

## ДОБРЫЙ СОВЕТ

## ИЗЮМ

## или ЧУПА-ЧУПС?

Европейские стоматологи считают, что до пяти лет ребенок не должен есть конфеты. По статистическим данным, примерно 70 процентов детей Европы попадают впервые к стоматологу еще до 6 лет из-за кариеса в молочных зубах.

Побаловать ребенка можно

сладкими сухофруктами, но если родители считают, что без конфет не обойтись, то запомните, как располагаются сладости по степени их вредности.

На первом месте — леденцы и «сосалки» на палочках.

Второе место занимают ириски и карамель.

Третье место отдано булочкам, пирожным, тортам.

Наименее безвредным лакомством стоматологи считают шоколад, но без начинки. В первых, шоколад быстро растворяется во рту, не забивая зубы.



Во-вторых, темный шоколад относительно малокалориен по сравнению с другими сладостями. А если ребенок будет запивать шоколадку водой, то есть очищать рот от сладких остатков, вред от такой сладости будет минимальный. Конечно, если малыш съест одну небольшую шоколадку, а не в килограмм весом.

## ЛЕКАРСТВО ПОД НОГАМИ

## С ЛОПУХОМ НЕ ЛОПУХНЕШЬСЯ

Название растения лопух произошло от древнерусского лоп, что означает лист. А вообще у этого растения много имен: репейник, дедовник, лопух большой.

В нашем языке слово «лопух» приобрело нарицательное значение и в разговорной речи применяется к людям простоватым, нехитрым, которых ничего не стоит обмануть. Может, поэтому в представлении большинства людей, лопух — это обычный бесполезный сорняк, который можно встретить под каждым забором, в любой канаве. И кажется, нет ничего проще лопуха.

Между тем еще в древности люди отмечали его как лекарственное растение. Из лопуха известно, что лопух широко использовал лекарь Александр Невский.

И сегодня это растение не потеряло актуальности. Его применяют как мочегонное, потогонное средство, при лечении кожных заболеваний, при ревматизме и подагре.

Всем знакомо репейное масло. Наши бабушки использовали его для улучшения роста волос, смазывали голову при начинающемся облысении, при кожных заболеваниях. Такое масло можно приготовить в домашних условиях. Надо 75 г свежего корня лопуха (чисто вымытого) положить в 200 г любого жирного масла (подсолнечного, оливкового, миндального) и настаивать в течение суток. Затем 15 минут эту смесь варят на медленном огне и процеживают. Масло готово.

Лопух применяют и в виде настоев, отваров. Как правильно приготовить настой? Одну столовую ложку корней лопуха, измельченных до 3 миллиметров, надо залить 2 стаканами кипящей воды и настаивать в течение 2 часов. Затем процедить. Пить горячим по полстакана 2 раза в день. Помогает при ревматизме.

В медицине обычно используют корни лопуха первого года жизни, они более сочные и толстые. После отваривания или поджаривания корни пригодны в пищу. В старину из размолотых в муку корней выпекали хлеб, корнями лопуха заваривали супы и даже варили варенье. Кстати, в Японии на многих крестьянских полях можно увидеть заботливо ухоженные грядки лопуха, которые используются в пищу.

М. ЮРОВА.

## СПАСИБО!

## НАДЕЖДЫ НА ЖИЗНЬ НЕ БЫЛО

В июне меня привезли в неврологическое отделение областной клинической больницы. Я находилась в тяжелейшем состоянии, надежды на жизнь никакой. Но врачи сделали все возможное, чтобы меня спасти. Благодарность моя безмерна. Низкий поклон доктору Вячеславу Степановичу Семенову и всему дружному коллективу неврологического отделения. Спасибо вам и успехов в вашем нелегком труде!

А. ТЫРЫШКИНА.

г. Мценск.

## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

## ЛУК С МЕДОМ ПРОТИВ ТРОМБОЗА

Мне было 30 лет, когда врачи поставили диагноз: тромбоз глубоких вен нижних конечностей. Из-за сильных болей ходить было невозможно. В то время я разузнала много народных рецептов, но не очень-то они помогали. Однажды к соседке приехала знакомая из Белоруссии, и от нее я узнала о народном средстве, которое меня спасло.

Надо взять 1 стакан сока репчатого лука (только не синего!) и 1 стакан меда. (Чтобы не плакать над соком из лука, во время его приготовления наденьте очки для плавления). Состав из лука и меда держите три дня в комнате, а затем поставьте на 10 дней в холодильник. Пить лекарство надо по 1 столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.

Месяца через два я почувствовала улучшение. Теперь периодически принимаю это средство для профилактики.

А. НОВИКОВА.

г. Орел.

— Эх ты, голова дырявая! — такой или примерно такой эпитет получает ребенок за потерянные где-то ключи, за плохо выученное правило или за забытую сдачу в магазине.

## В ДЕТСКОЙ

## ЗА ПЕЛЕНОЙ ТУМАНА

не все выговаривала, а стихи «шпарил» без остановки. Сейчас ее родителям даже не верится, что ребенок

ки или ботинки. Или куда вы уложили спать куклу: в коробку или в детскую кроватку? Спрячьте игрушку и выйдите с малышом из комнаты, чем-нибудь займитесь. Потом вернитесь в комнату и спросите: «Куда мы положили твою игрушку?». Если пришло письмо от родственника, покажите его фотографию ребенку, чтобы он начинал понимать: за строчками письма вот этот живой человек. Воспоминания раннего детства, как

считают психологи и медики, формируют в человеке чувство собственного достоинства и позволяют осознавать свой жизненный уникальный опыт.

Конечно, самые ранние воспоминания быстро улетучиваются, не врезаются в память надолго. Очень немногие могут рассказать о себе двухлетнем или трехлетнем. Как-то я слышала от одного знакомого: «Эти годы детства как будто бы за густой пеленой тумана, в котором иногда появляются просветы».

Да, тонкости и детали мы не можем помнить, но атмосфера, общее настроение события остаются. Они формируют наше мировосприятие, поэтому они важны. К примеру, с чем связан запах апельсина для нынешних 40-летних людей? Конечно же, с Новым годом, потому как в будние дни апельсины были продуктом исключительным. Сейчас, конечно, все изменилось.

Или же другой пример: в раннем возрасте мы можем не помнить зимние поездки за город с родителями, но в памяти может застрять, увязнуть навсегда огромный пушистый сугроб, в который ты уткнулся, когда случайно перевернулись санки. И это здорово! Это уже свой личный архив, даже свои мемуары, без которых не будет гармоничного развития.

Подготовила И. ФИЛИНА



мог охватить такой объем информации. Хорошо, что осталось свидетельство — трехчасовая видеокассета.

Специалисты советуют привлекать ребенка к «анализу» прошедших событий как можно раньше. Например, двухлетнему малышу можно сказать, вернувшись из детского парка: «Помнишь, мы видели в парке лебедя, а кого еще мы видели? Маленького олененка, да?». Возможно, ребенок пока будет только кивать головой и соглашаться с вами, но память его уже автоматически подключается к работе.

Можно тренировать способности к воспоминаниям на элементарном бытовом уровне. Спросите малыша после завтрака, что утром вы надевали ему вначале: майку или рубашку, нос-

## ЗАНОЗА

Что мы обычно делаем, когда в кожу вонзается заноза? Подумаешь, ерунда какая — вытащил и пошел работать дальше. Хорошо, если все закончилось так благополучно, но бывает, что в ранку попадает инфекция, появляется отек, повышается температура, и происходит нагноение. А значит, кое-какие элементарные правила надо соблюдать, чтобы не испортить себе отдых и работу.

Если в коже застряла заноза, не пытайтесь вытащить ее пальцами, так как кончик может обломиться и остаток будет вытащить еще труднее. Для начала вымойте руки с мылом, возьмите пинцет с тонкими кончиками и по-

пробуйте вытянуть занозу под тем же углом, под которым она вошла в кожу. Пинцет желательно простерилизовать, то есть протереть спиртом, подержать над пламенем или опустить в кипящую воду.

Если кончик занозы обломился, попробуйте сильно надавить на кожу выше того места, куда она вонзилась.

Если заноза сидит глубоко, придется раздвинуть кожу простерилизованной иглой. Если не получилось и таким путем, надо опустить руку в теплую мыльную воду минут на 15, чтобы размягчить кожу.

Когда все мучения позади, нужно промыть ранку проточной водой, затем

водой с мылом. Потом высушить бинтом, смазать дезинфицирующей мазью и заклеить пластырем. В течение нескольких дней следите, нет ли покраснения, опухания, мелких красных прыжков, стремящихся от ранки к центру тела. Все это может свидетельствовать о попадании инфекции в ранку. Если место, где была заноза, все-таки нагноилось, придется идти к врачу.

Всем понятно, что летом на даче или в деревне вероятность занозить руку или ногу гораздо выше, чем зимой и в городских условиях, а поэтому в вашей дачной аптечке должны быть пинцет с тонкими кончиками, спирт, игла, мазь с антибиотиком и пластырь. Не забудьте про перекись водорода, йод, бинт, вату.

Светлана КУЗНИК.

