

УСТАЛ...

НАШИ ДЕТИ

Ваш ребенок совсем забросил учебу, с неохотой идет на первый урок, а из школы приходит совершенно разбитым? Не спешите объявлять его лентяем и оболтусом — скорее всего он просто устал. Постарайтесь выявить причины повышенной детской утомляемости, а лучше — обратитесь к специалистам.

В ОБНИМКУ С КОМПЬЮТЕРОМ

В сентябре дитя так и рвалось в школу — увидевшись с одноклассниками, продемонстрировать летний загар, побывать на любимой литературе... К ноябрю энтузиазма заметно поубавилось, и появились явные признаки усталости: в дневнике замечания "невнимателен на уроках", успеваемость неуклонно падает... Впереди вторая, короткая, четверть, а потом самая длинная и утомительная третья, которая всегда сопровождается хронической усталостью и снижением иммунитета. Не случайно именно

в этой четверти дети часто и подолгу болеют. А если учесть, что средний школьник проводит немалую часть свободного времени в обнимку с компьютером, станет ясно, откуда у детей сутулость, плавно перетекающая в кифозы и сколиозы, нарушение кровообращения, хронические головные боли и снижение зрения.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Бегом в спортзал! Именно бегом, чтобы уже по дороге начать разминаться, да еще и воздухом подышать. И желательно всей семьей — от утомленных родителей

тоже мало проку. По дороге хорошо бы заглянуть в аптеку и запастись витаминами. И вообще, попытайтесь перевести ребенка с привычного, но губительного фаст-фуда на домашнюю кухню, или хотя бы на питание в приличной столовой, где подают горячее и салаты.

Если считаете ситуацию критической, не поленитесь отвести

ребенка к хорошему врачу. Невропатолог назначит школьнику успокаивающие или тонизирующие препараты. Помогут также физиотерапия, массаж, лечебная физкультура. Можно обратиться и к гомеопату, который составит препарат, учитывая индивидуальные особенности ребенка.

**По материалам
медицинской прессы.**



НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ПЕЧЕНЬ ПОД ЗАЩИТОЙ

Яркие плоды рябины не только необыкновенно красивы, но и полезны. Издавна рябину использовали для лечения заболеваний печени и желчного пузыря.

● Хорошо известно, что от камней в печени и протоках надо ежедневно в течение полутора месяцев есть по стакану свежих ягод лесной рябины, запивая чаем с сахаром или мёдом.

● Можно приготовить рябиновый настой: залить 30 г ягод 3 стаканами кипятка, настоять и пить приготовленный настой по 1 стакану 3 раза в день.

● Лечебное действие на печень оказывает рябина в смеси с корнем конского щавеля: на 60 г рябины надо взять 40 г щавеля, залить эту смесь 1 л воды и пить в течение дня небольшими порциями.

Не менее эффективны и другие народные методы лечения желчнокаменной болезни.

● Пить по 1 стакану сока тыквы 3 раза в день или есть по утрам и вечерам кашу из тыквы.

● Промыть водой 500 г корня хрена, протереть на мелкой тёрке, полученную кашицу залить 1 л кипятка, плотно закрыть крышкой, настаивать 24 часа, затем настой слить, отжать и принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

● Настой хрена в молоке: в 200 мл молока положить 4 ст. ложки тёртого хрена, довести на медленном огне до кипения (но не кипятить), снять с огня, дать настояться 5 минут, процедить, отжать гущу и пить понемногу в течение дня.

● Прежде чем применять народное средство, обязательно проконсультируйтесь у врача.



ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

КАК БОРОТЬСЯ С СОНЛИВОСТЬЮ ПОСЛЕ ОБЕДА

Конечно, желательно совсем не бороться со сном, если есть возможность полежать полчаса. Но кто из работающих может позволить себе такую роскошь? Поэтому, если после обеда жутко клонит в сон, то начните с того, что отделите питье от еды, то есть пейте послеобеденный чай через два часа после еды, не раньше. Если после еды все-таки очень хочется пить, то сделайте пару глотков холодной воды (фильтрованной!). А часа через два — чай с хлебом, сахаром или с чем угодно. Результат появляется практически сразу. Проверено!

Л. КУЗНЕЦОВА.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

С ГОЛОВОЙ В ОКЕАН ЛЮБВИ

Моя мама на старости лет завела себе любовника. Я просто в ужасе! Как такое может быть? Ладно бы ей было около тридцати, но в сорок шесть лет!

Не знаю, что и делать. Может, рассказать папе? Подскажите, как мне поступить?
Елена А., 26 лет.
г. Орел.

Поводов завести любовника у женщины в этом возрасте множество: любовь, сексуальная неудовлетворенность, усталость от тягот повседневной жизни, желание отомстить мужу за его равнодушие или просто "последняя женская победа". Именно в этом возрасте женщины порой с головой окунаются в новую любовь, отодвинув мужа, детей и внуков на задний план. В твоём же сознании она всегда мама, которую ты, так и быть, согласна делить с папой, но только не с чужим мужчиной!

Однако ты уже взрослый человек и должна ясно понимать, что у каждого своя жизнь, в которой мы вольны сами принимать решения, даже если другим они кажутся сумасбродными. А твоя

мама — тоже личность, которую тебе надо уважать. Хочешь обрушить все это на голову папы, скажи, что у него из-под носа уведут жену? Но подумай, нужно ли тебе это. Если ты делаешь так, то травмируешь всех и разрушишь хрупкую идилию родительских отношений.

Максимум, что ты можешь сделать в данной ситуации, так это наметнуть папе, что мама еще очень привлекательна и вызывает интерес у других мужчин. Если папу взволнует этот факт, он начнет действовать сам. А если нет, то, возможно, твоя мама сделала верный выбор, найдя себе "отдушину" в лице другого мужчины. И тебе стоит только порадоваться за нее.

Ведущая рубрики
Лилия КАТКОВА.

Уважаемая редакция!

Огромное спасибо вам за вашу работу: газета по тематике разнообразная, интересная, а главное, нужная помощница в жизни. В рубрике "Не болей!" я прочла материал о бобах, где написано, что с помощью фасоли можно лечить мочекаменную болезнь. Напишите, пожалуйста, как это делать. Творческих удач вам, здоровья и добрых людей в жизни.

З. СУХИНИНА.

Известно много народных рецептов на основе фасоли, но простыми их не назовешь, так как чаще всего для приготовления требуется несколько компонентов. Придется повозиться.

ПРИ КАМНЯХ В ПОЧКАХ

Смешайте в равных частях измельченные стручки фасоли, кукурузные рыльца, фиалку душистую, листья толокнянки, почки

ВОПРОС ОТ ЧИТАТЕЛЯ

ЛЕЧЕБНАЯ ФАСОЛЬ



березы (все, кроме фасоли, можно купить в аптеке). Возьмите две столовые ложки этой смеси и заварите 4 стаканами кипятка, дайте настояться 20 минут, употребляйте этот настой по 2 — 3 столовые ложки 3 раза в день.

Возьмите по столовой ложке измельченных стручков фасоли и хвоща полевого. Запарьте эту смесь 400 мл кипятка и плотно закройте. Настаивайте в течение 1 часа, процедите. Принимать по половине стакана 4 раза в день в течение 2 месяцев.

ПРИ ОБОСТРЕНИИ ХРОНИЧЕСКОГО ПИЕЛОНЕФРИТА

Смешайте створки стручка фасоли и кукурузные рыльца (по одной столовой ложке) и заварите эту смесь 400 мл кипятка, доведите до кипения и настаивайте в течение 1 часа, процедите. Принимайте по половине стакана теплого настоя 3 — 4 раза в день в течение 3 недель.

Но прежде чем принимать народное средство, необходимо проконсультироваться у врача.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ЛЕЧИСЬ И НЕ КАШЛЯЙ

Если у детей начинается кашель, я лечу его сразу на начальной стадии. Для этого надо смешать по чайной ложке (или по столовой) мед, сливочное масло, сухую горчицу, муку. Если получилась слишком густая смесь, то можно разбавить водой. Разогреть, выложить на марлю или чистую тряпочку и привязать к груди. Держать до остывания. Обратите внимание — не появились ли у ребенка покраснение, сильное жжение или другие неприятные ощущения. В таком случае это лекарство вам не подходит.

А. МАКСИМОВА.
г. Орел.