

ОТСТАВИТЬ ПАНИКУ!

В последнее время в ходу фраза: «Когда пандемия, вызванная коронавирусом заразой, закончится, мы будем жить в другом мире». А мне кажется, мы уже живем совсем в других реалиях: привыкаем к режиму самоизоляции, учимся работать дистанционно, соблюдаем, выходя в магазин, социальную дистанцию...

Передо мной письмо А.Ф. Знаковой из Тверской области, которое мы получили в середине марта, но из-за известных событий не успели опубликовать раньше. «Что у нас за погода? – пишет Александра Федорова. – Где наши традиционные морозы, снег, сугробы? Ничего этого не было. Одним только коммунальщикам радость – меньше работы. Но вот странная зима закончилась, наступила весна. Да что-то и она не радует нас солнышком. Отсюда и настроение не очень-то радужное».

Ни читательница, ни все мы тогда еще не знали, что впереди нас ждут испытания намного более серьезные, чем капризы природы.

Кстати, о настроении. Моя соседка по лестничной площадке – одинокая бабушка, которой далеко за 65. Мы с сыном взяли над ней шефство: приносим продукты, лекарства, оставляем пакеты около двери, чтобы, не дай Бог, случайно не заразить пожилого человека, если вдруг сами являемся бессимптомными носителями коварного вируса. Общаемся по телефону. Пытаемся подбодрить, хотя у самих на душе кошки скребут. Вчера она как будто почувствовала наше настроение и сказала: «Отставить панику, молодые люди. И не такое переживали. Войну страшную выдюжили. Голод, холод, разруху. И сейчас выстоим. А гулять не разрешают... Подумаешь! Можно и дома массу интересных занятий найти. Я вот, например, пазлы собирать люблю. Такие красивые картины получаются – загляденье! С подругами по телефону ежедневно общаюсь. Одной из них через месяц 97 лет исполнится. Ее любимая фраза: «Чем ворчать, кряхтеть и охать, лучше песни распевать». Вот мы с ней и поем. И русские народные, и советские песни. Где уж тут грустить? Как начнем «голосить» вдвоем – обо всех печалях враз забываем».

Поговорили мы с нашей «подопечной», и стыдно стало: раз наши замечательные старики не теряют оптимизма, нам-то уж сам Бог велел. В самом деле: и не такое переживали. И эту напасть переживем.

С Днем Великой Победы, дорогие! Все будет хорошо!

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс»,
e-mail: pr_plus@zoi.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

ВЕКИ БЕЗ ОПЕКИ

Блефарит

Края век краснеют, припухают, чешутся, болят, а у корней ресниц покрываются желтоватыми или серовато-белыми чешуйками. Хуже всего, что ресницы при этом выпадают, оголяя бедное око. Или принимаются расти неправильно – пучками, да еще по направлению к глазу, раздражая его. Что это за напасть такая?

Это типичная картина блефарита, а проще говоря – воспаления век. Жизни не угрожает, но вот испортить ее может основательно. В старшем возрасте такая беда встречается через одного, да и у людей помоложе блефарит совсем не редкость. К счастью, если не запускать проблему, от этого заболевания можно избавиться.

Очи долу

Глаза при блефарите быстро устают и слезятся, хочется спрятать их от яркого солнца под темными очками, а если такой возможности нет, человек ходит, потупившись, не поднимая взгляда. За что все это пожилым людям, у которых и без того начинает подводить зрение? Чаще всего дело именно в его ухудшении, хотя и не только в нем!

Наши веки – зеркало состояния всего организма. Кожа здесь гораздо тоньше, чем на остальных участках тела, под ней много рыхлой клетчатки, которая легко отекает при малейшем недосыпании или, напротив, если залежаться в постели. Когда вам говорят: «У тебя нездоровый вид!», виноваты опухшие веки. Небольшая простуда, проблемы с кишечником и почками, и вот они уже набрякли и потяжелели. Отечность пройдет, но перерастянутая нежная кожа к прежнему состоянию не вернется, а начнет собираться морщинами, как сдувшийся шарик. Вот почему так важно сразу ра-