванышеву, который нашел захоронение моего брата, а также прислал рассказ о его боевом пути на 19 страницах. Спасибо тебе, замечательный человек!

**Адрес: Пономареву Борису Петровичу, 412070 Саратовская обл., Турковский р-н, р.п. Турки, ул. Калинина, д. 36.**

Всегда обращаю внимание, как мы здороваемся. Кто-то молча кивнет головой, кто-то протянет руку. Но такие приветствия не передают того смысла, который заложен в слове «здравствуйте». Нет его и в слове «привет», которое мы часто произносим.

Я всегда говорю только «здравствуйте». И это прекрасно, что такое слово есть. Благодаря ему только в течение одного дня мы можем пожелать здоровья очень многим. А это самое важное!

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

Как же я рада, что есть вестник «ЗОЖ»! Выразить все чувства к нему словами невозможно, да к тому же нет таких слов и букв в алфавите. Если бы это зависело от меня, то все, что есть хорошее и доброе на свете, досталось бы тем, благодаря кому эта газета существует. Зожевцы это заслужили!

**Адрес: Беленко Тамаре Дмитриевне, 298112 Крым, г. Феодосия, ул. Крымская, д. 11, кв. 56.**

**СОВЕТ ДА ЛЮБОВЬ**

**БРИЛЛИАНТОВОЕ СЧАСТЬЕ**

Мои бабушка и дедушка – Элла Васильевна и Алексей Николаевич Сащенко – отмечают в этом году бриллиантовую свадьбу – 60 лет совместной жизни! И, что еще важнее, эти 60 лет можно смело назвать счастливыми.

Бабушка и дедушка учились в одном институте, а после его окончания работали в проектных организациях Краснодара. В 1960 году у них родился сын Андрей – мой отец.

Дедушка проработал 50 лет в проектом инсти-

**МИР УВЛЕЧЕНИЙ**

**МОИ ПОЛЕЗНЫЕ ТРЕНИРОВКИ**

В свободное время я разгадываю сканворды, кроссворды, sudoku – японскую головоломку с цифрами. Правда, увлеклась ими, что называется, не от хорошей жизни, когда резко упало зрение. Прооперировали оба гла-

за, но, к сожалению, неудачно. Читать книги мне тяжело, а при разгадывании кроссвордов зрение не напрягается: прочитала вопрос и сиди, думай, вспоминай...

Головоломки – хорошая тренировка для мозга и

**БОЛЬШЕ КЛУБОВ...**

**ПОКОРИТЕЛИ ВЕРШИН**

В Майкопе есть два замечательных клуба – «Родник» и «Крокус». Первый, отметивший свое 35-летие, – клуб здорового образа жизни, второй (ему 23 года) – туристический.

Работают клубы в полную силу. Члены «Род-

ника» собирают лекарственные травы, грибы, ягоды, каждую неделю ходят в походы, отмечают праздники. Представители «Крокуса» под руководством Аслана Багова обошли весь Северный Кавказ – покорили вер-

**К ВАШЕМУ СТОЛУ**

**ЧАЙНЫЙ ГРИБ ДЛЯ ОКРОШКИ**

На чем только не готовят главный летний суп – окрошку. На квасе, кефире, минеральной воде. Я же использую для этого чайный гриб, который у меня в доме «живет» постоянно. Обычно мы с удовольствием пьем его 2-3-дневный настой. Он не очень крепкий, дети и внуки его любят.

Для окрошки же я делаю настой покислее – 5-7-дневный. Сначала режу зелень – лук, укроп, петрушку, кресс-салат, чуть присаливаю и хорошенько мну рукой, чтобы пустили сок. Затем мелко нарезаю свежие огурцы, тонкими колечками – редиску. Кусочек мяса отвариваю заранее: по-



туте «Севкавказпром-проект». После выхода на пенсию он продолжает заниматься любимым делом – рыбалкой и дачей.

А бабушка любит выращивать цветы и собирать рецепты оздоровления.

Более 20 лет она выписывает вестник «ЗОЖ». И именно поэтому я, их внук Иван, хочу, чтоб поздравление им было напечатано

в «ЗОЖ». Для бабушки это будет большая радость.

Я думаю, что мои бабушка и дедушка – это замечательный пример того, как можно очень долгие годы прожить в согласии и взаимопонимании. И это уже повод для гордости.

**Адрес: Сащенко Ивану Андреевичу, 350051 г. Краснодар, ул. им. Дзержинского, д. 32/1, кв. 32.**

памяти, поскольку содержат вопросы на самые разные темы – исторические, медицинские, спортивные, музыкальные, религиозные и просто житейские. Реки, города, острова и страны нахожу в географическом атласе. К слову, неврологи тоже советуют такие занятия,

чтобы голова хорошо работала. А еще занимаюсь скандинавской ходьбой, участвую в спортивных мероприятиях – тренирую суставы и мышцы.

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

шины гор Оштен, Пшехо-Су, Тыбга, Большой Тхач, Фишт, спускались через перевалы к морю, были в Красной Поляне... Возраст участников группы – от 50 до 80 лет, да и руководитель наш не молод: в июне 2019 года отметил свое 82-летие. Вот такая замечательная у нас ветеранская группа туристов!

Быть в строю, не засиживаться дома, открывать новые, неизведанные уголки родного края – вот наш девиз, которому следуем круглый год в любую погоду.

**Адрес: Чертищевой Тамаре Ивановне, 385011 Адыгея, г. Майкоп, ул. 12 Марта, д. 144, кор. 3, кв. 162.**

дойдут индейка, куриная грудка или любое постное мясо. Режу поперек волокон, не очень мелко. Отвариваю вкрутую яйца, причем сначала растираю желтки с 1 ч. ложкой горчицы, а затем просто крошу белки. Картофель – на любителя, можно и не добавлять.

Всю нарезку заливаю настоем чайного гриба, добавляю сметану, хорошо размешиваю, даю не-

много настояться. Все! Можно подавать на стол. Это вкусно и очень полезно. Квас в доме есть не всегда, а чайный гриб живет в нашей семье издавна. Он полезен для ЖКТ, прекрасно утоляет жажду в жару, приятный на вкус.

**Адрес: Храпко Надежде Владимировне, 692050 Приморский край, Лесозаводский р-н, с. Филаретовка.**

## ВОКРУГ СВЕТА

### С ЛИШНИМ ВЕСОМ БОРЮТСЯ ОРЕХИ

Диетологи Гарвардской школы общественного здравоохранения считают, что орехи – отличное средство для профилактики ожирения, диабета и сердечных болезней. Как известно, достигнув совершеннолетия, человек постепенно начинает набирать вес. На этот процесс влияют продукты питания и замедление обмена веществ. Но если включать в рацион орехи, заменяя ими менее полезные продукты (например, такие, как красное мясо, жареный картофель или сладости), можно предотвратить увеличение веса. Орехи богаты ненасыщенными жирами, клетчаткой, белком, витаминами и минералами. Ученые считают, что в день достаточно съесть горсть любых орехов или 1 ст. ложку арахисовой пасты.

### КОФЕ ПРОТИВ РОЗАЦЕА

Розацеа – хроническое заболевание, которое часто начинается с покраснений участков кожи на щеках, носу, лбу и подбородке. Затем могут появляться высыпания, сосудистые «звездочки» или сеточки. Причины возникновения этого недуга до конца не выяснены. Эксперты из США обнаружили: если в день выпивать 4 чашки кофе, можно снизить риск обострений розацеа и уменьшить воспалительные реакции. Дело в том, что кофе обладает противовоспалительными свойствами и сужает кровеносные сосуды, благодаря чему уменьшается покраснение кожи.

### КАПУСТА СБЕРЕЖЕТ ЗРЕНИЕ

Согласно исследованию, проведенному австралийскими учеными, зеленые листовые овощи эффективны в профилактике возрастной макулярной дегенерации (макулодистрофии). На протяжении 15 лет эксперты наблюдали за двумя тысячами добровольцев, анализируя их пищевые привычки. Оказалось, что растительные компоненты, содержащиеся в зеленых листовых овощах и свекле, помогают снизить риск развития макулодистрофии. Тем, у кого есть наследственная предрасположенность к этому заболеванию, эксперты советуют включать в рацион капусту, шпинат, свекольную ботву, рукколу и другие зеленые листовые овощи.

### ВСЕГО ШЕСТЬ ПРИЗНАКОВ

Немецкие специалисты перечислили шесть признаков болезни сердечно-сосудистой системы, по которым каждый человек может провести самостоятельную диагностику. Они таковы: морщины (складки) на мочках ушей; скопления жира (ксантомы) под кожей на локтях, коленях, ягодицах и веках; округлившиеся ногтевые пластины; отложения жира вокруг радужной оболочки глаз (серое кольцо вокруг радужки); больные десны и выпадающие зубы; синеватый окрас губ при нормальной температуре окружающей среды. Эти признаки указывают на высокий уровень «плохого» холестерина, повышенный риск атеросклероза сосудов и сердечной недостаточности.

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

# ОПЫТ, КОТОРОМУ ТРИ ТЫСЯЧИ ЛЕТ

*Когда зожевцы пишут: «Делаю тибетскую гимнастику»... кажется, что всем все ясно. Многие читатели вестника о ней только слышали. И хотели бы познакомиться поближе. Так, например, утверждает Валентина Семеновна Бирюлева из Анапы, позвонившая в редакцию.*

*Что ж, давайте повторим ее еще раз. В свое время написал о ней в «ЗОЖ» Б.А. Кашенцев из Сочи.*

...Хотел бы сказать о главном – о той гимнастике, без которой я не мыслю своей жизни.

Последуйте моему примеру, и вы почувствуете себя гораздо лучше. Какому примеру? Я ежедневно встаю в 7 часов утра и, еще лежа в постели, начинаю делать лечебную и профилактическую гимнастику, не простую, а тибетскую. Тратю на нее 30 минут. В ней 20 упражнений, все они доступны, выполнить их может любой. Нужны только желание и настойчивость, и через неделю-другую вы наизусть будете знать приемы всех 20 упражнений.

## Откуда я узнал о тибетской гимнастике?

О ней читал нам лекцию доктор Новиков Михаил Захарович из Краснодара 18 февраля 2002 года в Дагомысском оздоровительном комплексе. Лекцию он читал очень интересно и доходчиво. Я записал ее со всеми подробностями и высылаю вестнику «ЗОЖ». Убежден, что те, кто станет делать эту гимнастику, через месяц, а возможно, и раньше, будут благодарны Михаилу Захаровичу.

## А теперь упражнения.

Эта гимнастика стимулирует иммунную систему, по эффекту равнозначна иглорефлексотерапии.

Выполняя упражнения, мы воздействуем на биологически активные точки (БАТ), расширяя тем самым сосуды и улучшая кровоснабжение больных органов.

Упражнения выполняются с закрытыми глазами. Это для того, чтобы вы были более сосредоточены.

**1** Лежа на спине, сразу после пробуждения, усиленно массируйте уши прижатыми ладонями сверху вниз и снизу вверх 42 раза.

При этом большие пальцы массируют голову за ушами и шею сзади, ниже ушей, нормализуя артериальное давление. Указательные пальцы массируют уши, остальные пальцы массируют виски.

Упражнение лечит склероз. Кроме того, разгла-

живаются морщины, укрепляются десны и зубы.

**2** Лежа на спине, кончиками указательных пальцев в быстром темпе вибрацией массируйте козелки 22 или 42 раза. Для нормализации артериального давления.

Затем кончики этих же пальцев воткнуть в ушные проходы и 42 вибрациями «выливайте» воду из ушей.

Имитация лечит и предупреждает глухоту.

**3** Лежа, тыльной стороной больших согнутых пальцев рук 42 кругами к носу массируйте глазные яблоки.

Упражнение предупреждает и лечит ранние катаракту и глаукому.

**4** Лежа, усиленно массируйте щитовидную железу, обнимая шею спереди правой ладонью (на ней левая), и от подбородка к ключицам ударить 12 раз. Сменить положение рук и еще 12 раз сверху вниз.

Нормализуется гормональное нарушение, вызванное отсутствием или недостатком половой жизни!

**5** Лежа на спине, ладонями прижать лоб, а головой сделать наклоны вправо-влево 22 или 42 раза. Возможен «треск» в шейном отделе позвоночника.

Упражнение лечит хондроз и остеохондроз.

**6** Лежа, вдыхая носом, сильно надуть живот. Затем вдвое дольше вдоха выдохнуть через рот – губы трубочкой, со звуками: фу, фу, фу... Таких

вдохов-выдохов сделать 22 или 42.

Упражнение называется «Чакрас», оно восстанавливает работу главной дыхательной брюшной мышцы, что, в свою очередь, лечит астму, бронхит, грудную жабу, улучшает работу внутренних органов. «Толстые» худеют.

**7** Лежа, массировать выемку подошвы левой ноги выемкой подошвы правой 42 раза. Затем выемку подошвы правой ноги массировать выемкой подошвы левой ноги 42 раза.

Мужчины, знайте: если массировать подошвы ног, не будет проблем с потенцией.

**8** Лежа на спине, руками и ногами имитировать «велосипед» – 42 круга вперед и 42 – назад.

Упражнение исправляет дефекты рук, ног, талии; избавляет от кольчатых червей, от ночной поллюции. Лечится паралич.

**9** Лежа на спине, колени согнуть, руки сжать перед грудью ладонями. Скручиваем позвоночник: колени до отказа вправо, а руки в это время до отказа влево. Затем руки вправо, а колени – влево. Повторить 22 раза.

**10** Лежа. Специально для мужчин. Яички взять в руки и помассировать 42 раза, а затем с мощонкой потянуть на себя, отпустить. Повторить столько раз, сколько мужчине лет.

Упражнение лечит простатит, цистит, импотенцию, а также служит про-

филактикой и лечением аденомы.

**11** Лежа, правую ногу поднять под прямым углом к туловищу, поддержать 12 секунд, потом потрясти подошвой 42 раза и медленно (именно медленно) опустить. Потом то же – левой ногой. Затем обе ноги и обе руки поднять под прямым углом к туловищу, поддержать 12 секунд, потрясти кистями рук и стопами ног 42 раза. Медленно опустить руки и ноги.

*Упражнение укрепляет брюшной пресс, а это профилактика грыжи. Оно лечит облитерирующий эндартериит, варикозное расширение вен, тромбоз, флебит и является профилактикой гангрены.*

**12** Лежа на спине, ладонями массировать живот: 42 круга по часовой и 42 – против часовой стрелки. Когда ладони сверху, поставить их на ребро и внутренности «отдавить» вниз. Когда они внизу, ладони на ребро и внутренности «отдавить» вверх.

*Упражнение лечит запор, колит, массирует внутренние органы.*

**13** Сидя, кончиками пальцев усиленно массировать волосяной покров головы – от ушей к макушке и ото лба и затылка к макушке на счет «раз». Таких «раз» – 22 или 42.

*Упражнение помогает при склерозе, головной боли, устраняет перхоть; волосы не будут рано выпадать.*

**14** Сидя, ладонями прижать уши и кончиками пальцев 42 раза ударить по затылку.

*Упражнение лечит глухоту, снимает боль гипертонического характера, снижает артериальное давление.*

**15** Сидя, руки сцеплены в замок на затылке. Голова на месте, а руками вправо-влево 22 или 42 раза.

*Упражнение помогает при хондрозе и остеохондрозе.*

**16** Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сделать 12 или 22 наклона вправо-влево.

*Таким образом мы раскачиваем позвоночник, разминая межпозвоночные диски, стирая на них солевые бугры, лечим остеохондроз.*

**17** Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сделать 12 или 22 осевых поворотных движения вправо-влево, как бы скручивая позвоночный столб.

*Лечение и профилактика остеохондроза.*

**18** Стоя, ноги на ширине плеч. Не сгибая их в коленях, сделать 12 или 22 наклона вперед, руки должны достать пол.

*Профилактика и лечение остеохондроза.*

**19** Стоя, держась за спинку кровати или стула, присесть. Поднимаясь, пружиня на руках, прогнуть спину в сторону живота, голову поднимая как можно выше. Таких приседаний и подъемов нужно сделать в первую неделю по 3, через неделю – по 5, еще через неделю – по 7 и еще через неделю – по 9. И довести до 12, а лучше до 22.

*Упражнение «кошечка» – самое сильное для профилактики и лечения остеохондроза.*

**20** Ежедневно массировать точки жизни не менее 5 минут – они находятся на три положенных поперек пальца ниже

коленных чашечек, с внешней стороны коленной.

Итак, вы проделали комплекс упражнений. Теперь остается последнее – вывести соли из организма и улучшить его состояние. Для этого необходимо сделать нижеследующее.

Выпить стакан воды, в котором с вечера растворена чайная ложка меда, а утром туда добавить чайную ложку настойки перепонки грецкого ореха. (Настойку сделать так: в бутылку с водкой всыпать стакан перепонки грецкого ореха, закрыть пробкой и настоять 8 суток.) В том же стакане утром растворить две чайные ложки яблочного уксуса.

Вода выводит шлаки и лечит запор; мед дает организму 17 микроэлементов, в том числе калий и много витаминов; яблочный уксус раскисляет защелаченный организм и предотвращает старение клеток, а настойка перепонки грецкого ореха дает крови и щитовидной железе биологически чистый йод, которого у нас в организме катастрофически не хватает.

## **Иск**

Очень хочу найти Екатерину Павловну Супрунову, 1941-42 года рождения. Замуж она вышла в Белоруссию, в Гомельскую область. Это моя подруга юности. Когда-то мы жили и учились в селе Ольховка Омской области. Если она это прочитает, то хочу ей сообщить: Катя, я была в Ольховке, но друзей и подружек наших там уже нет, в основном приезжие, население – кто откуда. Клуб и библиотека сохранились. Иртыш очень обмелел. Как быстро все-таки прошла молодость,

друзей и любимых развела жизнь по разным городам и областям. Сейчас трудно найти бывших знакомых, только «ЗОЖ» объединяет всех. Катя, пожалуйста, ответь хоть что-нибудь.

**Адрес: Какориной (Буколовой) Александре Михайловне, 646970 Омская обл., р.п. Кормиловка, ул. Комарова, д. 11, кв. 1.**

Я ищу своего отца, Михаила Антоновича Пищикова, 1912 года рождения, пропавшего без вести

в феврале 1943 года. Он призван был 24 июня 1941 года Сарапульским райвоенкоматом Удмуртской АССР.

Я родилась в 1941 году 8 марта, мне сейчас 78 лет. Так хотелось бы узнать, что произошло с отцом и где он похоронен. Может, кто-то что-то знает, может, где-то есть его имя на обелиске. Очень надеюсь на помощь добрых людей.

**Адрес: Ляпуновой Нине Михайловне, 427910 Удмуртия, Каракулинский р-н, с. Арзамасцево, ул. Гагарина, д. 12.**

# ЦВЕТЕТ В ОГОРОДЕ ЯСНОТКА

**Н**о на самом деле это яснотка. Она меньше крапивы по высоте, до 50 см, и отличается своими белыми цветками, которые расположены в пазухах листьев. Стебли у растения прямые, четырехгранные, опушенные. Листья супротивные, также опушенные, крупнопильчатые.

Яснотка относится к семейству губоцветных. Цветет продолжительно – с апреля по август, что очень удобно при заготовке впрок. В качестве лечебного сырья идут цветки, реже – цветки с листьями. Сушат их в тени на сквозняке. Для лечения используется настой, который обладает вяжущим, кровоостанавливающим, кровоочистительным, противовоспалительным, успокаивающим и слабым снотворным действием.

Раньше яснотку чаще всего применяли при лечении болезней органов дыхания, сопровождающихся кашлем. В последнем случае она особенно ценна тем, что способствует разжижению (разбиванию) мокроты, делает откашливание более продуктивным. Кроме того, яснотка эффективна при лечении легочных и маточных кровотечений, что хорошо знали деревенские врачи. Как кровоочистительное средство настой яснотки замечательно



**Это растение обитает в садах, огородах, да и вообще около жилищ, выбирая тенистые места. В чем-то яснотка похожа на вездесущую крапиву, откуда и ее второе название – глухая крапива.**

действуют при золотухе, фурункулах, экземе, сыпях, крапивнице и других кожных заболеваниях. Но, на мой взгляд, наиболее ценным свойством настоев яснотки является благотворное действие на аллергические реакции организма, особенно на аллергические кожные сыпи, которые тяжело поддаются лечению. Интересно, что в западной народной медицине яснотка в виде настоев очень широко используется при болезнях мочевого пузыря, мочевыводящих путей, почек, а также в гинекологии при болезненных менструациях. Снотворное дей-

ствие яснотки выражено слабо, но, что очень важно, действует продолжительно. Наружно настоем цветков употребляют для обмываний, местных ванн, компрессов при судорогах, геморрое, зудящих сыпях, ранах, абсцессах, язвах и ожогах.

## СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

➔ Основной способ применения – 1 ст. ложку цветков или 2 ст. ложки листьев с цветками заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.

➔ Для наружного применения брать сырья вдвое

больше, чем для настоев внутреннего использования. Такие настои применяют в качестве местных ванн при геморрое и для спринцевания при гинекологических болезнях.

➔ Вместе с тысячелистником и хвощом полевым яснотка входит в состав кровоочистительного сбора (2 ст. ложки измельченной смеси взятых в равном количестве растений заварить 500 мл кипятка, настоять 1 час, процедить). Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды или через 40 минут после.

➔ Эффективно применять яснотку с мумиё. Надо растворить в 1 л теплой кипяченой воды 1 г мумиё и пить по утрам: детям – по 50-70 мл, взрослым – по 100 мл. Кроме этого, делать компрессы или местные ванны с настоем смеси яснотки и тысячелистника. Брать указанные растения по 0,5 стакана, залить 1 л воды, утеплить, настоять 1 час, процедить. Один настой можно использовать повторно.

➔ Нередко мамы используют настои яснотки при диатезе у детей, как внутрь, так и наружно. Настои яснотки совершенно безвредны.

**Виктор КОСТЕРОВ,**  
фитоапитерапевт,  
кандидат  
биологических наук.  
Московская обл.

Фото: Александр Щепин/Фотобанк Лори.

## КОГДА ЦВЕЛ КАРТОФЕЛЬ...

День Святой Троицы для меня с детства связан с бабушкой, Еленой Антоновной Остроуховой – в этот день мы с родителями приезжали к ней, чтобы отпраздновать день ее рождения. Постарше я задалась вопросом: почему именно на Троицу, а не определенного числа? И мне рассказали такую историю...

У бабушки было пятеро детей, дни рождения каждого она всегда отмечала. Когда они подросли, спросили: «Мама, а почему мы твой день рождения никогда не отмечаем? Когда он у тебя?» И она ответила, что не знает точной даты, только помнит, как мама говорила, что родила ее, когда цвел картофель. И тогда дети решили отмечать этот день на Троицу.

Бабушки нашей давно уже нет с нами. Как и моих родителей, и дяди с женой. Но хранителем этой традиции остается наша тетя – Любовь Михайловна Черкасова, добрейшей души человек, труженица и очень творческая личность. Это к ней мы теперь приезжаем ежегодно на Троицу, чтобы вспомнить бабушку.

Милая тетушка, огромное тебе спасибо за то, что даешь нам возможность возвращаться в детство. Здоровья и удачи тебе!

**Адрес: Боковой Ларисе Михайловне, 350037 г. Краснодар, х. Ленина, пер. Буковый, д. 22, кв. 11.**

## СЕМЬЯ – ЭТО ОГРОМНЫЙ ТРУД

Самое ценное у человека – это семья: близкие, родные, те, кого мы любим, с кого берем пример, о ком заботимся, кому желаем добра, счастья. Прекрасно, когда ярко горит огонь домашнего очага, когда за столом собираются бабушки, дедушки, мамы, папы, комната наполняется детскими голосами и за вечерним чаем ведутся разговоры о семейных заботах. Хорошие это традиции! Семейный очаг, в нем сила наша и крепость, это было, это есть и сейчас, и это так будет вечно!

Чтобы создать семью, одной любви мало, любовь приходит и уходит, остаются взаимопонимание и взаимоуважение. Только личным примером мы можем показать подрастающему поколению бережное и теплое отношение друг к другу. Тогда и мы семью сохраним, и передадим эстафету в достойные руки.

Только настоящая семья дает возможность воспитать достойных граждан, вырастить хороших детей. За ней стоят огромный труд и огромная любовь. Старайтесь сохранить семью, быть терпеливыми друг к другу, жить в любви и согласии. Тогда у нас в России будет меньше разводов, а больше свадеб.

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

## КТО МОЛОДЦЫ? ЗО-ЖЕВ-ЦЫ!

С пятилетним правнуком Кириллом я играю в слова. По очереди называем слова, оканчивающиеся на «цы».

Я говорю:

– Молодцы.

Кирилл спрашивает:

– Кто молодцы?

Я отвечаю:

– Суворовцы, тимуровцы...

Кирилл добавляет:

– Зожевцы – молодцы.

– Правильно, – отвечаю я.

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

## «ЧУДО» В БОЧКЕ

Больше 20 лет я лечусь каланхоэ. Растет он у меня везде: в городской квартире, на даче, в родительском доме...

Если заложит нос, беру листик или его половинку, делаю небольшие турундочки и неглубоко вставляю в нос. При герпесе на губах прикладываю к проблемному месту листочек внутренней стороной, предварительно поцарапав его ногтем, чтобы пустил сок. Если за-

болит горло, жую, как жвачку. Таким же образом и желудок лечу. А еще каланхоэ убирает уплотнения после уколов, лечит фурункулы, царапины, мозоли на пятках...

Размножается отлично. Положи даже увядающий листик в горшочек с влажной землей, чуть присыпав влажной земелькой, как дня через 3-4 оживет, пустится в рост.

В конце весны я обратила внимание, что «съела» в лечебных целях все растение. Остались только высокий голый стебель да верхушка. Верхушку посадила в горшок, остальную часть вместе с корнем выбросила в бочку с перегноем, что стояла во дворе.

За лето в бочку бросала сорняки, отходы от овощей, а чтобы все перегнивало, периодически лила туда воду. Наступила осень. Когда в огороде все увяло, я увидела в бочке шикарный зеленый куст. Это было похоже на чудо! Однако, присмотревшись, увидела, что «чудо» – не что иное, как каланхоэ.

**Адрес: Некрасовой Александре Алексеевне, 165150 Архангельская обл., г. Вельск, ул. Октябрьская, д. 44, кв. 10.**

## КАЖДОМУ СВОЕ

Лето. Дети едут в лагеря отдыхать, проводят свой досуг на речке – купаются да загорают. Взрослые зрят глубже: одним видится берег турецкий, другим – экзотический Таиланд, третьим – не менее экзотическая Южная Америка.

Мы же, люди преклонного возраста, будем по мере своих сил трудиться на приусадебных участках – посадка, поливка, прополка... Скучать некогда. Трудись, не ленись, и тебе воздастся сторицей. И тут поговорка: «У Бога дней много» не работает, зато другая: «День год кормит» – в самую точку. Одним словом, как потопаем, так и полопает. Желая всем крепкого здоровья и богатого урожая.

**Адрес: Сивокозову Михаилу Петровичу, 658930 Алтайский край, Волчихинский р-н, с. Волчиха, ул. Гагарина, д. 51, кв. 1.**

## ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ ЦЕЛЕБНЫЕ СОКИ

Расскажу, как при помощи соков чищу кровеносные сосуды.

Беру по 1 стакану соков моркови, свеклы, черной редьки, 1 стакан меда, 0,5 кг клюквы, пропускаю через мясорубку, не отжимая. Добавляю 0,3 л водки (чтобы не прокисало) или покупаю настойку клюквы на коньяке 23°.

Все смешиваю в трехлитровой банке, настаиваю 10-15 дней. Принимаю по 2 ст. ложки утром натощак, вечером – за 2 часа до сна.

**Адрес: Садаковой Людмиле Афанасьевне, 620050 г. Екатеринбург, ул. Минометчиков, д. 40а, кв. 41.**

## БОЛЬ В СУСТАВАХ

### ГЛИНЯНАЯ БОЛТУШКА

У меня заболели суставы рук после того, как повозилась в холодной воде. Решила полечиться глиняной болтушкой.

Для начала купила продолговатый таз, чтобы руки входили в него по локоть. Красную глину для большего эффекта разводила теплым отваром ромашки (температура болтушки при этом должна быть 38-40° градусов) и держала в ней руки до остывания. Затем ополаскивала их и вытирала. После 10 процедур боли прекратились.

Этот рецепт мне посоветовала знакомая женщина, у которой муж работал на заготовке леса и застудил руки так, что не разгибались пальцы. После лечения болтушкой его пальцы выпрямились.

А моя тетья Таня лечила глиной застуженное плечо. Только не красной, а голубой. Процедуру проводила в теплице: разводила глину водой до состояния полужидкого теста, накладывала на плечо, утепляла и шла в дом отдыхать. Через два часа опять шла в теплицу и все смывала.

Не помню, сколько она сделала таких лечебных сеансов, но, кажется, порядка десяти, и боли в плече прошли. Если раньше тетья Таня из-за сильных болей не могла поднять руку, чтобы завязать платок,

то после глинолечения делала это свободно. А ведь ей было далеко за 80!

**Адрес: Лузиной Нине Александровне, 427413 Удмуртия, Воткинский р-н, пос. Новый, ул. Лизы Чайкиной, д. 11, кв. 2.**

## ГЕРПЕС, УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

### СИЛА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Как известно, эфирные масла по эффективности не уступают противовоспалительным средствам. Наука доказала способность эфирных масел стимулировать иммунитет и убивать устойчивые формы микробов.

Рецепт от герпеса: 5 капель эфирного масла герани и 5 капель масла эвкалипта растворить в 1 ст. ложке растительного масла. Смазывать герпетические язвочки 4-5 раз в день.

Эфирные масла хорошо помогают при укусах насекомых: масло лаванды – 3 капли, масло ромашки – 2 капли растворить в 1 ч. ложке растительного масла. Смазывать место укуса 3-4 раза в день.

Хорошо использовать эфирные масла и для ингаляций при насморке и кашле.

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

## ГАЙМОРИТ

### ПРОПОЛИСОВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ

Это было в 1980-х годах. Жили мы в то время в поселке под Ташкентом в Узбекистане. Гайморит беспокоил меня уже не один год. Летом дело улучшалось, но в осенне-зимний период болезнь не давала мне покоя ни дома, ни на работе. Врачи выписывали какие-то лекарства, но они не помогали, дело шло к проколу. Я уже был готов на него согласиться, но тут наш доктор уехал в командировку, и, пока я его ждал, вопрос неожиданно разрешился. На работе в наш кабинет зашла сотрудница из другого отдела и, увидев мое пе-

чальное положение, посоветовала делать прополисовые ингаляции.

Я решил попробовать. В тот же день нашел прополис и вечером перед сном сделал ингаляцию очень простым способом: налил в чайник немного воды, поставил на газ с небольшим огнем, а на место крышки установил небольшую фарфоровую посуду с прополисом. Когда прополис начал плавиться и пошел аромат, я, накрывшись покрывалом, стал им дышать. Повторял процедуру каждый вечер и через несколько дней начал свободно дышать. С тех пор болезнь меня не беспокоит. Но я периодически делаю ингаляцию для профилактики, особенно после гриппа или ОРЗ.

**Адрес: Бульхину Рифату Махмутовичу, 601973 Владимирская обл., Ковровский р-н, пос. Красный Октябрь, ул. Садовая, д. 4, кв. 10.**

## ГИПЕРТОНИЯ, МЕТЕОРИЗМ

### МОЖНО «УБИТЬ ДВУХ ЗАЙЦЕВ»

Я часто вижу, как на рынках бабушки продают высушенные семена укропа, отмеряя их маленькими стаканчиками. Но мало кто знает, что семена укропа полезно принимать при гипертонии (незапущенной) и при повышенном внутриглазном давлении.

Приготовить такой настой несложно. 2 ст. ложки измельченного семени укропа залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить настой по полстакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Можно «убить двух зайцев». Помимо снижения давления семена укропа предотвращают метеоризм (вздутие) желудка, кишечника, улучшают пищеварение. Я, бывало, завариваю семя укропа в одном чайнике с ромашкой аптечной и зеленым чаем. Получается вкусный и полезный напиток. Ромашка аптечная успокаивает, улучшает пищеварение и даже помогает в сезон простуд.

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

Прошу откликнуться тех, кто победил аденому предстательной железы с помощью урологических пластырей, свечей АСД, капсул «Секрет Дали» с красным корнем или бальзама «АСД Вита».

**Адрес: Немцову Ивану Ивановичу, 400087 г. Волгоград, ул. им. Чапаева, д. 10, кв. 55.**

\*\*\*

На УЗИ сосудов шеи обнаружили неоднородные пролонгированные бляшки с простеночными кальцинатами, стеноз слева – 50%, справа – 60%. Помогут ли какие-то народные средства?

**Адрес: Ошарову Льву Семеновичу, 121087 г. Москва, ул. Тучковская, д. 9, кв. 164.**

\*\*\*

Диагноз: варикоцеле. Может ли воздержание усугубить эту болезнь? Мне 31 год.

**Адрес: Ибрагимову Залимхану Ибрагимовичу, 461505 Оренбургская обл., г. Соль-Илецк, ул. Советская, д. 6.**

\*\*\*

Так получилось, что в прошлом году после сауны я в течение 5 минут по

колени стоял в холодной воде бассейна. После этого у меня начались проблемы с ногами. Врачи обнаружили облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей. В стопах беспокоят жжение, онемение и зябкость. Отзовитесь, кто сталкивался с подобным!

**Адрес: Баляеву Ш.Д., 431444 Мордовия, г. Рузаевка, ул. Маяковского, д. 137, кв. 17.**

\*\*\*

У сына, который в этом году окончил школу, выпали брови и ресницы. Самостоятельно лечила его витаминами, после чего брови и нижние ресницы отросли, а верхние лишь немного отрастают и осыпаются. В больнице помочь не смогли. Что предпринять?

**Адрес: Пронюшкиной Ольге Васильевне, 396166 Воронежская обл., Панинский р-н, с. Никольское, ул. Луговая, д. 4.**

\*\*\*

Много лет страдаю от боли в трех онемевших пальцах руки – большом, указательном и среднем. Кроме того, в них возникают ощущения, будто при

ожоге. Эти пальцы всегда холодные, а зимой сильно мерзнут, даже варежки не спасают. Как поступить?

**Адрес: Федуловой Елене Максимовне, 129336 г. Москва, ул. Стартовая, д. 11, кв. 96.**

\*\*\*

Откликнитесь, кто вылечил воспаление тройничного нерва. Беспокоят сильные боли.

**Адрес: Ляпиной Г.В., 433163 Ульяновская обл., Майнский р-н, п/о Суцевка.**

\*\*\*

Посоветуйте, пожалуйста, действенный рецепт борьбы с «горящими стопами». Из-за этого недуга не могу заснуть.

**Адрес: Соркиной Галине Яковлевне, 347810 Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, пер. Володарского, д. 11, кв. 27.**

\*\*\*

Прошу откликнуться зожевцев, имеющих опыт лечения возрастной макулодистрофии глаз (сухой формы) народными средствами.

**Адрес: Князевой Татьяне Ивановне, 446723 Самарская обл., Ши-**

**гонский р-н, с. Новодевичье, ул. Советская, д. 106.**

\*\*\*

В 2013 году перенесла операцию на левом глазу по поводу глаукомы. Зрение было потеряно, врачи сказали, что его уже не восстановить, и нужно беречь правый глаз. С тех пор постоянно пользуюсь каплями от внутриглазного давления. Бывают такие моменты, что левым глазом начинаю видеть силуэты, но потом все опять затягивается, будто пленкой. Может быть, кто-то сталкивался с подобным?

**Адрес: Андрияновой Галине Егоровне, 427780 Удмуртия, Можгинский р-н, дер. Новая Бия, ул. Молодежная, д. 14.**

\*\*\*

Можно ли без операции избавиться от ежедневных кровотечений из полипа на прямой кишке и справиться с опущением влагища?

**Адрес: Кузьминых Валентине Александровне, 425350 Марий Эл, г. Козьмодемьянск, 3-й мкр, ул. Быстрова, д. 14, кв. 93.**

## **И**ОИСК

Помогите найти мою сестру – Галину Ивановну Швецову-Филимонову, 1939 года рождения. До 1965 года она жила в Перми, а потом с мужем переехала в Волгоградскую область, в город Камышин. А я в 1972 году уехал в Севастополь. Ни сестра, ни я адресов друг друга не знаем. Если найдется, пусть отзовется.

**Адрес: Филимонову Александру Ивановичу, 299028 г. Севастополь, ул. Гайдара, д. 3, кв. 5.**

После окончания Сокольского педагогического училища в 1970

году мои одноклассники уехали по распределению по области, и все связи прервались. Обращаюсь к выпускникам 31-й группы (выпуск 1970 года). Девочки, откликнитесь, очень хочу вас увидеть, услышать! Жду вас на Волге, в Ульяновске в гости!

**Адрес: Низамовой Александре Николаевне, 432067 г. Ульяновск, пр-т Ленинского Комсомола, д. 53, кв. 247.**

Мой отец, Семен Иванович Свищев (Свинцов), 1912 года рождения, был призван в армию из де-

ревни Долгуша Нейского района Ярославской области 18.07.1941. В сентябре после учебы в городе Тейково Ивановской области был отправлен на фронт десантником. Последнее место службы – п/п 849 в/с 3269, сержант. Пропал без вести в 1942 году, 20 февраля пришло извещение.

В последнем письме отец писал, что улетает на задание. Очень хочется узнать что-либо о нем. Мать всю жизнь ждала его.

**Адрес: Окуновой (Свищевой) Алевтине Семеновне, 157330 Костромская обл., г. Нея, ул. Речная, д. 5, кв. 2.**



## ИЗОБРЕТАТЕЛЬНАЯ ВОРОНА

Живу я в деревне. Хозяйство мое составляют три кошки (все подобраны на улице), коза да кролики. Люблю наблюдать за братьями меньшими и не только домашними. Вот, например, ворона – серая, невзрачная, а до чего умна!

Соседка выкладывает во дворе черствый хлеб сушиться на солнышке. Ворона подлетит, аккуратно возьмет сухарик и к болотцу. Сухарик в лапу да на кочку опускается, кочка под ее тяжестью тонет, а вороне это и надо: стоит она лапами в воде, размачивает сухарик. Достанет, попробует – как только он начнет отщипываться, так воронятам несет. За день не один сухарик так размочит. А на следующий день снова прилетает...

**Адрес: Сычевой Валентине Михайловне, 617438 Пермский край, Кунгурский р-н, Троельжанское п/о, дер. Мясниково.**

## «МЧС» СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

Когда наш кот стал стареньким, мы с мужем решили взять маленького котеночка, чтобы у Кузи росла смена. Решение очень быстро воплотилось

в жизнь – бывшая коллега предложила мне: «Возьмите моего Максима, мне его недавно подарили на прежней работе, а сейчас у меня другая, связанная с командировками, и мне не с кем его оставлять». Я, недолго думая, согласилась. Тем более что у нас



как раз появился домик в деревне, и надо было кому-то пугать мышей.

Когда я привезла белоснежного пушистого Макса из города в деревню, муж оценивающе взглянул на него и изрек:

– Котик красивый, конечно. Но сможет ли он ловить мышей, ведь он городской?

Максим очень внимательно выслушал хозяина и развеял его сомнения в первую же ночь – поймал мышонка и положил его на табурет возле кровати, на

которой спал Николай. Мы посмеялись, погладили догадливого Макса и дали ему понять, что верим в его кошачьи способности, которые впоследствии подтвердились: кот ловко ловил не только мышей, но и крыс.

Как-то зимой Николая положили в больницу. Кузи уже не было, и мы с Максимом жили в деревенском домике вдвоем. Зима в тот год была очень холодной, и мы почти все время отлеживались на печке. Благо, она была огромная, старинной кладки, хорошо нагревалась и долго держала тепло после утренней топки.

В этот день мне сильно нездоровилось, печь я протопила позднее обычного и, видать, недостаточно пошевелила угли и оставила недотлевшую головешку.

Мы с Максимкой весь день спали на печи, мне даже есть не хотелось. Однако вечером я все-таки решила хотя бы попить чаю. Он у меня был в термосе, так что греть его нужды не было.

Я подошла к божнице, чтобы прочитать молитву перед едой, и вдруг почувствовала, что пол из-под ног уходит, все закружилось, в глазах потемнело, и я куда-то полетела. И тут в долю секунды Максим сделал огромный прыжок с печи на стол, а со стола запрыгнул ко мне на грудь, от чего я, ощутив его когти, пришла в себя и слегка покачнулась, но не упала.

Поняв, что угорела, по стенке дошла до двери, открыла ее настежь. Кое-как оделась и вышла на крыльцо. Максим все это время висел на груди, и только когда мы оказались на улице, спрыгнул. Страшно представить, что было бы, если б не спасительные

коготки Макса. Деревня глухая, зимой там дачников нет, а из жителей всего две престарелые бабули, которые почти не выходят в холода из дома.

Когда мужа выписали из больницы, он первым делом расцеловал моего четвероногого спасителя. И с тех пор мы его стали называть не Максим, а МЧС – Максим-человеко-спаситель.

**Адрес: Кротовой Галине Георгиевне, 606121 Нижегородская обл., Павловский р-н, г. Ворсма, ул. Советская, д. 234а.**

## ХИТРАЯ ЗОЙКА

По осени я стала ходить за грибами с козой Зойкой. Она спокойно паслась рядом, но как только я опускала корзинку на землю, срезая очередной грибок, Зойка мгновенно очищала ее и с довольным видом удирала от моего гнева: «Не щелкай клювом!»

Решила воспользоваться пакетом, но перехитрить козу не удалось. Она незаметно прокусила в пакете дыру и потом спокойно собирала выпавшие грибы.

Как-то, разозлившись на очередную Зойкину проделку, крикнула: «Все, не нужна мне такая коза, уходи!» Упершись лбом мне в поясницу, Зойка виновато





пошла следом. Когда же я присела передохнуть, принялась вылизывать мне ноги. Несколько раз пыталась отогнать козу – бесполезно!

Постепенно гнев растаял: «Ладно, прощаю, давай мириться!» Протянула Зойке ивовую веточку, она с удовольствием сжевала ее и довольная отправилась пастись.

Больше всего коза любила, когда ей расчесывали бороду. Прикрыв глаза, могла стоять очень долго, пока я чистила, выбирала из шерсти колючки, иногда ради шутки заплетая бороду в косичку. Если Зойка замечала, что на прогулку я беру щетку и расческу, ничто другое ее уже не интересовало.

**Адрес:** Гагариновой Светлане Михайловне, 142184 Московская обл., г. Климовск, ул. Симферопольская, д. 33, кв. 53.

## ЛАСКУ ДРУЖОК ЗАПОМНИЛ

Когда я поступила в институт, мы взяли у родственников черного щенка. Назвали его Дружком. Закончила вуз, приехала домой, познакомилась с будущим мужем. Год встречались у нас во дворе, сидя на козлах для пилки дров. Были худые, помещались свободно. Дружку было скучно одному, он все время подходил к нам и составлял нам, а мы ему, компанию. Ноги мои не доставали до земли, и я подошвой ботинка гладила его по голове. Он так к этому привык, что ежедневно приходил за этой лаской. В 12 ночи открывалась форточка на кухне, и мамин голос сообщал, что пора спать. Мне надо было рано вста-

вать и идти за 5 км от города, в соседнее село на работу в школу.

В общем, все было, как у всех в то строгое время:



замужество, рождение дочери. И вот как-то сижу я с дочкой во дворе, кормлю грудью, как положено – ногу на маленькую скамеечку. И тут ко мне подходит Дружок. Подставляет голову под подошву моей ноги, упирается в нее лбом и ждет. Гладить его, держа ребенка на руках, неудобно. Так что и я жду. А что еще остается... Тем временем собака подождала, приподняла лапу и, глядя мне в глаза, два раза провела ею по моей ноге (дескать, ты что, забыла о своих обязанностях?). Тут мое любопытство возросло, и я сделала паузу, чтобы увидеть, что же будет дальше. А дальше Дружок снова повторил эту же манипуляцию. И пришлось мне исхитриться и выполнить его просьбу. Все-таки удивительно: прошло столько времени, а животное помнило эту ласку и захотело снова получить ее.

**Адрес:** Соловьевой Зое Валентиновне, 297600 Крым, г. Белогорск, ул. Нижегородская, д. 50, кв. 29.

## ХВОСТАТАЯ ТАМОЖНЯ

Супруг принес сумки из магазина и выгрузил съестное на стол. В это время на табурете сидел кот, пристально разглядывая покупки. Он промурлыкал:

«Та-а-к, куриный рулет неровно обломан, конец вареной колбасы обкусан, связка сосисок оборвана, пакет с молоком вскрыт... Не хватает двух пакетов индейки, никак кошачью семью завел на стороне!».

Нет, муж честно добывал провизию и не грешил склонностью к дегустации, а тем более не обзаводился кошками на стороне. Просто бездомные коты нашего двора с недавних пор организовали пикет на пути проходящих жильцов. Они прознали натуру каждого и понимали, от кого надо рвануть в подвал, а кого раскрутить на обед.

Котики сидели в кустах, на деревьях и пасли тропу, по которой люди несли вкусно пахнущие торбы. Когда муж ступил на дорожку, ведущую к подъез-

ду, ему в ноги бросилась небольшая кошка, которая так терлась бочком о его ноги, что он не пожалел для нее ароматной сосиски.

Два рыжих кота на дереве завывали в унисон, почуяв мясной запах, и разом прыгнули на землю. Для них был отломлен кусок рулета.

Старый, боевой котяра Василий с драными ушами и тертой шкурой жил по принципу «ничего не просить, дадут сами». Он лежал у бордюра и дремал, приоткрыв один глаз. Мол, я просто на солнышке греюсь, а тут вы со своей «Любительской» колбаской отдыхать мешаете. Ну, так и быть, пожую немного...

Робкие котята под опекой матери быстро смяли индейку из пакетика и полакали молока. Пробы были сняты со всех продуктов. Таможня дала «добро», и наш хозяин покорно потащил сумки в свою семью, где его терпеливо ждал кот-ревизор.

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



Рисунки в номере Аси Гераскевич.

**СНОВА ДВАДЦАТЬ**

Ой, сторонка ты родная,  
Утро юности моей!  
Для меня на свете края  
Нет дорожке и милей.  
Светло-синий бор сосновый,  
Мой привет тебе, привет!  
Мы идем вдвоем, и снова  
Мне как будто двадцать лет.

Всюду птички перезвоны:  
И вблизи, и вдалеке.  
Пой, люби, дыши озоном  
И барахтайся в Оке.  
Только солнце заискрится  
Утром в росах на лугу,  
А туристам уж не спится:  
Все на окском берегу.

Погляди: и солнце радо,  
Что вокруг любовь и май,  
Что оно лучистым взглядом  
Озаряет этот край.  
Мой любимый край сосновый,  
Счастья моего рассвет.  
Я опять с тобой... И снова  
Мне как будто двадцать лет.

**Адрес: Миронову Анатолию Ивановичу, 301246 Тульская обл., г. Щекино, ул. Юбилейная, д. 13, кв. 60.**



**ЖИВОЙ ЭТЮД**

Расцвел лазоревым цветком  
Погожий летний день.  
Дырявым солнечным платком  
Лежит под вишней тень.  
Плывут по небу облака.  
Ползет по стеблю жук.

Вспорхнула бабочка с цветка.  
Развесил сеть паук.  
А ласточки крылом стригут  
Воздушный океан...  
Живой волнующий этюд  
Природа дарит нам.

**Адрес: Тесленко Наталье Семеновне, 369009 Карачаево-Черкесия, г. Черкесск, ул. Гутякулова, д. 22, кв. 26.**

**МНЕ МНОГО НЕ НАДО**

Иду по аллее. Деревья большие,  
Небо закрыли ветки густые.  
Тень и прохлада. Мне много не надо:  
Летом – жары, зимой – снегопада,  
Аромат первоцветов в весеннем лесу,  
Трель соловья, что поет про мечту,  
Шорох опавшей листвы в тишине,  
Счастья всем близким и капельку мне.

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

**ТЕПЛОТА  
МАТЕРИНСКОГО ДОМА**

Вновь и вновь я смотрю на любимый пейзаж –  
Поле, церковь, золотые березы...  
В горле ком, в сердце боль.  
Почему вдруг из глаз  
Покатались горячие слезы?..  
Это слезы тоски по родной стороне.  
Здесь на свет родилась и выросла.  
А мой маленький мир мне дорожке вдвойне,  
Так увидеть сегодня хотела.  
Мне бы птицей взлететь и тихонько парить,  
Видеть все, что так с детства знакомо.  
И пока я дышу, невозможно забыть  
Теплоту материнского дома.

**Адрес: Кузнецовой Нине Дмитриевне, 624162 Свердловская обл., г. Верхний Тагил, ул. Маяковского, д. 37, кв. 31.**

**ВETERАНАМ**

Не спешите списывать со счета  
Тех, кто постарел и поседел,  
Кто, себя не мысля без работы,  
Никогда без дела не сидел.  
Кто не видел юности и детства  
Из-за ненавистной той войны.  
Ведь они – поближе приглядеться –  
Золотой запас своей страны.  
И со старых фотографий они гордо,  
Молодо и весело глядят,  
Сквозь десятилетия и годы

Проникает в душу этот взгляд.  
Их судьба-злодейка не щадила,  
Поглотила их мужчин война,  
И хоть жить невыносимо было,  
Лишь на них надеялась страна.  
И они об этом тоже знали –  
Размочив слезами свой кусок,  
Схоронив в душе свои печали,  
Сберегали каждый колосок.  
Нам у них успеть бы поучиться,  
Нам бы с ними чаще говорить.

Нам бы научиться так трудиться,  
Их гражданский подвиг повторить.  
Нам бы всем глядеть  
не наглядеться  
В эти лица в сеточке морщин.  
На кого еще им опереться,  
Если мы им шанса не дадим?  
Мы наград за это не получим –  
Не о том идет сегодня речь,  
Станем человечнее и лучше,  
Если будем стариков беречь.

**Адрес: Василенко Надежде Михайловне, 298403 Крым, г. Бахчисарай, ул. Белый Источник, д. 43.**

Общие Номер/ заболевания страница	Общие Номер/ заболевания страница	Общие Номер/ заболевания страница
<b>А</b>	Восстановление голоса 9/30 Вросший ноготь 4/30	Инфекция 8/8 Истощение сил 9/30
Аденома простаты 4/31		
Алопеция (облысение) 3/7; 6/30	<b>Г</b>	<b>К</b>
Аллергия 12/10	Гайморит 3/7; 5/31	Катаракта 5/10; 9/16
Ангина 5/31; 8/30	Гастрит: 9/30	Кашель: 3/30-31; 4/30; 5/30; 7/30; 8/30; 12/30
Анемия 9/10	– хронический	– сердечный 4/6-7; 5/10
Аномалия Киммерли 2/11	с пониженной кислотностью 3/31	– сухой 5/30
Артрит: 10/30; 11/30		Киста:
– псориатический 1/6-7	Геморрой 3/30; 4/31; 11/28; 12/30	– верхнечелюстной пазухи 1/11
– ревматоидный 8/31	Гемофтальм 9/17	– головного мозга
Артроз: 9/8	Герпес 9/26-27	арахноидальная 5/10-11
– коленного сустава 5/8	Гидроцеле (водянка яичек) 3/28-29	– на печени 8/6-7
<b>Б</b>	Гипертония 6/30; 7/30; 12/30	– на яичнике 5/17
Бельмо 9/17	Гиперактивный мочевой пузырь 12/10	Колит язвенный неспецифический 12/20
Бессонница 2/10; 6/31	Глисты 11/30	Корь 10/6-7
Блефарит 10/10		Косоглазие у детей 1/18-19
Болезни:	Грибок:	Кривошея спастическая 9/22-23
– Бехтерева 4/10	– кожный 10/31	Кровотечения 1/30
– желудочно-кишечного тракта 5/11; 7/31; 12/8	– ногтевой 1/31; 6/30; 10/31	Ксеростомия (сухость во рту) 11/26-27
– желчевыводящих путей 4/30		Ксерофтальмия (сухость в глазах) 11/26-27
– кожи 2/30; 5/11; 7/29	Грипп: 5/30; 7/31	Кровоточивость десен 3/7
– печени 4/30	– профилактика 8/8	
– сердца (профилактика) 5/31; 9/9,30	<b>Д</b>	<b>Л</b>
– суставов 4/31; 7/8-9	Демодекоз 2/6-7; 4/31	Ларингит 5/31
– шейного отдела позвоночника 11/10	Депрессия 9/30	Лямблиоз 5/31
Боль:	Дерматомиозит 5/20-21	Ломота в суставах 7/31
– головная 5/30; 11/9	Диабет сахарный 7/29	
– зубная 2/29,30; 12/30	Диарея 2/29	<b>М</b>
– в пальцах конечностей 7/31	Дисбактериоз лекарственный 8/21	Макулодистрофия возрастная 9/16
– в поясничном отделе позвоночника 4/10	Диссекция стенок церебральных артерий 4/14	Мастопатия: 5/30; 7/30
– в спине 10/30	Долихоколон 2/11	– фиброзно-кистозная 2/30
– в суставах 5/12-13; 6/30; 12/30	ДЦП 10/18-19	Молочница во рту младенца 4/18-19
Боррелиоз 9/6-7	<b>З</b>	Мочеиспускание учащенное 1/30
Бронхит: 2/30; 3/31; 7/29	Задержка мочеиспускания 2/29	Мочекаменная болезнь 2/8
– хронический 5/17; 10/9	Заикание 7/8	
– обструктивный 8/20	Заложенность носа 5/8	<b>Н</b>
<b>В</b>	Запоры: 4/31; 6/31; 8/21; 9/8; 11/28; 12/10-11	Нарушение работы тимуса (вилочковой железы) 8/20
Варикозное расширение вен 5/14-15; 8/30; 12/30	– у детей 7/18-19	Нарывы 6/31; 10/30
Воспаления:	Зуд подошв при диабете 11/30	Насморк 8/8,30; 9/30; 12/8
– легких 1/30; 3/31	Зябкость ног 6/31	Неалкогольная жировая болезнь печени 3/12-13
– придатков 12/8		Невроз 4/20-21
– придаточных пазух носа 1/11	<b>И</b>	Недержание мочи у женщин 8/26-27
– седалищного нерва (ишиас) 12/26-27	Икота 8/31	Недостаточность вертебробазиллярная (снижение кровоснабжения головного мозга по позвоночным артериям) 9/11
	Инсульт:	
	– восстановление 2/14-15; 10/8-9,10; 12/12-13	
	– ишемический ранний 4/14-15	

Общие Номер/ заболевания страница	Общие Номер/ заболевания страница	Общие Номер/ заболевания страница
Неприятный запах от ног 8/31	Протрузия шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника 4/10-11	<b>У</b>
<b>О</b>	Псориаз 10/12-13	Укрепление:
Огрубевшие ногти 7/30	<b>Р</b>	- волос 3/7; 10/31
Ожоги 3/30; 10/30,31; 11/28	Рак:	- иммунитета 2/30; 7/30; 8/30
Онемение пальцев рук 7/12-13	- мочевого пузыря 1/20-21;	- организма 3/30
Опрелости 11/28	2/20-21; 3/20-21	- сосудов 6/30
ОРВИ 7/30	- простаты 1/11	Укусы насекомых 8/30
Осложнение после операции по поводу катаракты 9/16	- толстой кишки 9/10	Усиление менструации 7/29
Остеоартрит коленного сустава 7/10	Раны:	Ухудшение пищеварения 7/29
Остеоартроз 6/11	- анального канала 4/11	Ушибы:
Отеки век 9/17	- незаживающие 1/31	- плечевого сустава 12/11
Очищение:	Растяжения 8/31	<b>Ф</b>
- организма общее 3/30	Расстройство:	Фурункулы 6/31; 11/28
- сосудов 5/30	- посттравматическое стрессовое (ПТСР) 7/10	<b>Х</b>
<b>П</b>	- мочеиспускания нейрогенное 12/10	Хеликобактер пилори 11/11
Папилломы 8/8	Реабилитация после оскольчатого перелома позвонка 3/11	Холангит 2/29
Паразиты 9/9	<b>С</b>	ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких) 8/21
Парапроктит (гнойное воспаление в области прямой кишки и анального отверстия) 8/14	Себорея 8/30-31	Холестеатома 11/20
Перелом костей в тазобедренном суставе (шейки бедра) 2/10; 5/8-9; 6/14-15	Синдром:	Холецистит 2/29
Переутомление 9/30	- беспокойных ног 1/31; 12/6	Храп 1/9
Перхоть 6/30	- гиперактивности и дефицита внимания у детей 8/18-19	<b>Ц</b>
Питание стомированных пациентов 1/10	- истощения яичников 8/12-13	Царапины 12/8
Пневмосклероз 7/6-7	- предменструального напряжения 10/26-27	Цирроз печени 2/29
Подагра (острый подагрический артрит) 1/10; 5/30; 7/26-27; 8/29	- раздраженного кишечника 6/6-7	Цистит интерстициальный (хроническое воспаление мочевого пузыря) 5/6-7; 10/30
Покраснение глаз 8/30	- сухого глаза 11/6-7	<b>Ш</b>
Полиартрит 10/31	Склероз:	Шпоры пяточные 3/30, 31; 4/30; 5/30-31; 6/31; 7/31; 8/31
Поликистоз яичников 5/26-27	- боковой амиотрофический 8/10	Шум в голове 5/30
Полимиалгия ревматическая 3/6-7	- бронхов 8/21	<b>Я</b>
Полипы в кишечнике 1/14-15	Сосудистые нарушения головного мозга 11/10	Язвы:
Полихондрит рецидивирующий 10/11	Ссадины 12/8	- 12-перстной кишки 4/30
Пониженные:	Судороги 2/29; 3/19; 9/8	- желудка 3/31; 10/31
- гемоглобин 9/10	<b>Т</b>	- трофические 7/31
- кислотность желудочного сока 12/30	Толстый кишечник с длинными петлями 1/8	<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:</b>
- скорость оседания эритроцитов (СОЭ) 4/30	Травмы:	<b>АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА:</b>
Порезы 12/8	- глазные у детей 6/18-19	Не пропустите первые симптомы (полипы кишечника) (кмн И. Тулина) 1/14-15
Потеря слуха 12/34	- сустава 5/30	Не дайте инсульту второго шанса! (тренер-реабилитолог, кмн А. Артамонова) 2/14-15
Потливость повышенная 3/11	Трещины:	
Простуда 1/8,30; 3/31; 4/29; 7/31; 11/30; 12/8	- анальные 11/10	
	- пяток 6/31	
	Тромбы 3/10-11	

Общие Номер/ заболевания страница	Общие Номер/ заболевания страница	Общие Номер/ заболевания страница
Жирная печень (профессор, дмн В. Максимов) 3/12-13	Череда, брусника, ромашка (фитотерапевт, кбн В. Костеров) 8/29	Это вовсе не простуда (сердечный кашель) (врач-терапевт вк С. Бирюкова) 4/6-7
Феномен айсберга (синдром раздраженного кишечника) (врач-гастроэнтеролог, кмн Е. Белоусов) 6/6-7	Лихорадочная трава (кирказон ломоносовидный) (фитотерапевт, кбн В. Костеров) 9/28-29	Опасная капсула (киста печени) (кмн, хирург М. Аралова и врач-фитотерапевт А. Печеневский) 8/6-7
Чтобы легче было дышать (пневмосклероз) (фтизиопульмонолог, доцент, кмн М. Якимова) 7/6-7	Овсяный целебный бальзам (фитотерапевт, кбн В. Костеров) 10/29	Надо не чесать, а лечить (псориаз) (дерматовенеролог, врач вк А. Кулешов) 10/12-13
Мал клещ, да опасен (врач-аллерголог- иммунолог, кмн В. Трескунов) 9/6-7	В огороде – бузина (фитотерапевт, кбн В. Костеров) 11/28	Надо чаще моргать (синдром сухого глаза) (врач-офтальмолог, кмн М. Зенина) 11/6-7
Осторожно: корь! (врач М. Мягкова) 10/6-7	Растение, которое заставляет творить (муррайя) (читатель А.М. Прокопов) 12/29	<b>РАЗНОЕ:</b> Целебная сила восковой моли (читатель Б.Г. Севастьянов) 6/12
Атака на желудок (профессор, дмн Н. Бредихина) 11/12-13	<b>ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ:</b> Фольга всегда со мной (дмн Л. Цепа) 2/26-27	Засиживаться нельзя! (читательница Л.Н. Савельева) 6/13
Как успокоить ноги? (синдром беспокойных ног) (врач-невролог, нейрохирург Е. Селивёрстова) 12/6	Ранний инсульт (дмн А. Кадыков) 4/14-15	Статины почке не вредят (профессор М. Еникеев) 8/11
<b>ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА:</b> Для печени и желчного пузыря (расторопша пятнистая) (фитотерапевт, кбн В. Костеров) 2/29	<b>ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ:</b> Расторопша пятнистая 2/29 Кирказон ломоносовидный 9/28-29 Муррайя 12/29	Герпес: правило десяти суток (врач И. Ковалева) 9/26-27
Целебные лепешки, чай и мазь (фитотерапевт, кбн В. Костеров) 4/29	<b>ЛИКБЕЗ «ЗОЖ»:</b> Витамин – от слова «жизнь» (кмн З. Гусейнова) 8/32	Наблюдать и проверяться (холестеатома) (врач-отоларинголог, кмн Е. Савельев) 11/20
Пора собирать почки (врач вк, кмн О. Данилюк) 5/28-29	<b>ОФИЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА:</b> Молчаливый агрессор (псориатический артрит) (врач-ревматолог, доцент, кмн И. Смитиенко) 1/6-7	Доброе слово тоже лечит (восстановление после инсульта) (профессор, дмн А. Кадыков) 12/12-13
Лечит картофель (фитотерапевт, кбн В. Костеров) 6/29	Тайный квартирант (демодекоз) (врач-дерматолог М. Хурцаева) 2/6-7	<b>РЕЦЕПТЫ:</b> Комплекс упражнений «Крокодил» 1/23 Гимнастика для глаз 3/7 «Эликсир молодости» от кбн В.М. Костерова 3/19 Средство при переломах 5/8-9
Лечебные заросли (чернобыльник) (фитотерапевт, кбн В. Костеров) 7/28-29	Для ремиссии нужен месяц (ревматическая полимиалгия) (врач-терапевт О. Быкова) 3/6-7	

Общие Номер/ заболевания страница	Общие Номер/ заболевания страница	Общие Номер/ заболевания страница
<p><b>Лечение</b> перекисью водорода по методике доктора И.П. Неумывакина 5/16 Средство от кисты яичников 5/17 Средство от хронического бронхита 5/17; 10/9 Средство от артроза 9/8 Средство от запоров 9/8 Средство от ушибов 10/13 Шапочка Димкова от головной боли 11/9 Средство при частичной потере слуха 12/34</p> <p><b>СОВЕТЫ:</b></p> <p><b>ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА:</b> Добро пожаловать на гастроскопию (кмн И. Воронцов) 10/22-23 Травы против колита (неспецифический язвенный колит) (кмн Ю. Коршикова) 12/20-21</p> <p><b>ГЕРИАТРА:</b> Образ жизни должен быть здоровым (дмн О. Ткачева) 10/16-17</p> <p><b>ГИНЕКОЛОГА:</b> Мадонна с младенцем (врач вк, акушер-гинеколог И. Вовк) 4/26-27 Шансы благоприятные (поликистоз яичников) (врач акушер-гинеколог вк, УЗ-диагност Л. Ходаковская) 5/26-27 Надо не стесняться, а лечиться (недержание мочи у женщин) (акушер-гинеколог Е. Хрипач) 8/26-27 Сто проявлений недуга (синдром предменструального напряжения) (врач акушер-гинеколог вк, УЗ-диагност Л. Ходаковская) 10/26-27</p>	<p><b>КИНЕЗИТЕРАПЕВТА:</b> «Взрыв» в суставе (подагра) (врач-ревматолог, доцент, кмн И. Смитиенко) 7/26-27</p> <p><b>НЕВРОЛОГА:</b> У страха глаза велики (неврозы) (врач-невролог 1-й кат. О. Антоновская) 4/20-21</p> <p><b>КОЛОПРОКТОЛОГА:</b> Опасный гнойник (парапроктит) (кмн И. Тулина) 8/14</p> <p><b>ОНКОЛОГА:</b> Фактор золотого правила (рак мочевого пузыря) (врач-онколог, фитотерапевт С. Цветков) 1/20-21 Лечение орошением (рак мочевого пузыря) (врач-онколог, фитотерапевт С. Цветков) 2/20-21 Капуста лихого не допустит (рак мочевого пузыря) (врач-онколог, фитотерапевт С. Цветков) 3/20-21</p> <p><b>ОФТАЛЬМОЛОГА:</b> Возраст и зрение совместимы! (врач-офтальмолог, кмн Л. Амханицкая) 9/16-17</p> <p><b>ПЕДИАТРА:</b> Забот полон рот (молочница) (врач педиатр-неонатолог Е. Королева) 4/18-19 Щеки, губы и язык (дислалия – нарушение произношения у детей) (тренер-реабилитолог, кмн А. Артамонова) 5/18-19 Если у малыша запор... (врач-педиатр А. Парецкая) 7/18-19</p>	<p>Как уложить ребенка спать? (психолог Ю. Журавлева) 9/18-19</p> <p>Как накормить «нехочушку» (врач-педиатр А. Парецкая) 11/18-19</p> <p><b>ТРАВМАТОЛОГА:</b> Упал, очнулся – гипс (перелом шейки бедра) (врач травматолог-ортопед В. Крошкина) 6/14-15</p> <p>Внимание на глаза! (глазные травмы у школьников) (врач-офтальмолог, кмн Л. Амханицкая) 6/18-19</p> <p><b>ТЕРАПЕВТА:</b> Укroщение кашля и поиск вилочковой железы (врач-терапевт вк Т. Степанова) 8/20-21</p> <p><b>УРОЛОГА:</b> Непонятных циститов практически нет (профессор М. Еникеев) 5/6-7</p> <p><b>ФЛЕБОЛОГА:</b> Не надо резать, можно заклеить (варикозная болезнь) (врач-флеболог, кмн В. Раскин) 5/14-15</p> <p><b>ТЕМУ ПОДСКАЗАЛ ЧИТАТЕЛЬ:</b> И у мальчиков, и у мужчин (гидроцеле, или водянка яичка) (профессор М. Еникеев) 3/28-29 Когда рука не держит чашку (дерматомиозит) (профессор, дмн Р. Балабанова) 5/20-21 Почему теряется вес (кмн И. Воронцов) 6/22 Почему немеют руки (врач-терапевт Н. Долгополова) 7/12-13</p>

Общие Номер/ заболевания страница	Общие Номер/ заболевания страница	Общие Номер/ заболевания страница
Недуг на свою шею (спастическая кривошея) (профессор, дмн А. Кадыков) 9/22-23	А вы пробовали ходить на ягодицах? (читательница А.Г. Ефанова) 4/8	<b>ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ:</b> Полезное триединство (читательница Р.С. Примачук) 12/14-15
Куда пропали слезы и слюна (ксерофтальмия и ксеростомия) (профессор, дмн Р. Балабанова) 11/26-27	И суставы больше не болят (читатель Н.Я. Коломиец) 5/12-13	<b>ЭТО НАДО ЗНАТЬ:</b> Как правильно подобрать тонометр? (врач-терапевт И. Жданкина) 1/26-27
«Вступило в ногу»? На зарядку! (воспаление седалищного нерва) (врач-нейрохирург О. Акрамов) 12/26-27	Боли быть не должно! (читательница А.Г. Ефанова) 7/22-23	Выбираем ингалятор: дышите глубже! (врач-терапевт И. Жданкина) 4/32-33
<b>УНИВЕРСИТЕТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ:</b> Как мы победили храп (читательница А.С. Габарец) 1/9	Целебная сила перекиси (читатель А.Н. Почечуев) 8/9	Правильный глюкометр: делаем выбор (врач-терапевт И. Жданкина) 6/26
Прабабушкино «наследство» (читательница Е.П. Гроховская) 2/8	Возродила себя к жизни (восстановление после инсульта) (читательница Л.Н. Кривошеина) 10/8-9	Как разделить таблетку? (врач-терапевт И. Жданкина) 7/11
	Чувствую себя бодрой и спокойной (читательница М.А. Мухина) 11/8	

Библиотечка «30 Ж»  
**НОВОЕ В МЕДИЦИНЕ:  
ДОЛГОВРЕМЕННЫЙ  
УХОД**  
 № 7 (196), июль 2019 г.  
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**  
 журнал



**ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:**

В каталоге российской прессы – **99609**

в каталоге «Пресса России»  
и «Агентство Роспечать» –

**19777**

Интернет-подписка:

**www.vipishi.ru**

**ВЫШЕЛ В СВЕТ ИЮЛЬСКИЙ НОМЕР ЖУРНАЛА  
«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС»**

Ежегодно в России регистрируется 450 тысяч инсультов, 80% которых – ишемические. Причина почти каждого третьего из них – кардиоэмболия. Как противостоять этой напасти – в материале профессора, доктора медицинских наук Альберта Кадыкова «Всякий недуг – к сердцу».

Застойная сердечная недостаточность – это состояние, при котором сердечная мышца становится слабой и вялой, снижается насосная функция, а значит, кровь, идущая к сердцу по венам, задерживается в тканях. Об этом в материале врача-терапевта высшей категории Светланы Бирюковой «Главный враг миокарда – натрий».

Пациенты, страдающие острым пиелонефритом, составляют около 2/3 всех урологических больных. У

женщин болезнь развивается чаще, особенно после 40 лет. У мужчин она встречается в 50 раз реже, чем у прекрасной половины, и возникает на фоне серьезных патологий не только мочеполовой системы, но и других органов. О причинах и симптомах недуга, а также чем и как лечиться, расскажет врач-терапевт, кандидат медицинских наук Зульфия Гусейнова.

В V веке до нашей эры врачи испробовали все возможные способы, чтобы уменьшить боль седалищного нерва у своих пациентов. Сегодня этот недуг называется ишиас, и страдают от него миллионы людей. Как победить в схватке с болью, поведает врач-невролог, кандидат медицинских наук Олег Артюков.

**ВЫПИСЫВАЙТЕ, ЧИТАЙТЕ И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КОНСУЛЬТАЦИЯМИ СПЕЦИАЛИСТОВ.**

**Мне в августе будет 68 лет. С возрастом особенно обостряется чувство любви к родному краю, в памяти всплывают картины из детства, лица родных людей, которые давно уже ушли в мир иной, часто вспоминаю, как трудились, как веселились.**

Лето в деревне... Незабываемые дни из далекого детства. Ранние петухи прокричали о начале нового дня. Хозяйки застучали подойниками – скоро выгнать стадо на пастбища. Просыпается село после короткого летнего сна. Подает голосок молодой теленок, где-то заблеяли овцы. Прогнали стадо коров. Проснулась детвора, отведала хлебушка с парным молоком – и на задворки, играть в футбол, в лапту. Веселья лучше не придумаешь. Женщины засуетились: столько дел по дому, в огороде, в поле. С утра до поздней зари всего не переделать.

А вот и пора сенокоса. Где-то после Троицы собирались всем колхозом на коллективную заготовку сена. Ждали своего часа запряженные в подводы лошади. От мала

до велика собрали на покос авоськи с нехитрой снедью: крупами, салом, молоком, сахаром, яйцами. Там, на природе, после тяжелого тру-

да все пригодится, все пойдет с аппетитом на свежем воздухе. Вот и готовы отъезжающие: нарядные молодые женщины затянули песню, и вдруг в этот стройный хор молнией влетела заливистая гармошка, вызвав еще большую радость весельчаков. Частушки одна за другой наполнили атмосферу общего ликования. А ведь ехать-то не в ближний свет: луг «кликун», что в пойме реки Воронеж, находился где-то километрах в 6 от села. Там и готовили сено колхозным коровкам. По

прибытии на место строили шалаши, устраивались, как могли, и – за дела. Мужчины друг за другом стройными рядами косили сено, а женщины разбивали ряды пополю, ворошили и высушивали, собирали готовое. Повсюду слышался веселый девичий смех, а в минуты отдыха после вкусного обеда пили чай с заваренными травками да со смородиновым листом, а то и

пели старинные песни, а то и под заливистые звуки гармоники плясали до утра, бывало, и влюблялись, ведь дело-то молодое. После сенокоса возвращались домой. Одухотворенные, с чувством исполненного долга. И трудовые будни вновь наполнялись минутами суетной жизни. Зимой запряженные в сани стальные кони-трактора возили с лугов стога сена, приготовленного летом. А в памяти тех, кто его заготавливал, навсегда оставались дурманящий аромат трав и те минуты веселья и удовольствия, которые испытали в мгновения коллективного труда. Ведь все это когда-то было...

Разыскиваю подругу – Любовь Васильевну Пучину, 1945 года рождения, из села Сосновка Тамбовской области. Вместе с ней мы работали в школе села Ломовое в Липецкой области.

**Адрес: Полянской Валентине Дмитриевне, 399931 Липецкая обл., Чаплыгинский р-н, с. Ломовое, ул. Советская, д. 28, кв. 1.**

## СЕНОКОС

с мятой, и чабрецом. А вокруг носился духмяный запах разнотравья, стрекотали цикады весь день напролет. Те, кто был постарше, разморенные едой и жарой, засыпали на малое время, а молодежь с шумом и криком бросалась в речку, визжа от удовольствия и прохлады, да и быстренько иногда забегали в лесок, чтоб опустить в рот ягодку-другую спелой душистой малины или смородины.

Вечером, после трудового дня, уставшие, но довольные, шутили, смеялись,

## Иск

Разыскиваю двоюродную сестру – Нину Анатольевну Власову (Опаркину). Проживала в городе Коломна Московской области. Наши отцы, Анатолий и Николай, родные братья. Своего отца я не помню. Мне было 1,5 года, когда он ушел в армию. Потом началась Великая Отечественная война. Папа пропал без вести в декабре 1941 года.

Дорогие зожевцы, помогите найти Нину! Буду рада также, если откликнутся ее дети, внуки.

**Адрес: Мылласовой Инессе Николаевне, 641745 Курганская обл., Далматовский р-н, с. Новосельское, ул. Советская, д. 35.**

## Реклама

**НЕ 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 соседки 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.**

ООО «АЛКОДОЗ» 123088, г. Москва, ул. Репина, д. 14, к. 7, ОГРН 1197746251701

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

Газета «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» №13 (627) июль 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/Б, стр. 2  
Газета зарегистрирована в Россохранкультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59504.  
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2019.  
Территория распространения – РФ, зарубежные страны. Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения правообладателя запрещается. При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» обязательна. В случае опубликования писем читателей, направленных в редакцию, авторы передают свои права на них в полном объеме в соответствии с законодательством РФ. Вознаграждение авторам выплачивается в порядке, установленном редакцией. Литературная обработка писем осуществляется 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-3930 Тираж – 392 400 экз.  
Общий тираж – 603 274 экз.  
Цена свободная.  
Почтовый адрес редакции и издателя:  
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»  
Тел./факс: (495) 615-39-26, 687-06-45, 739-57-05, 687-06-50.  
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц  
Объем 5 п.л. Номер подписан 10.07.2019 г.  
Время подписания в печать по графику 20.00, фактическое 20.00  
подписные индексы: 99607; 50153; ПТ7807  
E-mail: mail@zozj.ru отд. рекламы: reklama@zozj.ru



4 607161 020012 >