

2012 № 12/114

ДЕКАБРЬ

Секс
и здоровье



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ЖУРНАЛ

Ревень
дарит радость

Ишиас:
профилактика
и лечение

16+

	Январь					Февраль				Март						
ПН	7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	ПН	
ВТ	1	8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	ВТ	
СР	2	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	27	СР	
ЧТ	3	10	17	24	31	7	14	21	28		7	14	21	28	ЧТ	
ПТ	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29	ПТ
СБ	5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30	СБ
ВС	6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31	ВС
	Апрель					Май				Июнь						
ПН	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	ПН	
ВТ	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	ВТ	
СР	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	СР	
ЧТ	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	ЧТ	
ПТ	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	ПТ	
СБ	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	СБ
ВС	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	ВС

2013

	Июль					Август				Сентябрь						
ПН	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30	ПН
ВТ	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24		ВТ
СР	3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25		СР
ЧТ	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26		ЧТ
ПТ	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27		ПТ
СБ	6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28		СБ
ВС	7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29	ВС
	Октябрь					Ноябрь				Декабрь						
ПН	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	ПН
ВТ	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31	ВТ
СР	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25		СР
ЧТ	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26		ЧТ
ПТ	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		ПТ
СБ	5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28		СБ
ВС	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	ВС

ПРЕДУ ПРЕЖДЕНИЕ



ISSN 1812-173X

ЖУРНАЛ

ежемесячное приложение к газете
«Здоровый образ жизни» – Вестник «ЗОЖ»
Издается с мая 1999 г.

№ 12 (114), декабрь 2012 г.

Учредители: А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Генеральный директор: О.В. Гераскевич

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2012

© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2012

Журнал зарегистрирован в Россохранкультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-26260. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения правообладателя не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению на территории РФ и зарубежных стран.

Главный редактор

Борис ЧЕРНЫШЕВ

Обозреватели

Михаил БЛАТИН

Александр КРЫЛОВ

Директор

по производству

Владимир МОРОЗОВ

Компьютерная

верстка

Марина ЧИЧВАРОВА

Корректор

Марина ЗАРЕЦКАЯ

Дизайн

Жанна АГАПОВА

Фото на обложке

Фотобанк ЛОРИ

Юридический адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6, стр. 2.
Контактные телефоны редакции и издателя: (495)739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки). E-mail: bmchernyshov@mail.ru

Номер подписан в печать 28.11.2012 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 86460 экз. Заказ № 5559.

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда», 123007 г. Москва, Хорошевское шоссе, 38.

**НАШ АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 101000 г. Москва,
Главпочтамт, а/я 216, журнал «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»**



В НОМЕРЕ:

<i>Борис ЧЕРНЫШЕВ</i> НАШ НОВОГОДНИЙ ТОСТ – ЗА ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ»	4
<i>Владимир ЗЕЛЬДИН</i> БОЛЬШЕ РАБОТАЕШЬ – ДОЛЬШЕ ЖИВЕШЬ	5
<i>Александр БУЖАНИНОВ</i> ЗЕМЛЯ И КОРМИТ, И ЛЕЧИТ	11
<i>Любовь ТРАНЬКО</i> СТАРЕТЬ НАДО ДОСТОЙНО	12
<i>Виктор ТУТЕЛЬЯН</i> ЕШЬТЕ, ПЕЙТЕ, НО ЗНАЙТЕ МЕРУ	14
<i>Григорий ГАВРИЛОВ</i> ЗАСТАВЛЯЙТЕ СВОЙ МОЗГ ТРУДИТЬСЯ	19
<i>Муллозухур ТОХИРИ</i> ЗАБОЛЕЛИ? ЗАЙМИТЕСЬ ЛЮБОВЬЮ!	24
<i>Борис БОЧАРОВ</i> РЕВЕНЬ – РАСТЕНИЕ РАДОСТИ И БОДРОСТИ	30
<i>Виктор КОСТЕРОВ</i> ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ	40
<i>Сергей ПЕТУХОВ</i> ЛУЧШЕ УБЕЖАТЬ ОТ СТРЕССА, ЧЕМ СТРАДАТЬ ОТ НЕГО	41
<i>Василий БУРОВ</i> ИШИАС	45
ПРЕПАРАТЫ ОТ ИШИАСА	55
<i>Наталья ПОНОМАРЕВА</i> ЖЕНСКИЙ КЛУБ	61

<i>Евгений ТАРАСОВ</i> КАК У ВАС ОБСТОЯТ ДЕЛА СО СЛУХОМ?	72
<i>Илья КРЫЛОВ</i> В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА	76
<i>Юрий ПЕТРОВ</i> ЧАС ОТ ЧАСУ ЛЕГЧЕ	84
<i>Федор РЕДЛИХ</i> ВРАЧЕБНЫЕ БАЙКИ	86
<i>Елена ДЕМЕНТЬЕВА</i> СВЯТОЧНЫЕ ЗАБАВЫ	87
<i>О. ГЕНРИ</i> ПОСЛЕДНИЙ ЛИСТ	92
<i>Юрий ЛОПАРЕВ</i> УХОДИТ СТАРЫЙ ГОД, ПОРА!	101
<i>Ольга ТИМОХИНА</i> ЗИМНИЕ ДЕРЕВЬЯ	102
<i>Михаил РЯБЧИКОВ</i> МИНИАТЮРЫ С НАТУРЫ	103
КРОССВОРД	108
СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ЗА 2012 ГОД	110
ПОДПИСКА	128

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

(Рецепты фитотерапевта Виктора Костерова)

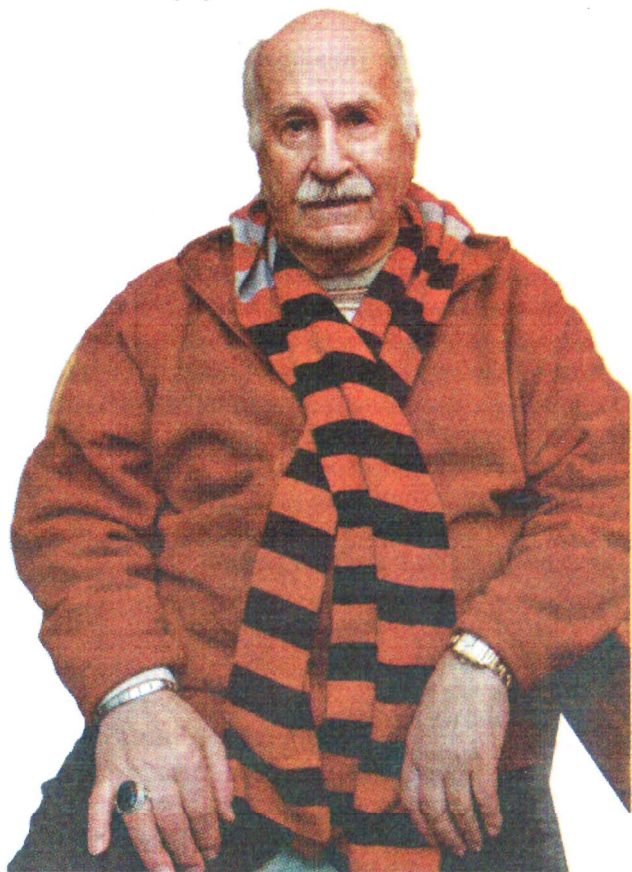
МНОГОНОЖКА ОБЫКНОВЕННАЯ	17
МОЛОДИЛО	77
МОРОШКА	93
МЫЛЬНЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ	105

НАШ НОВОГОДНИЙ ТОСТ – ЗА ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ»

Сотрудники редакции провозглашают этот тост во время встречи каждого очередного Нового года. Верными друзьями журнала мы считаем всех наших читателей. Многие из них отвечают нам взаимностью. Например, 76-летний Владимир Иванович Тимшин из села Большая Соснова Сосновского района Пермского края. В прошлом году мы напечатали его письмо «Долгожители достойны восхищения», а в нынешнем – два стихотворения. Вот как он откликнулся на публикацию стихов: *«Я очень вам признателен и горжусь тем, что стал не только читателем вашего-нашего журнала, но и участником его сотворения»*. Нина Викторовна Головнева из города Славянска-на-Кубани дружит с «Предупреждением» с 2010 года. Тогда в журнале были опубликованы две ее статьи – «Исповедь онкобольной» и «Жизнь после лучевой терапии», а также стихотворения. С тех пор Нина Викторовна стала нашим постоянным автором. В 2011 году были напечатаны две ее беседы с земляками-долгожителями, новые стихотворения. Недавно мы получили от Нины Викторовны очередное письмо. Вот что она сообщила: *«Извините меня за столь значительную задержку, но это не я такая медлительная, а слишком быстро летит время. Живу я очень активной жизнью. Работаю заместителем председателя районного совета ветеранов. Общение с людьми приносит мне огромное удовлетворение. Радуюсь за тех, у кого хорошие дети и внуки, огорчаюсь от того, что приходится встречаться с хамством, грубостью, наглостью по отношению к престарелым... Журнал «Предупреждение» мне очень нравится. Читаю от корки до корки – познавательно, доступно, профессионально. Дарю подписку другим. Надеюсь на дальнейшее сотрудничество»*. Мы тоже очень на это надеемся. Поздравляем всех верных друзей «Предупреждения» с наступающим Новым годом, желаем им крепкого здоровья и творческих успехов!

Борис ЧЕРНЫШЕВ.

Владимир ЗЕЛЬДИН: БОЛЬШЕ РАБОТАЕШЬ – ДОЛЬШЕ ЖИВЕШЬ



Фотобанк ЛОРИ

Почти вся творческая жизнь народного артиста СССР Владимира Михайловича ЗЕЛЬДИНА связана с театром, который трижды за 65 лет служения в нем артиста уточнял свое название: театр Красной Армии, потом Советской, теперь Российской Армии. В этом году театр открыл 83-й сезон, а Владимир Михайлович на 14 лет старше театра – ему 97 лет (родился 10 февраля 1915 года).



Этот удивительный человек, который до сих пор задорно поет и танцует на сцене в роли Дон Кихота в мюзикле «Человек из Ламанчи», знал Анну Ахматову, присутствовал на выступлениях Маяковского.

– Правда ли, что у вас уникальная память и все свои роли вы знаете наизусть?

– Да нет, у меня обыкновенная память, но в процессе театральной учебы, работы над ролью актер заучивает диалоги, монологи, стихи, и этот постоянный процесс тренирует память. Не ради хвастовства скажу, что помню почти все из того, что приходилось заучивать много-много лет назад.

– Какой-нибудь небольшой отрывок из своей любимой роли или монолога можете прочитывать?

– Самое любимое... Должен сказать, что для меня каждая роль самая любимая, а прочту я, пожалуй, стихотворение, которое читал на экзамене, когда мне было 18 лет. Это шуточное стихотворение Натальи Кончаловской:

*Нас в семействе двое только,
Да нетрудно спутать нас,
Родились мы с братом Колькой
В тот же день и в тот же час.
Мама вскрикнула: «Ах, боже!
Как похожи, просто жуть!»
Папа буркнул: «Ну и что же,
Разберемся как-нибудь...»
Но не могут разобраться
Мама с папой много лет,
Потому что рожа братца
Абсолютный мой портрет.*

– Вам 97 лет, а снялись только в 52 фильмах. Многие более молодые актеры светились на экране куда чаще. Почему так мало? Вас не любили режиссеры?

– Должен сказать, что я драматический актер, театральный актер, а не артист кино, хотя многие драматические актеры в кино снимаются. Почему я редко участвовал в съемках? Актер – зависимая профессия: увидел режиссер меня в этой роли или не увидел. Например, так случилось, что выдающийся, великий режиссер Иван Пырьев увидел меня в роли пастуха в фильме «Свинарка и пастух». Это был не

обычный пастух, а такого романтического, что ли, плана. Кстати, когда мне выдавали диплом после окончания театрального училища, то наш художественный руководитель мне сказал: «Володя, у тебя редкое амплуа, ты лирический любовник». Вот поэтому я и оказался в той роли...

— **В фильме есть эпизод, где ваш герой сражается с волками. Страшно было?**

— На Мосфильме был питомник, там находились собаки породы немецкая овчарка. Вот они-то и изображали волков. На морды собакам надели специальные маски. Охотники знают, что шерсть у волков стоит дыбом, поэтому собак намазывали каким-то составом против шерсти, а хвосты привязывали к лапам, чтобы все было, как у волков. С такими вот «волками» я и дрался. Но в съемках участвовала и другая собака — огромный черный волкодав. В тех кадрах, где мой герой на фоне гор поет песню о Москве, она, вся искусанная, перевязанная, находится рядом со мной. Вот она-то по-настоящему дралась, участвуя в эпизоде с волками.

— **В фильме вам приходилось и лихо скакать на коне?**

— Все это делал с удовольствием — ведь когда-то в кавалерийской школе учился. И всегда серьезно и много занимался спортом — лыжи, коньки, плавание, позже — теннис, водные лыжи. С юных лет получил закалку на всю жизнь.

— **Как вы полагаете, актерский путь был вам предназначен или вы сами построили свою судьбу?**

— Конечно, многое зависит от тебя самого. Я очень рано потерял родителей, отец умер, когда мне было 13 лет, а мама — когда мне было 16. Мне очень не хватало родителей... У нас была большая семья, старшая сестра вышла замуж, брат тоже женился, а мы с другой сестрой остались вдвоем, я был самый младший, меня называли «последыш Володя». Мы сами пробивали себе путь в жизни, мне никто не помогал, может, это и к лучшему.. Но я должен отметить самое главное: все начинается с семьи. В семье у нас был очень хороший климат. В каком отношении? Отец не курил, не пил, он был музыкантом, окончил Московскую консерваторию, мать была учительницей, и дома у нас всегда была нормальная, доброжелательная атмосфера, не было

конфликтов, высоких тональностей в разговорах, мы, дети, никогда не видели, чтобы папа с мамой ссорились.

– Какое десятилетие в вашей жизни было самым тяжелым для вас?

– Годы Гражданской войны. Я же застал и Гражданскую войну, и НЭП, и коллективизацию, и, разумеется, Великую Отечественную войну. Но самое тяжелое время – это Гражданская война, когда было и плохо с едой, и папа болел, находился в больнице, у него было очень тяжелое заболевание. Мы оставались на попечении мамы, очень трудное время было.

– На вашу жизнь пришлось три гражданства: Российской империи, СССР, Российской Федерации. В каком гражданстве вам больше всего нравилось состоять?

– Наверное, в СССР, потому что вся моя сознательная жизнь прошла там – формировался как человек, получил театральное образование, а новая Россия еще только строится, я не знаю, что дальше будет, но, во всяком случае, мне кажется, что в СССР мы были более едины. Не было большого разрыва между богатством и бедностью. Сейчас деньги вышли на первый план, они, конечно, большое удобство, но не в деньгах счастье. У меня нет дачи, квартира маленькая, две комнатки 28 квадратных метров, и я никогда даже не старался иметь большую квартиру. Я даже об этом как-то не думал. Правда, после «Свинарки и пастуха» мне дали трехкомнатную квартиру, но когда я уходил от первой жены, то все оставил ей. Считал, что мужчина так и должен поступать

– Вы можете и сейчас так влюбиться, чтобы все бросить?

– Влюбиться... Как-то трудно ответить на этот вопрос. Я вообще очень увлекающийся, влюбчивый человек. У меня есть такие спектакли, где мне приходится объясняться в любви, и, чтобы быть убедительным, я должен в своей партнерше найти какие-то для себя привлекательные черты. Глаза красивые, губы, улыбка, фигура и так далее. И я обязательно влюбляюсь при этом. Когда Иосифа Бродского спросили, что такое женщина, он сказал: «Женщина – это чудо природы». Поверьте мне, женщина – это действительно чудо природы, я влюблен в женщину, всегда нахожусь в состоянии влюбленности.

— А жена вас не ревнует?

— Может, и ревнует, но она не показывает этого. Ну а что же делать, если я такой профессией занимаюсь?

— **Вы, наверное, пережили многих своих друзей. Вас не посещает чувство одиночества?**

— У меня самый большой друг — это моя жена. Я человек малообразованный, а она окончила университет, знает английский, помогает мне в моей творческой работе советами, и в этом отношении она для меня своего рода домашний режиссер. Мы вместе почти полвека. Я благодарен судьбе за то, что у меня есть такой друг. У меня вне дома, конечно, много друзей, но такого, перед кем я мог бы самые сокровенные душевные тайны раскрыть, нет.

— **А с чем вы связываете причину своего долголетия?**

— Если я скажу, что никогда не курил, не пил спиртного, только чай, кофе и соки, то, полагаю, это не будет полным ответом. Всегда стремился как можно больше двигаться. Это во-первых. А во-вторых, старался не переутомляться.

— **А как вы питаетесь?**

— Стараюсь есть гречневую кашу с молоком три раза в день. Но не только в питании и движении дело. Если актер сохраняет детскую непосредственность, значит, он внутренне молод. Нельзя допустить, чтобы костер внутри тебя потух, надо продолжать творческий марафон... Но обязательно надо давать себе отдых, чтобы восстановить силы к спектаклю.

Жена актера, Иветта Евгеньевна Капралова, подтверждает: «Он феноменально умеет распределить силы, у него чувство самосохранения, как у животных. Он и на репетициях не включает на полную мощь, когда чувствует, что надо себе дать отдых. Он умел регулировать свой ресурс, даже когда был значительно моложе. Может быть, это природа, а может, гены... Научиться этому невозможно. Хотя не могу сказать, что у мужа правильный режим дня. Мы поздно ложимся, поздно встаем. Но спит он много и за счет сна восстанавливается. А ест Владимир Михайлович мало, как птичка».

— **Вы опекаете свою жену или она вас опекает?**

— Трудно мне ответить, ни я ее особенно не опскаю, ни она особо не опекает меня. У нас в этом какое-то равновесие есть.



– **Вы ей подарки дарите?**

– Обязательно. В день ее рождения встаю пораньше, когда она еще спит, потихоньку выхожу, покупаю в цветочном магазине розы, тихонько приду, поставлю в вазу, она просыпается — у нее розы, день рождения.

– **О чем вы думаете перед сном?**

– По-разному. Если я перед этим смотрел футбольный матч, то думаю об игре, анализирую ее. Если у меня была встреча деловая, то думаю об этом, но вообще стараюсь перед сном ничего не читать, не загружать себя какими-то посторонними вещами, чтобы все-таки побыстрее заснуть, отдохнуть.

– **О чем вы думаете, когда просыпаетесь?**

– Ой, как хочется еще поспать.

– **А что вам снится?**

– Тоже по-разному. Я люблю, когда мне снятся собаки, это значит, хороший будет день. А так, разные сны, часто бессодержательные, которые даже невозможно запомнить. В молодости были сюжеты во сне, а сейчас ничего. Это от возраста, наверное.

– **У вас напряженный ритм жизни — гастроли, спектакли в Москве, творческие вечера в разных городах страны... Не трудно вести такой активный образ жизни?**

– Нет, не трудно, считаю, что, чем человек больше работает, тем он дольше живет.

– **Могли ли вы предположить, что доживете до такого возраста?**

– Нет, ни в коем случае я не мог предположить, я даже об этом не думал, у меня же был обширный инфаркт в 80 лет, чудом уцелел благодаря воле к жизни и физическим упражнениям. Я уже прожил почти две жизни: папа умер в 52 года, мама — в 47 лет. А я живу. Если Бог хранит меня, значит, еще не все я сделал.

– **Бернард Шоу сказал однажды: «Мне 56 лет, а я еще не считаю себя взрослым». А вы когда стали считать себя взрослым?**

– Я не считаю себя взрослым. Я считаю, что в чем-то всегда остаюсь ребенком.

Беседу вел Эдуард ЛУНЕВ.

ЗЕМЛЯ И КОРМИТ, И ЛЕЧИТ



Уважаемый главный редактор журнала «Предупреждение»! Вы не раз обращались к читателям с просьбой чаще писать письма в журнал, высказывать свои пожелания. Откликаюсь на просьбу.

Хотелось бы, чтобы редакция больше внимания уделяла традиционным семейным ценностям, сельскому укладу жизни. При описании лекарственных растений хорошо бы рассказывать о возможностях их выращивания на своем участке, а при рекомендациях использования редких лекарственных растений указывать возможную им замену.

Как коренной селянин я с детства увлекаюсь садом, огородом, цветами, пасекой. Не скудна земля наша. В голод 1947 года мы, дети, выжили благодаря подножному корму – сок клена, березы, дикорастущие съедобные травы, лесные ягоды, грибы... После окончания с/х техникума 19 лет работал главным агрономом колхоза. Несмотря на большую загруженность, уделял время и личному хозяйству, у меня был девиз: «новинки – на грядку». И хотя я уже 15 лет на пенсии (11 мая 2012 г. исполнилось 75 лет), девиз этот бросать не собираюсь.

За Россию обидно. Имея почти по гектару пашни на человека, мы пользуемся «дарами» Китая, Турции, стран Запада. Познакомились с БАДами, красителями, закрепителями, ароматизаторами, идентичными натуральным. По многим продуктам отошли от ГОСТов.

Поэтому стараюсь жить по принципу: «Помоги себе сам». В саду у меня растут: китайский лимонник, жимолость съедобная, облепиха, барбарис, калина, шелковица.



За счет прививок на 8 яблонях 18 сортов яблок, на 3 грушах — 9 сортов груш. Сливы, алыча, абрикосы, терн с разными сроками созревания. Смородина черная, белая, красная, золотистая, крыжовник, малина, ежевика разных сроков созревания, земляника, включая ремонтантную. В дополнение использую шиповник и крупноплодный боярышник. Имея такой набор плодово-ягодных культур, я обхожусь без тропических плодов, приправленных химией.

На огороде кроме традиционных картофеля, свеклы, моркови набор разных видов капусты, включая брокколи, лука 4 вида, перцев 5 сортов, помидоров 12 сортов, набор пряно-вкусовых и лекарственных трав. Поэтому под свой «букет болезней», опираясь на рекомендации и рецепты от вестника «ЗОЖ» и журналов «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс», могу приготовить любое средство для профилактики и лечения. 3-4 семьи пчел дают возможность использовать достижения апитерапии, а главное, работа с пчелами — это тоже лекарство.

Ну и без цветов сельскому жителю не обойтись. Поэтому от таяния снегов до зимних снегопадов на участке всегда есть место цветущим растениям. А на зиму, в напоминание о лете — букетик сухоцветов. Для пополнения коллекции постоянно поддерживаю связь с любителями-садоводами своего села, района, области.

Когда узнаешь, сколько деревень ежегодно исчезает с карты страны, невольно вспоминаешь, какие трудности испытывали селяне во время войны, в годы послевоенного восстановления. А теперь, спустя столько десятилетий после военных невзгод, не можем прокормить без помощи за границы свое население. Обидно.

**Адрес: БУЖАНИНОВУ Александру Сергеевичу,
309165 Белгородская обл., Губкинский р-н, с. Уколово.**

СТАРЕТЬ НАДО ДОСТОЙНО

Здравствуйте, уважаемая редакция! Хочу сказать, что всегда с большим интересом читаю ваше издание. Нравится все! Все темы интересны и актуальны. Спасибо вам!

Аптеки обхожу стороной, нахожу все, что мне нужно, на ваших страницах. А затронула меня публикация «Российские старики – народ особый» (см. «Предупреждение» №8 за 2012 г. – Ред.). Мне 64 года. У меня трое взрослых, самостоятельных детей, пятеро внуков, и я уже прабабушка.

Так сложилось, что, прожив с мужем вместе 37 лет, я шесть лет назад овдовела. Страшно вспомнить тот период. Но дети меня окружили такой заботой и вниманием – даже не ожидала. Они меня иногда просто балуют. Известно: как ты относишься к людям, к близким, так и они к тебе. Я не одинока, со мной внуки и дети. Я их всех люблю, никогда не вмешиваюсь в их жизнь. Я и теща, и свекровь, но ко мне хорошо относятся. Меня все устраивает. А моим детям за меня не стыдно. Я веду здоровый образ жизни, всегда ухожена, очень много читаю, люблю музеи, театры, много гуляю, слежу за своим весом. Я на пенсии, в прошлом медик, но подрабатываю. Себя считаю счастливой, одиночество мне не грозит.

Нужно стремиться к достойной старости. Возраста своего не ощущаю. Охотно занимаюсь с 5-летней внучкой: в садик, из садика, на гимнастику, да мало ли чего еще! Все делаю с удовольствием. Точно так же отношусь к окружающим. Не понимаю зависти, гнева, утрюмости.

Заметила, что очень много вокруг одиноких людей. Пока было тепло, сидели на скамье, а похолодало – редко появляются.

А жизнь-то уходит. И пусть обо мне у моих близких останутся приятные воспоминания, как остались они у меня о моей бабушке.

Хочу обратиться к читателям: любите своих близких, детей, внуков, не делайте им больно. Почаще звоните, ведь ничто не заменит того, что дает человеческое общение.

Адрес: ТРАНЬКО Любови Евгеньевне,
117418 г. Москва, ул. Цюрупы, д. 20, кор. 2, кв. 22.

НАШ АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
101000 г. Москва, Главпочтамт, а/я 216,
журнал «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»



ЕШЬТЕ, ПЕЙТЕ, НО ЗНАЙТЕ МЕРУ

Новогодние и рождественские праздники – серьезное испытание для желудка. Как помочь себе избавиться от переедания? Об этом – беседа с директором Института питания РАМН, академиком РАМН Виктором Александровичем ТУТЕЛЬЯНОМ.

– **Первый вопрос:** надо ли себя как-то ограничивать за праздничным столом?

– Новогодние торжества истари связаны с красивым, обильным столом. Еда вообще играет в нашей жизни огромную роль. Есть китайская мудрость, которая гласит, что, если старый человек попытается по пальцам посчитать, какие у него в жизни были удовольствия, то радость от вкушения еды займет первое место. Зачем же портить любимый праздник диетами и ограничениями? Ни в коем случае! Никаких подсчетов калорий, никаких запретов. Можно абсолютно все, что вам удалось купить и приготовить. Все, что позволили ваши кошелек и фантазия, несите на стол, зовите гостей, ешьте, пейте и веселитесь.

– **Удивительно слышать от вас такое!**

– Но есть одно важное «но».

– **Так я и знала!**

– Всего понемножку. В идеале хорошо бы подготовиться к празднику – несколько дней посидеть на легкой диете, попить минеральной воды. Только ни в коем случае не голодайте! Голодный человек рискует с жадностью наброситься на праздничную трапезу и вместо хорошего настро-

ения может заполучить множество проблем с желудком. Многие, готовя себя к ночному изобилию, ничего не едят весь день. Это в корне неверно. Нельзя отказывать себе в полноценном завтраке с кашей — это даст вам чувство сытости и энергию на весь день. Обед и ужин могут быть легкими. Побольше овощей, минеральной воды, соков. Очень помогает бороться с голодом листовая салат — его медленное пережевывание надолго создает ощущение сытости, а желудок при этом остается незагруженным. Исследования показали, что женщины, которые днем съедают тарелку супа, во время праздничного застолья употребляют на 300 калорий меньше! Считается, что вода, содержащаяся в пище, в противоположность той, которую мы просто пьем, способствует более медленному опустошению желудка. Таким образом, ощущение сытости сохраняется дольше. Только не употребляйте жирных бульонов — отдайте предпочтение легкому овощному супу.

Когда наконец настало время сесть за праздничный стол, не набрасывайтесь на еду. Кушайте медленно, не торопясь. Ведь впереди много времени. Запивать лучше негазированными напитками — газ мешает правильному усвоению пищи. Лучше всего та же минералка и соки.

Еще одна премудрость — обманите организм размером тарелки. Выберите себе емкость поменьше. Кладите туда побольше овощей, нежирное мясо или рыбу. Если вы почувствовали, что насыщаетесь, отставьте тарелку в сторону, встаньте из-за стола, подвигайтесь. Танцы, подвижные игры и развлечения — это не только полезно, но и весело. В самом деле, стоит ли всю ночь сидеть за столом и пялиться в «ящик»? Придумайте побольше интересных конкурсов. Они помогут вашему желудку и поднимут настроение.

Психологи рекомендуют в праздничную ночь есть побольше ярких фруктов. Апельсинами и мандаринами можно даже украсить елку. Как только у вас разгорится аппетит, возьмите фрукт и медленно, по кусочкам его очищайте. Оранжевый цвет повышает настроение, дает энергию, а значит, вы волей-неволей почувствуете себя лучше и бро-



ситесь в пляс. Для повышения тонуса сгодятся также морковь, манго, авокадо, бананы и яблоки.

— **А выпить?**

— **Обязательно!** Но в меру. Кстати, еще одна причина, почему не стоит голодать весь день, — на сытый желудок алкоголь воспринимается лучше.

— **Тем, у кого проблемы с желудком, вы тоже разрешаете ни в чем себе не отказывать?**

— Если у вас «шалит» печень, ни в коем случае нельзя налегать на жирное. При гастритах и язвенной болезни противопоказано острое. И праздник не должен быть исключением. Иначе он будет омрачен обострением болезни. Но не стоит из-за этого горевать: праздничный стол предполагает разнообразное меню, так что каждый найдет для себя то, что можно есть без вреда здоровью.

— **Несмотря на советы и предостережения диетологов, большинство, что уж греха таить, наутро после ночной трапезы чувствуют себя неважно. Что делать?**

— Учитывая, что впереди еще много праздников — Рождество, Старый Новый год, а там уже не за горами День защитника Отечества и 8 Марта, — надо себя обязательно разгрузить. Поменьше ешьте, отдавая предпочтение легкой пище, побольше двигайтесь. Вспомните, что наши предки любили зиму не только за возможность вкусно поесть, но и за традиционные уличные праздники и спортивные состязания. Сходите на лыжах в лес — это полезно и приятно. Просто погуляйте на улице, по возможности быстрым шагом. И тогда праздник станет для вас действительно радостным событием.

Беседу вела Наталья ЛЕСКОВА.

АНЕКДОТ. ДА И ТОЛЬКО

Один мужчина выиграл в лотерею крупную сумму денег.

— Ну, а твоя жена как к этому отнеслась? — спросил у счастливирика его друг.

— О, от удивления она онемела!

— Боже, сколько счастья сразу!



Многоножка обыкновенная (Polypodium vulgare) — папоротник с ползучим корневищем до 1 см в толщину, тянущимся непосредственно под поверхностью почвы или во мху. Корневище очень сладкое на вкус. От него отходят одиночные перистые листья с выступающей снизу средней жилкой. Рядом с ней располагаются две цепочки соросов (органов бесполого размножения), поначалу оранжевых, а позже становящихся бурными. Созревание спор происходит с июня по август. Многоножка обыкновенная распространена в умеренной части Северного полушария, растет в лесах, тундре, в горных условиях — в расщелинах скал, на замшелых камнях. Для лекарственных нужд собирают корневища многоножки. Их отмывают от приставшей земли и быстро сушат до сухого состояния. Применяется в виде чая при астме, насморке, охриплости, хроническом кашле и лихорадке, а также при потере аппетита, запоре, желтухе, ревматизме и подагре.

**Рецепты народной медицины с использованием
многоножки обыкновенной
для лечения различных заболеваний**

Бронхиальная астма, насморк, хронический кашель, лихорадка, потеря аппетита, запор, желтуха, охриплость голоса
2 ч. ложки с верхом сушеного корневища залить 1/4 л холодной воды, довести до кипения и кипятить в течение 5 минут. Рекомендуется пить 2-3 чашки чая ежедневно.

Измельченное в порошок корневище смешать с медом или повидлом, принимать по 1/2 ч. ложки 2-3 раза в день.

ЗАСТАВЛЯЙТЕ СВОЙ МОЗГ ТРУДИТЬСЯ

Шекспироведы утверждают, что знаменитый король Лир разбазарил, раздарил свое несчастное королевство в состоянии полного беспамятства и тотального возрастного слабоумия. С тех пор немало воды утекло, и недуг старого короля стал именоваться болезнью Альцгеймера. Руководитель Научного Центра по изучению болезни Альцгеймера Григорий Степанович ГАВРИЛОВ рассказывает об этом заболевании, о методах борьбы с недугом.

ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ?

Болезнь Альцгеймера – серьезное заболевание, всдущее к нарушению высшей психической деятельности. Причиной грозного недуга становятся атрофические процессы в клетках головного мозга. Больные забывают текущие события, теряют ориентацию во времени и пространстве, нередко не могут вспомнить свое имя и домашний адрес. Таких больных отличает полное отсутствие мотивировки поступков и патологическое стремление покинуть дом, куда-нибудь уехать. Ежедневно только в Москве бесследно исчезает десяток людей, больше половины из них страдают старческим слабоумием, или, как называют это состояние медики, болезнью Альцгеймера.

Однако не следует думать, что болезнь Альцгеймера – удел стариков. Зафиксированы случаи, когда ею заболевали люди, которым нет еще и пятидесяти. Первые сигналы болезни: упадок настроения, апатия, беспричинные слезы



и тоска; человек, случается, в одночасье забывает, на **каком** этаже он живет или как зовут любимую тещу.

Болезнь носит прогрессирующий характер – ее симптомы могут нарастать за время от нескольких месяцев до десяти лет. Если в начале больные сохраняют критическое отношение к своему состоянию, то по мере развития атрофических процессов в коре головного мозга к нарастающим психическим и неврологическим расстройствам присоединяются трофические язвы, парезы («мини-параличи»). Поведение таких больных становится нелепым, они утрачивают все бытовые навыки, их речь делается бессмысленной, а движения – некоординированными. Галлюцинации, расстройства речи, припадки, сходные с эпилептическими, – весь этот страшный набор сумасшествия характерен и для болезни Альцгеймера.

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

Доктор Алоиз Альцгеймер в начале прошлого века работал в Германии во франкфуртском госпитале, где содержались больные, страдавшие психическими заболеваниями и эпилепсией. В числе его пациентов была и некая Августа Ди, которой шел 51-й год: она страдала потерей памяти. Родственники поместили даму в клинику, надеясь, что врачи смогут помочь еще не старой женщине, сохранившей следы былой красоты.

Недуг ее, как и многие другие, столетиями остававшиеся нераспознанными, был известен задолго до появления на свет Августы Ди. В произведениях античных авторов подробно описывались симптомы загадочной болезни, аналогичные замеченным Альцгеймером у своей пациентки. Но именно он впервые проанализировал эти симптомы с научной точки зрения, описал тяжелую, практически неизлечимую болезнь.

Имя доктора Альцгеймера вошло во все медицинские энциклопедии мира, а Августа Ди умерла в полном маразме, не дожив до шестидесятилетия. Страницы истории болезни сохранили слова этой несчастной женщины, ставшие горьким девизом ее недуга: «Я потеряла сама себя»...

В последние годы нейробиологи изучали различия анатомии и физиологии мозга у мужчин и женщин. Оказалось, что у женщин мозг крупнее, созревает быстрее и стареет медленнее. Было установлено, что объем спинномозговой жидкости — показатель «старения» нервных клеток (чем больше этой жидкости, тем отчетливее проявляется атрофия мозга) — увеличивается у мужчин от 65 до 90 лет на 32 процента, а у женщин этого возраста только на 1 процент. Самое сильное отмирание нейронов отмечено в лобно-височных долях коры головного мозга, отвечающих за словесно-логические функции, слуховую память, разумное планирование. Отмирание же теменно-затылочных долей, ведающих зрительной памятью, у тех же категорий было значительно менее выражено.

Эти наблюдения совпадают с результатами прежних исследований, показывающих, что обычно мужчины теряют память и интеллектуальные способности раньше женщин.

Существует немало теорий, объясняющих, почему мозг мужчин стареет быстрее женского. Большинство ученых в последнее время отказывается видеть причину этой «половой дискриминации» в социальных факторах или большей подверженности сильной половины человечества стрессам. Скорее всего, причины следует искать в биологическом различии полов.

Дело в том, что женские клетки имеют по две половые хромосомы X, а мужские — одну X и одну Y. Хромосома X содержит большое количество генов, участвующих в работе мозга. У женщин в случае необходимости активизируются гены и во второй X-хромосоме, а мужчины лишены подобного резерва.

Существуют и серьезные различия в функционировании коры головного мозга. Установлено, что кровоснабжение и обмен веществ в мозге у женщин на 15 процентов больше, чем у мужчин. Так, при решении словесно-логических задач у женщин работали оба полушария, а у мужчин — только левое; во время всплеска эмоций женщины активизировали самые развитые отделы мозга, а мужчины обходились

резервными. Это свидетельствует о том, что в повседневной жизни женщины используют серое вещество мозга более эффективно, чем мужчины, и сохраняют эту характерную особенность намного дольше.

Некоторые ученые видят причины более быстрого старения мужчин в сексе. Это объясняет, почему кастраты и монахи, лишённые прелестей любви, живут дольше. Кроме того, мужской организм способен продуцировать сперматозоиды до старости, а менопауза сберегает жизненную энергию женщин, компенсируя им возрастное бесплодие долголетием.

Парадоксальный факт, что женщины страдают болезнью Альцгеймера чаще, чем мужчины, объясняется тем, что значительно большее число женщин доживает до преклонного возраста, когда заметно возрастает риск заболевания.

ГИМНАСТИКА УМА

Клетки головного мозга — одно из высших достижений матушки-природы, и относиться к ним необходимо с большим уважением. Конечно, нейроны нельзя «накачать» подобно бицепсам, но все-таки медики считают, что комплекс профилактических мероприятий способен снизить риск возникновения болезни Альцгеймера. Немаловажную роль в этом играет правильное полноценное питание. Старение мозга можно задержать таким веществом, как лецитин, в изобилии содержащийся в горохе, фасоли, сое.

Активизировать передачу нервных импульсов в головном мозге способна диета, богатая белками: в мясе, молоке, яйцах содержатся необходимые организму аминокислоты — триптофан и тирозин. Эти вещества являются природным сырьем для синтеза дофамина и серотонина, участвующих в передаче нервных импульсов. Для улучшения памяти полезно ежедневно съедать по 3-4 банана: в них содержится калий, участвующий в переносе заряженных частиц через клеточную мембрану. Ломтик сыра, салат из овощей, грецкие орехи, семечки доставят клеточным мембранам лецитин, необходимый для их обновления.

Приостановить развитие болезни Альцгеймера можно, применяя витамин Е и препарат, используемый при лечении другого тяжелого неврологического недуга — болезни Паркинсона — элдеприл. По наблюдениям американских врачей, комбинация этих двух препаратов позволит увеличить на 25 процентов активность людей, страдающих болезнью Альцгеймера. Они способны самостоятельно убирать квартиру, готовить пищу, ходить в магазины, на прогулку.

В ряде случаев эффективно помогают медицинские препараты, улучшающие метаболизм в центральной нервной системе: ноотропил, пантогам, стугерон, цератонус.

Применять их необходимо только по рекомендации врача. Как правило, прием этих препаратов проводится курсом, через определенный промежуток времени, но результат может быть не столь заметным, как прием анальгина при головной боли: нервным клеткам требуется время, чтобы восстановить свои резервы.

Не следует пренебрегать еще одним правилом, основанным на многовековом опыте: заставляйте свой мозг трудиться! Ежедневная гимнастика для серого вещества головного мозга просто необходима: она позволяет тренировать и надежно «консервировать» существующие связи между нейронами, сохранять хорошую интеллектуальную форму, что не менее важно, чем подтянутый живот или стройные ноги.

Такой умственной гимнастикой для пожилых являются чтение, изучение иностранных языков, игра в шахматы, преферанс, решение кроссвордов... Каждый волен избрать вид умственной деятельности по своему вкусу, темпераменту, уровню образования и привычкам. Но, право, значительно полезнее после вечерней прогулки почитать перед сном стихи Александра Сергеевича Пушкина, чем, уткнувшись в экран телевизора, смотреть очередной сериал или — того хуже — горячить кровь зрелищем политических диспутов.

Статистика убедительно показывает: интеллектуально активные люди меньше подвержены болезни Альцгеймера, чем умственно пассивные лодыри.

Подготовила Людмила СЛАВИНА.



ЗАБОЛЕЛИ? ЗАЙМИТЕСЬ ЛЮБОВЬЮ!

Муллозухур ТОХИРИ хорошо известен нашим читателям как кардиолог и фитотерапевт. Однако у председателя Ассоциации фитотерапевтов и народных целителей Таджикистана есть еще одна ипостась – сексология. Сегодня доктор Тохири рассказывает, насколько важна для здоровья и долголетия сексуальная жизнь, а также о том, что надо делать, чтобы как можно дольше оставаться «в строю».

СЕКС – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Вся моя многолетняя врачебная практика свидетельствует о том, что 40% разного рода заболеваний связаны с расстройствами в сексуальной сфере. Приведу маленький пример. Ко мне обратилась женщина 67 лет с жалобами на хроническое воспаление придатков и слизистой оболочки матки, а также выделение белей. Стали разбираться, и выяснилось, что они с мужем давно уже не живут половой жизнью, даже спят в разных постелях. В этом как раз и крылся корень всех ее бед. Женщина поначалу пыталась возражать: «Мол, негоже, доктор, в нашем возрасте такими глупостями заниматься». Пришлось объяснить ей, что воспалительно-дегенеративные изменения в области органов малого таза происходят вследствие застоя в них крови. А застой крови – следствие длительного отсутствия сексуальной разрядки. Лечение этого состояния фармакологическими препаратами дает обычно лишь кратковременное улучшение, а о полном излечении можно говорить только

после устранения основной причины заболевания, то есть после нормализации половой жизни.

Многие пожилые люди жалуются на боль в спине. Причины могут быть самые разные, но одна из них, причем стоящая далеко не на последнем месте, заключается в следующем. В случае, если сексуальное возбуждение не высвобождается оргазмом, половые органы как у мужчины, так и у женщины настолько сильно переполняются кровью, что могут не выдержать механизмы, обеспечивающие защиту мышц и связок нижней части позвоночника. Возбужденная матка, например, может утроить свой нормальный вес и размер и оставаться в таком состоянии больше часа.

Медикам удалось достаточно точно подсчитать — любовные отношения между супругами вызывают в организме около пятидесяти положительных изменений, способствуя таким образом укреплению здоровья и, в конечном счете, продлению жизни. Исследованиями доказано, что представительниц слабого пола, которые регулярно (не менее раза в неделю) занимаются любовью, отличает более высокая гормональная активность. В их крови освобождается большое количество эстрогенов, а это, в свою очередь, весьма положительно воздействует на костно-мышечную систему организма. Что касается мужчин, то стабильная супружеская близость препятствует развитию заболеваний простаты, в том числе раковых. Кроме того, урегулированная половая жизнь сохраняет у мужчины ощущение, что он молод или, по крайней мере, еще не старик.

ИМПОТЕНЦИЯ ЛЮБВИ НЕ ПОМЕХА

Неспособность достигать эрекции, а также поддерживать ее во время акта называется импотенцией. Это одна из величайших проблем современного мужчины. Причинами импотенции могут быть воспаление предстательной железы, грыжи, низкое давление крови, порок сердца, диабет, анемия. В этих случаях нужно лечить болезнь, вызвавшую импотенцию, которая пройдет, когда болезнь будет побеж-



дена. Кроме того, необходимо уделить должное внимание профилактическим мероприятиям, а именно полноценному сну, рациональному питанию, физическим упражнениям. Особенно показаны в таких случаях бег на свежем воздухе и приседания.

Вместе с тем большинство случаев импотенции имеет в своей основе психический характер. Так, стимулом к импотенции является беспокойство или отвлечение внимания на посторонние проблемы, не имеющие отношения к постели, жене, сексу. Если голова во время акта забита какими-то бытовыми проблемами, никакой нормальной эрекции не будет даже у относительно здорового человека, не страдающего от импотенции. Нужно уметь полностью переключать свое сознание на эротические мысли, и тогда все будет отлично.

Еще одна причина — курение и алкоголь. Алкоголь, принятый даже в малой дозе, действует как допинг, изматывает половую систему, притупляет остроту ощущений. Человек же, регулярно потребляющий крепкие напитки, вообще сокращает свою половую жизнь на десятки лет. То же самое относится к заядлым курильщикам.

Всегда рискованно давать советы относительно половой жизни без учета личностей партнеров. Что полезно для одного, на другого может не оказать эффекта. Поэтому ограничусь лишь одним советом, универсальным для всех, причем очень важно, чтобы этому совету внимал не только тот, у кого нарушена потенция, но и его жена. Более устойчивый в половом отношении партнер должен осуществлять половосношение так, как этого желает менее устойчивый, пока не исчезнет нарушение. При этом женщине не следует утверждать, что активность ей не к лицу, что ей хочется быть завоеванной, не оказывая при этом помощи. Тем более что от нее не так уж много требуется. Часто бывает достаточно не делать того, что оказывает тормозящее действие. А если женщина проявит интерес к тому, что нравится мужчине, она уже окажет ему большую помощь.

Необходимость помогать друг другу в критических жизненных ситуациях, в том числе и в сфере половой жизни,

является важным доказательством истинной любви. Благодаря этому любовь приобретает особую глубину. Подобная ситуация в жизни содействует иногда укреплению связи между партнерами больше, чем супружеская жизнь без проблем.

ЧТОБЫ СТАРОСТЬ БЫЛА В РАДОСТЬ

А теперь приведу ряд рецептов, которые не только лечат, но и предотвращают нарушение потенции и являются, на мой взгляд, наиболее действенными.

Первый рецепт не только избавляет от импотенции, но и улучшает печеночную функцию, деятельность пищеварительных органов, обладает активным антитоксическим и противовоспалительным действием. Кроме того, этот прекрасный сбор восстанавливает физиологическую гармонию между отдельными внутренними органами и функциями организма, стабилизирует кровяное давление, очищает организм от шлаков, создавая тем самым своеобразный внутренний комфорт, способствующий восстановлению пониженной половой функции.

- *Измельчаем и смешиваем 60 г корня солодки голой и 40 г клубней ятрышника пятнистого. 1 ст. ложку смеси заливаем стаканом горячей воды, кипятим 30 минут, процеживаем и принимаем по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3-4 недели.*

- *При половом бессилии, связанном с переутомлением, гипотонией и астеническими состояниями, я рекомендую следующее средство. 10 г масляного экстракта прополиса заливаем 90 г растительного масла (подсолнечное, оливковое, хлопковое) и оставляем на 5 суток в теплом помещении. Первые 4 дня раствор следует взбалтывать каждые 3-5 часов. В течение последних суток даем ему спокойно отстояться. Затем прозрачный, желтоватый по цвету жидкий экстракт пропускаем через трехслойную марлю и переливаем в чистую посуду. Принимаем по 30-40 капель, разведенных в 1 ст. ложке молока или теплого чая, 2 раза в день — утром и вечером до еды. Курс лечения — 2-3 недели.*



Необходимо иметь в виду, что прополис, как биогенный иммуностимулятор, свои целебные свойства проявляет только в терапевтических дозах. Прием прополиса в объеме чайной или столовой ложки, как это рекомендуют некоторые неопытные врачи, малознакомые с его фармакологическими свойствами, является весьма опасным. Даже однократный прием может вызвать угнетение иммунных, адаптогенных и регенерирующих свойств организма и резкое ухудшение состояния больного, в том числе его половой функции.

• *Мумиё также надёжно восстанавливает гормональный и иммунный статус организма, надолго предупреждает от ряда заболеваний, способствующих истощению эrogenных резервов и ослаблению половой функции. Препарат выпускается в таблетках по 0,1 г, принимается по 1 таблетке 2 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3-4 недели. Повторный курс — после 10-14-дневного перерыва.*

Преимущество мумиё и прополиса перед всеми другими средствами, влияющими на сексуальную сферу человека, заключается в том, что они прежде всего подготавливают организм к более безопасному, не выходящему за рамки условной физиологической нормы половому влечению. Это очень важно. Ведь односторонняя стимуляция половой функции сверхъестественных потенциальных возможностей человека в преклонном возрасте для многих лиц, особенно для гипертоников и сердечников, может привести к печальному исходу.

Испокон веков врачи с целью повышения половой функции использовали примочки, компрессы и натирания из кашицы или сока таких местнораздражающих растений, как горчица, хрен, красный перец. При натирании такой кашицей или соком члена, лобка, яичек и других эrogenных зон благодаря раздражающему эффекту усиливается кровоток, а в результате местного отека толщина члена временно возрастает. Недостаток этих средств заключается в том, что во время полового акта лекарство попадает во влагалище женщины и вызывает жжение и зуд ее слизистой оболочки. Это вынуждало врачей искать другие местнораз-

дражающие средства, освобожденные от этих недостатков. Так, для этой цели рекомендуют следующий рецепт.

● Смешать 2 части кашицы луковицы нарцисса с 48 частями масла жасмина и смазывать член, яички и лобок за 15–20 минут до полового акта при слабой эрекции и половом бессилии.

Очень хорошим эффектом усиления потенции обладают такие рецепты.

● 1 каплю лаврового масла смешиваем с 1 ст. ложкой водки и принимаем утром натощак и вечером перед ужином.

● Натираем на терке 1 кг чеснока, смешиваем его с 2,5 л водки и 1 флакончиком (15 г) лаврового масла. Полученную смесь держим 10 дней в прохладном, темном месте, после чего принимаем по 1 ч. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

● Истолките в ступке 1 кг неочищенных свежих кедровых орехов (у свежих орехов кожура мягкая) и смешайте их с 200 г ягод облепихи и 200 г свежего липового меда. Настаивайте 2 дня и принимайте по 1 ст. ложке в день.

Подготовил Владимир КИРИЛЛОВ.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

85-летний старик приходит к врачу-геронтологу.

– Я на следующей неделе снова женюсь, доктор!

– О, это замечательно! И сколько лет невесте?

– Восемнадцать.

– Я должен вас предупредить, что чрезмерная активность в постели может привести к летальному исходу.

– Ну и что, я еще раз женюсь!

.

В идеальной семье жена не знает, откуда берутся деньги, а муж понятия не имеет, куда они деваются.

.

– Скажите, доктор, а когда меня выпишут?

– Так вчера приходила ваша жена с нотариусом и папортисткой из ЖЭКа... Все, батенька, не волнуйтесь – выписали вас!

РЕВЕНЬ – РАСТЕНИЕ РАДОСТИ И БОДРОСТИ

Ревень – многолетнее растение семейства гречишных с мощным, уходящим глубоко в почву корневищем и множеством спящих почек, за счет которых возобновляется рост листьев и цветочных побегов. Дачники-огородники любят ревень за то, что он легко размножается путем деления этих почек. Ревень нужно лишь однажды посадить в почву – и все! Дальше он растет сам и ухода не требует. Что касается лечебных свойств растения, то о них шла речь еще в древнекитайском трактате, датированном примерно 2700 годом до н. э. Применяли в ту древнюю пору ревень для нормализации пищеварения, а также при заболеваниях органов дыхания.

Тибетские врачи называют ревень «растением радости и бодрости». Еще одно наименование ревеня – «северный ананас». Издавна ревень был хорошо известен и в России.

Из 20 видов ревеня наиболее распространены ревень лекарственный, а также ревень волнистый и ревень черноморский. Ревень лекарственный – огромное, до 2 м в высоту, растение с листьями метровой длины – встречается в дикорастущем виде в Восточном Тибете. Его разводят в лекарственных целях, используя корень растения. Существуют готовые аптечные формы из корня ревеня – таблетки, сиропы, настойки, порошки.

Другие виды ревеня культивируются в странах умеренного климата обоих полушарий планеты в качестве огородного овоща. Есть и гибридные сорта – главное, чтобы

листья были большими и мощными, ибо в пищу идут черешки листьев.

По содержанию витаминов и полезных веществ ревеня — настоящее богатство. Весной, когда так нужна витаминная пища и до урожая ягод далеко, свежие черешки ревеня и блюда из них придут на выручку всем членам семьи — и старым, и малым. И пусть черешки кажутся водянистыми, они содержат немало кальция, железа, калия, цинка, фосфора, витамины А, Е, С, В₉, а также пектины и клетчатку. В стеблях ревеня содержатся также лимонная, яблочная, янтарная, щавелевая и фолиевая кислота, а кроме того, рутин и дубильные вещества, обладающие вяжущими и противовоспалительными свойствами. Калорийность продукта — всего 26 ккал на 100 г.

Современные клинические исследования установили, что ревеня как овощ благотворно влияет не только на работу желудка, кишечника и печени, но и на регенерацию кожи и заживление ран, укрепляет сердечно-сосудистую систему, снижает риск пневмонии и простудных заболеваний, благотворно влияет на зрение.

Следует особо отметить, что в малых дозах ревеня оказывает на желудок вяжущее, закрепляющее действие, а при больших — через 7-8 часов начинает проявляться его мягкое слабительное действие.

РЕВЕНЬ В КУЛИНАРИИ

Благодаря незначительной сахаристости и высокому содержанию кислот черешки ревеня имеют резко выраженный кислый вкус с характерным ароматом, напоминающим яблочный.

В пищу, как уже отмечалось, используют сочные мясистые черешки листьев. Из них готовят сок, компоты, варенье, повидло, кисели, начинку для пирогов, цукаты, супы и запеканки. Молодые листья можно использовать для приготовления голубцов с мясной или овощной начинкой.

Употреблять ревеня в пищу лучше свежим (сырым) или после минимальной тепловой обработки, например, отварить в воде или на пару, в результате чего он становится бо-



лсе мягким. Учтите: ремень очень быстро разваривается, его достаточно слегка прокипятить. Длительное нагревание разрушает содержащиеся в растении полезные вещества.

Если вы впервые решили приготовить что-либо из ревеня, имейте в виду, что съедобны только нежные стебли растения. Если же оно уже не молодо, то стебли содержат много щавелевой кислоты, небезопасной как для взрослых с проблемами печени, так и для детей.

Для приготовления блюд из ревеня не следует использовать латунную или железную посуду, способствующую окислению и потерям витаминов.

Черешки быстро вянут, могут храниться при обычной температуре не более двух суток, а в холодильнике при 0°C – до 5-7 суток.

Многие охотно добавляют ремень в супы, чтобы придать им свежести и кислинки, заменяя щавель, шпинат, например, в зеленых щах и борщах. Хорош он и в окрошках (куда кроме стебля можно добавлять молодые листья), и в свекольниках.

В небольшом количестве принято добавлять ремень в овощные рагу, использовать его черешки в весенних витаминных винегретах и салатах. Ревенем фаршируют птицу (например гуся). Кисловатое пюре из ревеня будет прекрасным гарниром к разным видам мяса.

Из сочных толстых стеблей ревеня получаются отличные пироги, крамблы (традиционный британский десерт – запеченные фрукты, покрытые крошкой из песочного теста), желе и другие десерты. Хорошо сочетается ремень в десертах с клубникой, яблоками, малиной или вишней. Его нежный вкус отлично сочетается с более сильными ароматами имбиря или цитрусовых, например, грейпфрута или апельсина.

С начинкой из ревеня можно приготовить очень вкусные мучнистые и крупяные блюда: блинчики, пирожки, пудинги и др. Молодые стебли ревеня прекрасно подходят для мороженого и шербетов, приготовления цукатов.

Соусы из ревеня хорошо подходят к морепродуктам, рыбе и птице. Сладкие соусы из ревеня подойдут и к десертным блюдам.

Кроме того, что ревень успешно используют в компотах, из него принято делать вино, пиво и квас.

Для заготовки впрок отбирают свежие, здоровые черешки. Продукт сортируют по размеру и цвету, нарезают на кусочки в 2-3 см, затем вымачивают в холодной воде 10-12 часов, меняя воду 2-3 раза. После этого ревень бланшируют в кипящей воде 30-40 секунд и быстро охлаждают в холодной воде, чтобы кусочки не разваривались. Затем их укладывают в банки, заливают сиропом крепостью 50% (1 кг сахара на 1 л воды) и стерилизуют в кипящей воде.

Для заморозки на зиму ревень предварительно рекомендуется подержать в кипящей воде 2-3 минуты и после того, как он полностью остынет, разложить по контейнерам для замораживания. В замороженном виде ревень хранится до 6 месяцев. Кроме того, черешки ревеня можно высушить впрок и употреблять их зимой в пищу.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ РЕВЕНЯ

Свежий ревень с сахаром. 400 г черешков молодого ревеня, 100 г сахара, цедра лимона или апельсина или корица. Ревень промыть, снять грубые волокна, нарезать его поперек тонкими ломтиками, посыпать сахаром и, плотно закрыв посуду, поставить в холодильник на 2 часа. Подать, посыпав тертой цедрой лимона или апельсина или корицей. Можно подать ревень со взбитыми сливками.

Салат из ревеня и моркови. 2-3 стебля ревеня, 3 моркови, 2 луковицы, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, соль. Вымытый и очищенный от грубых волокон ревень нарезать кружочками, морковь и лук — соломкой. Все смешать, посолить, полить майонезом и посыпать укропом.

Икра из ревеня и свеклы. 2 стебля ревеня, 200 г свеклы, сливочное масло или сметана, сахар, соль. Вымытый и очищенный от грубых волокон ревень мелко нарезать. Отварить или испечь свеклу, очистить от кожицы, нарезать дольками, смешать с ревенем и пропустить через мясорубку. Заправить массу по вкусу сливочным маслом или сметаной, сахаром, солью, прогреть на огне 5-10 минут, часто



помешивая, чтобы икра не пригорела. Перед подачей на стол охладить.

Сладкий суп из ревеня с сухариками. 300 г ревеня, 1 л воды, 150 г сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала, тертая цедра (апельсина или лимона), корица, сухарики. Вымытый и очищенный от грубых волокон ремень нарезать кусочками и варить, добавив сахар, цедру и специи, до мягкости. Заправить кипящий отвар разведенным в холодной воде крахмалом, довести до кипения. Прежде чем разлить суп по тарелкам, положить в каждую по сладкому сухарику. Перед подачей остудить.

Сладкий суп из ревеня с кефиром. 200 г ревеня, 1 л кефира, 1/2 стакана сахара, корица, лимонная цедра. Вымытый и очищенный от грубых волокон ремень нарезать и сварить в сахарном сиропе, не допуская разваривания. Вынуть ремень шумовкой, охладить. Кефир смешать с холодным сиропом из ревеня, корицей, тертой лимонной цедрой, разлить в порционную посуду, положив в каждую отваренный ремень.

Борщ с ревенем. На 1,5 л воды взять в произвольных пропорциях морковь, корень петрушки, свеклу (с ботвой), а также 100-150 г черешков ревеня, 1/4 часть небольшого кочана капусты, картофель (3-4 шт.), репчатый лук, 1-2 яйца (сваренные вкрутую), 1-2 ст. ложки измельченных листьев щавеля, зелень укропа и петрушки, немного растительного масла и соли. Морковь, свеклу без ботвы, корень петрушки мелко нарезать и отварить до полуготовности. Мелко нарезанный лук слегка поджарить. Картофель и нашинкованную капусту добавить в кипящий на малом огне борщ. Ботву свеклы и ремень проварить до размягчения, затем желательно протереть через сито. Это пюре, а также щавель, пассерованный лук и соль добавить за 10 минут до готовности в кастрюлю с борщом. В последнюю минуту, снимая с огня, добавить зелень укропа и петрушки. Подавать со сметаной и нарезанным пополам яйцом.

Щи из ревеня. Ревень – 5-6 черешков, картофель – 2-3 шт., вода – 2 л, бульонные кубики – 2-3 шт., перец черный, лавровый лист. Несколько молодых стеблей ревеня промыть, вырезать особо толстые прожилки, порезать. В ки-

пящую воду бросить 2-3 бульонных кубика (можно варить и на мясном бульоне). Порезать картофель, всыпать в воду, варить минут 20-30, в конце добавить ревеня — готовность проверяется по картофелю. Бульон можно заправить специями. При подаче на стол в тарелку со шами можно положить половинку сваренного вкрутую яйца.

Голубцы из ревеня. Рис — 1 стакан, фарш мясной — 500 г, морковь — 3 шт., лук репчатый — 2 шт., листья ревеня. Рис отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и промыть. Смешать с фаршем. Посолить, поперчить по вкусу. Листья ревеня обдать горячей водой, завернуть в них начинку. Морковь натереть на крупной терке, лук порезать кубиками и вместе с морковью пассеровать на растительном масле. Залить этим соусом голубцы и добавить воды. Тушить на маленьком огне 30 минут

Свинина с ревенем. 500 г нежирной свинины, 500 г ревеня, 1 апельсин, кусочек (2 см) имбиря, 3 луковки шалота, 1 ст. ложка (с горкой) коричневого сахара, соль, перц. Для маринада — 4 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 крупный зубчик чеснока. Смешать измельченный зубчик чеснока, бальзамический уксус и соевый соус. Залить маринадом мясо и оставить на 1 час. Выложить свинину в фольгу и вылить туда же оставшийся маринад, плотно завернуть и поместить в предварительно разогретую (200 градусов) духовку на 30 минут. На сковороде на 1 ст. ложке оливкового масла обжарить нарезанный лук шалот. Через пару минут, когда лук станет мягким, добавить мелко порезанный имбирь и все вместе прогреть еще 1 минуту. Черенки ревеня хорошенько промыть и нарезать наискосок размером около 2 см. Добавить их к луку, влить сок апельсина и тушить до мягкости под закрытой крышкой 3-4 минуты. Не перемешивать, потому что ревеня очень быстро готовится и при перемешивании может превратиться в кашу. Выложить ревеня на тарелку из горячей сковороды. В глубокую форму поместить готовую свинину, вокруг выложить гарнир из ревеня. Посыпать ревеня коричневым сахаром, при желании можно подлить сок, который образовался при готовке мяса. Поставить форму в горячую духовку на 10 минут, чтобы на мясе образовалась аппетитная корочка.

Рагу из телятины с ревенем. 500-750 г телятины, 3 ст.ложки растительного масла, 2 средние луковицы, 1/2 л мясного бульона, соль, перец, кусочек коричной палочки (2-3 см), щепотка мускатного ореха, 500 г очищенного ревеня, 2 ч. ложки крахмала, специи, 1 щепотка сахара. Телятину нарезать кубиками, обжарить с растительным маслом на сильном огне до образования коричневой корочки. 1 луковицу мелко нарезать, другую, разрезав пополам, нарезать кольцами, обжарить вместе с мясом в течение 2-3 минут. Влить горячий бульон, все вместе со специями тушить в закрытой кастрюле на умеренном огне в течение 45 минут. Ревень нарезать кусочками длиной 1-2 см, добавить к мясу, тушить 8 минут. В рагу при желании добавить еще бульона, загустить крахмалом и обильно приправить специями. К столу подавать с отварным рассыпчатым рисом.

Соус из ревеня к мясным блюдам. 1,5 кг ревеня очистить, нарезать кусочками, сварить до готовности и протереть сквозь сито. Спассеровать на масле 60 г муки, посолить, поперчить, добавить по вкусу сахар. Все тщательно перемешать, положить в пюре из ревеня, довести до кипения. Подавать к мясным блюдам.

Пирог с ревенем. 1 кг ревеня, 1 стакан апельсиновых цукатов, 2 ст. ложки сахара, 5 ст. ложек грецких орехов, корица на кончике ножа. Приготовить обычное дрожжевое тесто. Ревень промыть, нарезать небольшими кусочками, засыпать сахаром и залить водой, чтобы она слегка покрывала ревеня. Варить 2 минуты, а затем откинуть на дуршлаг. Ревень охладить, смешать с цукатами, всыпать корицу и тщательно перемешать. Раскатать тесто и уложить на него начинку. Концы теста соединить, оформив в виде пирога. Поверхность смазать крепкой заваркой и посыпать измельченными грецкими орехами. Выпекать в духовке 30-40 минут.

Пирог с ревенем и клубникой. Ревень и клубника — по 500 г, сахар — 1 стакан, мука — 2,5 стакана, масло сливочное — 200 г, вода — 100 мл, соль — 1/2 ч. ложки. Смешать муку, 1 ст. ложку сахара и соль. Масло порубить ножом, смешать с мукой. Добавляя воду, вымесить тесто, обернуть пищевой пленкой и поместить на 1 час в холодильник. Для начинки ревеня и клубнику нарезать, засыпать сахаром. Тесто разде-

лить на 2 части (одна больше), раскатать 2 коржа. Большой корж поместить в глубокую форму. Загнуть вверх края, выложить начинку, меньшим коржом накрыть пирог и зашпатель края. Выпекать 35-40 минут при температуре 170 градусов.

Открытый пирог с ревенем. 500 г ревеня, 1 яйцо, 200 г сметаны, 100 г сахара, цедра лимона или корица. Для теста: 0,5 л молока, 1 кг муки, по 50 г сливочного масла и маргарина, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли, 50 г дрожжей. Приготовить дрожжевое тесто. Очищенный от грубых волокон ревеня нарезать кружочками, посыпать сахаром, закрыть крышкой и дать настояться. Тесто раскатать в пласт толщиной 2 см, выложить на противень, смазанный жиром, края загнуть вверх. Яйцо взбить, смешать с образовавшимся от настаивания ревеня сиропом, добавить специи и густую сметану. Ревень равномерно распределить по поверхности теста, залить подготовленной смесью. Выпечь пирог в духовке, дать остыть, накрыв салфеткой или полотенцем, разрезать на кусочки, посыпать сахарной пудрой.

Запеканка из ревеня, белого хлеба и творога. 400 г ревеня, 400 г черствого белого хлеба, 200 г творога, 100 г масла, 200 г сахара, 4 яйца, 4 ст. ложки молока, щепотка ванилина или цедра лимона. Вымытый и очищенный от грубых волокон ревеня нарезать, засыпать половиной нормы сахара, дать постоять. Стереть с хлеба корочку на терке, мякоть нарезать кубиками, обжарить в жире. Творог смешать с оставшимся сахаром и специями. В смазанную жиром форму положить слой хлеба, на него — слой творожной массы, затем слой ревеня. Залить все смесью взбитых яиц и молока. Запечь в духовке. Подавать с сиропом от ревеня.

Запеканка из ревеня и риса. 400 г ревеня, 1 стакан риса, 1 стакан воды, 1 стакан молока, соль, 2 ст. ложки растительного масла, 4 яйца, 150 г сахара, корица (по вкусу), 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ч. ложка какао. Промытый рис слегка поварить на воде, добавить молоко и варить до полуготовности, посолить. Очищенный от грубых волокон ревеня засыпать сахаром и выдержать 2 часа. Яичные белки отделить от желтков, желтки растереть с сахаром, смешать с остывшей рисовой кашей. Белки взбить в густую пену. В



смазанную маслом форму положить слой рисовой каши, сверху – ревеня (без сиропа), взбитые белки, посыпать смесью сахарной пудры, корицы и какао. Запечь в духовке. Подавать с сиропом из ревеня.

Тыква с ревенем. 500 г тыквы, 500 г ревеня, сахар, корица, цедра лимона. Ревень нарезать мелкими кусочками, пересыпать сахаром и дать постоять. Очищенную тыкву натереть стружкой. Когда ревеня даст сок, смешать с подготовленной тыквой и тертой цедрой. Подавать со взбитыми сливками.

Варенье из ревеня. 1 кг ревеня, 900 г сахара, 0,3-0,4 л воды. Вымытый и очищенный от грубых волокон ревеня нарезать кусочками длиной 1,5-2 см. Растворить в воде сахар, довести до кипения и залить сиропом ревеня. Настаивать 2-3 часа, затем довести до кипения и варить на слабом огне 15-20 минут. Варенье будет готово, когда сироп станет прозрачным, перестанет пениться.

Мармелад из ревеня по-чешски. 1 кг ревеня, 600 г сахара, 1 лимон или 2-3 г лимонной кислоты, 1 стакан крыжовенного или красносмородинового сока. Вымытый и очищенный от грубых волокон ревеня нарезать кусочками, положить в кастрюлю, добавить 2-3 ст. ложки воды и уварить на слабом огне до загустения. Когда ложка будет оставлять след на поверхности массы, добавить сахар и соки (выжатый из лимона или разведенную лимонную кислоту, а также крыжовенный или красносмородиновый). Варить до готовности на сильном огне.

Компот из ревеня. 200-250 г черешков ревеня, 2-3 ст. ложки сахара, 3-4 стакана воды. Очищенные от тонкой кожицы листовые черешки нарезать и поместить в кипящий сахарный сироп. Через 1-2 минуты снять с огня, охладить.

Квас из ревеня. 300 г ревеня, 2 л воды, 200 г сахара, цедра лимона или апельсина, молодые листья черной смородины, 25 г дрожжей. Вымытый и очищенный от грубых волокон ревеня нарезать кусочками и сварить в кастрюле с приправами, затем дать настояться. Отвар процедить, добавить сахар. В остывший до 35° С отвар добавить дрожжи, посуду накрыть и поставить в теплое место, чтобы квас выбродил. Перед подачей охладить в холодильнике.

Масса творожная с ревенем. 200 г ревеня, 200 г творога, 150 г сахара, 3 яйца, цедра лимона или щепотка ванилина, 1 ст. ложка сахарной пудры. Вымытый и очищенный от грубых волокон ремень нарезать кусочками, посыпать сахаром, закрыть крышкой и дать настояться. Желтки отделить от белков. Желтки растереть с 3 ст. ложками сахара, добавить щепотку ванилина или тертую цедру лимона. Взбить отдельно белки, постепенно добавляя в них сахарную пудру. Желтки смешать с творогом, ввести взбитые белки. Подать массу в порционной посуде, разместив вокруг засахаренный ремень. Перед подачей охладить.

Мусс из ревеня. 300 г ревеня, 0,5 л воды, 150 г сахара, 2 ст. ложки манной крупы, цедра лимона. Вымытый и очищенный от грубых волокон ремень нарезать кусочками, залить в кастрюле водой и варить до размягчения. Добавить сахар, всыпать манку, помешивая, и прогреть до набухания. Готовую кашу остудить, взбить, добавить тертую цедру лимона. Подавать мусс с молоком.

Морс из ревеня. 200 г ревеня, 1 л воды, 2-3 ст. ложки сахара или меда, 2-3 почки гвоздики, цедра лимона или апельсина. Вымытый и очищенный от грубых волокон ремень варить с приправами до размягчения, процедить, остудить, добавить сахар или мед.

Предостережение

Нельзя использовать ремень при остром перитоните, холецистите и непроходимости кишечника, желудочных и кишечных кровотечениях, а также в период беременности. Следует ограничивать применение ревеня при воспалениях мочевого пузыря, подагре из-за высокого уровня содержания щавелевой кислоты, которая способна снижать количество кальция в организме. Ввиду того, что ремень может вызвать кровотечение из ректальных вен, не рекомендуется применение ревеня при геморрое. Ремень не рекомендуется также кормящим матерям, страдающим почечнокаменной болезнью с оксалатными камнями.

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.



СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

✉ **Семена лекарственных растений – шалфея, Melissa, мяты и других – покупала на рынке у заезжих людей. Из всего купленного взошел только шалфей. Такой красавец! Но соседка говорит, что шалфей у меня декоративный, а не лекарственный, у лекарственного будто бы узкие листья, а у моего широкие. Так ли это? Прошу разъяснить и рассказать, чем полезен шалфей.**

**Н.И. Мирошниченко,
г. Шебекино, Белгородская область.**

Нашей читательнице отвечает фитотерапевт, кандидат биологических наук Виктор Михайлович КОСТЕРОВ:

– В самом деле, видов шалфеев много, чаще всего встречаются шалфей луговой, мутовчатый, дикий и лекарственный. Не имея возможности взглянуть на растение, выросшее у вас на грядке, уверен, что это шалфей лекарственный. Почему? А потому, что из всех видов шалфея хорошо культивируется только один – лекарственный, его и выращивают в промышленных масштабах. Это растение – полукустарник с четырехгранными ветвистыми, сильно облиственными стеблями. Листья продолговатые, супротивные, морщинистые, снизу серовато-зеленые с выступающими жилками. Цветки сине-фиолетовые, собраны по шесть-десять в мутовки, которые образуют колосовидное соцветие.

Коротко о целебных свойствах шалфея лекарственного. Водные настои шалфея употребляют при простудных за-

болеваниях и как вяжущее и дезинфицирующее средство при поносах различного происхождения. Настои издавна считались эффективными при обильном потоотделении, а также рекомендовались повитухами для снижения отделения молока во время отъема малышей от груди. Используют шалфей и при воспалительных процессах в печени и почках. Наружно шалфей хорош для полоскания при ангинах и других воспалениях ротовой полости, а также для компрессов и обмываний как дезинфицирующее средство при долго не заживающих гнойных ранах.

Способы применения.

- 2 ч. ложки листьев шалфея настаивать в закрытой посуде 30 минут в 300 мл кипятка, процедить. Принимать по половине стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- 2 ст. ложки листьев шалфея настаивать 30 минут в 500 мл кипятка, процедить. Использовать наружно для полосканий, компрессов, обмываний.

ЛУЧШЕ УБЕЖАТЬ ОТ СТРЕССА, ЧЕМ СТРАДАТЬ ОТ НЕГО

✉ **Хочу обратиться к вам по поводу состояния, которое я испытываю при неприятном разговоре, нервном волнении. В таких случаях у меня начинает сильно биться сердце, на лице, шее, груди появляются красные пятна. Я очень боюсь, что эти признаки могут быть симптомами какого-нибудь серьезного заболевания. Как можно избавиться от них, к какому специалисту надо обратиться за консультацией?**

**Светлана Малинина,
Пермский край.**

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук, врач-невролог Сергей Васильевич ПЕТУХОВ:

— Вначале хочу вас успокоить: подобные признаки (тахикардия, учащенное дыхание, покраснение или бледность кожи лица и шеи) — вполне естественная реакция организ-



ма на эмоциональные раздражители, тревогу, испуг, стресс, которые приходится испытывать каждому в повседневной жизни. Конечно, их выраженность во многом зависит от способности человека контролировать свое поведение, его умения справляться с волнением, скрывать чувства. У людей с сильной нервной системой их внутренние эмоции и переживания выдают лишь незначительная бледность и учащение пульса, и стоит устранить причину волнения, как все неприятные ощущения быстро проходят.

Однако, если стресс, тревога, иные неблагоприятные факторы (инфекция, интоксикация, усталость, некоторые заболевания эндокринной системы) принимают затяжной характер, то происходит истощение клеток коры головного мозга и подкорковых структур, что вполне может стать причиной так называемого астенического синдрома. При этом состоянии перегруженная нервная система становится излишне возбудимой и подстегивает работу сердца. Недаром такое состояние в прошлом веке доктора именовали «сердечным неврозом» или «возбудимым сердцем». Это не болезнь в сформировавшемся виде, а временное нарушение регуляции сердечной деятельности, поддающееся коррекции при соблюдении определенных условий.

Отдавая все силы на борьбу с постоянным раздражителем, организм подчас упускает из виду другие недуги, которые, воспользовавшись ситуацией, идут в атаку. Сил сопротивляться многочисленным врагам становится все меньше, и человека начинают донимать постоянные простуды, герпетические высыпания, частый субфебрильный подъем температуры, бессонница. У женщин нередко отсрочается сбой менструального цикла.

Среди жалоб, которые предъявляют больные, страдающие астенией, наиболее характерны сетования на расстройства сна, тахикардию, потливость, повышенную утомляемость, неуравновешенность, когда приподнятое настроение быстро сменяется слезливостью. Нередко возникают головные боли, внезапные «приливы слабости», появление мушек и темных точек перед глазами, ощущение неустойчивости, шаткости.

Следует иметь в виду, что подобные жалобы могут сопутствовать серьезным хроническим заболеваниям сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, атеросклероз сосудов головного мозга и др.), поражениям центральной нервной системы (энцефалит, черепно-мозговые травмы, невроты), сбоем гормонального баланса. Поэтому необходимо обязательно проконсультироваться с терапевтом, неврологом, провести исследования ЭКГ, УЗИ, сделать лабораторные анализы. Однако, даже если никаких серьезных отклонений не будет обнаружено, следует принять меры, чтобы справиться с астенией, улучшить самочувствие, почувствовать себя здоровым, полноценным человеком.

В первую очередь необходимо устранить причины, вызывающие стрессовые ситуации, отладить режим сна и отдыха, исключить эмоциональные и физические перегрузки. Хорошо погулять перед сном, выпить стакан кефира, сок из свежего зеленого овса за час до сна. Очень полезно для глубокого сна и быстрого засыпания выпить стакан теплого молока с 1 ст. ложкой цветочного или липового меда. Два этих целебных компонента замечательно успокаивают нервную систему, снимают напряжение после трудного рабочего дня, что благотворно сказывается на ночном сне.

Для уменьшения раздражительности, чувства тревоги рекомендуются препараты типа элениума, триоксазина. В качестве снотворного можно использовать валокордин, фенобарбитал. Неплохой снотворный и успокоительный эффект дают настойки валерианы и пиона, которые принимают по 10-30 капель 3 раза в день. Курс лечения рассчитан на месяц, но в случае необходимости его можно повторить.

Еще несколько рецептов народной медицины.

● Измельчить, смешать по 3 ст. ложки цветков ромашки аптечной, корневищ валерианы лекарственной, 2 ст. ложки травы пустырника пятилопастного, 1 ст. ложку плодов боярышника кроваво-красного. 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, перелить в термос, настоять 6 часов, процедить. Принимать в теплом виде по 100 мл 3 раза в день перед едой.

● Измельчить, смешать 3 ст. ложки цветков Melissa лекарственной, по 2 ст. ложки цветков тысячелистника обыкновенного.



новенного, цветков календулы лекарственной, 1 ст. ложку цветков душицы обыкновенной. 3 ст. ложки смеси залить 1л кипятка. Кипятить на медленном огне 20 минут, остудить и процедить. Принимать по 100 мл отвара в теплом виде за 30 минут до каждого приема пищи.

- Взять по 1 ст. ложке шишек хмеля, цветков ромашки, корня валерианы и Melissa. Смешать, залить 500 мл кипятка. Настоять, процедить. Пить глотками в течение всего дня.

- Смешать золототысячник зонтичный – 10 г, зверобой продырявленный – 10 г, корень дягиля лекарственного – 5 г, корень девясила – 5 г. В смесь добавить 500 мл горячего красного вина. Дать постоять 12 часов. Взбалтывать, не процеживать! Принимать по 50 мл после еды.

- Смешать 1 ч. ложку измельченного сухого зверобоя и щепотку сухого липового цвета. Залить 200 мл кипятка. Настоять 10-15 минут, процедить. Принимать по 50 мл 2 раза в день – утром и вечером. Курс – 3 недели.

- 1 ст. ложку цветков астры ромашковой залить 200 мл кипятка, охладить, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

- Смешать по 3 части травы зверобоя и мать-и-мачехи, по 2,5 части травы мяты и душицы, по 2 части цветков ромашки и рыльцев кукурузы, 1,5 части плодов шиповника, по 1 части плодов боярышника и корня валерианы, 0,5 части листьев эвкалипта (все компоненты высушенные и измельченные). Заварить 1 ч. ложку смеси 200 мл кипятка. Настоять 15 минут, пить с вареньем, медом или сахаром.

Известный канадский невролог Г. Селье, создавший теорию стресса, утверждал: «Чтобы победить стресс, надо уйти от ситуации, которой он порожден». Поэтому часто положительный эффект оказывает смена привычной обстановки – путешествие, поездка к друзьям в другой город. Если реакция наступает из-за неприятностей на работе, лучше поменять место работы, чем отравлять себе жизнь.

Подготовил Александр КРЫЛОВ.

Энциклопедия болезней



Василий БУРОВ,
кандидат медицинских наук

ИШИАС



Ишиас – заболевание, связанное с защемлением и воспалением (невритом) седалищного нерва. Само слово «ишиас» напрямую связано с местом, которое болит при этой хвори: так на греческом языке называется бедро или седалище. В современных медицинских учебниках чаще используется термин «пояснично-крестцовый радикулит». Но страдания больных от перемены названия злополучного недуга мало изменились со времен Гиппократа и Авиценны. Однако за последние 30-40 лет наметилась четкая тенденция к росту заболеваемости ишиасом и другими разновидностями радикулита (шейным, грудным). По оценкам ученых, сегодня от ишиаса мучается каждый второй взрослый европеец. Медики считают, что в этом виновата всеобщая «автомобилизация», чреватая постоянными микротравмами позвоночника, сидячий образ жизни, грыжи межпозвоночных дисков, неправильное питание.

СИМПТОМЫ

Пусковым механизмом для развития ишиаса являются нарушения обменных процессов в костях и хрящах позвоночника (остеохондроз), в результате которых уменьшается зазор между позвонками, что и приводит в конечном счете к сдавливанию и воспалению седалищного нерва. Провоцирующими моментами также могут стать травмы, переохлаждение, инфекции, интоксикации, длительная нагрузка на позвоночный столб, подъем тяжестей, неправильное положение тела. Нередко ишиас возникает в период беременности, когда у будущей матери растущий плод сдавливает седалищный нерв.

Основным клиническим проявлением ишиаса являются боли по ходу седалищного нерва (в ягодицу, задне-наружную поверхность бедра и голени, пятку), сопровождающиеся онемением, ощущениями похолодания в ноге, ползания мурашек. Обычно боли бывают в одной ноге (односторонняя ишиалгия), хотя иногда страдают и обе ноги. Кто-то сравнивает боль с ударом электрическим током, другие ут-

верждают, что ощущения больше напоминают острую зубную боль, от которой человек не может найти себе места. Чаще всего ишиас начинается внезапно, но случается, что болезнь наступает постепенно – вначале с легких, тянущих болей в бедре, чтобы затем, с каждым приступом, все более и более усиливаться, добавляя градус болевых ощущений.

Седалищный нерв берет свое начало на пяти различных уровнях спинного мозга в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Затем седалищный нерв идет по ягодице, под большой ягодичной мышцей, спускается вниз по ноге, разделяясь на более мелкие нервы, которые идут в бедро, колено, голень, голеностопный сустав, ступню и пальцы.

Почти у 80 процентов больных ишиас сочетается с люмбаго (от латинского слова *lumbus* – поясница) – сильной болью в пояснице (прострелом), возникающей при неловком или резком движении, подъеме тяжестей и усиливающейся при кашле и чихании. Больные часто принимают вынужденную «обезболивающую» позу, пытаясь облегчить страдания.

Но ишиас не ограничивается только болью. Вскоре присоединяется чувство онемения, покалывания или ползания мурашек по коже. В зоне иннервации седалищного нерва резко снижаются или совсем пропадают все виды чувствительности (болевая, температурная и тактильная). По мере распространения воспаления возникает слабость мышц, снижаются сухожильные рефлексы, и уже через две-три недели от начала заболевания может развиваться атрофия мышц. При радикулите, вызванном инфекционным заболеванием (такое также случается), проявляются симптомы, характерные для этих недугов: повышение температуры тела, озноб, ускорение СОЭ, лейкоцитоз.

Поставить точный диагноз пояснично-крестцового радикулита позволяют клинические симптомы, описанные выдающимися неврологами прошлых времен.

И



Симптом Ласега – больному, лежащему на спине, поднимают выпрямленную ногу на больной стороне, при этом появляется или резко обостряется боль в пояснице и по задней поверхности бедра, голени. Если после этого ногу сгибают в коленном суставе, боль исчезает.

Симптом Бехтерева – при попытке посадить лежащего на спине больного рефлекторно сгибается больная нога, если ее разогнуть, то сгибается здоровая нога.

Симптом Нери – резкий наклон головы к груди вызывает боль в пояснице и ноге.

Симптом Дежерина – появление или усиление боли в пояснице при кашле, чиханье, физическом напряжении.

Симптом Турина – боль в икроножной мышце при резком разгибании большого пальца ноги.

Кроме клинических методов диагностики при первых проявлениях радикулита необходимо провести рентгенологические исследования позвоночника, позволяющие уточнить характер и локализацию процесса, а также своевременно диагностировать другие тяжелые заболевания, «маскирующиеся» под ишиас (опухоли и грыжи позвоночника, остеофиты, болезни почек и др.). Наиболее информативные возможности предоставляет рентгеновская компьютерная томография и магнитно-резонансная томография.

Компьютерная томография позвоночника сочетает последние достижения рентгеновской и вычислительной техники. Пучок рентгеновских лучей последовательно по заданной программе «просвечивает» ткани спинного мозга, позвонков и межпозвоночных дисков, а степень ослабления пучка фиксируется большим количеством датчиков. Компьютер обрабатывает сигналы, поступившие от датчиков, и выдает результат в виде картинок – «срезов» позвоночника. Благодаря компьютерной томографии впервые стало реальным точно определить расположение и размер очага поражения, его характер, выявить общие изменения нервной ткани.

Магнитно-резонансная томография основана на явлении ядерного магнитного резонанса. Под влиянием магнитного поля протоны, которые входят в состав биомолекул, приобретают способность поглощать радиочастотные импульсы. Это поглощение регистрируется и с помощью компьютера преобразуется в объемное изображение в трех плоскостях.

Пояснично-крестцовый радикулит способен стать нежелательным спутником человека на долгие годы, обостряясь после переохлаждения на лыжной прогулке, поднятия тяжести, работы в саду или огороде, долгой поездки на автомашине. Боль порой становится невыносимой, лишая человека возможности нормально жить, работать, отдыхать, становясь в ряде случаев причиной стойкой инвалидизации.

ЛЕЧЕНИЕ

Исцеление от ишиаса — процесс, который может длиться месяцами, при этом тактика лечения меняется в зависимости от тяжести заболевания.

При острых приступах крестцово-поясничного радикулита, сильных простреливающих болях необходим покой, поэтому страдальцу назначается щадящий постельный режим на 5-10 дней. За этот период происходит разгрузка пораженного сегмента позвоночника, уменьшается дисковое давление и напряжение корешков.

Если раньше прострел чаще лечили банькой с хорошим березовым веником, то теперь для купирования острого приступа радикулитных болей существует большой арсенал медицинских препаратов, способных быстро снять боль и уже через несколько дней вернуть человека к нормальной жизни.

Как правило, при первых проявлениях ишиаса большинство больных прибегают к испытанным средствам — анальгину или баралгину, которые можно принимать внутрь или





делать инъекции. Гораздо более эффективными средствами для терапии ишиаса, так же как и других заболеваний позвоночника и суставов, сегодня считаются нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), способные не только снять острую боль, но и устранить отек, уменьшить воспаление. Чаще всего для этих целей используют ибупрофен, ортофен, бутадиион, бруфен, метиндол, пироксикам, диклофенак. Однако следует помнить, что длительное и бесконтрольное применение НПВП может вызвать обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваний печени и почек, аллергическую реакцию. Принимая таблетки, их необходимо запивать стаканом воды, чтобы тем самым максимально защитить слизистую желудка. Во время курса лечения этими препаратами нельзя употреблять алкоголь. Старайтесь не использовать одновременно несколько препаратов из этой группы.

Следует помнить, что рекламируемые всевозможные мази типа финалгона, эспола, випросала, фастум-геля полностью победить ишиас не способны, хотя могут в ряде случаев облегчить состояние больного благодаря раздражению кожных рецепторов и согревающему эффекту. Пользоваться мазями лучше перед сном.

Если боль не отступает, то врачам приходится прибегать к блокаде нервных волокон, когда в область прохождения нерва вводят растворы новокаина, лидокаина, тримекаина. Обычно блокады сочетают с физиотерапевтическими методами лечения, массажем, рефлексотерапией.

Гирудотерапия (лечение пиявками) улучшает питание хрящевой ткани, снимает сопутствующее воспаление вокруг нервного ствола, а активные ферменты, которые пиявка впрыскивает в кровь при присасывании, помогают устранить боль и улучшить циркуляцию крови.

Но даже если боль прошла и может показаться, что ишиас уже навсегда покинул вас, прекращать лечение не следует. Рекомендуются периодически проводить курсы внутримышечных инъекций кальция, витаминов группы В, биостимуляторов, гумизоля.

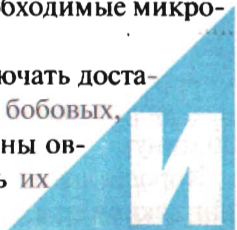
В терапии радикулита нельзя обойтись без методов физиотерапевтического лечения. Для этих целей используют УФ-облучение, токи Бернара, магнитотерапию, УВЧ, электрофорез, дидинамоэлектрофорез с препаратами. Ультразвуковая терапия улучшает микроциркуляцию в тканях, восстанавливает проводимость нервного волокна, снимает боль и мышечный дискомфорт. Высокой эффективностью при ишиасе отличаются радоновые ванны, назначают также хлоридно-натриевые и сульфидные ванны. Хорошим противовоспалительным, рассасывающим и антиспастическим действием обладают бишофит, торфяные и солончаковые грязи.

ПРОФИЛАКТИКА

Риск возникновения ишиаса повышается с возрастом, когда в межпозвоночной хрящевой ткани происходят значительные изменения. Чтобы избежать неприятных последствий подобных явлений, надо внимательно выполнять профилактические меры, способные остановить развитие недуга.

Прежде всего следует выявить факторы риска, вызывающие изменения в позвоночнике, принять меры к их устранению. Не заставляйте позвоночник испытывать чрезмерные нагрузки, выбирайте удобную, комфортную обувь, старайтесь ходить по ровной дороге, не поднимайте тяжести. Лишний вес тела — серьезная нагрузка на позвоночник, поэтому следите за своей диетой. При склонности к ожирению необходимо снизить энергетическую ценность пищевого рациона. Особенно следует ограничить количество углеводов и жиров. Пища должна быть богатой витаминами и разнообразной, содержать необходимые микроэлементы и витамины.

В рацион необходимо постоянно включать достаточное количество овощей, фруктов, бобовых, рыбу, печень, зелень, мед, орехи. Полезны овсяная, гречневая каши, но употреблять их следует как отдельную еду.





Лучшее средство против болей в спине – держать осанку. Сидеть следует прямо, стоять строго вертикально. Ведь из-за того, что человек неправильно сидит, на третий межпозвоночный поясничный хрящ оказывается давление до 175 кг, а при неправильном поднятии даже небольшого чемодана это давление может увеличиться до 225 кг.

Растяжка позвоночника, наклоны назад и вперед снизят напряжение, позволят избавиться от чувства давления в спине. Очень полезна растяжка на турнике. Для этого совсем не надо подтягиваться или крутить колесо. Достаточно просто повисеть на руках, чтобы тяжестью тела растянуть межпозвоночные диски, снять напряжение с позвоночника. Упражнения лучше делать вечером. Дышать равномерно и свободно. Если поза, в которой вы делаете упражнения, стала для вас неудобной, остановитесь. Не беспокойтесь, если вы ощущаете легкую физическую усталость в мышцах. Это означает, что в организме происходят благотворные процессы. При возможности постарайтесь побольше плавать – в реке, озере, море или бассейне. Занятия в воде – великолепное средство от радикулита. Но важное условие: ни в коем случае не переохлаждайтесь! Купаться можно в шерстяном свитере, который не стесняет движений, но создает теплую водяную прокладку вокруг тела, наподобие гидрокостюма.

При ишиасе показано санаторно-курортное лечение в Пятигорске, Мацесте или Евпатории. Но даже если вам не удастся отправиться в санаторий, то целебные ванны вполне возможно устроить и дома. Как пример можно привести рецепт теплых ванн из сенной трухи (стеблей, листьев, цветков, семян). Готовят ванну так: 5-7 горстей сенной трухи заваривают 1 л кипятка, посуду закрывают и настаивают до 4 часов, затем выливают в ванну с температурой 36-37°C. Длительность процедуры – 20-30 минут. Целительным действием обладает теплая ножная ванна с выжимкой солода или винограда. Продолжительность процедуры – от 15 до 30 минут.

Хорошо известно полезное действие на суставы обычного скипидара. Рецепт приготовления скипидарных ванн

несложен: натрите на мелкой терке 10 г детского мыла, смешайте с 0,75 г порошка салициловой кислоты (продается в аптеке), залейте 0,5 л крутого кипятка, тщательно размешайте, чтобы получилась однородная эмульсия. Остудите ее до 40-50° и добавьте 500 г скипидара. Заполните ванну теплой водой (36-37°), добавьте целебную смесь (20 мл) и полежите в воде 10-15 минут. С каждым разом делайте раствор все более концентрированным, постепенно увеличивая количество эмульсии со скипидаром до 60-70 мл. На курс — 10-15 процедур через день. Промежуток между курсами — 3-4 недели.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

За многие столетия народная медицина накопила немало средств, позволяющих поправляться с радикулитом.

- 3 ст. ложки травы багульника болотного залить 200 мл кипятка, настоять 8 часов в духовке, затем процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день после еды. Курс лечения — один месяц.

- 2 ст. ложки травы багульника болотного залить 5 ст. ложками подсолнечного масла. Закрывать сосуд плотной крышкой и настаивать 12 часов на горячей плите. Охлаждать, процедить. Употреблять для втираний.

- 3 ст. ложки цветков липы залить 200 мл кипятка, кипятить на малом огне 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение часа и процедить. Принимать в теплом виде по 50 мл 3 раза в день после еды на протяжении 3 недель.

- 2 ч. ложки травы сныти обыкновенной залить 500 мл теплой кипяченой воды, настоять в течение 2-3 часов, процедить через 2-3 слоя марли. Принимать по 50 мл 4-5 раз в день до приема пищи.

- 5 ст. ложек травы таволги вязолистной залить 500 мл теплой кипяченой воды. Настоять в течение 9-12 часов, процедить через 2-3 слоя марли. Принимать по 50 мл 4-5 раз в день до приема пищи.

- 300 г веток сирени обыкновенной залить 350 мл водки и настоять в течение 7-8 дней.



Принимать по 35-40 капель 3 раза в день. Настойку можно использовать и в компрессах на больные места.

- *1 ст. ложку корней шиповника измельчить, залить 500 мл кипятка, поставить на медленный огонь на водяную баню, довести до кипения и томить 2,5-3 часа. Отвар смешать в пропорции 1:1 с холодной кипяченой водой. Отвар используют для компрессов на больные места.*

- *3 ст. ложки цветков липы залить 200 мл кипятка и кипятить 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать в теплом виде по 100 мл 2 раза в день после еды на протяжении 3 недель.*

- *Смешать, измельчить по 1 ст. ложке цветков калины, травы чабреца, цветков календулы, 2 ст. ложки травы хвоща полевого. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 5 минут, затем остудить. Принимать по 100 мл 3 раза в день в теплом виде перед едой.*

- *2 ст. ложки листьев кизила залить 400 мл кипятка, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день за полчаса до еды.*

- *Смешать, измельчить по 2 ст. ложки корней девясила, травы спорыша, травы хвоща, по 3 ст. ложки кукурузных рыльцев, створок плодов фасоли, листьев толокнянки, брусники. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл холодной кипяченой воды. Настоять в течение 40-50 минут, настоем процедить через 2-3 слоя марли и отжать сырье. Принимать по 100 мл 3-4 раза в день через 20 минут после приема пищи. Курс лечения — 2 недели.*

- *5 ст. ложек измельченных листьев черной смородины залить 1 л кипятка, кипятить 3 минуты, настоять 3 часа. Принимать настоем по 100 мл 4 раза в день в течение месяца.*

- *Смешать 1 стакан свежих мелко нарезанных листьев окопника и 200 мл растительного масла. Кипятить смесь 30 минут под крышкой на медленном огне, процедить, добавить 1/4 стакана провернутого через мясорубку пчелиного воска и 15-20 капель масляного раствора витамина Е. Мазь остудить и хранить в холодильнике. Теплую мазь наносят на больные места.*

ПРЕПАРАТЫ ОТ ИШИАСА

Лечение ишиаса (пояснично-крестцового радикулита), как правило, занимает продолжительное время и должно проводиться с учетом сопутствующих заболеваний. В терапии используют как препараты, применяющиеся внутрь, так и инъекции, мази, физиотерапевтические методы.

Приводим некоторые из лекарств, применяемых для лечения ишиаса. В скобках указаны другие фирменные названия и аналоги препарата.

АПИЗАРТРОН. Препарат пчелиного яда, обладающий анальгезирующим, противовоспалительным действием.

Показан при артрозах, миозитах, невралгиях, полиартритах, радикулите.

Втирают в больное место по 2-5 г мази.

Форма выпуска: мазь в тубах по 20 г. Хранить в сухом, защищенном от света месте. Срок годности – 5 лет.

БАРАЛГИН (спазмалгон, триган, максиган, спазмолгин, спазган, ревалгин). Спазмолитическое, болеутоляющее средство.

Показан при спазмах гладкой мускулатуры (почечная колика, спазмы мочеточников, тенезмы мочевого пузыря, печеночная колика, спазмы желудка и кишечника), головной и зубной боли, радикулите, миозите.

Принимать внутрь по 1-2 таблетки 3 раза в день, в тяжелых случаях – внутримышечно или внутривенно медленно по 5 мл.

Побочное действие. Аллергические реакции, снижение АД, нарушение функции почек, агранулоцитоз.



Противопоказания. Угнетение кроветворения, почечная недостаточность, злоупотребление алкоголем.

Форма выпуска: таблетки, в упаковке – 20 штук; ампулы по 5 мл, в упаковке – 5 штук. Срок годности – 5 лет.

БУТАДИОН (фенилбутазон). Анальгезирующее, нестероидное, противовоспалительное и жаропонижающее средство.

Принимать внутрь по 0,1-0,15 г 4-6 раз в сутки в комплексе с амидопирином.

Побочное действие. Тошнота, боль в области желудка (возможно изъязвление слизистой оболочки), кожные высыпания, невриты, анемии, гематурия, повышение АД, снижение слуха.

Противопоказания. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушение функции печени и почек, заболевания кроветворных органов, недостаточность кровообращения I-III стадии, аритмия, депрессия костного мозга.

Форма выпуска: порошок; таблетки, в упаковках – 10 штук по 0,05 г, покрытые оболочкой, или по 0,15 г. Хранить в защищенном от света месте. Срок годности – 5 лет.

БУТОРФАНОЛ (бефорал, буторфанола тартрат, морадол, стадол).

Обладает выраженным анальгетическим действием. Эффект после внутримышечного введения развивается через 10 минут и сохраняется в течение 3-4 часов.

Применяют внутримышечно в дозе 2 мг через 4 часа. При необходимости дозу увеличивают до 4 мг. Внутривенно вводят 1 мг препарата каждые 3-4 часа.

Побочное действие. Тошнота, рвота, повышенная потливость, головокружение, кожный зуд, сыпь, ухудшение зрения.

Противопоказания. Повышенная чувствительность к препарату. Повышенное внутричерепное давление. Вызывает лекарственную зависимость. Несовместим с приемом алкоголя.

Форма выпуска: раствор для внутримышечного и внутривенного введения по 1 мл (1 мл содержит 2 мг активного

вещества). Дозированный аэрозоль для интраназального применения (1 доза — 1 мг активного вещества) по 2,5 г во флаконе. Срок годности — 3 года.

БРУФЕН (адвил, апо-ибупрофен, бонифен, брен, бруфен, бурана, детский мотрин, долгиткрем, ибалгин, ибупрон, ибупроф, ибупрофен никомед, ибусан, ибутад, ибутоп, ибуфен, ипрен, ламидон, маркофен, мотрин, нурофен, профен, реумафен, солпафлекс). Нестероидный препарат, обладающий противовоспалительным, анальгезирующим и жаропонижающим свойством.

Принимать внутрь после еды 0,2 г 3-4 раза в день. Суточная доза — 0,8-1,2 г.

Побочное действие. Изжога, тошнота, рвота, потливость, кожные аллергические реакции, в редких случаях — нарушение функции зрения.

Противопоказания. Гиперчувствительность, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, нарушение цветового зрения, цирроз печени.

Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, по 0,2 г, в упаковке — 100 штук. Хранить в сухом, защищенном от света месте. Срок годности — 3 года.

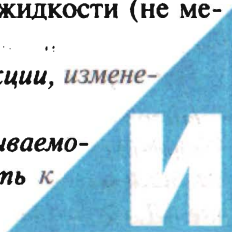
ВОБЭНЗИМ. Комбинированный препарат, представляющий собой комплекс высокоактивных ферментов растительного и животного происхождения.

Оказывает противовоспалительное, местное противоотечное, вторичное болеутоляющее действие, улучшает реологические свойства крови и микроциркуляцию, нормализует проницаемость стенок сосудов.

Принимать внутрь по 3 таблетки 3 раза в день за 40 минут до еды, запивая большим количеством жидкости (не менее 200 мл). Доза может быть увеличена.

Побочное действие. Аллергические реакции, изменение консистенции, цвета и запаха кала.

Противопоказания. Нарушение свертываемости крови; повышенная чувствительность к компонентам препарата.





Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, в блистерах – по 20 шт.; во флаконах из ПЭВП – по 800 шт.; в коробке картонной – 2 или 10 блистеров. Хранить в сухом, прохладном месте. Срок годности – 3 года.

ИНДОМЕТАЦИН (индоцид, метиндол, индобене, индовис, индоколпир, индотард). Противовоспалительное, анальгезирующее и болеутоляющее, жаропонижающее средство.

Принимать внутрь во время или после еды, начиная с 0,025 г в день с последующим повышением дозы до 0,2 г/сутки. Мазь наносят 2 раза в сутки на больные суставы или участки тела.

Побочное действие. Головная боль, головокружение; диспептические явления, в отдельных случаях изъязвление пищевода, желудка и кишечника, усиление боли при язвенном колите.

Противопоказания. Повышенная чувствительность к препаратам салициловой кислоты, обострение язвенного процесса, бронхиальная астма, снижение слуха.

Форма выпуска: драже по 0,025 г, в упаковке – 30 штук; мазь 10%-ная в тубах по 40 г. Срок годности – драже – 4 года; мазь – 2 года.

КЕТОНАЛ (актрон, артрозилен, кетолит ретард, кетопрофен, кнавон, оки, орувель, профенид, фастум, феброфид, флексен). Противовоспалительное, жаропонижающее, анальгезирующее средство.

Принимать внутрь во время еды по 1 капсуле утром и днем, вечером по 2 капсулы; ректально по 1-2 свечи в день; наружно в виде мази 3-4 раза в день; внутримышечно по 1 ампуле 1-2 раза в день; внутривенно (только в стационаре) медленно в дозе не более 0,3 г в сутки.

Побочное действие. Анорексия, тошнота, рвота, метеоризм, гастралгия, диарея, запоры, стоматит, головная боль, головокружение, нарушение зрения, расстройство функции печени и почек, шум в ушах, аллергические реакции, повышение АД, тахикардия.

Противопоказания. *Гиперчувствительность, язва желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, кровотечение из желудочно-кишечного тракта, печеночно-почечная недостаточность, беременность, период лактации, детский и пожилой возраст.*

Форма выпуска: таблетки (ретард) по 0,15 г и таблетки (форте) по 0,1 г, в упаковке – 20 штук; капсулы по 0,05 г, в упаковке – 25 и 50 штук; суппозитории по 0,1 г, в упаковке – 12 штук; ампулы по 2 мл по 0,1 г, в упаковке – 10 и 50 штук; крем в тубах по 30 и 100 г. Хранить при комнатной температуре, свечи – в прохладном месте. Срок годности – капсулы, таблетки, суппозитории – 5 лет; раствор в ампулах – 3 года.

МОБИЛАТ. Противовоспалительное и анальгезирующее средство.

В течение суток на больное место несколько раз тонким слоем наносят мазь (гель).

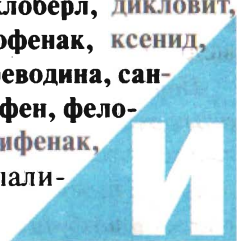
Побочное действие. *Возможны аллергические реакции: кожная сыпь, зуд, гиперемия.*

Противопоказания. *Повышенная чувствительность к препарату, заболевания кожи различной этиологии.*

Предостережение. *Препарат не рекомендуется назначать длительно и применять на обширных участках кожи больным, страдающим нарушением функции почек, беременным.*

Форма выпуска: мазь и гель по 50 г и 100 г в тубах. Срок годности – 2 года.

ОРТОФЕН (алловарон, алмирал, артрозан, бетарен, биоран, блесин, верал, вернак, вольтарен, вотрекс, дигнофенак, диклак, дикло, диклобене, диклоберл, **дикловит**, диклоран, диклофен, диклофенак, клофенак, **ксенид**, **наклоф**, **наклофен**, ортофер, ревмавек, реводина, санфинак, скип, ультрафен, умеран, униклофен, фелоран, фламерил, форгенак, экофенак, **этифенак**, юмеран). Нестероидный противовоспалительный препарат.





Принимают внутрь во время или после еды (не разжевывая) по 1-2 таблетки 1-3 раза в день. По достижении лечебного эффекта дозу уменьшают. Длительный курс лечения требует обязательного контроля за свертываемостью крови. Внутримышечно назначают по 1 ампуле в день (вводят в верхний наружный квадрант ягодичной мышцы). В тяжелых случаях препарат вводят 2 раза в день. Максимальная суточная доза — 150 мг.

Побочное действие. Боль в эпигастральной области, отрыжка, тошнота, рвота, диарея, головокружение, головная боль, кожные аллергические реакции, повышение АД, желтуха, метеоризм, гепатит, цирроз.

Противопоказания. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Форма выпуска: таблетки, покрытые кишечнорастворимой пленкой, по 0,025 г, в упаковке — 30 штук. Хранить в сухом, защищенном от света месте. Срок годности — 2 года.

РУМАЛОН.

Применяют внутримышечно, начиная с 0,3 мл до 1 мл 3 раза в неделю в течение 5-6 недель.

Противопоказания. Ревматоидный артрит.

Форма выпуска: ампулы по 1 мл, в упаковке — 25 штук. Хранить в прохладном месте. Срок годности — 5 лет.

ФИНАЛГОН.

Из тюбика выдавливается столбик мази длиной 0,5-1 см, втирается в болезненный участок тела.

Побочное действие. Аллергические реакции.

Противопоказания. Гиперчувствительность. Нельзя наносить на раны и участки кожи с нарушенной проницаемостью, на шею, низ живота и внутреннюю сторону бедер. Мазь не должна попадать в глаза, рот и нос.

Форма выпуска: мазь в тубах по 20 г. Хранить при комнатной температуре. Срок годности — 4 года.

*Материалы «Энциклопедии болезней»
и «Азбуки лекарств» подготовил Александр КРЫЛОВ.*

Милым дамам на заметку

Женский клуб

В этом выпуске:

- Если прошлое не отпускает
- Испросите иной судьбы
- Золотые яблоки
- Порадуйте себя и гостей
- Анекдот, да и только





С наступающим Новым годом, дорогие читательницы!
От всей души желаем вам здоровья и счастья. Пусть
в 2013 году исполнятся все ваши сокровенные желания.
Любите, дорогие женщины, и будьте любимыми!

Разговор по душам

ЕСЛИ ПРОШЛОЕ НЕ ОТПУСКАЕТ

Сегодня мы поговорим о непростой судьбе нашей читательницы. «Жизнь, разбитая вдребезги», — так начала она свою исповедь. Женщина утверждала, что судьба обошлась с ней несправедливо. С такими отчаянными мыслями она жила много лет. Предательство любимого подорвало ее здоровье, она была на грани нервного срыва. А потом произошла встреча, перевернувшая ее жизнь. Что помогло ей встать на ноги, найти свое счастье, не разминуться в непростой житейской ситуации? Сила воли, характер, везение или прекрасное человеческое чувство — Любовь? Об этом и многом другом вы узнаете из письма.

«В моей семейной жизни было много обид и горькое предательство. Я была уверена, что не переживу случившегося. Но с годами поняла, с любой болью, даже той, которая не хочет тебя отпустить, можно справиться.»

Каждый год накануне новогодних праздников я невольно возвращаюсь в мыслях к далеким 90-м. Вспоминаю, как готовилась к встрече Нового года, как связывала с этим днем свои надежды на будущее. Мне казалось, что мы с мужем — счастливая пара. Я и подумать не могла, что у нас осталось так мало времени. Тогда я еще не представляла, что рядом со мной может быть другой человек. Разлука с мужем была внезапной и жестокой...

А начиналась моя жизнь прекрасно. Я была студенткой престижного вуза. За мной ухаживали два красивых парня с нашего курса. Я, беззаботная и счастливая, упивалась успехами на любовном фронте. Однажды в декабрьские дни мы засиделись допоздна в гостях у общих друзей. И вдруг неожиданно один из моих поклонников сделал мне предложение: «Лариса, я

на тебе женюсь». Тут же раздался голос второго: «Не правда, это я на тебе женюсь». Выбирай, за кого из нас пойдешь замуж? — шутили они. Но к этому времени я тайно уже была влюблена в одного из них и также в шутку обозначила свой выбор. Последующие события закружились в каком-то сумасшедшем вихре. Поздравления друзей, знакомство с родителями. Я жила в предвкушении новой жизни — наполненной любовью и семейным счастьем. Наши отношения развивались так быстро, как бывает только в юности. Отшумела веселая свадьба. И я стала женой.

Но счастье было недолгим. Очень скоро Андрей, так звали моего мужа, открылся для меня с неожиданной стороны. Он оказался человеком резким, эгоистичным. Иногда и вовсе был неуправляем. Прежние спутницы относились к его жестким, а порой и разнузданным выходкам как к должному. Но я иначе воспринимала мужчин, их обязанности в семье. Андрей пытался навязать мне свою волю. Но в моем характере присутствовала твердость. Я не могла мириться с его вседозволенностью. Словом, у нас нашла коса на камень. Мы с мужем часто ссорились, неделями не разговаривали из-за каких-то вещей, казавшихся нам очень важными. Мне нужен был не кричащий хозяин, а вполне цивилизованный спутник жизни. Прошло три года, и совместная жизнь стала тяготить мужа. Вот такая получилась у нас невеселая хроника семейных будней. Но я не падала духом и надеялась вернуть в дом радость и любовь.

Приближались новогодние праздники. Настроение у меня было приподнятое, а муж, как обычно, скучал, нехотя смотрел на все с отрешенным видом. И я решила возродить в нем былые чувства — поразить его своим новым обликом. Мне хотелось блистать в новогоднюю ночь. Я предложила ему приехать на праздник порознь, чтобы мой наряд стал для него сюрпризом. К тому же у меня был запланирован визит к парикмахеру и визажисту. На банкет опоздала. Вошла в зал, но мужа за столом не было. Мало ли по какой причине он мог отлучиться? Время шло, а он не появлялся. Собравшиеся уже успели проводить уходящий год, слегка подвыпили и отсутствия одного из гостей не замечали.



Мое беспокойство росло. Начала звонить мужу. Мысленно повторяла, как заклинание: «Ну, отзовись, Андрей, пожалуйста, сними трубку». Он был недоступен. Я почувствовала неладное. Неужели опять причина моего унижения и страданий — она, эта ненавистная мне женщина!? Сидящие рядом, заметив мое волнение, сказали, что ему поступил срочный звонок, и он вышел буквально за минуту до моего прихода. Подумать только, мы разминулись на какие-то мгновения! Навалилось тягостное предчувствие беды. Значит, он все же решился уйти? Почему не нашел в себе мужества объясниться со мной? Мир рухнул в одночасье. Ну как он посмел так поступить? От обиды и стыда хотелось расплакаться. «Только не здесь, Лариса, не здесь!» — уговаривала я себя. Тогда я еще не подозревала, что с этого момента пути наши в течение долгих лет не пересекутся.

Вокруг — веселье и радость. А мне хотелось одного — стать незаметной для окружающих и уйти. Но бежать «с поля боя» униженной и оскорбленной — не в моих правилах. Я держалась. Нужно было соблюсти приличия и отсидеть свой положенный срок. Я погрузилась в личные переживания. Мысли острыми колючками впивались в душу. Как теперь жить? Что делать дальше? Почему наша прекрасная студенческая любовь оказалась недолговечной? Как он посмел без объяснений оборвать наши отношения? Неужели у него не хватило мужества сказать мне, глядя в глаза, о своих планах? Как бы я ни напрягала свой измученный ум, ответа не находила. Обида лишала ясности мысли, оставляя лишь разочарование и злость на собственное бессилие.

Мои тягостные размышления прервал незнакомый голос. «Почему грустите? Может, вы, как та женщина у Окуджавы, перепутали дверь, улицу, город и век?» — с улыбкой спросил он и напомнил о празднике. Но мне было не до шуток и не до разговоров. Я была настолько потрясена бегством мужа, что не сразу обрела дар речи. Помню только, что в глазах его я на секунду словно бы утонула. Передо мной стоял мужчина, и в нем я увидела те черты, которых так недоставало Андрею. Этот человек не был похож и на большинство мужей, на мимолеточку оторвавшихся от своих жен. «Нет, мне не нужна

новая любовь и новая боль», — промелькнуло в голове. Он представился: «Сергей». Но я не в состоянии была поддерживать беседу. Сердце рвалось от боли. Отвечала что-то невпопад. Разговор напоминал игру сквош, в которой мяч не отбивается партнером, как в теннисе, а отскакивает от стены. «Мне пора!» — сказала я и решительно направилась к выходу. Через холодный заснеженный город возвращалась домой одна.

С той самой ночи моя жизнь раскололась на «до» и «после». Вернулась к маме. Только она могла помочь пережить душевную бурю. «Вы все равно расстались бы, — убеждала она. — Это лишь вопрос времени. Все забудется, доченька, и ты снова станешь счастливой». Вначале мне казалось, что все забыть будет легко. Но удар был очень сильным, и без тяжелых последствий не обошлось. Я — некогда беззаботная, влюбленная и счастливая — медленно превращалась в женщину, потерявшую свои мечты, с поломанной психикой и прогрессирующими болезнями. Эта страшная перемена произошла как-то незаметно. А вскоре я узнала, что жду ребенка. Друзья пытались нас помирить. Но от встречи муж отказался. И я решила не говорить ему о будущем малыше, чтобы не подумал, что пытаюсь привязывать его к себе. Я поняла, последняя ниточка к счастью оборвалась. В моем сердце поселилась глубокая тоска. Я перестала верить в чудо нашей любви и наконец осознала — Андрей не вернется. Каждый прожитый день стал для меня испытанием одиночеством.

И вот наступила весна. Неожиданно в моей тихой, размеренной жизни появился он — тот самый Сергей, с которым я познакомилась на новогоднем вечере. Не скрою, я тогда подпала под его обаяние.

Мы случайно столкнулись с ним на улице. Но между нами с тех пор словно бездонная пропасть пролегла. Я заметила его издалека — да и как было не заметить этого высокого блондина шведского типа? Он был безукоризненно одет, красивый, счастливый. А я выглядела неважно. К тому времени сильно поправилась и страшно стеснялась себя. На располневшей фигуре немодная одежда смотрелась ужасающе. Какое-то немислимое старое пальто и разношенные туфли. Жили мы теперь с мамой вдвоем на одну ее небольшую зарплату и от-



кладывали деньги на рождение малыша.

Я была готова сквозь землю провалиться. А он словно и не замечал моего смущения, смотрел мне в глаза и долго молчал. Потом сказал, что все это время мечтал видеть меня такой рядом с собой, и добавил, что будет ждать меня. Он понимал, сейчас у меня слишком много проблем, чтобы перейти в другое состояние. Назвал свой номер телефона, откланялся и ушел. Не помню, как добрела я до дома и снова горько оплакивала свою изломанную жизнь.

Прошли годы. У меня подрастала дочь. Семейная жизнь так и не наладилась. Скоро Рождество. При мысли о празднике все валилось из рук. Я думала о том, как грустно отмечать его в одиночестве. В конце дня позвонила подруга и пригласила в гости. Чтобы как-то отвлечься от грустных мыслей, я согласилась приехать. Всю дорогу уговаривала себя встряхнуться, не плакать. Когда распахнулась дверь, я увидела мужчину, и сердце мое словно оборвалось. Его лицо на фоне зажженных свечей и темного проема окна казалось неземным и в то же время дорогим и близким. В памяти всплыл образ из далекого прошлого. На мгновение я приросла к полу. Разволновалась, как та юная студентка. Неужели этот человек, который так пристально смотрел на меня, тот, о ком я мечтала много лет?! За столом мы сидели напротив друг друга. Мне хотелось смотреть и смотреть на него. Что происходит? Почему меня так тянет к нему? Я не думала о приличиях. Появилась какая-то странная уверенность — сегодняшний вечер изменит мою судьбу. Дальше все происходило помимо моей воли. Любовь ворвалась в мою жизнь внезапно. Мы словно потеряли ощущение времени и реальности. Наконец-то мы вместе. Я благодарила Бога за его великую милость. Была несказанно рада получить этот неожиданный рождественский подарок, которого желала больше всего на свете. Впервые за много лет я почувствовала себя счастливой.

Он проводил меня домой со словами: «До завтра!» Но, оставшись одна, я вдруг опять загрустила. Во мне заговорил прагматизм. Я ведь даже не знала, женат он или свободен. Засомневалась: а возможен ли наш союз спустя столько лет? А потом вдруг поняла, что у наших отношений нет будущего.

Я уже далеко не юная девушка. Да и у него тоже возраст солидный. И вообще я о нем ничего не знаю. Меня снова накрыла буря противоречивых чувств.

Разбудил его звонок с пожеланиями совместного счастья в новом году.

Лариса».

Уже через полгода Сергей и Лариса поженились. И союз этот, как следует из письма, оказался настолько близок к идеалу, насколько это возможно. Вот только прошлое до конца не отпускает. Вы, Лариса, все еще продолжаете сокрушаться о прожитом. Оглядываясь вокруг, не раз задавали себе вопрос: почему многие красавицы остаются одинокими, а у сереньких с виду простушек — замечательные семьи? К середине жизни стали задумываться о возрасте — и снова паника: а вдруг все самые яркие моменты остались там, в далекой юности? А что если времени впереди не так уж и много и вы чего-то не успеете, недополучите?

Ситуацию, дорогая Лариса, может спасти сравнительный анализ. Вспомните, что радовало вас раньше? Веселые студенческие компании, девичники, «пятерки» на экзамене, внимание поклонников, первые свидания, поцелуи под луной. А что радует сейчас? Любовь, счастье и стабильность в семье, веселые праздники, комплименты, встречи с подругами, хорошие оценки вашей работы, первые солнечные весенние дни, романтические прогулки под луной. Радостей не поубавилось!

Вам, дорогая Лариса, удалось справиться с первым тяжелым опытом семейной жизни. И при этом вы сохранили себя той, которой были, — настоящей и искренней. А значит, удастся справиться и с болью, причиняемой тяжелыми воспоминаниями. По мнению психологов, разбитое сердце — это болезнь, которую необходимо пережить любой женщине. Причем для женщин постарше неудача в любви — гораздо более серьезная травма, чем в юном возрасте.

Вам повезло, Лариса. Вы встретили спутника жизни — любимого и любящего. И у вас начался период прекрасных перемен, расцвет души. Вы теперь твердо знаете, чего хо-



тите от жизни, а чего — категорически нет. Раньше вы много суетились, боялись что-то упустить. А сейчас остановились, перевели дух и поняли, что можно жить в гармонии с собой. С годами стало понятно — ощущение счастья не зависит от того, насколько хорошо вы выглядите сегодня. Можно сделать красивую прическу, похудеть, накопить модной одежды и чувствовать себя абсолютно несчастной. И наоборот, любовь, успех приходят порой в самый неожиданный момент.

А между тем многие женщины, ваши подруги по несчастью, убеждены, что не могут быть счастливыми, потому что в молодости потеряли свою любовь, лишились человека, которым дорожили больше всего на свете. А потом долгие годы не могут ни простить обиду, ни забыть. Однако постоянно помнить свое прошлое, считают психологи, — значит делать себе только больнее. А тому, кто виноват перед вами, скорее всего, все равно. Он может даже и не знать о ваших переживаниях. Поэтому нет никакого смысла концентрировать свои мысли на прошлом, оно ушло, и изменить его невозможно.

Постарайтесь в новом году излечить свое сердце от душевной травмы. Как это сделать? Начните относиться к прошлому как к воспоминанию, не касающемуся вас, без всякой эмоциональной оценки. Перескочите на настоящее. А чтобы задуманное исполнилось, следующий ваш шаг к освобождению от тягостных мыслей — прощение. Оно растворяет обиду. Почувствуйте себя счастливой и улыбающейся. И знайте, во Вселенной достаточно добра и любви для всех нас.

Рождество

ИСПРОСИТЕ ИНОЙ СУДЬБЫ

Сразу несколько чудесных праздников приходится на январь. Не успела отшуметь веселая новогодняя ночь, а нас уже ждет самый волшебный и загадочный праздник — Рождество, от которого все мы — и взрослые, и дети ждем чуда, верим в исполнение сокровенных желаний.

Некоторые женщины считают, что встречать этот волнующий праздник одной в пустой квартире — удел брошенных неудачниц. Но это не так. В старину женщины, мечтающие встретить суженого и создать счастливую семью, предпочитали не делить этот волшебный вечер ни с кем. Ведь Новый год, а особенно Рождество — это своеобразный порог между прошлым и будущим. Чтобы будущее подарило семейное счастье, женщины выбирали самые красивые украшения, надевали нарядное платье, садились за праздничный стол напротив зеркала и ровно в полночь желали себе того, о чем мечталось.

Существовало поверье, что в эту мистическую ночь четко произнесенное желание, отправленное к небесам, обязательно воплотится в жизнь — сбудется. Если, дорогие женщины, кому-то из вас предстоит встретить праздник в одиночестве, не огорчайтесь. Вам представляется прекрасная возможность испросить иной судьбы. К тому же наутро вы ощутите не бесконечную усталость и апатию, а, напротив, прилив сил и радость надежды.

Хозяйке на заметку

ЗОЛОТЫЕ ЯБЛОКИ

Чтобы целый год сопутствовала удача и в доме был достаток, к праздничному столу подавали «золотые яблоки» или «денежные мешочки».

Издавна использовали для этих целей помидоры. Можно приготовить свежие томаты, раньше для украшения стола брали соленые. Их освобождали от мякоти, срезали верхушку и начиняли репчатым луком — его называют растением богов. Луку приписывали также способность умножать богатство. Добавляли мелко нарезанное отварное мясо — источник силы и привлечения стабильных денег. Начинку сдабривали изюмом и орешками. По поверьям, они обладают способностью привлекать новые идеи, связанные с увеличением богатства. Обязательно добавляли гвоздику, открывающую путь к богатству. Сдабривали начинку со-

лью, по поверьям, она отпугивает злые силы, в том числе и насылающие бедность. Все это заправляли подсолнечным маслом, привлекающим легкие деньги, и сверху посыпали хлебными крошками, символизирующими прибыль и сохранение богатства, чтобы ни одна копейка не пропала.

«ДЕНЕЖНОЕ» БЛЮДО

Многие готовили к праздничному столу так называемое «денежное» блюдо из чечевицы. Чтобы семья не бедствовала, его непременно надо было отведать с домашними и поделиться с друзьями.

Готовили это блюдо так: 1 стакан чечевицы пересобирали, промывали, заливали 2,5 стакана воды и варили в течение часа. Затем 1-2 головки мелко нарезанного репчатого лука вместе с 50 г измельченной кураги, которую предварительно замачивали на 15 минут в теплой воде, обжаривали на растительном масле. Добавляли по вкусу соль, перец и перекладывали в кастрюлю с отваренной чечевицей. Туда же всыпали 25 г очищенных измельченных грецких орехов. Всю массу томили еще 10-15 минут, добавив 2-3 ст. ложки растительного масла.

ГУСЬ С ГРИБАМИ

Для большого торжественного ужина подойдет тушеный гусь с грибами и телятиной.

Обработанную тушку без ножек и крылышек натрите смесью соли и перца. Выдержите сутки в прохладном месте. Потом нафаршируйте нарезанными грибами тушку и зашейте. Теперь уложите на дно гусятницы мелко порезанный шпик, куски телятины и овощи. На эту приправу поместите гуся и ножки с крылышками. Накройте крышкой и поставьте на умеренный огонь. Когда шпик начнет жариться, в гусятницу влейте по ложке теплую воду — около 1 л. Потом добавьте перец и стакан белого сухого вина. Через час гуся переверните и тушите еще час. Готовую птицу выньте, удалите нитки и разрежьте на порции. Сок, в ко-

тором тушился гусь, заправьте мукой и поставьте на медленный огонь еще на 10 минут. Подавайте гуся с соусом и с заправленной маслом цветной капустой.

Советы Афродиты

ПОРАДУЙТЕ СЕБЯ И ГОСТЕЙ

Вот и закончились предновогодние хлопоты — стол накрыт, все готово к приему гостей. Пора подумать и о внешнем виде. Чтобы праздник был в радость и себе, и окружающим, хозяйка должна прекрасно выглядеть. Сделаем маску для лица и шеи, эффективно разглаживающую кожу.

Вначале проведем глубокое очищение кремом-пилингом. Можно воспользоваться смесью соли со сметаной или обыкновенной кофейной гущей. Круговыми без усилия движениями обработайте лицо и шею, смойте все теплой минеральной водой.

А теперь на подготовленную кожу нанесите омолаживающую маску. Разотрите 2 горячие картофелины, добавьте к ним 1 ст. ложку растительного масла и 1 взбитое яйцо. Все хорошо перемешайте. Если для вашей кожи маска получилась слишком жирной, добавьте немного муки. Нанесите смесь на лицо и область декольте и полежите минут 15-20. Затем снимите маску и ополосните кожу прохладной минеральной водой. После процедуры нанесите увлажняющий крем.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Если ты уже вышла замуж за нефтяного магната, купила себе виллу в Ницце и выиграла в лотерею миллион фунтов стерлингов, это значит, что скоро прозвенит будильник.

**Материалы «Женского клуба» подготовила
Наталья ПОНОМАРЕВА.**

КАК У ВАС ОБСТОЯТ ДЕЛА СО СЛУХОМ?

Слух дает нам возможность воспринимать звуки. Однако по разным причинам – от банальных серных пробок, продолжительного воздействия шума и вибрации, бесконтрольного приема антибиотиков, отравлений ртутью, свинцом, окисью углерода до воспалительных процессов в среднем ухе, черепно-мозговых травм и некоторых инфекционных заболеваний – острота слуха начинает снижаться. Тугоухость может развиваться и в пожилом возрасте, как результат нарушений кровоснабжения внутреннего уха.

Как у вас обстоят дела с этой чрезвычайно важной функцией, можно узнать с помощью предлагаемого теста.

1. Вы слышите лучше или хуже в зависимости от погоды?
Да – 1 балл, нет – 0
2. Вам труднее услышать собеседника, если вокруг шумно или в беседе участвуют сразу несколько людей?
Да – 1, нет – 0
3. Возникает ли у вас хотя бы иногда ощущение, что люди вокруг вас говорят невнятно, «бормочут»?
Да – 1, нет – 0
4. Вы слышите птичий щебет?
Да – 0, нет – 1
5. Вас часто просят говорить потише?
Да – 1, нет – 0

6. Родные жалуются, что вы слишком громко включаете телевизор?

Да – 1, нет – 0

7. Вам часто не удается расслышать звонок телефона?

Да – 1, нет – 0

8. Вы слышите шорох листвы?

Да – 0, нет – 1

9. Вам трудно разбирать слова быстро говорящих людей?

Да – 1, нет – 0

10. Вы слышите шум работающего холодильника?

Да – 0, нет – 1

11. Вы стараетесь в театре или на концерте сесть поближе к сцене, чтобы лучше все расслышать?

Да – 1, нет – 0

12. Вам мешает расслышать слова собеседника уличный шум?

Да – 1, нет – 0

13. Вы слышите низкие мужские голоса более отчетливо, чем высокие женские или детские?

Да – 1, нет – 0

14. Вам мешает засыпать тиканье часов?

Да – 0, нет – 1

15. Вам кажется неразборчивой речь собеседника по телефону?

Да – 1, нет – 0.

Если вы набрали **2 и более баллов**, то вам следует насторожиться: у вас уже начались какие-то проблемы со слухом. Причем, чем больше сумма набранных вами баллов, тем неотложнее должно быть ваше обращение к ЛОР-специалисту или даже к сурдологу (если такой врач есть в вашем населенном пункте).

Если вы по каким-то причинам не имеете возможности попасть к таким специалистам, попробуйте делать упражнения «небесный барабан», очень давно разработанные китайской народной медициной. Закройте оба уха ладонями, прижав их к ушным раковинам, затем тремя средними



пальцами обеих рук 12 раз побарабаньте по затылку (при этом в ушах обычно возникает шум, похожий на удары в барабан). Это упражнение следует проделать 12 раз. Закончив барабанить, нужно снова плотно закрыть уши ладонями и затем мгновенно их убрать. Прodelать эту манипуляцию следует также 12 раз.

Наконец, нужно вставить в уши оба указательных пальца и начать вращать ими по 3 раза вперед и назад так, будто бы вы чистите уши, а потом быстро вынуть пальцы. Эту манипуляцию нужно произвести еще трижды.

Кроме того, можно провести самомассаж.

Вставив указательные пальцы в слуховые проходы, большими пальцами рук энергично массируйте все части ушной раковины. Для удобства массажа верхней части ушной раковины в слуховой проход можно вставить большие пальцы, а массаж производить остальными пальцами. Далее с большой осторожностью начните ладонями заворачивать ушные раковины и прижимать их к голове: сверху вниз, сзади вперед, снизу вверх. Затем, прижав ушные раковины ладонями, производите ими вращательные движения в обе стороны. Выполнять эти манипуляции следует по 3-4 раза. По окончании потяните вниз 5-10 раз мочки ушей.

Этот массаж не только сохраняет и улучшает слух, но и, активируя кровообращение во внутреннем ухе, предупреждает атрофию слухового нерва. Улучшить слух способна и специальная лечебная гимнастика. Вот несколько упражнений, которые следует выполнять ежедневно по 15-20 раз.

– Вставьте в ухо палец таким образом, чтобы слуховой проход был закрыт как можно плотнее, а затем резко выдерните его – это приведет барабанную перепонку в состояние вибрирования, при этом улучшится ее кровоснабжение.

– Прижмите уши ладонями, затем резко уберите руки.

– Утром по часовой стрелке круговыми движениями массируйте уши, прижав их плотно к голове.

Можно воспользоваться и рецептами из зеленой аптеки.

- Очистив от шелухи один зубчик чеснока, тщательно разотрите его и капните в полученную кашицу 2-3 капли камфарного масла. Полученную смесь положите на полоску бинта, сверните в жгутики и вставьте в ухо, которое стало плохо слышать. Процедуру эту нужно повторять ежедневно за 15-20 минут до сна. Держать жгутики в ухе следует до тех пор, пока не станет жечь.

- Каждый день в течение месяца съедайте четверть лимона с кожурой и выпивайте натощак 1 ст. ложку оливкового масла. В течение следующего месяца съедайте ежедневно кусочек корня солодки размером с фасолину и 1 ч. ложку порошка морской капусты.

- С той же целью рекомендуется порезать на кусочки лист алоэ и употреблять его в пищу по 2 штуки (кусочка), смешав с медом.

- После тщательного туалета уха (протирания его борным спиртом или настойкой календулы) в него следует заложить кусочек мумиё величиной со спичечную головку. Затем провести 3-минутный массаж козелка и полежать на здоровом ухе 15 минут. Эту процедуру нужно выполнять 1 раз в день, лучше в вечернее время.

- Смешать 100 г прополиса, 100 мл 96%-ного спирта и 400 г растительного масла. Полученную смесь настоять в течение 7 дней, а затем профильтровать. Это средство следует наносить на вату и вкладывать в уши на 48 часов. Курс лечения — не меньше 1 месяца.

- Смешать 40%-ную спиртовую настойку прополиса с растительным маслом (предпочтительно оливковое или кукурузное) в пропорции 1:4, несколько минут взбалтывать для получения масляно-спиртовой эмульсии прополиса. Следует пропитать этой эмульсией марлевые фитильки и ввести в слуховой проход. Повторять эту процедуру можно несколько раз в день.

Евгений ТАРАСОВ,
врач высшей категории.



В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

ЧЕТВЕРОНОГИЙ ДРУГ ПОМОЖЕТ В ЛЕЧЕНИИ РЕБЕНКА

Ученые из Франции утверждают, что домашние животные в семье положительно влияют на развитие детей, страдающих аутизмом. Собаки и кошки помогают таким детям развить навыки существования в обществе, ведь синдром аутизма обычно проявляется проблемами в общении, неумением выражать эмоции, стремлением к уединению. Ученые исследовали психическое здоровье трех групп детей в возрасте 4-5 лет. В первой дети никогда не имели домашнего питомца, во второй он появился через какое-то время после рождения ребенка, дети из третьей группы постоянно имели контакт с домашним любимцем. Оказалось, что появление домашнего животного активизировало детей, они стали более общительными, у них появились друзья среди сверстников. Психологи рекомендуют родителям внимательно отнестись к их исследованиям и при возможности приобрести своему ребенку четвероногого друга.

ГОВОРИТЬ ПРАВДУ ЛЕГКО И ПРИЯТНО

Ученые из университета Нотр-Дама (США) опросили более двух тысяч человек в возрасте от 18 до 74 лет, чтобы выяснить, как часто они говорят неправду и как ложь отражается на их физическом и психическом здоровье. Ока-



Молодило, или живучка (Sempervivum), – род растений семейства толстянковых. Эти многолетние травы с очередными мясистыми сидячими листьями (нижние – в прикорневых розетках) имеют нецветущие побеги в виде шаровидных розеток. Цветки правильные, желтоватые, розовые или пурпуровые в щитковидно-метельчатых соцветиях. Околоцветник двойной, большей частью многочленный. Плод – многолистовка. Известны около 30 видов – 11 на территории бывшего СССР, главным образом на Кавказе. В европейской части нередко встречаются по песчаным сухим местам, в сосновых борах. Многие виды разводят как декоративные растения. Молодило обладает обезболивающим, дезинфицирующим, противовоспалительным, ранозаживляющим, успокаивающим, противоцинготным, слабым закрепляющим свойствами. Настой из листьев принимают при лихорадке, язве желудка и 12-перстной кишки, при диарее, сердечно-сосудистых заболеваниях, ангине, болезнях дыхательных органов с большим отделением мокроты, при язвенных стоматитах, болезненных менструациях, эпилепсии, для изгнания глистов. Толченые свежие или ошпаренные кипятком листья прикладывают к воспаленным геморроидальным шишкам, бородавкам и мозолям на ногах.

Отваром раньше промывали раны, ожоги и полоскали рот при молочнице. Соком протирают веснушки и пигментные пятна. Свежий растертый лист уменьшает боль и припухлость при укусе насекомого.

Рецепты народной медицины с использованием молодила для лечения различных заболеваний

Лихорадка, кашель, бронхит, воспаление легких, ангина, язва желудка и 12-перстной кишки, диарея

1 ст. ложку свежих листьев молодила залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 1,5–2 часа, процедить, принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

залось, что люди, старающиеся привирать как можно меньше, чувствуют себя более комфортно и меньше грустят, чем те, кто любит прихвастнуть или обмануть. Кроме этого у правдолюбов гораздо реже болели голова и горло, и они имели хорошие отношения с окружающими.

Руководитель исследования профессор Анита Келли утверждает, что в среднем человек прибегает ко лжи 11 раз в неделю, причем чаще всего люди склонны обманывать, когда речь идет об их достижениях и социальном статусе.

КОФЕ ПОМОГАЕТ ПРИ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

Почти двести лет назад, в 1817 году, английский врач Джеймс Паркинсон описал пациентов с трясущимися руками, дрожащими головами и быстрой походкой мелкими шагами. Он назвал это заболевание дрожательным параличом, но затем эту болезнь стали называть его именем. Сегодня ученые считают, что в основе болезни Паркинсона лежит нарушение работы клеток экстрапирамидальной системы ствола мозга, вырабатывающих особое вещество – дофамин. Дофамин участвует в регуляции плавных мышечных движений. В основе лечения паркинсонизма лежат различные фармацевтические препараты, но многие из них имеют побочные действия и к тому же достаточно дороги.

Канадский исследователь Рональд Постум из университета Макгилла считает, что лечить болезнь Паркинсона можно не только дорогостоящими лекарствами, но и кофеином, способным устранить дефицит дофамина. Поэтому три чашки кофе в ряде случаев помогут уменьшить тремор и возвратят возможность нормально передвигаться.

ПУПОК-РЕКОРДСМЕН

Ученые из университета Северной Каролины (США) выяснили, где у человека содержится больше всего бактерий. Оказалось, что пальму первенства в этом отношении

держит пупок, где может концентрироваться до 1400 всевозможных типов микробов. Около 80% этих микроорганизмов не несут человеку совершенно никакого вреда и относятся к категории типичных обитателей кожной поверхности человека. Но... «Недостаточность гигиены этой области может стать причиной того, что в пупке возможно появление бактерий, происхождение которых даже самим ученым пока неизвестно», – говорит профессор Карл Циммер. По его словам, некоторые из таких микроорганизмов ранее находили только в водах Мирового океана, а другие – глубоко в земле.

НЕ ЗАВИДУЙТЕ, НЕ РЕВНУЙТЕ, НЕ ЖАДНИЧАЙТЕ

Испанские психологи из Мадридского университета выяснили, как влияют отрицательные эмоции на самочувствие человека. В число самых опасных для здоровья эмоций попали жадность, ревность, зависть, жалость к себе и чувство вины. Так, по мнению ученых, жадность становится причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта. Ревность, как это ни странно, снижает выработку половых гормонов, что приводит к проблемам в интимной сфере. Кроме этого ревнивцы страдают от хронической усталости и депрессий. А зависть повышает в 2,5 раза риск развития инфаркта.

МОЖНО ЛИ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ ПО РОСТУ?

Ученые из университета Кембриджа (Великобритания) собрали информацию о миллионе ста тысячах умерших за шестьдесят лет (с 1900 по 1960 гг.) и определили, какая существует связь между причиной смерти и ростом человека. Как выяснилось, высокие люди чаще умирают от онкологических заболеваний, а низкие – от инфаркта или кровоизлияния в мозг. У высоких людей реже бывают проблемы

с давлением, уровнем холестерина, избыточным весом и вредными привычками. Кроме того, «дяди Степы» чаще бывают удачливее, их охотнее принимают на работу и назначают на руководящие должности. По мнению ученых, дело в том, что у низкорослых людей часто бывает заниженная самооценка, а это негативно сказывается на поведении.

ЧАЙ С МОЛОКОМ ПИТЬ ВРЕДНО

Индийские ученые установили, что традиционный чай содержит много полифенолов, которые помогают избавиться от лишнего жира, но при этом добавление молока не только нейтрализует полезные эффекты, но и способствует ожирению. Все дело в содержащихся в молоке белках, обесценивающих содержание полифенолов в чае. Между тем именно чай с молоком считается традиционным британским напитком, что стало одной из причин эпидемии ожирения, разразившейся в Англии.

ГРУППА КРОВИ ВЛИЯЕТ НА ХАРАКТЕР ЗАБОЛЕВАНИЙ

Ученые из США установили, что люди со второй, третьей и четвертой группой крови имеют больший риск получить сердечно-сосудистое заболевание по сравнению с обладателями крови первой группы. Наиболее редкая, четвертая, группа крови, встречающаяся лишь у 7% американцев, несет в себе наибольший риск развития болезней сердца (23%). Обладатели третьей группы крови имеют риск 11%, а второй группы крови – 5%. При этом около 43% американцев имеют первую группу крови, а значит, и наименьший риск проблем с сердцем. «Наше открытие может помочь врачам лучше понимать, кто находится в группе риска возможных болезней сердца», – утверждает руководитель исследования доктор Лу Ки. По его мнению, знать группу крови так же важно, как контролировать уровень холестерина и кровяное давление.



Кроме того, ученые выяснили, что вторая группа крови связана с повышенным риском чрезмерного производства липопротеина — мягкого холестерина, который может закупоривать артерии. Поэтому людям со второй группой крови можно посоветовать меньше употреблять в пищу продуктов с высоким содержанием холестерина.

СНЫ ЧАЩЕ ВИДЯТ УМНЫЕ ЛЮДИ

Американские ученые, занимающиеся изучением сновидений, протестировав свыше двух тысяч человек, пришли к выводу, что сны чаще снятся интеллектуалам. Оказалось, что большинство опрошенных не видят либо не запоминают своих снов. Только люди, прошедшие на «отлично» ряд интеллектуальных тестов, отмечали, что им постоянно снятся сны. При этом, чем человек более развит умственно, тем более яркие и детальные сны он видит. В период сна мозг анализирует поступившую за день информацию, решает множество вопросов. Так что теперь можно легко объяснить вещие сны и сделанные во сне открытия — такие как, например, изобретение таблицы Менделеева: во сне мозг решает поставленные задачи, ищет выход из тяжелой ситуации. Если человек не развит интеллектуально, не стремится к решению каких-либо вопросов, то его ничего не интересует, кроме обычных будничных дел. Соответственно, он очень редко видит сны, так как его мозг во время сна тоже спит.

РЕЦЕПТЫ, ИЗВЕСТНЫЕ СО ВРЕМЕН ЦАРЯ ГОРОХА

Давно известно, что горох обладает достоинствами всех бобовых — высоким содержанием белка, фолиевой кислоты, калия, фосфора, железа и цинка. Кроме того, горох наряду с красной фасолью, соей и некоторыми пряными травами содержит фитоэстрогены — вещества, которые воспринимаются организмом как аналог гормона эстрадиола.

Установлено, что фитоэстрогены предотвращают рак груди у женщин и простаты у мужчин, а также могут уменьшить климактерические приливы и другие неприятные явления менопаузы. А недавно исследователи из Международного института тропического сельского хозяйства в Нигерии установили, что горох к тому же еще и хорошее средство для снижения веса. Те, кто, садясь на диету, употребляет в пищу горох, по наблюдениям специалистов, сбрасывают за месяц около 6 кг лишнего веса.

Хотя горох и рекомендуется замачивать, он обладает приятной консистенцией, удобной для полужидких блюд, и содержит много растворимой клетчатки, удаляющей из пищеварительного тракта не только холестерол, но и разнообразные токсины.

ЧАЩЕ ПРОВЕРЯЙТЕ СВОЙ ПУЛЬС

Австралийские ученые пришли к выводу, что недостаток информации о мерцательной аритмии значительно повышает риск инсультов и сердечной недостаточности. Мерцательная аритмия – это беспорядочная работа верхних камер сердца, в результате чего нарушается циркуляция крови, а риск инфаркта или остановки сердца повышается в семь раз. Примерно каждый пятый человек в тот или иной период жизни страдает от мерцательной аритмии.

Однако, как отметили ученые, многим людям даже не приходит в голову, что они страдают серьезным заболеванием.

Для того чтобы обнаружить у себя аритмию, достаточно чаще проверять свой пульс. Эта простая мера помогает выявить заболевание и спасает немало жизней.

Илья КРЫЛОВ,
врач.

(По материалам зарубежных информационных агентств).



ЧАС ОТ ЧАСУ ЛЕГЧЕ



После зимы приходит весна, потом радуется лето, затем многоцветьем и слякотью сменяет его осень... И каждый раз организм приспосабливается к новым погодным и метеорологическим условиям. Но, приступая к «перестройке», надо учитывать советы медиков, изучающих одну из величайших загадок человеческого организма – внутренние биологические часы. Кандидат медицинских наук Юрий Иванович ПЕТРОВ знает, что происходит с организмом в течение 24 часов. Надеемся, эта информация поможет читателям правильно организовать свой день.

1-й час после полуночи. Большинство людей к этому времени спит уже около трех часов, проходя все фазы сна. Сейчас начинается фаза легкого сна, когда легко проснуться. Именно в этот час мы особенно чувствительны к боли.

2-й час. Большинство внутренних органов замедляет ритм работы. Печень же использует время отдыха для более интенсивного обмена веществ, выводя из организма все ядовитые субстанции. Происходит нечто вроде «большой стирки» нашего организма. Если вы еще не спите, то не должны пить ни чай, ни кофе, ни алкоголь. Лучше стакан воды или молока.

3-й час. Наш организм отдыхает. Если вы вынуждены бодрствовать, то старайтесь не рассеиваться, полностью концентрируясь на работе. В это время артериальное давление – самое низкое, пульс и дыхание замедлены.

4-й час. Давление продолжает оставаться низким, в мозг поступает минимальное количество крови. В этот час умирает большинство людей. Организм работает на наинизших оборотах, зато обостряется слух. Малейший шум способен разбудить.

5-й час. Почки отдыхают, выделений нет. Уже несколько раз мы прошли все фазы сна – легкий сон, сон со сновидениями, глубокий сон без сновидений. Тот, кто встает в это время, пробуждается бодрым и энергичным.

6-й час. Давление растет, сердце бьется быстрее, кровь пульсирует. Организм пробуждается, даже если мы еще хотим спать.

7-й час. Сопrotивляемость организма особенно высока. В этот час организм легче борется с бактериями и вирусами.

8-й час. Организм отдохнул, печень вывела все ядовитые субстанции. В это время ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь, ибо он слишком затрудняет работу печени!

9-й час. Возрастает психическая активность, понижается чувствительность к боли, сердце работает на полных оборотах.

10-й час. Наша активность возрастает, мы находимся в наилучшей форме, просто горы сдвинуть готовы. Эта энергия не уменьшится до обеда. 10-й час - лучшее время для работы.

11-й час. Сердце работает ритмично, в гармонии с нашей психической активностью.

12-й час. Все наши силы в боевой готовности. В этот час не следует много есть, с обедом лучше подождать.

13-й час. Печень отдыхает, в кровь поступает меньше глюкозы. Первый период дневной активности прошел. Мы чувствуем усталость. Необходим отдых.

14-й час. Кривая энергии падает, наши реакции все более замедляются. Это вторая наинизшая точка в 24-часовом цикле.

15-й час. Наше самочувствие улучшается. Органы чувств, прежде всего обоняния и вкуса, особенно восприимчивы. Гурманы именно в это время садятся за стол.

16-й час. Возрастает уровень сахара в крови. Однако это не является признаком болезни, ибо скоро этот уровень понизится.



17-й час. Продуктивность нашей работы все еще высока.

18-й час. Снова мы слабее реагируем на боль. Мы чувствуем необходимость в движении, но психическая бодрость, активность постепенно понижаются.

19-й час. Растет артериальное давление, мы становимся нервными, легко вспыхивают споры по пустякам. Это плохое время для аллергиков. К тому же может болеть голова.

20-й час. Наш вес достигает максимума, реакции необыкновенно быстры. Водители — в хорошей форме: в это время меньше всего аварий на дорогах.

21-й час. Наше психическое состояние снова стабилизируется. Этот час благоприятствует студентам, поскольку вечером увеличивается объем памяти.

22-й час. Число белых кровяных клеток (лимфоцитов) возрастает, температура тела падает.

23-й час. Наш организм готовится ко сну, но продолжается обновление клеток.

24-й час. Если мы уже два часа спим, то, быть может, нам снится что-то очень приятное. Наш мозг «подводит баланс», удаляя все лишнее.

Подготовила Людмила КАТИНА.

ВРАЧЕБНЫЕ БАЙКИ

Австрийский анатом Йозеф Хиртл (1811-1894 гг.) был близок к народу. Если кто-то из сельских жителей обращался к нему за помощью, он никому не отказывал, не кичился своей образованностью и не обрушивал на посетителя непонятные тому медицинские термины. Однажды пришел к профессору местный крестьянин. «Замучила меня эта проклятая подагра. Просто не знаю, что мне делать». Профессор подумал и ответил: «Ну что я могу тебе посоветовать? Пей поменьше и держи ногу в тепле». — «Благодетель вы мой, как же мне вас отблагодарить-то?» Профессор дружески хлопнул бедолагу по плечу, улыбнулся и сказал: «Дорогой ты мой, ничего ты мне не должен. Да и толку от моего совета никакого не будет».

Федор РЕДЛИХ.

СВЯТОЧНЫЕ ЗАБАВЫ

Православная церковь празднует Рождество в ночь с 6 на 7 января по новому стилю (25 декабря по старому стилю). С праздника Рождества начинаются Святки, которые продолжаются 12 дней.

Святки были самым веселым временем на Руси: игры, песни, пляски, хороводы, ряженые, маскарады, гадания, катания на тройках с бубенцами. Но Святки были не только днями увеселений, но и днями милосердия. В Рождественские праздники люди стремились быть лучше. Это было время, когда особую значимость приобретали христианские ценности. В России в Святки принято было творить добрые дела: помогать бедным, больным.

Святки были днями человеколюбия и миролюбия, активного общения людей. Устраивали смотрины невест, наносили визиты, радушно принимали гостей. Двери всех домов были широко открыты для тех, кто шел с поздравлениями.

КОЛЯДА

В России на Святки было принято колядовать, что означает по словарю В. И. Даля «славить Христа, ходить о Святках по домам, с песнями, собирая подачки», то есть угощение. (Песни, которые пели при колядовании, назывались колядками). Это был старинный рождественский обычай, во время которого наши предки как бы доносили радостную весть о Рождении Господа. Люди ходили из дома в дом, угощались, пели колядки. Обычно праздничная процессия шла с бумажной звездой и вертепом — двухъярусным ярко раскрашенным ящиком. С помощью

деревянных фигурок в нем разыгрывали сценки, относящиеся к Рождеству Христову.

Чаще всего колядование начинали дети, парни и девушки. Они пели под окнами изб колядки, и их угощали пирогами, пряниками.

В святочных обходах домов иногда участвовали и ряженые, в старину их называли «окрутчиками», «кудесниками».

Молодые люди рядились по-разному. В деревнях парни надевали вывернутые овчиной наружу полушубки, делали себе маски, изображали медведей, баранов, быков и т.д.

В дворянских домах наряжались рыцарями, монахами, русалками, барышни — гусарами, а юноши — дамами.

Вот как описано в романе Л. Толстого «Война и мир» появление ряженых в доме Ростовых: «...Наташа не кончила еще петь, как в комнату вбежал восторженный четырнадцатилетний Петя с известием, что пришли ряженые... Наряженные дворовые: медведи, турки, трактирщики, барыни, страшные и смешные, принесли с собой холод и веселье, сначала робко жались в передней; потом, прячась один за другого, вытеснились в залу; и сначала застенчиво, а потом все веселее и дружнее начались песни, пляски, хороводы и святочные игры...

Через полчаса в зале между другими ряжеными появилась еще старая барыня в фижмах — это был Николай. Турчанка был Петя... Гусар — Наташа и черкес — Соня, с нарисованными пробочными усами и бровями.

После снисходительного удивления, неузнавания и похвал со стороны ненаряженных, молодые люди нашли, что костюмы так хороши, что надо было их показать еще кому-нибудь».

Ряженые везде были желанными гостями. Глядя на них, люди веселились от души.



СВЯТОЧНЫЕ СЕЛЬСКИЕ ПОСИДЕЛКИ

Время от Рождества до Крещенья в деревенской жизни отличалось особым духовным подъемом и проходило торжественно и весело. В народе говорили: «Зима за морозы, а мужик за праздник». Повсюду устраивались вечеринки, посиделки. Активное участие в них принимала молодежь. За несколько дней до Святков жители села договаривались, когда и у кого будет вечеринка. К этому событию готовились: варили по несколько корчаг пива (это угощение предназначалось мужчинам), закупали копченую колбасу, паюсную икру, много орехов, пряников, конфет. Чаше всего посиделки проходили в богатом доме. Из дома посылались «нарядные с делом» (старые женщины и нянюшки) приглашать на Святки. «Нарядные с делом» ходили по домам и при приглашении приговаривали: «Если милости вашей не оскорбительно, просят пожаловать с братцем».

Святочные посиделки были особым событием в жизни девушек, ведь здесь они могли встретить своего суженого, вволю повеселиться, попеть, поплясать.

В некоторых уездах святочные вечера назывались «субботками». Обычно их посещали девушки и юноши, а устраивала их вдова, известная своим примерным поведением. Она готовила горницу к приему гостей. Для посетительниц устанавливались скамейки уступами от пола до потолка, в виде амфитеатра, а по сторонам горницы ставились скамейки для мужчин.

К потолку подвешивался большой цветной фонарь, украшенный девичьими лентами.

Внутри фонаря теплились восковые свечи, которые приносили девушки со своими значками. Считалось, что если свечка горит ясно и спокойно, то будет жизнь безмятежная, богатая, если меркнет или горит с треском — то беспокойная и печальная.

Когда девушки уже все были в сборе, открывались ворота и начинали прибывать холостые молодцы. Гости встречали величальным пением, за что каждый гость одаривал девиц деньгами. (Потом эти деньги отдавали вдове за труды).



На субботках пели, танцевали, играли в разные игры. Расходились гости после полуночи. Чаще всего субботки проводились несколько вечеров подряд.

ГАДАНИЕ

Гадание – древнейший народный обычай. Приуроченность гадания к Святкам можно объяснить тем, что именно на стыке старого и нового года человека особенно интересует будущее. Существовало множество способов гадания. Гадали на ключе, башмачке (обязательно с левой ноги), на бобах, на курице, на полене, на кофейной гуще, гадали по снежным знакам, по хлебным фигуркам, по литью из воска, олова, свинца.

Русская писательница XIX века Екатерина Бекетова-Краснова так описала святочное гадание в дворянском семействе: «На столе стоит глубокое блюдо со снегом. Расплавленное олово клокочет в кастрюльке, которую бережно держит за деревянную ручку старая няня.

– Барышни! Барышни! Живее! Остынет. Кто первая выльет?

... Склонивши голову набок, затаив дыхание, Нина первая выливает олово. Расплавленная струя шипит, клокочет и застывает в снегу. Бабушка и няня надевают очки и внимательно осматривают причудливую фигуру на тени, падающей на стену, освещенную отблеском камина. Все ждут.

– Сад! – объявляет няня – Сад!.. И как будто деньги!.. Сноп! Богато будешь жить, матушка!

– Да, сад, – подтверждает бабушка, кивая чепцом.

– И смотрите, барыня, словно как двое гуляют... Двое и под одним зонтиком! – оживляется няня.

– Двое, двое! – соглашается бабушка.

– Под одним зонтиком! – подхватывают все. – Слышишь, Нина? Поздравляю, Нина! Няня, как его зовут? – Все хохочут. Смеется и Нина, довольная.

Девушки льют олово одна за другой. Черные тени принимают в разгоряченном воображении самые разнообразные

формы; бабушка вещает со своего кресла о их таинственном значении».

Святочными вечерами гадали о жизни и смерти, погоде и урожае, богатстве и благополучии семьи. Но самым трепетным и волнующим гаданием было гадание девушек на суженого, на замужество. Приведем несколько примеров этого гадания.

Клочок шерсти

Девушки поздним вечером заходили в овчарню, запирали дверь и впотьмах выдергивали у овец клочок шерсти. Если шерсть черная – то суженый будет брюнетом, а если белая – то белокурым.

Хлебные фигурки

Из хлеба девушки лепили разные фигурки и раскладывали их за порогом комнаты. Потом звали собаку. Чью фигурку она схватит, той в ближайшее время выйти замуж.

Снежные знаки

Ночью девушки выходили из дома и ложились на снег. А рано утром смотрели: какая вышла фигура. Если ровная – муж будет умным и смирным, а если неровная – муж будет недобрым и сварливым.

Квашня

Из избы выносили квашню и ставили посреди двора. Девушке завязывали глаза. Если она прямо подойдет к квашне, то выйти ей замуж в том же году, если боком – замужество сомнительно. А если пройдет мимо – не выйти ей замуж.

Зеркало

Гадание с зеркалом было окружено ореолом таинственности. Гадали в полночь. Девушка должна была быть одна в темной комнате. На стол она ставила зеркало, перед ним зажженную свечу, а также два прибора (для себя и суженого). Через свечу девушка смотрела в зеркало, пытаясь увидеть в нем своего суженого... Рассказы о гадании с зеркалом, о чудесных видениях передавались из поколения в поколение. Это гадание было широко распространено и в городах, и в селах.

Елена ДЕМЕНТЬЕВА.



ПОСЛЕДНИЙ ЛИСТ

Знаменитый американский писатель О. ГЕНРИ – настоящее имя и фамилия Уильям Сидни Портер (1862-1910 гг.) – знал толк в лекарствах: по окончании школы учился на фармацевта, работал аптекарем. Но главной целебной защитой от любых болезней считал волю к жизни, душевный настрой пациента. Об этом рассказ.

В небольшом квартале к западу от Вашингтон-сквера улицы перепутались и переломались в короткие полоски, именуемые проездами. Эти проезды образуют странные углы и кривые линии. Одна улица там даже пересекает самое себя раза два. Некому художнику удалось открыть весьма ценное свойство этой улицы. Предположим, сборщик из магазина со счетом за краски, бумагу и холст встречается там самого себя, идущего восвояси, не получив ни единого цента по счету!

И вот люди искусства набрали на своеобразный квартал Гринич-Виллидж в поисках окон, выходящих на север, кровель XVIII столетия, голландских мансард и дешевой квартирной платы. Затем они перевезли туда с Шестой авеню несколько оловянных кружек и одну-две жаровни и основали «колонию».

Студия Сью и Джонси помещалась наверху трехэтажного кирпичного дома. Джонси – уменьшительное от Джоанны. Одна приехала из штата Мэйн, другая из Калифорнии. Они познакомились за табльдотом одного ресторанчика на Восьмой улице и нашли, что их взгляды на искусство, цикорный салат и модные рукава вполне совпадают. В результате и возникла общая студия.



Морошка (Rubus chamaemorus) – многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой до 30 см с длинным и ветвистым корневищем, от которого ежегодно отрастают одиночные, невысокие, прямостоячие, тонкие, короткоопушенные стебли. Листья у морошки очередные, 3-5-лопастные, почковидные, морщинистые, по краю городчатые, на длинных черешках. Цветки белые, с пятью лепестками. Плод – сборная костянка, по внешнему виду и строению очень похожа на ягоды малины. Зрелые плоды – ярко-желтые, полупрозрачные. Цветет морошка в начале июня, плоды созревают в июле-августе. Распространена в тундре и северных районах лесной зоны по всей территории России. Иногда ее можно встретить и значительно южнее – в Вологодской, Владимирской, Калининской, Новгородской и даже Смоленской и Горьковской областях. Растет на торфяных болотах и в заболоченных сосняках и лиственничниках. Ягоды употребляют в пищу в свежем, моченом и пареном виде. Из них готовят различные освежающие напитки, сок и варенье. В качестве лекарственного средства в народной медицине используют плоды и листья. Плодами лечат авитаминозы и гиповитаминозы, они оказывают мочегонное действие. Содержащийся в них витамин С в отличие от многих других растений сохраняется при замораживании. Листья (их собирают в период цветения) обладают вяжущим, ранозаживляющим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и мочегонным действием.

Рецепты народной медицины с использованием листьев морошки для лечения различных заболеваний

Понос, водянка, внутренние кровотечения, цистит, подагра, нарушения обмена веществ

2 ч. ложки измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка. Остудить, процедить. Настой выпивают в течение дня за 4 приема.

Это было в мае. В ноябре неприветливый чужак, которого доктора именуют Пневмонией, незримо разгуливал по колонии, касаясь то одного, то другого своими ледяными пальцами. По Ист-Сайду этот душегуб шагал смело, поражая десятки жертв, но здесь, в лабиринте узких, поросших мохом переулков, он плелся нога за ногу.

Господина Пневмонию никак нельзя было назвать галантным старым джентльменом. Миниатюрная девушка, малокровная от калифорнийских зефиров, едва ли могла считаться достойным противником для дюжего старого тупицы с красными кулачищами и одышкой. Однако он свалил ее с ног, и Джонси лежала неподвижно на крашеной железной кровати, глядя сквозь мелкий переплет голландского окна на глухую стену соседнего кирпичного дома.

Однажды утром озабоченный доктор одним движением косматых седых бровей вызвал Сью в коридор.

— У нее один шанс... ну, скажем, против десяти, — сказал он, стряхивая ртуть в термометре. — И то, если она сама захочет жить. Вся наша фармакопея теряет смысл, когда люди начинают действовать в интересах гробовщика. Ваша маленькая барышня решила, что ей уже не поправиться. О чем она думает?

— Ей... ей хотелось написать красками Неаполитанский залив.

— Красками? Чепуха! Нет ли у нее на душе чего-нибудь такого, о чем действительно стоило бы думать, например, мужчины?

— Мужчины? — переспросила Сью, и ее голос зазвучал резко, как губная гармоника. — Неужели мужчина стоит... Да нет, доктор, ничего подобного нет.

— Ну, тогда она просто ослабла, — решил доктор. — Я сделаю все, что буду в силах сделать как представитель науки. Но когда мой пациент начинает считать кареты в своей похоронной процессии, я скидываю пятьдесят процентов с целебной силы лекарств. Если вы сумеете добиться, чтобы она хоть раз спросила, какого фасона рукава будут носить этой зимой, я вам ручаюсь, что у нее будет один шанс из пяти, вместо одного из десяти.

После того как доктор ушел, Сью выбежала в мастерскую и плакала в японскую бумажную салфеточку до тех пор, пока та не размокла окончательно. Потом она храбро вошла в комнату Джонси с чертежной доской, насвистывая рэгтайм.

Джонси лежала, повернувшись лицом к окну, едва заметная под одеялами. Сью перестала насвистывать, думая, что Джонси уснула.

Она пристроила доску и начала рисунок тушью к журнальному рассказу. Для молодых художников путь в Искусство бывает вымощен иллюстрациями к журнальным рассказам, которыми молодые авторы мостят себе путь в Литературу.

Набрасывая для рассказа фигуру ковбоя из Айдахо в элегантных бриджах и с моноклем в глазу, Сью услышала тихий шепот, повторившийся несколько раз. Она торопливо подошла к кровати. Глаза Джонси были широко открыты. Она смотрела в окно и считала — считала в обратном порядке.

— Двенадцать, — произнесла она, и немного погодя: — одиннадцать, — а потом: — «десять» и «девять», а потом: — «восемь» и «семь» — почти одновременно.

Сью посмотрела в окно. Что там было считать? Был виден только пустой, унылый двор и глухая стена кирпичного дома в двадцати шагах. Старый-старый плющ с узловатым, подгнившим у корней стволом заплел до половины кирпичную стену. Холодное дыхание осени сорвало листья с лозы, и оголенные скелеты ветвей цеплялись за осыпающиеся кирпичи.

— Что там такое, милая? — спросила Сью.

— Шесть, — едва слышно ответила Джонси. — Теперь они облетают гораздо быстрее. Три дня назад их было почти сто. Голова кружилась считать. А теперь это легко. Вот и еще один полетел. Теперь осталось только пять.

— Чего пять, милая? Скажи своей Сьюди.

— Листьев. На плюще. Когда упадет последний лист, я умру. Я это знаю уже три дня. Разве доктор не сказал тебе?

— Первый раз слышу такую глупость! — с великолепным презрением отпарировала Сью. — Какое отношение могут

иметь листья на старом плюще к тому, что ты поправишься? А ты еще так любила этот плющ, гадкая девочка! Не будь глупышкой. Да ведь еще сегодня доктор говорил мне, что ты скоро выздоровеешь... позволь, как же это он сказал?.. что у тебя десять шансов против одного. А ведь это не меньше, чем у каждого из нас здесь в Нью-Йорке, когда едешь в трамвае или идешь мимо нового дома. Попробуй съесть немножко бульона и дай твоей Сьюди закончить рисунок, чтобы она могла сбывать его редактору и купить вина для своей больной девочки и свиных котлет для себя.

— Вина тебе покупать больше не надо, — отвечала Джонси, пристально глядя в окно. — Вот и еще один полетел. Нет, бульона я не хочу. Значит, остается всего четыре. Я хочу видеть, как упадет последний лист. Тогда умру и я.

— Джонси, милая, — сказала Сью, наклоняясь над ней, — обещаешь ты мне не открывать глаз и не глядеть в окно, пока я не кончу работать? Я должна сдать иллюстрацию завтра. Мне нужен свет, а то я спустила бы шторы.

— Разве ты не можешь рисовать в другой комнате? — холодно спросила Джонси.

— Мне бы хотелось посидеть с тобой, — сказала Сью. — А кроме того, я не желаю, чтобы ты глядела на эти дурацкие листья.

— Скажи мне, когда кончишь, — закрывая глаза, произнесла Джонси, бледная и неподвижная, как поверженная статуя, — потому что мне хочется видеть, как упадет последний лист. Я устала ждать. Я устала думать. Мне хочется освободиться от всего, что меня держит, — лететь, лететь все ниже и ниже, как один из этих бедных, усталых листьев.

— Постарайся уснуть, — сказала Сью. — Мне надо позвать Бермана, я хочу писать с него золотоискателя-отшельника. Я самое большее на минутку. Смотри же, не шевелись, пока я не приду.

Старик Берман был художник, который жил в нижнем этаже под их студией. Ему было уже за шестьдесят, и борода, вся в завитках, как у Моисея Микеланджело, спускалась у него с головы сатира на тело гнома. В искусстве Берман был неудачником. Он все собирался написать шедевр, но



даже и не начал его. Уже несколько лет он не писал ничего, кроме вывесок, реклам и тому подобной мазни ради куска хлеба. Он зарабатывал кое-что, позируя молодым художникам, которым профессионалы-натурщики оказывались не по карману. Он пил запоем, но все еще говорил о своем будущем шедевре. А в остальном это был злющий старикашка, который издевался над всякой сентиментальностью и смотрел на себя, как на сторожевого пса, специально приставленного для охраны двух молодых художниц.

Сью застала Бермана, сильно пахнущего можжевельовыми ягодами, в его полутемной каморке нижнего этажа. В одном углу двадцать пять лет стояло на мольберте нетронутое полотно, готовое принять первые штрихи шедевра. Сью рассказала старику про фантазию Джонси и про свои опасения насчет того, как бы она, легкая и хрупкая, как лист, не улетела от них, когда ослабнет ее непрочная связь с миром. Старик Берман, чьи красные глаза очень заметно слезились, раскричался, насмехаясь над такими идиотскими фантазиями.

— Что! — кричал он. — Возможна ли такая глупость — умирать оттого, что листья падают с проклятого плюща! Первый раз слышу. Нет, не желаю позировать для вашего идиота-отшельника. Как вы позволяете ей забивать голову такой чепухой? Ах, бедная маленькая мисс Джонси!

— Она очень больна и слаба, — сказала Сью, — и от лихорадки ей приходят в голову разные болезненные фантазии. Очень хорошо, мистер Берман, — если вы не хотите мне позировать, то и не надо. А я все-таки думаю, что вы противный старик... противный старый болтунишка.

— Вот настоящая женщина! — закричал Берман. — Кто сказал, что я не хочу позировать? Идем. Я иду с вами. Полчаса я говорю, что хочу позировать. Боже мой! Здесь совсем не место болеть такой хорошей девушке, как мисс Джонси. Когда-нибудь я напишу шедевр, и мы все уедем отсюда. Да, да!

Джонси дремала, когда они поднялись наверх. Сью спустила штору до самого подоконника и сделала Берману знак пройти в другую комнату. Там они подошли к окну и со страхом посмотрели на старый плющ. Потом перегляну-

лись, не говоря ни слова. Шел холодный, упорный дождь пополам со снегом. Берман в старой синей рубашке уселся в позе золотоискателя-отшельника на перевернутый чайник вместо скалы.

На другое утро Сью, проснувшись после короткого сна, увидела, что Джонси не сводит тусклых, широко раскрытых глаз со спущенной зеленой шторы.

— Подними ее, я хочу посмотреть, — шепотом скомандовала Джонси.

Сью устало повиновалась.

И что же? После проливного дождя и резких порывов ветра, не унимавшихся всю ночь, на кирпичной стене еще виднелся один лист плюща — последний! Все еще темно-зеленый у стебелька, но тронутый по зубчатым краям желтизной тления и распада, он храбро держался на ветке в двадцати футах над землей.

— Это последний, — сказала Джонси. — Я думала, что он непременно упадет ночью. Я слышала ветер. Он упадет сегодня, тогда умру и я.

— Да бог с тобой! — сказала Сью, склоняясь усталой головой к подушке. — Подумай хоть обо мне, если не хочешь думать о себе! Что будет со мной?

Но Джонси не отвечала. Душа, готовясь отправиться в таинственный, далекий путь, становится чуждой всему на свете. Болезненная фантазия завладевала Джонси все сильнее, по мере того как одна за другой рвались все нити, связывавшие ее с жизнью и людьми.

День прошел, и даже в сумерки они видели, что одинокий лист плюща держится на своем стебельке на фоне кирпичной стены. А потом, с наступлением темноты, опять поднялся северный ветер, и дождь беспрерывно стучал в окна, скатываясь с низкой голландской кровли.

Как только рассвело, беспощадная Джонси велела снова поднять штору.

Лист плюща все еще оставался на месте.

Джонси долго лежала, глядя на него. Потом позвала Сью, которая разогревала для нее куриный бульон на газовой горелке.

— Я была скверной девчонкой, Сьюди, — сказала Джонси. — Должно быть, этот последний лист остался на ветке для того, чтобы показать мне, какая я была гадкая. Грешно желать себе смерти. Теперь ты можешь дать мне немного бульона, а потом молока с портвейном... Хотя нет: принеси мне сначала зеркальце, а потом обложи меня подушками, и я буду сидеть и смотреть, как ты стряпаешь.

Часом позже она сказала:

— Сьюди, надеюсь когда-нибудь написать красками Неаполитанский залив.

Днем пришел доктор, и Сью под каким-то предлогом вышла за ним в прихожую.

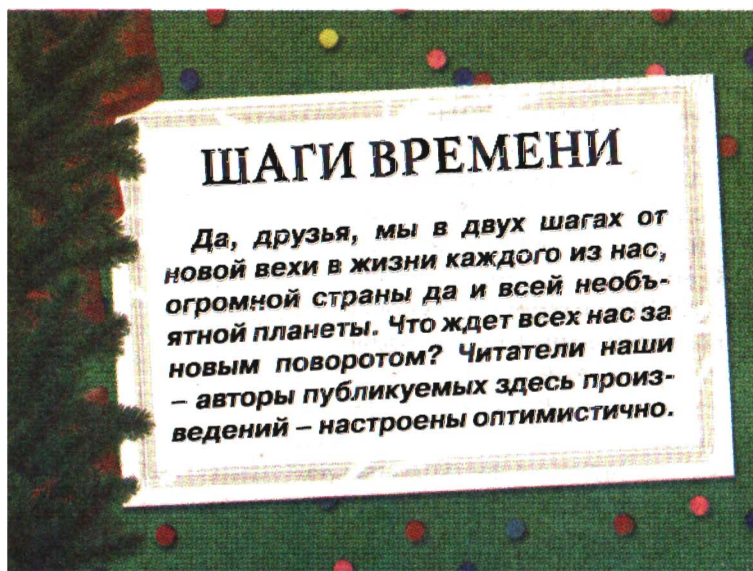
— Шансы равные, — сказал доктор, пожимая худенькую, дрожащую руку Сью. — При хорошем уходе вы одержите победу. А теперь я должен навестить еще одного больного, внизу. Его фамилия Берман. Кажется, он художник. Тоже воспаление легких. Он уже старик и очень слаб, а форма болезни тяжелая. Надежды нет никакой, но сегодня его отправят в больницу, там ему будет покойнее.

На другой день доктор сказал Сью:

— Она вне опасности. Вы победили. Теперь питание и уход — и больше ничего не нужно.

В тот же вечер Сью подошла к кровати, где лежала Джонси, с удовольствием довязывая ярко-синий, совершенно бесполезный шарф, и обняла ее одной рукой — вместе с подушкой.

— Мне надо кое-что сказать тебе, белая мышка, — начала она. — Мистер Берман умер сегодня в больнице от воспаления легких. Он болел всего только два дня. Утром первого дня швейцар нашел бедного старика на полу в его комнате. Он был без сознания. Башмаки и вся его одежда промокли насквозь и были холодны, как лед. Никто не мог понять, куда он выходил в такую ужасную ночь. Потом нашли фонарь, который все еще горел, лестницу, сдвинутую с места, несколько брошенных кистей и палитру с желтой и зеленой красками. Посмотри в окно, дорогая, на последний лист плюща. Тебя не удивляло, что он не дрожит и не шевелится от ветра? Да, милая, это и есть шедевр Бермана — он написал его в ту ночь, когда слетел последний лист.



УХОДИТ СТАРЫЙ ГОД, ПОРА!

Новогоднее поздравление читателям журнала поступило от нижегородца Юрия Николаевича ЛОПАРЕВА, который впервые выступил в «Предупреждении» в феврале нынешнего года.

*Адрес: 603109 г. Нижний Новгород,
ул. Заломова, д.5, кв. 9.*

Уходит старый год, пора!
И на бескрайние равнины,
Природой вечною гонимы,
Идут бескрайние снега.
На чуть прикрытые поля
С небес торжественно явилась,
На землю плавно опустилась
Завесы снежной кисея.
И все вокруг преобразилось,



Снегами пышными укрылось —
Невестой светлой возродилась
Преображенная земля.
Под белой шубкой снеговою
Алмазной вспыхнувшей искрою
Она прекрасна. И собою
Довольна щедрая зима.
Все ближе, ближе час свиданья...
Забудем прошлые страдания,
Возьмем с собою на прощанье
Лишь только доброе, друзья.
И вот к нам звездною тропкою
В сиянье нежном под луною
И звонким хрустом под ногою
Явился Новый год. Ура!
Я поднимаю тост с игристым
Вином, как лед, хрустально чистым.
Желаю счастья в наступившем
И пью за вас бокал до дна!

ЗИМНИЕ ДЕРЕВЬЯ

«Дорогая редакция! Хочу предложить вашему вниманию свои стихотворения. Коротко о себе: в прошлом инженер-гидротехник, а ныне пенсионерка, пишущая стихи, бабушка четырех внуков и двух внуков».

**Адрес: ТИМОХИНОЙ Ольге Георгиевне,
248025 г. Калуга, ул. Шахтеров, д. 4, кв. 7.**

Как огромная метелка,
Из земли торчит зимой
Тополь без листвы, а елка
Сохранила все иголки,
Вид не изменила свой.
Нагишом деревья-братья
Тихо дремлют под метель,
Но не спят в зеленых платьях
И в пальто на снежной вате,
Шепчутся сосна и ель.

ЧТО ТАКОЕ НОВЫЙ ГОД?

— Что такое Новый год?
— За окошком снег и лед.
В час, когда обычно спится,
Пьет и кушает народ.
В танце бабушка кружится,
Дед стреляет в небосвод.
— Что такое Новый год?
— Карамели полон рот.
Разукрашенная елка
Смоляные слезы льет,
Когда кошка втихомолку
Лапками игрушки бьет.
— Что такое Новый год?
— Папа песенки поет,
Небылицы вновь городит,
Те же, что и в прошлый год,
Что мне мама в огороде
Скоро братика найдет.



МИНИАТЮРЫ С НАТУРЫ

Больше сатиры и юмора – таково, выражаясь кратко, новогоднее пожелание журналу жителя Волгограда Михаила Трофимовича РЯБЧИКОВА, успешного до выхода на пенсию поработать и сельским механизатором, и авиатором, и учителем музыки, и журналистом... В качестве почина он прислал в редакцию свои веселые миниатюры.

**Адрес: 400096 г. Волгоград,
пр-т Столетова, д. 50, кв. 193.**

Наказание

— Рука немеет, — плачется Лука.
Жена ворчит: — То божье наказание!
Не за того, знать, бюллетень рука
Пустила в урну в день голосованья.



Читая прессу

После чтения газет

Моет с мылом руки дед.

— Что, дедуля, много грязи?

— Да почти что в каждой фразе.



Грибники

Супруга шампиньоны рвет по роше,

А муж срезает все грибы подряд.

Жена ему: — Есть в некоторых яд!

— Вот хорошо! Испробуем на теще!

Прощай, чарка!

Не заглядывать мне в чарку

Много, много лет подряд.

Завела жена овчарку,

Чуть чего, вдвоем съедят!



Ноша

Несет две сумки, сгорбившись, жена.

А муж идет, посвистывая, рядом.

Друг встретился: — Помочь жене?

— Не надо!

Рожать не собирается она.



В санатории

Больная принимала ванну чинно

Под наблюдением врача-мужчины.

— Как самочувствие? — спросил больную дока.

— Как чувствую себя я? Одиноко.



Пробел

Юбилярам в день рожденья

Шлют привычное весьма:

Благ, здоровья, вдохновенья...

И никто, увы, — ума!



В пылу раздора

Пилила мужа, множа пыл,

Владелица упитанного тела:

— О, сколько денег ты пропил!

— Ты больше в десять раз проела!





Мыльнянка лекарственная (Saponaria officinalis) – многолетнее, высотой 30-90 см растение. Часто используется в декоративных целях. В старину корни растения применялись в качестве мыла. Растение имеет многочисленные длинные и тонкие ползучие корни красновато-бурого цвета, которые достигают 35 см в длину. Стебель ветвистый, листья эллиптические, короткочерешковые, продолговатые и острые, с тремя жилками. Цветки белые или розовые на коротких цветоножках, крупные, собраны в метельчатое соцветие. Плоды в виде продолговато-яйцевидной коробочки. Цветет мыльнянка в июне-августе, семена созревают в августе. Распространена в Украине, на юге России, на Кавказе, в Казахстане, Средней Азии. Растет по берегам рек, на опушках, среди зарослей, иногда на пустырях. С лечебной целью используют корневища с корнями, известные под названием «красного мыльного корня», и листья. Корень заготавливают весной или осенью. Мыльнянка лекарственная является отхаркивающим, а также антимикробным, мочегонным, желчегонным, ранозаживляющим, потогонным и противоревматическим средством. Обладает также антивирусной активностью. Ванны из отвара корней мыльнянки принимают при гнойных ранах, чесотке, ревматизме, упорных сыпях, для лечения лишая, в том числе и чешуйчатого, экзем и фурункулов. При ангинах хорошо помогает полоскание горла отваром корня мыльнянки. Отваром корней моют голову для предотвращения выпадения волос. Растение ядовито – употреблять внутрь препараты из него следует с осторожностью.

Рецепты народной медицины с использованием мыльнянки лекарственной для лечения различных заболеваний

Кашель, коклюш, ангина, насморк, ларингит, бронхит, воспаление легких, фарингит, желтуха, болезни печени и селезенки, холецистит, водянка, желудочно-кишечные заболевания, запор, фурункулез, чесотка, подагра, ревматизм, полиартрит, псориаз, лишай, экзема

1 ч. ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

Излечился

Пропали головная боль, невроз
И снизилось давление на треть...



— Как ты добился этого, Федос?
— Да телевизор перестал смотреть.



Полезная операция

— Вы живете в тишине,
А ведь раньше в ссорах жили?
— Так врачи жене и мне
Языки укоротили.

Сбылось!

Об заклад с друзьями бился,
Под хмельком твердил про то:
— Разобьюсь — куплю авто!
Приобрел. Подпил. Разбился.



Воспитание вежливости



Муж вокруг тебя порхает птицей —
Так он вежлив! Так учтив! Так мил!
— Мужу пятки мажу я горчицей,
Чтоб всегда на цыпочках ходил!

Сало

Уплетая сало под хмельное,
Комплимент хозяйке бросил гость:
— Сало-то свое у вас, небось?
— Сало? Нет, оно у нас свиное.



С букетом



На прием отправившись к врачу,
Чтоб галантней выглядеть, помпезней,
Взял с собой не полис, не мочу,
А большой-большой букет... болезней.

Заработал

Степан Мирона повстречал: — Я вижу,
Ты не случайно как-то захромал?
— Да экономику в России поднимал,
Доподнимался — заработал грыжу.





СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ЗА 2012 ГОД

Страница редактора

Чернышев Борис

Каких писем нам не хватало в прошлом году? – №1, с. 4

История публикации одного стихотворения в «Предупреждении» – №2, с. 4

Мы всегда рады дарить подарки авторам писем – №3, с. 4

Путешествуйте на здоровье! – №4, с. 4

Как у «Предупреждения» одним подписчиком стало больше – №5, с. 4

Уважаемые пенсионеры, будьте бдительны! – №6, с. 4

Не пропустите новую рубрику «Психиатрия и правосудие» – №7, с. 4

Про заботу об одиноких людях почтенного возраста – №8, с. 4

Дождутся ли пожилые россияне обязательной диспансеризации? – №9, с. 4

Если журнал потеряли на почте, мы постараемся вам помочь – №10, с. 4

Вестнику «ЗОЖ» – 20 лет! – №11, с. 4

Наш новогодний тост – за верных друзей «Предупреждения» – №12, с. 4

Активное долголетие / Стиль жизни

Дроздов Николай

Жить в гармонии с собой и природой – №10, с. 5-12

Запашный Мстислав

С возрастом – больше движений – №4, с. 5-11

Зельдин Владимир

Больше работаешь – дольше живешь – №12, с. 5-10

Крамаренко Сергей

Жизнь – движение вперед – №5, с. 5-9

Лупандина Клавдия

Труд хворь выгоняет – №1, с. 5-11

Миронов Лев

Россия слагалась из наших имен – №2, с. 5-10

Немоляева Светлана

Годы измеряются не числом морщин – №8, с. 5-11

Новожилов Генрих

Стараюсь больше быть на природе – №9, с. 5-9

Савостюк Олег

Здоровье – это бесценный дар – №7, с. 5-10

Сикорский Николай

Не терять интереса к жизни – №6, с. 5-10

Сорокин Алексей

Турник – привычка с молодости – №11, с. 5-11

Эренграсс Бэлла

Главное желание – жить и творить – №3, с. 5-9

Из нашей почты

Белокуров Алексей

Нужен ли пенсионеру режим дня? – №7, с. 11-15

Бужанинов Александр

Земля и кормит, и лечит – №12, с. 11-12

Бычков Виктор

Невероятно – по телу огонь – №11, с. 13-15

Гуляева Полина

Живем – не тужим, лечимся травами – №3, с. 13-15

На таежных травах – №10, с. 13-14

Евтушенко Екатерина

Тропа к родному дому – №8, с. 12-16

Захарова Тамара

Сдаваться не собираюсь – №4, с. 17

Клеваичук Николай

Равняюсь на ветеранов – №5, с. 10-11



Кулакова Надежда

И в речке тонула,

и в снегах замерзала – №1, с. 12-17

Мартыненко Евгения

С такой молодежью

мне всегда по пути – №3, с. 10-13

Ищите «свой» рецепт от бессонницы – №10, с. 14-16

Ощенко Григорий

Бодрый шаг – путь к здоровью – №5, с. 11-12

Петров Изот

Вместе травы собираем – №4, с. 12-15

Плавская Лидия

Мне помогла гимнастика для глаз – №4, с. 15-17

Растворов Владимир

Как на сердце легло – №6, с. 11-14

Транько Любовь

Стареть надо достойно – №12, с. 12-13

Трухачева Елизавета

Что растет у меня в огороде? – №2, с. 11-16

Солодовникова Раиса

Берегите, женщины, мужей! – №11, с. 12-13

Шарипкулов Хамза

Мусор – мина замедленного действия – №9, с. 10-13

Актуальная тема

Бубновский Сергей

Лекарственная зависимость разрушает

качество жизни – №9, с. 14-21

Журавлев Сергей

Российские старики – народ особый – №8, с. 17-21

Лескова Наталья

Грабеж под личиной помощи – №6, с. 15-22

Открывая «третий глаз» – №10, с. 17-20

Скворцова Вероника

Сценарий качественного лечения – №5, с. 13-20

Тутельян Виктор

Ешьте, пейте, но знайте меру – №12, с. 14-16

Советы врача / дерматолога / травматолога / кардиолога / офтальмолога / гастроэнтеролога

Барсукова Лидия

Кроличьи глаза – №8, с. 22-27

Воронцов Ильяс

Не торопите желчнокаменную болезнь – №11, с. 16-24

Дашкова Ирина

Как успокоить быстрое сердце – №7, с. 16-22

Зюкин Сергей

Скорая помощь на грядках – №5, с. 21-25

Зюкина Ирина

Поллютанты загрязняют воздух

и легкие человека – №6, с. 23-25

Гусейнова Зульфия

Что делать в ожидании «скорой»? – №4, с. 18-22

Денисов Иван

Рисует мороз узоры на теле – №1, с. 18-23

Переделкин Петр

Переломный момент – №2, с. 19-21

Прокопенко Владимир

Пробуждающаяся природа

обостряет недуги – №3, с. 16-21

Консультирует врач-гинеколог

Свиблова Елена

Заместительная гормонотерапия

полезна женщинам – №9, с. 22-27

В гостях у официальной медицины

Гаврилов Григорий

Заставляйте свой мозг трудиться – №12, с. 19-23

Гольдберг Ефим

Тайны эпилепсии – №1, с. 24-30

Закутова Наталья

Вся правда о шизофрении – №3, с. 22-30

Лоран Олег

К бесплодию часто ведут

урологические проблемы – №9, с. 28-33



Лучшева Лилия

Тишины хочу, тишины... – №2, с. 22-28

Оганов Рафаэль

Холестерин: плюсы и минусы – №7, с. 23-28

Позитивный настрой –

 путь к здоровью сердца – №11, с. 25-32

Петрухин Иван

Можно ли вылечить алкоголика? – №6, с. 26-32

Погосова Нана

Центры здоровья доступны каждому – №8, с. 28-33

Рябцева Алла

Сохранить хорошее зрение можно – №10, с. 32-38

Туманова Ирина

Не глотайте антибиотики

 после каждого чиха – №4, с. 23-30

Лекарь – природа

Костеров Виктор

Растения – надежные и доступные

 целители пожилых – №4, с. 31-37

Маточное молочко замедляет старение – №8, с. 34-38

Филимонов Владимир

Тис ядовит, но его ягоды помогают

 реабилитации онкобольных – №9, с. 34-39

Советы фитотерапевта

Костеров Виктор

Витамины в тарелке – №9, с. 48-53

Проверенные временем способы

 лечения суставов – №10, с. 23-31

Тохири Муллозухур

Лечение сырыми овощными соками – №1, с. 31-40

Заболели? Займитесь любовью! – №12, с. 24-29

Здоровье на столе

Бочаров Борис

Капуста брокколи сражается с раком – №1, с. 41-48

Топинамбур и кормит, и лечит – №2, с. 31-37

- Съел лимон – болезни вон! – №3, с. 31-42
Вам поможет доктор лук – №4, с. 38-46
Сельдерей – вкусное лекарство – №5, с. 26-36
Пастернак – болезням враг – №6, с. 35-40
Имбирь – лекарь с древних времен – №7, с. 32-38
Сельдь в тарелке – врач далеко – №8, с. 39-46
Брусника – ягода долголетия – №9, с. 40-47
Рис желудок укрепит – №10, с. 39-48
Черная смородина полезна всем – №11, с. 35-42
Ревень – растение радости и бодрости – №12, с. 30-39

Вкусно и полезно / Просто и полезно

Васильев Борис

Творог помогает омолодить кожу – №5, с. 37-38

Дементьева Елена

Лосьоны готовим сами – №5, с. 92-97

Экзотические блюда из риса – №6, с. 41-45

Помощники женщины

в борьбе со старением – №10, с. 91-94

Карпинский Владимир

Оздоровливаем спину – №7, с. 29-31

Костеров Виктор

Лечебные салаты

с петрушкой и шпинатом – №3, с. 43-46

В гостях у травницы

Макаров Сергей

Природа не устала нам помогать – №5, с. 39-51

Переписка с читателями

Абдалов Владимир

При эпикондилите помогают

покой и компрессы – №4, с. 47-49

Баженов Николай

При ячмене не плюйте в глаз – №11, с. 46-48

Барсукова Лидия

Красный цвет – для глаза лучше нет – №2, с. 50-52



Березин Иван

Как правильно мыть овощи – №5, с. 62-64

Березов Иван

Слухи о пользе яблочного уксуса

сильно преувеличены – №2, с. 48-50

Беспалова Лидия

Кормить ребенка грудью

можно до трех лет – №1, с. 58-60

Свободу движений ребенка

не следует ограничивать – №4, с. 54-55

Прививка от кори нужна всем – №9, с. 61-62

Бушева Наталья

Весеннюю депрессию исцеляют витамины

и ароматические масла – №4, с. 52-53

Массаж и теплая грелка облегчают

приступ мигрени – №9, с. 60-61

Воробьев Николай

При сахарном диабете важно строго соблюдать

диету – №3, с. 49-52

Для предотвращения облысения надо постоянно

ухаживать за волосами – №4, с. 50-52

Гусев Николай

Чтобы не заразиться токсоплазмозом,

соблюдайте правила гигиены – №3, с. 52-54

Дубинина Светлана

Что делать при порезах – №7, с. 44-47

Дубов Сергей

Для спальни моющиеся обои не подойдут – №1, с. 54-55

Дымова Ирина

Молоко с медом –

одно из лучших снотворных – №4, с. 55-56

Дятлова Наталья

Грибковые поражения ушей

лечит мазь микозолон – №2, с. 43-46

Зюкина Ирина

Запивать лекарство надо стаканом воды 55-57

Иванова Раиса

Кальций хорошо усваивается
из яичной скорлупы – №5, с. 59-60

Ивкина Александра

Индексы с буквой «Е» на этикетке
обозначают пищевые добавки – №6, с. 54-56

В каких продуктах больше канцерогенов? – №7, с. 47

Измайлов Александр

Рецепты зеленой аптеки помогают справиться
с тяжестью век – №2, с. 41-43

Колыванов Николай

Как отразить атаки вшей – №9, с. 56-60

Королев Василий

При склеродермии важно выбрать
тактику лечения – №1, с. 49-51

Костеров Виктор

Очиток способен заменить алоэ – №10, с. 59-60

Чем полезен шалфей лекарственный – №12, с. 40-41

Котов Андрей

Температуру не всегда надо сбивать – №1, с. 51-54

Лавров Дмитрий

Признаки болезни Рейтера –
конъюнктивит, уретрит и артрит – №10, с. 55-58

Ларичев Владимир

Ножные ванны – хорошая профилактика
тромбофлебита – №8, с. 49-53

Левко Андрей

Профилактика токсокароза – №9, с. 54-56

Носов Сергей

Чай для глаз – №3, с. 47-49

Переделкин Петр

Как определить,
сколько предстоит прожить – №10, с. 51-52

Перетрухина Елена

При выпадении матки можно обойтись
без операции – №2, с. 46-48

Без кисты жить комфортнее – №11, с. 43-45



Петров Юрий

Бегом от плохого настроения – №8, с. 55-56

Петухов Василий

Картофель поможет справиться

с ресничным клещом – №6, с. 48-51

Петухов Сергей

Лучше убежать от стресса,

чем страдать от него – №12, с. 41-44

Пояркова Галина

Панангин – не панацея от сердечно-сосудистых заболеваний – №5, с. 52-53

Настойка шиповника утолит жажду

и укрепит иммунитет – №7, с. 39-41

Прохоров Михаил

Жир помогает при многих недугах – №10, с. 53-55

Ривкина Александра

Дорогую косметику замените

натуральными продуктами – №5, с. 60-62

Розман Наум

Как заниматься дозированной ходьбой – №3, с. 54-56

Серов Вадим

Загорать надо постепенно – №7, с. 41-44

Смирнов Сергей

Сохранить ногти красивыми

поможет йогурт – №8, с. 47-49

Соломонов Григорий

Перед сном полезно погулять – №6, с. 46-48

Средняков Василий

Избавиться от неприятного запаха ног

поможет лопух – №5, с. 53-59

Степанова Инна

Умейте одолеть осенний упадок сил – №9, с. 63-64

Фролова Анна

Стройматериалы, экология и здоровье – №8, с. 53-55

Чудакова Лина

Как избавиться от волос на лице – №6, с. 51-54

Энциклопедия болезней

Андреев Владимир

Диабет – №7, с. 49-61

Буров Василий

Ишиас – №12, с. 45-54

Воронцов Михаил

Диатез – №8, с. 57-67

Громов Николай

Дизентерия – №9, с. 65-73

Дятлова Наталья

Гайморит – №1, с. 61-68

Зайцев Сергей

Грипп – №5, с. 65-72

Пинчук Маргарита

Депрессия – №6, с. 57-67

Инсульт – №10, с. 61-73

Покровский Александр

Гепатит – №2, с. 53-62

Смирнов Борис

Инфаркт – №11, с. 49-61

Хватов Василий

Герпес – №3, с. 57-64

Гипертония – №4, с. 57-65

Азбука лекарств

Препараты от гайморита – №1, с. 69-72

Препараты от гепатита – №2, с. 63-69

Препараты от герпеса – №3, с. 65-68

Препараты от гипертонии – №4, с. 66-72

Препараты от гриппа – №5, с. 73-78

Препараты от депрессии – №6, с. 68-74

Препараты от диабета – №7, с. 62-68

Препараты от диатеза – №8, с. 68-72

Препараты от дизентерии – №9, с. 74-79

Препараты от инсульта – №10, с. 74-80

Препараты от инфаркта – №11, с. 62-70

Препараты от ишиаса – №12, с. 55-60



Милым дамам на заметку

Пономарева Наталья

Женский клуб – №1, с. 73-82; №2, с. 77-87; №3, с. 69-80; №4, с. 73-82; №5, с. 81-91; №6, с. 81-91; №7, с. 73-82; №8, с. 73-81; №9, с. 89-97; №10, с. 81-90; №11, с. 77-85, №12, с. 61-71

Здоровые дети – счастливые родители

Дементьева Елена

Особенности подросткового возраста – №4, с. 83-88

Застенчивость – проблема

маленького ребенка – №11, с. 86-93

Кофанова Наталья

Зима без гриппа и простуды – №1, с. 83-84

Чтобы ребенок не заболел свинкой – №3, с. 83-84

Четыре упражнения – и голова не болит! – №5, с. 79-80

Биоритмы вашего ребенка – №9, с. 98-99

Из истории медицины

Глебо Александр

Как был создан инсулин – №7, с. 69-72

Ветры с Востока

Картавенко Виктор, Картавенко Татьяна

Эта многоликая дистония – №2, с. 70-76

Это надо знать

Зюкина Ирина

Здоровье подарят деревья – №3, с. 98-104

Нилова Нина

Аллергия на бытовую технику – №8, с. 96-101

Петров Юрий

Час от часу легче – №12, с. 84-86

Федюкин Иван

Мифы и правда о массаже – №7, с. 94-99

Фролова Анна

Правила кухонной безопасности – №2, с. 38-40

Протестируйте свое здоровье

Тарасов Евгений

Вы в плену у тревоги? — №1, с. 87-90

Хватает ли вам сна? — №2, с. 88-92

Нет ли у вас синдрома

раздраженного кишечника? — №3, с. 85-88

Вы в плену у астении? — №4, с. 89-92

Не грозит ли вам ожирение? — №5, с. 98-101

Нет ли у вас симптомов нейродермита? — №6, с. 92-95

Способны ли вы радоваться жизни? — №7, с. 83-87

Не угрожает ли вам остеопороз? — №8, с. 82-84

Вам грозит ревматоидный полиартрит? — №9, с. 100-103

Вам не грозит болезнь Крона? — №10, с. 95-97

Нет ли у вас облитерирующего
энтерита? — №11, с. 94-97

Как у вас обстоят дела со слухом? — №12, с. 72-75

Вокруг света

Крылов Илья

В лабораториях мира — №1, с. 91-95; №2, с. 93-98; №3,
с. 89-97; №4, с. 93-97; №5, с. 102-105; №6, с. 75-80;
№7, с. 88-93; №8, с. 87-91; №9, с. 80-88; №10, с. 98-
105; №11, с. 71-76, №12, с. 76-83

Деликатная тема

Борисова Инна

Мама, я летчика люблю — №2, с. 99-102

Окулов Алексей

Почему люди меняют

половую принадлежность — №1, с. 96-103

Врачебные байки

Редлих Федор

№1, с. 103, 121; №2, с. 28, 62, 117; №3, с. 30, 64; №4, с. 65;
№5, с. 110; №6, с. 100; №9, с. 103, 115; №12, с. 86

Врачи без границ

Кнебель Мара

Кто и как лечит в Израиле — №8, с. 92-95



Крылов Александр

Как русскому доктору работается
в Испании – №4, с. 98-104

Попова Наталья

В Бразилии медики взятки не берут – №6, с. 96-100

Век живи – век учись

Дементьева Елена

О галстуках и мужском характере – №7, с. 100-101

За почерком – характер – №9, с. 104-107

Загадки природы

Дубинина Светлана

Внешний облик и болезни – №11, с. 98-100

Явлинский Владимир

Проклятие фараонов – №1, с. 104-111

Дела давно минувших дней

Голубкин Анатолий

Академик Ландау: шесть лет

между жизнью и смертью – №3, с. 110-116

Крылов Александр

«Собирать уродов,

где бы они ни родились...» – №1, с. 112-117

Недуги и страсти Александра Блока – №11, с. 110-120

Крылова Надежда

Доктор Замков и скульптор Мухина – №8, с. 110-120

Явлинский Владимир

Кто изобрел «Волшебное» стекло? – №5, с. 106-110

Хотите – верьте, хотите – нет

Лескова Наталья

Люди горят, как спички – №2, с. 109-117

Люди пучины – №3, с. 105-109

Летаргический сон:

жизнь, похожая на смерть – №4, с. 105-111

Невидим, неосязаем и очень опасен – №5, с. 111-121

Гости из будущего? – №8, с. 102-109

Чаша небесная – №11, с. 103-109

Пименова Анна

Сияние над озером – туман в глазах – №9, с. 108-115

Сергеева Ирина

Во сне и наяву – №6, с. 103-107

«Рука моя прошла сквозь тело» – №7, с. 102-108

Странные видения во сне – №10, с. 106-110

Книжный шкаф

О. Генри

Последний лист – №12, с. 92-100

Ковалевский Павел

Суворов сам создал свою

физическую и духовную мощь – №9, с. 116-121

Нищий духом император Петр III – №10, с. 111-120

Здоровье для души

Макаров Сергей

Линия жизни – всегда быть в пути – №4, с. 112-121

Полюшко-поле – №6, с. 108-116

Психиатрия и правосудие

Григорьев Аркадий

Убийца родителей спешил

на встречу с невестой – №7, с. 109-121

Народные обычаи

Дементьева Елена

Свадебные юбилеи – №3, с. 117-121

Святочные забавы – №12, с. 87-91

Краснопевцева Елена

Хоровод от болезней и невзгод – №2, с. 103-108

Улыбайтесь на здоровье

Тихомирова Ольга

Операционный день – №1, с. 118-121



Житейская история

Крылов Александр

На пенсии – №2, с. 118-121

«ПР»: Клуб литераторов

Бакиев Мухаммедназар

Любовь – №6, с. 124-125

Вайнонен Никита

Отчий дом – №2, с. 124-125

Вальчук Александр

Бабье лето – №9, с. 124-125

Василевский Михаил

Надеюсь – №7, с. 123-125

Вахрушева Любовь

Согреты теплым солнцем – №4, с. 122-123

В предчувствии зимы – №9, с. 122-123

Веселова Нина

Пожила я – №6, с. 121-124

И лист в ту осень... – №10, с. 124-125

Зверев Александр

За перекатом – №8, с. 121-123

Иншакова Мария

Березы, милые березы – №3, с. 123-124

Желтоглазые ромашки – №8, с. 125

Казаковцев Михаил

Весенний мотив – №4, с. 123-124

Казаренко Зинаида

На крылечке – №2, с. 122-123

Карташова Вера

Старый тополь у калитки – №11, с. 124-125

Куканов Сергей

Осенний мотив – №10, с. 121-122

Лебедев Сергей

Возвращение снов – №6, с. 119-121

Лопарев Юрий

Земля моя – №2, с. 123-124

Уходит старый год, пора! – №12, с. 101-102

Мартыненко Евгения

Элегия – №8, с. 124-125

Мизунов Евгений

Реквием по любви – №10, с. 123

Мишкорудникова Светлана

Твори добро – оно к тебе вернется – №7, с. 125

Мосолова Марина

Мама – №3, с. 124-125

Обидина Наталья

В ожидании – №5, с. 123-124

Полковникова Л.

Поездка в деревню – №1, с. 123-124

Растворов Владимир

Вершина Вселенной – №7, с. 122-123

Руколеева Людмила

Секрет долголетия – №1, с. 122-123

Рябчиков Михаил

Миниатюры с натуры – №12, с. 103-107

Салмова Елена

Вселенская радость – №4, с. 124-125

Спирина Татьяна

Золотая осень – №9, с. 123

Стороженко Виктор

Я помню – №5, с. 122-123

Из осеннего блокнота – №11, с. 121-124

Тимофеева Ирина

Что такое года? – №5, с. 124-125

Прощаясь с теплым летом – №9, с. 123-124

Тимохина Ольга

Зимние деревья – №12, с. 102-103

Тимшин Владимир

Дождик №8, с. 123-124

Токарский Александр

Взбудоражен светом день – №4, с. 123

Трифонов Вениамин

Хреновое дело – №1, с. 125



Щербинин Юрий

Снег на висках – №3, с. 122-123

Анекдот, да и только

№1 с. 23, 30, 60, 72; №2 с. 69; №4 с. 37, 92; №5 с. 20, 38, 97, 101; №6 с. 32, 45, 74, 95, 107; №7 с. 22, 31, 72, 99; №8 с. 27, 67, 95; №10, с. 20, 48, 94, 120; №11, с. 24, 70; №12, с. 16, с. 29

Гимнастика для ума

Кроссворд – №1, с. 126-127, №2, с. 126-127, №3, с. 126-127, №4, с. 126-127, №5, с. 126-127, №6, с. 126-127, №7, с. 126-127, №8, с. 126-127, №9, с. 126-127, №10, с. 126-127, №11, с. 126-127, №12, с. 108-109

Подписка

А вы подписались на журнал «Предупреждение»?! – №1, с. 128, №2, с. 128, №3, с. 128, №4, с. 128, №5, с. 128, №6, с. 128, №7, с. 128, №8, с. 128, №9, с. 128, №10, с. 128, №11, с. 128, №12, с. 128

Лекарственные растения

Короставник полевой – №1, с. 21-22

Котовник – №1, с. 37-38

Кошачья лапка – №1, с. 85-86

Крапива жгучая – №1, с. 97-98

Крапива двудомная – №2, с. 17-18

Крестовник обыкновенный – №2, с. 29-30

Кровохлебка лекарственная – №2, с. 73-74

Крушина ломкая – №2, с. 113-114

Крыжовник – №3, с. 17-18

Кубышка желтая – №3, с. 33-34

Кувшинка белая – №3, с. 81-82

Кукуруза – №3, с. 93-94

Купальница европейская – №4, с. 25-26

- Купена лекарственная – №4, с. 85-86
Купырь лесной – №4, с. 101-102
Лапчатка гусиная – №4, с. 117-118
Лапчатка серебристая – №5, с. 17-18
Лебеда – №5, с. 57-58
Левзея сафлоровидная – №5, с. 93-94
Липа – №5, с. 113-114
Лиственница – №6, с. 33-34
Ложечница – №6, с. 89-90
Лопух – №6, с. 101-102
Лофант анисовый – №6, с. 117-118
Лох узколистный – №7, с. 17-18
Лук медвежий – №7, с. 85-86
Льнянка обыкновенная – №7, с. 105-106
Любисток лекарственный – №7, с. 117-118
Любка двулистная – №8, с. 29-30
Лютик – №8, с. 85-86
Майник двулистный – №8, с. 97-98
Майоран – №8, с. 113-114
Магнолия – №9, с. 17-18
Малина обыкновенная – №9, с. 49-50
Манжетка – №9, с. 81-82
Маргаритка многолетняя – №9, с. 113-114
Марена красильная – №10, с. 21
Марь красная – №10, с. 49
Марь противоглистная – №10, с. 101
Марьянник дубравный – №10, с. 113
Мать-и-мачеха – №11, с. 17-18
Медуница лекарственная – №11, с. 33-34
Можжевельник – №11, с. 89-90
Мелисса лекарственная – №11, с. 101-102
Многоножка обыкновенная – №12, с. 17-18
Молодило – №12, с. 77-78
Морошка – №12, с. 93-94
Мыльнянка лекарственная – №12, с. 105-106



А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях России идет подписка на 2013 год. Можно подписаться не только на первое полугодие, но и на весь год. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают постоянным подписчикам «Предупреждения» продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убедил подписаться родных, близких, знакомых...

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам: **6 месяцев/годовая**

**Каталог
«Почта России»** индекс 99608/**44036.**

**Каталог «Пресса России»
и «Агентство «Роспечать»** индекс 26062/**26180.**

Оставайтесь с нами!



Читайте
в следующем
номере журнала
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
(выйдет в январе 2013 года)

Тайна святой воды

Формула здоровья

Колит:
профилактика и лечение

**С наступающим
Новым годом,
дорогие читатели!**

**Пусть наступающий год
принесет вам много радости.**

**Будьте здоровы, живите долго,
выписывайте журнал**

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



4 607161 020029

12012

>