

Это незабываемый момент: вы впервые взяли своего малыша на руки. Кто он — таинственный незнакомец, появившийся в вашей жизни? Очень скоро вы научитесь различать, когда он плачет оттого, что хочет есть, а когда — оттого, что ему неудобно. Не спутайте настоящую улыбку с гримасой, вызванной расстроенным желудком.

В ДЕТСКОЙ

У КАЖДОГО МАЛЫША СВОЙ ГРАФИК

Но, как бы много вы ни узнали о своем малыше, ребенок за то же самое время узнает неизмеримо больше. Каждая колыбельная, каждые "ладушки" и "ку-ку" пройдут по магистральям нервной системы, лягут в основание того, что в один прекрасный день окажется любовью к искусству, или талантом футболиста, или умением не терять друзей.

Родители должны воспользоваться природным любопытством ребенка. Дети учатся неустанно и постоянно, им интересно все: тени на тротуаре, далекий собачий лай, голос в телефонной трубке. Все это кажется ребенку чудом.

Ученые давно пришли к выводу: очень многое из того, что делает человека неповторимым, есть результат впечатлений первых трех лет жизни. Баюкая ребенка или просто держа его на руках, вы стимулируете его рост. У детей, лишенных родительской ласки, например, у сирот, растущих в воспитательных домах, важнейшие области мозга остаются недоразвитыми.

Характер ребенка также складывается в первые годы жизни. Конечно, какие-то его черты — склонность к застенчивости, например, — определяются и наследственностью, но тем не менее доказано, что у ребенка, которого часто берут на руки, который постоянно ощущает любовь и заботу, гораздо больше шансов вырасти уверенным в себе и оптимистичным.

Что касается физического здоровья, то каждая мать знает, чему учит народная мудрость: держи ноги в тепле, голову в холоде; не купай простуженного ребенка; когда режутся зубки и поднимается температура, поможет аспирин. Но в наши дни педиатры пра-



воту этих истин оспаривают. Более того, они готовы опровергать собственные рекомендации десятилетней давности. Выработался новый подход к профилактике и лечению детских болезней.

Прежде всего родители должны позаботиться о том, чтобы их ребенку были сделаны все необходимые прививки, причем в нужной последовательности, в нужное время. Многие из этих прививок всем хорошо известны: против кори, свинки, краснухи, полиомиелита, дифтерии, столбняка, гепатита. Некоторые родители порой отказываются от прививки, считая, что каждый ребенок должен в свой срок переболеть той или иной инфекцией. Это опасное мнение, так как многие из них в более старшем возрасте протекают гораздо тяжелее и с серьезными осложнениями.

Не следует слишком трястись над ребенком, но есть причины для страха — симптомы, которые игнорировать нельзя.

ПОМНИТЕ:

● Если ребенок капризничает, его лихорадит, он отказывается от еды, у него учащенное

дыхание — не исключено, что он серьезно болен, надо вызвать врача.

● Одышка у ребенка — это еще не астма. Одышка может быть признаком бронхита, пневмонии. В доме не должно быть табачного дыма. В тяжелых случаях, когда у ребенка от недостатка кислорода синеют губы и ногти, требуется срочная госпитализация.

● Значительная часть детей к своему второму дню рождения перебалывает воспалением среднего уха. Запущенное воспаление может привести к рубцеванию барабанной перепонки и глухоте. Не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу.

● Высокая температура изнуряет ребенка, нервнует родителей. Но помните: это естественная реакция организма на инфекцию, и поэтому до определенного уровня не рекомендуется сбивать температуру. Поскольку иммунная защита у новорожденного еще очень слаба, за температурой следует постоянно следить, и при ее повышении до 37,5 и 38 градусов требуется немедленная врачебная консультация. У более старших детей температура 39 градусов — тоже повод вызвать врача.

● Наиболее распространенная причина рвоты у маленьких детей — кишечная инфекция. Но рвота может быть вызвана и более серьезным заболеванием — пневмонией, менингитом, аппендицитом. Очень опасные симптомы — сильные боли в животе, повторяющаяся рвота. Необходима обязательная консультация врача.

● Мокрые пеленки могут вызвать раздражение на коже. Обычно это не представляет опасности и при надлежащем уходе быстро проходит. Но если все это сопровождается подъемом температуры и другими симптомами — речь может идти о серьезной бактериальной инфекции.

● В случае падения ребенка с высоты убедитесь, что у него нет повторяющейся рвоты, не кружится голова, не нарушена координация движений. При наличии этих симптомов необходима срочная врачебная помощь.

● Родителей часто беспокоит, что их ребенок растет слишком быстро или слишком медленно, поздно начинает ходить, говорить. Это еще не значит, что он отстает в развитии — просто он движется по собственному, уникальному расписанию. У каждого из детей — "свой график".

А. ИВАНОВА.

ЛЮБОПЫТНО

ВИНОГРАД ХОРОШ В МЕРУ

Оказывается, когда вы едите виноград, вы не просто лакомитесь. Вы занимаетесь ампелотерапией. Да, поедание винограда любого сорта — это лечение. Его рекомендуют при болезнях почек, мочекаменной болезни, камнях в печени и желчном пузыре, хронических гастритах. Виноградный сок способствует усилению водно-солевого обмена, а значит, очищает организм от мочевой кислоты, препятствует образованию камней и песка.

Но надо запомнить некоторые правила. В сутки можно съесть не более 1 килограмма ягод винограда или выпить 0,5 литра сока. В тот день, когда вы лечитесь виноградом, исключите из меню жирную пищу, молоко, квас, пиво. Хорошо бы заранее вылечить зубы, так как виноград ускоряет разрушение кариозных зубов. Есть у винограда и противопоказания: сахарный диабет и некоторые заболевания желудочно-кишечного тракта.

МАРАФОН ДЛЯ КУРИЛЬЩИКОВ

Всем известно, что некурящий человек здоровее курильщика. Однако последнее исследование ученых из Гонконгского университета показало, что для здоровья намного опаснее не курение, а малоподвижный образ жизни. Так что, если вы недостаточно двигаетесь, то подвергаетесь не меньшему риску, чем курящие люди.

ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ ПОДГУЗНИКА

Изначально непромокаемый подгузник был изобретен для "выхода малыша в свет" — поликлиника, гуляние, путешествие, посещение гостей. Но реклама внедрила в сознание родителей, что время пребывания в подгузниках неограниченно. Это неправда.

Мальчикам особенно вредно долго находиться в подгузниках, так как может быть спровоцировано онкологическое заболевание яичек, которые не случайно вынесены природой в отдельный мешочек. Температура в этом мешочке немного ниже 36,6 градуса. А подгузник создает парниковый эффект, и температура в этом деликатном месте поднимается, нейтрализуя усилия природы.

ПИСЬМО ИЗ КОНВЕРТА

КАРТОШКА ПРОТИВ ПОЛИАРТРИТА

После 60 лет у меня стали невыносимо болеть руки. Врачи поставили диагноз — полиартрит. Конечно, я выполняла рекомендации докторов, но одновременно лечилась и домашним средством. Рассказала о нем моя соседка. Как только чувствую приближение боли — достаю сырую картошку, хорошенько ее обмываю и жду, пока просохнет. Потом беру ее в большую руку, сверху надеваю варежку или старый носок (чтобы ночью случайно не выпала) и ложусь спать. К утру боль проходит, и сплю я спокойно. Потом для профилактики повторяю процедуру пару раз. А главное, полиартрит последние пять лет напоминает о себе гораздо реже.

Одну картофелину можно использовать несколько раз, пока она не завянет и не сморщится, но гнилой картошка быть не должна.

А. КРАСИНА.

г. Орел.



Очищать кровь от вредных веществ и восстанавливать ее состав очень хорошо с помощью овощных соков. Такая процедура позволяет вредным веществам выходить из крови через поры кожи.

Лучше всего употреблять смесь свекольного и морковного соков. За день надо выпить литр полтора смеси за 5 приемов, но больше ничего не есть, и только в перерывах можно пить по стакану чистой воды. Хорошо к морковному и свекольному соку добавить для разнообразия и другие соки красного цвета — гранатовый, вишневый, клюквенный. Даже один день такой соковой диеты дает положительный результат. Но помните, что пить один свекольный сок в чистом виде нельзя — его необходимо смешивать с другими.

Свекольный и морковный соки стимулируют кроветворение, способствуют повышению содержания гемоглобина в крови, повышают сопротивляемость организма инфекциям, пополняют кровь необходимыми веществами, растворяют вредные отходы и быстро выводят их из крови.

А вот один из самых простых способов очищения крови. Смешать 2 стакана натурального меда, 1 стакан толченого



БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ОЧИЩЕНИЕ КРОВИ

укропного семени, 2 столовые ложки молотого корня валерианы. Все это залить 2 литрами крутого кипятка и настаивать сутки в термосе. Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

Можно очищать кровь и с помощью трав. Многие из них не только хорошо очищают кровь, но обладают и другими полезными свойствами. Например, корень лопуха прекрасно действует на кожу, крапива обладает тонизирующим свойством, эхинацея — укрепляющим.

Настой из крапивы. Этот настой не только очищает кровь, но и способствует восстановлению нарушенного обмена веществ. В стеклянную посуду положите 1 чайную ложку измельченной крапивы, залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и настаивайте 45 минут. Принимать надо по 1 столовой ложке утром и вечером.

Чай из корня одуванчика. 1 столовую ложку сухого измельченного корня залить стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение часа. Принимать по трети стакана за 30 минут до еды в течение 7 дней.

Радикальный сбор для очистки крови и пищеварительного тракта. Высушенные листья и побеги полыни горькой растереть в порошок. Щепотку порошка высыпать в стакан кипятка, настоять 10 секунд и выпить маленькими глотками.

Чай из тысячелистника обыкновенного. 1 столовую ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по четверти стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.