



№12 (397) 2020

ПИСЬМА 16+

Айболит

Гроза застала
на природе...

Настойка
крапивы
от зубной
боли

Женские
лекарства
из акации

Ядрёный
бутерброд
от простуды



Учредитель, издатель,
РЕДАКЦИЯ
ООО «АГЕНТСТВО
«КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»
Адрес: 355002, Россия,
г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
К. А. ВОРОБЬЕВ
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Г. Н. ВОРОБЬЕВА
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО
РЕДАКТОРА
Д. А. МЕДВЕДЕВА
ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Е. В. ЕРМАКОВА
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
О. Н. МАРЕЕВА

РЕДАКЦИЯ
тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
ОТДЕЛ ПОДПИСКИ
И РАСПРОСТРАНЕНИЯ
тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
тел. 8 (8652) 75-05-67
e-mail: reklama@aybolit.ru

Газета «Айболит. Письма» за-
регистрирована Министерством
Российской Федерации по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ
№ 77—16213 от 13.10.2003 г.

Газета отпечатана в типографии
ООО «Агентство «Кавказинтер-
пресс» (Адрес: 355000, Россия,
г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14,
тел. 24-88-65).

© Перепечатка запрещена. Цена
свободная. Подписной индекс в
каталоге ФГУП «Почта России»
«Подписные издания» **П3422**

В издании использованы
фотографии из коллекции
Depositphotos/FOTODOM

Ответственность за содержание
рекламы несет рекламодатель.
Дата производства 03.06.2020 г.
Дата выхода в свет 03.06.2020 г.
Подписано в печать 26.05.2020 г.
в 16.00. По графику в 14.30.
Тираж 35143 экз. Заказ № 605.

Сайт газеты
www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивает:
ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы)

Общий тираж
44043 экз.
Объем 6 п. л.

16+



- Черная малина
улучшит кровь **стр.4**
- От недостатка сна
дети полнеют **стр.5**
- Инфаркт миокарда
по наследству **стр.6-7**
- Тату изменит цвет, если
сахар повысится **стр.9**
- Почему стареют
суставы? **стр.10**
- С таким завтраком
вы обязательно
похудеете! **стр.11**
- Молния любит
костры и одинокие
деревья **стр.12**
- После инсульта помог
одуванчик **стр.13**
- Гемоглобин экономить
не умеет **стр.14-15**
- Тест: есть ли у вас
анемия? **стр.15**
- Геморрой
воспалился **стр.18**
- Как пережить
весну и лето
с аллергией? **стр.19**
- Молочница: что будет,
если не лечить? **стр.22**
- Начали лысеть?
Отрастите бороду **стр.24**
- Что бы съесть
при язве желудка? **стр.34**
- Овсяная водичка
на 20 лет омолодит **стр.38**

письма Айболит



Каталог «Почты России»
«Подписные издания»
подписной индекс **П3422**

Уважаемые
читатели!
Подписаться
на газету
«Айболит. Письма»
вы можете
по любому
из каталогов



Каталог Агентства «Роспечать»
«Газеты. Журналы»
подписной индекс **19201**

Подписку также можно оформить на сайте
podpiska.pochta.ru по индексу **П3422**



Хорошая новость

Витамин D защитит от мутирующего вируса. Российские ученые выяснили, что из всех витаминов лучше всего защищает от вирусов витамин D. Его действие не зависит от генетической структуры вируса. Мутирующие вирусы наиболее опасны, так как быстро становятся устойчивыми к препаратам. Однако витамин D действует на любой, даже мутирующий вирус. Чтобы восполнить его запас в организме, ежедневно находите на солнце не меньше 10 минут, ешьте жирную рыбу, желтки яиц.

В горячем какао нашли особое вещество

Медики объяснили, почему этот напиток избавляет от кашля. Специалисты научно-исследовательского института сердца и легких обнаружили, что в какао есть вещество теобромин, которое устраняет кашлевый синдром. Попадая в кровь, оно расширяет сосуды, питающие сердце, легкие и бронхи. В результате отек верхних дыхательных путей уменьшается, и дышать становится легче. Теобромин усваивается быстрее, если какао пить горячим.

Чёрный тмин спасёт от инсульта

Ученые доказали, что черный тмин понижает давление в крови, предотвращает спазмы сосудов и улучшает работу мозга.

■ В Европе больным после инсульта рекомендуют 4 раза в день в перерывах между едой принимать по 15 семян тмина, измельченных в порошок, запивая водой.

■ Есть рецепт и для тех, у кого проблемы с памятью. Он поможет лучше работать головному мозгу. Смешайте 1 ст. ложку сухой мяты и 1 чайн. ложку семян черного тмина, залейте стаканом холодной воды, вскипятите и перелейте в термос на

1 час. Принимайте как жаждоутоляющее средство в любых количествах. Только в дни приема настоя не пейте кофе и чай.

■ При повышенном давлении перетрите в порошок 1 чайн. ложку семян черного тмина, заварите стаканом кипятка и дайте остыть. Выпейте весь настой натошак, съедая с ним 1 зубчик чеснока. Каждый день готовьте новый и пейте, пока не нормализуется давление.

Пакет в руки — и...

Ученые рассказали, как успокоиться при панической атаке.

В стрессе человек чаще дышит, организм перенасыщается кислородом, который вытесняет углекислый газ. Это приводит к головокружению и обмороку. Нередко такое случается при панических атаках. Дыхание в пакет позволяет насытить организм углекислым газом и действует успокаивающе.



10 МИНУТ ПОГЛАЖИВАНИЯ ЛЮБИМОЙ СОБАКИ СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ НА 10-15 ММ РТ. СТ.

40 % — НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ЕСЛИ У ВАС ДОМА ЖИВЕТ КОТ.

5 ММ — НА СТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ВЫШЕ СВОЕГО РОСТА ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ. ВО СНЕ ПОВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ВЫТЯГИВАЕТСЯ.



✚ Чёрная малина улучшит кровь

Американские исследователи из Университета Огайо изучили состав ягод черной малины.

Выяснилось, что эта ягода полезна для профилактики рака крови. Опыты на животных показали, что малина на 80% снижает риск развития лейкемии. В ягодах нашли вещества, которые заставляют лейкозные клетки распадаться на частицы и погибать.

P.S. Не путайте черную малину с ежевикой: ягоды последней более крупные и блестящие. Необычный сорт малины называется кумберленд.



Прикинь на себя

■ ВО ВРЕМЯ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НАЗНАЧАЮТ ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ. ЭТО ЗНАЧИТ, ВОДЫ НУЖНО ПИТЬ МНОГО, ЧЕРЕЗ СИЛУ, А НЕ СКОЛЬКО ХОЧЕТСЯ.

■ ЕСЛИ ЗУБЫ ПЛОХИЕ, ЛЮДИ НАБИРАЮТ ВЕС В 2 РАЗА БЫСТРЕЕ. ВИННОЙ ТОМУ ПЛОХОЕ ПЕРЕЖЕВЫВАНИЕ И ПЕРЕВАРИВАНИЕ ПИЩИ.



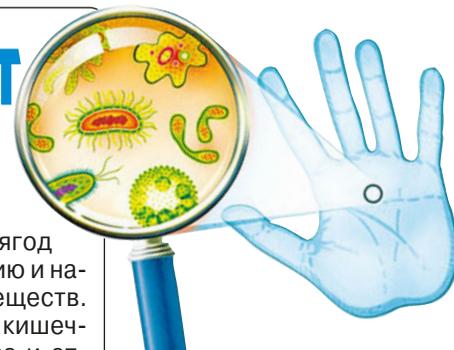
Ситуация

Клубника не пахнет

В клубнике много витамина С: для суточной нормы достаточно 6-7 ягод. Но иногда в клубнике больше вреда, чем пользы.

При неправильной подкормке в ягодах накапливаются опасные вещества. Попадая в организм, нитраты превращаются в нитриты. Поступая в кровь, последние переводят гемоглобин в метгемоглобин, который не способен переносить кислород и углекислый газ. В результате нарушается клеточное дыхание. Регулярное упо-

требление таких ягод вызывает аллергию и нарушает обмен веществ. Также возможны кишечные расстройства и отравление. Детей ранней клубникой лучше не кормить. Как узнать ягоды, которые лучше не покупать? Они влажные, на поверхности есть пятна, отсутствует аромат. Если клубника мягкая, возможно, в ней уже началось гниение. Листики сухие и пожелтевшие либо их вовсе нет — собрана давно или неправильно. Если заметили неоднородную окраску — есть зеленые пятна и белый кончик, ее собрали незрелой.



ДЕЗИНФИЦИРУЕМ ПЕРЧАТКИ, ПРИХОДЯ ДОМОЙ

Одноразовые перчатки можно носить не дольше двух часов. Они не подлежат дезинфекции и стерилизации. Тканевые изделия можно носить весь день, но дома обработайте их мыльным раствором и постирайте при температуре не ниже 100 градусов. Или хотя бы залейте кипятком — это убьет вирусы и бактерии. Дайте немного остыть и постирайте вручную.

Яркий дневной свет уменьшает тяжесть инфаркта

Исследователи из Колорадо заметили, что у пациентов с инфарктом, поступающих днем и ночью, разная степень поражения сердца.

У ночных она тяжелее. Оказалось, что белок Per 2, регулирующий биологические ритмы, защищает сердце при инфаркте. Во время приступа орган получает недостаточно кислорода, что приводит к нарушению обмена веществ в мышце. В области поражения развивается некроз. Чтобы этого избежать, необходимо «переключить» сердечную мышцу на бескислородное и более эффективное питание глюкозой. Это можно сделать с помощью белка Per 2, который активируется ярким дневным светом. Исследования показали, что яркий свет сводит к минимуму поражения сердечной мышцы у экспериментальных животных, страдающих от инфаркта миокарда.

Знаете ли вы, что...

ЛЕНЬ — ЭТО ПРИРОДНАЯ ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ. КАК ПРАВИЛО, ОСТРЫЙ ПРИСТУП ЛЕНИ — СИГНАЛ, ЧТО ПОРА СДЕЛАТЬ ПЕРЕДЫШКУ.

СИБИРСКИЕ УЧЁНЫЕ ПРОТЕСТИРОВАЛИ АНАЛЬГЕТИК БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ

По длительности и эффективности действия препарат превосходит многие известные обезболивающие.

Специалисты Томского исследовательского центра РАН три года тестировали лекарство под названием «Тиовюрцин» на мышах, крысах, кроликах, морских свинках и дрозофилах.

По эффективности и длительности действия препарат превосходит многие известные обезболивающие. Он не оказал негативного влияния на желудочно-кишечный тракт, центральную нервную систему (не вызывал развития эйфории и седативного эффекта). Средство не угнетает дыхательный центр и кровяную систему. Самое важное, что даже после длительного приема не возникает развитие лекарствен-

ной зависимости и синдрома отмены (своеобразная ломка от прекращения приема). Кроме того, исследователи не обнаружили возможного влияния на гены. Теперь препарат ждут клинические испытания.

ОТ НЕДОСТАТКА СНА ДЕТИ ПОЛНЕЮТ

Канадские ученые исследовали массу, рост, обхват талии, а также образ жизни детей 5-10 лет.

Результаты показали, что дети, которые ночью спят меньше 10 часов, в 3,5 раза чаще имеют избыточный вес по сравнению с теми, кто спит 12 и больше часов. Оказывается, недостаток сна приводит к снижению уровня лептина — гормона, стимулирующего обмен веществ и уменьшающего чувство голода. Кроме того, из-за короткого ночного сна повышается концентрация грелина — гормона, усиливающего чувство голода.



Ставеньки

Стихи
наших читателей

Зеленые маминьки
ставеньки,
Иду по траве я босой.
И счастлив, как тот,
что был маленьким,
Я трону калитку
рукой...
И в памяти, словно
страницы,
Картины — одна
за другой:
На жасмине роса
вон искрится,
И бабулин платок
голубой...
Вот с отцом я шагаю
на речку
(Он недавно вернулся
с войны),
Вон и дед мой идет
нам навстречу,
На воде луч-фонарик
горит...

Быстро время идет.
И погосты...
Все ушли — и отец
мой, и мать.
Только дом наш
и дворик — все просто,
Все осталось на месте
стоять.
В шкаф повесил
отцовский пиджак я,
Он в наградах,
потертый, простой.
И храню, как святыню,
на счастье,
Все, что есть.
Да и сам я седой.

Р. С. Эти стихи я посвящаю Николаю Петровичу Садовому.

Г. В. Ткачева,
Ставрополь

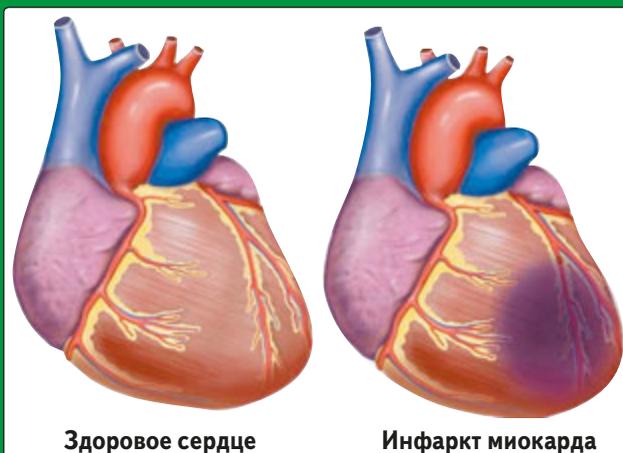
Знаете ли вы, что...

В СРЕДНЕМ НА 4 НЕДЕЛИ УВЕЛИЧИЛСЯ СЕЗОН АЛЛЕРГИИ НА ПЫЛЬЦУ ИЗ-ЗА ГЛОБАЛЬНОГО ПОТЕПЛЕНИЯ.



Авторитеты дают советы

Инфаркт миокарда по наследству



Здоровое сердце

Инфаркт миокарда

Исследования показали: если у родителей до 60 лет случались сердечные приступы, то дети могут унаследовать предрасположенность к инфаркту. В этом случае риск развития ишемической болезни сердца высок даже в 20-25 лет.

Обратитесь к кардиологу, если...

- * чувствуете боли за грудиной;
- * иногда трудно дышать;
- * с трудом поднимаетесь по лестнице;
- * чувствуете перебои в работе сердца;
- * не переносите даже обычных физических нагрузок — это может быть следствием стенокардии и ишемии;
- * испытываете приступы головокружения и слабости;
- * периодически бывают обмороки;
- * кажется, что сердце готово выпрыгнуть из груди. Это первый признак аритмии.

Перед инфарктом человек возбужден

Предынфарктное состояние — это обострение ишемической болезни сердца. Длится оно от нескольких часов до 2-3 недель. У

больного резко ухудшается общее самочувствие, учащаются приступы стенокардии. Боль в сердце усиливается, становится пульсирующей. Распространяется не только на грудную клетку, но и на руку, шею, лицо. Во время приступа стенокардии больной заторможен, а при начинающемся инфаркте возбужден, беспокоен. Если болевой синдром не снимается нитроглицерином, это уже инфаркт.

До приезда скорой помощи

- 1** Уложите больного на спину на ровную поверхность и запрокиньте ему голову, обеспечьте проходимость дыхательных путей.
- 2** Если самостоятельного дыхания нет, сделайте искусственную вен-

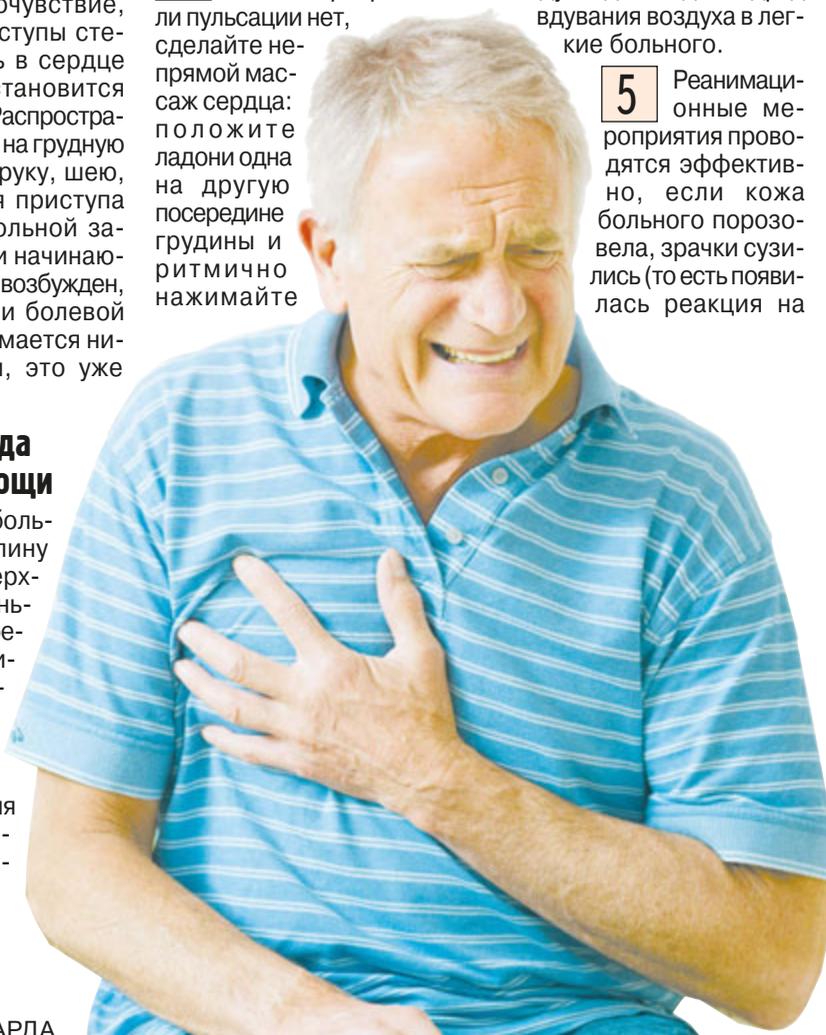
тиляцию легких методом «рот в рот». При этом нос пострадавшего в момент вдвухания воздуха должен быть закрыт.

- 3** Нащупайте пульс на сонной артерии. Если пульсации нет, сделайте непрямой массаж сердца: положите ладони одна на другую посередине грудины и ритмично нажимайте

вниз. Ритм — немного чаще, чем раз в секунду (80 нажатий в минуту).

- 4** Если реанимация проводится в одиночку, через каждые 15 нажатий следует сделать два подряд вдвухания воздуха в легкие больного.

- 5** Реанимационные мероприятия проводятся эффективно, если кожа больного порозовела, зрачки сузились (то есть появилась реакция на



Не навреди!

НИКОГДА НЕ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ХОЛОД К ОБЛАСТИ СЕРДЦА. СОСУДЫ МОГУТ СУЗИТЬСЯ, РАЗОВЬЕТСЯ ИНФАРКТ МИОКАРДА.

свет), возобновились самостоятельное дыхание и пульсация на сонной артерии.

Бета-блокаторы и гемосорбция

Бета-блокаторы («Обзидан», «Индерал», метопролол, атенолол, бисопролол, лабеталол) призваны облегчить работу сердца за счет снижения частоты пульса. Это дает возможность уменьшить потребность миокарда в кислороде. Гемосорбция — это очищение крови от холестерина и липопротеидов (основных виновников атеросклероза). Если атеросклероз угрожает сужением просвета коронарной артерии, для профилактики инфаркта проводится комплекс защитных мер, в число которых входит и гемосорбция.

Поднялась температура...

Да, такое бывает после инфаркта. Температура сигнализирует о воспалительном процессе. Чаще всего воспаление развивается в миокарде на 3-4-й день после приступа. Она поднимается до 37,5-38°C. При хорошем лечении к концу первой недели состояние нормализуется.

Когда выписывают домой?

Все зависит от тяжести инфаркта. Если в миокарде произошли неглубокие изменения, через 2 недели больного выписывают из палаты интенсивной терапии. Реабилитация проводится дома, разумеется, под контролем лечащего врача. Если повреждения более обширные, но без осложнений, на восстановление потребуется месяц. При тяжелом течении инфаркта ста-



ПОСЛЕ ИНФАРКТА МОЖЕТ ПОДНЯТЬСЯ ТЕМПЕРАТУРА ДО 38°C. ЧАСТО ЭТО ПРОИСХОДИТ НА 3-Й ДЕНЬ ИЗ-ЗА ВОСПАЛЕНИЯ В МИОКАРДЕ.

ционарное лечение может продлиться и 2 месяца.

О постельном режиме

В тяжелых случаях он обязателен, хотя бы на несколько-



К нам в поликлинику позвонила интересная женщина



Она дозвонилась в регистратуру, чтобы вызвать на дом врача к своему мальчику. Скороговоркой произнесла: была высокая температура, теперь понизилась, но он отказывается есть. Все удивились, ведь клиника для взрослых. Оказалось, «мальчику» 42 года. Когда к ним приехала молодая врач, мама сказала, что не пустит ее к сыну, пока та не покажет диплом о высшем медицинском образовании...

С. И. Паргинский,
Астраханская обл.

ко (5-7) дней, поскольку поврежденное сердце может не выдержать даже минимальных нагрузок. При небольших повреждениях врач может позволить вставать уже на вторые-третьи сутки.

Всё под контролем

Эти исследования нужно проводить регулярно при болезнях сердца:

- * измерение артериального давления;
- * ЭКГ (электрокардиография);
- * холтеровское мониторирование (суточная элек-

трокардиография) назначают по показаниям;

- * общий анализ крови;
- * биохимия крови (с определением уровня холестерина);
- * УЗИ (ультразвуковое исследование) сердца.

У кардиолога под наблюдением

Как долго лечащий кардиолог наблюдает за больным? Все зависит от состояния пациента после инфаркта. Восстановительный период, который требует контроля врача, обычно длится 2 года.

М. И. Ненашев,
кардиолог,
врач I категории

Цифры и факты

НА 39% СНИЖАЮТ РИСК ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА 6 Г ШОКОЛАДА (ПРИМЕРНО 1-2 КУБИКА) В ДЕНЬ БЛАГОДАРЯ БОЛЬШОМУ КОЛИЧЕСТВУ ФЛАВОНОИДОВ.

ТИПОГРАФИЯ





Кавказинтерпресс

- ▶ ГАЗЕТЫ
- ▶ ЖУРНАЛЫ
- ▶ БУКЛЕТЫ
- ▶ БРОШЮРЫ
- ▶ ЭТИКЕТКИ
- ▶ УПАКОВКА
- ▶ ПЛАКАТЫ
- ▶ КАЛЕНДАРИ

- ✔ Безупречное качество
- ✔ Современное немецкое оборудование
- ✔ Высококвалифицированная команда
- ✔ Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
 ☎ (8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
 E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

**ЛУЧШАЯ
В РЕГИОНЕ!**



ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!



Цифры и факты

■ 90% ВСЕХ СЛУЧАЕВ ДИАБЕТА В МИРЕ ПРИХОДИТСЯ НА ДИАБЕТ II ТИПА.

■ ПРИ ДЕФИЦИТЕ ВИТАМИНА D РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА I ТИПА — 80%, II ТИПА — 50%.

■ ПРИМЕРНО ПОЛОВИНА ЛЮДЕЙ, БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ, НЕ ЗНАЮТ О СВОЕМ ЗАБОЛЕВАНИИ.



Снижаем сахар

ОТВАР ВЕТОЧЕК СМОРОДИНЫ

Измельчите веточки черной смородины и залейте 1 ст. ложку стаканом кипятка, подержите на маленьком огне 30 минут, настаивайте час. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Через 3 недели сделайте перерыв на 5-10 дней.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ КРАПИВЫ

Заварите 1 ст. ложку сухих листьев крапивы стаканом кипятка и настаивайте, укутав, час. Пейте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 4 недели.

+ Ногам стало легче

У меня диабет давно, и это отразилось на ногах. Я долго искала народное средство, которое бы остановило развитие осложнений, возможно, обратило бы болезнь вспять...

Много читала о продуктах пчеловодства при диабете, но не рисковала употреблять мед, пыльцу и маточное молочко. Пишут, что они полезны при диабете, но мне страшно, потому что там сахар. А вот на прополисе остановилась без сомнений. Оказывается, он и иммунитет укрепляет, и обмен веществ улучшает. Это сильное средство для поддержания организма и улучшения состояния сосудов. Чтобы не получить

гангрену, чего я очень боялась, стала принимать прополис по специальной схеме. Перед тем как приготовить настойку, прополис заранее положила в пакете в морозилку. Он станет хрупким. Измельчила молоточком, не вынимая из пакетика.

Залила 30 г прополиса 70%-ным спиртом, настаивала 14 дней в темном месте. На 15-й день настойку процедила через марлю и принимала в 1-й день по 1 капле, разведя в 1 ст. ложке молока, за 30 минут до еды 3 раза в день. Начиная со 2-го дня дозировку увеличивала ежедневно на 1 ка-

плю, доведя до 15 капель. Дальше — каждый день по 15 капель 5 месяцев. После чего начинайте уменьшать дозировку в обратном порядке ежедневно на 1 каплю. Так я пила прополис почти полгода, как и рекомендовалось. Сахар все равно требовал таблеток, но ноги стали намного лучше. Ушли темные пятна, лучше зажили микротравмы. Если что-то случилось, то я тут же протирала этой настойкой кожу. Держала ватку, смоченную настойкой, подольше — и ранка заживала. Вообще кожа на ногах перестала сохнуть и трескаться. Улучшилось и состояние сосудов, иммунитет стал лучше. Болею теперь намного реже. Так что польза была ощутимой.

В. В. Шипова, Омск



Знаете ли вы, что...

ИЗ ВСЕХ ЯГОД ЧЕРНИКА И ГОЛУБИКА — САМЫЕ БЕЗОПАСНЫЕ ПРИ ДИАБЕТЕ. ОНИ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ.

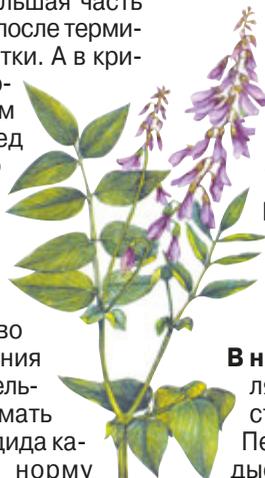


ВСЕМ НУЖНО ЕСТЬ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ?

Слышала, что многим не хватает йода, из-за этого может страдать щитовидная железа...

Варвара Н., Псков

Дефицит йода в организме есть у всех. Этого микроэлемента не хватает в почве, поэтому его очень мало во фруктах, мясе, молоке и т. д. Что бы вы ни ели, йода организму не хватает. В Европе проблему решили просто: всеобщим законом о йодировании соли. В России такого закона нет. Но достаточно знать каждому, что такая соль должна стать единственным источником соли в семье. Последние несколько лет ее готовят так, что йод уже не улетучивается, как раньше это было. При готовке он немного разрушается, но большая часть сохраняется и после термической обработки. А в критические периоды жизни: всем детям — перед школой и во время полового созревания, женщинам — до родов, всю беременность и во время кормления грудью обязательно надо принимать препараты йодида калия. Курс и норму



приема устанавливает эндокринолог. Так вы защититесь от многих бед. Щитовидка не может вырабатывать гормоны без йода. А если их не хватает, страдает центральная нервная система и развивается слабоумие.

МОЙ СЫН САМЫЙ МАЛЕНЬКИЙ В КЛАССЕ. ЭТО НОРМАЛЬНО?

Моему сыну 15 лет, и он самый маленький в классе: рост 161 сантиметр. Врач говорит, что рост и масса соответствуют средневозрастным показателям. Но я-то вижу, что ребята даже младшего возраста уже намного выше. Что можно предпринять?

**Татьяна,
Череповец**

Чтобы определить причины задержки роста мальчика, нужно обследовать его на наличие гормональных изменений. Также необходим рентгенологический снимок костей рук с указа-

Сам себе доктор

В начальной стадии диабета соберите траву козлятника до цветения. Заварите 1 ст. ложку травы стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 2 часа. Пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Через каждые 3-4 недели делайте перерыв на 5-10 дней.

Тату изменит цвет, если сахар повысится

Немецкие ученые предложили новый способ измерения уровня глюкозы.

Команда ученых Мюнхенского университета разработала технику татуировки, которая меняет цвет в зависимости от химического состава крови и позволяет следить за уровнем глюкозы в крови, альбумина и кислотности (рН). Это революция в эндокринологии, которая упростит жизнь при сахарном диабете или хронических заболеваниях почек. Например, повышение

уровня сахара в крови придает желтому цвету зеленый оттенок — чем насыщеннее, тем выше концентрация глюкозы. Традиционные анализы крови подтвердили, что тату дают точные результаты. Люди изменяли внешний вид, вводя пигменты в верхний слой кожи более 4000 лет. Почему бы не совместить искусство татуировки с цветометрическими биосенсорами?



ЧЕМ ВЫШЕ УРОВЕНЬ САХАРА,
ТЕМ НАСЫЩЕННЕЕ ЗЕЛЕНЬ ОТТЕНОК ТАТУ.

нием состояния зон роста. С этими результатами обратитесь к эндокринологу. Если снимок покажет, что зоны роста открыты, то рост мальчика продолжится, и врач поможет этот процесс наладить.

их пить опасается. Чем это чревато?

**Алексей, Республика
Адыгея**

ЖЕНА ОТКАЗЫВАЕТСЯ ПИТЬ ГОРМОНЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

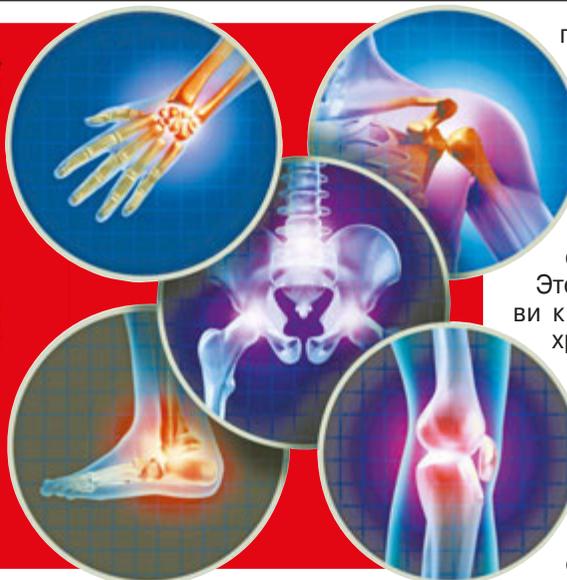
У моей жены гипотиреоз. Ей назначили гормоны щитовидной железы (у нее их не хватает), а она

Если не лечить гипотиреоз, это может привести к кожным проблемам, ломкости волос, снижению памяти, появлению раздражительности, храпа, анемии и даже к формированию опухоли гипофиза. У женщин это может обернуться выделениями из молочных желез и обильными менструациями. Нужно обязательно принимать препараты гормонов щитовидной железы. Если эндокринолог точно подберет дозировку, а пациент будет аккуратно соблюдать правила приема, то заместительная терапия никакими неприятными симптомами не грозит.

**В. Н. Лановой,
эндокринолог**

✚ Почему стареют суставы?

Боль в суставах — самая частая жалоба пациентов, которые приходят к ревматологу. Как уменьшить боль и другие неприятные ощущения?



прыжки, не поднимать и не переносить тяжести и не приседать. Нежелательна и быстрая ходьба. Избегайте длительного сидения или стояния в одной позе, сидения на корточках. Это ухудшает приток крови к суставам и питание хряща. Если болят суставы, не носите тяжести и не поднимайте тяжелые предметы. Старайтесь уменьшить нагрузку на суставы. Помогут специальные ортопедические приспособления. Их должен назначить врач. А супинаторы и наколенники уменьшают травмы хряща при ходьбе.

Во время обострения

Чаще всего во время обострения врач назначает нестероидные противовоспалительные препараты. Однако они только снимают воспаление и боль, практически не влияя на состояние хряща, ускоряя его разрушение. К тому же у противовоспалительных средств достаточно серьезные побочные эффекты.

Препараты с дробитин сульфатом и глюкозамин способствуют сохранению хрящей и предупреждают их разрушение, тем самым замедляя старение суставов и уменьшая боль. Они являются строительным материалом для суставов и поддерживают нормальное состояние хрящевой ткани. Лекарства от природы не всегда действуют быстро. Чаще всего для получения ощутимого результата требуются 2-3 курса лечения.

О. Ю. Сечин, ревматолог, врач I категории

Изношенный хрящ
Чтобы понять причину болей в суставах, нужно знать анатомию. Кости, образующие сустав, всегда покрыты хрящом. При различных движениях хрящ исполняет роль амортизатора. В молодости хрящ упругий, а сустав изнутри хорошо смазан суставной жидкостью. Поэтому он без

проблем реагирует на нагрузки. Но со временем внутренние части сустава изнашиваются. Хрящ становится более тонким, ломким, он как бы «высыхает». Уменьшается и количество смазки внутри сустава. Вместе с хрящом изменяется и костная ткань. По краям сустава нередко формируются костные выросты, которые чаще всего дают ощущение боли и хруста в суставе.

ходьбы, бега, длительного сидения в неудобной позе. Эти боли проходят после небольшого отдыха, расслабления мышц и покоя суставов.

Но по мере развития остеоартроза появляется другая боль — стартовая. Человеку трудно вставать и начинать движение, а потом он расхаживается. Воз-

ОСТЕОАРТРОЗ НАЧИНАЕТСЯ У ВСЕХ ПО-РАЗНОМУ. ЕСЛИ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ НАГРУЖАЛИ СУСТАВЫ, ЕСТЬ ЛИШНИЙ ВЕС, АРТРОЗ ПОЯВИТСЯ РАНЬШЕ.

Многоликая боль

Неприятные ощущения в суставе могут проявляться по-разному. В начальных стадиях артроза боль незначительная. Она возникает во время

можно также внезапная и резкая боль, которая пронизывает сустав при повороте или неудачном резком движении. В далеко зашедших стадиях артроза суставы могут болеть практически постоянно.

Нюансы лечения

При артрозе коленных, тазобедренных и голеностопных суставов в период обострения нужно ограничить или полностью исключить бег,



ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ИЗБАВИЛИ 25 ЦЕЛЕБНЫХ КАПЕЛЬ

С детства меня мучают головные боли. Однажды во время медосмотра врач сказал, что это все из-за сужения сосудов головного мозга. Назначенные таблетки сначала помогали, а потом стало еще хуже. С тех пор начала искать эффективное народное средство. Однажды брат привез мне лекарство, которое сделал сам по вычитанному рецепту. Когда выпила его, боль прошла почти моментально. После этого начала принимать средство по 25 капель 2 раза в день. Рецепт такой: в литровой бутылке из темного стекла смешайте по 100 мл настоек эвкалипта, валерианы, пустырника и боярышника (продаются в аптеке). Добавьте по 50 мл настоек пиона уклоняющегося и мяты перечной, 10 соцветий гвоздики, 1 ст. ложку меда и 10 г молотого имбиря. Настаивайте 25 дней, периодически встряхивая. Хорошо процедите и разлейте в пузырьки с доза-



торами. За 6 месяцев такого лечения я не выпила ни одной таблетки.

Р. И. Ознобихина,
Курская обл.

С ТАКИМ ЗАВТРАКОМ ВЫ ТОЧНО ПОХУДЕЕТЕ, И КИШЕЧНИК ЗАРАБОТАЕТ КАК НАДО!

Такой завтрак укрепляет иммунитет и очищает кишечник. Употребляя его ежедневно в течение месяца, забудете о запоре. К тому же потеряете около 2 кг веса, живот станет плоским. Готовьте завтрак с вечера. Залейте 5-7 шт. чернослива 100 мл кипяченой воды на 10-15 минут. В отдельной миске смешайте 1 чайн. ложку какао-порошка, 1 ст. ложку льняного семени, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, добавьте стакан кефира. Нарежьте набухший чернослив и добавьте к остальным ингредиентам. Перемешайте и уберите на ночь в холодильник. Утром съешьте натощак.

О. В. Ромашкина,
Пермский край

Чтобы отбиться от простуды, готовлю ядрёный бутерброд

Расскажу, как отбиваюсь от простуды и, возможно, чего-то еще... Когда чувствую, что заболела (глаза болят, появляются сопли и усталость), готовлю первым делом ядрёный бутерброд. Нарезаю (не давлу и не натираю) головку чеснока, измельчаю лук и укроп. Намазываю ломтик черного хлеба подсолнечным маслом и кладу все нарезанное сверху. Ем всегда на ночь, и к утру самочувствие улучшается. Иногда приходится повторить еще пару раз.

О. К. Быкова, Оренбургская обл.



Доктор черешня

- Это летнее лакомство полезно есть при атеросклерозе. Черешня укрепляет сосуды и нервную систему.
- Похудеть поможет такой напиток. Щепотку плодоножек черешни залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса и пейте как чай.
- Благодаря мочегонному действию чай из плодоножек черешни избавляет от отеков.

ЖГУЧИЙ КОМПРЕСС СНЯЛ БОЛЬ В ОПУХШИХ КОЛЕНЯХ

Когда мои колени опухали, не гнулись и болели при ходьбе, лечила их так. Смешала и хорошо взболтала в баночке по 1 ст. ложке свиной желчи, глицерина, йода и нашатырного спирта (все это продается в аптеке). Намочила этой смесью салфетку, наложила на больные колени, сверху накрыла полиэтиленом и обмотала теплым шарфом. Сначала грело, затем жгло, терпела, сколько могла, потом сняла ком-

пресс. Кожа становится красной, но ожога нет. После 4 таких процедур все прошло. Делала компрессы на ночь. Запах у состава резкий, специфический, но надо потерпеть, результат того стоит.

С. Н. Прутрукевич,
Новосибирская обл.

ЭТОТ РЕЦЕПТ СПАСАЛ ЛЕТОМ БАБУШКУ ОТ ВАРИКОЗА

У моей бабушки был варикоз на ногах. Чтобы справиться с тяжестью, отеками и болью, она нарезала 2-3 зеленых яблока и заливала 1 л кипятка. Настаивала ночь, утром яблоки вынимала, а настой пила по 1/2 стакана 2 раза в день. Так делала до улучшения состояния.

А. Ю. Степанук,
Костромская обл.





Цифры и факты

- РАЗРЯД МОЛНИИ МОГ БЫ ПИТАТЬ ОБЫЧНУЮ ЛАМПОЧКУ 3 МЕСЯЦА.
- УДАР МОЛНИИ ДЛИТСЯ 1/4 СЕКУНДЫ, А ЕЕ ДЛИНА — 3-4 КМ.
- В ГОРОДЕ ТОРОРО (УГАНДА) 250 ДНЕЙ В ГОДУ ГРОЗОВЫЕ.
- АМЕРИКАНЦА РОЯ САЛЛИВАНА МОЛНИЯ УДАРЯЛА 7 РАЗ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ.

Молния любит костры и одинокие деревья

Как правильно вести себя во время грозы на природе, в помещении, транспорте и на водоеме?

Если гроза застала вас на открытой местности

Если нет возможности спрятаться в здании или в машине, то отойдите подальше от одиноких деревьев и высоких строений. Избегайте возвышенностей. Находиться под группой из нескольких деревьев безопаснее, чем на открытой местности. Если поблизости есть канава или яма, спрячьтесь в ней. Тело должно иметь как можно меньше точек соприкосновения с землей. Нельзя ложиться на землю, тем самым вы увеличите пло-

щадь поражения разрядом. Лучше сесть, слегка наклонив голову, чтобы она не была выше предметов, которые находятся рядом.

Нельзя прятаться в небольших открытых сооружениях и палатках, нельзя бежать. Если вы в компании, лучше разойтись поодиночке.

В лесу

Держитесь в стороне от отдельно стоящих деревьев. Также не приближайтесь к костру, так как столб горячего воздуха — отличный проводник электричества.

Во время грозы лучше устроиться между низкими густыми деревьями. Обращайте внимание на то, чтобы рядом не стояли расщепленные деревья, ранее пораженные молнией. Это го-

Чаще всего молния ударяет в вязы, тополя и дубы, а меньше всего ей «нравятся» березы и клены.

ворит о том, что грунт в этом месте отличается высокой электропроводимостью, и разряд с большой вероятностью ударит сюда еще раз.

На водоеме

Во время грозы нельзя находиться в воде и у воды — купаться, ловить рыбу. Лучше подалее отойти от берега. Если вы в лодке, попробуйте выбраться на сушу или сидите неподвижно, вытаскив из воды весла.

В транспорте

При близких раскатах молнии не выходите из автомобиля. Закройте окна. Не касайтесь металлических предметов, например, поручней в автобусе или троллейбусе.

Пригодится

Как рассчитать расстояние от молнии до вас. Увидев вспышку, посчитайте, через сколько секунд прогремит гром. Молнию мы видим сразу, а раскат слышим позже. Чем сильнее он «опаздывает», тем дальше от вас стихия. Посчитали эти секунды? Теперь умножьте их на 344 (скорость звука). Это и есть расстояние между вами и молнией в метрах.



БОЛЬШИЕ ПОЛИПЫ МНЕ УДАЛИЛИ, А ОТ МАЛЕНЬКИХ ИЗБАВИЛАСЬ САМА

В 1993 году у меня обнаружили полипы в сигмовидной кишке и срочно положили на операцию. Большие удалили, а мелкие остались — их не удалось подцепить. Анализы показали, что они не злокачественные, поэтому предложили наблюдаться у проктолога — показаться через 3 месяца. Стала пить по совету знакомой густой экстракт чаги (продается в аптеке). Иначе его называют «Бефунгин». Разводила 3 чайн. ложки экстракта в 3/4 стакана кипяченой воды. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Через 3 месяца та-

кого лечения пошла провериться — полипы не обнаружили! Сказали перепровериться через 6 месяцев — снова чисто. И вот уже много лет не хожу к проктологу. «Бефунгин» пью иногда для профилактики. Кому советовала попить чагу от полипов — все звонят и говорят спасибо.

О. И. Викторова, Омск

СВЕКОЛЬНЫЙ НАПИТОК МЯГКО ОЧИСТИТ ПЕЧЕНЬ

Подскажу рецепт очищения печени. Такой напиток вы легко приготовите дома. Моя семья запасается им регулярно. В кастрюле вскипятите 2 стакана воды, добавьте 1 стакан нарезанной свеклы, 1/2 стакана изюма, доведите до кипения и выключите огонь. Дайте настояться 45-60 минут. Остывшую смесь положите в блендер, добавь-

**В 1 ст. ложке
черной смородины
столько же
витамина С,
сколько в одном
лимоне.**



те сок 1 лимона и взбейте до однородности. Напиток готов. Пейте его по стакану 2 раза в день — утром, натощак, и перед обедом. Так лечитесь 7-10 дней. Затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

**А. И. Беловцева,
Томская обл.**

РЕЦЕПТ ОТ ДЖУНЫ ОПРОБОВАЛА ВСЯ МОЯ СЕМЬЯ И ЗНАКОМЫЕ

Читала, что этим рецептом когда-то давно поделилась знаменитая Джуна. Этот народный рецепт опробован

моей семьей, друзьями и знакомыми. Средство вытягивает всю гадость из ран на ура. Нужно смешать 1 чайн. ложку меда, 1 ст. ложку муки и 1 сырой желток. Храните в холодильнике. Накладывайте на больное место, накройте туалетной бумагой. Меняйте повязку каждые 3 часа. Ночью можно не менять. Буквально на следующий день без боли начинает выходить гной. Если ранка болезненная, то снимайте бумагу, ничего не подчищая, просто накладывайте новый слой.

**В. Островерхова,
Самара**

После инсульта помог одуванчик

Два года назад я перенес инсульт. Врачи не обещали, что смогу снова ходить и говорить...

Однако уже через год ко мне вернулись речь и подвижность в правой половине тела. И все благодаря желанию жить и домашнему лекарству из одуванчика: заливал 1 ст. ложку сырья стаканом кипятка, выдерживал 2 часа,

процеживал и пил по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой. А еще жена по народному рецепту готовила лечебные шарики из одуванчика: измельчала 50 г сушеных корней в кофемолке и смешивала с цветочным медом в пропорции 1:1. Чайной ложкой делала из этой смеси шарики, которые потом хранила в холодильнике. Принимал их 3 раза в день до еды, медленно рассасывая шарики после приема указанного выше

настоя. Конечно, кроме этого, выполнял упражнения для ног и занимался с логопедом. Первые результаты заметил уже через месяц, а после трехмесячного курса постепенно вернулся к нормальному самочувствию.

**И. Ю. Белобородов,
Тюменская обл.**



Не железное здоровье

Гемоглобин ЭКОНОМИТЬ + НЕ УМЕЕТ

Захватывая кислород, который мы вдохнули, гемоглобин его удерживает и разносит по нашему организму, чтобы каждая клеточка дышала. Для этого процесса необходимо достаточное количество железа.

«Живёт на всю катушку»

Гемоглобин «живет на всю катушку» и потребляет из крови ровно столько железа, сколько нужно. Если дозы в какой-то момент не хватит, он израсходует запасы в печени, селезенке, крови. Потом, от безысходности, будет существовать на получаемом минимуме. Волосы, ногти и кожа будут получать все меньше кислорода. С точки зрения природы, это не самые значимые органы. Главное, чтобы сердце и мозг не голодали...

Зачем почтальон, если писем нет?

Так и с дефицитом железа: когда он обостряется, количество гемоглобина опускается ниже

нормы. Возникает железодефицитная анемия, когда каждая клеточка тела задыхается без кислорода. Бледная немочь, как ее именовали в XIX веке, — это не болезнь, а состояние, которое сопутствует некоторым заболеваниям.

Железо плохо усваивается из растительной пищи, если ее употреблять без животного белка.

Симптомы заметны в 100% случаев

70% людей чувствуют симптомы железодефицита, когда он в разгаре. Когда только начинается, его не замечают. А вот анемию можно у себя предположить сразу, ее симптомы заметны почти в 100% случаев. Самые распространенные: волосы выпадают

В БЕЛЫХ ГРИБАХ БОЛЬШЕ ЖЕЛЕЗА, ЧЕМ В СВИНОЙ ПЕЧЕНКЕ: 35 МГ НА 100 Г ПРОДУКТА.





и рано седеют; кожа сохнет, лицо как бы сереет; ногти хрупкие; глазные склеры приобретают голубой оттенок; в уголках рта возникают заеды.

Проверьтесь у гастроэнтеролога

Нет ли у вас регулярной кровопотери? Она может быть явной (кровь в стуле) и скрытой. Малосимптомные желудочно-кишечные кровотечения часто бывают у людей старше 50 лет, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, особенно двенадцатиперстной кишки, гастритом, язвой. Кровотечения вызывают геморрой, полипы толстой кишки. Колоноскопия и гастроскопия покажут проблему, если она есть. Не забудьте провериться на хеликобактер. Это виновник 80% гастритов, язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Из-за

этого слизистая кишечника истончается, и железо плохо усваивается.

Анемия или гипотиреоз?

Анемией страдают четверть больных гипотиреозом. У них даже большинство симптомов похожи на те, что испытывают люди, страдающие анемией: их спутники — зябкость, регулярная усталость, дневная сонливость, выпадение волос, проблемы с памятью. Так что не поленитесь проверить здоровье щитовидки.

Гранаты не спасут

Болезни болезнями, но не пропустите самое простое: обратите внимание на то, как вы питаетесь. Вы вегетарианец, любите диеты? Есть яблоки, гранаты, свеклу и гречку полезно, но от железодефицита они не спасут — из растительной пищи «металл» плохо усваивается, а без животного белка плохо и запа-

Тест-диагностика

Есть ли у вас анемия?

Если вы утвердительно ответите хотя бы на три вопроса, обязательно нужно обратиться к терапевту и сдать анализы.

1. Вы часто устаете, появляются слабость и упадок сил, даже если достаточно поспите?
 2. Окружающие регулярно замечают, что у вас бледный вид?
 3. У вас слабый иммунитет и плохо заживают раны?
 4. Часто вам сложно сконцентрироваться на чем-то, даже если это происходит в первой половине дня?
 5. Подводит память?
 6. Случаются головокружения безо всякой причины?
 7. Появляется ли у вас одышка при незначительных физических нагрузках
- (поднимаетесь по лестнице, быстро идете)?
8. У вас даже летом постоянно холодные руки и ноги?
 9. Бывают судороги ног?
 10. Плохо спите?
 11. Нет аппетита?
 12. Волосы тусклые, ломкие, выпадают?
 13. Ваши ногти хрупкие, плоские (даже выгнутые), на них есть поперечные линии?
 14. Периодически ощущаете учащенное сердцебиение?
 15. Для женщин: есть ли у вас проблемы с зачатием?



сается. Вам нужно мясо, лучше говядина, печенька.

Железодефицит — еще не анемия

Железодефицит встречается в 10 раз чаще, чем сама анемия, и без лечения рано или поздно трансформируется в нее с ухудшением само-

чувствия. Если по результатам анализов терапевт или гематолог скажет, что у вас железодефицит есть, начинайте пить препараты железа. Помните, что анемия лечится дольше, чем железодефицит.

О. А. Шаповалова,
гематолог,
врач I категории



Врач посоветовал попарить руки в отваре чабреца

Когда в детстве у меня на руках появились бородавки, врач посоветовал попарить кисти в отваре чабреца. Мама засыпала в 2-литровую эмалированную кастрюлю стакан измельченного чабреца (сухого или свежего), заливая водой, доводила до кипения и кипятила 3 минуты, настаивала 2 часа. В горячем отваре я парила руки около часа каждый день. Траву после процедуры не выбрасывайте, используйте для следующей ванночки. Отвар готовили через день. Бородавки сошли через 10 дней.

О. Б. Катчиева,
Ростовская обл.





На ночь разрешается!

Все еще пытаетесь не есть после 18.00? Ученые выяснили, что сон на голодный желудок не так уж полезен. Как минимум утром проснетесь с головной болью, если вообще сможете уснуть. Что же съесть вечером, чтобы перекус не прирос к талии?

Цифры и факты

35 ЛЕТ — ВОЗРАСТ, КОГДА НАЧИНАЮТ БЫСТРЕЕ ПОЛНЕТЬ: КАЛОРИЙ ОРГАНИЗМУ НУЖНО МЕНЬШЕ, А ЕДИМ КАК РАНЬШЕ.

72 ЧАСА — СТОЛЬКО НУЖНО ОРГАНИЗМУ, ЧТОБЫ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ НА СЖИГАНИЕ ЖИРА. РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ ИЗБАВЛЯЮТ ТОЛЬКО ОТ ЖИДКОСТИ.

15 МИНУТ ПРЫЖКОВ СО СКАКАЛКОЙ СОЖГУТ СТОЛЬКО ЖЕ КАЛОРИЙ, СКОЛЬКО 60-МИНУТНЫЙ БЕГ.

БОЮСЬ ЗАРАЗИТЬСЯ ЧЕМ-НИБУДЬ В БАССЕЙНЕ

В общественных бассейнах перестали требовать справки. Насколько безопасно теперь их посещать? Чем я могу заразиться?

Олег С., Краснодарский край

Требовать справку от врача у посетителей бассейнов нет смысла, поскольку она действительно только на момент осмотра. Если соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы, риск заражения невелик. Перед посещением поинтересуйтесь, как часто в бассейне берутся санитарные пробы, меняют воду, чистят душевые кабинки и сам бассейн. Соблюдайте и правила личной гигиены — не ходите босиком, не используйте чужое полотенце, сразу после плавания принимайте душ с мылом.

ПОЛЕЗЕН ТОЛЬКО СВЕЖЕ- ЗАВАРЕННЫЙ ЧАЙ?

Слышала, что постоянная заварка быстро теряет пользу и пить такой чай в течение дня вредно. Это правда?

Светлана Тимофеевна, Курган

Активность антиоксидантов в черном чае начинает увеличиваться через 5 минут после заварки и становится максимальной через 20 минут, а потом снижается. Через час и позже он уже не полезен. Недаром

в Китае вчерашний чай называют ядом гремучей змеи — в нем накапливаются вредные вещества. А вот зеленый чай сохраняет пользу в течение нескольких часов.

ПОЧЕМУ БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА ЧАЩЕ СТРАДАЮТ ЖЕНЩИНЫ?

Недавно прочитала в интернете, что болезнью Альцгеймера женщины страдают чаще мужчин. Почему? Ведь именно они живут в режиме многозадачности, а значит, тренируют мозг...

Валентина Павловна Белова, Астраханская обл.

Объяснение простое: женщины в среднем живут дольше мужчин, а недуг обычно проявляется после 60 лет. Развитие болезни Альцгеймера можно затормозить с помощью интеллектуальной деятельности, поэтому неврологи всегда рекомендуют в зрелом возрасте осваивать иностранные языки, заучивать наизусть стихи и считать цифры в уме, проговаривая вслух. Это способствует образованию новых связей между нейронами. Многозадачность вряд ли можно отнести к мозговым тренировкам. Желание все контролировать скорее провоцирует стресс, который усугубляет течение многих недугов, в том числе и болезни Альцгеймера.

Т. М. Евсеева, терапевт

При пневмонии ешьте сахарную пудру с соком мать-и-мачехи (1:2) по 1 ст. ложке 5 раз в день.



После 50 лет Для вас, мусью

В этом возрасте важно внести изменения в привычную повседневную жизнь, если хотите сохранить здоровье.

- 1 В первую очередь придется ограничить количество алкоголя, если не хотите развития цирроза печени, проблем с почками, поджелудочной железой, сердцем и нервной системой. В таком возрасте обмен веществ уже замедлен, внутренние органы работают не так активно, как в молодости.
- 2 Скажите категорическое нет сладкой газировке и сокам в пакетах. В них очень много сахара и разных химических добавок. У любителей таких напитков бывает диабет и плохие зубы.
- 3 О кофе: в молодости этот напиток бодрит. Но если после 50 лет выпивать больше трех чашек кофе в день, он истощает организм, негативно влияет на нервную систему, вредит сердцу и сосудам.

Намотай на ус

УЧЕННЫЕ УСТАНОВИЛИ, ЧТО РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЯГОД ЗЕМЛЯНИКИ ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ МОЗГА.



НАСТОЙКА АДАМОВА КОРНЯ ПОМОГЛА ЗАБЫТЬ О ХОЛЕЦИСТИТЕ

Моя подруга долго мучалась из-за холецистита. Как-то в поликлинике она разговорилась с мужчиной, который посоветовал ей принимать настойку адамова корня. Лекарство готовится так: 35 г адамова корня нужно измельчить на терке, уложить в полиэтиленовую бутылку и до горлышка залить водкой. Емкость плотно закрыть крышкой, на 2 недели поставить в темное прохладное место, каждый день встряхивая. Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Нужно сделать перерыв на 2 недели. В это время надо приготовить очередную порцию. Подруга забыла о своих болях, но для профилактики иногда принимает это чудо-

У вас аллергия? Выпивайте в день по стакану козьего молока. Но не залпом, а маленькими глотками.

снадобье. И еще во время лечения нужно исключить из рациона жирную, соленую и острую пищу.

Татьяна Викторовна Пахомова, Ростовская обл.

КРАПИВНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Каждое лето приезжаем с мужем на дачу. Едим, что на огороде растет, лечимся травами, укрепляя иммунитет к зиме. Например, постоянно едим крапиву. И в суп, и в салат ее кладем. Крапивная настойка меня от зубной боли избавила. Залила 1 стакан зелени 0,5 л водки, настаивала 15 дней. Смачивала в ней ватку и клала в дупло зуба.

При дизентерии

СМЕШАЙТЕ 1:6 ПО ВЕСУ ТОПЛЕННОЕ
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО С ГРАНАТОВЫМ СОКОМ.
ПРИНИМАЙТЕ ПО 50 Г СМЕСИ
4-5 РАЗ В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Тысячелистник и зверобой от дисбактериоза избавят

Если болит желудок, смешайте по 1 чайн. ложке тысячелистника и зверобоя. Залейте смесь стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Разделите на 3 части. Пейте 3 раза в день до еды. Я вылечила этим средством не только желудок, но и дисбактериоз у моей дочери (у нее была нарушена функция всасывания кишечника). Сейчас она здорова.

**Татьяна Валентиновна Жук,
Московская обл.**

Настойку с собой в город забрали — на таблетках экономим.

Валентина, Самара

УСПОКОИТ ЖЕЛЕЗУ КИСЕЛЬ ИЗ РОСТКОВ ОВСА

Успокоить воспаленную поджелудочную железу мне помогает кисель из

проросшего овса. Овес перебираю, смачиваю водой и ставлю в теплое место. На вторые сутки зерна прорастают. Я их промываю, просушиваю и пропускаю через мясорубку. Развожу 2 ст. ложки кашицы в стакане теплой воды, довожу до кипения и кипячу 1-2 минуты. Затем даю минут 20 настояться. Процеживаю и пью каждое утро натощак. Заранее делать кисель нельзя, нужно пить только свежеприготовленный.

**Ирина Олеговна Серафимченко,
Тамбовская обл.**

Рецепты народной медицины

+ Геморрой воспалился

Он образуется в анальной области из-за растяжения венозных сплетений, их деформации и образующегося застоя крови. В этом случае лучше обратиться к врачу и выполнять все его предписания. Но есть несколько домашних средств, которые помогут, если болезнь не запущена.

■ Компрессы из растертых в кашу ягод рябины можно накладывать на наружные геморроидальные узлы. Это облегчает боль и снимает отеки.

■ Вырежьте из сырого картофеля свечку и завинтите поглубже. Надо перед этим очистить прямую кишку. Сырой карто-

фель хорошо помогает при внутреннем геморрое.

■ Делайте сидячие ванночки с отварами четырех трав: ромашки, календулы, бессмертника и зверобоя. Принимать их надо несколько раз в день по 10-15 минут. Хорошие результаты дает эта процедура с отварами шелухи лука или



Внутренний геморрой



Наружный геморрой

чеснока. Ванночку можно принимать теплой, если нет острого воспалительного процесса. При остром течении геморрой, когда боль невыносима, ванночка должна быть прохладной.

■ Осторожнее будьте с марганцовкой. Не растворяйте ее прямо в тазике, а вливайте в воду уже гото-

вый раствор до бледно-розового цвета. И ограничьте время приема такой ванночки до пяти минут. Это избавит от химического ожога.

И, наконец, чтобы не допустить появления болезни, больше двигайтесь.

**И. И. Синченко,
проктолог**



Цифры и факты

- НА 86% ТЕЛО НОВОРОЖДЕННОГО СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ, А ТЕЛО ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА — НА 50%.
- ДО 100 Л ВОДЫ В СУТКИ ЧЕЛОВЕК ИСПОЛЬЗУЕТ В БЫТУ. НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРИХОДИТСЯ НА СМЫВ В ТУАЛТЕТЕ.
- САМАЯ ЧИСТАЯ ВОДА НАХОДИТСЯ В ФИНЛЯНДИИ.
- ДО 40 ТОНН ВОДЫ МОЖЕТ ВЫПИТЬ ЧЕЛОВЕК ЗА ЖИЗНЬ.

✦ Как пережить весну и лето с аллергией?

Предлагаю несколько рецептов народной медицины, которыми спасаюсь сама.

■ Растворите в 1 л теплой воды 1 г мумие и пейте по утрам в следующих дозах: дети в возрасте 1-3 лет — по 50 мл, дети 4-7 лет — по 70 мл, остальные — по 100 мл. Если аллергия сильная, суточную дозу увеличьте в 2 раза и принимайте указанную порцию не только утром, но и днем за 30 минут до

еды. Курс лечения — по 20 дней весной и осенью. Этим же раствором смачивайте пораженные аллергией места.

■ При аллергической сыпи, крапивнице, фурункулезе, экземе, золотухе в качестве хорошего кровоочистительного средства используйте яснотку (крапива глухая). Заварите 1 ст. ложку цветков яснотки 1 стаканом кипятка, дайте настояться, укутав, 20 минут и процедите. Пейте настой по

1/2 стакана 4 раза в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде до еды.

■ Настой тысячелистника облегчает симптомы при аллергии на цветение. Залейте 2 чайн. ложки травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса и процедите. Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день.

■ Смешайте по 1 чайн. ложке корня лапчатки прямостоячей (калгана), порошка из сухих лавровых листьев, цветов календулы, травы череды.

Заварите смесь 0,5 л кипятка, настаивайте ночь в термосе, процедите, добавьте 2 чайн. ложки яблочного уксуса и столько же темного меда. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. После еды принимайте порошок из яичной скорлупы белого цвета на кончике ножа — и так до полного выздоровления.

■ Съедайте 3 раза в день за 30 минут до еды кусочек сахара, накапав на него 5 капель укропного, лаврового или фенхельного масла. После еды выпейте раствор: 1 чайн. ложку хлористого кальция разведите в 1 стакане холодной кипяченой воды.

Н. А. Жиглова,
Тюменская обл.

Люди, которые едят много шоколада, реже страдают слабоумием в старости.



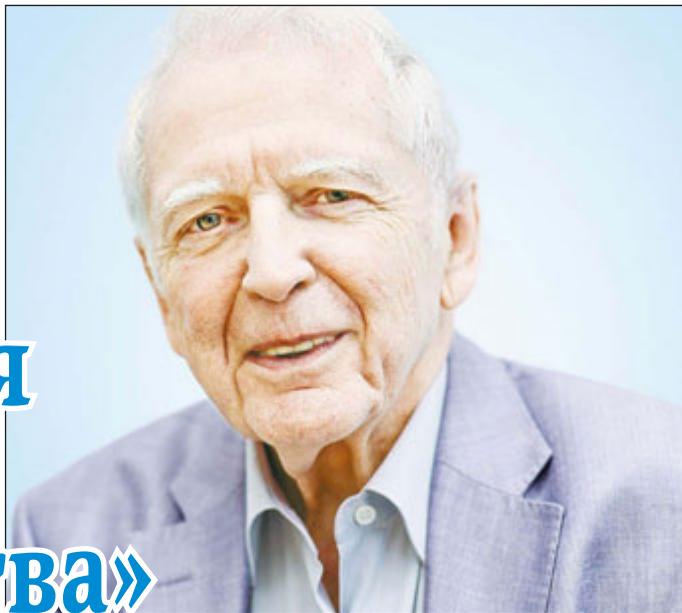
Скорая помощь от природы

ОТ ЛИШАЯ СМЕШАЙТЕ 1:1 ПО ВЕСУ МЕД И ПОРОШОК СУХИХ ЛИСТЬЕВ МОРКОВИ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАК МАЗЬ.

Харальд цур Хаузен,

ВИРУСОЛОГ, НОБЕЛЕВСКИЙ ЛАУРЕАТ:

«Все открытия я сделал из любопытства»



В середине 1970-х Харальд цур Хаузен обнаружил, что женщины, страдающие раком шейки матки, всегда заражены вирусом папилломы человека. В то время считалось, что эта онкология вызывается вирусом простого герпеса. Но цур Хаузен доказал: причина в вирусе папилломы.

Родился в Германии

Харальд цур Хаузен родился в 1936 году в Германии, и детские воспоминания были исключительно о войне. С 1943 года его родной Гельзенкирхен начали активно бомбить, что помешало получить Харальду своевременное образование. Закончил школу он в 19 лет и поступил на медицинский факультет в Бонне, параллельно посещал курсы по биологии.

Акушерство нравилось больше всего

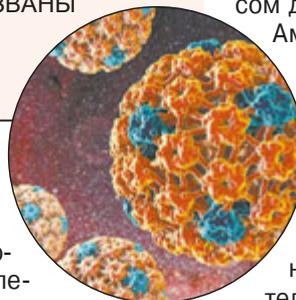
К 1960 году цур Хаузен был уже настоящим доктором, однако решил пройти еще два года интернатуры. Хирургия, внутренние болезни и в самом конце акушерство и гинекология. Это ему понравилось больше всего. Видимо, уже тогда он обратил внимание на папиллому и рак шейки

матки. Окончив интернатуру, молодой врач наконец-то отправился заниматься наукой — на кафедру медицинской микробиологии и иммунологии Университета Дюссельдорфа. С радостью он окунулся в мир науки, но часто сомневался: а не вернуться ли к медицинской практике? Точно больше денег, возможно, не так скучно. Вероятно, юного сотрудника долго мучили теорией, потому что, как только цур Хаузен перешел к экспериментам, его отпустило. Поначалу занимался вызванными вирусами хромосомными модификациями, изучал вирусологию и бактериологию.

Переезд в США и работа над вирусом

Скоро стала понятна и еще одна причина сомнений. После четырех лет работы в Дюссельдорфе, он уперся в потолок. Получил в науке все, что можно было взять в Германии, но ему было мало. Всерьез

БОЛЬШИНСТВО СЛУЧАЕВ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ ВЫЗВАНЫ ОДНИМ ИЗ ДВУХ ТИПОВ ВИРУСА — ВПЧ-16 И ВПЧ-18.



задумался над переездом в США.

В конце 1965 года цур Хаузен переехал с женой и сыном в Филадельфию. Работать начал в лаборатории Вернера Хенле, где изучали открытый незадолго до этого вирус Эпштейна-Барр.

Лаборатория занималась разработкой тестов на этот вирус и поиском связи его с другими заболеваниями. Цур Хаузену работать там не очень нравилось. Но несмотря на это, он продемонстрировал связь вируса со злокачественной лимфомой Беркитта.

В лимфоме нашел вирусную ДНК

Единственным плюсом деятельности в Америке стали новые методы работы. Как только в 1968 году он получил приглашение создать собственную исследовательскую группу в

Институте вирусологии Вюцбурга, Харальд сразу же вернулся в Германию. На новом месте цур Хаузен продолжил изучение вируса Эпштейна-Барр. Теперь никто не указывал ему, что делать. И результат был потрясающий! В этом же году он продемонстрировал, что в клетках лимфомы Беркитта есть вирусная ДНК — вируса Эпштейна-Барр.

Знаете ли вы, что...

ЛЮДИ С НЕПЕРЕНOSИМОСТЬЮ ЛАКТОЗЫ НА 21% РЕЖЕ СТРАДАЮТ РАКОМ ТОЛСТОЙ КИШКИ. ПО МНЕНИЮ ПРОФЕССОРА ЦУР ХАУЗЕНА, МОЛОКО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ КИШЕЧНОЙ ОНКОЛОГИИ, И ЭТОТ ПРОЦЕСС МНОГОЛЕТНИЙ.

Вирус папилломы считался безобидным...

В начале 1970-х цур Хаузен вспомнил о цервикальном раке, с которым он сталкивался как врач. Здесь он тоже решил поискать вирусы герпеса — раз уж повезло с одним раком, можно поискать их и в другом. Однако вирус не находился. Как акушер, Харальд знал, что во влагалище и шейке матки изменения вызывает и другой вирус — вирус папилломы человека, но он считался безобидным, вызывающим только похожие на бородавки образования (кондиломы). Но вдруг?..

Первый эксперимент состоялся в 1974 году — и неудача. Однако ученый не отчаялся и даже опубликовал результаты опыта, предположив, что есть несколько разновидностей вируса.

«Поймал» онкогенные ВПЧ

В 1977 году цур Хаузен из бородавок выделил три типа ВПЧ, а через 2 года нашел и клонировал ДНК вируса, вызывающего генитальные кондиломы, — ВПЧ-6. Потом «поймал» кондиломный

ВПЧ -11, первый онкогенный вирус — 16-го типа, через год и второй — ВПЧ-18... Сейчас известно более сотни генотипов вируса папилломы человека, но только два из них — ВПЧ-16 и ВПЧ-18 — вызывают более 70% случаев аногенитального рака у обоих полов.

Новая ответственность

Раз Харальд цур Хаузен — человек, сказавший новое слово в исследовании онкологии, то ему и возглавлять Германский центр по исследованию рака. В 1983 году ученый принял новое учреждение под свое крыло и работал в нем два

5% СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ В МИРЕ ПРИХОДИТСЯ НА РАК ШЕЙКИ МАТКИ. БОЛЬШЕ 200000 ЖЕНЩИН УМИРАЮТ КАЖДЫЙ ГОД ОТ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ.

десять лет. В 2003 году он ушел в отставку, оставив себе лабораторию и должность главного редактора International Journal of Cancer.



НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ ХАРАЛЬД ЦУР ХАУЗЕН ПОЛУЧИЛ В 2008 ГОДУ ЗА ОТКРЫТИЕ ВИРУСОВ ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА, ВЫЗЫВАЮЩИХ РАК ШЕЙКИ МАТКИ.

Нобелевская премия

Цур Хаузен был награжден за открытие вируса папилломы человека как причины цервикального рака. Он получил половину суммы премии, вторую половину разделили между собой Люк Монтанье и Франсуаза Барре-Синусси — первооткрыватели вируса иммунодефицита человека. Так Нобелевский комитет в XXI веке отметил одни из самых важных достижений вирусологии века двадца-

того. Любопытно, что каждому из лауреатов пришлось ждать премии почти четверть века. Впрочем, это не рекорд. Джон Гердон (клонировал стволовые клетки) ждал награды почти полвека. Петр Капица даже подшутил над Нобелевским комитетом. В начале своей нобелевской лекции заявил, что работы по открытию сверхтекучего гелия он за сорок лет забыл, так что слушайте, пожалуйста, про термоядерные реакции.

84-летний лауреат и ныне активен

Он пользуется статусом для того, чтобы привлекать средства для исследований рака и читать лекции. Достойный выбор для вершины карьеры ученого.

Результатам его трудов предстояло не раз «воскреснуть». Например, с 2006 года начали применять первую вакцину от ВПЧ, а в 2014 году вышла ее обновленная версия «Гардасил-9», предупреждающая инфицирование еще и вирусами типов 31,33,45,52,58. На сегодняшний день известно 170 типов ВПЧ.



Вакцина для девочек

Считается, что существующие вакцины могут обеспечить почти 100%-ную защиту от ВПЧ.

Но все это не так безусловно. Девушка или юноша (в зрелом возрасте эти вакцины как противораковые не эффективны) в идеале еще не должны вести половую жизнь, то есть не должны подцепить вирус до развития поствакцинального иммунитета. С другой — задолго до самого рискованного пе-

риода прививать тоже нельзя: доказанная продолжительность защитного действия — примерно 6 лет. А протоколы повторной вакцинации не прописаны. В 2014 году эту вакцину рекомендовала ВОЗ для девочек младше 15 лет. И самое главное: вакцина защищает не от всех типов ВПЧ.

✚ Молочница: что будет, если не лечить?

Игнорировать кандидоз или не придавать ему особого значения категорически нельзя. Молочница может перейти в хроническую форму и спровоцировать образование спаек, снижение иммунитета и даже бесплодие.

Симптомы

Симптомы молочницы спутать с чем-либо сложно: белые творожистые выделения в промежности, зуд и жжение в области влагалища. Неприятные ощущения усиливаются после секса, опорожнения мочевого пузыря. Появляются отечность половых органов, неприятный запах.

Часто кандидоз говорит о проблемах с иммунитетом, ему сопутствуют другие инфекции, передающиеся половым путем.

Ищем причину

Candida albicans — постоянные обитатели кожи, полости рта, влагалища и прямой кишки. Они присутствуют в нормальной микрофлоре организма человека в незначительных количествах. Вне организма эти грибы встречаются на фруктах и овощах, в кисломолочных продуктах...

Заражение кандидозом происходит при попадании

грибов рода *Candida* во влагалище из кишечника, при контакте с инфицированными предметами и при незащищенных половых контактах.

Спровоцировать развитие молочницы может недавнее лечение антибиотиками, когда нормальная микрофлора влагалища нарушена. Хорошо знакома эта проблема и любительницам бассейнов, особенно тем из них, кто не торопится менять влажный купальник на сухой. Повлиять могут переохлаждение, тесное белье, несоблюдение правил личной гигиены. Кроме того, если заболевание все время возвращается,



В МИРЕ ПОЧТИ 2/3 МУЖЧИН И ЖЕНЦИН — НОСИТЕЛИ КАНДИДОЗА. В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ВНЕШНЕ ОН НИКАК НЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ.

хода, а мы, «загасив» неприятные симптомы выбранной наугад таблеткой, останавливаемся буквально на полпути. Поэтому необходимо обращаться к врачу.

Запомните: при любой инфекции, в том числе при кандидозе, лечиться необходимо обоим партнерам. Считается, что молочница — чисто женское заболевание. На самом деле мужчины часто становятся ее переносчиками, даже не подозревая о заболевании. Впрочем, у мужчин тоже могут быть

может быть повышен уровень сахара в крови.

Лечение

Все попытки вылечить молочницу самостоятельно дают временный эффект. Происходит это потому, что терапия кандидоза требует комплексного под-

проявления молочницы — это покраснение головки полового члена, трещинки, серо-белый налет, зуд. Также грибок может поражать и мочеиспускательный канал — начинает по каплям выделяться белая жидкость.

Хроническая форма

Если кандидоз не лечить, молочница может перейти в хроническую форму, с постоянными обострениями, которые практически уже ничем невозможно будет вылечить. Со временем грибок проникнет все глубже в ткани организма. Он запросто может попасть в кровеносные сосуды и вместе с кровью разнестись по всем органам и системам. А это в свою очередь чревато бесплодием, спаечным процессом в малом тазу, снижением иммунитета и склонностью к частым инфекциям; если речь идет о будущей маме — внутриутробным инфицированием ребенка. Чтобы этого не допустить, необходимо своевременное адекватное лечение.

Н. Ю. Лях, гинеколог

Детская молочница

У малышей развитие молочницы может быть спровоцировано частыми простудами, ангиной. Также распространен у грудничков кандидоз полости рта. Для профилактики заболевания необходимо стерилизовать пустышки и соски от бутылочек, следить за состоянием желудочно-кишечного тракта, не купать малыша в ванной, где до него мылись другие члены семьи, своевременно лечить молочницу во время беременности.

БОЮСЬ НАСТУПЛЕНИЯ КЛИМАКСА...

Как пережить менопаузу с минимальными потерями и не расползеть?

**Кристина Олеговна
Королева,
Ростовская обл.**

Примерно после 45 лет начинает снижаться уровень половых гормонов, а они имеют свои рецепторы во всех системах организма — в сердечно-сосудистой, нервной, костной... Когда рецепторы не получают привычных веществ, появляются проблемы со здоровьем: диабет II типа, атеросклероз, остеопороз... Не нужно ждать их симптомов. Если у мамы или бабушки был диабет, регулярно сдавайте анализы крови на сахар. У родственников случались инсульты, а у вас самой были выкидыши? Можно заподозрить дефект системы свертывания крови. Сделайте коагулограмму, сдайте анализ на липиды крови, измеряйте давление. Раз в год проходите анализ на тиреотропный



При климаксе пейте по 1/3 стакана отвара мяты перечной 2 раза в сутки (2 ст. ложки на 0,5 л воды).

гормон — вовремя поймаете неполадки в щитовидной железе. Раз в год необходимо делать анализ мазка из шейки матки и кала на скрытую кровь, исключающий риск рака прямой кишки. Регулярно — УЗИ матки и яичников.

Отодвинуть болезни поможет гормональная терапия. Женщины, которые принимали гормоны до 60 лет, живут дольше тех, кто от них отказался. Но назначать гормоны может только доктор. Многие женщины набирают вес. Нужно скорректировать диету и заняться фитнесом.

ПРИНИМАТЬ ЛИ КОНТРАЦЕПТИВЫ ПОСТОЯННО?

Слышала, что нужно делать паузу в приеме любых оральных контрацептивов. Так ли это?

**Екатерина Семеновна
Высоцкая, Волгоград**

Оральные контрацептивы существуют уже более 50 лет. Первые препараты содержали много гормонов. Поэтому у них было и немало побочных действий.



Расцвела акация Сам себе доктор

- **От миомы матки** 1 чайн. ложку свежих цветков акации всыпьте в стакан молока, доведите до кипения, остудите, процедите, добавьте по вкусу мед. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды 14 дней.
- **При эрозии шейки матки** 1 ст. ложку сухих цветков акации заварите стаканом кипятка. Настаивайте час и при-

майте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения — месяц.

■ **Беспокоят бели?** Залейте 100 г сухих цветков акации 250 мл водки, настаивайте 2 недели, процедите, поставьте в холодильник. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, удерживая раствор первые 2-3 секунды во рту, 30 дней.

И да, врачи рекомендовали делать перерыв между приемами. Но наука ушла далеко вперед. Появилось новое поколение контрацептивов. Оно максимально копирует работу гормонов, которые яичники производят сами. Поэтому перерывы необязательны.

Влагалище — орган, который защищает полость матки, трубы и брюшную полость от того, чтобы туда ничего не проникало. Конечно, внутрь попадают микробы, но ни ваши собственные руки, ни член партнера не бывают безусловно стерильными, но тело вполне в состоянии с этим совладать. Спринцевание (тем более антисептическими препаратами) вымывает содержимое вагины — огромную колонию лактобактерий, наших защитников. Если pH там становится нейтральным или щелочным, создаются условия для размножения патогенных организмов. Поэтому мойтесь снаружи, а не изнутри.

МОЙТЕСЬ СНАРУЖИ, А НЕ ИЗНУТРИ

Подруги считают, что там, внутри, надо все как следует мыть, да еще и спринцеваться. Это может убереечь от инфекций?

**Валентина Мосина,
Ставрополь**

**М. С. Ростовский,
гинеколог**

Вишнёвый настой снимет боль

При болезненных менструациях рекомендую попробовать такое средство. Проверила — помогает. Чтобы его приготовить, смешиваю по 1 ст. ложке листьев и плодоножек вишни. Заливаю 200 мл кипятка, посуду укутываю одеялом и настаиваю 30 минут. Одновременно 1 ст. ложку чистотела завариваю 200 мл кипятка, даю настояться 30 минут. Оба настоя процеживаю, смешиваю. Принимаю по 50 мл 3 раза в день после еды 5-6 дней.

**Оксана Семенова,
Пермь**



+ Начали лысеть? Отрастите бороду

Приличная шевелюра почему-то ассоциируется с молодостью, мужественностью и привлекательностью, поэтому появление залысин нередко вызывает у мужчин шок.

Всё по плану

Каждый день мы теряем 100-150 волосков. На месте выпавшего волоса вырастает новый. Проблемы с шевелюрой настигают мужчин в возрасте 20-45 лет. Волосы начинают слабеть и редеть на лбу или темени.

Главный виновник расставания с шевелюрой — мужской гормон тестостерон, уровень которого повышается в организме после полового созревания и плавно снижается после пенсии. Он отвечает и за половое влечение, развитие половых признаков, мышц, а также за агрессивность и воинственность.

Если тестостерона много, ухудшается кровоснабжение кожи головы, атрофируются фолли-

кулы, волосы слабеют, выпадают и уже не восстанавливаются. К 30 годам лысина появляется у 25% мужчин, а к 60 годам шевелюры лишаются уже две трети.

БЕЛОК — СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ НАШЕГО ОРГАНИЗМА, В ТОМ ЧИСЛЕ И ВОЛОС. В РАЦИОНЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ДОСТАТОЧНО БЕЛКОВЫХ ПРОДУКТОВ.

Виноват стресс...

У человека, пережившего стресс, волосы переходят в стадию «дремоты», на пару месяцев перестают расти, а выпадать продолжают. После окончания стресса

волосы, скорее всего, снова станут густыми. Еще одна разновидность потери волос, которая может быть спровоцирована стрессом, — это очаговая алопеция. Иммунная система нападает на волосные фолликулы, и на теле и голове появляются облысевшие участки. Волосная крова может восстановиться, но часто требуется лечение.

...и прочие болезни

Облысение может быть вызвано грибковыми инфекциями (самая известная — стригущий лишай). Еще одна причина — гормональные нарушения, в первую очередь гипотиреоз, снижение функции щитовидной железы. Также на волосы негативно действуют лекарства, токсичные вещества, злоупотребление витаминами, плохое питание.

Лечение облысения

Процесс выпадения волос можно лишь замедлить. Существуют лекарственные препараты, тормозящие облысение, однако их употребление

Думай, думай...

- СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ МУЖСКОГО ВОЛОСА — 2-3 ГОДА, А ЖЕНСКОГО — ОКОЛО 5 ЛЕТ.
- СВЕТЛЫЕ ВОЛОСЫ — САМЫЕ ТОНКИЕ, А РЫЖИЕ — САМЫЕ ТОЛСТЫЕ. ПОЭТОМУ НА ГОЛОВЕ БЛОНДИНА УМЕЩАЕТСЯ 150 ТЫСЯЧ ВОЛОС, А У РЫЖЕГО — ТОЛЬКО 80 ТЫСЯЧ.
- ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС — СТРЕССЫ.

может привести к снижению либидо и повреждению сперматозоидов.

Существует чудо-средство, которое наносится на голову, чтобы улучшить кровоснабжение кожи. Но оно действует только до тех пор, пока применяется, и противопоказано при проблемах с сердечно-сосудистой системой.

Точно поможет трансплантация волос — пересаживание волосных фолликулов с затылочной части головы на место залысин. Для хорошего результата требуется несколько месяцев и кругленькая сумма.

Н. Ю. Лысенко,
трихолог

Намотай на ус

- Женщинам нравятся бородатые мужчины. Борода — символ зрелости и мужественности.
- Если мужчина добросовестно ухаживает за бородой, то с тем же трепетом и ответственностью он, как правило, ухаживает за своей женщиной, а еще становится заботливым отцом.
- Начали лысеть? Отрастите бороду. Именно в компании с полностью лысой головой борода смотрится эффектно и отвлекает внимание от лысины. Главное, чтобы борода была ухоженной.



КАМНИ В ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Мне поставили диагноз калькулезный простатит. Расскажите, что это такое, способы лечения и чего нужно бояться?

**Александр,
Ростовская обл.**

Методы лечения калькулезного простатита зависят от размеров камней и того, присоединилась ли к заболеванию инфекция. Если есть воспаление, прописывают антибиотики, противовоспалительные свечи, а также обезболивающие препараты. Они облегчают мочеиспускание и уменьшают боль. После курса лечения состояние пациента улучшается, снижается риск осложнений. Но камни никуда не исчезают. При небольшом размере камней поможет физиотерапия, но чаще всего требуется хирургическое лечение.

Массаж простаты запрещен. Давление на камни в предстательной железе может привести к ее повреждению, отеку. Если камни подвижные и некруп-

ные — их «выталкивают» в мочевой пузырь, дробят, крупные осколки извлекают, а мелкий песок выходит сам. Если возникает воспаление, гнойник вскрывают и убирают камни вместе с гноем. Крупные неподвижные камни не всегда удается убрать — тогда предстательную железу удаляют вместе с ними.

ПОЯВИЛИСЬ РЕЛЬЕФ И ПРИПУХЛОСТЬ

После приема антибиотиков появились припухлости и рельеф почти по всей окружности головки. Как с этим бороться?

**Игорь,
Краснодар**

Возможно, у вас развился баланопостит грибковой (кандидозной) природы. Прием антибиотиков изменил привычную бактериальную сапрофитную флору и активизировал рост грибов. Попробуйте использовать наружное крем, который оказывает антибактериальное, противогрибковое и местное противовоспалительное действие («Пимафуцин», «Примафунгин», «Пимафукорт»).

Чтобы снять зуд при баланопостите, 20 г шалфея залейте 1 л кипятка, остудите, сделайте компресс.



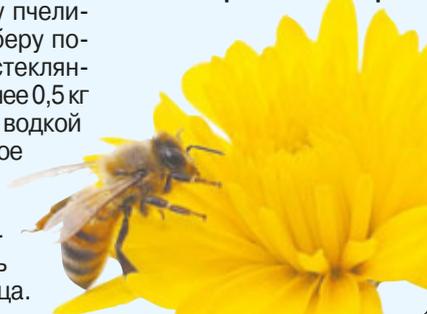
Пчелиный подмор лечит простатит

Хороший эффект при лечении простатита и аденомы простаты дают отвар и настойка на пчелином подморе.

Сбор подмора ведется в ульях весь год, но для внутреннего применения не подходит тот, который собран зимой. Чтобы приготовить настойку пчелиного подмора, я беру полторалитровую стеклянную банку, кладу в нее 0,5 кг подмора, заливаю водкой и отправляю в темное место на 15 дней. Затем процеживаю и пью по 15 капель 3 раза в день после еды 4 месяца.

Чтобы приготовить отвар, 2 ст. ложки подмора заливаю 500 мл воды. Смесь кипячу, 2 часа томлю на медленном огне. После этого остужаю, процеживаю и ставлю в холодильник. Отвар можно хранить не более 2 недель, потом он становится бесполезным для лечения. Принимаю отвар два раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды месяца. После двухнедельного перерыва курс лечения лучше повторить. Для большей эффективности в отваре после охлаждения можно растворить 1 ст. ложку меда.

**Сергей,
Ставропольский край**



БЕСПОКОЯТ ПРЫЩИ НА ГОЛОВКЕ

О чем могут говорить белые прыщики на головке члена? Нужно ли бежать к врачу?

**Григорий,
Смоленская обл.**

Красные прыщи на головке члена, наполненные жидкостью, могут быть признаком генитального герпеса. Но часто они лишь следствие плохой гигиены. Кстати, повод подозревать венерические заболевания — это не столько прыщи, сколько зуд, который их сопровождает, и дискомфортные ощущения внизу живота, отечность головки, боль. Если есть подобные симптомы, визит к доктору

оттягивать не стоит. Мелкие белые прыщики на члене могут появиться в результате нарушения обмена веществ, в этом случае нужна диета, исключающая пряную и жирную пищу. В течение недели обрабатывайте член раствором фурацилина (на стакан воды — 1 таблетка).

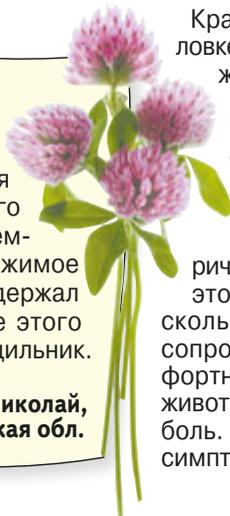
Иногда пупырышки на головке — аллергическая реакция. Обычно эти высыпания имеют красный цвет, могут сопровождаться зудом и покраснением кожного покрова. Причиной могут быть использование некачественных презервативов, смазок, средств личной гигиены, бытовой химии. Высыпания исчезают, если устранить причину. Если пупырышки начнут увеличиваться, болеть или гноиться, обратитесь к врачу.

С. К. Лапин, уролог

При водянке поможет луговой клевер

Чтобы приготовить лекарственное средство, сухие головки растения (100 г) я залил 2 л красного сухого вина, настаивал неделю. Ежедневно емкость встряхивал. Спустя семь дней содержимое бутылки вылил в кастрюлю и закипятил, держал еще 30 минут на медленном огне. После этого жидкость процедил, остудил, убрал в холодильник. Принимал по 50 мл 3 раза в день до еды.

**Николай,
Воронежская обл.**



В доме подросток

Тот самый опасный возраст



Как пережить подростковый период у ребенка и при этом сохранить свои нервы, рассказывает кандидат психологических наук Ирина Млодик.

— **Что такое подростковый кризис? Можно его как-то обойти?**

— Кризис — это не специально придуманное подростками мероприятие, цель которого свести родителей с ума. Его суть в том, чтобы старые детские модели поведения — зависимость, послушание и опора на взрослых — ушли, а новые, взрослые, появились. И хотя родителям жаль терять над детьми власть и контроль, надо помнить: это необходимо для взросления подростка. Если ваш ребенок входит в кризисный период со всеми вытекающими сложностями, вы можете гордиться собой. Значит, все сделали правильно, ребенок развивается как нужно. В течение ближайших 2-3 лет ему предстоит выполнить несколько важных психологических задач.

— **Можно выделить эти задачи для родителей?**

— Первая — сепарация. Это психологическое отделение ребенка от родителей. Чаще оно случается с неприятным для родителей посылом: «Я не буду, как вы!» То есть сепарация невозможна без протеста, агрессии и отстаивания своего мнения.

Вторая задача, которая стоит перед подростками, — поиск ответа на вопрос: «Кто я как взрослый человек?» Ответить на него можно через впечатления других о себе.

Намотай на ус

Обычно пубертатный период начинается у девочек в 11-13 лет, у мальчиков — в 13-14. Бывает так, что половое созревание начинается на несколько лет раньше или позже. По этому поводу не стоит бить тревогу: как ранняя, так и поздняя сексуальность нормальны, если происходят примерно после 10 и до 17 лет. Появляются изменения не только гормонального фона и половой системы, но и строения всего тела. Зачастую это происходит не очень гармонично, поэтому подростки выглядят порой нелепо. Это нужно объяснить ребенку, чтобы не появились комплексы, которые потом будет сложно убрать.

Поэтому подростки стремятся к общению в компаниях себе подобных или в соцсетях.

— **Большинство родителей не знают, что делать с проснувшейся сексуальностью...**

НА ПОДРОСТКОВЫЙ КРИЗИС УХОДИТ 2-3 ГОДА. НО ЕСЛИ РОДИТЕЛИ НАЧИНАЮТ ПОДАВЛЯТЬ РЕБЕНКА, ОН МОЖЕТ ЗАТЯНУТЬСЯ НА ДОЛГИЙ СРОК.

— К сожалению, родители на этот счет думают: «Еще успеет, пусть доучится сначала». Но важно понимать, что «успеть» потом

будет значительно сложнее. Одно дело переживать несчастную любовь в 13 лет: ходить на первые свидания, быть неловкими, смущаться, пробовать, когда все вокруг такие же и мама рядом. И другое дело — начинать делать это в 25 лет, когда многие сверстники уже заводят детей. И если родители не пускали подростка на свидания, бесосновательно требовать от 25-летней дочери или сына: «Ну когда же ты создашь семью? Нам нужны внуки!» Откуда у человека появится способность строить близкие отношения, если он пропустил естественный, предложенный природой период? Спокойно и уважительно относитесь к сексуальности. Нормально, что для девушек в этот период важно, как они выглядят, а для мальчиков — насколько они крутые. Родителям желательно смириться с тем, что дети «просядут» в учебе. Понятно, что родители все равно будут транслировать подросткам «учись», но

при этом не надо паниковать, если оценки не радуют.

— **Многих родителей возмущает цинизм подростков, их безответ-**

ственность...

— Прежде всего я хочу посочувствовать родителям, им очень сложно. Они теряют ребенка, к которому привыкли. И вместо него внезапно появляется другой человек: протестный, неудобный, отдаляющийся, качающий права, циничный. Это не так! Подростки очень уязвимы, как люди без кожи. И их циничная позиция — лишь прикрытие, попытка сохраниться от ранений и критики, которые они с лихвой получают от взрослых. Бережнее относитесь

к подросткам. Самооценка и личность ребенка активно формируются именно сейчас, в этот самый момент! И если он постоянно слышит: «Ты нас разочаровываешь!», «Ну что ты за человек!» — это будет не лучшей опорой в непростое для него время, когда он и так переполнен тревогой.

— И как лучше действовать родителям?

— Единственный выход: много и подробно обсуждать и договариваться с детьми, при этом быть готовыми к тому, что не все договоренности будут соблюдены — ведь ребенок только учится этому. Напрягитесь, чтобы увидеть в нем что-то хорошее, достойное вашего признания. А это всегда есть, надо только суметь разглядеть! Иначе подросток пойдет туда, где его признают и уважают, и вряд ли вы будете знать, какие люди дают вашему ребенку то, что ему так необходимо, и почему он к ним так привязан. Не лишайте ребенка об-

щения, иначе он не только не выполнит психологические задачи кризиса, но и в сложный момент отчаяния останется в одиночестве. А в таком возрасте риск суицидов высок, поэтому опасно оказаться в ситуации, когда некому пожаловаться и не с кем обсудить проблему.

— Чем отличается переходный возраст мальчиков и девочек?

— Изменения происходят в гормональной системе подростка, теле и психике. На все это требуются силы. Поэтому подростки больше устают, тормозят, зависают с наушниками на диване. Примите это как данность — им нужно время, чтобы переработать изменения, которые в них происходят. Подростки могут отдаляться от родителей, начинают закрывать дверь в свою комнату. У них появляются

большая интим-



Подросток не хочет заниматься борьбой...



Планирую отдать сына в секцию борьбы, а он не хочет. Но ведь парень должен уметь постоять за себя. Как его заставить?

Илья Семенов, Ростовская обл.

Надо уметь налаживать отношения. А постоять за себя — это силовой навык. Отстаивать свои интересы, представления лучше в обсуждении, а не в драке. Того, кто решает все силой, боятся, но не любят. Расскажите о привлекательных сторонах спорта: возможности завести друзей, стать атлетичнее.

ность, нежелание делиться с мамой и папой всем подряд. Девочки переживают за свою привлекательность, мальчики тревожатся на

сына с отцом. Многие отцы бессознательно боятся того, что выросшие дети превзойдут их, будут сильнее, успешнее, и начинают критиковать или самоутверждаться за их счет. Поддержка, признание и уважение отца закладывают в мальчишке крепкое основание его хорошей самооценки.

ЕСЛИ ВАМ, РОДИТЕЛЯМ, ОЧЕНЬ СЛОЖНО — РАДУЙТЕСЬ! У ВАС В СЕМЬЕ ПОЯВИТСЯ ОТВЕТСТВЕННЫЙ И ГОТОВЫЙ К БУДУЩЕМУ ЧЕЛОВЕК.

темую своей силы, успешности, лидерской позиции. При этом и те и другие считают, что взрослые живут неправильно, а они знают, как правильно. Однако при обилии идей, как правильно жить, у подростков мало возможностей для реализации. Девочкам важно помочь найти свой стиль, свою внешнюю, и не только, привлекательность.

Агрессию подавлять не стоит, она помогает отделяться и вполне естественна, а вот форму выражения можно корректировать. «Я понимаю, что ты злишься, но хамить нам нельзя», «Я слышу, что ты против, но грубить не стоит». Но самое сложное — конкуренция

— Сколько длится переходный возраст?

— Он закончится ровно тогда, когда ребенок научится опираться на себя, но при этом будет готов принимать помощь родителей. Когда снизится протест и появится взрослое сотрудничество, в том числе и со взрослыми. Когда он сможет выполнять взрослые задачи без родительского контроля или поощрения. Если пубертат протекает активно, то на кризис уходит 2-3 года. Но если родители начинают подавлять ребенка, он может отложиться на более поздний возраст и затянуться на более долгий срок. Поэтому парадокс: если вам, родителям, очень сложно, если вы сходите с ума от своего подростка — радуйтесь! К нужному моменту, например сдаче выпускных экзаменов, у вас в семье появится более взрослый, ответственный и готовый к будущему человек.

Из почты «Айболита»

У зрелости есть свои + плюсы



МНОГИЕ БОЯТСЯ СТАРЕТЬ. ВЕДЬ С ВОЗРАСТОМ МЫ ТЕРЯЕМ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ, СТАНОВИМСЯ МЕНЕЕ ЭНЕРГИЧНЫМИ. НО У ЗРЕЛОСТИ ЕСТЬ МНОГО ПЛЮСОВ, ТЕПЕРЬ Я МОГУ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ...

...не молчать. Никто и ничто не заставит меня держать свое мнение при себе, если я вижу несправедливость или чувствую ее. Я и раньше отстаивала интересы незаслуженно обиженных, но стеснялась бороться за себя. Но если сегодня кто-то позволит себе критиковать меня или ущемлять права, пусть не сомневается, я поставлю его на место.

...не переживать из-за мнения окружающих. Недавно мы с мужем завтракали в кафе. За соседним столом сидели четыре женщины. Все они выглядели безупречно — в сравнении с ними я была просто замарашкой. На несколько секунд я запаниковала. Возможно, мне стоило помыть голову или хотя бы надеть новые джинсы? Что подумают обо мне безупречные женщины? Но я

вовремя сказала себе: «Хватит! Их мнение не изменит вкус божественного омлета с беконом. Почему у меня должно портиться настроение из-за того, что думают о моем виде незнакомые люди?»

...не стыдиться своих увлечений. У меня больше нет никаких тайных удовольствий. У меня есть просто обычные увлечения. И пусть кто-то считает их глупыми или недостаточно интеллектуальными. Почему я должна скрывать, что мне нравится Леди Гага? Или испытывать чувство вины из-за любви к детективам и телешоу?

...не носить неудобную обувь. Я избавилась от красивой, но неудобной

обуви. Я больше не хочу испытывать дискомфорт из-за каблучков и постоянно натирать мозоли. Мне также все равно, подходят ли по цвету носки к ботинкам. Если иногда подходить, этого достаточно.

...не оправдываться за беспорядок дома. Знаете, почему у меня сейчас беспорядок? Потому что сегодня мне не хочется убираться. И я не буду извиняться за это. Да, я немного неорганизована и в чем-то даже неряшлива. Но мне комфортно в такой обстановке.

...не хранить ненужное. Не знаю, сколько времени я борюсь с лишними вещами, но они все равно

появляются. Необязательные подарки, сувениры из путешествий, одежда, которую я не буду носить, бытовая техника, которой никто не пользуется. Моя цель — избавиться, по крайней мере, от половины вещей, которые загромождают наш дом. Все это можно продать, отдать нуждающимся, передать на благотворительность и просто выбросить.

...не искать что-то хорошее в каждом встречном. Конечно, при желании можно найти что-то хорошее даже в мерзавце. Многие убийцы были примерными отцами или любящими сыновьями, но это их не оправдывает. Если человек поступает плохо, я не стану искать в нем что-то позитивное.

Маргарита Леонидовна Орлова, Ростовская обл.

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МОЛОДОСТИ, ЖИЗНЬ ЕСТЬ БЕСКОНЕЧНО ДОЛГОЕ БУДУЩЕЕ; С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СТАРОСТИ — ОЧЕНЬ КОРОТКОЕ ПРОШЛОЕ.

Возраст — это то, что существует в наших мыслях. Если вы о нем не думаете — его нет.

КАК МНЕ НАЙТИ СЕБЯ И НЕ ЗАВИДОВАТЬ?

*Я долгое время сижу дома с ребенком и зави-
дую успешным подругам.
Как жена и мать я
реализовалась, но
хочется найти
занятие, кото-
рое будет при-
носить удо-
влетворение.
Как мне найти
себя и не зави-
довать?*

**Светлана,
Краснодарский край**

Попробуйте составить список того, чему вы завидуете и чем хотели бы обладать. Внимательно изучите его и пофантазируйте, что произойдет, если вдруг у вас это появится: какие чувства вы тогда будете испытывать, что изменится в вашей жизни. А также подумайте, от чего вам придется отказаться, чтобы этим обладать. В итоге вы можете прийти к тому, что овчинка выделки

**Жизнь —
как вождение
велосипеда. Чтобы
сохранить равнове-
сие, ты должен
двигаться.**

не стоит, так как придется слишком многим пожертвовать.

В любом случае не стоит замыкать свою жизнь на доме и ребенке. Договоритесь с остальными членами семьи о том, что в какой-то из дней вы будете заниматься только своими делами и со-
бой, и попросите их разгрузить вас. Начните с малого, ведь от того, как вы сами к себе относитесь, во многом зависит отношение к вам окружающих людей. Если же вы сами о себе не заботитесь, кто это сделает за вас? Удачи вам!

ВЗРОСЛЫЕ СЫНОВЬЯ ЧАСТО ПРОСЯТ СОВЕТА

*Сыновьям 19 и 21 год, они
учатся в университете.
Никогда не были избало-
ванными, рано начали под-
рабатывать. Но каждый*

свою мать так же, как вас любит дочь. И в этом ваше положение со свекровью равно. Но место жены в сердце мужа — совсем другое. Потому что их связывают не только платонические отношения, но и сексуальные. И свекровь никогда не сможет претендовать на ваше место. А значит, вам нечего делить. У каждой своя роль,

Нахожусь между двух огней. Устала...



Живу в гражданском браке год, от первого брака есть дочь. В семье напряженная обстановка. У мужа сложные отношения с моей дочерью. Они ревнуют меня друг к другу. Я нахожусь между двух огней. Устала...

**Ирина Семеновна Наталья,
Ульяновск**

Они борются за вас и ваше внимание, ну так поощряйте их вниманием. Кроме того, совместная деятельность сближает, поэтому чаще занимайтесь чем-нибудь вместе: играйте, работайте на даче, делайте ремонт...

*день они мне звонят и ча-
сами рассказывают о сво-
их делах, просят совета.
С одной стороны, мне это
в радость, с другой — по-
нимаю, что им нужно
учиться самим решать
проблемы...*

**Наталья Алексеевна
Бондарева, Ростов**

Доверительное общение с вами — это фундамент. Потом они так или иначе пойдут своей дорогой, у каждого будет своя работа, семья, дом, друзья. Возможно, им не хватает внимания, особенно если их отец не умеет проявлять любовь. Это не будет длить-

ся вечно. Вы можете в разговоре вставлять фразы: «Ты знаешь, как это сделать», «Я знаю, что ты уже принял решение», «А как ты сам думаешь, что делать в такой ситуации?».

Подумайте также над тем, не пытаетесь ли вы сами бессознательно удерживать свою силу, быть значимой для детей? Возможно, вас пугает, что дети вырастают и уходят, появляется пустота в душе. Но родителям приходится отпускать детей, но связь и любовь между ними остаются навсегда.

Не пускаю дочь к свекрови, хотя это и не правильно

Я ревную дочь и мужа к его матери. Мне не нравится приходить к свекрови в гости и общаться с ней и другими родственниками. Я даже запрещаю дочери ходить к бабушке, хотя это и не правильно...

Татьяна Владимировна Ортухова, Иноземцево

Попробуйте взглянуть на ситуацию трезво. Вам никогда не удастся занять в душе вашего мужа то место, которое занимает мать. Но никогда ваша дочь не будет относиться к бабушке так же, как к вам. Ведь это разные социальные роли. Для каждого человека мать — особенный, ни с кем не сравнимый человек. Ваш муж любит

свое место в жизни мужчины, которого вы любите. Будьте уверены, что вы прекрасная жена и мать.

Поговорите с мужем о ревности, поделитесь страхами и переживаниями. Может быть, вам было бы полезно подружиться со свекровью, чему-то научиться у нее. Так вы сможете сблизиться с ней, узнать лучше.

**С. Н. Лунова,
психолог**





Как перестать обижаться на мать?..

В детстве все внимание и забота матери доставались моему брату. Он родился во втором браке от человека, которого мама любила. А на моем отце обожглась. Я так и осталась для нее напоминанием о пережитой боли...

Никчемная, как отец

Когда брат плакал, мать бросалась его утешать, внимательно выслушивала, во всех школьных конфликтах разбиралась и была на его стороне. Со мной она вела себя по-другому, винила во всех неприятностях.

Брата она освободила от помощи по дому. На мне же под предлогом того, что я девочка и должна вести домашнее хозяйство, лежали все обязанности. Если матери казалось, что квартира убрана недостаточно тщательно или посуда вымыта не вовремя, она запрещала встречаться с подругами, смотреть телевизор. А если я общалась с одноклассниками, которые ей

не нравились, она поднимала скандал. При любом удобном случае обвиняла в том, что я вырасту такой же никчемной и порочной, как мой отец. Отчим несколько раз даже пытался меня защитить, но она считала, что я этого заслуживаю.

В пятнадцать лет у меня появилось первое чувство к мальчику-ровеснику. С мамой своими переживаниями делиться не стала. Однажды она увидела из окна, как он провожал меня до подъезда, мы шли, взявшись за руки. Дома она встретила меня криками, обвиняя в том, что я развратная и плохо закончу.

Все происходило на глазах у брата и отчима, я загиналась от унижения и собственного бессилия. На

следующий день она отвела меня к врачу, чтобы подтвердить мою девственность. Результат ее удовлетворил, но она пригрозила: если узнает, что у меня были физические отношения, не простит. После этого случая я смотрела на мать как на человека, с которым вынуждена жить и мириться.

Вспомнила про дочь

Закончив школу, я поступила на вечернее отделение института, нашла работу и стала снимать комнату с подругой. С тех пор как я съехала, в жизни словно появился воздух. Мать мной почти не интересовалась, зато активно занималась устройством в

институт младшего брата, который интересом к учебе не отличался.

Они жили вместе, брат не работал, выпивал, мать бесконечно тратила деньги на его лечение. По мере того как она старела, стала звонить мне все чаще, жаловалась на жизнь и на брата. Я молча ее выслушивала, помогала материально. Однако полгода назад случилась трагедия, мой брат погиб. После этого мать вспомнила о том, что у нее есть и дочь.

Стала вести себя как ребенок, которому требуется внимание. Часто звонит, плачет, просит ее навещать. Она больше не контролирует меня и не кричит, наоборот, постоянно повторяет, как ей необходимы мое внимание и любовь. А я ничего не чувствую по отношению к человеку, который должен бы быть для меня самым близким.

Чувство долга

Я так и не простила мать. Возможно, могла бы это сделать, если бы мать искренне сожалела о том, как относилась ко мне в детстве. Однажды я начала об этом разговор, но она обиделась и перевела тему, искренне считая, что давала мне все самое лучшее, благодаря ее воспитанию и усилиям я многого в жизни добилась. А вот она — несчастная женщина, потерявшая сына.

Мы продолжаем общаться, но я слышу и вижу ее словно через толщу воды. Во мне говорит чувство долга. Понимаю, что с легкостью могла бы отказаться от встреч с женщиной, которая волею судьбы подарила мне жизнь...

Вероника, Краснодар

В ЖИЗНИ КАЖДОЙ ДЕВУШКИ НАСТУПАЕТ
МОМЕНТ, КОГДА ОНА ПОНИМАЕТ, ЧТО ЕЕ МАТЬ
ЗАПУТАЛАСЬ ДАЖЕ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ОНА.

А ЕСЛИ ВНУКИ РОДЯТСЯ, ПО РАСПИСАНИЮ С НИМИ ВСТРЕЧАТЬСЯ?

Дочь собралась замуж за сына женщины, к которой 12 лет назад ушел мой муж, ее отец. Не знаю, как реагировать. Ведь я до сих пор не могу простить мужу измену, а тем более не хочу видеть его жену. Она тогда тоже из-за него ушла из семьи. Получается, ее сын воспитывался в атмосфере, где измена — это норма. Может, он и хороший мальчик, но сложно мне его принять.

А когда внуки родятся — мне что, всю жизнь с ними по расписанию встречаться, чтобы лишний раз с родственниками не увидиться?

После нашего развода дочка с отцом 10 лет вообще не общалась, только последние два года переписываются. Стала ходить к ним в гости. Мы его не беспокоили, алименты не просили, ничем не обременяли, не навязывались.

Я сказала дочери, что сейчас происходит у меня в душе, но она влюблена,

молода... Говорит: «Ты же меня любишь, значит, и его полюбишь».

Попробую уговорить дочь вместо свадьбы отправиться в путешествие и не заводить детей хотя бы годик-другой. А там жизнь, надеюсь, сама расставит все по своим местам.

Галина Андреевна Орлова, Тверь

ХОРОШО ПАРЕНЬ УСТРОИЛСЯ ЗА МОЙ СЧЁТ...

Подобное, наверное, только со мной могло произойти. Встречалась я с парнем, где-то через месяц он предложил жить вместе. Мол, проще и экономнее вместе квартиру снимать.

Я согласилась, надоело ютиться в однушке с подружкой, переехала со своими вещами в его обустроенную квартиру. Надеялась, он сделает мне предложение. Первые два месяца мы платили за квартиру пополам. А потом он попросил, чтобы сама платила, так как он вложил в бизнес и надо потерпеть. Безропотно отдавала большую часть своей зарплаты. Так продолжалось почти год. А потом случайно узна-

Не бывает ничего ошибочного. Даже сломанные часы дважды в сутки показывают точное время.



ла, что эта квартира раньше принадлежала бабушке и по завещанию отошла ему! То есть деньги он клал себе в карман. Вот и весь бизнес! Мы, конечно, расстались.

Маргарита, Смоленск

СЛОМАЛА ОБ НЕГО ЛЮБИМУЮ ГИТАРУ

Вышла замуж рано, в 19 лет, муж долго меня добивался. До загса прожили под одной крышей полтора года душа в душу — ни ссор, ни скандалов. Но после свадьбы характер мужа стал портиться: мог вспылить на пустом месте, накричать, замахнуться. А после рождения дочери и вовсе

стал раздражительным, детский плач выводил его из себя. Когда ребенок в очередной раз заплакал, муж зашел в комнату и ударил меня за то, что я не могу его успокоить. Причём ударил так, что я отлетела на диван и чуть дочь не покалечила. Попыталась встать, он еще раз замахнулся. Тут в меня словно бес вселился. Вскочила, схватила первое, что попало под руку, — это была его любимая гитара — и треснула его по руке. Он словно очнулся и перестал на меня кидаться. После этого выгнала его с вещами. Приходил, угрожал, что если уйду от него, то мне не поздоровится. К счастью, меня очень хорошо держали родные — и морально, и материально.

Валентина Григорьевна, Волгоградская обл.

На меня пялились даже местные ящерицы

В мире устоялось мнение, что русские вычурно одеваются. Я думала, что это преувеличение, пока сама не столкнулась. В прошлом году мужа отправили в командировку в Бразилию, я поехала с ним. И знаете, как меня люди отличали от местных? Я выходила в магазин в таком виде, как будто за углом меня ждал принц на бразильском коне. На меня пялились даже ящерицы! Я поняла и надела мятые шорты на свои широкие бедра и шлепки. И вот только после этого выглядела как своя.

Ольга Максимова, Москва



Похоже, правы врачи, все болезни от нервов...

Когда мы с сестрой были маленькими, играли во врачей. Какой бы диагноз сестренка ни ставила, добавляла: «Это все от нервов, я вам таблеточки пропишу... Поправитесь!». Прошло много лет. И однажды, когда я была в гостях у сестры, у нее давление скакануло. Вызвала скорую. Врач измерил давление, сделал укол... Сестра спрашивает: «Доктор, что со мной?» — «Сложно сказать, но, похоже, что все от нервов...» И мы с сестрой рассмеялись...

**Юлия Ивановна Одинцова,
Воронеж**

ЖИТЬ НУЖНО ТАК, ЧТОБЫ НЕ СОЖАЛЕТЬ О ПРОШЛОМ

Мне исполнился 61 год. Я прожил интересную жизнь. Для меня она была хорошей, но за всю жизнь я так и не связал себя узами брака, не испытал чувства любви. С женщинами встречался, но до свадьбы ни с одной из них не дошло. Решил, что будет глупо жениться только потому, что этого требует общество.

Абсолютное большинство ответит, что для них смысл жизни — это дети. Я никогда не хотел детей. И не боюсь встречать в одиночестве старость. Объездил почти всю Европу. Могу многое вспомнить и рассказать. Как-то был на юге Италии и там на ломаном английском общался с местным дедушкой, владельцем го-

стиницы, где я остановился. Он мне тогда сказал, что жить нужно так, чтобы потом не сожалеть о прожитых годах. А я и не сожалею... Похоже, прожил правильно... Пусть и не как все.

**Федор Олегович
Парамонов,
Ставропольский край**

НАЙДЕТСЯ ТАКАЯ ЖЕ НАИВНАЯ, КАК Я, И НАПИШЕТ...

Лет пять назад написала письмо на зону одному парню. Он мне показался добрым и отзывчивым. Началась у нас переписка, но на шестом письме закончилась. Встретила мужчину и вышла замуж. Но с супругом как-то быстро мы разошлись,

и вот спустя месяц после развода на пороге объявился тот самый зэк, которого уже забыла. Приняла как гостя, долго разговаривали, и... он остался на ночь. На другой день познакомила его с подругами, а те начали расхваливать меня перед ним, но перестарались — рассказали не только, что я умею, но и что имею...

А на следующий день, когда я уже заснула, он навалился на меня и потребовал деньги и золото. Спросонья не поверила своим ушам, думала, шутит, а он не шутил. Испытывать судьбу я не стала. Сказала, где лежало немного денег, он все забрал. А главное — все драгоценности, которые от бабушки достались.

Слышала, что его нашли, и снова в тюрьму отправили. Может, опять пишет душевные письма. Найдется такая же дура, как я, и ответит...

**Мария Николаевна Салова,
Краснодарский край**

ЧУДОМ УДАЛОСЬ ИЗБЕЖАТЬ АВАРИИ

В выходные ездили с 6-летней дочкой по делам, я за рулем, она — сзади в автокресле. Дочь у меня гиперактивная, очень импульсивная. Я долго учила ее гасить агрессию: допустим, чтобы сбросить злость — нужно потопать ножками, глубоко вдохнуть и тому подобное. Так вот, едем мы спокойно, и вдруг мне наперерез выворачивает «Лада». Как я тормозила! Думала, не успею. Но каким-то чудом остановилась, бок нарушителя проскользнул в миллиметре от моего бампера. Само собой, во время торможения неприлично ругалась.

— Мамочка, а сейчас глубоко вдохни и вы-ы-ыдохни, — раздался тихий голос дочки. — Потопай ножками, мам, и не ругайся.

Мне стало смешно, руки перестали подрагивать. Поняла, что у меня теперь есть специалист по снятию напряжения.

**Светлана
Петровна
Заиченко,
Пермь**

Думай, думай

■ ИДИТЕ ПО ЖИЗНИ С ЛЮБОВЬЮ. НЕ-НАВИСТЬ — СЛИШКОМ ТЯЖЕЛОЕ БРЕМЯ ДЛЯ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА.

■ МОЖНО ДОЖИТЬ ДО СТА ЛЕТ, ЕСЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВСЕГО ТОГО, РАДИ ЧЕГО ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ СТО ЛЕТ.

■ ТОТ, КТО НИКОГДА НЕ ИСКАЛ НИ ДРУЖБЫ, НИ ЛЮБВИ, В ТЫСЯЧУ РАЗ БЕДНЕЕ ТОГО, КТО ИХ ОБЕИХ УТРАТИЛ.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.Инвентарь официантки. 5.Резвый рысак. 8.Поэт Серебряного века. 9.Общая валюта Старого Света. 10.Переходник для евrorозетки. 11.Территория при жилище. 12.Месяц в начале лета. 13.Герой с уязвимой пятой. 14.Хлопья в сугробах. 15.Итальянский комик. 16.Супермен на производстве. 17.Корнеплод — эталон простоты. 18.Крепость близ устья Дона. 20.Жительница Суоми. 22.Второй завтрак сэра. 24.Райский сад. 26.Пляжная кровать. 29.Зал для снайперов. 30.Гассан Абдуррахман ... Хоттаб. 31.Группа островов. 32.Непопулярный набор слов. 35.Сезонная непроходимость дорог. 36.Король, не женившийся на пастушке. 37.Транспорт инопланетян. 38. Спортивное начало. 40.«И дивный взор, и кроткий ...» (песен.). 41. Пулеметчица при Чапаеве. 42.Честное фантазерское. 45.Приток Иртыша. 48.Слуга Кришны. 50.Нанесение побоев. 51.Молитва «... наш». 52.Река забвения. 53.Не наш изобретатель радио. 54.Буква кириллицы. 55.Единица радиоактивности. 56.Обучение служебных собак. 57.Голливудская звезда ... Мерфи. 58.Признак воспитанности. 59.Город стальных клинков. 60.Красавица, мечтавшая о царских черевичках.

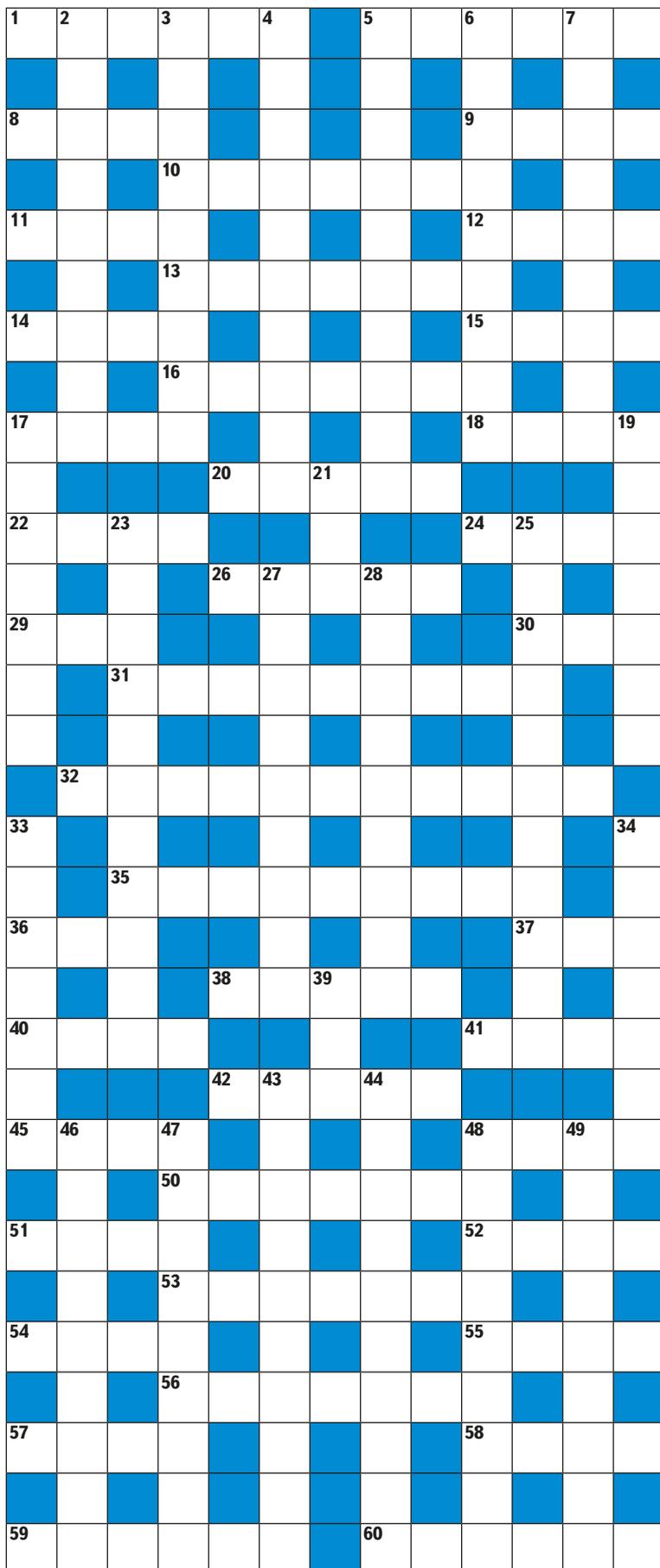
ПО ВЕРТИКАЛИ: 2.Водная процедура на морозе. 3.Страна вокруг Манагуа. 4.Антонио — мастер скрипок. 5.Люстра или торшер. 6.Мошенница иначе. 7.Праздничный «интерьер» города. 17.Линейка, способная извиваться. 19.Римский холм. 21.Резак справа от тарелки. 23.Отсутствие порядка, хаос. 25.Актер Армен Борисович. 27.Совокупность церковных иерархов. 28.Съемщик офиса или склада. 33.Зимняя обувь. 34.Очень большой предмет. 39.Один из языков программирования. 43.Промотавший чужие деньги. 44.Занятие ведьмы. 46.Ткань в крупную клетку. 47.Искусство запоминания. 48.Изысканное кушанье. 49.Театр имени Аркадия Райкина.

Анекдоты

Учительница проверяла сочинения и плакала: теперь она знала, как провести лето, но годы уже не те.

Я рассказал врачу все свои жалобы, он сидел, подумал, а потом говорит: «Судя по всему, вы умерли...»

Инновации в России идут полным ходом! График отключения горячей воды в вашем доме теперь можно увидеть онлайн!



Что бы съесть?

При язве желудка

Грубая, острая, кислая и чересчур горячая пища травмирует слизистую желудка. Продукты должны быть термически обработанными.

ПУДИНГ ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ

300 г трески или пикши, 2 кусочка белого хлеба, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 1/3 стакана молока, соль по вкусу.

Рыбу отварите на пару (около 5 минут). Хлеб замочите в молоке. Пропустите рыбу через мясорубку 2 раза вместе с хлебом. Добавьте желтки, растопленное сливочное масло, взбитые в крутую пену белки, посолите, аккуратно перемешайте. Разложите массу по формочкам для кексов и запекайте при температуре 170°C 20-30 минут.

ПАШТЕТ ИЗ НЕЖИРНОГО МЯСА

500 г мяса кролика или нежирной телятины, 200 г куриной печени, 2 ст. ложки растительного масла, 1/3 белого батона, 3-4 моркови, 1/3 стакана молока, 1 яйцо,

соль по вкусу, 3 веточки петрушки, соль по вкусу.

Мясо и печеньку нарежьте на кусочки, очищенную морковь залейте холодной водой и отварите на медленном огне. Размочите в миске хлеб. Сделайте из мяса, печени фарш, добавьте размоченный хлеб без корочек, яйцо, петрушку. Посолите и вымешайте фарш. Паштетную массу уложите в форму, отправьте в духовку на 30-40 минут.

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА В МУЛЬТИВАРКЕ

1 стакан риса, 200 мл молока, 100 г сахара, 2 ст. ложки изюма,

Запечённая курица с яблоками

1 большая грудка, 3 яблока, 2-3 веточки петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Курицу солю и посыпаю зеленью. Яблоки очищаю и нарезаю ломтиками. Заворачиваю все вместе в фольгу или кладу в рукав для запекания. Отправляю в духовку на 40-50 минут. Затем фольгу снимаю, выкладываю курицу на тарелку, поливаю выделившимся соком. Получается очень нежное, ароматное и вкусное мясо.

Зоя Леонидовна Карева,
Московская обл.

5 яиц, щепотка ванилина, соль по вкусу.

Рис отварите с молоком, смешанным напополам с водой, включив программу «Каша». Охладите. Белки отделите от желтков. Желтки разотрите с сахаром, смешайте с изюмом и рисом. Взбейте белки до пены, добавьте кризу, аккуратно перемешивая. Рисовую массу перелейте в смазанную маслом чашу мультиварки. Запекайте 50 минут.

От свежей капусты, томатов, шпината, щавеля лучше отказаться. Они могут плохо усваиваться.



КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВОЕ ПЮРЕ

4-5 картофелин, 2 моркови, 30 г сливочного масла, 1 стакан молока.

Картофель и морковь почистите и отварите. Посолите. Отвар слейте, овощи измельчите

блендером. Добавьте тепкое молоко, масло, перемешайте.

ТВОРОЖНЫЙ КЕКС

300 г муки, 250 г творога, 150 г сливочного масла, 300 г сахара, 3 яйца, 16 г разрыхлителя, 30 г сахарной пудры.

Творог и масло перетрите до пюреобразного состояния. Яйца взбейте с сахаром, добавьте к творогу, перемешайте. Просеянную с разрыхлителем муку перемешайте с творожной массой до однородности. Форму для выпечки смажьте маслом и припылите мукой, выложите творожное тесто, разровняйте. Выпекайте кекс в разогретой до 180°C духовке до готовности. Выложите на блюдо, полейте нежирной сметаной, украсьте нектарными ягодами или посыпьте сахарной пудрой. Кекс станет ароматнее, если добавить в тесто лимонную или апельсиновую цедру.

В. А. Леонидов, диетолог-гастроэнтеролог

ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, ОНИ ПОМОГАЮТ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКЕ (РЫБА, МЯСО, ЯЙЦА, ПЕЧЕНКА, ОВЕС).



Запечённый карп с зелёным луком

2 карпа, 1 лимон, пучок зеленого лука, зелень укропа, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 свежий огурец, 4 колечка консервированного ананаса, 1 острый сладкий перец, 1 перец чили, соль, перец.

Рыбу выпотрошите, посолите и поперчите. С лимона снимите цедру, выжмите сок. Укроп и лук мелко нарежьте (немного отложите для украшения), перемешайте с цедрой, половиной масла и лимонно-

го сока. Получившейся начинкой нафаршируйте рыбу и обвяжите кулинарной нитью. Запекайте на гриле или в духовке до появления румяной корочки. Для соуса: ананас, огурец и сладкий перец нарежьте мелкими кубиками. Перец чили измельчите. Все перемешайте с оставшимся лимонным соком и оливковым маслом. Рыбу украсьте оставшейся зеленью и подавайте с соусом.



Блинный курник с грибами

400 г слоеного теста. Для блинов: 400 г молока, 2 яйца, 200 г муки, по 50 г сливочного и растительного масла, соль и сахар. Для фарша: по 500 г куриного филе и шампиньонов, 700 г репчатого лука, 50 г сливочного масла.

Обжарьте измельченный лук в сливочном масле. Курицу отварите и нарежьте. Измельченные грибы обжарьте. Половину жареного лука добавьте в куриный фарш, половину в грибной.

Испеките блины. На раскатанное слоеное тесто выложите слоями сначала один фарш, потом блин, потом другой фарш. Повторите 5-6 раз. Курник должен быть высотой около 15 см. Заверните то, что получилось, в слоеное тесто, защипывая его по кругу. Обмажьте взбитым яйцом. Сделайте 3 сквозных прокола шпажкой и поставьте в духовку, разогретую до 180°C. Выпекайте 25-30 минут.



Пирог с вишней и яблоком

100 г муки, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 4 яйца, 150 г сахара, 300 мл молока, 400 г вишни, 2 яблока, 2 ст. ложки лимонного сока.

Вишню очистите от косточек. Срежьте кожуру с яблок, порежьте кубиками, сбрызните лимонным соком, чтобы не темнели. 120 г сахара соедините с яйцами, взбейте венчиком. Частицами введите муку. Затем порциями влейте молоко. Должно получиться жидкое тесто.

Смажьте маслом форму для выпекания (например, диаметром 25 см и высотой 4 см). Присыпьте сахаром (1-2 ст. ложки) разложите в один слой вишню и яблоки, вновь посыпьте сахаром (1-2 ст. ложки). Залейте фрукты приготовленным тестом. Выпекайте в разогретой до 210°C духовке 35-40 минут до появления золотистой корочки. Подавайте с шариком мороженого, взбитой сметаной или сливками.





Полезно знать

- ГЛАДИТЬ ШЕЛКОВЫЕ ВЕЩИ ЛУЧШЕ СЛЕГКА ВЛАЖНЫМИ И С ИЗНАНОЧНОЙ СТОРОНЫ.
- ЦАРАПИНЫ С БЕЛОЙ ОБУВИ ЛЕГКО УБРАТЬ ВАТНОЙ ПАЛОЧКОЙ, СМОЧЕННОЙ В АЦЕТОНЕ.
- ЕСЛИ ЗОЛОТЫЕ ИЗДЕЛИЯ ПОТЕРЯЛИ БЛЕСК, ЯИЧНЫЙ БЕЛОК СМЕШАЙТЕ С 3 СТ. ЛОЖКАМИ ПИВА. ПРОТРИТЕ СМЕСЬЮ УКРАШЕНИЯ.

Бережём технику

Оказывается, мы сами вредим собственной бытовой технике, даже не подозревая об этом. Как ее правильно использовать, чтобы она прослужила дольше?

Стиральная машина

* Частой причиной поломок стиральной машины становятся маленькие детские носочки, косточки от лифчиков и другие мелкие вещи. Кладите белье в специальные мешки для стирки, чтобы оно не застревало в барабане.

* Не забывайте проверять карманы (особенно у детей): не остались ли там мелочь, конфеты и жевательная резинка.

* Не перегружайте бара-

бан. Мало того что белье от этого может рваться и плохо отстирываться, при повышенной нагрузке выходят из строя подшипники и со временем слетает или рвется ремень привода.

* Не злоупотребляйте средствами от накипи.

Частое их использование ведет к преждевременному износу машины.

* Чтобы не появились плесень и неприятный запах, не оставляйте в машине мокрое белье, промывайте контейнер для

порошка, протирайте резинку барабана.

Посудомоечная машина

* Пользуйтесь специальной солью: она смягчает жесткую воду. Иначе со временем детали покроются известковым налетом и выйдут из строя.

* Если вам не хочется запускать полный цикл ради пары кружек, используйте программу ополаскивания (15 минут в большинстве машин). Так внутри машины не появится неприятный

Микроволновая печь

* Удаляйте жир со стенок камеры. Если он накопится, может перегреться слюдяная пластина, повредится эмаль, микроволновка начнет искрить и трещать.

* Не забывайте, что микроволновку можно включать, только когда в ней находится какой-либо продукт. Если кладете продукт легче 50 г, поставьте рядом стакан с водой.

Если в помещении неприятно пахнет, положите лавровый лист в печь и дайте ему сгореть.



С пригоревшим жиром справляюсь легко!



Чтобы избавиться от пригоревшего жира, смачиваю низ духовки водой, насыпаю слой соды (200 г), чтобы полностью покрылась поверхность. Сбрызгиваю соду водой, она должна превратиться в густую пасту. Оставляю духовку в таком виде на ночь. Наутро наношу жидкое мыло на мочалку. Жир вместе с содой легко смывается. Если средство не сработает, повторите. Стенки духовки можно сбрызнуть уксусом и протереть губкой с содой.

**Мargarита Андреевна Болотова,
Ростовская обл.**

ЧТОБЫ ПОЧИСТИТЬ БРОНЗОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ПРОТРИТЕ ИХ СОЛЬЮ, СМОЧЕННОЙ УКСУСОМ, ЗАТЕМ ПРОМОЙТЕ ТЕПЛОЙ, А ПОТОМ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.



Оливер из романа					Страна пирамид						Скорбные одежды	
Спутник раскаяния	Братец зяблика		Полгода в институте		Точка зрения на вопрос		Мастер оперетты		Ром со сладким кипятком		Атака на крепость	Походная емкость
	Гастроли по кругу		«Смазка» для бутерброда						Библейский пророк			
					Крылатый конь поэта						Отросток клубники	Метки на рубашке карты
	Старинная монета		Как... на голову				Напольный го-белен		Сосуд для варки кофе			
					Колючка в горшке						Детская забава	Оттиск на справке
Цветной металл		Нахимовское...	Задняя часть судна						Легковой грузовик			
				Модная старина		Брокгауз и...	И танго, и вальс		Мину обезвредит	Вагонная комнатка		
Остров Афродиты		Постель в старину				Проверка вопросами					Досужие разговоры	Страус Южной Америки
				Забродившая основа теста						Схрон для карася		
Штемпель для монет		За любимым на... света	Утрата Варвары на базаре		Напиток с истинной		Супруг да супруга					
					Собрание новгородцев					Аренда бытовой техники		
Жест, вводящий в транс	Ветер тропиков		Господин денщика							Трос на корабле	Облачение аббата	Крепкая настойка
Интернет-страница					Посудная глина		Подставляют другу		Имя Сына Бога			
				Нервное напряжение	Почта по телефону					Горбатый посох	Сток в душевой кабине	Импорт по-простому
Философская проза		Скала под водой				Жан-Клод... Дамм		Зелень на дереве				
				Улица в Лондоне						Пряный кустарник		
Гранитный великан		Клыкастый кабан						Сталь рапиры				
					Она же невестка					Посудина для букета		



Как там, у них?

- ЯПОНКИ ВМЕСТО СКРАБА ИСПОЛЬЗУЮТ РИС: КЛАДУТ В МЕШОЧЕК И МОЮТСЯ ИМ КАК МОЧАЛКОЙ.
- НА ЯМАЙКЕ ПРИНЯТО ПРОТИРАТЬ ЛИЦО КОЖУРОЙ БАНАНА, КАК У НАС ЛОМТИКОМ ОГУРЦА.
- ОТ ОБВЕТРИВАНИЯ ПОЛЬСКИЕ ДАМЫ СМАЗЫВАЮТ ГУБЫ РЕПЕЙНЫМ МАСЛОМ С МЕДОМ (1:1).

Мицеллярную воду лучше смыть с лица

Мицеллярная вода закупоривает поры. Не стоит ею пользоваться, если кожа жирная или проблемная: это может привести к осложнениям. Оставьте ее на случай, когда макияж нужно снять быстро. После желиательно умыться с пенкой и протереть лицо тоником, чтобы нормализовать pH кожи.

Спасаем руки после частого мытья

Как ни странно, крем для рук — обязательный атрибут профилактики коронавируса. От частого мытья кожа становится сухой, на ней могут появляться микротрещины, в которых при первой возможности поселятся бактерии. Поэтому используйте крем для рук как можно чаще, носите его с собой. А чтобы не усугубить проблему, работайте по дому в перчатках.

+ Овсяная водичка на 20 лет омолодила

Мне скоро исполнится 80 лет, но больше 60 не дает никто. Сама же ощущаю себя 50-летней!

Мое омоложение — это заслуга овсяной воды, которая помогает замечательно себя чувствовать для своего возраста. Она обновляет кровь, нормализует обмен веществ, улучшает работу почек, укрепляет иммунитет и оживляет весь организм.

Приготовить ее легко. Понадобится очищенный овес и овес с шелухой. Перемешайте эти два вида

зерен в одинаковых пропорциях. Очищенный можно даже смолоть в кофемолке, чтобы он отдал больше полезных веществ. Залейте 3 ст. ложки полученной смеси 0,5 л воды, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 15-20 минут. Дайте немного остыть и процедите через марлю, легонько отжимая сырье. Овсяная вода готова. Пейте ее, ког-

да захочется пить. Я выпиваю около 2 стаканов в день. Результат вас порадует: легкость в теле появляется, бодрость, все органы работают без сбоев. Конечно, придется потратить некоторое время на поиски овса и на приготовление воды. Но вы получите натуральное, безопасное и эффективное средство для поддержания организма в рабочем состоянии.

Валентина Павловна Русина, Краснодарский край

Мешки под глазами?

СМЕШАЙТЕ ИЗМЕЛЬЧЕННУЮ ПЕТРУШКУ СО СМЕТАНОЙ (1:2) И ПРИЛОЖИТЕ К ВЕКАМ НА 10-15 МИНУТ, ПРИКРЫВ ВЛАЖНЫМ ТАМПОНОМ.

Волосы растут до лопаток. Ниже — никогда...

Мечтаю о длинных локонах, но мои волосы ниже лопаток не растут, даже если несколько лет не стричься...

Татьяна Юрьевна Коршикова, Омская обл.

У каждого человека есть генетически заложенная длина волос, поэтому одни без труда отрастают до пояса, другие годами носят каре. Когда волосы достигают своей длины, то начинают сечься и ломаться.

Ж. А. Юрина, врач-трихолог



Для души и тела



КОГДА У МУЖА СИЛЬНО ПОТЕЮТ НОГИ, ОН ДЕЛАЕТ ВАННОЧКУ С ФУРАЦИЛИНОМ



Разведите 2 измельченные таблетки фурацилина в 2 л теплой воды. Вылейте раствор в ванночку или тазик и опустите туда ноги на 10 минут. После процедуры дайте ногам высохнуть без полотенца. Так делайте каждый день, пока не улучшится состояние ног. Мне помогло за 3-4 дня, мужу пришлось подольше это делать. И иногда повторяет курс процедур.

В. С. Беленькая, Пермь

Пригодится

СОКОМ ЛИСТЬЕВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ СМАЗЫВАЙТЕ УГРЕВУЮ СЫПЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ.



НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА СПАСЛА ВОЛОСЫ ОТ ВЫПАДЕНИЯ



После родов у меня начали сильно выпадать волосы. Перепробовала много масок для волос, а помогли аскорбиновая и никотиновая кислоты. Их можно купить в аптеке, они продаются в ампулах. Втирала каждый день с утра по одной ампуле. Стоит недорого и надолго хватает, а самое главное, эффективно. Мне помогло.

**Валентина Степановна Криворотова,
Волгоградская обл.**

Лимонный скраб омолодит кожу



Скрабы для тела готовлю сама. Подскажу любимый рецепт. Смешайте 5 ст. ложек морской соли с 1 ст. ложкой оливкового масла. Подождите, пока соль пропитается, добавьте сок половины лимона и немного тертой цедры. Легкими круговыми движениями втирайте скраб в кожу, немного помассируйте и смойте под душем. Нанесите крем и наслаждайтесь легкостью в теле. Если на коже есть повреждения, не пользуйтесь скрабом до заживления ранок.

**О. Никандрова,
Самарская обл.**



ЧАСТО ДЫШУ РТОМ, ПОЭТОМУ ГУБЫ ТРЕСКАЮТСЯ



У меня искривлена носовая перегородка, поэтому часто дышу ртом, и это пересушивает губы. Они часто трескаются и шелушатся, иногда в уголках рта появляются заеды. Борюсь с этим при помощи народных рецептов.

Подскажу самый действенный. Выдавливаю сок из крупного листа алоэ, разбавляю водой (1:1) и смазываю жидкостью губы. Оставляю на полчаса и смываю.

**О. Л. Шляпкина,
Татарстан**



СУХИЕ МОЗОЛИ РАЗМЯГЧАЮ КАРТОШКОЙ С МАСЛОМ



Натоптыши и сухие мозоли на стопах размягчаю с помощью домашних масок. Поделюсь двумя рецептами. Смешайте 1 яичный желток с 3 ст. ложками жирного творога. Нанесите смесь на стопы, обмотайте ноги пищевой пленкой, а через 20 минут смойте. Вторая маска — моя любимая. Натираю на терке одну сырую картошку, добавляю несколько капель растительного масла и наношу на стопы аналогичным способом.

К. А. Безверхова, Тюмень

Для вас, мадам...

ОТЛИЧНО СТРОЙНЯТ ШИРОКИЕ ОТ БЕДРА БРЮКИ В ПОЛ (ПАЛАЦЦО). А ВЕРТИКАЛЬНАЯ ПОЛОСКА УДЛИНИТ СИЛУЭТ, ЕСЛИ ВЫ НЕВЫСОКОГО РОСТА.

Магическая + энергия деревя



Чтобы ощутить исцеляющую энергию, идите в лес, парк, сад, побродите между деревьями, выберите то, которое больше понравится, к какому сильнее потянет....

Где брать силы

Выбрали дерево? Подойдите к нему, обнимите и постарайтесь успокоиться, избавиться от посторонних мыслей.

Почувствуйте, как ствол вбирает в себя вашу усталость, раздражение, печаль, станьте с деревом единым целым, его продолжением. Постоите так, пока не наступит облегчение, но не более 5 минут. Иногда дерево помогает вылечить даже старую болезнь. Но для первого раза будет достаточно, если вы просто ощутите облегчение.

Однако помните, что ясень, рябина, грецкий орех, ива, ель, клен, лещина, лиственница, осина, рябина, тополь, черемуха — деревья-вам-

пиры. Они не прибавят сил, зато освободят от плохой энергии, а осина может избавить еще и от порчи и сглаза. К деревьям-донорам относятся дуб, граб, береза, яблоня, груша, кедр, липа, сосна. Есть также универсальное дерево — арония, или черноплодная рябина. Она может забрать отрицательную энергию и тут же напитать вас положительной.

Если вы уже общались с деревом-вампиром, не затыгивайте с визитом к дереву-донору. Иначе освободившееся место снова заполнится негативом. Идеально, если дерево будет одиноко стоять посреди опушки, то есть подалеже от остальных. Оно должно выглядеть здоровым: ровный ствол, густая листва.

Сильнее всего энергетика деревьев весной и летом, когда по стволу бегут живые соки.

Полезно знать

● Для улучшения отношений в семье сделайте или купите берестяную шкатулочку, а внутрь положите завязанную двойным узлом красную нить.

● Чтобы избавиться от головных болей, очистить мысли, используйте березовые гребни.

● Сохранит здоровье и силу резная шкатулка из мягких пород дерева или из древесины вашего дерева-покровителя. Не забудьте положить внутрь несколько листиков каланхоэ, пакетик с лавандой, несколько бутонов гвоздики (специи).



Молчаливые помощники

Осина защитит дом от злых духов, если повесить на дверь в прихожую украшения, сделанные из ее древесины. Лучший вариант — обшить стены осиновыми панелями.

Сосна дарит здоровье и долголетие.

Береза поможет быстро восстановить силы, душевное равновесие, избавит от темных мыслей. Если вы собрались покупать в дом мебель, хотя бы что-то должно быть из березы.

А вот **каштан, граб и платан** защитят хозяина дома от неприятностей, если он будет часто сидеть в кресле, сделанном из их древесины.

Яблоня, маслина, вишня и другие плодовые деревья помогают справиться с хандрой, повы-

шают настроение. Хорошо, если в доме будут предметы из этих деревьев: шкатулочки, поделки.

Пихта заставляет тянуться к знаниям: используйте ее при изготовлении полок для книг.

Рябина, особенно украшения и сувениры из нее, сделают вас более самостоятельными и уверенными в себе.

Липа вернет супружескую любовь: из ее древесины женщинам нужно носить бусы, а мужчинам — безделушку в кармане.

Клен поможет настроиться на новое. Сглаз снимать лучше всего под кленом.

Орех настроит вас на смелость, решительность.

Ясень поможет справиться с жизненными трудностями.

Граб укрепит чувство долга, а дуб — волю.

Бук поможет приобрести и накопить материальные ценности.



ЭТО НЕ ПЁС, А МОЙ АНГЕЛ- ХРАНИТЕЛЬ

Это случилось 10 лет назад, когда я училась в выпускном классе. Была примерно середина февраля, и мы активно готовились к последнему звонку, поэтому часто задерживались после уроков. В тот день мы репетировали вальс и вышли из школы, когда уже было совсем темно.

Я шла домой по проторенному маршруту и, как ни странно, ничего не боялась. И тут я увидела большую собаку, похожую на овчарку. Сначала я испугалась ее, но потом поняла, что пес добрый. Он увязался за мной и следовал по пятам.

Когда я уже была практически у подъезда, рядом со мной остановилась машины. В салоне, где сидели четверо подвыпивших парней, громко играла музыка. Один из них вышел и начал настаивать, чтобы я села в машину. Когда я попыталась убежать, он перегородил мне путь. В тот самый момент мой хвостатый друг вцепился в ногу наглому парню. Тот испугался, сел в машину, и они уехали. Из благодарности я обняла пса, а он проводил меня до подъезда. Я обернулась, чтобы еще раз посмотреть на своего спасителя, но его

уже не было. Дома обо всем поведала бабушке. А она сказала, что это был не просто пес, а мой ангел-хранитель.

Ольга, Рязанская обл.

МЕЖДУ МНОЙ И ПЕЩЕРОЙ ПРОПАСТЬ...

Вышла замуж, когда мне было 18 лет, родила старшего сына в 19 лет, младшего — в 25. Жила с родителями мужа, в семье было семь взрослых детей:

кто работал, кто учился. Свекр работал, был авторитетом в семье, а свекровь вела хозяйство. Через 7 месяцев после рождения старшего внука она умерла, инсульт.

А через 10 лет я ушла от мужа и уехала с детьми к матери. Было трудно все начинать сначала. И когда я дошла до отчаяния, приснился сон. Бескрайнее поле, палящее солнце, и я стою у входа в пещеру. Между мной и пещерой пропасть. Легко ее перескакиваю, захожу в пещеру и вижу свекровь. Я искренне обрадовалась. Свекровь спросила о моих делах. В ответ на жалобы сказала: «Не расстраивайся, все будет хорошо. У тебя замечательные дети». И действительно, со временем все наладилось. Прошло лет 20, я этот сон помню до сих пор.

Ирина Антонова,
Краснодарский край

Если у вас
или у соседей
дверь сорвалась
с петель —
предупреждение
о пожаре.

ЕСЛИ ПРОХОДИТЕ МИМО ОЗЕРА ИЛИ БОЛОТА, НЕ ПРОИЗНОСИТЕ ВСЛУХ ИМЕНА ВАШИХ ВРАГОВ И НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЕЙ, ИНАЧЕ УЖЕ В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ ОНИ ВСПОМНЯТ О ВАС И ПОПЫТАЮТСЯ НАВРЕДИТЬ.

Бабочка — символ души

В приметы, связанные с этими красивыми созданиями, верили еще наши далекие предки.

■ Когда разноцветная бабочка залетает в окно, она несет на своих крыльях хорошую весточку. Холостым сулит скорую свадьбу, семейным — пополнение. Если в доме беременная, предстоят легкие роды. Легко и свободно кружит по комнате — к удаче в делах. Прилетела желтая или оранжевая бабочка — к деньгам, красная — к любви. Если бабочка проникла в дом через дверь, ждите гостей.

■ Если в жилище залетел ночной мотылек или бабочка с черными крыльями, считается, что «в гости» залетела душа кого-то из ушедших близких. Это сулит финансовые потери, тяжелую болезнь кого-то из домочадцев или даже смерть.

■ Старые люди утверждают, что, если бабочки-капустницы кружат возле дома, а не над огородом, будет много меда. А мед, как известно, у славян был одним из главных блюд на поминках. Если капустницы бьются в окна дома — к болезни. Чтобы избежать беды, не убивайте бабочку, ее нужно очень аккуратно поймать и выпустить на волю со

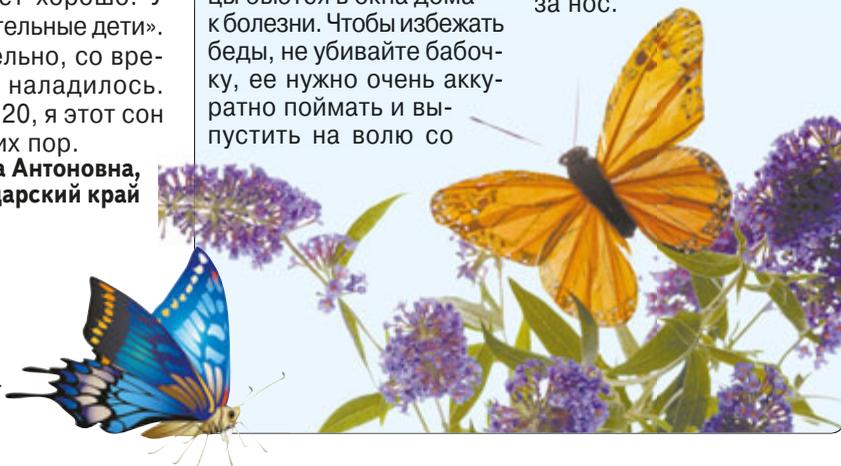
словами: «Лети и не возвращайся, а нам спокойную жизнь оставь».

■ Если бабочка кружится над человеком, стоит ждать добрых и радостных вестей. А вот если бабочка села на голову человека — ему придется отправиться в дальнее путешествие или же встретиться с друзьями, которых он давным-давно не видел.

■ Если бабочка села на правое плечо — в доме скоро будет шумное веселье, если же на левое — ждите скорой встречи с завистником или недоброжелателем.

■ А еще говорят, что эти прекрасные создания способны исполнять желания. По старым поверьям, если аккуратно поймать ее, не повредив крыльев, нашептывать ей свое желание и отпустить на волю, то задуманное очень скоро реализуется в жизни.

■ Если вам удастся поймать бабочку, кружащуюся на лестничной площадке, не сомневайтесь — супруг (супруга) водит вас за нос.



Услышали утром детский смех — к хорошему дню!

ОВЕН Пришло время пересмотреть свои недостатки. Разглядите в них достоинства. Например, вы бездельничаете. Ну разве это безделье? Да вы просто созерцаете! Это позволяет замечать прекрасные вещи, видеть глубже и делать только самое важное. И не забудьте себя за это похвалить. Только не перестарайтесь с созерцательностью...

ТЕЛЕЦ Вас ожидают превосходные две недели. Градус напряжения в жизни скоро начнет спадать. Судьба преподнесет приятные сюрпризы и возможности. Только не рассказывайте о них окружающим. Нет, это не великая тайна, просто знать им об этом рано. Вселенная любит, когда ее подарками дорожат.

БЛИЗНЕЦЫ Если раньше вы не верили в приметы, то теперь будете отгонять от себя черных кошек и женщин с пустыми ведрами. Поверьте, секрет удачи как раз в том, чтобы перестать думать о плохом. И уж тем более готовиться к этому. А если уж так хочется мистики, то вот вам хорошая примета: услышать утром детский смех — к хорошему дню.

РАК Звезды предупреждают: деньги будут притягивать неприятности. Чем ошутимее первое, тем вероятнее второе. Чтобы исправить эту закономерность, в первой половине дня поделитесь мелочью с тем, кто ее просит на улице. А если душа просит нового, действуйте. Сейчас вы закладываете фундамент будущих успехов.

ЛЕВ Захочется все бросить и уйти в туман, но не получится. Наоборот, будете востребованы и интересны даже тем, кто не испытывает к вам

симпатии. Постарайтесь лишь оградиться от нудных и скучных. Окружайте себя теми людьми, с кем легче подниматься выше. Тех, кто тянет вниз, и так полно.

ДЕВЫ Случится столько радостных событий, что будете светиться от счастья. Позвольте себе общаться, находить интересные идеи и притягивать в жизнь новые обстоя-

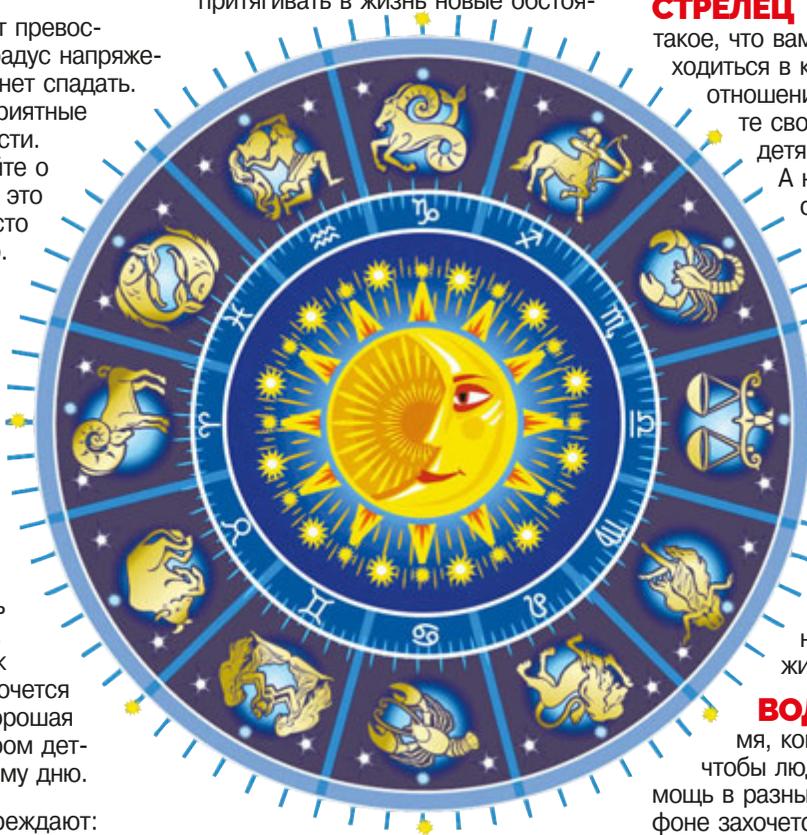
СКОРПИОН Эти две недели — ракета, рывок. Много событий может свалиться на голову. Надо будет резко войти в рабочую ситуацию и что-то решать. Суета будет толкать на необдуманные поступки, но вы не поддавайтесь. Спокойно созерцайте происходящее вокруг и принимайте только взвешенные решения.

СТРЕЛЕЦ Звездное влияние такое, что вам будет комфортно находиться в кругу семьи, налаживать отношения с близкими. Изучайте свой род, рассказывайте детям и внукам о предках. А начнете игнорировать семью, ссылаясь на работу, сами сюда и притянете проблемы.

КОЗЕРОГ Будете копать в глубинах своей души. И в таком полусонном состоянии вы рассчитываете достичь успеха? Нет уж, выходите из сумрака. Пора менять приоритеты и находить единомышленников. Звезды благословляют на это! Делайте больше, живите проще.

ВОДОЛЕЙ Пришло время, когда улыбки достаточно, чтобы люди оказали вам помощь в разных начинаниях. На этом фоне захочется перемен, например, полностью сменить имидж. Однако спешить с радикальными изменениями не стоит: позже может показаться, что они не так уж хороши.

РЫБЫ В голове только и будет крутиться слово «должен». Не много ли вы на себя завалили? Не удивительно, если заболит спина — так бывает, когда человек перегружен ответственностью и не чувствует опоры. Стряхните с себя чужие хлопоты и обратите внимание на личные интересы.



тельства. Не стоит ждать посторонней помощи или окончания кризиса. Находите сейчас, чем заняться.

ВЕСЫ Предстоят финансово удачные две недели. Деньги, которые получите в это время, обещаны вам звездами. Но отнеситесь к ним разумно — без жадности и расточительства. Если в голову придут идеи дополнительного заработка, рискните. Единственное но: не тратьте на это уже имеющиеся деньги.

Долбежка плотника	Корявые стишки	↘	Прототип для фото-робота	→																				
↘										Шарль из сказочников	Пост Микояна		Бродяга в Париже											
	Перпендикуляр к ширине		Дождевая труба																					
	Армянская флейта	→												Семячко боровика	Мокрый апокалипсис		Запленный портфель							
↘															↓			↓						
	Охотник среди звезд	Область с Флоренцией		Оперный голос					Рак для нувориша	→														
↗													Там башня падает						Дипломатическая ступень					
Фестиваль в Мюнхене	Кусачка с тонкой талией	→								Сыскарь из органов			↓						↓					
Дунай в античности		→																						
Торный путь ямщиков	Декоративный карп	→												Родич кулана с Тибета	Подруга коня		Спутник вилки							
↘																								
Лечебное растение	Балетная династия		Малая родина Рафаэля	↘							Сухогруз без мотора	Гинкго как пережиток							Скопище кораблей					
↘																								
Пасхальная ива		Каток для роллеров		Малец из молекулы								Автор «Соляриса»							Поглощает обед					
↘																								
	Рифмач в старину	→																						
																	Благодарная Осириса							
↘																								
	Картина на потолке	Торговка иначе	→									Цифры, ставшие ключом	→											

Умные мысли

■ НЕ ВАЖНО, КАКОЙ ДЛИНЫ У ВАС ЛИНИЯ ЖИЗНИ! ВАЖНО, ЧТОБЫ ОНА ЧЕРЕЗ ПОПУ НЕ ПРОХОДИЛА.

■ ОДИН ПОДЗАТЫЛЬНИК, ОТПУЩЕННЫЙ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ, ВСЕГДА ПЕРЕВЕШИВАЕТ ГОДЫ НРАВОУЧЕНИЙ.

■ ВООРУЖИВШИСЬ ЗНАНИЯМИ, ВСЕГДА МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С ЛЮДЬМИ, ВООРУЖЕННЫМИ ЧЕМ-ТО ДРУГИМ...

**Рассказик**

Проводник в поезде: «Ваши билеты!» Пассажиры: «Мы их потеряли...» — «Значит, у вас будут проблемы», — обещает проводник. Пассажиры: «Люди добрые, вы гляньте на него! Мы потеряли билеты, на вокзале у нас украли вещи, дедушка отстал от поезда, и вообще мы едем не в ту сторону! А тут приходит он и говорит, что у нас будут проблемы!»

Гори всё огнём!

Поддавшись всеобщей панике, жительница Москвы решила продезинфицировать имеющуюся у нее в доме наличность. Недолго думая она засунула в микроволновку 65 тысяч рублей. Рубли такого интенсивного обеззараживания не выдержали и загорелись. Сбережения удалось спасти, правда, теперь женщине придется идти в банк, чтобы поменять паленые купюры.

Оторвались по полной**Такая история****Как два мужика на массаж ходили...**

Мы с Володькой почти как братья — жены на сестрах. А у этих сестер просто какая-то уникальная способность за версту определять, подгулялы или только собираешься. Жуть, короче!

Однажды обе в санаторий укатили. Мы на радостях неделю пили. Как-то вечером открыл я газету объявлений и наткнулся на колонку саун и массажных салонов. И девчонки там такие изображены, м-м-м-м...

— Не пора ли нам, братишка, оторваться по полной? — сказал я Володьке. — Когда еще можно будет подержать в руках не сто двадцать килограммов, а стройное страстное тело! Сейчас узнаем расценки и будем срывать цветы удовольствия!

...В массажном салоне под названием «Семь чудес» висели яркие плакаты с соблазнительными девчонка-

ми, работал буфет с напитками, периодически проскакивали смазливые официантки в юбочках.

— Класс! — шепнул Володька. — Я чувствую себя мужичиной и готов на подвиги.

— Красавица, — поманил я пальцем блондинку с подносом. — Мы тут с приятелем хотим пройти по сеансу, так сказать, массажа.

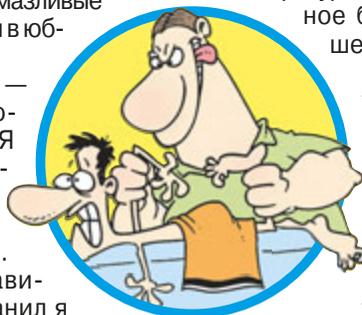
— Пожалуйста! — нежно проворковала блондинка. — Мы всегда рады новым клиентам. Оплатите услуги

и проходите в апартаменты. Вы — в правую дверь, а вы — в левую.

— Нам нужны самые лучшие! — притормозил официантку Володька. — Чтобы и фигура, и все остальное было на высшем уровне!

— Не волнуйтесь, — успокоила нас девушка и подмигнула Володьке. — Вам понравится.

Мы с Володькой отдали кассиру деньги и, пожав друг другу руки, разошлись по ком-



натам. Войдя в свою, я обнажился и прилег на кушетку. Во мне бурлила кровь, воображение рисовало пышногрудую брюнетку с нежным голоском. Я закрыл глаза в предвкушении неземного наслаждения...

Тихие мягкие шаги я воспринял с удовольствием.

— Давай, крошка, покажи все, что умеешь, — шепнул я и тут же почувствовал, как в мое тело вонзились чьи-то невероятно большие ручки. Мне стало больно, и я открыл глаза.

— Не волнуйся, папаша, — услышал я над собой раскат грома. — Покажу все, что умею!

И огромный волосатый монстр мужского пола в белом халате начал дубасить меня и мять своими руками.

Сергей Жбанков

Обхо-хо!

ТОЛЬКО РОССИЙСКИЙ ВОДИТЕЛЬ НА ДВУХПОЛОСНОЙ ДОРОГЕ, ГДЕ ВСЕ СТОЯТ В ТРИ РЯДА, СУМЕЕТ ПРИСТРОИТЬСЯ В ЧЕТВЕРТЫЙ!

Что такое не везёт...

Летите, челюсти, летите!



47-летний любитель острых ощущений Кирилл Р. из Анапы набрался храбрости и решил прыгнуть с парашютом.

О прыжке он мечтал много лет. А чтобы запомнить первый прыжок на всю оставшуюся жизнь, мужчина прихватил с собой видеокамеру. Однако все вышло не так, как было запланировано. Кирилл не учел одной вещи — того, что у него вставная челюсть. Красоты настолько потрясли его воображение, что от восторга он разинул рот, из которого тут же выпали искусственные зубы. Мужчина не растерялся и стал снимать на видеопленку свои удаляющиеся челюсти, чтобы знать, где их потом искать. К сожалению, отследить точное место падения протезов так и не удалось. В итоге Кириллу пришлось обратиться к стоматологу. Зато сколько впечатлений!

ЛЮБИМОМУ ЗЯТЮ ОТ ТЁЩИ

Дома у родителей хорошая библиотека, много книг интересных. Как-то вечером искала книжку почитать на ночь. Наткнулась на «Идиота» Достоевского. Хорошее издание, явно не из дешевых. Как-то само собой раскрылся титульный лист, а на нем дарственная надпись: «Любимому зятю от любящей тещи». Да-а, веселый человек бабуля.
Евгения П., Самара

НУДНОГО ПРЕПОДА НАЗВАЛИ СНОТВОРНЫМ...

Учился я в универе. Философию нам преподавал дядечка с нуднейшим голосом. Про себя я его называл Снотворное: пять минут лекции — и я крепко спал, хорошо что еще не храпел. Подозреваю, что препод и не знал о моем существовании. Дело шло к сессии, и я решил сесть на первую

парту, чтобы как-то ему запомниться. Я честно боролся со сном, смотрел ему в глаза... пока не почувствовал удары по щекам. Оказывается, я уснул с открытыми глазами, зрачки закатились, препод испугался, что у меня какой-то припадок. Он даже от страха мне четверку поставил.
Илья В., Тверь

ПОД НАРКОЗОМ ГОВОРЮ НА ТАДЖИКСКОМ

Жила я в Таджикистане несколько лет. Как-то сделали мне операцию, просыпаюсь в палате после наркоза, пить хочу жутко. Рядом на тумбочке чайник с пиалами, а дотянуться — никак, даже сесть не могу. На соседней койке бодрая таджичка. Прошу ее чай налить (по-русски), а она не понимает. Минут через пять медсестра заходит: — Ой, вам попить? А что ж по-таджикски не скажете? — Так я его не знаю! — Как это не знаете? Вы под наркозом на чистом таджикском со мной разговаривали!

Ирина У., Краснодар

Ответы на задания из этого номера

СТР. 33

По горизонтали: 1. Поднос. 5. Скакун. 8. Блок. 9. Евро. 10. Адаптер. 11. Явор. 12. Июнь. 13. Ахиллес. 14. Снег. 15. Тото. 16. Ударник. 17. Репа. 18. Азов. 20. Финка. 22. Ланч. 24. Эдем. 26. Лежак. 29. Тир. 30. Ибн. 31. Архипелаг. 32. Абракадабра. 35. Распутица. 36. Луи. 37. НЛО. 38.

СТР. 37

Т	В	И	С	Т	Е	Г	И	П	Е	Т	Ф
Ь	Е	А	Р	Р	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л
С	Ю	М	А	С	Л	О	И	С	А	Й	Я
Т	У	Р	Н	Е	П	Е	Г	А	С	У	Г
Ы	О	С	Н	Е	Г	Т	У	Р	К	А	
Д	У	К	А	Т	К	А	К	Т	У	С	Р
Ч	Р	Е	Т	Р	О	П	И	К	А	П	
Ц	И	Н	К	Ф	В	К	У	П	Е		
Л	О	Д	Р	Т	Е	С	Т	Б	Ч		
К	И	П	Р	О	П	А	Р	А	Т	И	Н
Щ	М	Н	Н	П	Р	О	К	А	Т		
Ч	Е	К	А	Н	В	Е	Ч	Е	Л	И	Н
Р	О	Ф	И	Ц	Е	Р	К	Л	Д		
П	А	С	С	Н	П	А	К	И	Й	С	У
С	А	Й	Т	О	П	А	К	У	Т		
С	Р	И	Ф	Л	Л	И	С	Т	В	А	
Э	С	С	Е	А	В	Е	Н	Ю	Л	А	В
А	С	Е	К	А	Ч	К	Л	И	В	О	К
У	Т	Е	С	С	Н	О	Х	А	В	А	З

Старт. 40. Нрав. 41. Анка. 42. Враки. 45. Ишим. 48. Даса. 50. Насилие. 51. Отче. 52. Лета. 53. Маркони. 54. Како. 55. Кюри. 56. Наташка. 57. Эдди. 58. Такт. 59. Дамаск. 60. Оксана.

По вертикали: 1. Обливание. 3. Никарагуа. 4. Страдивари. 5. Светильник. 6. Афе-

СТР. 43

В	П	Р	Е	С	Т	У	П	Н	И	К	
Д	Л	И	Н	А	Л						
О	Р	Н			П	Е	Р	Р	О		
Л	Ш	В	И			К	Ш				
О	Р	И	О	Н		С	П	О	Р	А	
Т	Д					О	М	А	Р		
О	К	Т	О	Б	Е	Р	Ф	Е	С	Т	Н
	О	С	А			О	П	Е	Р		
	И	С	Т	Р		Ш	П	И	Ц	А	
		К	О	И			З	Н			
Т	Р	А	К	Т		К	И	А	Н		
	Н	О	Л	Е	Ш	К	О	О			
П	Л	А	У	Н		Б	А	Р	Ж	А	
И	Р					Ы	Е	Р			
В	Е	Р	Б	А		Л	Л	Е	М		
П	И	И	Т			И	С	И	Д	А	
П	А	Н	Н	О		Ц	К	О	Д		
К	О	М	М	Е	Р	С	А	Н	Т	К	А

СТР. 45

ристка. 7. Убранство. 17. Рулетка. 19. Виминал. 21. Нож. 23. Неразбериха. 25. Джигарханян. 27. Епископат. 28. Арендатор. 33. Валенки. 34. Громада. 39. Ада. 43. Растратчик. 44. Колдовство. 46. Шотландка. 47. Мнемоника. 48. Деликатес. 49. Сатириконт.

Н	А	Г	Л	Я	Д	Н	О	С	Т	Ь		
Г			О	Е	С					Д		
Р			В	Ы	Т	Ь	Е			И		
О			Е	В	Т					А		
М		К	У	Р	Ц	Х	А	А	Р	Т	Ф	
К		И	А	И	Ж	С	О	Ч	И			
О	Д	Н	О	П	О	Л	Ч	А	Н	И	Н	Л
Г	Е	А	Л	Л	Е	Н	Р	Е	Ч	Ь		
О	М	С	К	Б	К	Ф	О	Р	У	М		
В	К	А	Т	А	Н	А	К	Л				
О	Б	К	А	Т	Н	А	Н	Т	К	А	Ю	К
Р	П	И	Ш	И	К	У	Л	О	В	К	А	
И		Е	О	Ч	К	И	В	И				
Т	Р	Е	К	Б	О	Л	А	Т	Л	А	Н	Т
Е		Е	К	У	Н	А						
Л		Н	У	А	Р	В						
Л		К		А	И	Р						
Б	А	Р	А	Б	А	Н	А	Ф	О	Н	Я	

СТР. 48

По горизонтали: 1. Цитрус. 5. Понтон. 8. Уста. 9. Чудо. 10. Литовка. 11. Веки. 12. Линь. 13. Суздаль. 14. Штат. 15. Нить. 16. Кутаиси. 17. Орда. 18. Корт. 20. Орган. 22. Даль. 24. Лава. 26. Спуск. 29. Люк. 30. Одр. 31. Инкубатор. 32. Позвоночник. 35. Андромеда. 36. Пан. 37. Ток. 38. Отчет. 40. Леер. 41. Эрос. 42. Халва. 45. Скоп. 48. Филя. 50. Автокар. 51. Юмор. 52. Овощ. 53. Аквилон. 54. Карп. 55. Титр. 56. Инкассо. 57. Кнут. 58. Вред. 59. Прокол. 60. Анклав.

По вертикали: 2. Инспектор. 3. Реалистка. 4. Синтезатор. 5. Пневматика. 6. Начальник. 7. Ординатор. 17. Отделка. 19. Театрал. 21. Гну. 23. Лакирование. 25. Амортизатор. 27. Плутократ. 28. Слабоумие. 33. Импульс. 34. Никосия. 39. Чка. 43. Автовокзал. 44. Вокалистка. 46. Комбайнер. 47. Паралитек. 48. Фронтвик. 49. Леонтьева.

Анекдоты

— Петровна, ты как думаешь, до нашей деревни коронавирус скоро дойдет?

— Дорога не дошла, газ не дошел, и вирус не дойдет!

Гуляет супружеская пара.

Полиция:

— Это что такое?

Жена:

— Я своего кобеля выгуливаю.

После карантина.

— Дорогая, тебя взяли на новую работу?

— Нет, не прошла.

— Тест не прошла?

— В дверь не прошла.

письма Айболит



Каталог «Почты России»
«Подписные издания»
подписной индекс **П3422**



Каталог Агентства «Роспечать»
«Газеты. Журналы»
подписной индекс **19201**

Подписку также можно оформить на сайте
podpiska.pochta.ru по индексу **П3422**

На приеме у мага

«Что там у вас звонит в кармане? О-о-о...»

«Возьмите в руку вашу банковскую карточку. А теперь три раза прокричите пароль и бросьте ее в меня! Вот теперь вы окончательно спасены!»

— Заходите-заходите! Я еще вчера знал, что вы придете. Вы не ошиблись, это я — ведьмак Ордена золотого помела Бульбонтий Ясновидящий! Чу! Ясно вижу у вас в кармане тысячу рублей. О боже! Какая на них грязная карма! Они несут вам несчастье! Фу! Бросьте их мне на стол! Перекреститесь и вымойте руки!

Ну что, голубчик? Я вижу, у вас скопились неприятности... Так и быть, я готов перевалить их на свою многострадальную ауру! Что там у вас звонит в кармане? О, смартфончик! Вам по фэншуй такая модель противопоказана. А еще я чувствую темное пятно на вашей руке!

О, дорогие часы! Так я и знал, кто-то через них порчу на вас наводит. Немедленно снимайте их и бросайте мне в ящик! Оп-па! Вот так! Ловко мы с вами увернулись от удара черной магии!

Но над вами висит еще какая-то гадкая тень! А ну-ка покажите свой паспорт. О! У вас квартира! Пятой точкой чувствую на ней пожары и ограбления! Срочно переоформляйте ее на меня, и тогда несчастья обойдут вас стороной!

У вас и машина есть? Да ни в коем случае! У вас на

лбу написана автокатастрофа! У вас всего день, чтобы подарить ее мне, иначе — гибель!

Вы знаете, вам вообще по карме нельзя приближаться к материальным ценностям. Как? У вас и счет в банке есть? Да у меня просто чакры чешутся вас спасти! Возьмите в руку вашу банковскую карточку, три раза прокричите пароль и бросьте ее в меня! Вот так! Вот теперь вы спасены!

Да, проверьте в карманах на всякий случай, не завалились ли там еще неприятности. И в дальнейшем не позволяйте им скапливаться! Чуть что — сразу ко мне!

Дмитрий Перьев

Как трудно тратить деньги с умом, когда ума гораздо больше, чем денег.

В следующем номере читайте:

✓ Развеем сомнения

О лазерной коррекции зрения

✓ Из почты «Айболита»

Спасительный рецепт при переломе

✓ Будь начеку

Как маскируются болезни щитовидки

✓ На приеме у гастроэнтеролога

Язва желудка — это на всю жизнь?



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Лимон или мандарин. 5. Плавающий мост. 8. Губы любимой в поэзии. 9. Нечто небывалое, диво. 10. Коса с длинной рукоятью. 11. Поднимали Вию. 12. Судовой трос. 13. Центр древнерусского княжества. 14. Состав работников. 15. «Дней связующая ...» (Гамлет). 16. Город на реке Риони. 17. Ханское войско. 18. Теннисная площадка. 20. Любимый инструмент Баха. 22. Известный собиратель пословиц и поговорок. 24. Огненная масса из вулкана. 26. Движение с горки. 29. Дверь в подлодку. 30. Постель в старину. 31. Аппарат-наседка. 32. Спинной хребет. 35. Девушка, спасенная Персеем. 36. Польский господин. 37. Электрический «ручеек». 38. Доклад о том, что сделано. 40. Перила на палубе. 41. Бог любви у греков. 42. Арахисовая сладость. 45. Толпа по-народному. 48. Друг Хрюши и Степашки. 50. Самоходка в цехе. 51. Незлобивый братец сатиры. 52. Культура на огороде. 53. Северный ветер у римлян. 54. Зеркальная рыба. 55. Текст для телезрителя. 56. Банковская операция. 57. Пара к прянику в воспитании. 58. Курение для здоровья. 59. След от компостера. 60. Страна внутри другой.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Налоговый блюститель. 3. Трезвомыслящая дама. 4. Электронный музыкальный инструмент. 5. Спортивное оружие. 6. Шеф, босс. 7. Больничный врач. 17. Завершающие работы на стройке. 19. Любитель драмы. 21. Африканская антилопа. 23. Покрытие паркета блеском. 25. Рессора в мотоцикле. 27. Богатей при власти. 28. Недостаток мозгов. 33. Внутренний толчок. 34. Столица Кипра. 39. Сброженное верблюжье молоко. 43. Платформа с «Икарусами». 44. Певица-профи. 46. Механизатор на жатве. 47. Ископаемая обезьяна. 48. Воевавший на передовой. 49. Тетя Валя, ведущая «В гостях у сказки».

Анекдоты

Расстояние от Парижа до Дакара — это ерунда! Расстояние от аванса до зарплаты — вот это испытание!

— Алло! Это потомственная ясновидящая Алевтина?

— Да. Здравствуйте, Михаил Алексеевич.

— Вы ошиблись, я не Михаил Алексеевич!

— Я знаю...

Мечта нашего государства: абсолютно здоровый, богатый гражданин, всегда плативший налоги и умерший в день выхода на пенсию.

1	2		3		4		5		6		7	
8									9			
			10									
11									12			
			13									
14									15			
			16									
17									18			19
				20		21						
22		23							24	25		
				26	27		28					
29										30		
		31										
	32											
33												34
			35									
36										37		
				38		39						
40									41			
				42	43		44					
45	46		47						48		49	
			50									
51									52			
			53									
54									55			
			56									
57									58			
59							60					