



ПИСЬМА 16+ Айболит

№21 (406) 2020

Куркума с мёдом вместо таблеток



Сканворды без очков



БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА ПОМОГАЕТ ЗАНОВО РОДИТЬСЯ

Меня зовут Виктория. С мужем всю жизнь работали, болячек накопилось много, но, как все, что-то делаем. Все время в движении: свой огород, помогаем детям понемногу. Слабость, головокружение, то там кольнет, то ноги подкашиваются. Но бывает и хуже.

Есть у нас сосед, немного старше, а самостоятельно почти не передвигается. Как-то приготовила ему еду, захожу к нему, а он ходит по дому: «На рыбалку, – говорит, – собираюсь». Ну, думаю, может, уже с головой что-то случилось, не придала этому значения.

А через неделю вся деревня вышла смотреть, как он идет по дороге. А ведь с полгода, как из дома ни ногой! Здесь уж я не выдержала и пошла его расспрашивать: «Как?». А он вынул из кармана вырезанную заметку об академике Болотове и его «Бальзаме Болотова». Я, глядя на соседа, долго не думала и себе купила. Скоро заметила легкость в животе, даже когда съедала лишнее. Стала лучше спать. А через пару месяцев - хорошо себя чувствовать, будто заново родилась!

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Где приобрести уточняйте по тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ИП Голованюк И.В., 127273, г. Москва, Берёзовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



250 ml

1190 руб

500 ml

1640 руб

Леденцы от кашля на травах

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

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 06.10.2020 г.
Дата выхода в свет 06.10.2020 г.
Подписано в печать 29.09.2020 г.
в 16.00. По графику в 14.30.
Тираж 36625 экз. Заказ № 1109.

Сайт газеты

www.aybolit.ru

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

Общий тираж
45525 экз.
Объем 6 п. л.

16+

Читайте в номере:

- Осенние лекарства от сезонных недугов стр. 4-5
- Пятнышки шершавые и зудят стр. 6
- Слышать по ночам этот скрип зубами невыносимо стр. 7
- Болит горло из-за желчи стр. 10
- Изжогу вызывает не только кислая пища стр. 10-11
- Запах алкоголя станет невыносимым стр. 13
- Вдруг начало ухудшаться зрение стр. 17
- Болезнь студентов — это название не случайно стр. 19
- Если у ребенка понижен гемоглобин стр. 20-21
- У внука почему-то болит сердце стр. 21
- Киста яичников любит тех, кому за 40? стр. 22
- Свечи заглушат, но не излечат воспаление стр. 23
- Что мужчине мешает стать отцом стр. 24-25
- Тест-диагностика. Легко ли вас вывести из себя? стр. 28



К читателям

Если у вас есть проверенный на собственном опыте рецепт от какого-либо недуга, пришлите его, пожалуйста, в редакцию газеты «Айболит. Письма». Возможно, он окажется единственным спасением от страданий для других читателей «Айболита».



письма Айболит

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



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**

КАК УДАЛЁНКА ИЗМЕНИТ ЛЮДЕЙ ЧЕРЕЗ 25 ЛЕТ

Ученые рассказали, как будет выглядеть человек, который перешел на домашний режим.

От постоянного нахождения перед монитором появится синдром компьютерного зрения: глаза станут сухими и воспаленными, а зрение — замутненным. На белках появятся красные пятна, а под глазами — синяки. Недостаток физической активности и неправильная поза приведут к искривлению позвоночника, болям в спине и шее, ожирению. Кожа на шее обвиснет, появится второй подбородок. Нехватка витаминов D повлечет потерю волос, кожа по-

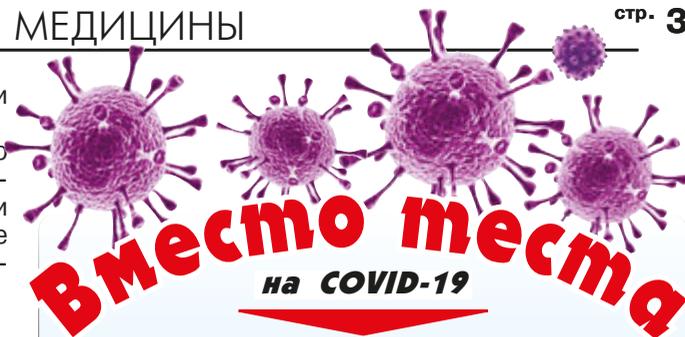
бледнеет, станет тусклой и покроется морщинками.

Что делать, чтобы этого избежать? Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, выходите чаще на улицу, потребляйте минимум калорий.

В КИТАЕ НАУЧИЛИСЬ ЛЕЧИТЬ ЯЗВУ ГИДРОГЕЛЕМ

Ученые разработали специальный гидрогель, который заживляет слизистую желудка.

Гель без проблем формируется в кислой среде и удерживается на язве около 48 часов. И это несмотря на движение стенок и постоянную секрецию желудка. Для проверки эффективности ученые искусственно создали язву желудка у свиней. Через 14 дней подвели итоги: гидрогель значительно уменьшил размеры повреждений.



Инженеры из Сингапура разработали маску, которая выявляет коронавирус.

Признаки заражения вирусом фиксирует специальный датчик. Он встраивается в любую маску (главное, чтобы соприкоснулся с щекой) и следит за температурой тела, количеством кислорода в крови, артериальным давлением и частотой сердцебиения. Маску изначально изобрели для безопасности врачей,

работающих с зараженными. Чтобы не входить в палаты-изоляторы для измерения температуры и прочего, медики могут просто надеть пациентам эти маски. Теперь ученые хотят, чтобы устройство было у каждого и сообщало, заражен ли человек COVID-19. Результаты будут приходить на телефон.

ПОЯВИЛСЯ ПОРТАТИВНЫЙ АППАРАТ МРТ

Изобретение уже использовали прямо в реанимации.

Чтобы сделать МРТ, пациента необходимо доставить в специальный кабинет. Это осложняет диагностику тяжелобольных, находящихся, например, в реанимации. Их транспортировка зачастую рискованна. Качество работы нового аппарата не уступает стандартной МРТ. Исследование длится 35 минут. Аппарат облегчает работу медиков с пациентами с ишемическим и геморрагическим инсультом, субарахноидальным кровоизлиянием, черепно-

мозговой травмой, опухолью головного мозга, инфекцией COVID-19.

БАРАБАННУЮ ПЕРЕПОНКУ ЗАЛАТАЛИ СВИНОЙ КИШКОЙ

Ученые нашли новый способ восстановления слуха.

Помогла в этом пересадка подслизистой оболочки тонкой кишки свиньи. У 71 человека из 72 испытуемых спустя полгода после операции полностью зажила перепонка.

В такой пересадке (тимпанопластика) могут использоваться и собственные ткани человека (жировая ткань, надхрящница). После операции порог слышимости снизился на 20 децибел, что говорит о восстановлении функции барабанной перепонки.

ХОДЬБА СТИМУЛИРУЕТ ТВОРЧЕСКОЕ
МЫШЛЕНИЕ, ДАЖЕ
ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ХОДИТЬ ИЗ УГЛА В УГОЛ.





Осень — это не только время листопада и душевных прогулок. Вооружитесь осенними домашними рецептами от сезонных проблем, чтобы не заболеть или вылечиться как можно быстрее.

ИНГАЛЯЦИИ С ТЫКВЕННЫМ МАСЛОМ ОТ ЛАРИНГИТА, И НЕ ТОЛЬКО

Это целебное масло можно купить в магазине. Предлагаю домашний рецепт. Высушите 1 кг тыквенных семечек и очистите их от кожуры, залейте водой (уровень — чуть выше семечек), поставьте на небольшой огонь. Как закипит, проварите около 7 минут, снимите с огня и дайте полностью остыть.

Процедите и все измельчите в блендере. Мас-

су отожмите через марлю (около 5 слоев). Должно получиться около стакана тыквенного масла.

Если масло будет горчить, а консистенция слегка отличаться от магазинного варианта — ничего страшного. В домашнем приготовлении нет промышленной стадии очистки.

Храните масло в прохладном темном месте, закрыв крышкой. Не нагревайте его, и масло можно использовать в течение года.

* При частых фарингитах принимайте по 5-10 капель тыквенного масла 3 раза в день 3-4 недели. Осенью и весной принимайте в таких же дозах 1-2 недели для профилактики.

* При хроническом тонзиллите и ларингит-

те смешайте равные части осадка тыквенного масла (естественный осадок возникает при его хранении) и кашицы чеснока. Используйте для ингаляций.

ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ НЕ ДОПУСТИТ ПРОСТУДЫ

При регулярном употреблении этого снадобья иммунитет будет всегда в норме. Перетрите в пюре 4 яблока, добавьте сок репчатого лука (из двух средних луковиц) и 10 ст. ложек сока тыквы. Вмешайте 2 чайн. ложки меда и тщательно взбейте при помощи миксера или блендера. Такой коктейль принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день, желательно до еды.

Храните смесь в холодильнике.

Как горло полоскать?

Влейте в 1/2 стакана теплой воды 1 ст. ложку настойки календулы и полощите горло 5-6 раз в день.

Залейте 1 ст. ложку сухой ромашки стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Добавьте 1 ст. ложку меда, размешайте.

Цветы мать-и-мачехи смешайте с мятой (2:1) и прокипятите в стакане воды. Процедите. Как остынет, полощите горло не реже 4 раз в сутки.

ЧЕСНОЧНОЕ СНАДОБЬЕ ОТ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Истолките в кашицу 0,5 кг чеснока и дайте ей отстояться 30 минут. 200 г пропитавшейся соком кашицы чеснока поместите в 3-литровую банку, залейте соком 12 лимонов. Завяжите банку марлей и настаивайте 24 дня, периодически перемешивая. Размешайте 1 ст. ложку смеси в 1/2 стакане воды и пейте на ночь. Курс лечения — 20 дней.

ДАЖЕ УПОРНЫЙ КАШЕЛЬ ОТСТУПИТ

Смешайте мед и высушенные ягоды калины (1:1). Поместите емкость в холодильник, через 3 дня состав перемешайте и нагрейте до кипения. Убавьте огонь и

От насморка — смесь сока моркови с тыквенным маслом (1:2) по 2 капли.

томите еще 3 минуты. Остудите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день или как добавку к чаю. Это средство имеет приятный вкус и смягчает кашель. Оно нравится детям и в умеренных дозах разрешается беременным.

ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С БРОНХИТОМ

Натрите на терке 150 г корня хрена. Смешайте кашлицу с соком двух лимонов. Принимайте смесь по 1 чайн. ложке утром натощак, а также во время приступа кашля. Храните это снадобье в холодильнике и принимайте до выздоровления. Или пропустите через мясорубку 500 г репчатого лука, добавьте 1 л воды, 50 г меда, 400 г сахара и держите на водяной бане 2 часа. Охладите и храните в холодильнике в плотно закрытой посуде. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

МЕДОВО- ТЫКВЕННЫЙ СОК УКРЕПИТ ИММУНИТЕТ

Чтобы такого сока хватило надолго, выбирайте тыкву больших размеров (8-9 кг) и пропустите ее через мясорубку (семена с мякотью в том числе), предварительно очистив от кожуры. Полученную кашлицу смешайте с 5 кг меда. Настаивайте в защищенном от солнечных лучей месте 10 дней, 1 раз в день перемешивайте. После процедите медово-тыквенный сок.

Для лучшего эффекта пейте сок по 2-3 ст. ложки за полчаса до еды.

КАЛИНА С САХАРОМ И ГОРЯЧИЙ ЧАЙ

Пересыпьте ягоды калины сахаром и дождитесь, когда выделится сок. Емкость поставьте на медленный огонь, доведите смесь до кипения и варите не дольше 5 минут. Разложите витаминную массу по банкам и плотно закройте крышками. Приготовленную таким образом калину при простуде добавляйте

в горячий чай. Эффект будет лучше, если чай готовить травяной — из мать-и-мачехи, с шиповником и липой. Из этого состава можно приготовить также настои и морсы.

С. Ю. Серов,
народный
целитель



**Полезно есть
клубку при простуде как жаропонижающее: в ней много витамина С.**



Это домашнее лекарство эффективно даже при упорном ночном кашле.

В прошлую зиму у меня заболел ребенок и сильно кашлял по ночам. Врач посоветовал сделать леденцы от кашля из жженого сахара. Я доработала рецепт и готовлю их на травах. Подойдут шалфей, кора дикой вишни, мать-и-мачеха. Можно купить готовый грудной сбор в аптеке.

Залейте 1/4 стакана сушеных трав 1 стаканом воды, томите 20 минут, закройте крышкой. Процедите и перелейте обратно в кастрюлю. Добавьте 2 стакана сахара, 2 ст. ложки меда, размешайте и доведите до кипения, потом варите на медленном огне. При нагревании смесь будет становиться вязкой, поэтому нужно ее постоянно перемешивать, лучше деревянной лопаткой. Когда смесь начнет обрывать нити, капните немного сиропа в холодную воду. Накусите застывшую каплю. Если она клейкая и прилипает к зубам, то сироп нужно проварить еще.

Если можно разгрызть, то все готово. Если сироп начнет кристаллизоваться, то можно добавить немного воды и ложку меда. Уберите кристаллы и варите до нужной консистенции.

Когда упавшую в стакан холодной воды каплю сиропа можно разгрызть, то возьмите лист пергаментной бумаги, капли сиропа расположите недалеко друг от друга. Но оставьте место, чтобы они растеклись. При желании воткните в леденцы зубочистки. Охладите и снимите леденцы с листа пергамента. Заверните их в пергамент или припудрите сахарной пудрой, чтобы не слипались друг с другом. Хранить можно в стеклянной банке.

Поделюсь и более простым рецептом травяных леденцов от кашля.

Разогрейте 1 стакан меда, добавьте 1 ст. ложку сухих трав. Варите на медленном огне, снимите с огня, накройте крышкой и укутайте на 10 минут. Процедите и перелейте обратно в кастрюлю. Теперь нагрейте смесь на медленном огне, сделайте тест на твердость леденцов, как в предыдущем рецепте. Снимите с огня и распределите смесь на листе пергаментной бумаги.

В. Ю. Языкова,
Саратовская обл.

Ищем причину

+ Пятнышки шершавые на ошупь и зудят



Мне 49 лет. Уже лет пять время от времени на шее возникают красные пятнышки. На ошупь они шершавые и зудят. Недавно они появились в уголках глаз, когда выпила домашний томатный сок. Что это такое?

Марина Юрьевна Ладыжина, Казахстан

Корочки и трещины

Судя по описанию, можно заподозрить экзему. На поверхности пятен находятся малюсенькие водянистые полости (везикулы). Они вскрываются и мокнут, а затем подсыхают. Образуются корочки, которые стягивают кожу. В этом месте могут появиться трещинки, возможно присоединение бактериального заражения.

Нельзя исключить и аллергическую реакцию

Чаще всего появляется она из-за плохой работы желудочно-кишечного тракта и употребления нездоровой пищи. Многие продукты сейчас напичканы консервантами, стабилизаторами. На эту пищевую химию у вас может быть реакция. Если печень не расщепляет какую-то еду, в крови скапливаются шлаки. Иммунитет не может оставаться равнодушным и спешит на помощь



СЫРЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ НУЖНО ОТВАРИВАТЬ, ТУШИТЬ, ЗАПЕКАТЬ. ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА СНИЖАЕТ ИХ АЛЛЕРГЕННЫЕ СВОЙСТВА.

выделительной системе и желудочно-кишечному тракту. В коже содержатся виновницы аллергических процессов — тучные клетки. Если в организм поступает большое количество аллергенов, тучные клетки выпускают много

Продукты под запретом

Нужно ограничить продукты, которые вызывают агрессию тучной клетки, выпускающей гистамин.

Это кофе, какао, шоколад, красная рыба, икра, морепродукты, суши, молоко, твердый сыр, ал-

коголь, колбасы, мед, цитрусовые, клубника. Интересно, что квашеная капуста, которая

считается натуральным полезным продуктом, может спровоцировать мощный выброс гистамина из тучной клетки.

гистамина, и возникают аллергические симптомы.

Что делать?

Ваши пятна должен осмотреть аллерголог и провести аллерготестирование. Скорее всего, врач порекомендует обследовать желудочно-кишечный тракт. А пока соблюдайте диету.

Главное — исключить продукты с вредными пищевыми добавками.

Какие лекарства помогут?

Их порекомендует доктор. Ферменты помогают пищеварению, но их нужно принимать с осторожностью: они содержат белковый компонент, на который тоже может возникнуть аллергия. Первое время лучше принимать сорбенты.

Н. Ю. Шляхов, дерматолог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

■ **КВАШЕНАЯ КАПУСТА** ПРОВОЦИРУЕТ МОЩНЫЙ ВЫБРОС ГИСТАМИНА, ТО ЕСТЬ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СИЛЬНУЮ АЛЛЕРГИЮ.

■ **ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН ПРИ ЭКЗЕМЕ ВИТАМИН С.** ЕГО МНОГО В ЦИТРУСОВЫХ, КИВИ, ШИПОВНИКЕ, СМОРОДИНЕ.

■ **МОРСКАЯ ВОДА ЭФФЕКТИВНА ПРИ АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ.** ПРИ ЭКЗЕМЕ ХОРОШ САМ ОТДЫХ ОТ СТРЕССОВ.

Ситуация

+ Слышать по ночам этот скрип зубами невыносимо...

У моего мужа бруксизм. Невыносимо ночью терпеть этот скрип зубами. Это как-нибудь лечится?

Татьяна, Барнаул

ЧЕЛОВЕК ИХ КОНТРОЛИРОВАТЬ НЕ МОЖЕТ

Основной причиной зубного скрежета являются произвольные ритмические сокращения жевательных мышц зубочелюстной системы. Бруксизм провоцируют неправильный прикус, отсутствие некоторых зубов, стрессовые ситуации. Если бруксизм не лечить, он может привести к повышенной стираемости зубов, их рас-

шатыванию и гиперчувствительности. А также к болям в области височно-нижнечелюстного сустава и лицевых мышц.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

* Изготавливаются стоматологические каппы для защиты зубов от разрушения.

* Важно восстановить нормальный прикус, отсутствующие зубы заменить протезами.

* С помощью физиотерапии снять мышечное напряжение зубочелюстной системы.

* Надо учиться снимать стрессы с помощью расслабления мышц лица и тела. Свести к минимуму стрессы.

* Перед сном принять расслабляющую теплую ванну.

* На ночь ешьте твердые овощи и фрукты — морковь, яблоки. Жевательные мышцы после такой нагрузки ночью будут в расслабленном состоянии.

А. А. Тарасов,
стоматолог, врач
высшей категории

КАК МОЖНО РЕЖЕ СМЫКАЙТЕ ЗУБЫ, ЧТОБЫ МЫШЦЫ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ НЕ НАПРЯГАЛИСЬ.

КАК МОЮТСЯ ЛЮДИ ПРИ АЛЛЕРГИИ НА ВОДУ?

Недавно узнал, что существует аллергия на воду. Такое бывает? Как же с таким диагнозом можно жить?

Николай, Тобольск

Аллергия на воду — редкое заболевание. Ее также называют ак-

вагенной крапивницей. Такие люди испытывают адские боли при контакте с водой: душ, осадки на улице и даже собственные слезы. Например, британская актриса

Рэйчел Уорвик страдает аллергией на воду. В своем интервью она призналась, что принимает душ раз в неделю. Чтобы меньше потеть, избегает физических нагрузок. А во время осадков просто не выходит на улицу. Вместо воды она предпочитает пить молоко. На него, по ее словам, аллергия меньше.

МОЖЕТ ЛИ АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ ПЕРЕРАСТИ В ПСОРИАЗ?

Несколько лет страдаю атопическим дерматитом. Может ли моя болезнь перейти в псориаз, если запущу ее?

Юлия С.,
Тверская обл.

Нет. Псориаз — это аутоиммунное, чаще наследственное заболевание. Атопический дерматит возникает из-за частого контакта с раздражающим веществом (химия, пыльца, лекарства, шерсть животных) и его на-

копления в крови. Своевременное лечение атопического дерматита приводит к длительной ремиссии, иногда — к выздоровлению.

ОТ ПРИЁМА АНТИБИОТИКОВ РАЗВИЛАСЬ ЭКЗЕМА...

Врач сказал, что это аллергическая реакция моего организма. Это лечится?

Виктор Ю.,
Архангельская обл.

Аллергия на антибиотики встречается часто, но не у каждого проявляется экземой.

Скорее всего, у вас

была предрасположенность к экземе, а антибиотики спровоцировали процесс. Такая реакция считается наиболее тяжелой. Обратитесь к аллергологу и срочно начните лечение.

А. Ю. Курбанов,
дерматолог, врач
высшей категории

Регулярное употребление слив по 3-5 штук в день снижает уровень плохого холестерина.





+ Доктор рябина

ЯГОДЫ РЯБИНЫ ПОЛЕЗНЫ ПРИ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЯХ. ВОТ НЕСКОЛЬКО НАРОДНЫХ РЕЦЕПТОВ.

■ **При сахарном диабете** в начальной стадии, кроме основного лечения, принимайте настой. Смешайте по 1 ст. ложке свежих или сушеных ягод рябины и травы тысячелистника, по 1 чайн. ложке листьев клевера и травы люцерны. Залейте смесь 0,5 л кипятка, настаивайте под крышкой полчаса, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — не меньше 2 недель.

■ **При атеросклерозе** смешайте 2 ст. ложки сушеных плодов рябины, по 1 ст. ложке семени льна, измельченных листьев земляники и цветков ноготков лекарственных.

Сбор залейте 0,5 л кипятка и варите под крышкой на маленьком огне 15 минут. Настаивайте, укутав, 30-40 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

■ **У вас бессонница, нервное переутомление?** Смешайте 50 г сушеных ягод и 3 ст. ложки сушеных цветков рябины красной, 1 ст. ложку душицы и 4 ст. ложки листьев мяты перечной. Пересыпьте в бумажный пакет или стеклянную банку и храните в темном месте. Чтобы приготовить целебный напиток, 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка и держите

на маленьком огне 5 минут. Охладите и выпейте перед сном. Курс лечения — 2-3 недели.

■ **Понизить уровень сахара** в крови поможет рябиново-грушевый компот. Насыпьте в эмалированную кастрюлю стакан сушеных ягод красной рябины и измельченных плодов груши. Добавьте 1 л воды и варите на небольшом огне 15-20 минут. Затем настаивайте в теплом месте 3-4 часа. Добавьте

в компот по вкусу мед или сахарозаменитель и выпейте в течение дня.

■ **Для тех, кто страдает гастритом с пониженной кислотностью.** Разотрите 5 стаканов свежих ягод красной рябины с 3 стаканами сахара. Настаивайте 6-8 часов в теплом месте. Затем поставьте кастрюлю на плиту и держите на маленьком огне 30 минут. Процедите и принимайте сироп при обострении гастрита по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой. Курс лечения — 3-4 недели.

В. А. Устюгов,
народный целитель

Обострился холецистит?

Смешайте в равном количестве сушеные плоды рябины красной или черноплодной и шиповника, кукурузные рыльца и траву тысячелистника. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка и варите на маленьком огне 15-20 минут. Настаивайте полчаса, процедите. Принимайте отвар по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

РАССКАЖУ, КАК ВЫВЕЛА НЕБОЛЬШИЕ КАМНИ ИЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Сложила в банку 10 белых куриных яиц, залила 3 л сыворотки, накрыла банку марлей — и в шкаф на 3-4 дня. Пену убрала, вынула мягкие яйца без скорлупы, процедила. Добавила 300 г меда, перемешала, сутки настаивала в холодильнике. Подогревала на водяной бане и пила в теплом виде по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Одной банки хватает на 10 дней. Следующую готовьте заранее, чтобы не было пропусков. Мне хватило 3 банки. Камни были маленькие. Делала УЗИ и наблюдалась у врача. Перед лечением проконсультируйтесь с врачом.

**В. Г. Петренко,
Екатеринбург**

ОВСЯНОЙ НАСТОЙ С ШИПОВНИКОМ ВОССТАНОВИТ СИЛЫ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ

Расскажу о старинном способе очищения организма и восстановления сил после болезни. По себе скажу: сделав такую чистку однажды, с трудом от нее откажетесь потом. Настолько хорошо себя чувствуешь после нее — не передать!

Итак, промойте теплой водой стакан зерен овса (не овсяных хлопьев!) и положите в кастрюлю. Сю-

да же насыпьте по 2 ст. ложки измельченных листьев и почек березы (свежих или сухих листьев — не важно) и листьев брусники. Залейте все это 3 л воды и настаивайте сутки в прохладном месте. В другую кастрюлю засыпьте 1 стакан измельченных плодов шиповника, залейте 1 л воды, доведите до кипения, добавьте по 2 ст. ложки кукурузных рылец и травы спорыша. Когда

вся смесь прокипит 15 минут и 45 минут настоится, процедите ее и добавьте в процеженный настой. Готовое лекарство разлейте в темные бутылки и поставьте в холодильник. Принимайте теплым

3 раза в день за полчаса до еды: 1-й день — 3 ст. ложки, 2-й день — 6 ст. ложек, третий и последующие дни — по 10 ст. ложек. Курс лечения — 10 дней. Через 2 недели курс можно повторить при необходимости. Во время лечения не ешьте мясо. Я провожу такое очищение 2 раза в год — во время Великого и Рождественского поста.

**В. В. Чеснокова,
Волгоградская обл.**

Промочили ноги? Заварите чай из облепихи

Избежать простуды в этой ситуации мне помогает чай из облепихи. На 600-граммовый чайничек давлю в ступке 100 г облепихи до состояния пюре. На дно чайника насыпаю немного целой облепихи для красоты. Выкладываю давленную массу, добавляю немного заварки. Туда же кладу мед по вкусу и заливаю кипятком. Даю чаю настояться 15 минут и наслаждаюсь поистине осенним напитком.

**В. Ю. Петренко,
Саратовская обл.**



Эта спиртовая настойка сосновых шишек с яблочным уксусом поможет восстановиться после инсульта.

Она разжижает кровь, благотворно воздействует на сосуды головного мозга, препятствует гибели нервных клеток и помогает восстановлению координации движений и речи. Залейте 5 зрелых сосновых шишек 0,25 л 70%-ного спирта или хорошей водки. Настаивай-

те при комнатной температуре 10 дней. Процедите, добавьте 1 чайн. ложку яблочного уксуса, лучше домашнего (можно заменить виноградным). Ежедневно на ночь пейте по стакану некрепкого чая, добавив в него 1 чайн. ложку настойки и мед. Курс лечения — 6 месяцев.

БЛАГОДАРЯ МАМИНОМУ РЕЦЕПТУ МЫ С МУЖЕМ ЗАБЫЛИ ПРО ГИПЕРТОНИЮ

Расскажу, как муж вылечился от гипертонии. Давление у него поднималось до 210/180. Пил лекарства, делал уколы — помогало, но вся его пенсия уходила на лечение.

Мама решила зятя лечить иначе. Она у меня была

травница, прожила 96 лет. Давление сейчас у мужа (ему 70) держится на отметке 130/90.

А рецепт такой. В 3-литровую банку с самогоном (55 градусов) положите по 1/2 стакана сухого шиповника, боярышника, черноплодной рябины, кедровых орешков со скорлупой, цветов ирги, 4 листика мяты, небольшую веточку зверобоя и душицы и 3 стебелька чабреца вместе с цветками. Плотно закройте крышкой и настаивайте 2 недели в темном месте. Процедите и разлейте в бутылки, храните в прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером перед едой. Через неделю приема муж забыл о повышенном давлении. Я тоже принимала эту настойку, вот уже 5 лет пью кофе — давление не скачет. Да, ингредиентов много в настойке, но это того стоит, поверьте. У самых упорных давление будет в норме!

**В. И. Багринцева,
Ставропольский край**



Ищем причину

Изжогу вызывает не только кислота



пища...

Заболевания, вызывающие тошноту и изжогу, могут оказаться серьезными. Но эти симптомы появляются по разным причинам.



Знаете ли вы, что...

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ система человека не зависит от гравитации. Даже если есть вниз головой, еда попадает в желудок.

ЕСЛИ желудок урчит, значит, кишечник наполнен горячим воздухом.

НАША пищеварительная система — дом для 300-500 бактерий.

Жжет за грудиной

У некоторых людей изжога возникает после чашечки кофе, выпитой натощак. А кому-то достаточно несколько раз откусить яблоко, и чувство жжения тут же напоминает о себе. Изжога и тошнота могут быть из-за укачивания в транспорте, после резких движений или тяжелой работы. Каковы причины жгучего ощущения за грудиной, сопровождающегося тошнотой, и можно ли от него избавиться?

Ешьте не спеша

Даже здоровые люди иной раз страдают изжогой.

Если она сопровождается тошнотой, то может быть очень быстрое поедание пищи. Съеденные продукты становятся в желудке комом. Для его переваривания требуется повышенное количество желудочного сока, а его не хватает. Поэтому в этом случае могут появиться тяжесть в животе, чувство дурноты и головокружение.

Туго затянули пояс

Человек испытывает дискомфорт в желудке, если сразу после приема пищи начал носить тяжести или выполнять другую тяжелую

физическую работу. При этом появляется тяжесть внизу живота, внутрибрюшное давление увеличивается. Избыточный вес, туго затянутые пояса также могут вызвать изжогу с тошнотой.

Частое переедание

Оно приводит к растяжению органов желудочно-кишечного тракта.

Выделение кислоты для переваривания пищи увеличивается. При этом беспокоят изжога, отрыжка, тошнота и иногда метеоризм. Переход в лежачее положение сразу после еды, злоупотребление алкоголем, курение, кофе в большом количестве также могут доставить неприятности. Аспирин, ибупрофен и другие лекарства усиливают образование кислоты. Это может приводить к ее забросу в пищевод.

Аспирин и ибупрофен усиливают образование кислоты в желудке и ее заброс в пищевод.



Когда подозревать болезнь?

После устранения причин симптомы проходят самостоятельно. Но если всего этого не было, а вас тошнит и жжет в груди от изжоги, внимательно наблюдайте за состоянием здоровья. Возможно, так проявляется одно из серьезных заболеваний. Каких?

* Чаще всего сильная изжога бывает при воспалении желудка. Подташнивает в течение нескольких часов. Затем это ощущение проходит, однако нередко возвращается после еды. Это повод для незамедлительного обращения

Болит горло из-за желчи

У меня хронический ларингит, и боль в горле сопровождается горьким привкусом во рту. Эти симптомы могут быть связаны?

Сергей Петрович,
Пенза

Горечь во рту, жжение и желтый налет на языке в 95% случаев связаны с попаданием желчи из

двенадцатиперстной кишки в желудок. Здесь она смешивается с соляной кислотой и попадает в рот. Иногда этот процесс имеет хронический характер, отсюда и хронические ларингиты. Нужно сделать гастроскопию, УЗИ брюшной полости и обратиться к гастроэнтерологу. Лечение подобных симптомов занимает 2-3 недели, и проблем после этого возникнуть не должно.

Иногда виноваты продукты

Несвежие продукты в рационе, употребление томатов, жареной пищи или

к специалистам. Эти симптомы и боль в эпигастрии (подложечная область) являются признаками разных заболеваний. Например...

* Гастрит. Он может сопровождаться повышенной кислотностью. При частом попадании содержимого желудка в пищевод изжога становится постоянной. Для острого гастрита характерно появление болей в области солнечного сплетения, и, кроме тошноты, человек жалуется на тяжесть в кишечнике, рвотные позывы и понос.

* При ожирении лишний жир давит на желудок. Из-за этого его содержимое попадает в пищевод.

* Язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

* Такое состояние бывает после удаления желчного пузыря, двенадцатиперстной кишки, опухолей.

* Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь при-

водит к регулярным забросам содержимого желудка в пищевод.

* Холецистит (воспаление желчного пузыря) сопровождается тошнотой и болями с правой стороны живота. Часто они возникают из-за жирной пищи и тряски в транспорте.

* При наличии диафрагмальной грыжи человека может тошнить, появится чувство изжоги, если принять горизонтальное положение или наклониться. В вертикальном состоянии такие симптомы не беспокоят.

* Появление изжоги, которая доводит до рвоты, при наличии внизу живота боли — повод заподозрить воспаление аппендицита.

* Нарушения в работе желчного пузыря также сопровождаются горечью во рту, иногда желтушностью глаз и кожи.

От метеоризма за 20 минут до еды разжуйте смесь из 2 бутончиков гвоздики и 1 чайн. ложки меда.



Такой сок — для железных желудков

Читала, что нужно пить каждый день по 2-3 стакана клюквенного сока. Это повысит количество хорошего холестерина в крови.

**В. В. Приль,
Республика Коми**

Употребление клюквенного сока — хорошая профилактика атеросклероза. Но чтобы выполнить эту рекомендацию, нужно иметь железный желудок. От приема такого количества клюквенного сока,

причем длительно, быстрее возникает желудочно-кишечное осложнение в виде гастрита, панкреатита, холецистита или язвы. Для пользы достаточно пить по 1 стакану клюквенного морса 2-3 раза в неделю, если у вас нет острых или хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.



Порой виновата инфекция...

При колитах (воспаление толстой кишки), помимо тошноты и изжоги, появляется диарея, кал становится темным. Чаще всего такое бывает при язвах кишечника. Человека может мучить понос или запор. Если это происходит длительно, то возможна интоксикация организма и головокружение.

Но не всегда тошнота и жжение в груди указывают на проблемы с желудочно-кишечным трактом. Если изжога возникает через несколько часов после принятия пищи, а рвота не приносит облегчения, это может указывать на инфекцию. При

этом повышается температура тела.

...и не только

Специфическими болями, которые иногда путают с изжогой, сопровождается приступ стенокардии. Дискомфорт может появиться и при заболеваниях щитовидной железы.

Что делать? Пройти обследование

Если врач ничего серьезного не обнаружит, он назначит антациды — нейтрализующие кислоту средства. В более серьезных случаях могут потребоваться препараты, создающие защитную пленку на поверхности слизистой. Она защищает слизистую от агрессивного воздействия соляной кислоты.

Только грамотный специалист, поставив правильный диагноз, поможет справиться с недугом.

**А. Ю. Сильченко,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории**

Бабушкины рецепты

Травы исцелили + мои почки

У меня был пиелонефрит, который развился из-за мочекаменной болезни. Нарушился солевой обмен, появились камни, и началось воспаление.

Острую форму обычно пролечивал антибиотиками

Но полностью избавиться от недуга не удавалось. Заболевание перешло в хроническую форму. Часто лежала в больницах, опять же кололи антибиотики, а они, как известно, приносят и вред. Поэтому, помучавшись так не один год, я выбрала травы. Расскажу о том, как лечилась.

Чтобы предотвратить обострения, хронический пиелонефрит я лечила травами в домашних условиях, но под врачебным контролем. Доктор выбранные рецепты одобрил. Лечение было долгим, растянулось на месяцы. Доктор сказал, чтобы добиться устойчивого результата, параллельно с пиелонефритом необходимо пролечивать воспаления придатков, гайморит и кариозные зубы, потому что, где бы инфекция ни гнездилась,



Поделись секретом, как избавиться от гайморита



Он у меня хронический. Пропускаю через мелкую терку черную редьку. Накладываю кашицу на бинт и прикладываю к крыльям носа и между бровей. Через некоторое время кожу начинает жечь. Терплю, сколько могу. На этом разогревании и держится эффект. Лучше делать процедуру на ночь. Через несколько процедур начнут отходить гнойные выделения. Болезненный прокол точно делать не придется.

В. Н. Стуз,
Ивановская обл.

она переносится на почки и оседает там.

на две недели перерыв и принимала другой сбор.

Первый сбор (при хроническом пиелонефрите)

Он содержит шиповник, зверобой, лист березы, золототысячник, золотар-

Второй рецепт

Смешивала сухие листья толокнянки, почки тополя (по 2 части), зверобой, мать-и-мачеху (по 1 части), корень окопника и семена аниса (по 0,5 части). Заливала 1 ст.

**ПРОМОЧИЛИ НОГИ? ЧТОБЫ
НЕ ЗАБОЛЕТЬ, ОБМАЖЬТЕ СТУПНИ
ТЕРТЫМ ХРЕНОМ, НАДЕНЬТЕ НОСКИ,
СВЕРХУ — ПАКЕТЫ. ПОТЕРПИ-
ТЕ, СКОЛЬКО МОЖЕТЕ**

ник, хмель, цикорий (корень). Компоненты брала в равных весовых пропорциях, измельчала. Заливала 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка. Держала на водяной бане 30 минут, настаивала 1 час. Затем процеживала, добавляла 2 чайн. ложки меда и 1 ст. ложку сока подорожника (пастушьей сумки, тысячелистника). Принимала по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3 месяцев. Потом делала



ложку смеси 0,5 л воды. Держала на водяной бане в течение 10 минут, настаивала час. Процеживала, добавляла 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку сока зверобоя или тысячелистника.

Принимала по 150 мл 3 раза в день после еды в течение 2 месяцев.

Так лечилась больше года, пока болезнь не стала отступать. Через некоторое время я поняла, что вылечилась, и врач это подтвердил. Чувствовала себя хорошо!

Аминат Мамедова,
Адыгея

На ногах язвы?

Иван-чай с черной редькой помогут вылечить даже застарелые язвы. Пропустите через мясорубку свежие листья кипрея и выдавите сок. Редьку натрите на мелкой терке и тоже выдавите сок. Смешайте соки (1:1) и смачивайте полученным средством язвы несколько раз в день. Храните в холодильнике.

ДАЖЕ ЗАПАХ АЛКОГОЛЯ СТАНЕТ НЕВЫНОСИМЫМ

Чтобы справиться с алкогольной зависимостью, приготовьте лекарство по рецепту моей знакомой травницы. Залейте 2 лавровых листа и 2 ст. ложки измельченного корня любистка 0,5 л водки и настаивайте в темном месте неделю. Процедите, перелейте настойку в бутылку из темного стекла. При похмельном синдроме надо дать больному 1/2 стакана этой настойки. У него начнется сильная рвота. Скажите больному, что его орга-

низм уже не принимает алкоголь и пора остановиться. После второй бутылки лечебной водки (а иногда и после первой) появляется отвращение к спиртному, даже запах алкоголя становится невыносимым.

О. В. Курнева,
Ростовская обл.

ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ МЕНЯ ИЗБАВИЛИ СЕМЕНА ДЫНИ

Пропустила через мясорубку 2 ст. ложки семян, постоянно помешивая, проварила 3 минуты в 0,7 л кипящего молока. Пила по стакану 3 раза в день. Камни растворяются и выходят с мочой. Когда осадка в моче уже не было, поняла, что камни вышли (они были мелкие). УЗИ почек мои догадки подтвердило.

Е. Н., письмо с сайта



Многие ходят дома босиком — так намного удобнее, и ноги дышат...



Отказ от домашних тапочек стал модой у молодого поколения. Поддался этой моде и я около года назад. Но стал замечать, что чаще болею. Причем не только простудными заболеваниями. Но сначала о простуде. Три раза был насморк, теперь заложен нос. Причина, судя по всему, в том, что ноги постоянно находятся в холоде. А если они мерзнут, простуда ждать не будет...

У меня легкая степень плоскостопия, поэтому стали болеть и ноги. Недавно узнал, что с этим недугом крайне нежелательно ходить босиком по ровному полу (и по любой другой ровной

поверхности), так как ситуация усугубляется.

Стала еще болеть поясница. Хотя сильных физических нагрузок у меня нет. Значит, и причину искать больше негде. Единственное, что могло к этому привести, — это хождение дома босиком.

Поинтересовался у терапевта по этому поводу. Ответ был однозначным: ходить дома надо только в тапочках. По его словам, мне еще повезло. Мог подцепить вирусы, которые попадают в дом вместе с уличной обувью, а затем сквозняками разносятся по квартире. Так что отказываться от тапочек глупо. Я больше на такую моду точно не поведусь. Здоровье дороже. Уж лучше купить удобные тапочки, чем ставить под удар здоровье. **P.S.** Если кто-то до сих пор уверен, что ходить босиком безопасно, посоветуйтесь с врачом.

Виталий Поречьев,
Рязанская обл.



Пригодится

- КОМПРЕССЫ С ИЗМЕЛЬЧЕННЫМИ ЛИСТЬЯМИ СЛИВЫ УСКОРЯЮТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН.
- ЗАМУЧИЛ АРТРИТ? СМЕШАЙТЕ КАМФОРНОЕ МАСЛО С ИЗМЕЛЬЧЕННЫМ ЧЕСНОКОМ (1:1) И НАТРИТЕ СМЕСЬЮ БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ.
- ПОЯВИЛСЯ ГЕРПЕС? ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ЭТОМУ МЕСТУ ВАТКУ, СМОЧЕННУЮ В «КОРВАЛОЛЕ».



Куркума с мёдом

В куркуме есть соединение, которое уменьшает воспаления и может даже предотвратить рак.

У куркумина сильные противогрибковые и антибактериальные свойства. Исследования подтвердили, что куркумин также защищает ДНК, оказывая влияние на 700 генов в организме. Также куркума содержит турмерон, который может служить естественным средством против болезни Альцгеймера. Он усиливает функции мозга, восстанавливает клетки мозга. Сильные антиоксидантные и противовоспалитель-

ные свойства куркумы полезны в лечении рака желудка, груди, легких, печени и толстой кишки.

Мед усиливает эффект куркумы. Этот дуэт не только помогает в борьбе с вредоносными бактериями, но и

выращивает много полезных в кишечнике. Чтобы приготовить лекарство, смешайте 1 ст. ложку порошка куркумы и 100 г меда. Принимайте по 1 чайн. ложке каждый час, если у вас простуда или грипп. На второй день принимайте по 1 чайн. ложке этого средства каждые 2 часа. Принимайте ту же дозировку 3 раза на следующий день. Не глотайте смесь быстро. Она должна медленно таять во рту. Можно совместить с чаепитием.



Душевное письмо

«Держу сахар в норме + и живу без проблем!»

Я заболел в 6 лет после сильного испуга. Позже узнал, что сильный стресс часто провоцирует сахарный диабет как у детей, так и у взрослых.

После испуга начал худеть и писаться

Мы жили тогда в военной городке в ГДР, там служил отец. Я с друзьями дразнил немецких подростков, и однажды они погнались за нами... Прибежав домой, проспал 12 часов. Мама рассказывала, что после этого случая начал резко худеть и писаться. Мне поставили диагноз цистит. Только через месяц кто-то из врачей предложил проверить кровь на сахар. Он был запредельно высоким. Родители побоялись лечить меня в Германии и отвезли в Москву. Так в мою жизнь вошли регулярные инъекции инсулина. Родители никогда не показывали своих страхов. Но, думаю, они сильно переживали, особенно отец. Он военный, и мое будущее уже не могло стать таким, как он себе представлял.

Почему мне это досталось?

Мы по-прежнему много путешествовали, ездили на море. Просто брали с собой железный лоток

и кипятили шприцы в дороге. Поел фруктов — сахар полетел вверх, вкололи инсулин — снизился. Мне было семь, когда отец спросил: «Каким спортом ты хочешь заниматься?» Выбрал футбол и сам ездил на тренировки. Чтобы избежать гипогликемии, мама разводила варенье в бутылке. Я выпивал ее до тренировки и такую же бутылку — после. Это помогало поддерживать уровень сахара. Но иногда на меня накатывала грусть — от тотального контроля устаешь. Я понимал, что отличаюсь от

других детей. Они могут есть, что хотят. Бегают и прыгают, когда хотят. По ночам я плакал и спрашивал: «Почему именно мне это досталось?»

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ САХАР ПОВЫШАЕТСЯ ИЗ-ЗА ВЫБРОСА АДРЕНАЛИНА. А ВОТ ОДНООБРАЗНОЕ ДВИЖЕНИЕ (НАПРИМЕР БЕГ) СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА.

Мое место — запас...

В пятнадцать играл неплохо, но, когда начинались серьезные турниры, меня ставили в запас. Попросился в основной состав, но мне отказали. Боялись... Когда перешел в другой клуб, никому не сказал о заболевании.

нии. У меня к тому времени появился первый глюкометр, и контролировать сахар стало легче. Приучил организм к разным нагрузкам.

Два диабетика

Стал ездить в лагерь, теперь уже как вожатый. Когда мне было 19 лет, познакомился с Леной, которая тоже болела диабетом. Поженились. Еще подростком я мечтал о будущей семье, но боялся, что не смогу иметь детей. Меня успокоил один незнакомец: «У меня диабет 20 лет. Есть сын и дочь. Так что никаких проблем — просто держи сахар в норме».

Когда мы с Леной, два диабетика, пришли к врачу и сообщили о беременности, он покрутил у виска: «Вы с ума сошли?! Это рискованно и для женщины, и для ребенка». Сейчас у нас двое детей (дочь и сын). Они здоровы! Как будет дальше — не знаем. Мы много размышляли, что произойдет, если у них появится диабет. Не скажут ли они нам: о чем вы думали, когда нас рожали? Но дать жизнь человеку важнее, чем решать проблемы с диабетом. К тому же сейчас контролировать сахар легче, чем 20 лет назад. Диабет не причина отказаться от своих желаний! Все преграды — только в нашей голове.

**Сергей,
Москва**



НЕ МОГУ СБРОСИТЬ ВЕС ИЗ-ЗА ГИПОТИРЕОЗА

Из-за нарушения функций щитовидной железы у меня лишний вес. Избавиться от него с помощью спорта и диеты не удается...

**Оксана Т.,
Тамбовская обл.**

Избавиться от веса, связанного с нарушением функций щитовидной железы (гипотиреоз), одним спортом и диетой очень трудно. Необходимо комплексное лечение — прием гормонов. Гипотиреоз замедляет обмен веществ, дает задержку жидкости, вызывает поражение сердечной мышцы (миокардиопатию), при которой адекватно заниматься спортом невозможно. Для подбора



**При диабете
полезно
есть лисички.
Они снижают сахар
в крови
и укрепляют
иммунитет.**

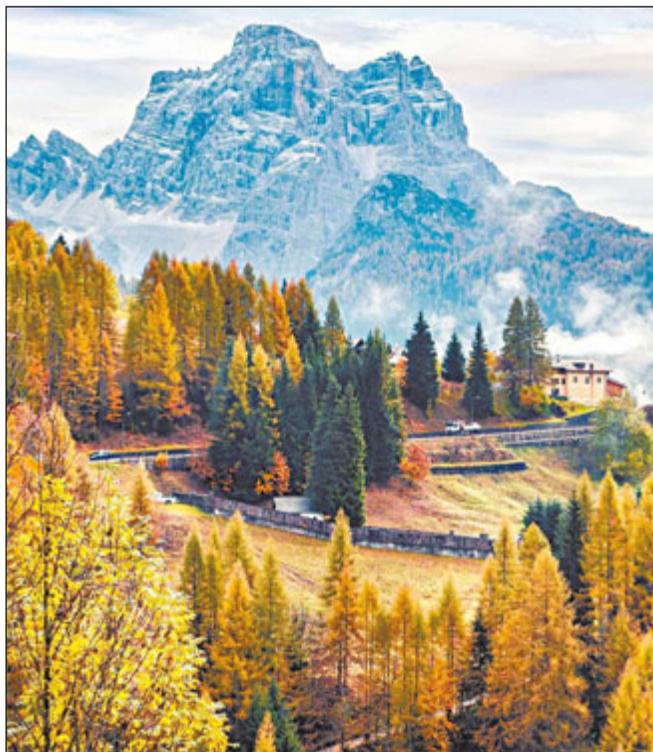
дозировки гормонально-го препарата проконсультируйтесь с эндокринологом.

ПОЧЕМУ ЩИТОВИДКУ ОПЕРИРУЮТ ТОЛЬКО СКАЛЬПЕЛЕМ

Моей тете назначили операцию на щитовидной железе (удаление узлов). Проводить ее будут скальпелем. А без разрезов бывают ли операции?

**Нина С.,
Томская обл.**

В щитовидной железе обильное кровоснабжение, близко расположены трахея и нервы, идущие к голосовым связкам. Иными словами, есть большой риск кровотечения, повреждения трахеи и потери голоса. Поэтому рекомендуется оперативное вмешательство, а не эндоскопическая операция.



ОБНАРУЖИЛИ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЙ УЗЕЛ

Его размер больше сантиметра. Нужно ли его удалять? Мне 57 лет.

Ольга, Черкесск

Только если он будет расти и сдавливать трахею, пищевод (это называется компрессионный синдром). Иногда образование попадает в грудную клетку, оказывая давление на ткани, и тогда его тоже нужно удалять. Бывает, что женщина хочет избавиться от некрасивого образования на шее из косметических соображений. У стройного человека с узкими ключицами и высокой шеей узел часто выпирает наружу. У того же, кто имеет короткую шею, широкие плечи и ключицы, зобу удобнее расти внутрь, и его часто выявляют во время рентгена. Обнаружив узел, который лежит на сердце, нужно делать операцию, иногда рассекая кости грудной клетки. Кстати, ткань

доброкачественного узла обязательно отправляется на гистологию, чтобы не пропустить возможные злокачественные клетки.

ОТЁКИ И МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ ИЗ-ЗА ТИРЕОТОКСИКОЗА

Почки у меня в порядке, кардиограмма тоже, не пью на ночь. Несколько лет назад мне удалили щитовидную железу. До операции эндокринолог говорила, что отеки у меня из-за болезни. Но они остались...

С. Ю. Воронина, Челябинск

Отеки вокруг глаз могут быть признаком послеоперационного гипотиреоза или офтальмопатии. Для диагностики гипотиреоза сдайте кровь на гормоны щитовидной железы (Т4, ТТГ). Если же это признаки тиреотоксической офтальмопатии, то врач назначит препараты для ее лечения.

**С. И. Бухарина,
эндокринолог, врач
высшей категории**

Прикамский лабазник заготавливаю осенью



Моя бабушка Зоя в свое время вылечила узел на щитовидной железе отваром прикамского лабазника, который принимала 5 месяцев. Показалась эндокринологу, оказалось, что узел исчез. УЗИ показало, что щитовидная железа без патологии, и бабушку сняли с учета. В Прикамье растет несколько видов лабазника. За сезон я собираю только один вид, который не ядовит. Заготавливаю

поздней осенью: выкапываю молодые корни, тщательно промываю, высушиваю, мелко режу. Заливаю 60 г корней 0,5 л спирта или обычной водки. Настаиваю в темном погребе 3 недели, ежедневно встряхивая. Принимаю по 1 десертной ложке раз в день — утром, за 20 минут до еды. Лечение длительное — почти полгода. На курс уходит 5-6 бутылок настойки, в зависимости от размеров узла. Но даже в самой запущенной форме заболевание поддается лечению, если повторять его 2 раза в год.

**А. Л. Емельянов,
народный лекарь,
Удмуртия**



Сливовый день

Для тех, кто худеет

Такие разгрузочные дни помогают сбрасывать вес или держать его под контролем. Вода (сколько угодно) и 1 кг слив, разделенный на 5-6 порций, — вот и вся еда в течение дня. Не волнуйтесь, витаминов и минералов там столько, что упадка сил точно не будет!

ГАСТРИТ УСМИРИТ ОВСЯНКА НА ОТВАРЕ КАЛЕНДУЛЫ

Когда у меня обостряется гастрит, по рецепту знакомой готовлю лечебную кашу. Сначала делаю отвар цветков календулы: заливаю 1 ст. ложку сушеных измельченных цветков стаканом холодной кипяченой воды, ставлю на слабый огонь, довожу до кипения, огонь выключаю и оставляю настаиваться 30 минут. На процеженном отваре готовлю овсянку, не добавляя ни сахара, ни масла. Соли можно чуть-чуть. Начиная каждый день с такой каши, за неделю

добиваюсь улучшения и постепенно расширяю рацион до обычного.

А. Б. Колесникова,
Саранск

РАССКАЖУ, КАК РЕДЬКА СПАСАЕТ ОТ ГРУДНОЙ ЖАБЫ

Этот рецепт очень простой, но сезонный, потому что черную редьку легче найти осенью. Растворяю ежедневно в 100 мл свежевыжатого сока черной редьки 1/2-1 чайн. ложку натурального меда и принимаю по



20 мл раствора 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 1-1,5 месяца.

И. Чернова,
Смоленская обл.

ОТ БОЛИ В НОГАХ СМАЧИВАЛ В ПРОСТОКВАШЕ НОСКИ И НАДЕВАЛ

Недавно мне исполнилось 67 лет.

Последние 7 лет полиартрит — мой верный спутник. Особенно опухали суставы на пальцах левой ноги. Мне удалось взять под контроль эту стихию. Когда болезнь заставила взять палку для ходьбы, моим спасением стал оберт — обезжиренное молоко, которым поят маленьких телят. Знакомые каждый день приносили мне с фермы 3-литровую банку. Я подогревал оберт, выливал в

таз, опускал ноги и принимал ванну. Так делал каждый день. Через два месяца ежедневных процедур поставил трость в угол. Больше она была не нужна, а вот ванны принимать продолжил, но уже реже.

Прошло время. Казалось, боль и опухлость суставов оставили меня навсегда, но неожиданно все вернулось. К тому времени достать оберт не удалось, и я нашел ему достойную замену. Смачивал в простокваше носок,

надевал его на ногу, а сверху полиэтиленовый мешок.

Так нога лучше прогревалась. Компрессы очень помогли. По такому же принципу можно лечить

боль в коленях и пальцах рук. Для кистей можно замачивать перчатки. Коленки обернуть тканевым компрессом

и сверху завязать пленкой. Обычно боль стихает уже после первой процедуры, но иногда требуется несколько раз повторить.

Иван,
письмо с сайта

Болят суставы? Лист бадана отбейте, приложите к больному месту и держите компресс, пока не высохнет.



Швабру выбросили, кота помыли, но запах духов остался...

Недавно у нас гостила свекровь и в день отъезда разбила флакон духов. Парфюм она покупает дорогой, но аромат духов крепкий, вечерний. Такой любят большинство женщин под шестьдесят лет. От духов начинает болеть голова и тошнит. Муж называет такие ароматы бабскими. Погрустив о потере, она убрала оскол-

ки в мусорное ведро, вытерла пол шваброй и пошла пить чай. Потом посидела на диване, погладила кота и стала хаотично передвигаться по нашему жилищу. Вечером уехала, но ее аромат остался с нами.

Проветриваем квартиру уже пятый день. Швабру выбросили. Кота помыли. Место, где разлился флакон, помыто уже...надцать раз. Пока мало что помогает, но уже легче....

...Вчера муж предложил продать квартиру вместе с мебелью, потому что ему кажется, что мама переехала жить к нам навсегда.

Ольга, Н. Новгород



Как лечат глаза в Японии

Если слабеет зрение, в Японии нагревают 1/2 стакана молока, добавляют 1 чайн. ложку толченого зеленого чая и тщательно перемешивают. Затем вливают 1/2 стакана холодного молока и принимают по стакану этого напитка в день. Курс лечения — месяц. При необходимости его повторяют.

Варуг начало ухудшаться зрение...

После 55 лет у меня стало резко ухудшаться зрение. Наверное, это возрастное... Какие болезни глаз могут быть в пожилом возрасте?

О. И. Семго, Саратовская обл.

* Если зрение начало ухудшаться после приема лекарства (снотворного, гормонального), то не принимайте больше его до консультации с врачом.

* Чувствуете боль в глазах, а при взгляде на лампочку появляются радужные круги? Возможно, это проявления глаукомы. Резкая боль в глазу, сопровождающаяся головными болями и повышением давления (при этом глаз становится как каменный), также говорит о возможной глаукоме и требует срочной помощи специалиста. Поторопитесь, иначе зрение можно потерять!

* Ухудшение зрения произошло внезапно и на одном глазу (вплоть до слепоты)? Это может быть симптомом острого нарушения кровообращения в сосудах сетчатки. Хотя внешний вид глаза при этом не изменился. В этом случае нужна срочная врачебная консультация, желательно невролога и офтальмолога. При позднем обращении к врачу возможна полная слепота.

* Зрение ухудшается постепенно, без каких-либо ощущений дискомфорта (не важно, вдаль смотрите или близкий предмет разглядываете), вполне возможно, что это катаракта.

* Перед глазами вдруг появились тени, образовалась завеса? Срочно обратитесь к окулисту! Возможно, это отслоение сетчатки.

* Если плохо видите в сумерках, то у вас так называемая куриная слепота. Эта болезнь лечится в плановом порядке, не экстренно.

* Заметили, что глаза начали быстро уставать, да и вдаль видите лучше, чем

вблизи, это, возможно, изменение возрастного характера. Речь идет о пресбиопии. Это вполне обычное явление в пожилом возрасте и не опасное.

* Двоение в глазах может быть признаком травм, отравлений ядами и болезней нервной системы до инфекционных заболеваний (ботулизм, например).

* Ухудшение зрения сопровождается болями в глазу, отеком и краснотой. Это может быть признаком воспаления оболочек глаза. Помощь медиков нужна как можно скорее, проконсультируйтесь с окулистом.

Н. И. Левинская, офтальмолог, врач высшей категории

При нехватке витамина А глаз очень плохо видит при слабом освещении.

Рваная рана затянулась за пару дней



Часто встречаю рецепты мазей на основе прополиса, но этот продукт пчеловодства для меня дорогой. Проще смазать ранку керосином или дизельным топливом. На себе проверял не один раз! Рваная рана от жала колючей проволоки глубиной 0,5 см и длиной 10-11 см заросла за пару дней. Гнилая рана на фаланге пальца затянулась за 3 суток. Врачи не помогли, а я нечаянно смочил палец в дизельном топливе. Запах, конечно, ядреный, но здоровье дороже будет. Живите долго и не болейте!

Владимир, письмо с сайта

Майкл Энтони Эпштейн,

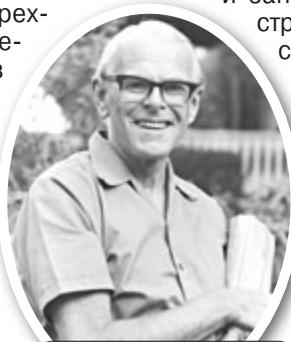
БРИТАНСКИЙ ВИРУСОЛОГ

Под микроскопом + он увидел «звёздное небо»

В крови 90% взрослых людей есть антитела к вирусу Эпштейна-Барр. Большинство из нас не догадываются о когда-то перенесенной инфекции. Вирус открыли в середине XX века, проверяя гипотезу, что онкология у детей в Уганде развивается из-за плохой гигиены или комариных укусов.

Лекция Дениса Беркитта

В 1961 году британский хирург Денис Беркитт, живущий и практикующий в Кении, приехал в Лондон. Он хотел немного развлекаться и заодно прочесть пару лекций студентам и коллегам, которые любили послушать его рассказы о работе в Африке. В этот раз Беркитт рассказывал о том, почему он собирается в трехмесячное путешествие через шесть африканских стран. Позже эта поездка вошла в историю медицины как долгое сафари. Дело в том, что врач несколько лет сталкивался с похожими случаями



Денис Парсонс Беркитт, британский хирург

челюстных и брюшных опухолей у африканских детей. К 1961 году Беркитт описал уже 38 историй заболевания детей до 7 лет и не-

скольких взрослых. Под микроскопом опухоли напоминали звездное небо — среди мелких клеток разбросаны крупные со светлой цитоплазмой.

«Опухолевый пояс» Африки

У болезни была особенность: детей с опухолями челюсти чаще привозили с севера и востока Уганды. Из густонаселенных южных и западных регионов страны — реже. Сплавившись с тысячей других африканских больниц, Беркитт выяснил, что подобные случаи характерны для тропической Африки, но не встречаются на юге и севере континента. Ученый начертил по итогам этого исследования на карте «опухолевый пояс». Оставшуюся часть отпуска он собирался провести, посещая госпитали, которые в этом поясе находились.



Знакомство ученых

...Тогда в аудитории, набитой студентами-медиками, сидел вирусолог Майкл Эпштейн. Его заинтриговало название лекции заезжего врача. Уже на десятой минуте мероприятия он решил

ОЧАГ ЛИМФОМЫ БЕРКИТТА НАХОДИТСЯ В СТРАНАХ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АФРИКИ, ОКЕАНИИ, РЕЖЕ — США. В РОССИИ ЗАБОЛЕВАНИЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ РЕДКО.

отложить все исследования и переключиться на лимфому Беркитта. В скором времени это стало официальным названием болезни. Эпштейн понимал, что речь идет о вирусной инфекции, несмотря на то, что подобная онкология в те годы была не известна. После лекции ученые познакомились и договорились о сотрудничестве.

Прикинь на себя

Если в крови обнаружены антитела к вирусу, это не говорит о заболевании. Они лишь подтверждают, что вирус в организме побывал. Чтобы узнать, остался ли он и является ли человек распространителем, необходима ПЦР-диагностика мазков со слизистой ротоглотки. Если вируса там нет, то человек не заразен.

Беркитт поехал в Африку и сразу же начал отправлять Эпштейну в Лондон образцы опухолей.

Два открытия

Эпштейн на первом же снимке клеток опухоли увидел герпес. Так было совершено сразу два открытия. Во-первых, в семействе вирусов герпеса прибыло (вирус Эпштейна-Барр стал на тот момент четвертым известным типом). Во-вторых, подтвердилось, что вирусы могут вызывать опухоли.

Эпштейну никто не поверил

Идея вирусного происхождения онкологии была в новинку и вызвала подозрения. Кроме того,

вирус присутствовал примерно в 1% клеток опухоли. Проще было думать, что он там случайный гость, а не причина лимфомы Беркитта. Эпштейну потребовалось еще несколько лет на то, чтобы научиться выделять вирус из клеток и успешно заражать им другие. Затем еще какое-то время, чтобы убедить коллег воспроизвести его результат. Британские вирусологи участвовать в этом отказались. На помощь пришли американцы Вернер и Гертруда Хенли. Ученый отправил образцы в Филадельфию, и те вскоре подтвердили, что имеют дело с новым типом вируса герпеса. Тогда же вирус получил имя Эпштейна-Барр. Вторая фамилия принадлежит аспирантке Эпштейна. Она тоже работала с клетками опухолей, которые присылал Беркитт.

Под угрозой развенчания

Перед учеными теперь стояла задача доказать, что опухоли у жертв центральноафриканской лимфомы вызвал именно этот вирус. Они сделали тест на антитела к нему и стали проверять другие образцы опухолей Беркитта. Все оказались положительными, и это воодушевило. Но нужны были контрольные тесты — чтобы показать, что тест реагирует на конкретный вирус, а не на что-то еще. Их они провели, протестировав людей, которые никакого отношения к африканским тропикам не имели — жителей Филадельфии. Гипотеза о связи вируса Эпштейна-Барр и лимфомы Беркитта оказалась под угрозой развенчания.

Этот вирус повсюду

Когда Хенли протестировали американцев, 90% из них оказались положительными на вирус Эпштейна-

Барр. И это независимо от того, были они здоровы или страдали от рака. Нашлись антитела и у 30% детей.

Дальнейшие тесты показали, что инфекцию

НЕТ ТОЧНОЙ ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ ОДНИ ИНФИЦИРОВАННЫЕ ВИРУСОМ СЕРЬЕЗНО ЗАБОЛЕВАЮТ — ОТ МОНОНУКЛЕОЗА ДО РАКА, А ДРУГИЕ НЕТ.



перенесло множество людей во всех уголках мира, включая изолированные племена южноамериканских индейцев. Единственная разница между больными африканскими детьми Беркитта и всеми остальными была в том, что антител у первых было намного больше.

Объяснение пришло несколько лет спустя

Все это время ученые занимались доказательством того, что их тесты точны. Среди сотрудников

лаборатории Хенли был лишь один человек, в организме которого не было антител к вирусу. Сыворотка крови молодой лаборантки использовалась для тестов. Однажды она почувствовала жар и воспаление в горле. Ощупав опухшее горло подчинной и потрогав лоб, Гертруда Хенли на всякий случай взяла образец крови. У лаборантки диагностировали инфекционный мононуклеоз, известный также как болезнь поцелуев. Выяснилось, что ценный «контрольный» сотрудник перестал таковым быть: количество антител к вирусу Эпштейна-Барр в крови был очень высок.

Инфекционный мононуклеоз описал еще в XIX веке русский врач Нил Филатов. Возбудителя болезни не могли найти уже полвека. И вот в 1967 году в лаборатории Хенли этот поиск закончился.

Будь начеку

Болезнь студентов — это название не случайно

Вирус Эпштейна-Барр вызывает инфекционный мононуклеоз. От поцелуя с больным человеком без антител к вирусу заболевает через 2-3 недели.

Вирус проникает в эпителий и лимфоидную ткань рото- и носоглотки, в которых развивается воспаление. Слизистая оболочка отекает (иногда даже нарушается дыхание), увеличива-

ются миндалины, шейные лимфатические узлы. После вирус попадает в кровь и инфицирует В-лимфоциты. В этот момент человека начинает лихорадить, а лимфоузлы увеличиваются по всему телу. Клеток, которые защищают организм, поглощая вирус, становится все больше. Они попадают в селезенку (она фильтру-

ет кровь), и буквально «забивают» ее. В результате орган увеличивается. Печень страдает не меньше: также увеличивается и может болеть.

Инфекционный мононуклеоз называют болезнью студентов, поскольку чаще заболевают люди 15-24 лет и в развитых странах. Способствуют этому тесные контакты — поцелуи, общая посуда и полотенца. В развивающихся странах, где с гигиеной хуже, чаще болеют дети от 1 года до 12 лет.



Ищем причину

Если у ребёнка понижён гемоглобин



Считается, что избежать анемии помогает грамотное меню. Так почему же у детей, которые питаются по правилам, все равно падает гемоглобин?

Статистика

24,8% жителей земли (почти каждый четвертый) страдают той или иной разновидностью анемии. Чаще всего — железодефицитной (ЖДА). Это означает, что организм получает или усваивает слишком мало железа. Его дефицит приводит к тому, что в костном мозге снижается выработка эритроцитов и гемоглобина. Вслед за этим клетки начинают испытывать недостаток кислорода, и возникает классическая

клиническая картина: сонливость, слабость, отсутствие аппетита, двойки и капризы, о причинах которых догадываешься не сразу.



После бега колет правый бок

Когда нагрузка растёт, объём перекачиваемой крови быстро увеличивается, и сердце не справляется.

Венозная кровь застаивается в печени, и она переполняется кровью. Капсула с болевыми рецепторами растягивается, и они тут же реагируют на растяжение болью. Что делать? Пару минут отдохнуть. Сердце

успокоится, размеры печени придут в норму, и боль утихнет. Если же боль бывает даже при незначительных нагрузках, придется обратиться к врачу.

В. Е. Котова, педиатр, врач высшей категории

Иди есть!

Детям от года до 6 лет в день требуется около 10 мг железа, подросткам — вдвое больше. Если смотреть по таблицам содержания этого элемента в продуктах, получается, что достаточно 30 г темного шоколада (3 мг), 100 г голубики (7 мг) и пары печеночных котлет (9 мг). Железо усваивается далеко не в полном объеме. Лучшее всего — из субпродуктов и говядины. Но и из них организм получает лишь десятую часть

Спорт, который ребёнку нравится, помогает ему расти. Исключение — борьба и тяжелая атлетика.

Стадии анемии

1. Анализ пока в норме, но железа расходуется больше, чем поступает в организм.
2. Анализ крови покажет снижение количества эритроцитов, содержание и концентрацию в них гемоглобина.
3. Анемия. Диагноз ставится при показателе гемоглобина ниже 120 г/л. Если значения падают до 70-80 г/л, состояние становится критическим.

богатства. Прок от растительных источников железа — гречки, шпината или отрубей — всего 6%. Падения гемоглобина неизбежны с года до двух лет и в подростковый период.

Но если ребенок ведет здоровый образ жизни и нормально питается, железодефицитная анемия проходит и долго (или даже никогда) не возвращается.

Девочкам — особое внимание

Диеты и рацион из фаст-фуда и полуфабрикатов способствуют появлению железодефицитной анемии. Поэтому детям раз в полгода нужно делать анализ крови. У девочек проблема усугубляется с началом менструаций. Важно знать, как долго длятся месячные у вашей дочери и насколько они обильны.

Не только питание

Качество питания — важный, но не единственный способ профилактики анемии. Усилить способность

юного организма функционировать без проблем помогут:

* **сон.** И детям, и взрослым в качестве профилактики множества болезней, в том числе анемии, полезно ложиться и вставать в одно и то же время все семь дней в неделю. Пока мы спим, в организме идут важные восстановительные работы и синтез нескольких важных гормонов;

* **прогулки.** Свежий, желательнее прохладный воздух гарантирует, что организм не будет испытывать кислородного голодания;

* **нагрузки.** Физическая активность улучшает все обменные процессы в организме. Если же уровень гемоглобина в биохимическом анализе крови опустился ниже положенных по возрасту значений, пичкать его продуктами, богатыми железом, или поливитаминами уже бесполезно. Нужны особые препараты. Принимать придется минимум 3-6 месяцев.

Откуда что берется

Одна из самых популярных причин анемии — проблемы с органами пищеварения. Гастрит и хронические запоры сигнализируют о том, что ребенок попадает в группу риска.

Следите за ситуацией, даже если типичные симптомы анемии (головокружение, низкая энергетичность, плаксивость, сонливость) никак себя не проявляют.

Низкий уровень гемоглобина часто наблюдается у детей, которые страдают пищевой аллергией, диатезом, а также имеют лишний вес. В группу риска попадают и болеющие грибковыми инфекциями. Одним словом, дефицит железа может быть связан с комплексом причин, и разбираться в этом способен только специалист.

Помогает ли гематоген?

К сожалению, конфеты из альбумина (белок, получаемый из крови коров),

диалгии), на которые так часто жалуются школьники, серьезной причины под собой не имеют. Возможная причина — неполадки в работе вегетативной нервной системы, остеохондроз, нарушение осанки или близорукость. При миопии активируется тонус симпатического нервной системы, что может вызывать тахикардию и боль в сердце. Покажите ребенка неврологу и окулисту.

О. И. Малина,
кардиолог,
врач
высшей
категории



У моей двухлетней дочки аллергия на апельсины и мандарины, а они — основной источник Витамина С. Как избежать дефицита витамина?

Мария, Омск

Цитрусовые, особенно апельсины, действительно содержат много витамина С вместе с группой его поддержки (рутином и гесперидином), достаточно в них и бетакаротина. Однако есть и другие источники этих витаминов. Например, вы можете регулярно готовить вашей девочке отвар сушеных плодов шиповника. Положите горсть ягод в 1 л кипящей воды и варите 10 минут, на-

стаивайте несколько часов и процедите. В таком напитке содержится много витамина С, есть и бетакаротин. Красный сладкий перец также богат этими витаминами.

Полезно давать ребенку по 2-3 чайн. ложки в день замороженных или протертых с сахаром ягод черной смородины, красной рябины, клюквы, облепихи.

В. Ю. Артюхина, педиатр, врач высшей категории

железа, витаминов и подсластителя считаются только средством профилактики. А учитывая, что в них довольно много сахара, который может вызывать брожение и нарушение микрофлоры кишечника, есть гематоген современные врачи рекомендуют только если он вам очень по вкусу.

У детей всё не так, как у взрослых

По мере взросления человека уровень гемоглобина меняется. Он очень высок при рождении, а затем значительно понижается. Низкий гемоглобин у ребенка до года — вполне нормальное явление. Также на уровень гемогло-

бина влияют генетическая расположенность и продолжительность вынашивания (родился ли ребенок доношенным).

После года гемоглобин снова устремляется вверх, это происходит вплоть до подросткового возраста. У детей постарше факторы могут быть

различные: образ жизни, перемена времени года и даже район проживания. Так, самое высокое содержание гемоглобина отмечено у тех, кто проживает в высокогорной местности. К 18 годам норма гемоглобина в крови у ребенка приближается к «взрослому» значению.

А. Ю. Пашкова,
гематолог,
врач высшей категории

Ученые доказали: если 15 раз подряд дать малышу капелечку овощного пюре или сока, он полюбит овощи.

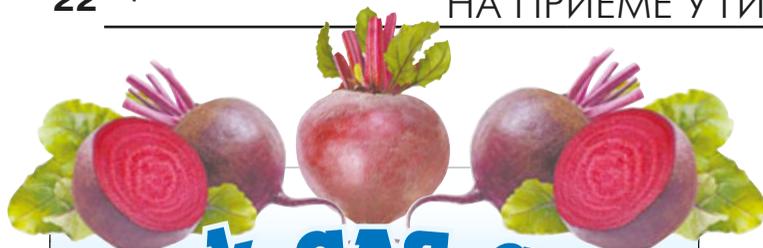
У внука почему-то болит сердце

Ему 10 лет. Кардиограмма никакой патологии не выявила...

Виктор Алексеевич,
Тульская обл.

Скорее всего, никаких проблем у ребенка нет. Сердечные боли (так называемые кар-





СОК ДЛЯ ГАМ

Рецепт из конверта

Климакс дался мне тяжело. Страдала от приливов, давления. Помог такой рецепт.

Смешала в равных количествах лимонный сок, сок черной редьки и красной свеклы, мед и водку. На курс лечения потребовалось примерно по стакану каждого из этих компонентов. Принимала по 1 ст. ложке утром и вечером каждый день.

Курс лечения — 3 месяца без перерыва даже на день. Лекарство храните в холодильнике. После 3-месячного курса я забыла о приливах. Но для профилактики раз в год повторяю курс и чувствую себя замечательно.

Д. Г. Мелихова, Ижевск

КИСТА ЯИЧНИКОВ ОСОБЕННО ЛЮБИТ ТЕХ, КОМУ ЗА 40?

Слышала, что у женщин за 40 часто находят кисту яичников. Мне 54, давно не была у гинеколога. Стоит ли проверяться, если ничего не беспокоит?

**Светлана Юрьевна
Ленина, Волгоград**

Киста яичника может появиться в любом возрасте, но после 40 лет вероятность возрастает. Она способна долго не подавать признаков, и женщина даже не подозревает о ее существовании, пока врач не обнаружит кисту во время профилактического осмотра или с помощью УЗИ. Есть пациентки, которых ничего не беспокоит, но они не могут забеременеть из-за неправильной работы яичников.

Лишь когда кистозные опухоли увеличиваются и начинают давить на мочевой пузырь, кишечник или брюшную стенку, можно их почувствовать. В этом случае самый частый симптом — тупая, ноющая боль внизу живота, в пояснице, паху. Дальше — острая боль, тошнота и рвота, а это признак осложнения. Киста держится за яичник с помощью специальной ножки, через которую снабжается кровью.

Некоторые женщины жалуются на болезненные менструации и думают, что это особенность их организма. А это как раз признак кисты.

Лекарство с грядки

Баклажаны очень полезны для женщин. Высокое содержание магния делает овощ незаменимым в период климакса и предменструального синдрома. И еще баклажаны уменьшают раздражительность, плаксивость, избавляют от перепадов настроения.

СВЕЧИ С ЛАКТОБАКТЕРИЯМИ УЛУЧШАТ ЖЕНСКУЮ МИКРОФЛОРУ

Гинеколог назначил свечи «Ацилакт». Для чего они?

**Ольга,
Екатеринбург**

«Ацилакт» в свечах — это высушенная масса живых ацидофильных лактобактерий.

Препарат назначается для коррекции нормальной микрофлоры влагалища, как дополнение к лечению воспалительных процессов в женских половых органах, например, при неспецифическом кольпите, бактериальном вагинозе, дисбактериозе влагалища.

ПЕРЕД ЭТИМИ ДНЯМИ ОБОСТРАЕТСЯ ВСЁ...

Почему перед критическими днями на лице высыпают прыщи?

Фатима, Дагестан

Не только акне, но многие хронические заболевания, например астма или герпес, обостряются перед месячными. По той же причине жен-

щины чаще простужаются в период за неделю до дня икс. Все закономерно: организм готовится к имплантации эмбриона и подавляет иммунную систему, чтобы не была отторгнута яйцеклетка. Перед месячными всегда происходит легкое снижение иммунитета. Так что, если не нравятся прыщи, укрепляйте иммунитет

и не запускайте хронические заболевания, особенно те, от которых можно вылечиться.

В США женщинам в менопаузе, имеющим миому, в 70% случаев удаляют матку.

ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ РОДИТЬ ВТОРОГО РЕБЁНКА

Мне 33 года. Дочери 12 лет. Никогда не было абортов, стали предохраняться сразу после родов. Очень хочется родить второго ребенка, но не удается забеременеть. Вроде все у меня в порядке, кроме одного: после полового акта (болезненного) идет кровь. Это продолжается 2 месяца. Что это может быть?

Инна, Волжский

Кровянистые выделения из половых путей после полового акта — симптом нескольких недугов, например онкологии (рак шейки матки). Такой же симптом бывает и при других заболеваниях шейки матки: эрозии, папилломе. Незамедлительно обратитесь к гинекологу и пройдите обследование.

**С. А. Тарасенко,
гинеколог,
врач высшей категории**





У меня кольпит. Несмотря на все средства, выпущенные гинекологом, воспаление не проходит. Что делать? Попробовать народные средства лечения?

Елизавета Кузьминична Стах, Ульяновск

Где очаг?

Частые известные заболевания — вульвит (воспаление преддверия влагалища) и вагинит, или кольпит (воспаление самого влагалища). Но воспаление может охватывать обе зоны вместе, и тогда его называют вульвовагинит.

Далее может воспалиться шейка матки (цервицит), внутренняя оболочка матки (эндометрит) и ее мышечный слой (миометрит).

Наконец, если воспаление проникает на «верхний этаж», то возникает аднексит, иначе сальпингоофорит — воспаление придатков.

Когда женщина жалуется на выделения, зуд, жжение, врач обычно начинает искать скрытые инфекции — их надо исключить в первую очередь. Бывают также воспаления неспецифической природы, то есть вызванные снижением иммунитета, дисбактериозом. В этом случае воспаления во влагалище нередко вызываются условно патогенными микробами, которые в норме могут жить во влагалище, но при определенных

условиях начинают размножаться, точно так же вызывая зуд, жжение и выделения. Но чаще всего воспаления возникают от инфекций, передающихся половым путем, в первую очередь хламидий. Хламидиоз опасен тем, что может привести к спаечному процессу в придатках и непроходимости труб — частому виду бесплодия.

Самое опасное — заглушить воспаление

Необходимо убить инфекцию, поэтому всякое самолечение недопустимо. От свечки или таблетки процесс на время притухает, но потом обостряется с еще большей силой, затрудняя выявление возбудителя и лечение. Самые агрессивные воспаления обычно возникают при гонорее. При заражении инфекциями, передающимися половым путем (трихомонады, хламидии, микоплазмы, уреаплазмы и др.), воспаление может сразу и не возникнуть. Но без про-

их клетки вируса папилломы человека, вызывающего рак шейки матки.

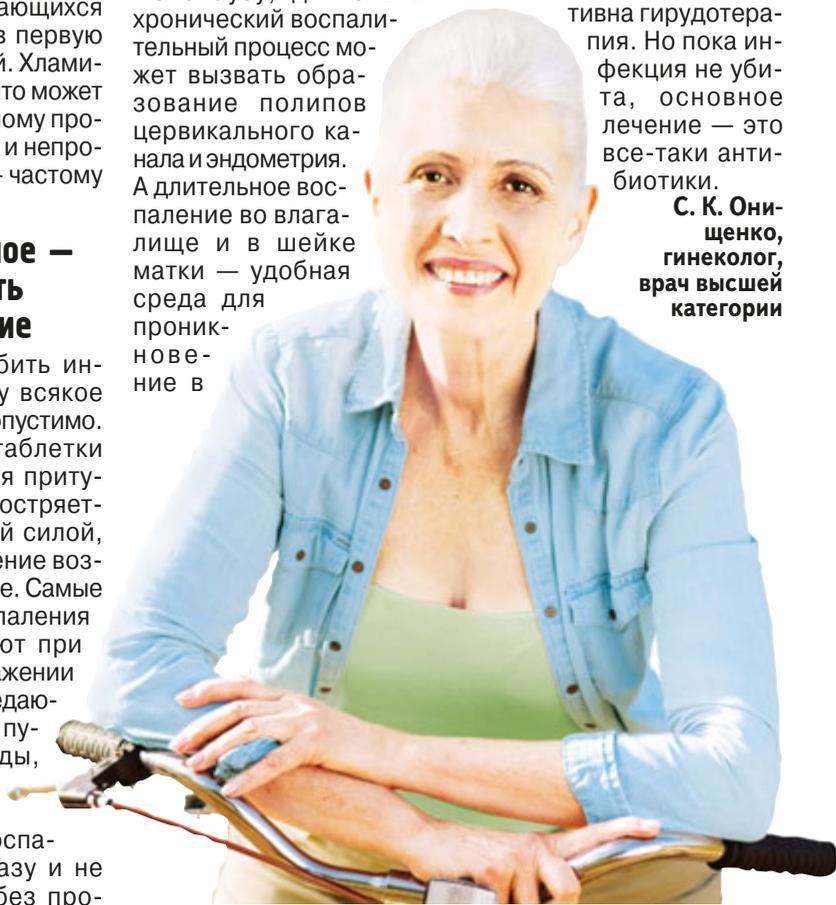
Лечение воспалений

Сначала надо привести в нормальное состояние иммунитет, чтобы организм помогал в лечении заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). Далее с успехом применяются обработки шейки матки и цервикального канала, электрофорез с различными лекарствами, метод доставки лекарств до места с помощью ультразвука. Существует метод абдоминальной декомпрессии, усиливающий кровообращение во внутренних органах за счет чередования местного снижения и повышения давления. В некоторых ситуациях очень эффективна гирудотерапия. Но пока инфекция не убита, основное лечение — это все-таки анти-

биотики.

С. К. Онищенко, гинеколог, врач высшей категории

филактических обследований и своевременного излечения инфекции женщина может оказаться неспособной родить ребенка, и тогда восстановить репродуктивную функцию очень трудно. В возрасте, когда женщина входит в менопаузу, длительный хронический воспалительный процесс может вызвать образование полипов цервикального канала и эндометрия. А длительное воспаление во влагалище и в шейке матки — удобная среда для проникновения в





Скорость, количество, и не только

Всемирная организация здравоохранения разработала критерии здоровой семенной жидкости. Важно количество мужских клеток, определенная подвижность и строение. Если какой-то показатель не вписывается в нормативы, то среднестатистическая женщина забеременеть не может. Хотя способность к зачатию у всех разная. Есть женщины с высоким уровнем фертильности. Они могут забеременеть от самых чахлах сперматозоидов.

Сам себе доктор

От простатита — отвар лопуха

Залейте 1 ст. ложку измельченного корня 500 мл воды. Доведите до кипения и варите 10 минут на маленьком огне. Остудите и процедите. Пейте отвар по 100 мл 4 раза в день перед едой. Курс — 1 месяц, после недельного перерыва повторите.

Калган повысит потенцию

Залейте 200 г корней калгана (лапчатка прямостоячая) 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке утром и вечером. Курс — 21 день, затем неделя — перерыв. При необходимости повторите лечение.



+ Что мужчине мешает стать отцом

Возможность мужчины иметь детей зависит от качества и количества половых клеток. Губят эти бесценные клетки не только инфекции, но и безобидные на первый взгляд вещи.

Напитки в пластиковых бутылках

Из пластика в продукт выделяются фталаты и бисфенол А. Это вещества, подобные женскому гормону эстрогену. Чем больше их будет накапливаться в организме, тем быстрее будут таять шансы на счастливое отцовство. Если женщина, будучи беременной, постоянно пила напитки из пластика, есть риск, что у ребенка будут проблемы с развитием половой системы. Активных сперматозоидов становится меньше. **Что делать?** Покупайте напитки в

стеклянных бутылках. В выборе любых продуктов лучше предпочесть тару из стекла или картона.

ПОСЛЕ ПАРИЛКИ СПЕРМАТОЗОИДЫ СТАНОВЯТСЯ ВЯЛЫМИ, А НОВЫЕ И ВО ВСЕ НЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ. НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИМ НУЖНО 5 НЕДЕЛЬ.

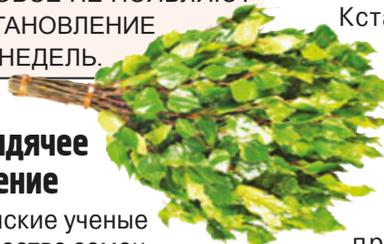
Долгое сидячее положение

Американские ученые изучали качество семенной жидкости у нескольких сотен мужчин 18-22 лет. В ходе эксперимента оказалось, что у тех, кто проводил перед телевизором больше 20 часов в неделю, число сперматозоидов со-

кращалось почти вдвое (44%!) по сравнению с теми, кто не зависал перед экраном. Причина — не в излучении (современные телевизоры в этом плане безопасны), а в неподвижном сидении. К тому же просмотр неко-

торых телепередач сопровождается употреблением алкоголя и фастфуда.

Кстати, доказано, что у дальбойщиков и водителей маршрутных такси происходит перегревание половых желез. **Что делать?** Путешествуя за рулем или проводя много времени за компьютером, почаще делайте паузы и физкультурминки.



Велосипедные прогулки

По статистике, среди жертв бесплодия часто встречаются заядлые велосипедисты (около 40%). Это те, кто катается на велосипеде 5 и более часов в неделю. Постоянно сидя на велосипеде, они пережимают кровеносные сосуды. Нарушается питание яичек, отсюда и все проблемы. **Что делать?** Можно купить велосипедное седло с отверстием. Либо не ездить долго. Полчаса в день не принесут вреда.

Опасны любые перегревания

Мужские клетки сильно страдают от горячих ванн, саун, парилок. От высоких температур они становятся менее подвижными, а

новые не появляются вовсе. После посещения мужчиной парилки сперматозоиды у

В 30% СЛУЧАЕВ МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ ВРАЧИ НЕ МОГУТ УСТАНОВИТЬ ПРИЧИНУ: ОРГАНИЗМ ЗДОРОВ, А АНАЛИЗ СЕМЕННОЙ ЖИДКОСТИ ПЛОХОЙ.

него восстанавливаются 5 недель. Даже привычка работать с ноутбуком на коленях может негативно сказаться на сперме, потому что корпус ощутимо нагревается. Плюс воздействие электромагнитных излучений. По этой же причине мужчинам не рекомендуется носить

в карманах брюк сотовые телефоны.

Грипп и ОРВИ

Даже они не проходят бесследно. Еще 5 месяцев после выздоровления показатели спермы будут плохими. Зачать ребенка в это время будет сложно. **Что делать?** Укреплять иммунитет, избегать заражения и развития болезни.

С. А. Рашиханова,
андролог,
врач высшей категории



Стихи наших читателей

ОСЕНЬ

*Сшила себе осень
Золотой наряд.
Платье из листьев
клена,
Что огнем горят.*

*Из рябины бусы
Красные как кровь.
Сажай, словно тушью,
Подчернила бровь.*

*Паучки соткали
Ей на плечи шаль.
На губах улыбка,
А в глазах печаль.*

*В руки взяв лукошко,
Полное грибов,
К голове кокошник —
И наряд готов!*

*Радуются люди:
«Ой, как хороша!»
И ступает осень
Павой не спеша!*

*Но проказник ветер
Тучи притащил,
Растрепал ей косы,
Солнышко закрыл.*

*И поблекло платье,
Сник ее наряд.
Вот и плачет осень
Третий день подряд...
Николай Васильевич
Кривошлыков,
с. Дячкино,
Ростовская обл.*



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

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

ЛУЧШАЯ
В РЕГИОНЕ!

Шесть Взглядов

до любви

Существует ли любовь с первого взгляда? Да. Только не с первого, а с шестого.

Психологи утверждают, что женщине требуется 45 секунд и шесть взглядов, чтобы оценить привлекательность мужчины.

1 Первый длится всего 5 секунд и определяет цвет глаз и их выражение.

2 Второй — 10 секунд — оценивает одежду и аккуратность мужчины.

3 Третий — 5 секунд —

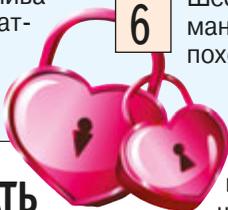
концентрируется на причёске.

4 Четвертый направлен на руки, чтобы определить, насколько они мужественны, красивы и нет ли на них обручального кольца.

5 Пятый взгляд падает на обувь.

6 Шестой определяет манеру держаться, походку, жесты.

М. Н. Курасова,
психолог



ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ НАСЛАЖДАЛАСЬ КРАДЕНЫМ СЧАСТЬЕМ

Любила только его. На других даже не смотрела. Все праздники и выходные проводила одна, а будни с ним —

самым дорогим на свете человеком. Вначале верила, что он уйдет из семьи. Обещал: «Вот пойдет сын в школу, тогда буду с тобой...» Потом: «Вот поступит ребенок в институт...» Так и пролетело время. У всех подруг уже дети школу окончили, а я только мечтала о малыше. Витя мне запрещал рожать: «Дети должны расти в полной семье. Подожди еще чуть-чуть». Ждала...

Как-то посчитала: за все годы и месяца вместе не

провели. Встречи украдкой, тайком, обманом... Редко-редко просыпались в одной постели, когда его жена была с ребенком на даче. Вроде есть у меня мужчина, а вроде и нет. Решила с ним расстаться, и только тогда он признался, что никогда не был женат! Не хотел себя по рукам и ногам связывать: «Мы и так не-

плохо с тобой живем. Куда торопиться? Я еще не нагулялся».

Выходит, пока Витя нагуливался, я словно в комнате ожидания свои самые лучшие годы провела. Ребеночка не родила и не уверена, что еще смогу. А он все это время прикрывал свои грешки несуществующей семьей.

...Витя все-таки сделал мне предложение руки и сердца, а я не взяла кольцо. Не могла его понять и простить.

Марина,
Екатеринбург

Еще не известно, что хуже: мужское «одно на уме» или женское «сама не знаю, чего хочу».

...ТЕТКИ ЗА СОРОК — ОНИ-ТО КУДА? ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОСГОВОРЧИВЕЕ!

У меня есть друг, который часто заглядывает на сайт знакомств. Самая большая тема у парня — женская меркантильность. Ну почему бабы не хотят получать взаимное удовольствие просто так? Все на доходы мужика посматривают?

Шучу: «Вы потихоньку подкрадываетесь к нашему телу, а мы — к вашему кошельку». И тут он заводит очередную песню. Ну ладно молодые девчонки ждут мужика с большим кошельком. А тетки за сорок — они-то куда? Должны быть посговорчивее! Ага, говорю,

действительно, нам завтра уже на кладбище, чего это мы о деньгах думаем...

Без подписи,
Томская обл.

МНОГИЕ ИЩУТ ЧЕЛОВЕКА, ЧТОБЫ БЫЛО С КЕМ ДОЖИВАТЬ

А передо мной вообще не стоит цель стариться вместе. Не знаю, может, лет в 60 это будет важно. Доживем — увидим. Но пока у меня не было большой потребности в мужчинах, а с возрастом — и подавно. Да, есть рядом любимый, но только потому, что с ним мне лучше, чем без него. Главное, чтобы в отношениях не пришлось менять себя в угоду другому. Хочу быть собой, а не исполнять роль. Хотя бы с ним позволить себе не напрягаться.

Света,
Костромская обл.



Для вас, мадам

«Станешь такой, + как я хочу, тогда полюблю»



Некоторые мужчины стремятся перевоспитать женщин, которые вышли за них замуж. Как с этим жить? Приспосабливаться? На эти вопросы отвечает семейный психолог О. Ю. Лемягова.

— **Как относиться к ситуации, когда пожилой мужчина женится на молодой и пытается «воспитать» себе жену?**

— Обычно это плохо заканчивается. «Воспитать» — это не про брак, это про детско-родительские отношения. Да, мужчина может сломать женщину, если он много поживший и повидавший мужчина. Но зачем она ему, разрушенная? Ведь полюбил-то он ее другой. Ну, допустим, он «вылепил» что-то удачное. Он доволен. Однако женщина, как только оперится и встанет на ноги, пойдет искать себе мужчину, а не папу.

— **Что движет мужчиной, который стремится переделать женщину?**

— Прежде всего жажда власти. Такой мужчина считает себя выше других, почти равным Богу. Он может быть и успешным, и неудачником. А может быть и полным ничтожеством, таким деспотом в тапочках. Сам в жизни не преуспел, везде прогибается, зато дома требователен: «Где мой горячий борщ?» Но суть одна — стремление к власти, контролю. Вместо то-

го чтобы строить отношения с человеком, который рядом, он перевоспитывает, переделывает, лепит.

— **Как почувствовать, что из тебя что-то пытаются лепить?**

— Если вас перевоспитывают так, что вы почти все время ощущаете себя

ЖЕНЩИНЫ ХОДЯТ НАЛЕВО, ПОТОМУ ЧТО ТАМ ТО ЖЕ САМОЕ, ЧТО И НАПРАВО, НО ЕЩЕ ЦВЕТЫ И УЖИН В РЕСТОРАНЕ.



плохой, вы несчастливы, у вас постоянно низкая самооценка. Если вы никогда не знаете, что порадует вашего мужа, а что возмутит. И если вы попали в такую ситуацию, надо всерьез подумать, как из нее выбираться.

Задайте себе вопросы: «Хочу ли я меняться так, как требует мой муж? Насколько нужен мне этот человек? Что больше в наших отношениях — плюсов или минусов? Уйдя от него, я что-то потеряю или моя жизнь станет счастливее?»

Надо посмотреть, не провоцируете ли вы сами «процесс воспитания». Например, муж говорит: «Не ставь свою зубную щетку рядом

с моей. Вот тебе отдельный стаканчик». Но вы продолжаете это делать, как будто его не слышите. Он попросил вас раз, другой, третий. И неудивительно, что потом срывается. Если вы сами провоцируете мужа, задайте себе вопрос: «Зачем я это делаю?» И разберитесь с собой. Нельзя зависеть от другого человека.

Сегодня он сказал: «Ты такая же, как моя бывшая» — вы впали в уныние. Завтра он скажет: «Нет, совсем не такая» — вы ликуете. Таким человеком легко манипулировать.

— **Что делать, если сравнивают с бывшей?**

— Это манипуляция. Что он хочет сказать этим сравнением? Ее я бросил, тебя ждет такая же участь, если не станешь мне подчиняться? Во-первых, не стоит вестись. Нужно сказать: «Не надо меня пугать!» Во-вторых, перевести ответственность на самого манипулятора: «Если и — твоя бывшая жена, и я — мы ведем себя одинаково, так, может, причина не в нас, а в тебе,

дорогой?» В-третьих, не позволяйте ему обобщать: «Да, возможно, я сделала что-то неправильно. Но скажи конкретно, что тебя не устраивает, я готова извиниться».

И, в конце концов, запретите мужу сравнивать себя с другими женщинами — не важно, в отрицательном или положительном смысле. Объясните ему, что это вас ранит. Никто не плохой, все люди разные. И мы ищем, как жить с этой разницей.

ЛАПША из писем читателей

Кредит — это когда денег не то чтобы совсем нет, а еще меньше.

Иван, Краснокамск

Мужчины, ни к чему вам кубики на прессе, если умеете рассмешить женщину.

А. Ю. Клименко, Саратов

Да не собираюсь я коня на скаку останавливать! Сама пашу как конь, остановите меня!

Ольга, Омская обл.

Легко ли вас + вывести из себя?

ИСПЫТЫВАТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ — ЭТО ЕСТЕСТВЕННО, НО ЖЕЛАТЕЛЬНО НЕ ВЫПЛЕСКИВАТЬ ЕГО НА НЕВИННЫХ ЛЮДЕЙ.

1. У соседней ремонт: меняют трубы, опять отключили воду...

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

2. Соседские дети опять сломали лифт, и вам придется подниматься на восьмой этаж пешком.

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

3. Вы хотите прочитать газету, а тот, кто читал до вас, измял ее.

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

4. Дама бальзаковского возраста одета по молодежной моде.

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

5. В кинотеатре кто-то громко комментирует сюжет фильма.

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

6. Кто-то пытается втиснуться в очередь перед вами.

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

7. Коллега не почистил зубы, но старается максимально приблизиться.

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

8. Человек, с которым договорились о встрече, опаздывает.

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

9. На улице незнакомый человек хочет что-то сказать вам и тянется липкими губами к уху.

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

10. Вам подарили громоздкую и абсолютно ненужную вещь.

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

11. В кабинете душно и жарко, а коллега запрещает открыть окно, потому что боится сквозняков.

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

12. Кто-то громко разговаривает по телефону.

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

13. Человек при разговоре тербит вас за пуховицу.

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

14. Собеседник не к месту употребляет «умные» слова.

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

15. Показ фильма по телевизору прервался рекламной паузой.

- а) не раздражает — 0;
- б) чувствую небольшой дискомфорт — 1;
- в) выхожу из себя — 2.

Подведём итоги

8 баллов и меньше. «Штирлиц». Вас невозможно вывести из равновесия — отлично владеете собой и не поддаетесь на

самые изощренные провокации. Но в личной жизни с вами тяжело. Иногда улыбайтесь, чтобы окружающие вздохнули с облегчением.

9-16 баллов. «Сергей Лавров». Вы нервничаете по делу, когда вас доведут до белого каления. Но и тогда рассудок не отключается, и вы действуете осмысленно. Из житейских трудностей и мелких обид никогда не делаете драму. Если кто-то нагнетает обстановку, вы в состоянии успокоить паникера. У вас выработан стойкий иммунитет к неприятностям.

17-24 балла. «Петр I». Без конфликта вам и жить-то неинтересно! Страдать любите с чувством, толком, расстановкой. Близким нужно хорошее чувство юмора, чтобы слегка подыгрывать, понимая: все эти трагедии преувеличены до гротеска. Скучать с вами точно не придется.

25 баллов и больше. «Филипп Киркоров». С такой тягой к гневным выплескам трудно жить на свете. Филипп был вынужден обратиться в израильскую клинику за психиатрической помощью. Мы вам этого не желаем.

Семейный праздник — это повод встретиться с родственниками и вспомнить, почему вы живете отдельно.



									Опорный аэродром
Индийский князь		Полисем во Франции	Призрак аллергии	Трибуна для проповеди		1			
Группа домов в городе		Порция табака		Следует за попойкой					
	Казахский бард	Разбу́женная беда							
					Твердое топливо	У кавалериста на сапоге		Зерно, в землю брошенное	
	Оружие ковбоя		Гостиничный супермен		1				
	При карае ножом орудует								
«...меча и орала»					Река в Перми				
Праздничные залпы	Глубокий или здравый	2					Сказанное не всерьез		Колодезная вертушка
					Японская борьба	Крупный рогатый...		«Будденброки», автор	
	2				Лакомство для пчелы				
									
					Застекленная дырка				
	Невольник под стражей								

Запас прочности

Как питаться при переломах костей



В образовании костной ткани основную роль играют фосфор, магний и цинк, поэтому диета должна включать эти элементы. Также необходим белок — для быстрого сращивания фрагментов кости.



Какие продукты ускорят сращивание

Диета при переломах костей должна содержать большое количество белка — до 100-120 г в сутки (особенно при переломах ног). Питание также должно включать источники кальция: молоко, кисломолочные продукты, молочные продукты (сыры и творог), сухое молоко, фундук, салат, шпинат, кунжутное семя. Для эффективного всасывания кальция необходим витамин D (куриный желток, рыбий жир, жирная морская рыба, особенно много его в шпротах).

Также необходимо

мы источники фосфора: молоко, мясо, рыба, икра осетровых, фасоль, желток, грецкие орехи, говяжья печенька, овсяная и гречневая крупы и все молочные продукты. В формировании кости участвует и магний. Им богаты необработанные зерновые, мука грубого помола, овощи темно-зеленого цвета, бобовые. Лидирует крупа гречневая ядрица, овсяная и пшеничные крупы, арбуз, фундук, кофе в зернах, сухое молоко, миндаль,

бананы. Избыток магния оказывает в основном слабительный эффект.

Плохое заживление ран и сращивание костей на-

ЕСЛИ СЛОМАНА ШЕЙКА БЕДРА, БОЛЬНОЙ ПРИКОВАН К ПОСТЕЛИ НА НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ДИЕТА ДОЛЖНА ЕЩЕ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ ЗАПОРЫ.

блюдается и при недостатке цинка. Он усиливает действие витамина D и способствует усвоению кальция. Богаты цинком отруби (пшеничные, ржаные и рисовые), дрожжи, зерна злаков, бобовые, морепродукты, какао, говядина, молочные продукты, внутренности животных, кунжутное семя, тыквенные семена, дрожжи для выпечки, арахис, семена подсолнечника, лук, картофель. Больше всего его в грибах.

Разрешается

* Пшеничный хлеб или ржаной, любые мучные изделия.

* Некрепкие бульоны, свекольник, щи, овощные, крупяные и грибные супы, рассольник.

* Рыбу можно употреблять любую (полезнее — жирных сортов, в ней много витамина D). Кулинарная обработка разнообразная.

* Мясо птицы нежирных сортов, приготовленное любым способом.

* Обязательно ежедневное употребление кисломолочных напитков (простокваша, йогурт, кефир, ацидофилин), молока, творога, сыров, сметаны.

* Яйца в любом виде до 3 раз в неделю.

* Любые крупы (лучше чередовать), макароны.

* Овощи, зелень, бобовые. В овощные салаты добавляйте измельченное кунжутное семя (богато кальцием, рекомендуется 1-2 ст. ложки в день).

* Масло сливочное, растительное масло с высоким содержанием витамина E (соевое, кукурузное, льняное).

* Свежие фрукты, ягоды.

* Настой шиповника, компоты, отвары трав. Ограничьте какао с молоком и некрепкий чай с молоком.

* Сахар, варенье, мед, мармелад (не злоупотребляйте).

Запрещается

* Алкоголь (нарушает сращивание клеток, формирующих кости).

* Жирные концентрированные бульоны, мясо, птица (утка, гусь). Жиры препятствуют всасыванию кальция.

* Кофе и кофеинсодержащие напитки выводят кальций с мочой. Исключите также шоколад, крепкий чай.

* Кальций теряется при злоупотреблении сладким.

М. А. Островерхова,
диетолог,
врач высшей категории



При переломах

Холодец из хрящей, костей, хвостов

1,5 л воды, 0,5 кг отваренных субпродуктов (хрящей, костей, хвостов), 2 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Отваренные субпродукты снова залейте водой, посолите и варите на маленьком огне 5 часов. Затем

добавьте порубленный чеснок и сразу выключите огонь. Остудите. Снимите мясо с костей, оставляя хрящи. Уберите в холодильник до образования плотной студенистой массы. Ешьте по 2 ст. ложки несколько раз в день.

ЧТОБЫ ПЕРЕЛОМ СРОСЯ БЫСТРЕЕ, НУЖНО ЕСТЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ЖЕЛАТИН. ЕГО МНОГО В ЗАЛИВНЫХ, СТУДНЯХ, ФРУКТОВЫХ ЖЕЛЕ, МАРМЕЛАДЕ.



Фасоль, тушенная с томатом

300 г красной фасоли, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 1 луковица.

Фасоль замочите на 3 часа. После этого залейте свежей порцией воды и варите до готовности. Лук и морковь мелко порежьте и обжарьте в масле. Добавьте

натертую на крупной терке морковь и обжаривайте минут 10. Затем добавьте к луку с морковью томатную пасту и тушите на маленьком огне 5 минут. Фасоль откиньте на дуршлаг, переложите в овощную смесь и тушите все вместе на маленьком огне еще 10 минут под закрытой крышкой.

ЕСЛИ ЧАСТО СЛУЧАЮТСЯ ПЕРЕЛОМЫ, ЭТО ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО В ОРГАНИЗМЕ МАЛО ФОСФОРА. УВЕЛИЧИТЬ ЕГО КОЛИЧЕСТВО ПОМОЖЕТ ФАСОЛЬ.

Творожные шарики на десерт

300 г творога, 1 яйцо, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, пакетик ванильного сахара, 60 мл растительного масла.

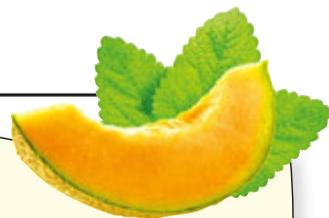
Разотрите творог с яйцом. Добавьте ванильный сахар, разрыхлитель и все хорошенько взбейте до однородности. Разогрейте в толстостенной посуде с

высокими бортами растительное масло. Сформируйте из творожной массы шарики и аккуратно опустите их в кипящее масло. Когда шарики станут золотистыми, выньте их и уложите на бумажную салфетку, чтобы убрать излишки масла. Подавайте к столу со сметаной.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЗА 2 ЧАСА ДО СНА СЪЕДАЙТЕ 200 Г ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ. НОЧЬЮ ТВОРОГ ЛУЧШЕ УСВАИВАЕТСЯ.



Просим всех + к столу!



Дынное варенье с лимоном

1 кг дынной мякоти, 1,5 стакана воды, 1,2 кг сахара, 1 лимон, 5 г ванилина.

Мякоть нарежьте кубиками, опустите в кипящую воду, пробланшируйте 5 минут и переложите в дуршлаг. Сварите сироп с добавлением сока лимона и ванилина. Залейте дынные кусочки и дайте настояться не менее 6 часов. Затем поставьте на маленький огонь и варите после закипания 10-15 минут. Охладите, разложите по банкам, укутайте и храните в прохладном месте.

Лидия Сергеевна Пилипенко,
Краснодарский край

САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ И РЕДИСОМ

500 г отварной говядины, 100 г редиса, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль, зелень, перец и майонез по вкусу.

Говядину и редис нарежьте брусочками. Репчатый лук нарежьте полукольцами и обжарьте на масле до румяности. Соедините все ингредиенты, посолите, поперчите, заправьте салат майонезом и подавайте к столу.

Татьяна Власьевна Блузина,
Тамбовская обл.

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С РЯБИНОЙ

2 стакана черноплодной рябины, по 1 стакану овсяных хлопьев и муки, 100 г сливочного масла + 30 г, 3 яйца, 130 г йогурта, 1/2 стакана сахара, 1 чайн. ложка разрыхлителя.

Дно формы присыпьте 3 ст. ложками сахара. Сверху уложите рябину. На ягоды выложите кусочки сливочного масла (30 г). Для теста взбейте мягкое масло, яйца, сахар и йогурт. Добавьте овсяные хлопья и просеянную с разрыхлителем муку. Залейте тестом ягоды и выпекайте в разогретой до 160°C ду-

ховке 35-40 минут. Пирог слегка остудите и переверните на блюдо.

Анна Александровна Ярмешко, Псковская обл.

МЯСО НА КОСТИ С КИСЛО-СЛАДКИМ СОУСОМ

800 г мяса на кости, 4 болгарских перца, 1 луковица, по 2 ст. ложки винного уксуса и растительного

масла, 5 зубчиков чеснока, по 1 ст. ложке оливкового масла и сахара, соль, перец.

Мясо посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле по 5-10 минут с каждой стороны. После того как перевернете мясо, добавьте в сковороду целые зубчики чеснока. Снимите с огня и накройте фольгой. Лук и перец нарежьте пластинами. Разогрейте на сковороде оливковое масло и опустите туда овощи, присыпьте сахаром и обжарьте на большом огне 2 минуты. Влейте уксус и подержите на огне еще 2 минуты. Выложите поверх перца мясо с чесноком и можно подавать.

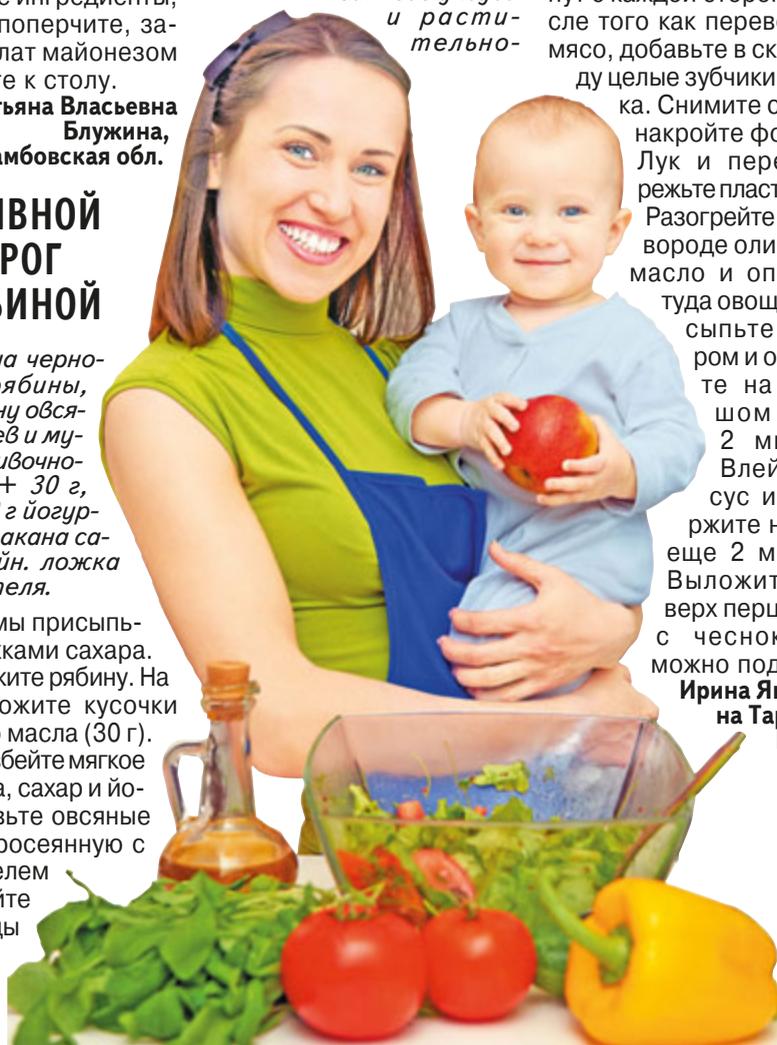
Ирина Яковлевна Тарасова,
Брянск

ПИЦЦА ИЗ КАБАЧКА С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

1 большой кабачок, 2 помидора, 200 г твердого сыра, 1 яйцо, 1/2 стакана манки, 3 ст. ложки муки, щепотка панировочный сухарей, растительное масло, соль, перец и зелень по вкусу.

Кабачок натрите на крупной терке, присыпьте солью, перцем, дайте немного постоять и слейте жидкость. Добавьте к кабачку муку, манку, яйцо и перемешайте. Смажьте форму маслом, посыпьте сухарями, выложите кабачковую массу и разровняйте. Сверху уложите помидоры, нарезанные колечками, посыпьте тертым сыром и измельченной зеленью. Выпекайте при 180°C 30 минут. По желанию можно добавить колбасу или куриную грудку.

Лариса Викторовна Луценко, Ростовская обл.



ДЕТЯМ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МОЖНО СЪЕДАТЬ 3-4 ЯБЛОЧНЫХ ЗЕРНЫШКА. ЙОД, КОТОРЫЙ В НИХ СОДЕРЖИТСЯ, ОБЕСПЕЧИТ СУТОЧНУЮ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ЭТОМ МИКРОЭЛЕМЕНТЕ.

Курица, фаршированная картофелем и грибами

1 курица, 400 г картофеля, 250 г любых грибов, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, петрушка, укроп, 2 стебля зеленого лука, 1 зубчик чеснока, соль, перец.

Картофель порежьте кубиками и слегка обжарьте на половине масла, посолите, поперчите, выложите на тарелку. В сковороду добавьте оставшееся масло и спассеруйте мел-

ко порезанный лук с ломтиками грибов 5 минут, посолите, поперчите. Смешайте грибы с картофелем, добавьте измельченную зелень и зеленый лук. Смесью из сметаны, перца, соли и чеснока обмажьте курицу внутри и снаружи, нафаршируйте начинкой, закрепите разрез и запекайте при 200°C до готовности.

**Мелания Рафиковна
Кочарян, Нальчик**



Салат с брокколи и яблоком

0,5 кг брокколи, 1 морковь, 1 зеленое яблоко, горсть грецких орехов. Для заправки: по 1 ст. ложке меда и лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана натурального йогурта, соль, перец.

Взбейте до однородности все ингредиенты для заправки (кроме йогурта) и отправьте в холодильник на 15 минут. Затем добавьте йогурт и еще раз пере-

мешайте. Брокколи разберите на соцветия. Морковь и яблоко натрите на терке для корейской моркови. Смешайте брокколи с морковью и яблоками и залейте соусом. Выложите смесь в салатник и посыпьте поджаренными грецкими орехами. Грецкие орехи можно заменить любыми другими.

**Лидия Львовна
Разумовская,
Московская обл.**



Шоколадный торт с клюквой

1,5 стакана клюквы, 4 ст. ложки с горкой муки, 5 яиц, 2 ст. ложки какао-порошка, 5 ст. ложек сахара + сахар для клюквы (по вкусу). Для крема: 300 г сметаны, сахарная пудра и ванилин по вкусу.

Взбивайте яйца 5 минут. Продолжайте взбивать, добавляя по 1 ст. ложке сахара, пока масса не увеличится в 3-4 раза. Клюкву смешайте с сахаром. Соедините просеянную муку

с какао. Аккуратно вмешайте сухую смесь во взбитые яйца. Выложите тесто в смазанную маслом форму и выпекайте в разогретой до 180°C духовке 30-40 минут. Взбейте сметану с сахарной пудрой и ванилином. Бисквит разрежьте на коржи. На каждый корж выложите клюкву со сметанным кремом. В крем также можно добавить какао.

**Валентина Ивановна
Рамонова, Тульская обл.**





Внуки обожают мою выпечку!

СТАРАЮСЬ ДЕЛАТЬ ЕЕ НЕ ТОЛЬКО ВКУСНОЙ, НО И ПОЛЕЗНОЙ.

Как? Например, в тесто добавляю овсяные хлопья. В салаты сыну и невестке тоже кладу по ложечке геркулеса, а чтобы не размок от овощей, я предварительно подсушиваю его на сковороде. А печенье обваливаю в геркулесе. Его любят внуки брать с собой в школу. С удовольствием пеку, радуюсь, что дети лишней раз вместо чипсов овсянку попробуют. Где-то читала, что дети, которые на завтрак едят овсяную кашу, хорошо учатся. А чтобы каша была еще вкуснее и полезнее, добавляю ягоды и фрукты.

Моя невестка готовит вкусные наваристые супы с добавлением геркулеса. Варит овощи, обычно это морковь, немного картошки, болгарский перец, чеснок, лук. За 10-15 минут до снятия кастрюли с огня добавляет геркулес. Получается сытно и вкусно, а главное — полезно. Вся семья ест с удовольствием.

А уж в моем возрасте геркулес просто незаменим.

Пенсия небольшая. Хочется и силы иметь, и сосуды здоровыми поддерживать. От холестерина их защищать помогает овсянка. Достаточно съесть всего 2 ст. ложки геркулеса в день, и уже польза будет для организма.

Еще хочу поделиться рецептом овсяного киселя. Моя мама его пила, потому что с печенью были проблемы. А я его пью, чтобы желудок хорошо работал. Утром заливаю 4 стакана хлопьев 8 стаканами воды, настаиваю до вечера. Затем процеживаю через дуршлаг и ставлю на маленький огонь на 3-4 минуты. Если кисель получился густым, можно разбавить его молоком.

**Тамара Викторовна
Чуханова, Удмуртия**

**Если по утрам
есть овсянку,
то можно не опасаться
усталости,
смены настроения,
депрессии и сонливости.**

Соланин опасен. Его нужно обезвредить!

Узнала, что, если съесть больше 5 зеленых помидоров, можно отравиться. Это так?

Ольга, Воронеж

Да, виной всему соланин. Чтобы томаты не нанесли вред организму, соланин нужно обезвредить. Для этого плоды можно отварить в течение нескольких минут, 2-3 раза обдать крутым кипятком или вымочить в солевом растворе несколько часов, меняя воду.



Пригодится

Бананы не испортятся

Бывает, не успеваем съесть бананы, и они становятся коричневыми. Чтобы не пропали, очищаю и замораживаю. Размораживаю, готовлю смузи или пеку кексы.
Валентина, Калининград

Вкусные сосиски — это просто!

Сосиски принято варить или жарить. А попробуйте приготовить их на пару в течение 5 минут. Получатся сочные и ароматнее.

**Анна Дерябина,
Белгородская обл.**

Купили жилистое мясо?

Перемалывать такое мясо будет легче, если смазать его растительным маслом. На килограмм мяса — примерно 2 ст. ложки масла.

**Елена Волоснюк,
Казань**

Винегрет будет аппетитнее

Нарезаю свеклу, добавляю немного растительного масла, перемешиваю и добавляю к остальным ингредиентам. Овощи не окрашиваются свекольным соком, и салат выглядит аппетитнее.

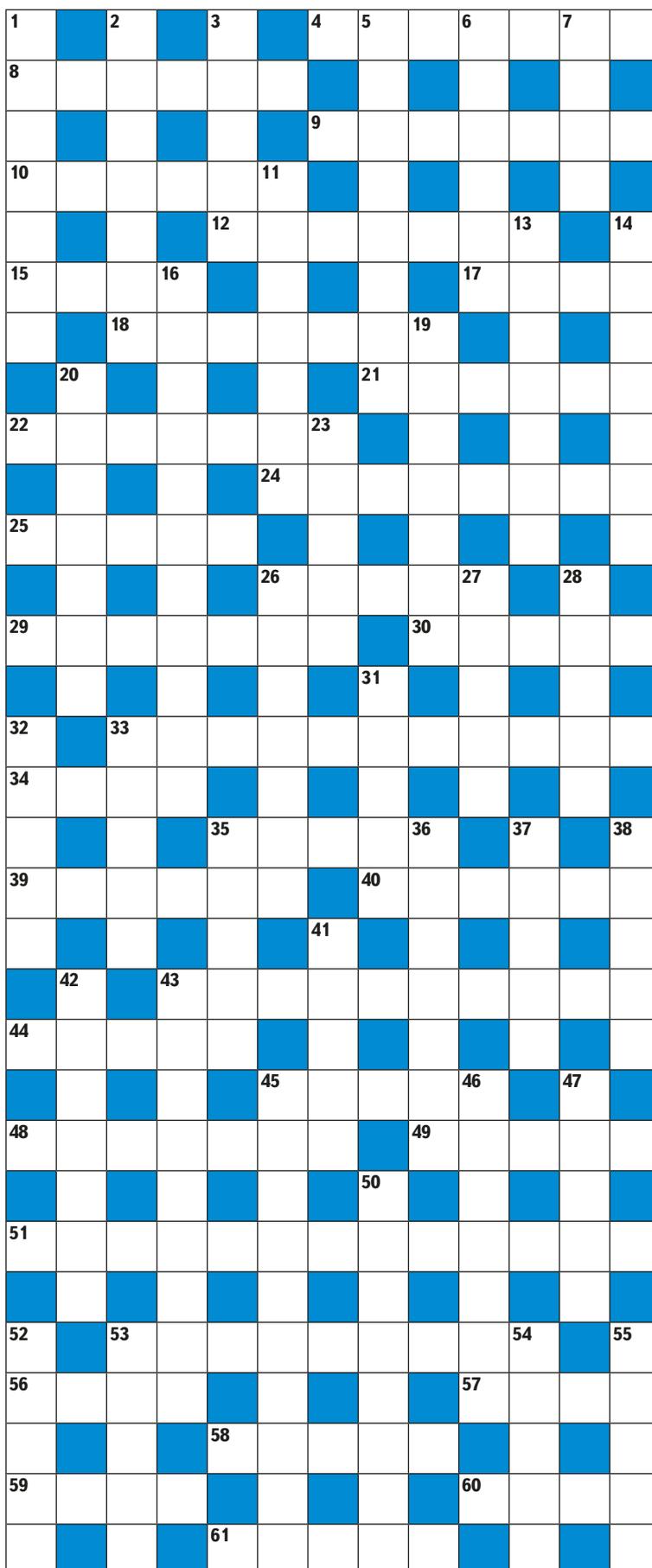
**Ирина Мажникова,
Иваново**

На заметку

- Чтобы хлеб не черствел, положите в хлебницу свежее яблоко
- Яйца не лопнут при варке, если положить металлическую ложку.
- Если лук охладить, его можно смело чистить и резать. Он не будет такой злой.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Дамское оружие массового поражения. 8. Республика на Северном Кавказе. 9. Дворянский титул Дон Кихота. 10. Остаток свечи в канделябре. 12. Солдатское общежитие. 15. Рогатая шапка замужней женщины на Руси. 17. Ягодный кустарник-медонос. 18. Буквы, выстроенные для переключки. 21. Дочь Назара Думы в фильме «Свадьба в Малиновке». 22. Победитель спортивного соревнования. 24. Писатель, придумавший Чонкина. 25. Мелкие шарики на ювелирном изделии. 26. Вязаная одежда. 29. Шелковый аксессуар к мужской сорочке. 30. Образ, созданный для публики. 33. Регион со Швецией, Норвегией и Данией. 34. Красная рыба. 35. Победитель барса у Лермонтова. 39. Южный фрукт с запахом земляники и ананаса. 40. Болезнь, схватившая за горло. 43. Тренажер для космонавта. 44. Царь семейства бобовых. 45. Мерил, награжденная «Оскаром». 48. Игра гроссмейстеров. 49. Денежный ручеек в семейный бюджет. 51. Импортер в обход таможи. 53. Поливание грязью. 56. Людмила Иванова в «Служебном романе». 57. Сокровища в тайнике. 58. Горьковский остров близ Соренто. 59. Царская воля в письменном виде. 60. Жалкий подражатель бомонду. 61. Тонка у слабака.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Способ превратить грибочки в закуску. 2. Хобби в резиновых сапогах. 3. Непроизвольный вдох сонного. 5. Излучение, вредное для здоровья. 6. Копченая колбаса для пиццы. 7. Хищник, который никогда не рычит перед нападением. 11. Русский архитектор времен Екатерины II. 13. Мария, сыгравшая Эвелину в «Солдатах». 14. Насекомое – враг посевов. 16. Скалолазка. 19. Река, на которой стоит Даллас. 20. Богатый покровитель наук и искусств. 23. Облупленная часть ботинка. 26. Мастерская с наковальней. 27. Столовая для долгоносиков. 28. Процесс под названием «лед тронулся». 31. Родня Змея Горыныча из древнегреческой мифологии. 32. Степные племена Северного Причерноморья. 33. Жаренный на гриле плоский кусок мяса. 35. Отшельник с крестом. 36. Человек с ограниченными возможностями. 37. Ткань для жеманной девицы. 38. Кто занимается камланием? 41. Брюки, не скрывающие коленок. 42. Сюрприз на день рождения. 43. Дешевое вино низкого качества. 45. Мастер, создавший свою последнюю скрипку в 93 года. 46. Послеобеденная трапеза. 47. Грунтовка, залитая асфальтом. 50. «Дьявол в человеческом образе» у Гоголя. 52. Ладья пиратов-русичей. 53. Самый большой музыкальный инструмент. 54. Красавица, похищенная Парисом. 55. Калорийная булочка.





SOS!

Муж лысеет. Как ему помочь?

Мужу 37 лет. Мы женаты 4 года. Когда познакомились, был только легкий намек на редящие волосы. А последние два года он стремительно их теряет. Хочу, чтобы у мужа были нормальные волосы, а не лысина посередине головы. Муж тоже нервничает. Врач назначил лечение, но заметных результатов пока нет. Может, есть народные средства, которые помогут ускорить процесс?

Ольга, Чувашия

Морковь

Богата витаминами и минералами, которые питают шевелюру и стимулируют ее рост. Овощ измельчите и наложите кашицу на места, где образовались залысины. Держите 30 минут, обернув голову целлофаном. Курс — до улучшения состояния, но не меньше 2 месяцев.

Красный перец

Повышает циркуляцию крови в коже головы, что значительно улучшает рост волос, предупреждает их выпадение. Также перец насыщает кожные покровы и корни углево-

дами, минералами, жирными кислотами, витаминами. Прилив крови обеспечивает капсаицин, который делает овощ жгучим. Один средний стручок измельчите, залейте 100 г спирта, поставьте в темное место на 14 дней, периодически взбалтывая. Процедите. Чтобы избежать ожогов или аллергии, смешайте настойку с растительным маслом. Нанесите средство на проблемные участки и оберните полотенцем. Через 2 часа смойте. Процедуру проводите 1-2 раза в неделю.

Черный хлеб

В нем содержатся витамины и минералы, которые делают волосы упругими и крепкими. Залейте 3 кусочка хлеба кефиром или сывороткой. Когда он размокнет, лишнюю жидкость слей-

те. Вотрите хлебную кашичу в корни волос, оберните полиэтиленом, сверху наденьте шапку и держите 20 минут.

Соль

Улучшает кровообращение в облысевших зонах, очищает кожу, пробуждает луковицы. Мелкие кристаллы аккуратно вотрите в кожу и укутайте полотенцем. Длительность процедуры варьируется от 15 до 60 минут, исходя из чувствительности покровов.

Яйца

Яичные желтки содержат минералы, аминокислоты, витамины, лецитин, которые предотвращают облысение. Смешайте желток с репейным маслом и медом (по 1 ст. ложке). Нанесите смесь на лысеющие участки на 1 час, смойте. Лечение повторяйте каждые 3 дня в течение 3 месяцев.

Лук

Овощ богат железом, калием, магнием, витаминами С, В, Е. В его составе есть масла и кератин, необходимые для здоровья волос. Лук измельчите, выжмите сок и вотрите его в корни волос. Голову оберните полиэтиленом, затем теплым шарфом. Через 3 часа смойте. Делайте так 1 раз в 3 дня в течение 2 месяцев.

При выпадении волос пейте больше жидкости, это избавляет от токсинов и ускоряет рост волос.

Косметические масла

Касторовое. Содержит белок, аминокислоты, глицериды — эти вещества укрепляют волосные луковицы. Разогрейте на водяной бане 2 ст. ложки касторки и нанесите на пряди расческой. Голову укутайте полотенцем и держите 5 часов. Процедуру нужно проводить 1 раз в неделю в течение 2 месяцев.



Оливковое. Содержит витамины (К, Д, Е, А), кислоты, которые питают корни, стимулируют работу фолликулов, увлажняют кожу. Ежедневно втирайте по 2 ст. ложки масла в зоны выпадения волос, наденьте целлофановый пакет и шапку. Держите маску 45 минут.

Льняное. Восполняет дефицит омега-3, благодаря чему возобновляется рост волосиных луковиц. Теплое льняное масло вотрите в кожу головы и оставьте на 40 минут. Делайте не более 3 процедур в неделю.

Если нет аллергии и индивидуальной непереносимости, масло можно принимать внутрь натошак по 1 ст. ложке за 30 минут до завтрака 3 месяца.

Лекарственные растения

Календула. Залейте 4 ст. ложки сухих цветов 250 г спирта. Настаивайте в темном месте неделю. Процедите, смешайте с водой (1:3). Смочите марлю в настойке, наложите на облысевшие области, оберните полотенцем и держите 1,5 часа. Делайте так через день.

Ромашка. Залейте 5 ст. ложек соцветий 1/2 стакана кипятка. Дайте настояться, процедите и обрабатывайте места выпадения волос каждые 3 дня.

Полынь. Залейте 4 ст. ложки измельченных листьев 1/2 стакана теплой воды, настаивайте час. Кашицу на-

кладывайте на облысевшие участки на 20 минут.

Мать-и-мачеха. Залейте 5 ст. ложек сухой травы 0,5 л кипятка. Через 40 минут процедите, разбавьте водой (1:2) и ополаскивайте голову после каждого мытья.

Крапива. Залейте 3 ст. ложки травы стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Процедите и теплым настоем споласкивайте голову после мытья.

Лопух. Залейте 2 ст. ложки измельченных листьев стаканом репейного масла, настаивайте в тем-

ном месте сутки. Затем ставьте на водяную баню на 15 минут. Обрабатывайте облысевшие зоны за полчаса до мытья. Процедуру делайте 1 раз в 3 дня.

Алоэ. Растение содержит эфирные масла, органические кислоты, смолы, аллантоин, витамины, антиоксиданты, танины, микроэлементы, которые укрепляют фолликулы и защищают от выпадения. Положите лист алоэ в холодильник на 10 суток. Затем разрежьте, выжмите сок и вотрите в кожу. Через 3 минуты смойте. Процедуру повторяйте

О. Ю. Ключева, трихолог

На голове
здорового человека
до 150 тысяч
волосинок.
За сутки выпадает
80-100 штук.



Чтобы шевелюра была гуще

Витамины и микроэлементы, содержащиеся в продуктах питания, способны обеспечить густоту волос и избавить от выпадения.

* Сократить выпадение волос поможет употребление сухофруктов, в них много железа. Ешьте финики, изюм, чернослив, курагу.

* Полезны для волос и цельнозерновые продукты (овес, гречка, пшено, ячмень, кукуруза). В

них много витамина В₇ и полиненасыщенных жирных кислот омега-3, которые предотвращают потерю волос и препятствуют появлению преждевременной седины.

* Орехи не только пища для ума, но и незаменимый продукт для укрепления волос.

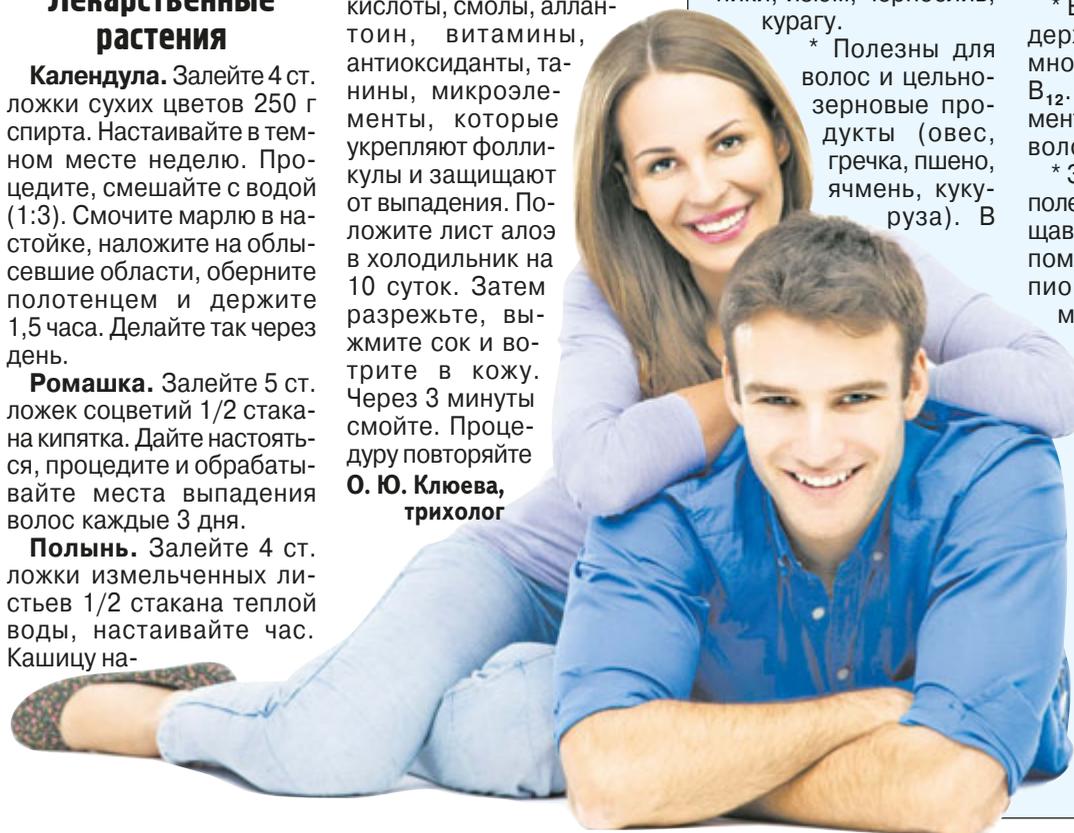
* При выпадении волос в рацион должна входить кисломолочная продукция. Она богата кальцием, молочными кислотами и казеином — все это укрепляет шевелюру.

* Ешьте яйца. В них содержится железо, цинк, много белка и витамина В₁₂. Нехватка этих элементов вызывает потерю волос.

* Зеленые овощи также полезны для волос. Салат, щавель, петрушка с укропом, сельдерей — чемпионы по содержанию магния и антиоксидантов, которые оздоравливают кожу.

* Зеленый горошек, чечевица, фасоль богаты растительным белком, биотином, витамином РР, цинком, железом и витаминами группы В. Для здоровой шевелюры достаточно несколько раз в неделю есть что-то из перечисленного.

М. А. Островерхова, диетолог, врач высшей категории



+ За спиной метнулась тень и повеяло холодом...

Работала я тогда учителем в сельской школе. Поскольку неплохо рисовала, то часто оформляла альбомы сотрудникам к юбилеям.

Однажды директор попросила сделать ей альбом к годовщине смерти сына. Он погиб за две недели до своей свадьбы. Времени было мало, а фотографий — куча. Чтобы никто не мешал, я отправилась к бабушке, а сама осталась в квартире с собакой... Клею фотографии, доделывая альбом, пишу стихи его матери под фотографией:

*Сыночек мой, прости меня,
Что я тебя не сберегла...
В твой час последний
на земле
Моя душа рвалась к тебе...*

И плачу горькими слезами. Жаль парня, молодым ушел. Вдруг за спиной резко метнулась темная тень и повеяло холодом. Обернулась — никого. Стало не по себе. Только начала писать, заколыха-

лась штора. Встала закрыть форточку, а она закрыта! Штора замерла, и тут по стене кто-то стал постукивать, шарить ладошкой под ковром. Стук был четкий, громкий, то опускался к полу, то поднимался к потолку. При этом я ощущала чей-то пристальный взгляд. Со страху позвала собаку. Пес тут же появился в дверях, остановился на пороге. Шерсть на загривке встала дыбом, он страшно оскалился и стал громко рычать, глядя на ковер. Все произошло очень быстро. Я выскочила в кухню, включила везде свет, стала читать молитву. Еле успокоилась. Решила лечь спать со светом, встать пораньше и закончить последнюю страницу альбома. Времени было около трех часов ночи.

Только задремала — вижу: свежая могила, вдруг из глины выворачива-

Приметы октября

- ЛИСТ ЛОЖИТСЯ НА ЗЕМЛЮ ВВЕРХ ИЗНАНКОЙ — К ХОРОШЕМУ УРОЖАЮ.
- В СТАРИНУ 27 ОКТЯБРЯ ГАДАЛИ ПО ЗВЕЗДАМ. ЯРКИЕ — БЫТЬ МОРОЗУ, ТУСКЛЫЕ — К ТЕПЛУ.
- МНОГО ОРЕХОВ, А ГРИБОВ НЕТ — ЗИМА БУДЕТ СУРОВАЯ.



ются руки, появляется человек. Он сидит грязный, лица не видно, только большие глаза. Смотрит на меня и что-то шепчет. Я заорала и проснулась. Руки тряслись, голова разболелась. Пятый час. Утро! Умылась, села за стол, взяла новый карандаш, чтобы сделать последнюю подпись к фотографии, на которой лежал погибший, широко раскинув руки: «Да будет твоя воля!» Когда выводила «Да будет», сломался карандаш. Взяла другой... То же самое... Короче говоря, альбом тогда так и не закончила. Видимо, своими слезами я вызвала душу Андрея. Ломая карандаш, он давал понять, что не хочет, чтобы существовал его посмертный альбом.

Елена Т.,
Владимирская обл.

Сразу после обряда постучался тот, кто навёл порчу...

В советские времена мы с женой получили квартиру от завода. Когда дочке было 3 месяца, стало твориться неладное. Жене снился сморщенный старик, малышка изводилась криком и отказывалась от еды, похудела. Приехала на помощь теща из деревни, сходяв перед этим к знахарке. Та почитала молитвы, покапала воском церковной свечи в воду и сказала: «Навели порчу на них. Позавидовал кто-то. Вот этой водичкой дочку с внучкой умой, и все пройдет. Но сразу после этого придет человек, который это сделал. Будет у них что-то просить или что-то давать. Ничего не берите и ничего не давайте!»

Теща с порога нас умыла, и дочь сразу уснула. Не прошло и часа, как появилась соседка, приятная женщина лет 60: «Мы с мужем есть сели, а хлеба нет. Одолжите кусочек». Отказали, мол, все съели. Минут через десять она возвращается с буханкой: «Хлеба купила. По-соседски поделюсь. Возьмите, пожалуйста». Теща не растерялась: «Спасибо, не надо. Зять уже пошел в магазин...» И не взяла хлеб, не смотря на ласковые уговоры.

С этого момента все наладилось. Ребенок успокоился, жену перестали мучить кошмары. Вот только поверить не могли, что милая соседка на такое способна...

И. Ю. Брылев,
Новосибирск



При пере-
езде принято
забирать с собой
старый веник —
чтобы не потерять
домового.

ОТ ЗЛЫХ ЛЮДЕЙ МЕНЯ БЕРЕГУТ НОЖНИЦЫ В ЯЩИКЕ СТОЛА

Одна моя коллега любит подойти ко мне сзади, поглаживать по плечам, приговаривая, какая я красавица. Она старше на 15 лет. Заметила, что после этого теряю силу, не могу сосредоточиться. Однажды после ее визита меня закружило, в глазах потемнело. Чувствую, сейчас отключусь. Оказалось, сильно упало давление. Когда пришла в себя, стала читать об энергетических вампирах. Узнала, что надо оставлять в ящике стола раскрытые ножницы, направленные в сторону этого человека. Положила ножницы в стол острием к двери. На сле-

дующий же день дама шасть ко мне, но не дошла, остановилась. С тех пор больше не подходила, да и отношение ко мне стало агрессивным. Кстати, другая моя коллега призналась, что стала хранить раскрытое зеркальце. Помогает!

Светлана,
письмо с сайта

НЕЗНАКОМКА ИЗУМЛЯЛАСЬ: «ИНТЕРЕСНАЯ ПЛАНЕТА ЗДЕСЬ...»

Недавно отдыхал на городском пляже и встретил там необычную женщину лет тридцати. Стройная, с вьющимися золотистыми волосами, она стояла по колено в воде и с интересом осматривала все вокруг, словно появилась здесь внезапно и местность ей незнакома. Изумление читалось на ее лице. Когда я проплыл мимо нее, оценивающе посмотрела и на меня. Незнакомка стояла словно статуя у бассейна. Опустила голову вниз, о чем-то размышляя. Когда я плыл мимо нее назад, услышал странную фразу: «Какая интересная планета здесь...» Как только вышел на берег и обернулся, ее уже не было. Осмотрелся — точно, исчезла. Жаль, что не удалось познакомиться. Интересно, могут ли быть среди нас гости с других планет и галактик?

Геннадий В.,
Анапа



Лавровый лист — мощный оберег. Как правильно его использовать?

■ Прикрепите над входом в дом 5 лавровых листочков, связанных красной ниткой или лентой. Тогда успех будет сопровождать всех, кто живет в доме.

■ Положите лист лавра под подушку: он будет навевать хорошие сны.

■ Если 4 листочка лавра положить под коврик возле порога, они принесут успех. Листочки

должны лежать черешками друг к другу, напоминая крест. Один раз в месяц на новую луну меняйте листья на новые.

■ Для привлечения денег капните на лист лавра апельсиновое эфирное масло и поместите в то место, где обычно держите сбережения.

...И ТОГДА ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОЛХОЗА ПЕРЕНОЧЕВАЛ В ПРОКЛЯТОЙ ИЗБЕ

Еще при Брежневем это случилось. Деревня, колхоз... Я ребенком был. По соседству жила семья восьмидесятилетнего колдуна. Если кто заболел, обязательно вели к нему. Пропала корова — безошибочно скажет, где искать. И вот дед помер. Похоронили его, помянули...

Через несколько дней в дом, где он жил, в полночь постучали. Домашние не открыли. Тогда сам по себе отъехал в сторону засов, и в избу вошел покойный старик. Выглядел совсем как живой,

только цвет лица был восковой. Кряхтя и вздыхая, остановился посреди комнаты и пошел назад. Закрылись замки. Спустя сутки все повторилось. Он ходил по избе до утра, не задев ни одного предмета мебели, на родных не реагировал. Как только закричали петухи, ушел. Ночь соседи провели на русской печи...

**Попасть
под листопад —
к улучшению
финансового
положения,
неожиданным
деньгам.**

Конец этой истории неожиданный. Семья не молчала о своей беде. Когда перешли до суда, дошли до колхозной администрации, председатель решил лично переночевать в проклятой избе.

Что там произошло — неизвестно, но наутро он распорядился построить жильцам новую избу. Дом старого колдуна до сих пор стоит заколоченный, и никто в него не заходит.

Н. Н. Николенко,
Киров



Всё как у людей

После ссоры Кеша прятался от жены. И молчал...



Однажды в нашем доме появилась клетка с двумя попугаями. Кеша был зеленого цвета, Маша — голубого. Они продавались сразу парой, но почему-то постоянно ссорились...

Все были довольны приобретением пернатых, кроме самих пернатых. Они постоянно устраивали войны. Кричали друг на друга, хлопая крылышками, доходило дело даже до «рукопашного боя» лапками. Кеша был выше и крупнее, любил стучать соседке по макушке. Как раз ее голова была на уровне с его клювом. Он даже выщипывал ей перья.

В общем, Маша стала жертвой домаш-

него насилия своего, как мы в шутку называли, мужа. Ни о каком потомстве речи не шло. Хоть бы день не ругались!

Кеша периодически уходил из дома подальше от скандалов. Все как у людей. Сначала мы думали, что это сын забывает закрывать клетку. Кешу

находили то

на люстре, то в других комнатах, он выдавал себя громким кличем «Я свободен!».

Но однажды на его поиски ушло много времени. Мы уж было подумали, что он улетел. Но нет. Притаился на разноцветном ковре на стене, зацепившись клювом и лапками. И молчал! Целенаправленно или нет — неизвестно. Он, конечно, не сливался с ковром. Но если не присматриваться, а просто окинуть взглядом

Домашние животные приходят сами в нашу жизнь, когда мы нуждаемся в поддержке.

комнату, попугая там увидеть невозможно.

Посадили обратно. Сыну строго-настрого наказали не открывать клетку, но попугай все равно вылетал...

Слезка показала, что Кеша научился поднимать дверку клетки. В тот же день дверцу мы закрепили проволокой, он больше не смог убежать и продолжил мучить свою даму. Маша начала болеть, стала слабой. Мы думали, что это из-за недостатка любви, но то, что сказал

ветеринар, вызвало истерический хохот у всей семьи...

Маша оказалась не Машей, а Мишей!

Горе-продавцы из зоомагазина продали двух мальчиков. Машу, вернее,

Мишу, мы отдали бабушке, а Кеше купили невесту. На этот раз настоящую. Только с криками «Я свободен!» он не перестал убежать из дома...

**Андрей Иванович,
Сахалинская обл.**

Такой случай

Чуяла неладное

Если человек болен, собака может почувствовать неладное. Эта история как раз о питомце, который спас жизнь хозяйке.

Собаку Кеолу породы акита-ину владельцы Рики и Алана считают полноценным членом семьи. Когда хозяйка забеременела, Кеола стала вести себя беспокойно.

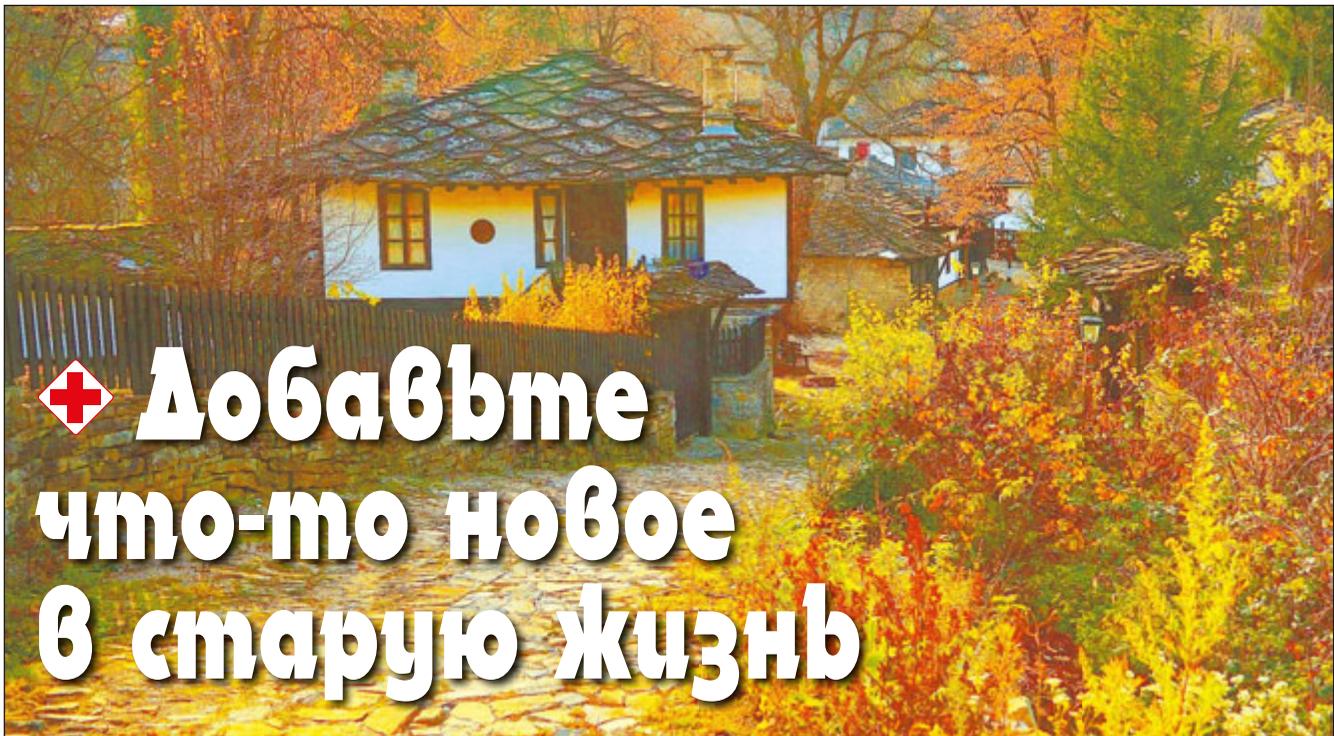
Спустя время у девушки заболела поясница. Врач все списал на беременность, и Алана успокоилась. Но собака чуяла неладное лучше врача. Она все время ходила за беременной, тыкала мордой в поясницу и смотрела грустными глазами. Девуш-

ка сфотографировала четвероногого друга, поделилась снимком с друзьями в соцсети и рассказала о поведении питомца. К ее удивлению, друзья посоветовали еще раз проверить здоровье. Алана обратилась к врачу, и в этот же день ее положили в реанимацию. Выявили серьезное заболевание почек. Если бы промедлила еще пару дней, то умерла бы...

Теперь уже все позади. Алана вылечилась и родила здорового малыша.



↗		↘		↘		↘		↘	
Сторона треугольника		Продукт мышления		Бог викингов	Батяка поросят		Морской единорог		Речной залив
					↘				
↗					Княжеское войско	→			
Русский художник в Индии		Вояж на теплоходе					Разведчик... Зорге		Впервые надетая вещь
	↘		↘				↘		↘
	Иглоукалывание		Склад души		Полицца Флоренции	→			
								Должность Батя	
↗									
	Почерк, что не разобрать						↘		
	«Патриот» на дорогах							Длинная узкая ямка	
							↘		
	Анна, муза Пушкина	Кубинская пляска	<p>— Пароль?</p> <p>— 36 и 6!..</p>					Основа глазури	
↘				Бабушкин любимец	Несущая часть дерева	↘	Засеянное поле		Постигает грешника
							↘		↘
	Еловый лес		Телогрейка рабочего	→					
↘									
								Вниз — майна, вверх ...	→
	Сын Арутюна Акопяна		...дороже денег	→					
↘									
								Конечность животного	→



✚ Добавьте что-то новое в старую жизнь

ОВЕН Наступило время, которое позволит накопить силы и обрести второе дыхание. А проницательность поможет избежать опасностей. Обратите внимание на свои сны — они могут быть вещими. Не стоит всем придавать значение, просто будьте готовы к любым поворотам судьбы. Принимаемая реше-

ния, прислушивайтесь к своей интуиции.

ТЕЛЕЦ Все, что сейчас происходит в вашей жизни, регулируется свыше. Поэтому будьте благодарны за то, что у вас уже есть. И постарайтесь в ближайшие две недели не вступать ни с кем в конфликты. Просыпайтесь и вставайте пораньше. Чем больше солнца будет в вашей жизни, тем больше счастья, сил и любви!

БЛИЗНЕЦЫ Продолжайте сеять добро и любовь, окружать близких заботой, а чужих радовать добрым словом, участием в их делах, улыбкой. Многих порадуют судьбоносные встречи, счастливые совпадения и даже неожиданная прибыль.

Только не спешите тратить деньги не отходя от кассы, иначе рискуете остаться с пустым кошельком.

РАК В это время придется быть в центре внимания. Поэтому все серьезные дела отложите на потом и наслаждайтесь! Родственники, давние знакомые и коллеги будут обрывать телефон и стучаться в ваши двери. Главное — успеть наполнить холодильник, чтобы армия гостей осталась довольна.

ЛЕВ Может появиться какое-то неприятное предчувствие — не стоит его



игнорировать. Считайте, что звезды предупреждают вас: сидите тихо и не высовывайтесь, тогда и неприятности обойдут стороной. Начинайте день с улыбки, делайте людям добро и думайте только о хорошем. Не поддавайтесь ни на какие попытки погрузить вас в печаль и тоску и не позволяйте сбить с намеченного пути.

ДЕВА Расслабьтесь и отдыхайте, отодвинув все проблемы на потом. Одиноким Девам звезды приготовили подарок: есть шанс встретить спутника жизни. А семейные наслаждаются вниманием и щедростью близких. Визитов родственников не избежать, возможно, даже появятся те, кого вы не видели много лет.

КОЗЕРОГ Вы устали и хотите, чтобы все оставили вас в покое? Что ж, желание вполне понятное. В таком случае вам действительно лучше взять на недельку отпуск, отключить телефон — и пусть весь мир подождет! Спите, гуляйте, дышите свежим воздухом. После отдыха почувствуете прилив новых сил, и вы справитесь со всеми делами.

ВЕСЫ Забот будет невпроворот. Впрочем, вы сейчас в отличной форме, да и звезды не собираются вставлять вам палки в колеса, так что постепенно решите все проблемы. Пусть вас не радует отсутствие аппетита. Это не лучший способ похудеть, а сигнал к тому, что с вами не все в порядке. Включите в свой ежедневный рацион овощи и фрукты зеленого цвета. И

отпустите обиды на людей, которые вам их нанесли.

СКОРПИОН Добавьте что-то новое в старую жизнь. Совсем капельку, совсем чуть-чуть. И обязательно начните с приятного. Чтобы не трескаться вечером пирожки перед телевизором, не сидите дома, а погуляйте в парке. А на обратном пути зайдите в магазин и купите вместо конфет яблоки. Вот и появится в старой жизни что-то новое. Надо только начать!

СТРЕЛЕЦ Старайтесь не делать несколько дел одновременно. Если что-то не получается, не закливайтесь на этом, а просто идите вперед. Сейчас вам нужны старые верные друзья и хорошо известные пути-дороги. И тогда есть надежда, что неприятности вас не заметят.

ВОДОЛЕЙ В ближайшее время лучшее лекарство для вас — лень. Она своего рода чистильщик для мозга. К тому же отличное успокоительное для нервной системы. Состояние сладкой дремы и ленивого безделья замедляет пульс, нормализует артериальное давление и улучшает настроение. Так что ленитесь на здоровье!

РЫБЫ Умный найдет выход из любой ситуации, а мудрый в нее не попадет. Звезды позаботятся о том, чтобы любые перемены были только к лучшему. Единственное, чего делать не стоит, — это цепляться за прошлое, будь то старая любовь или работа. И никаких диет осенью! Лишний жирок в холодные дни поможет согреться.



Женщина-Овен — это книга, написанная для мужчины. Если не понял, значит, не для тебя написана.



Эти знаки всегда придут на помощь

ТЕЛЬЦЫ сделают самый вкусный ужин, будут часами сидеть с вами даже в случае обычной простуды и обязательно помогут с деньгами. К ним нужно обращаться за помощью в первую очередь.

ВЕСЫ настолько хотят нравиться окружающим, что стараются быть щедрыми, заботливыми и любезными, насколько это возможно. Конечно, не всегда их забота является искренней, но мало кто может обидеться на этих обаятельных людей.

РАКИ имеют сердце размером с океан. Они добры, щедры и желают, чтобы все их близкие чувствовали себя любимыми. Раки всегда будут рядом в тяжелые времена. Они готовы забыть о собствен-

ных интересах во благо другого человека.

ДЕВЫ не дают пустых обещаний и всегда придут на помощь. Помогут пережить печальный день, отвезут из аэропорта домой и накормят куриным бульоном в случае болезни. Конечно, эмоциональная поддержка — это не про них, но на Дев можно положиться, когда нужны реальные дела.

РЫБЫ — настоящие мастера в деле исцеления душевных ран. Помогают тем, кто заброшен и одинок. Они сердцем чувствуют, что у человека внутри, им понятны его эмоции. Рыбы как будто на его месте и воспринимают мир его же чувствами. Таким людям очень сложно находиться в толпе.



НЕПАЛ



НАД ПРОПАСТЬЮ В ГАМАКЕ

Необычное развлечение придумали себе экстремалы в Непале. Они теперь просто отдыхают в гамаках на протяжении нескольких часов на высоте 100 метров днем и ночью. Любуются открывающимися видами гор, разговаривают друг с другом, играют на гитаре и получают такое специфическое удовольствие от жизни. Все гамаки подвешены к специальному канату. Он достаточно надежный, чтобы выдержать вес нескольких человек. Туристы, конечно же, застрахованы и прикреплены к канату страховочным тросом.

РОССИЯ



ТЕРЕМОК ДЛЯ ВНУЧЕК

Вот такой красивый кукольный домик из фанеры создал для двух своих внучек пенсионер из Краснодара Алексей Ш. Мужчина трудился над ним четыре месяца, с любовью вырезая каждую деталь. Процесс декорирования занял еще месяц. Но результат превзошел все ожидания. Девочки были в восторге, а дедушка стал местной знаменитостью.



РЫБА МЕЧТЫ

Рыбак из Флориды по имени Джейсон Б. поймал самую настоящую рыбу мечты. Размеры этого морского зверя поражают. Когда на весы погрузили морского окуня, они показали 158 кг. Таким гигантом заинтересовались ученые. Они установили, что рыбке примерно 50 лет.

США



ИСПАНИЯ



КАК ПЛЮШЕВЫЕ МИШКИ

Вот такие «плюшевые» деревья растут в центральном парке Мадрида. На самом деле это кипарисы, просто очень необычной формы. Туристам и местным жителям очень нравится прогуливаться по аллее с такими диковинными деревьями, особенно летом, в жару.



Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9, но так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделенных жирными линиями, не было двух одинаковых цифр.

1

		5				8	2	4
	4	3	9	2	5			
	1	7	8				5	
7				4	3			6
1			2		6			8
9			5	7				1
	8				9	4	7	
			3	1	2	6	8	
5	6	2				3		

2

1	6		3		9		5	8
4				8				1
8	5	9		4		3	6	2
5		3	8	9	4	6		7
			1	7	3			
9		1	2	5	6	8		3
3	1	8		6		9	7	4
7				1				5
2	4		9		7		8	6

3

4	9		6	7	3		2	8
	3		4		8		9	
7			1	5	9			6
		7	8		6	9		
8	4	3	9	1	5	2	6	7
		9	7		2	3		
9			2	8	7			3
	7		5		1		4	
1	8		3	6	4		7	9

4

5	6	1				8	2	7
	7		8		5		6	
	2	8		1		9	5	
8	4		5		2		1	9
	5	2	1	6	9	4	7	
6	1		7		4		3	2
	8	4		5		7	9	
	3		9		1		8	
1	9	6				3	4	5

5

	8	7				1	6	
		4	6		5	3		
5	9	6	1		3	2	4	7
			9		1			
	6			3			2	
			2		4			
4	5	1	7		8	6	9	3
		9	3		6	5		
	3	8			4	7		

6

5	9	8		4	7		6	1
6		4		3		5	2	9
	2		9					4
1	8		7	5	6	4		2
	3	7	8			9	5	
2		5	4		3			8
	5			2	4		8	
8	4	3		7		2		
7	1		5	8		6	4	

Как Иваныч + помирать собрался...

История эта случилась более тридцати лет назад. После мединститута меня распределили в маленькую районную больницу.

Был я тогда непьющий — вещь неслыханная в тех местах, так что меня часто звали на серьезные ситуации, считали, что могу помочь. Как-то вечером, после дежурства добравшись до дома, собрался я поужинать. Тут вбегает фельдшер Надя, лица на ней нет:

— Миша, едем скорей, с Иванычем беда случилась, помирает!

Иваныч — местная легенда, отличный хирург и отчаянный выпивоха, полгорода — крестные и друзья, все побывали его пациентами.

Хватаю свой чемодан, набитый медикаментами,

несемся к Иванычу. Влетаем на второй этаж, врываемся в квартиру. Эрдельтерьер воет, жена Майя голосит, виновник трагедии лежит в гостиной на кушетке, накрытый пледом, лицо страдальческое.

— Иваныч, дорогой, что с тобой? — спрашиваю.

— Помираю я, Мишка, ноги омертвели, синие.

РАССКАЗЫ

В магазине. «Я у вас вчера лампочку энергосберегающую покупал». — «Да-да, помню». — «Так вот, принес я ее домой, а она не горит!» — «А вы что хотели? Она же энергосберегающая, вот энергию и бережет».

Срываю плед, мама до-рогая! От пояса вниз синяя гангрена. Щупаю пульс на ногах — странно, отличный. Наполнение сосудов неплохое. Неврология? Не похоже, все движения сохранены, чувствительность тоже. И тут врубается мой резерв мозга. Я проанализировал сегодняшний день хирурга Иваныча. Обе его операции отменили. Он уже с утра начал выпивать. С приятелями болтался по городу, заходил около полудня в больницу, приставал ко мне с критикой американских джинсов... И тут меня осенило!

— Надя, — говорю, — будьте добры, подайте мне ватку со спиртом.

— И шприц? Что набирать?

— Ничего, кроме ватки, не надо.

Тяжелый взгляд супруги Иваныча Майи, опытной медсестры, спрашивал: «Ты когда мужа моего лечить начнешь, зараза?!» Я взял ватку и медленно стал выкрашивать квадратик на ноге: кожа нормальная, ватка — синяя.

Первой поняла все Майя. Иваныч словил оплеуху, скорбный его вид поменялся на выражение страшной радости и облегчения.

Ой, что началось! Собака радостно гавкает басом, Майя материт мужа:

— Ах ты, пьянь позорная, тьфу на тебя, до смерти напугал!

Первый пришел в себя Иваныч:

— Надя, никому в больнице ни слова! Поклянись!

Потом Иваныч доковылял до пианино, открыл крышку и достал две бутылки коньяка (по тем временам — крутой подарок).

— Мишка, никому ни слова, что я так облажался, понял?

— Не волнуйся!

Но вот прошло уже тридцать лет, и я вспомнил эту историю.

Михаил Н., Брянск

Ответы на задания из этого номера

СТР. 35

По горизонтали: 4. Красота. 8. Адыгя. 9. Идальго. 10. Огарок. 12. Казарма. 15. Кика. 17. Ирга. 18. Алфавит. 21. Яринка. 22. Чемпион. 24. Войнович. 25. Зернь. 26. Кофта. 29. Галстук. 30. Имидж. 33. Скандинавия. 34. Кета. 35. Мцыри. 39. Фейхоа. 40. Ангина. 43. Барокамера. 44. Горох.

45. Стрит. 48. Шахматы. 49. Доход. 51. Контрабандист. 53. Охаивание. 56. Шура. 57. Клад. 58. Капри. 59. Указ. 60. Сноб. 61. Кишка.

По вертикали: 1. Засолка. 2. Рыбалка. 3. Зевок. 5. Радиация. 6. Салами. 7. Тигр. 11. Казаков. 13. Аронова. 14. Саранча. 16. Альпинистка. 19. Тринити. 20. Меценат. 23. Носок. 26. Кузница.

27. Амбар. 28. Сдвиг. 31. Гидра. 32. Скифы. 33. Стейк. 35. Монах. 36. Инвалид. 37. Кисея. 38. Шаман. 41. Шорты. 42. Подарок. 43. Бормотуха. 45. Страдивари. 46. Полдник. 47. Шоссе. 50. Басаврок. 52. Ушуйи. 53. Орган. 54. Елена. 55. Сдоба.

СТР. 48

По горизонтали: 1. Бабариха. 7. Чулок. 8. Диапазон. 10. Мокасин. 11. Флюид. 14. Ермолка. 17. Тень. 18. Алла. 19. Омлет. 20. Высота. 21. Усач. 22. Пьеса. 24. Колье. 26. Машук. 27. Кения. 28. Треух. 29. Маэстро. 30. Шут. 31. Волос. 34. Ястык. 36. Почерк. 37. Ялта. 38. Воз. 39. Аниматор. 40. Уния. 43. Акробатика. 44. Милка. 45. Баярд. 48. Маринад. 49. Тоник. 52. Вменяемость. 53. Аноа. 54. Ассистент. 55. Декарт. 56. Никотин. 57. Ловкач.

По вертикали: 1. Биде. 2. Биатлонист. 3. Ржание. 4. Хром. 5. Букашка. 6. Комик. 9. Новоселье. 12. Драма. 13. Чтиво. 15. Аписа. 16. Ранчо. 19. Отток. 21. Успех. 22. Пьеро. 23. Запас. 24. Курск. 25. Иисус. 27. Кусок. 28. Треск. 30. Шотландия. 31. Выбор. 32. Сплав. 33. Очник. 34. Ярмарка. 35. Запятая. 38. Водопад. 41. Лаэрт. 42. Китай. 43. Аксиома. 45. Баянист. 46. Домострой. 47. Дистанция. 50. Дефицит. 51. Вандал. 52. Волков. 54. Арба.

СТР. 45

1	6	9	5	7	3	1	8	2	4	2	1	6	7	3	2	9	4	5	8
8	4	3	9	2	5	1	6	7		4	3	2	6	8	5	7	9	1	
2	1	7	8	6	4	9	5	3		8	5	9	7	4	1	3	6	2	
7	2	8	1	4	3	5	9	6		5	2	3	8	9	4	6	1	7	
1	5	4	2	9	6	7	3	8		6	8	4	1	7	3	5	2	9	
9	3	6	5	7	8	2	4	1		9	7	1	2	5	6	8	4	3	
3	8	1	6	5	9	4	7	2		3	1	8	5	6	2	9	7	4	
4	7	9	3	1	2	6	8	5		7	9	6	4	1	8	2	3	5	
5	6	2	4	8	7	3	1	9		2	4	5	9	3	7	1	8	6	
3	4	9	5	6	7	3	1	2	8	4	5	6	1	4	9	3	8	2	7
6	3	1	4	2	8	7	9	5		9	7	3	8	2	5	1	6	4	
7	2	8	1	5	9	4	3	6		4	2	8	6	1	7	9	5	3	
2	1	7	8	3	6	9	5	4		8	4	7	5	3	2	6	1	9	
8	4	3	9	1	5	2	6	7		3	5	2	1	6	9	4	7	8	
5	6	9	7	4	2	3	8	1		6	1	9	7	8	4	5	3	2	
9	5	4	2	8	7	6	1	3		2	8	4	3	5	6	7	9	1	
3	7	6	5	9	1	8	4	2		7	3	5	9	4	1	2	8	6	
1	8	2	3	6	4	5	7	9		1	9	6	2	7	8	3	4	5	
5	3	8	7	4	9	2	1	6	5	6	5	9	8	2	4	7	3	6	1
2	1	4	6	7	5	3	8	9		6	7	4	1	3	8	5	2	9	
5	9	6	1	8	3	2	4	7		3	2	1	9	6	5	8	7	4	
8	4	2	9	5	1	7	3	6		1	8	9	7	5	6	4	3	2	
1	6	5	8	3	7	9	2	4		4	3	7	8	1	2	9	5	6	
9	7	3	2	6	4	8	5	1		2	6	5	4	9	3	7	1	8	
4	5	1	7	2	8	6	9	3		9	5	6	3	2	4	1	8	7	
7	2	9	3	4	6	5	1	8		8	4	3	6	7	1	2	9	5	
6	3	8	5	1	9	4	7	2		7	1	2	5	8	9	6	4	3	

СТР. 41

Г	И	П	О	Т	Е	Н	У	З	А
Д	Д		А		А				
Р	Е	Р	И	Х		Р	А	Т	Ь
Я		Н	Р	А	В		О		
А	К	Я		А	Р	Н	О		
К	А	Р	А	К	У	Л	И	Б	
У		У				Х	А	Н	
П		И				А	О		
У	А	З				Р	О	В	
Н						Д		А	
К	Е	Р	Н		С		С		
Т		У	В	А	Т	Н	И	К	
У	Р	М	А	Н		В	И	Р	А
Р	Б	У	Г	О	В	О	Р		
А	М	А	Я	К		Л	А	П	А

СТР. 29

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



«НУ ЧТО ТЫ ТАК ГРОМКО, ПЕРЕБУДИШЬ ВСЕХ!»

Было это на военных сборах. После отбоя в казарму зашли подполковник и майор, как оказалось, в хорошем настроении и навеселе. Громко разговаривают, травят всякие байки про армию. Потом подполковник спохватился и говорит майору:

— Ну что ты так громко-то, перебудешь всех.

— Да ладно, думаешь, они спят?

— Конечно спят. Смотри... Товарищи курсанты, вы спите?!

Мы, хором, сдерживая смех:

— Так точно!
— Вот видишь, спят. А ты орешь тут.

Евгений О.,
Саратовская обл.

ТРЕТИЙ СЛЕВА И ТРЕТИЙ СПРАВА

Один знакомый офицер рассказывал, как у них однажды проходил строевой смотр дивизии. С трибуны громко раздается:

— Товарищи командиры, вы не правильно отдаете воинское приветствие, виска должен касаться большой палец правой руки.

Командиры недоуменно пытаются приложить большой палец к виску. С три-

Не говорите соседям, что у вас все хорошо. Им от этого плохо.

В следующем номере читайте:

✓ Для тех, кому за...

Эти продукты замедлят старение

✓ Ситуация

Откуда в ухе грибок?

✓ Тест-диагностика

Вы энергетический вампир или донор?



письма Айболит

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



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

буны еще более громко раздается:

— Для дураков поясняю: большой палец на руке это третий слева и третий справа!

Владислав Л., Королев

ТВОЯ МОЯ ВЫПУСКАТЬ

Еду в маршрутке, сижу около окна. Город у нас студенческий, можно встретить представителей разных рас. На остановке зашел африканец, сел рядом. Настроение у меня было хорошее, решил приколоться. На своей остановке говорю ему:

— Я выходить, твоя моя выпускать!

Африканец покосился на меня и на чистом русском буркнул:

— Понаехали тут всякие!

Вадим Е.,
Новосибирск

ИХ ИЩЕТ ПОЛИЦИЯ

Наш детский сад на прогулке. Идем мимо полицейского участка. Дети заметили огромную витрину с фотографиями разных людей. Маша спрашивает меня:

— А чьи это фотографии?

Я отвечаю серьезно, так как считаю, что детей обманывать нельзя:

— Это фотографии преступников. Их ищет полиция.

— Почему?

— Они нарушили закон. Это плохие люди.

Маша задумалась и говорит:

— Лучше бы полиция их ловила и сажала в тюрьму, чем фотографировала и рекламировала!

В. И. Путилова,
Костромская обл.

