

№19/2018

АйБоЛит письма

18+

**Песок
из почек
выведет
клюква**

**Дышим
как йоги**

**Тёщино
средство
для хорошего
слуха**

**Вкусное
лекарство
в чугунке**

**Ягодки и листочки
из вашего садочка**



УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ,
РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство
«КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»
Адрес: 355002,
г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный РЕДАКТОР
Г. Н. ВОРОБЬЕВА
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
А. С. ПШИКОВА

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. 8-962-403-24-64,
8 (8652) 75-05-67
e-mail: reklama@aybolit.ru

Газета «Айболит. Письма»
зарегистрирована 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 «Кавказ-интерпресс» (Адрес: 355000, 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 FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com

Ответственность за содержание
рекламы несет рекламодатель.
Дата выхода в свет 12.09.2018 г.
Подписано в печать 04.09.2018 г.
в 16.00. По графику в 14.30.
Тираж 40 393 экз. Заказ № 1329.

Сайт газеты
www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивает:
ТОО «Крос-Пресс» (г.Алматы)
Общий тираж
49 293 экз.
Объем 4 п. л.

18+

Читайте в номере:

стр. 3-10

Здравствуйте!

- Зачем после 50 лет измерять свой рост
- Меняется погода. Все валится из рук
- Песок из почек выведет клюква
- Укрепляем позвоночник, снимаем усталость... Лечебная гимнастика
- Готовим сиропы из шиповника и подорожника
- На приеме у ортопеда. В какой обуви ножки отдыхают

стр. 11-13

На что жалуетесь?

- Как понять, что слух снижается?
- Проверьте себя: как вы отноитесь к своему здоровью?
- На приеме у ревматолога. После работы на даче болят шея и спина

стр. 14-15

Уроки жизни

- Если человек безжалостен, он неполноценен
- Родился первым – будешь нянькой!

стр. 16

Женские проблемы

- О кисте, фолликулах и тромбе

стр. 17

Мужские проблемы

- Семья вот-вот распадется... из-за простатита

стр. 18-19

Выглядим дорого, тратим копейки

- Не делайте губки домиком
- Есть угри? Забудьте о макияже

стр. 20

Письмо о любви с того света

- Я умер девять лет назад...

стр. 21

Обсудим?

- Сколько же плюсов от того, что одна!...

стр. 22

Дачные страдания

- Как я провел лето

стр. 23

Дом. Всё в дело!

- Суперрецепты от читателей

стр. 24-25

Вкусно и недорого...

- Помидоры в желе
- Тушеная говядина с яблоками
- Шоколадный манник в микроволновке

стр. 26

Лечебная диета

- Для тех, у кого гастрит с повышенной кислотностью

стр. 28

Учимся экономить

- Копейка к копеечке

стр. 27-32

Сканворд, кроссворд, гороскоп

Редакция газеты
«Айболит. Письма»
приглашает на работу

РЕДАКТОРА

Требования:

- высшее образование;
- хорошее знание русского языка;
- навыки работы с текстом и письмами;
- коммуникабельность, энергичность.

Желательно читатель «Айболита»

3/п 25000 руб.

Резюме отправлять по эл. адресу
direktor@kavkazinterpress.ru
Вопросы по телефону 8 (8652) 24-88-65

НУ КТО НЕ ДЫШАЛ ПАРОМ НАД КАРТОШКОЙ!

В народе издавна говорили, что картошка – наш второй хлеб. А я бы к этому добавила, что еще и отменный лекарь. Ну кто, например, не дышал паром над кастрюлей с вареной картошкой во время простуды? Да каждый второй, если не первый. Мне же картофель еще и от головной боли помогает. Причем рецептов тут масса, выбирай, как говорится, на вкус. Можно приложить ко лбу и вискам теплые картофелины, сваренные в мундире. Такой компресс поможет остановить воспаление в гайморовых пазухах, которое часто бывает причиной головной боли. При сильных головных болях в народе советуют в течение одного дня есть картошку: целый килограмм очистить и сварить без соли. А еще можно без соли (и без воды) есть картошку в течение дня, обмакивая в сахар. При появлении жажды пить нельзя, надо потерпеть до утра. И повторить лечение

через месяц. Самый же простой рецепт, которым я пользуюсь, когда болит голова, – просто кладу на лоб марлевую повязку с ломтиками сырой картошки и лежу минут 30 в тишине и покое.

Г. Д. Тихонова,
Орловская обл.

СОВЕТУЮ ВСЕМ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ ИЗМЕРЯТЬ СВОЙ РОСТ

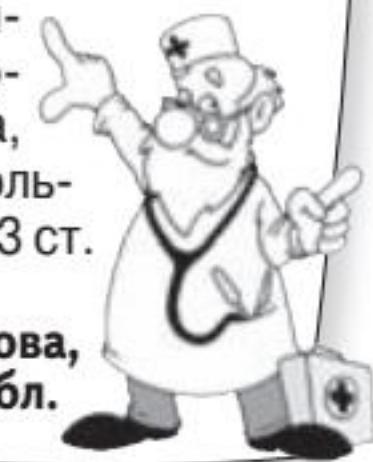
Это показатель осанки и здоровья скелета. Особенно он важен для женщин. «Рост вниз» может говорить о снижении плотности костей, то есть об остеопорозе. Также проверяйте чувство равновесия. При остеопорозе любое падение грозит переломом. Поэтому есть смысл проводить простую самопроверку. Надо лишь подсчитать, долго ли вы сможете стоять на одной ноге. Главное, ни за что не держаться. Стойте три раза на каждой ноге по очереди. В норме 80-летний человек должен выдержать 12 секунд. Если вы этой нормы не выполняете или сильно раскачиваетесь во время теста, у вас проблема с ве-



Мой способ лечения отита

Кому не знакомы эти стреляющие боли в ушах? Предлагаю свой способ лечения отита с помощью лаврового листа. Опустите 5-6 листочков среднего размера в эмалированную кружку, залейте стаканом воды и доведите до кипения. Настаивайте 2-3 часа, как следует укутав. Затем закапайте в большое ухо 8-10 капель отвара и выпейте 2-3 ст. ложки. Так повторяйте 2-3 раза в день.

М. А. Дроздова,
Кировская обл.



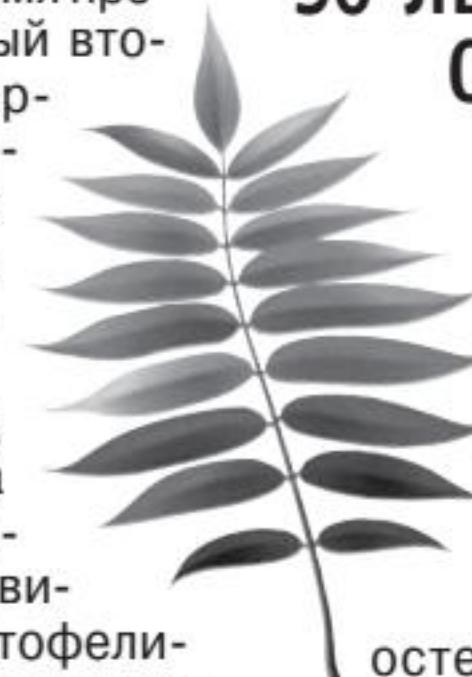
стибулярным аппаратом.
Обратитесь к врачу.

О. В. Макарова, травматолог

НЕ ЖДУ, КОГДА ГОРЛО СОВСЕМ РАЗБОЛИТСЯ...

Когда у кого-то из на-

надо полоскать горло. Затем взять в рот 1 ст. ложку оливкового масла и полоскать рот в течение нескольких минут, пока масло не станет жидким. Затем выплюнуть и прополоскать рот остатками солевого раствора. Полоскания надо повторять 3-4 раза в день – и боль пройдет. Соль и йод дезинфицируют



Полезно знать

■ Болит горло? Отварите 4 зеленых яблока. В сердцевину положите топленое сливочное масло и посыпьте корицей. Ешьте теплыми в течение 2 дней. Горло смягчается, боль уходит.

■ При псориазе поможет капустный рассол. Смывайте больные места на ночь капустным рассолом, давайте обсохнуть и не смывайте несколько дней. Вреда от этого лечения никакого, а кожа станет как у младенца.

Процедуру повторяйте до полного излечения.



Меняется погода. Всё валится из рук

ЕЩЕ ДРЕВНИЕ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО ИЗМЕНЕНИЕ ПОГОДЫ СКАЗЫВАЕТСЯ НА САМОЧУВСТВИИ ЧЕЛОВЕКА.

Каждый третий человек на планете метеочувствителен. Среди пожилых людей и страдающих хроническими заболеваниями их еще больше. Перемена погоды проявляется повышенной утомляемостью, потерей физических сил, люди никак не могут сбиться с мыслями и сделать что-нибудь путное. Все валится из рук.

Часто перемена погоды оказывается на сне: кто-то спит на ходу, других мучает бессонница. Могут возникнуть беспричинное беспокойство, раздражительность, вспыльчивость. Метеочувствительные люди испытывают головные боли, не понятно от чего может подскочить артериальное давление, подняться температура до 37,3°C. Иногда появляются спастические боли в животе, не связанные с отравлением или какой-нибудь болезнью. Реагирует организм метеочувствительных лю-

дей и на магнитные бури, возникающие после вспышек на Солнце. Во время такой бури могут быть головная боль, скачки артериального давления, сбои в работе сердца.

Впрочем, и так ясно: в периоды магнитных бурь по улицам то и дело снуют скорые помощи, количество вызовов возрастает, как и количество гипертонических кризов, инфарктов и инсультов. Так что к магнитным бурям нужно относиться серьезно.

А японские врачи утверждают, что приступы астмы при изменении направления ветра усиливаются. Любые недомогания могут быть связаны с сильными ветрами. К северному ветру особенно чувствительны люди с тонкой психикой. Одних он провоцирует на безумные поступки, а других подводит к гениальному озарению.

Е. М. Бойко, терапевт



МОИ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ

Одно яйцо разбейте в кружку. Отдельно выжмите сок из одного лимона. Процедите его через марлю и смешайте с яйцом. Хорошо взбейте и сразу выпейте смесь натощак. Через час можно есть и пить. Принимать такое снадобье надо 3 дня подряд утром 1 раз в месяц в течение года. Сахар снижается значительно.

Можно пить еще такой отвар: возьмите по 1 ст. ложке измельченных плодов шиповника, луковой шелухи, смешайте и залейте 0,5 л воды. Кипятите 10 минут. Когда отвар настоится, добавьте 1 чайн. ложку яблочного уксуса и 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1/2 стакана за час до еды до улучшения самочувствия.

А. П. Жидкова, Ярославль

ТЁЩИНО СРЕДСТВО ДЛЯ ХОРОШЕГО СЛУХА

Теща уже несколько лет лечится простым народным средством от тугоухости. Очищает луковицу, вынимает сердцевину, насыпа-

ет туда семена тмина и запекает в духовке. Из печеной луковицы отжимает сок, процеживает и закапывает по 2-3 капли в каждое ухо 2 раза в день. Через несколько дней – никакого шума в ушах, слышит каждый шорох.

С. Бурков, Тамбовская обл.

О ЧУДЕСНЫХ СВОЙСТВАХ НАПИТКА ИЗ ТРАВ

Смешайте в банке по 100 г измельченных сушеных ромашки аптечной, зверобоя, цветков бессмертника, березовых почек. Заварите 2 ст. ложки смеси 0,5 л воды, настаивайте 20 минут. Половину выпейте утром до первого приема пищи (если вы привыкли пить воду, то

пейте настой минут через 20-30 после нее). Оставшуюся порцию выпейте вечером, за час до сна. После этого нельзя ничего пить и есть. И еще: одну порцию пейте теплой, вторую – холодной. Можете добавить 1 чайн. ложку меда. Пейте в течение месяца, потом сделайте перерыв на 2 недели и продолжайте курс, пока не закончатся травы. Вы заметите, что улучшается работа кишечника, состояние кожи

Сам себе доктор

От язвы желудка пропустите через мясорубку 100 г листьев алоэ, смешайте со 100 г цветков липы и настаивайте 3-4 дня в темном месте. Затем добавьте 1 ст. ложку коньяка и оставьте еще на 3 дня. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 1 месяц.

и волос. Напиток полезен для памяти и зрения, нормализует давление, укрепляет иммунитет.

Л. И. Цибулина,
Пензенская обл.

ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО В ЧУГУНКЕ

Семья у нас большая, детей много. Все весенние каникулы мы с братьями и сестрами проводили в деревне у бабушки. Гуляли с утра до вечера, бегали по лужам. Нередко домой приходили с сырьими ногами, ну и, конечно, простужались. Поэтому к нашему приезду бабушка всегда готовила полезное и вкусное лекарство от простуды. Брали чугунок, смешивала в нем по 500 г меда и сливочного масла и крошила в смесь 3 больших листа алоэ. Чугунок закрывала крышкой, обмазывала края тестом и ставила смесь в

печь на 3-4 часа (можно в духовку). После этого снадобье остужала до комнатной температуры и выливала в баночку. Хранила в холодильнике, а перед приемом разогревала в горячей воде (не на плите, чтобы банка не лопнула). Пили мы снадобье по 1 ст. ложке утром и вечером для профилактики простуды и 3 раза в день, если уже заболевали.

И. Новикова,
Челябинская обл.

Я ДОЛГО СТРАДАЛА ОТ МЕРЦАТЕЛЬНОЙ АРИТМИИ

Скорую приходилось вызывать ежедневно. Врачи приступы снимали, но я решила помочь себе еще домашними средствами. Нашла такой рецепт: листовую банку клюквы, 2 апельсина и 1 лимон без

АЙБОЛИТ

После того как вышла на пенсию, времени стало больше, но и проблем со здоровьем прибавилось. Стараюсь лечиться рецептами народной медицины. Каждую осень и весну очищаю суставы от отложения солей. Вот мой чудо-рецепт: 1 ст. ложку сухой петрушки и 1 ст. ложку сельдерея завариваю 0,5 л кипятка в термосе и настаиваю 12 часов. Принимаю по 1/2 стакана утром, натощак, и вечером. Курс лечения – 1 месяц, затем на 1 месяц делаю перерыв и снова лечусь – и так 3 месяца.

Т. Н. Минкова, Воронеж

косточек пропустила через мясорубку. Принимала смесь по 1 ст. ложке на голодный желудок за 20-30 минут до еды утром и вечером. Курс лечения – 20 дней. Затем делала перерыв на 5 дней и повторяла курс. Лечение длительное. В смесь не добавляйте ни сахара, ни меда. Апельсин и лимон пропустите через мясорубку с кожурой. Мы с мужем принимаем эту смесь уже

много лет и результатом довольны. Много лекарства не делайте – столько, сколько указано в рецепте.

Также хочу посоветовать рецепт от трофической язвы. Смешайте 2 г сухого новокаина (продаётся в аптеке), 5 г рыбьего жира, 10 г меда, пузырек пенициллина. Накладывайте получившуюся мазь на раны. Повязку меняйте через 2 дня. Курс лечения – 3 недели.

Т. А. Смольнякова,
Иркутская обл.

Скорая помощь от природы

Песок из почек вышел благодаря клюкве



Получил я путевку в санаторий. Прошел всех врачей. Уролог сказал, что анализ мочи не очень хороший, велел сделать УЗИ, проверить, нет ли песка в почках.

Надо значит надо. Сделал УЗИ, действительно, обнаружили песок. Я забеспокоился, но в санаторий поехал. Соседом по комнате оказался майор в отставке. Оказалось, что мы оба служили на Дальнем Востоке, только в разные годы. Он рассказал, что 15 лет назад у него тоже нашли песок в почках. Му-

жик крепкий, физподготовка у него хорошая, зарядкой каждый день занимается, холодной водой обливается и вот надо же... Майор рассказал, что выгнал он песок клюковой. Он – заядлый грибник и ягодник, каждую осень ходил за клюковой. Потом весь год ел ее по 1/2 стакана в день. В результате песок

из почек вышел, и до камней дело не дошло.

Не знал я, что клюква и брусника хорошо очищают почки. Потом вспомнил, что Геннадий Малахов тоже об этом по телевизору рассказывал. После санатория я поехал на рынок, купил по 3 кг клюквы и брусники. Каждый день съедал по 1/2 стакана, а когда и по целому, иногда с сахаром, иногда с медом, пил морс из этих ягод. Через 2 месяца снова купил ягоды, продолжал их есть. Сначала почки покалывали, моча была мутноватой, а потом стала прозрачной как слеза. Через полгода сдал анализы, они ока-

зались хорошими. Врач похвалил санаторий, мол, вас там хорошо подлечили. Я уже не стал ему про клюкву рассказывать.

В. В. Тришин,
Липецкая обл.

От редакции. Клюква и брусника являются природными антибиотиками. Они действительно обладают мочегонным действием, предотвращают образование песка и камней. Служат прекрасным средством против болезней мочевыводящих путей.



ЖЕЛАТИН ПОЛЕЗНЕЕ ТАБЛЕТКИ

Проверила это на себе. Мне помогло. Теперь хочу предложить и вам, дорогие читатели «Айболит. Письма». Рецепт такой: купите в любом продуктовом магазине 150 г (на курс) обычного желатина и пересыпьте его в баночку. Вечером в четверть стакана ледяной воды добавьте 2 чайн. ложки без верха желатина, размешайте и оставьте до утра. За ночь он набухнет и превратится в желе. Утром выпейте желатин натощак, добавив любой сок или теплую воду с сахаром (можно и несладкую). У меня лично боли в ногах, спине и шее исчезли через неделю. Курс – месяц. Через год

можно повторить. Это средство восстановит «смазку» в суставах. Многие не верят в целительную силу желатина. Да к тому же такое лечение требует ежедневных усилий (нализь, выпить). Легче проглотить таблетку. Но таблетка не лечит, а только снимает боль. Проблема-то остается.

М. А. Образцова, Тверь

УСПОКАИВАЮ СЕРДЦЕ, ГЛЯДЯ НА ЗЕЛЁНУЮ ТРАВУ

В жаркую погоду или после физической работы иногда начинает сильно биться сердце – тахикардия. Врач выписал мне таблетки. Но пью их только в самых крайних случаях, потому что научился успо-

каивать сердце другими способами. Надеюсь, они будут помогать и читателям «Айболит. Письма». Пишу, что надо делать.

* Сядьте на стул или скамейку, закройте глаза и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. После каждого вдоха задерживайте дыхание на несколько секунд, напрягая мышцы живота.

* Налейте в таз холодной воды, поставьте его на стол. Сделайте вдох, как будто собираетесь нырнуть, и опустите лицо в воду. Постарайтесь задержать дыхание как можно дольше, не менее 30 секунд.

* Приложите ладони к глазам и немного на них

надавите и держите 10 секунд, ослабьте давление. Повторите несколько раз.

* Сильно разотрите пальцами одной руки мизинец на другой, особенно область подушечки и ногтя. То же самое повторите с другим мизинцем.

Но больше всего мне помогает созерцание природы. Когда перенервничаю и начинает биться сердце, сажусь на лавочку (она стоит за домом) и долго смотрю на зеленую траву, ни о чем не думая. Зеленая трава и летний ветерок успокаивают мое сердце лучше таблеток.

С. А. Трофимов,
Краснодарский край

**Для улучшения
слабеющего
зрения полезно
смотреть
на зеленеющее
поле.**

Рекомендуем:



Сам себе йог

С помощью этих упражнений можно избавиться от некоторых проблем со здоровьем. Заниматься лучше на голодный желудок. На пол положите нескользкий коврик. Дыхание должно быть ровным и спокойным.

ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА

Укрепляет мышцы бедер и облегчает боли в спине. Стоя, широко расставьте ноги, руки вытяните в стороны, ладони смотрят вниз. Стопы располагаются под запястьями. Поверните левую стопу немного внутрь, а правую полностью наружу (колено также разворачивается в сторону). Сделайте выдох и наклоните туловище вправо (грудь развернута вперед). Правой рукой коснитесь

пола или голени, а левую руку вытяните вверх (ладонь повернута вперед), посмотрите вверх. Задержитесь в этой позе на 30 секунд, а затем, держа руки в стороны, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

ПОЗА СВЕЧИ

Помогает снять усталость и улучшает кровообращение. Лежа на спине, вытяните руки по полу ладонями вниз. Напрягая мышцы жи-

вота, медленно поднимите ноги вертикально вверх, отрывая таз от пола. Спину поддерживайте согнутыми руками (локти упираются в пол), подбородок опустите к груди. Задержитесь в этом положении на 20-30 секунд, затем вернитесь в исходное положение, медленно опуская спину на пол позвонок за позвонком.

Чтобы уменьшить нагрузку на шею, под плечи можно подложить свернутое одеяло. Эта поза противопоказана тем, у кого повышенено кровяное давление.



На каждый день

ПОЗА ЗАРОДЫША

Помогает при головной боли и тошноте. Сидя на пятках, наклонитесь вперед, упервшись лбом в пол. Руки вытяните по полу вдоль тела, ладонями вверх. Задержитесь в этой позе на 20-30 секунд.

ПОЗА ЗМЕИ

Развивает мышцы спины и укрепляет позвоночник. Лежа на животе, выпрямите ноги, обопрitezь согнутыми руками на уровне подмышек (локти вверх). На выдохе приподнимите голову, плечи, грудную клетку и прогнитесь в спине, выпрямляя руки. Через 20-30 секунд вернитесь в исходное положение, опуская на пол позвонок за позвонком.

Из древнего индийского учения о здоровье



Спасибо, люди!

КОГДА МАМА СЛЕГЛА, МНЕ ПОМОГЛА ПОДШИВКА «АЙБОЛИТ. ПИСЬМА». СКОЛЬКО ЖЕ ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ Я НАШЛА!

Этим летом маме было очень плохо. Я так уставала, что просто валилась с ног. Что мне облегчало жизнь? В подшивке «Айболита» я нашла рецепты от запоров и пролежней. Когда начала их применять, маме стало намного легче. Она успокоилась, перестала звать меня каждые 5 минут. Я смогла хоть иногда отдохнуть. Еще прочитала: если не можете изменить то, что происходит, надо изменить свое отношение к этому.

Помог также совет одной читательницы из Новосибирской области от запоров. Она советовала пить по утрам глоток (1 ст. ложку) аптечного льняного масла. Маме отлично помогло! А Прасковья Григорьевна Костыркина из Ростовской об-

ласти от пролежней рекомендовала сшить чехол для матраса и насыпать в него просо толщиной 1-1,5 см или изготовить маленький матрасик под размер пролежней и положить его под копчик. Такие матрасы принимают форму тела, поэтому кровь в мышцах не застывает и пролежни не образуются. Когда же больной лежит на ватном матрасе, на клеенке, создается эф-

фект подпаривания, образуются пролежни.

Напишу о мазях от пролежней, которые маме помогли. Аптечные: «Эплан», «Аргосульфан», «Воскопран», «Левомеколь». Чeredовала их. Народные: я смешивала 3 части детского крема и 1 часть пихтового масла и смазывала пролежни 2 раза в день. Самое главное, кожа должна быть чистой и сухой. Больной не должен сутками лежать в мокрых памперсах, от этого тоже бывают пролежни.

В. Е. Квициния, Хакасия

Полезно знать

- Растолките плоды рябины обыкновенной и в виде холодного компресса прикладывайте к бородавкам. Компрессы делайте ежедневно. Или смазывайте бородавки свежим соком рябины.
- При неврите заварите 1 ст. ложку листьев и стеблей малины 1 стаканом кипятка. Держите на маленьком огне 5 минут, настаивайте полчаса. Принимайте по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Есть такая трава



Бораго

ЭТО РАСТЕНИЕ В НАРОДЕ НАЗЫВАЮТ ОГУРЕЧНОЙ ТРАВОЙ.

■ При анемии, упадке сил и плохом аппетите 2 чайные ложки смеси сухой травы и цветков бораго залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды в течение месяца.

■ При сильном стрессе, депрессии и бессоннице залейте 1 ст. ложку сухой огуречной травы 1 стаканом воды, доведите до кипения и настаивайте 15-20 минут. Пейте по 1/2 стакана утром и вечером, добавив 1 чайную ложку меда.

■ Для очищения сосудов от холестерина, снижения уровня сахара в крови и понижения давления принимайте по 2 ст. ложки свежевыжатого сока бораго. Готовьте его из свежих стеблей и листьев в соковыжималке. Или пропустите через мясорубку, процедите через марлю и сразу же выпейте, иначе сок потеряет лечебную силу.

■ При псориазе, кожной сыпи, крапивнице 2 раза в день втирайте в пораженные участки кожи по несколько капель масла бораго.

И. Н. Мусарова, Орел





Ягодки, листочки из Вашего садочка

НАСТОЙ КАЛИНЫ

При сосудистых спазмах, колите и язвенной болезни 12-перстной кишки. Залейте 20 г растертых плодов калины 250 мл кипятка, настаивайте 4 часа, процедите. Пейте настой по 100 мл 2-3 раза в день перед едой при спазмах сосудов. Этим настоем также смазывают кожу при сыпях, золотухе.

Для гипертоников и астматиков. Залейте 40 г растертых плодов калины 200 мл горячего меда, дайте настояться. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день после еды.



У вас судороги или бессонница? Залейте щепотку коры калины 250 мл кипятка, настаивайте в термосе 4-6 часов, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой. Страдаете неврозами? Залейте щепотку коры стаканом воды, кипятите 30 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 50 мл 3 раза в день перед едой.

Соком из плодов калины полощут полость рта и горла при ангине, заболеваниях десен, а также протирают кожу, если на лице угри.

ОТВАР ОТ ГЕМОРРОЯ

Листья земляники помогают избавиться от неприятных ощущений в анальной области. Залейте 1 ст. ложку листьев земляники стаканом воды, доведите до кипения и снимите с огня. Отвар процедите и остудите. С ним делают клизмы и обмывают область ануса.

СИРОП ИЗ ПОДОРОЖНИКА

При гастритах, энтеритах, язве желудка и двенадцатiperстной кишки смешайте в равных частях кашицу из листьев подорожника и сахар или мед. Настаивайте 4 часа на теплой плите в закрытой посуде. Сироп процедите в горячем виде, храните в темном прохладном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

СИРОП ИЗ ШИПОВНИКА

Плоды шиповника богаты витамином С. Отвар этой ягоды – отличное подспорье при простуде. Кроме того, отвар помогает при расстройствах желудка, запорах. В экстракте шиповника содержатся вещества, которые снимают воспаление, поэтому он полезен



при остео- и ревматоидном артрите.

Плоды шиповника лучше собирать до первых морозов. Как приготовить? Сварите сироп из 1 кг плодов шиповника и 1 кг сахара, процедите. Пейте по 1 чайн. ложке в день.



БОЯРЫШНИК

Листья и плоды боярышника улучшают работу сердца. Листья собирают в течение всего лета, а плоды – после первых морозов. Как приготовить? Залейте 2 ст. ложки измельченных листьев и несколько ягод стаканом кипятка. Настаивайте полчаса. Пейте 3 раза в день.

**МЫ РАЗЫСКИВАЕМ ПО ВСЕЙ РОССИИ ОДНОГО-ЕДИНСТВЕННОГО
СЧАСТЛИВЧИКА, ЧТОБЫ ВРУЧИТЬ ЕМУ СУПЕРПРИЗ:**

1 000 000 РУБЛЕЙ!

На правах рекламы.

За 11 лет мы провели 299 акций и вручили более 250 000 000 рублей.
И сегодня мы разыскиваем призера нашей 300-й юбилейной акции
и единственного получателя 1 000 000 рублей.

Стать призером очень легко!

Проверьте прямо сейчас:

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНО

- Возьмите Ваш год рождения и отнимите от этого числа 300
- Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется в 2018 году
- Отнимите от получившегося числа 718
- Припишите к получившемуся числу 3 нуля

→ ВНИМАНИЕ!

**Если у Вас получилось 1 000 000 – ПОЗДРАВЛЯЕМ!
Срочно свяжитесь с нами по телефону
и зарегистрируйтесь!**

Призер будет определяться из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже).*



Испытайте свою удачу! Скорее зарегистрируйте Ваши данные по телефону



8-800-775-00-44

Звонок бесплатный с мобильного и городского телефонов

Код акции:
03.10274.3321.12.2

Список призеров опубликован на сайте www.nadom-info.ru

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

- | | |
|--|---|
| • Вересовой В.И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р. | • Ягудина Д.Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р. |
| • Лагунова Л.П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р. | • Праздничная Т.В. (Ярославская обл.) – 20 000 р. |
| • Евстратова О.В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р. | • Куценко Н.Н. (Краснодарский край) – 20 000 р. |
| • Золотова А.А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р. | • Адаева З.П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р. |

00000000000000000000000000000000

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») проводит в срок с 01.07.2018 по 31.10.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 26.10.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Акция проводится с целью привлечения потенциальных клиентов и только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = $k * n / 3$, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом $n/3$ округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателем единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Источниками информации об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения являются телефон 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и сайт www.nadom-info.ru. Сообщая Организатору свои персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных и иных информационных материалов Организатора и/или его партнеров по сетям электросвязи и почте.



Как правильно подобрать обувь?

- 1** Заглядывайте в обувной магазин ближе к вечеру, чтобы не ошибиться с размером: после рабочего дня ноги отекают.
- 2** Лучше покупать обувь из натуральных материалов, поскольку в синтетической нарушается циркуляции крови и повреждается кожа.
- 3** Проверьте, нет ли внутри плохо обработанных швов или других деталей, которые доставляют дискомфорт при носке.
- 4** Не думайте о моде, думайте лучше об удобстве.

+ В какой обуви ножки отдыхают

МОЖНО РЕГУЛЯРНО ДЕЛАТЬ ПЕДИКЮР, НОСИТЬ КРАСИВЫЕ ТУФЕЛЬКИ И ИМЕТЬ БОЛЬНЫЕ НОГИ. ПРИЧИНА – НЕПРАВИЛЬНО ВЫБРАННАЯ ОБУВЬ!

Идем в магазин за обувью

* Выбирая пару обуви на каждый день, подумайте о том, как вы привыкли проводить время. К примеру, если любите много и долго ходить пешком, то надо выбирать обувь на ортопедической подошве или спортивные модели – они амортизируют шаги, снижая давление на позвоночник, и защищают от появления мозолей и натоптышей.

* Если же большую часть дня вы проводите в офисе, а до работы добираетесь на автомобиле, лучше купить максимально свободную модель, которая не перетягивает и не сдавливает стопу. Сидячий образ жиз-

ни чреват развитием заболеваний вен, а правильно подобранная обувь поможет свести к минимуму риск появления тромбозов.

* Обувь с сильно зауженными носами смотрится красиво, визуально вытягивая стопу, но и вред для здоровья приносит немалый. Обувь с узким носом можно выбирать лишь в том случае, если стопа от природы тоже узкая и вытянутая. В противном случае зауженные модели будут доставлять множество неудобств: натирать, вызывая болезненные мозоли и натоптыши, а еще деформировать стопу под постоянным давлением. Заканчивается это болями

в позвоночнике и даже головными болями.

Каблук или плоская подошва?

Плоская подошва – главный враг красоты и здоровья ног. Связки и сухожилия постепенно растягиваются в ненужном направлении, нарушается кровоток, нога начинает двигаться неестественно. Часто человек инстинктивно «цепляется» пальчиками ног за плоскую

подошву, чтобы удержать равновесие, в результате можно получить не только мозоли и натоптыши, но и искривление суставов. Ахиллово сухожилие (то, что на задней поверхности голени) из-за плоской подошвы получает невиданную нагрузку, с которой, к сожалению, не в состоянии справиться. Слишком высокий каблук тоже дает нагрузку на суставы пальцев, ахиллово сухожилие тоже перегружается и находится в постоянном напряжении. А тело чувствует себя примерно так, как если бы вы передвигались на ходулях.

М. И. Лесных, ортопед

На каждый день

Идеальная высота каблучка – от 3 до 5 сантиметров. В этом положении стопа отдыхает, шаги не вредят позвоночнику, пальцы ног находятся в расслабленном состоянии, а мозоли не появляются. Платформа может быть и не плоской, но ножкам все равно не понравится такая обувь. Ведь толстая подошва совсем не гнется, а значит, стопе при ходьбе приходится двигаться неестественно. Результат – все те же боли в суставах, травмы сухожилий, заболевания вен и проблемы с позвоночником.

В МОЕЙ ЖИЗНИ МНОГО СТРЕССОВ

Можно ли заболеть раком из-за сильных переживаний?

А. Н. Дмитриева,
Орловская обл.

Такая опасность действительно есть. Нервное напряжение способствует образованию так называемых свободных радикалов – обломков органических молекул, повреждающих клеточные мембранны и вызывающих онкологическое перерождение клеток. А также ускоряет развитие и рост раковых опухолей.

Чтобы приостановить онкологическое заболевание, нужно, во-первых, перестать нервничать, а во-вторых, включать в рацион природные антиоксиданты – витамины С, Е, А и бета-каротин, а также незаменимый микроэлемент селен, содержащийся в почках, печени, устрицах, крабах и других дарах моря. В том же списке особый фермент – коэнзим Q10, источники которого – ры-

При желчнокаменной болезни старайтесь утром и вечером есть тыквенную кашу.

ба, орехи, постное мясо и растительное масло.

К. В. Витальева, терапевт

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО СЛУХ СНИЖАЕТСЯ?

Все время переспрашиваю дочку, что она сказала... Может, у меня с ушами что-то?

А. В. Перетятько,
Московская обл.

Насторожить должно, если вы часто просите окружающих говорить медленнее, четче и громче. Если вам требуется усилить звук телевизора – в то время как другим этого не нужно. Посетите ЛОР-врача. Возможно, образовалась серная пробка. Ее удаление решит проблему.

Если пробки нет, проверьте состояние слуховых рецепторов (они гибнут с возрастом), барабанной перепонки и среднего уха. Причиной может быть и опухоль – сделайте МРТ головного мозга. Факторы риска: прослушивание громкой музыки и наушниках, прием аспирина в больших дозах, противовоспалительных препаратов, перенесенная высокая температура и инфекции.

О. В. Сомов, отоларинголог

Однажды вечером обожгла руку

А синтомициновой мази в домашней аптечке не оказалось. Тогда вспомнила, что бабушка в деревне лечила ожоги свежими пекарскими дрожжами, и решила попробовать. На покрасневшую кожу наложила их толстым слоем. Жжение и боль постепенно стихли. Через некоторое время дрожжи высохли. Убрав их, я увидела, что краснота исчезла, да и заживление прошло намного быстрее.

Т. Солдатова, Свердловская обл.

Глаза подлечит шалфей

■ Шалфей помогает при воспалении слезного мешка. Залейте 2 ст. ложки листьев 1 стаканом кипятка. Остудите, процедите, добавьте 1 ст. ложку меда. Делайте примочки с этим настоем 2 раза в день.

■ При воспалении глаз и век помогут теплые шалфейные

ванночки. Всыпьте в 1 л кипятка 4 ст. ложки травы и настаивайте ночь. Утром процедите и вылейте в удобную тарелку или миску. Опустите лицо с открытыми глазами и посчитайте до 30. Процедуру делайте 5-6 раз в день.

■ Глаза воспалились, покраснели, появилось жжение? Распарьте листья шалфея в кипятке, заверните в стерильную марлю и в теплом виде приложите к глазам. Одновременно на шею возле затылка положите салфетку, смоченную в горячем настой шалфея (4 ст. ложки листьев на 1 стакан кипятка).



ДИАГНОЗ ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ. ДОКТОР СКАЗАЛ, ЧТО ЭТО НА ВСЮ ЖИЗНЬ...

Полностью не излечивается, можно лишь предупредить дальнейшее разрушение поджелудочной железы. Назначил лечение. Я хочу дополнить его народными средствами, но не знаю какими...

С. Н. Ярцева, Иркутская обл.

Во-первых, ограничьте в меню количество сливочного масла. Каши варите на воде. Исключите наваристые супы и бульоны, жирные сорта мяса, грибы, консервы, соленья, маринады, капусту, бобовые, лук, чеснок, редис, торты,

пироги, блины, конфеты. Полезен творог.

Во-вторых, пейте овсяной кисель. Овес переберите, замочите и в теплое место на сутки. На вторые сутки зерна прорастут. Их нужно промыть, просушить, смолоть. Разведите холодной водой, залейте кипятком и кипятите 2-3 минуты. Еще минут 20 напиток нужно настоять. Процедите и пейте свежим. Заранее такой кисель готовить нельзя.

И в-третьих, возьмите поровну траву шалфея, зверобоя, полыни, сушеницы, хвоща и череды, корней девясила и лопуха, цветков календулы и ромашки. Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, дайте настояться, процедите. Принимайте по 100-150 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

О. В. Свиридов,
гастроэнтеролог

+ Как вы относитесь к своему здоровью

1. Занимаетесь ли вы спортом?

- а) не реже 2-3 раз в неделю;
- в) от случая к случаю;
- с) не занимается.

2. Как часто бываете на свежем воздухе?

- а) как только выдается такая возможность;
- в) редко;
- с) пока идете от дома до машины.

3. Как проводите свободное время?

- а) в движении (подвижные игры, походы, прогулки);
- в) изредка выбираетесь на прогулку, чаще дома;
- с) лежа на диване перед телевизором.

4. Как часто в вашем меню присутствуют свежие овощи и зелень?

Огуречный сок с медом предотвращает старение организма. Выпивайте по стакану 2-3 раза в день.

- а) да, поэтому жирного едите мало;
- в) иногда;
- с) едите то, что нравится и хочется.

7. Знаете ли вы свое артериальное давление?

● При сахарном диабете истолките 50 г очищенных желудей и залейте 0,5 л водки. Настаивайте 2 недели, часто встряхивая. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. На курс выпейте 2-3 такие порции.

● От простуды несколько очищенных и измельченных долек чеснока заверните в двойной слой марли, подавите, чтобы выступил сок, и положите на ночь на расстоянии нескольких сантиметров от носа.

● Чай при гипотонии. Низкое давление поднимет бодрящий чай из шиповника, в который можно добавить по 5 капель настойки родиолы розовой, женьшения и элеутерококка.

Полезно знать



- а) ежедневно;
- в) по сезону;
- с) изредка.

5. Из каких продуктов состоит рацион?

- а) натуральных, по возможности свежих;
- в) стараетесь использовать натуральные продукты, но изредка прибегаете к консервам и полуфабрикатам;
- с) часто едите быстро приготовляемую пищу.

6. Вы знаете о продуктах, содержащих избыток холестерина, и избегаете их?

- а) да, поэтому жирного едите мало;
- в) иногда;
- с) едите то, что нравится и хочется.



- а) знаете и периодически измеряете, все в норме;
- в) регулярно не следите;
- с) не знаете.

8. Следите ли за своим весом?

- а) да, стараетесь всегда оставаться в хорошей форме;
- в) пытаетесь, но не всегда удается;
- с) ваш вес вас не волнует.

9. Употребляете ли алкоголь?

- а) один-два раза в месяц не более бокала красного вина;
- в) по праздникам, в конце недели можете оторваться;
- с) любите и употребляете почти каждый день.

10. Курите?

- а) нет;
- в) стараетесь бросить;
- с) курите и много.

11. Проходите ли диспансеризацию?

- а) да, каждый год;
- в) только если врач направляет на анализы;
- с) нет.

12. Сколько часов обычно спите?

- а) не менее 8 часов;
- в) в будние дни 5-6 часов, а в выходные отсыпается;
- с) можете всю ночь не спать, потом днем урывками.

Подведём итоги

Большинство ответов

«а». Вы ведете здоровый образ жизни, поэтому болезни еще долго будут обходить вас стороной.

Большинство ответов

«в». На правильный образ жизни у вас нет ни времени, ни сил.

Ну и к чему это приведет? Догадываетесь?

Большинство ответов

«с». Вы ведете нездоровий образ жизни. В организме скоро возникнет серьезный сбой. Уже сейчас это проявляется нарушениями сердечного ритма, скачками артериального давления. Вы уже потенциальный больной. Попспешите к врачу!

При ангине натрите 1 стакан сырой свеклы, влейте 1 ст. ложку уксуса, настаивайте. Полоците соком рот и горло.

НОГА НЕ РАБОТАЕТ, КОЛЕНО НЕ ДЕРЖИТ...

Уже полгода при ходьбе и когда поднимаюсь по лестнице мучают резкие боли. Болит бедро спереди (ближе к паху) и над коленом. Иногда болит колено сбоку. Самая резкая — при первых шагах, после того как посидел или постоял. Нога почти не работает, колено не держит. В состоянии покоя нога не болит. К кому врачу нужно обратиться?

Дмитрий,
Орловская обл.

Такие симптомы характерны для коксартроза. Обращаться надо к ортопеду. Врач должен осмотреть вас, отправить для диагностики на рентген.

МЕНИСК ОКАЗАЛСЯ НИ ПРИ ЧЁМ

Около 7 лет беспокоит колено. Изначально врачи были уверены, что это повреждение мениска. Провели артроскопию — диагноз не подтвердился,

оба мениска оказались здоровы. Боли и хруст не прекратились. Обратился к другим специалистам. Сделали МРТ, поставили диагноз артроз II степени. Утверждают, что он запущен и обратного пути нет, можно только замедлить его развитие. Сейчас мучают сильные боли, хруст после физической нагрузки — играю в футбол, бегаю, работаю на даче.

В. Семеникин, Алматы

Да, артроз полностью не излечивается, можно только притормозить его развитие. Лечение должно быть комплексным. Это уколы или таблетки из нестероидной противовоспалительной группы — ибупрофен, диклофенак, «Мовалис»; физиотерапия — ультразвук, лазер, магнит; прием внутрь и наружно препаратов хондропротекторов — «Терафлекс», «Артра» или «Структум»; лечебная гимнастика, а не тяжелые спортивные нагрузки, которые ускоряют изнашивание суставов. Еще полезны лечебный массаж и диета с большим количеством желатина — желе, холодец, заливное. В день надо пить не меньше 2 л простой воды.

При
суставных бо-
лях залейте 1 ст.
ложку веточек ма-
лины 0,5 л кипятка,
кипятите 5 минут.
Пейте с 1 чайн.
ложкой
меда.



Играя с ребёнком, повредила сустав

Играя с ребенком в мяч, повредила что-то в тазобедренной области. Теперь во время бега появляется жуткая боль. Правую ногу не могу поднять выше 30°. Что это может быть?

Елизавета, Чебоксары

Самостоятельно вы не справитесь. Советовать что-либо, не зная точного диагноза, невозможно. Заниматься спортом, превозмогая такие боли, значит довести себя до инвалидности. Сделайте рентген или МРТ, посетите ортопеда. После постановки диагноза вам будет назначено лечение. Только так!

Даже на работу прихожу с болью

Когда просыпаюсь, чувствую боль в шее. Даже на работу иногда прихожу с болью. С чем это связано?

А. Покровская, Саратовская обл.

Скорее всего, это связано с тем, что спите в неудобной позе. Ведь во время сна человек практически не двигается. И это не очень хорошо — мышцы напряжены. Сильные боли в области шеи могут возникать и после резких движений. Если шея болит с одной стороны (при резком спазме шейных мышц), возможно, виноват сквозняк. Страйтесь шею и спину всегда держать прямо.

ПОСЛЕ РАБОТЫ НА ДАЧЕ БОЛЯТ ШЕЯ И СПИНА

Как облегчить боль самостоятельно?

Инна Андреевна,
Тульская обл.

Лечить боль в шее, спине и пояснице самостоятельно можно, лишь если вы перенервничали, перетренировались или перенапряглись на работе. Но никак не после травмы — растяжения, вывиха или ушиба. Во-первых, оставьте больное место минимум на три дня. Не стоит заставлять себя двигаться через боль и каждую минуту проверять, не стало ли вам легче. Резкая боль всегда говорит о спазме мышц. Выход простой: для того, чтобы ее ликвидировать, необходимо расслабить мышцу. Наиболее действенный и простой способ — согреть ее. Тепло вызывает расслабление мышц. Холод, напротив, приводит к напряжению и спазму. А значит, тут будут полезен пуховый платок, пояс из собачьей шерсти или согревающий пластырь. Можно прогреть тело, в бане, сауне или приняв горячую ванну. Важно сохранить тепло. Поэтому насухо выти-

тесь, наденьте что-нибудь теплое — и под одеяло. Пока лежите, обязательно пейте что-то горячее, чтобы согреться не только снаружи, но и изнутри.

Кроме прогревания больного места, исключите нагрузки, которые провоцируют боль. В качестве лечебной процедуры используйте пешие прогулки. Ходьба упражняет и мягко массирует каждую мышцу, связку, сустав и кость. Так работает механизм самомассажа. Но если причина боли — грубая травма, ущемление нервного корешка, боли нестерпимые и ничем не снимаемые, как можно скорее обратитесь к доктору.

Е. М. Муликова,
ревматолог,
врач
II категории



Умные мысли

■ ДОБРОМУ ЧЕЛОВЕКУ БЫВАЕТ СТЫДНО ДАЖЕ ПЕРЕД СОБОЙ.

■ У ДУШИ, КАК И У ТЕЛА, ЕСТЬ СВОЯ ГИМНАСТИКА, БЕЗ КОТОРОЙ ОНА ЗАЧАХНЕТ...

■ ХОЧЕШЬ ВЫЖИТЬ – УМЕЙ ТЕРПЕТЬ.

Если человек безжалостен, он неполноценен...

У меня восемь кошек – шесть дома и на даче кошка с котенком. Всех подобрала на улице. Когда приезжаю на дачу, кормлю своих питомцев, да и соседских не забываю. На даче бываю почти каждый день. Хорошо, что она недалеко и проезд пенсионерам бесплатный. Давайте будем милосердны и жалостливы к брошенным животным!

Г. А. Деревянко, Молдова



С молоду жил бы на своей землище, был бы здоровее...

Были бы свои собственные продукты да вода из родника или хотя бы из собственного колодца. Если бы я дышала воздухом, напоенным цветением трав, был бы мой букет болезней гораздо скромнее.

Короче, вышла я на пенсию, и переехали мы с мужем в родительский старенький дом без отопления и водопровода. Нет у нас компьютера, микроволновки. Стены белые, на пол маминны половички стелю, на стенке старый коврик с оленями висит. На все советы знакомых о пластиковых окнах, натяжных потолках и прочих новомодных изысках отвечаю: «Нет уж, мои родители без этого жили, и мы с Божьей помощью...» Завела курочек, есть симпатичный охотничий пес, кот Гошик да кошечка Мурзя. Травы собираю со своего огорода, а зверобой, лабазник, иван-чай муж привозит из леса. Всю зиму пьем тра-

вяные чаи, паримся в баньке, а летом до осени купаемся в пруду. Наладился сон. Я смогла утихомирить свою гипертонию, полегче стало с желудком. А вот хондроз пока не очень получается победить, хотя делаю «ленивую» гимнастику, втираю настойку сирени и одуванчика. Но не сдаюсь! Сейчас пью смесь из соков листьев одуванчика, мокрицы, спорыша, лопуха. Сединяю соки с водкой в соотношении: 4 части сока и 1 часть водки, даю настяться сутки и пью по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 1 раз в день. Чувствую себя бодрой, перестала быть метеозависимой. Вот так и живем!

Т. Н. Гребенюк,
Оренбургская обл.



Такой случай

«Что там у вас в сумке? Кирпичи, что ли?»

Весной ехала домой в автобусе. Вижу: женщина с большой сумкой никак не может выйти. Я помогла ей вытащить очень тяжелую сумку.

– Что у вас там, кирпичи, что ли?

– Кирпичи, – кивнула она. – А откуда ты знаешь?

Открыла молнию – там и правда кирпичи. Она объяснила:

– Стою на остановке, вдруг вижу, в углу лежат кирпичики. Ну я и взяла, в хозяйстве пригодится... Помоги сумку донести.

Сказала, а сама быстро так пошла. Я опешила, кричу ей вслед, а она идет вразвалочку, в руках сумочка и большой букет сирени. Взяла я сумку с

**Нужно или не нужно жалеть?
Вы еще найдите силы, чтобы жалеть...**

кирпичами – и за ней. Кричу:

– А как же вы такую сумку нести собирались?

– Да вот думала, кто-нибудь поможет, – ответила женщина. – А ты, деточка, неси, помогай бабушке.

Наконец, добрались до ее дома, а там за забором кусты сирени. Говорю женщине:

– Так у вас в руках ваша собственная сирень? А я думала, кто-нибудь подарили.

– Вот еще! Я ею на базар торговала, а что осталось, домой везу.

– Дайте мне одну веточку, – попросила я.

– Ишь, умная какая! Одна веточка один рубль стоит!.. Завтра я дорву свежей сирени, добавлю к старой и пойду на базар.

Вот такой у нас разговор получился. В тот день я надорвала живот, всю ночь мучилась от боли. Могло быть и хуже, но, слава Богу, обошлось...

М. В. Натанова,
Волгоград

Родился первым – будешь нянькой

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ПЕРВЕНЕЦ СТАНОВИТСЯ НЯНЬКОЙ ДЛЯ МЛАДШЕГО ПО УМОЛЧАНИЮ – МЕНЯЕТ ПОДГУЗНИКИ, ВЫТИРАЕТ НОС И ВЫГУЛИВАЕТ БРАТА ИЛИ СЕСТРУ...

И если младший набедокурит, будь добр на правах старшего, прозевавшего проделку, получить свой «законный» подзатыльник. Ты же нянька. Ну и что, что тебе 7 лет? И ничего страшного, что тебе хочется погулять на детской площадке... Почему не стоит перекладывать на старших детей ответственность за воспитание младших?

1 Если разница в возрасте между детьми меньше 12 лет, они физически не могут справиться с заботами о младших. Обычно родители начинают с мелочей: просят того, кто постарше, минуточку посидеть с младшим, пока мама примет душ (заварит чай, развесит белье). И у старшего получается развлечь малыша погремушками или веселыми «ку-ку». Дальше мама все чаще доверяет первенцу заботы о младшем, а в награду сулит вкусняшку или какой-нибудь другой сюрприз. В итоге старшему приходится брать на себя заботы, которые он физически не может выполнить: удержать маленького, который спускается с горки или вот-вот свалится с качелей, лесенки на детской площадке.

Бывает, что мама убегает на минутку в магазин и доверяет старшему покатать коляску. Ребенок

катает, нечаянно заезжает на камень или бордюр, коляска переворачивается... И травму получают и нянька, и лялька.

2 Маленькие няньки могут нечаянно навредить младшим братику или сестре. Многие скажут: «А что тут такого? Мы раньше оставались с младшими – и ничего!» Да, было такое. Правда, медики из детской реанимации тоже могут рассказать, сколько таких малышей, оставшихся с няньками, привозили с сильными ожогами, порезами, бусинами или камешками в носу, укусами, отравлениями. Когда старшие пойтят младших уксусом или «лимонадом» из холодильника, а в бутылке – спиртное. А удушения во время игр, падения из окна младших, которых старшие усадили на подоконник, чтобы посмотреть, не идет ли мама...

3 Быть нянькой – это работа. Если разница в возрасте больше 12 лет, старший может присмотреть за малышом, но по желанию и за вознаграждение. Играть с младшим, когда он в хорошем расположении и родители рядом, – это одно. А остаться с братом или сестричкой – ревущими непоседами, когда взрослым срочно надо уйти по делу, – совсем другое. Старший несет ответственность за безопасность младшего. И к тому же у подростка своя, насыщенная жизнь, уроки, дополнительные занятия в секции или с репетитором. А возня с младшим – это нагрузка, работа. Если просите первенца побывать нянькой, компенсируйте его

работу небольшой суммой денег или удовольствиями. Можно отвезти старшего в кино, на каток, сделать сюрприз. Помощь старшего может быть домашней обязанностью. Но при этом оговорите с ребенком, когда и сколько по времени он сможет вам помогать.

4 Старшие дети не виноваты, что вы не рассчитали силы на заботы о младших. Многие родители оправдываются, что с рождением другого ребенка пришлось думать о большей квартире, дополнительной работе. В результате первенец должен кормить, купать младшего, сажать на горшок, водить в детский сад, забирать вечером до-

мой... Детства у старшего нет, как и времени на себя, прогулки и игры с друзьями. Младшего в таком случае старший, мягко говоря, не переваривает, ведь тот отнимает у него все свободное время. Родители не должны забывать, что присмотр за детьми – это их прямая обязанность.

**И. В. Резник,
детский
психолог**



◆ О кисте, фолликулах и тромбе

НА 25-Й ДЕНЬ КИСТЫ
ИСЧЕЗЛИ...



У меня увеличены яичники из-за фолликулов. Но на 25-й день (по УЗИ) кистозные образования исчезли.

Марина, Минеральные Воды

Скорее всего, это не кистозные образования, а обычные фолликулы, которые в норме должны быть.

КОГДА МОЖНО
СНОВА
ПЛАНРИРОВАТЬ
БЕРЕМЕННОСТЬ?



Полгода назад была трубная беременность, удалили одну трубу. Когда можно снова планировать зачатие?

Б. В., Ингушетия

Полгода – вполне достаточный срок для новой попытки забеременеть. Проверять проходимость оставшейся трубы и делать ежемесячную фолликулометрию не имеет смысла. Если труба непроходима, беременность просто так не наступит, и в этом случае остается только ЭКО. Но пока есть время (один год), чтобы забеременеть самостоятельно.



Работают
мастера

Рожать
было
опасно

На 39-й неделе беременности у Елены Дулиной из Челябинска отказали ноги – тромбофлебит. Рожать было опасно. Во время родов тромб мог оторваться и попасть в легочную артерию. Рентгенохирурги Челябинской областной клинической больницы установили в

нижнюю полую вену ловушку, которая поймала бы тромб, если бы он начал двигаться. Затем к делу приступили акушеры – провели кесарево сечение и извлекли плод. После них к процессу подключились сосудистые хирурги.

Со своим новорожденным сыном Григорием Лена пока знакома только по фотографиям, которые регулярно присыпает муж. С момента родов прошло уже больше недели. Малыш все это время находился в реанимационном отделении перинатального центра, где о нем заботились медсестры. Он абсолютно здоров, весит больше 2 килограммов.

СМОГУ ЛИ Я
ДОНОСИТЬ
МАЛЫША?



Десять лет назад при первых родах у меня был резус-конфликт (тигр равен 16). Сейчас вторая беременность, 7 недель. Обнаружили эрозию и полип. Врач сказала, что беременность лучше прервать. Права ли она? Смогу ли я при следующей беременности доносить ребенка без проблем?

**Диана Юрьевна,
Рязанская обл.**

Никаких гарантий нет. Беременность нужно пытаться сохранить, и лучше делать это в стационаре.

Семья Вот-Вот распадётся... из-за меня

ПОЛОВОЙ АКТ ДЛИТСЯ... МИНУТУ

Мне 25 лет. Беспокоит преждевременная эякуляция. Половой жизнью с женой живу регулярно уже в течение семи лет — кроме нее, других половых партнеров никогда не было. Половой акт длится около минуты. Очень сильно возбуждаюсь, даже иногда перевозбуждаюсь, но сексом могу заниматься через 5-10 минут после эякуляции. За сутки было и по 6-10 половых актов. Пробовал использовать мазь, продлевашую половой акт, но ее хватало на 30-40 секунд. Из-за этих проблем семья Вот-Вот распадается. Подскажите, что мне делать?

Павел, Костромская обл.

Начать нужно не с лечения, а с определения причин преждевременной эякуляции. Для этого берется двухстаканная проба мочи и микроскопия сока простаты. По результатам этих исследований врач сможет назначить лечение.

ДЕЛО ДОХОДИТ ДО ПОСТЕЛИ, А У МЕНЯ НЕТ ЖЕЛАНИЯ

Все началось с того, что из-за слабой эрекции половой акт не получился. Скорее всего, любовница мне надоела, и я не придал этому особого значения. Но

вскоре это повторилось и с другой женщиной. В общем, каждый раз одно и то же. Когда нет никаких намеков на секс, чувствую огромное желание и с эрекцией все нормально. Но как только понимаю, что вот сейчас это должно случиться, эрекция пропадает и желание тоже. Что делать?

Георгий, Калуга

Психогенная эректильная дисфункция у мужчин — самая частая проблема. Можно поприминать препарат «Сиалис», который обеспечит устойчивую эрекцию, несмотря на волнение. Так преодолеете невроз, и другие лекарства не понадобятся.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ СПЕРМА ТВОРОЖИСТАЯ...

Мне 19 лет. После операции по поводу варикоцеле часть спермы (иногда большая) напоминает творожистую массу. Это опасно?

Алексей,
Краснодарский край

Изменение консистенции спермы не обязательно связано с операцией. Так может быть при вялотекущем воспалительном процессе. Чтобы опреде-

лить, где он протекает — в простате или мошонке, необходимо пройти обследование. Не очень хорошо, что изменения в сперме появились в таком раннем возрасте. Насколько это опасно, можно будет ответить только после обследования.

Надо сдать мазок из уретры на флору, соскоб ПЦР, секрет простаты. Сделать спермограмму, ТрУЗИ простаты, УЗИ мошонки.

НАЛИЦО ВСЕ ПРИЗНАКИ ПРОСТОГО БАЛАНОПОСТИТА

Подскажите, какими надо мазями пользоваться или какие принимать лекарства?

Андрей, Самара

Баланопостит — воспаление головки и крайней плоти полового члена — может быть вызван разными причинами, в том числе нарушением микрофлоры. Чаще всего встречается баланопостит на фоне грибковой инфекции и сахарного диабета. Но, возможно, в вашем случае причина другая. Единой схемы лечения нет.

От импотенции смешайте имбирный порошок и мед (1:1). Принимайте по 1/2 чайн. ложки, запивая водой, 2-3 раза в день.

НОЮЩАЯ БОЛЬ ЧУТЬ НИЖЕ ЖИВОТА...

Она отдает в область паха с двух сторон. Что может вызывать такой дискомфорт?

Без подписи, Саратов

Такие жалобы могут быть связаны и с урологическими проблемами, и с хирургическими. К урологическим относятся простатит, семенные пузырьки, варикоцеле, эпидидимит. Хирургические могут быть обусловлены паховой грыжей, трещиной прямой кишки. Проще всего посетить врача, который по результатам осмотра сможет сказать, какое обследование вам нужно пройти.

И. Б. Сивкин,
андролог,
врач II категории



Выглядим дорого, тратим копейки

На каждый день

- Для увядающей кожи шеи полезны контрастные компрессы (начинать и заканчивать холодным). Горячие компрессы накладывайте на 1-2 минуты, холодные – на 5. Горячий компресс – из настоя мяты.
- Пиво укрепит волосы. Смешайте 1/2 стакана пива с 1 чайн. ложкой растительного масла и сырым яйцом. Нанесите средство на влажные волосы и кожу головы, оставьте на 15-20 минут, затем смойте прохладной водой с использованием шампуня.
- Дорогой крем при угревой сыпи может заменить такое средство. Залейте 100 г овсяных хлопьев 5 ст. ложками кипятка, настаивайте 10 минут. Кашицу нанесите на лицо на 25 минут, умойтесь прохладной водой.

Козье молоко для красоты

- **Лосьон для омоложения кожи.** Добавьте в чашку козьего молока несколько капель глицерина или оливкового масла. Протирайте ватным тампоном хорошо очищенную кожу лица вечером перед нанесением ночного средства.
- **Пилинг для лица.** Залейте немного черного хлеба козьим молоком и нанесите кашицу на лицо на 5-10 минут. Смойте теплой водой. Так очисти-
- те поры и приадите коже свежесть и здоровый вид.
- **Омолаживающая маска для лица.** Очистите и натрите на мелкой терке небольшой огурец и добавьте 1 ст. ложку козьего молока. Кашицу нанесите на очищенную кожу лица и шеи на 10 минут. Смойте теплой водой, высушите, осторожно промакивая полотенцем.

Мятная косметика

- Мятный скраб для ног поможет расслабиться после тяжелого трудового дня. Для его приготовления смешайте мелко нарезанные листья мяты с морской солью и оливковым маслом до состояния кашицы. Натрите смесью ступни, оставьте на несколько минут, затем смойте прохладной водой.
- Очень просто приготовить из мяты тоник для лица. Налейте в большую миску воды и добавьте в нее мелко нарезанную мяту. Поставьте на час в холодильник, а затем несколько раз погрузите в мяту воду лицо.



Пилингаем тело рисом и творогом

Измельчите в кофемолке 1 чайн. ложку сырого риса. Добавьте 2 ст. ложки свежего творога и 1 чайн. ложку оливкового масла. Перемешайте, разогрейте и в теплом виде нанесите на лицо, осторожно мас-

сируя. Подержите 15 минут, затем смойте теплой водой. Средство надо наносить на влажную кожу после умывания теплой водой. Процедуру лучше проводить перед сном, не чаще одного раза в неделю.

Уроки стиля

Оживи свой образ брошью

■ **Дополните повязку на голову.** Маленькая брошка будет элегантно смотреться сбоку, а крупная – по центру. Особенно хорошо она будет смотреться на повязке-турбане.

■ Заколите шарф.

Прикалывая брошь к шарфу или палантину, обращайте внимание, гармонируют ли они друг с другом. Простые брошки отлично сочетаются с цветочным или клетчатым принтом. А броши сложной формы лучше всего использовать с однотонными шарфами.

■ Оживите сумочку.

Небольшая брошка станет прекрасным дополнением к скучному клатчу из ткани. Чтобы не переборщить с отделкой, выбирайте однотонную вечернюю сумочку.

Пригодится

ЧТОБЫ РЕСНИЦЫ БЫЛИ ПУШИСТЫМИ, ПРИПУДРИТЕ ИХ ДЕТСКОЙ ПРИСЫПКОЙ И НАНЕСИТЕ ПЕРВЫЙ СЛОЙ ТУШИ. КОГДА ПОДСОХНЕТ, ТО ЖЕ САМОЕ СДЕЛАЙТЕ ЕЩЕ РАЗ.

+ Есть угри? Забудьте о макияже!

Уже ни для кого не секрет, что маски, приготовленные в домашних условиях, по своей эффективности ничем не уступают тем, которые предлагаются в магазинах.

Такая проблема, как угри, знакома не только подросткам. В любом возрасте у женщины могут появиться неровности на коже, и от них надо избавиться. В противном случае об идеальном макияже можно будет только мечтать. Пользоваться масками против прыщей нужно аккуратно. Чем более чувствительная и сухая у вас кожа, тем реже их следует применять.

Глиняная. Смешайте 2 чайн. ложки белой глины с 2 чайн. ложками молока и 1 чайн. ложкой талька. Нанесите получившуюся смесь на лицо на 10-15 минут, смойте прохладной водой.

Содовая. Смешайте 1 ст. ложку соды с 1 ст. ложкой мыльной воды. Перед процедурой необходимо умыться и слегка распарить лицо. После этого нанесите приготовленную смесь на ватный диск и распределите с его помощью по лицу. Оставьте на 7-10 минут, смойте теплой водой.

Овсяная. Небольшую горсть овсяных хлопьев перемелите в кофемолке, добавьте к ней 1-2 чайн. ложки творога, перемешайте. Должна получиться паста по консистенции как сметана. Нанесите ее на лицо на 15 минут, затем смойте.

О. В. Небова, косметолог

Раз или два в неделю советую умываться солёной водой



Соль творит чудеса. С ее помощью можно реанимировать лицо, которое утратило сияние.

Во-первых, раз в месяц можно делать солевые компрессы для кожи лица и шеи. А во-вторых, раз или два в неделю советую умываться соленой водой. Для этого разведите в 1 л кипяченой воды 1 чайн. ложку обычной поварен-

ной соли (можно морской). Сначала снимите с лица макияж, очистите кожу молочком, после этого умойтесь соленой водой. Промокните кожу полотенцем и нанесите крем. Делайте так 1 раз перед сном 1-2 раза в неделю. Соль тонизирует, очищает кожу, исчезают прыщи, неровности и серый оттенок, появляется румянец. И еще: если будете питаться правильно, эффект наступит гораздо быстрее. А если будете продолжать есть жареную картошку с салом, толку не будет.

**С. Н. Зайцева,
Астраханская обл.**

Намотай на ус



■ ХОРОШИЙ ВКУС НАДО ТРЕНИРОВАТЬ С ДЕТСТВА И ВСЮ ЖИЗНЬ, БЕЗ ПЕРЕРЫВА «НА ОБЕД».

■ НЕ НАДЕВАЙТЕ ОДЕЖДУ, В КОТОРОЙ ВАМ ПРИШЛОСЬ ПЕРЕЖИТЬ ТЯЖЕЛЫЕ МОМЕНТЫ.

Подтянем мышцы вокруг рта

+ Не делайте губки домиком!

С возрастом кожа вокруг губ теряет упругость. Почти у всех появляется неприятная сеточка из морщин. С ними нужно своевременно бороться. Просто мышцы вокруг рта надо подтянуть.

■ Своеобразный массаж для губ – их легкое покусывание. Сначала верхнюю, а потом нижнюю губу сдавливайте зубами до тех пор, пока не почувствуете легкое утомление в скулах.

■ Щеки сильно втяните внутрь, а потом резко откройте рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения

раздавался характерный звук поцелуя.

■ Улыбочка-трубочка. Вытяните губы трубочкой, затем растяните в улыбку. Повторите несколько раз.

■ Плотно сожмите зубы и постараитесь широко улыбнуться. Помогает от морщин над верхней губой.

■ Поднимайте верхнюю губу так, чтобы были видны



верхние зубы. Опускайте нижнюю губу, обнажая нижние зубы.

■ Широко откройте рот и втяните губы внутрь, плотно прижимая их к зубам.

■ Удерживая губами карандаш, попробуйте мед-

ленно нарисовать в воздухе круг (квадрат, треугольник) или буквы алфавита.

Выполняйте гимнастику хотя бы 3-4 раза в неделю. Красоты вам и здоровья!

**Ю. В. Самохина,
Ростовская обл.**



ИСТОРИЯ О БОЛЬШОЙ КРАСИВОЙ ЛЮБВИ, ОЧЕНЬ КОРОТКОЙ И ПОХОЖЕЙ НА СОН...

Пишу не для того, чтобы рассказать, как мне тут живется, просто хочу поделиться историей. Историей моей большой любви. И еще хочу сказать, что любовь не умирает. Даже на том свете. Даже если ее пытаются убить, даже если этого захотите вы. Любовь не умирает. Никогда!

Мы познакомились 31 декабря. Я собирался встречать Новый год со своей третьей женой. Моя жизнь была настолько ненужной, что очень часто спрашивал себя: «Для чего я живу?» Работа? Да, мне нравилось то, чем я занимался. Семья? Я очень хотел иметь детей, но у меня их не было. Теперь я понимаю, что смысл моей жизни был в ожидании этой встречи.

Я не хочу описывать ее. Вернее, просто не смогу описать так, чтобы вы действительно поняли, какая она. Потому что каждая буква, каждая строчка моего письма пропитана любовью

к ней, и за каждую ресничку, упавшую с ее печальных глаз, за каждую слезинку я готов был отдать все.

Итак, это было 31 декабря. Я сразу понял, что пропал! Если бы она пришла одна, я бы не постеснялся своей третьей супруги и подошел бы к ней в первую минуту нашей встречи. Но женщина была не одна. С ней был мой лучший друг. Знакомы они были всего пару недель, но друг рассказывал о ней много интересного. И вот теперь я увидел ее. Когда пробили куранты и были произнесены тосты, я подошел к окну. От моего дыхания окно запотело, и я написал «люблю». Отошел подальше, и надпись на глазах исчезла. Потом опять застόлье, тосты... К окну я вернулся через час. Подышал на него и увидел надпись «твоя». У меня подкосились ноги, на несколько секунд остановилось дыхание... Любовь приходит только раз. И это человек

понимает сразу. Все, что было в моей жизни до этого дня, — мишуря, сон, бред... Жизнь моя началась в тот новогодний вечер, потому что я увидел в ее глазах: этот день тоже первый такой в ее жизни.

Второго января мы встретились в номере гостиницы. У нас вошло в привычку писать друг другу на окнах записки. Я писал ей: «Ты — мой сон». Она отвечала: «Только не просыпайся!» Самые сокровенные желания мы оставляли на окнах в гостинице, в машине, у друзей... Мы были вместе ровно два месяца. Потом меня не стало...

Сейчас я прихожу к ней, только когда она спит. Сажусь на ее кровать, вдыхаю ее запах. Не могу плакать. Не умею. Но чувствую боль. Не физическую, а душевную. Все эти восемь лет она встречает Новый год одна. Она садится у окна, наливает в бокал шампанского и плачет. Еще я знаю, что она продолжает писать мне записки на окнах. Каждый день. Но я не могу их про-

читать, потому что от моего дыхания окно не запотеет.

Прошлый Новый год был необычным. Не хочу рассказывать секреты потусторонней жизни, но я заслужил одно желание. Я мечтал прочитать ее последнюю надпись на стекле. И когда она заснула, я долго сидел у ее кровати, гладил ее волосы, целовал руки... А потом подошел к окну. Я знал, что у меня получится, знал, что смогу увидеть ее послание, — и увидел. Она оставила для меня одно слово «отпусти».

Очередной Новый год будет последний, который она проведет в одиночестве. Я получил разрешение на свое последнее желание в обмен на то, что больше никогда не смогу к ней прийти и больше никогда ее не увижу. Когда часы пробьют полночь, когда вокруг все будут веселиться и поздравлять друг друга, когда вся вселенная замрет в ожидании первого дыхания, первой секунды 2019 года, она нальет себе в бокал шампанского, подойдет к окну и увидит надпись «отпускаю»...

СКОЛЬКО ЖЕ ПЛЮСОВ ОТ ТОГО, ЧТО ОДНА...

Мы встречались полтора года. После того как вместе провели отпуск, я была уверена: наши отношения с Сергеем уже переросли во что-то большее. Но он неожиданно предложил расстаться. Сказал, что еще не готов к семейной жизни. Вот так я осталась одна и принялась себя жалеть. А потом неожиданно поняла: плюсов, что он ушел, великое множество: например, теперь могу спать на любом краю кровати, не готовить завтраки, обеды и ужины, не слушать. К тому же по земле ходит около 3 млрд мужчин, а я такая замечательная – и одна?! Прошло 4 года, и я счастлива: любимый муж и сын.

С. В. Мельникова,
Липецкая обл.

ВЫШЛА ЗАМУЖ ЗА ТОГО, КТО ПЕРВЫМ ПОЗВАЛ...

Был у меня хороший друг. Я знала, что любит, но шансов не давала. Зато у меня всегда была «жилетка», в которую можно было поплакаться. Когда он пред-

ложил стать его женой, я только засмеялась. На следующий день он уехал из города. Через два года увидела его с женой и сыном. А я все это время не могла найти себе места: поняла, что люблю его. Вышла замуж за того, кто первым позвал. Моя дочь в следующем году заканчивает школу. Недавно я встретила бывшего друга. Оказалось, что мы оба несчастливы. Женщины, не упускайте любовь!

Ирина, Пермь

ДУМАЮ НЕ О ТОМ, СКОЛЬКО Я СЪЕЛА, А О ЛЮБИМОМ...

Одна моя подруга постоянно сидит на диетах. А я считаю, что не нужно себя морить голодом. Вес и полнота совершенно не влияют на отношение к вам вашего мужчины. В 15 лет я весила 90 килограммов. Задалась целью похудеть, чтобы меня заметил мужчина, в которого я тогда была влюблена. За год похудела на 40 килограммов. Но пропал блеск в глазах, я стала слабой. В итоге тот мужчина смотрел на меня не с восторгом, а с жалостью. Говорил, что полненькая ему нравилась больше. Сейчас мне 31 год, и вешу я 78 килограммов. Комплек-

ПРО ЛЮБОВЬ

Звери как люди



сов нет, хотя и далека от идеала. Диетами себя не мучаю, но когда смотрю по телевизору сериал, качаю пресс. Глаза у меня блестят, и энергия бьет через край. Думаю не о том, сколько я съела, а о любимом, поэтому и улыбаюсь.

Е. С. Тарасенко,
Воронежская обл.

ВСПОМНИЛА ОДНОГО ЗНАКОМОГО. БЫЛО ЕМУ УЖЕ ПОД СОРОК...

Длинный, сутулый, всегда замкнутый. Вечно у него что-то падало, загоралось, рассыпалось и всячески не ладилось. Он был женат, но выглядел запущенным холостяком. Спустя несколько лет со дня женитьбы наконец-то заглянул в свой паспорт на страницу «семейное положение» и удивился. Там было написано: «Зарегистрирован брак с Картошиным Иваном Ивановичем». То есть с ним самим.

Ирина Н., Липецкая обл.

Из почты «Айболита»

Подруга всю жизнь снимала угол в любовном треугольнике.

Елена, Московская обл.

Она была так красива, что у меня невольно сжался бумажник.

Дмитрий,
Хабаровский край

Сексом нужно заниматься регулярно, иначе теряешь квалификацию.

Федор, Красноярск

Сиськи сиськами, а борщ все равно пришлось учиться готовить.

Светлана, Калмыкия

Косметика меня всегда спасает. Накрасилась – и на женщину похожа.

Татьяна, Ужгород

Он так неожиданно спросил о моем возрасте, что я едва не сказала правду...

Виктория, Сочи

Бывшая жена звонит и просит денег...

У моего мужа второй брак. Вроде бы все у нас хорошо. Но не дает покоя его первая жена. Постоянно звонит и говорит, что тяжело больна, каждый месяц просит деньги на лекарства. Обратиться ей больше не к кому. Детей у них общих нет. Бывшая жена всю жизнь сидела на его шее. Мой муж добрый, отказать не может. А мне это не нравится. Денег не хватает. Разве муж обязан содержать чужую женщины?

Татьяна,
Ростовская обл.



**Мужские
страдания**

Как я провёл лето

БЫЛА У НАС ДАЧА ДЛЯ ОТДЫХА: БЕСЕДКА, МАНГАЛ ВО ДВОРЕ...

Жена занималась цветочками, я был предоставлен себе: пил пиво, ходил на рыбалку, в субботу готовил шашлык, иной раз шалманил с друзьями, как всякий нормальный мужик.

И надо же было случиться: с соседкой сдружилась жена. Соседку-то я недолюбливал – не женщина, а сатана. Такая, скажу вам, зараза! В своем огороде живет! И ладно б молчком ковырялась – нет, с толку сбивает народ. В свою огородную секту цинично людей вовлекала, снабжала их впрок семенами и даже рассаду давала. Теперь и за нас взялась, видать, подошел наш черед. Вижу – сидит она в беседке и с моей женой разговоры ведет. Пьют кофе с овсяным печеньем... Пургену бы ей сыпнуть! Чтоб слова сказать остерегалась, зараза!

Я их разговора не слышу, но понимаю, к чему все идет: жена, улыбаясь, кивает, соседка пакет ей дает... На другой день ко мне претензии...

– Посмотри, как много земли гуляет у нас на даче, – говорит. – Сними волейбольную сетку, мангал убери за сарай, сдвинь к дому поближе беседку и этот участок вскопай.

Убрал, отодвинул, очистил, собрал, разобрал, перенес... Вспотел! А жена заявляет:

– Нужен коровий навоз!

Четыре КамАЗа навоза у фермера закупил, во двор кучей вывалил. Думал, жена захочет, захочет, что на цветочки грузовик наехал. А она только радуется. Откуда же мне было знать, что эту огромную гору дерьяма самому придется растаскивать. Попробуй с тяжелыми ведрами по огороду туда-сюда... Даже противогаз пришлось надеть, чтобы «ароматы» не нюхать.

Тут к нам в гости друзья прикатили, от дел и забот отдохнуть: повалиться на лужайке, воздухом свежим подышать.

– Сначала посадим картошку! – жена им как обухом по лбу. – Мы за день, в четыре лопаты, осилим легко весь огород.

Друзья испарились мгновенно – я глазом моргнуть

не успел. Вздыхал лишь от зависти тихо и вслед им уныло смотрел. Закончился отпуск проклятый, как будто подарок судьбы, – узнал я на собственной шкуре, как раньше пахали рабы. Я раньше и думать не думал, что слякоть осенняя – рай! Однако закончился все мои муки, когда соберем урожай. Боже! Не заметил, как стихами заговорил!

...Почти сорок ведер картошки недавно выкопали! Сажали три ведра. Ну и еще свои огурцы, помидоры, без всяких нитратов свекла... Весной, матеря все на свете, опять буду землю копать...

Олег Литвин



Стихи наших читателей

ОСЕННЯЯ ЛЮБОВЬ

Ну и что, что осень,
ну и пусть дожди,
Березка нарядилась
в платье новое,
Шепнула тихо клену:
«Милый, жди».

Растревожила
сердечко кленовое
И под шум ветерка
вдруг пошла танцевать,
Закружились тут
платье нарядное.

Подхватил ее клен
и давай целовать:

«Ты прекрасна, моя
ненаглядная!»

Любовалась я этой
картиной в окно,
Захотелось самой
нарядиться.
И хоть осень моя
наступила давно,

Снова счастья хочу
я напиться.

**Л. Г. Добровольская,
пос. Синявино,
Ленинградская обл.**

ВЫСОКО...

На вершине места мало,
Город скрылся вдалеке.
Я Вселенную держала
И сжимала в кулаке.
На вершине неба

много...

Волновали неспроста
Вдохновение от Бога
Да земная красота.
Удивительные дали...
Окрыленные весной,
Птицы горные летали
И кружили

подо мной.

Показалось –
небо дышит
И танцует,
и поет.

И самой
вершины
выше

Состояние
моё.

**Н. Окенчиц,
Ставропольский край**

СУПЕР! Рецепты от читателей

МОШКИ ЛЕТАЮТ НА ЗАПАХ

Стоит забыть положить арбуз в холодильник или вовремя не перебрать фрукты, как на кухне сразу появляются мошки. Я избавляюсь от них просто. В маленький стаканчик кладу кусочки фруктов или наливаю сок, компот, пиво. Сверху натягиваю пищевую пленку и делаю отверстия. Мошки летят на запах, попадают в стакан, а вылететь из него не могут.

О. В. Смирнова, Краснодарский край

СВЕЧКА ИЗБАВИТ ОТ ПЛЕСЕНИ

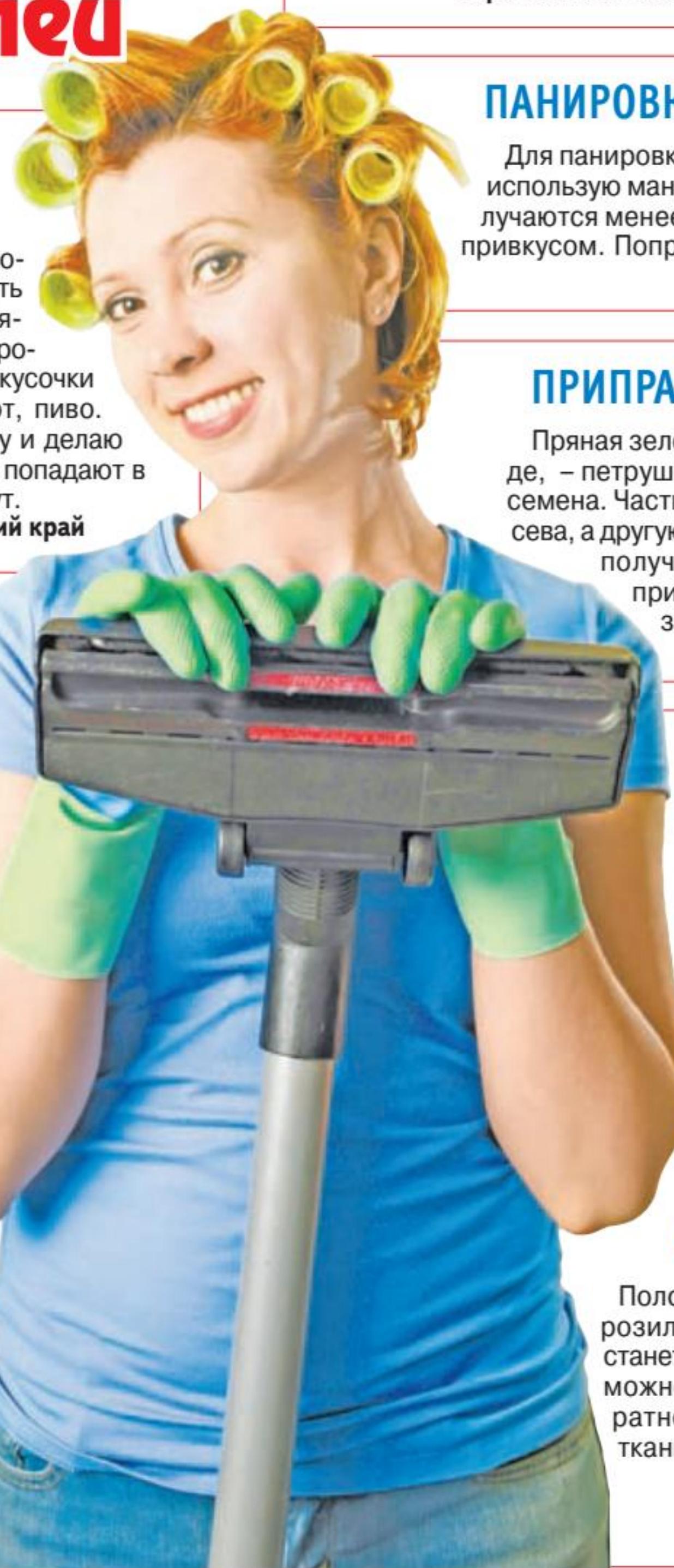
Избавиться от плесени на швах между плиткой в ванной мне помогает обычная парафиновая свечка. Тупым концом свечи несколько раз провожу по грязным швам, и они очищаются. В дальнейшем парафиновая пленка защищает швы от образования плесени и попадания грязи.

О. М. Федосова,
Амурская обл.

ПОЛОТЕНЦА БЕЗ ПЯТЕН

Делаю в тазике солевой раствор: на 5 л воды – 5 ст. ложек соли. Замачиваю кухонные полотенца и оставляю на 1 час. Затем стираю в машинке как обычно. Особенно хорошо такой раствор выводит пятна от кофе и томатов.

А. Кузьмина, Томск



КОФЕ ОТ ЗАХЛОСТИ

Кофе удаляет запахи и при этом не пропитывает вещи своим ароматом. Просушите кофейную гущу, завяжите в несколько слоев марли и положите в шкаф, если в нем появился неприятный запах.

О. В. Шмелева,
Воронежская обл.



ПАНИРОВКА ИЗ МАНКИ

Для панировки котлет перед жаркой использую манную крупу. Котлеты получаются менее жирными с приятным привкусом. Попробуйте!

Е. Громова, Красноярск

ПРИПРАВА ИЗ СЕМЯН

Пряная зелень, растущая в огороде, – петрушка, укроп, тмин – дали семена. Часть из них использую для сева, а другую перетираю в ступке – получается замечательная приправа, не хуже самой зелени.

И. Остапова, Самара

РЖАВЧИНА НА РАКОВИНЕ

Ржавые пятна на стенках раковины отлично оттираются смесью поваренной соли и скипидара. Приготовьте ее в виде густой кашицы.

Д. А. Макарова,
Челябинская обл.

КЛЕЙ НА ОДЕЖДЕ

Положите вещь в морозилку на час: клей станет хрупким, и его можно будет аккуратно счистить с ткани руками.

И. П. Волокушина,
Самара



НАПИТОК «МАЛИНОВОЕ ВДОХНОВЕНИЕ»

2 горсти малины, несколько веточек перечной мяты, 4 ст. ложки сахара, 3 шт. кардамона, 1 звездочка бадьян, 750 мл кипятка.

В сотейник положите малину, мяту, залейте кипятком, поставьте на огонь и доведите до кипения. Добавьте сахар, кардамон и бадьян, перемешайте. Прокипятите на маленьком огне еще минуту, затем накройте крышкой и выключите газ. Оставьте так до полного остывания.

Процедите через сито и подавайте.

**Л. Н. Лисова,
Ставрополь**



Осень на столе

ПОМИДОРЫ В ЖЕЛЕ

На литровую банку: помидоры, 1/2 листа хрена (или небольшой кусочек корня), 3-4 листика смородины и вишни, веточка базилика, зонтик укропа, 2 гвоздички, по 5-6 горошин черного и душистого перца, по 1/2 чайн. ложки кориандра и семян горчицы, 3-4 зубчика чеснока, кусочек жгучего перца (по вкусу), долька болгарского перца, луковица.

Все специи уложите на дно банки. Сверху заполните половинками помидоров почти до краев банки, не приминая, но плотно. Далее в каждую банку насыпьте по 2 чайн. ложки соли без верха и по 1 ст. ложке сахара (или меда). Залейте банки кипятком, сверху прикройте крышкой и дайте постоять 5-7 минут. Слейте воду из банок в кастрюлю, доведите до кипения и опять залейте банки на 5-7 минут. Затем

слейте и еще раз закипятите. Пока рассол закипает, добавьте в каждую банку по 2 чайн. ложки желатина и 1 чайн. ложку уксусной эссенции. Залейте кипящим рассолом и закатайте. Переверните, накройте одеялом и оставьте до остывания. Помидоры будут готовы через 2 недели. Перед подачей поставьте банку на несколько часов в холодильник, чтобы желе стало плотнее.

Н. А. Жовнер, Саратов

ЗАПЕКАНКА С ПОЧКАМИ

800 г свиных почек, 500 г отварного картофеля, 150 г квашеной капусты, 200 г густого йогурта, 2 яйца, 2 ст. ложки хрена (готового), 100 г зеленого лука, 1/2 лимона, 2 чайн. ложки пищевой соды, 1,5 чайн. ложки уксусной эссен-

ции, кориандр, укроп, базилик, порошок имбиря, перец душистый, соль.

Почки разрежьте на 8 частей в длину и вырежьте все ненужное и еще раз хорошо промойте. Добавьте 1 чайн. ложку соды, перемешайте и оставьте на 15 минут. В стакан с водой налейте 1,5 чайн. ложки уксуса, вылейте на почки и оставьте до полного исчезновения пузырей. Промойте хорошо под струей воды. Снова насыпьте 1 чайн.

ложку соды и дайте постоять 15 минут. В стакан с водой выжмите сок половины лимона, вылейте на почки, подождите, когда полностью прошипит, и хорошо промойте каждый кусочек под струей воды. Сложите почки в кастрюлю, насыпьте половину специй, положите корку от половинки выжатого лимона, залейте водой и доведите до кипения. Снимите пену и варите 5 минут. Слейте воду, промойте и повторите процедуру еще раз. Сковороду смажьте маслом, налейте немного воды. На дно порежьте отварной картофель. Сверху положите почки и порезанный лук. Поверх почек уложите капусту. Смешайте йогурт, яйцо, порезанный лук и хрен и залейте сверху. Поставьте в духовку и выпекайте при 180°С 40 минут.

**А. С. Павлова,
Красноярск**



Тушёная говядина с яблоками

500 г говядины, 4 кисло-сладких яблока, по 2 моркови и луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2-3 лавровых листа, 3 зубчика чеснока, 10 горошин перца, 200 г томатной пасты, соль и перец.

Мясо порежьте кусочками. Лук и чеснок мелко нацинкуйте. Яблоки (если кожура толстая, очистите) порежьте кубиками. В сотейнике обжарьте на масле лук и чеснок, до-

бавьте мясо и жарьте на сильном огне до легкой корочки. Добавьте томатную пасту, посолите, поперчите, можно добавить специи (тимьян, розмарин, базилик). Залейте водой так, чтобы она покрыла продукты, и доведите до кипения. Выложите яблоки, накройте крышкой и готовьте на очень маленьком огне 3 часа.

А. Г. Грушина,
Ленинградская обл.



Запечённые овощи с грибами

По 1 баклажану и кабачку, 5 картофелин, по 1 моркови, луковице и болгарскому перцу, 3 помидора, 250 г шампиньонов, 3 зубчика чеснока, 200 г сметаны, 150 г сыра, соль, перец, растительное масло.

Лук обжарьте полукольцами, перец – брусочками, чеснок порубите. Остальные овощи порежьте тонкими ломтиками. По очереди обжарьте овощи (кроме помидоров) до румяного цвета.

Лук обжарьте до готовности и добавьте грибы. Выложите в форму слоями: чеснок, картошка, морковка, половина лука с грибами. Посолите, поперчите, смажьте сметаной. Выложите баклажаны, кабачки, перец и свежие помидоры. Каждый слой солите и перчите. Сверху выложите лук с грибами, смажьте сметаной, посыпьте сыром и запекайте в духовке при 190°С 30 минут.

Т. С. Лихачева, Тула



Шоколадный манник в микроволновке

1 яйцо, 4 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 4 ст. ложки кефира, по 2 ст. ложки манной крупы, муки и растворимого какао, 1/2 чайн. ложки соды, любые ягоды. Для крема: 120 г мягкого творога, 2 ст. ложки белого йогурта, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка растворимого какао, 2 дольки молочного шоколада.

Разбейте яйцо в бульонную кружку. Добавьте сахар, молоко, масло, манную кру-

пу, муку с содой или разрыхлителем, какао. Каждый ингредиент размешивайте вилкой. Поставьте кружку в микроволновку при 800 Вт на 3 минуты. Смешайте творог, йогурт, какао и сахар блендером или вилкой. Вытряхните готовый манник на тарелку, разрежьте пополам, можно на 3 части, сверху обильно полейте кремом и посыпьте тертым шоколадом и украсьте ягодами.

И. Я. Селиверстова, Уфа



**Для тех, у кого гастрит
с повышенной кислотностью**

Молочный суп из тыквы

300 г мякоти спелой тыквы, 500 мл молока, 1 стакан воды, соль, перец, сахар (по желанию), сливочное масло.

Тыкву очистите от кожицы и семян, нарежьте мякоть кубиками. Положите в кастрюлю, залейте водой и варите 10 минут на среднем огне. Добавьте в кастрюлю молоко, посолите и попер-

чите. Варите суп еще 15 минут. По желанию вместо соли и перца в суп можно добавить сахар и сварить сладкий суп. Снимите с огня, взбейте в блендере до однородной массы. Суп разлейте по тарелкам, добавьте сливочное масло и подавайте. Он хорош как в горячем, так и в холодном виде.

Н. К. Хорошевская, Киров



Блины на противне с фруктами

По 1/2 стакана гречневой и овсяной муки, 250 мл кефира или воды, 1 яйцо, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 чайн. ложки сахара, соль по вкусу, фрукты (банан или яблоко), сливочное масло.

Овсяную и гречневую муку залейте теплым кефиром или водой. В отдельной посуде взбейте яйцо с сахаром и солью. Добавьте муку, оливковое масло и мелко нарезанные фрук-

ты. Если тесто получилось густым, влейте немного теплой воды. Чтобы тесто было однородным, взбейте его миксером. Форму для запекания слегка сбрызните маслом. Вылейте часть теста тонким слоем и поставьте в разогретую до 180°С духовку на 5 минут. Таким образом выпекайте все блины. Можно выпекать такие блины и на сковороде под крышкой.

М. Г. Першина, Омск



Сочное суфле из курицы

500 г Вареной куриной грудки, 200 г пшеничного хлеба, 200 мл молока, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, соль.

Измельчите в мясорубке хлеб и куриное филе, посолите по вкусу. Добавьте два желтка, сметану и взбейте до пюреобразной консистенции. Масса получится немного жидкостью, но это не должно пугать, так как в процессе выпекания суфле примет

необходимую консистенцию и форму. Охлажденные яичные белки взбейте и аккуратно введите в суфле. Разложите его в подготовленные формочки. В форму для запекания налейте до половины воды, выложите в нее формочки с суфле и выпекайте 40 минут при 150°С. Готовое блюдо подавайте слегка остывшим.

А. Н. Шишова,
Краснодарский край



					Русский поэт							
Сумка для дичи		Охотник на китов		Звание по наследству	Его не утаишь в мешке		Распускает хлюпик		Сословие в Индии	Стыковка металлов		Воин в тигровой шкуре
Декоративная пещерка		Писатель-мечтатель	→	Вокруг фарша у беляша	Вступление к роману		Спутник стыда	→	Английская династия	Результат шутки		Высохший сосед Каспия
Нежный десерт		Завтрак буренки	→	Сладкие булочки	Изложение событий	→	«Пенал» с патронами	Болотистая тайга		Тягостная обязанность		Транспорт ведьмы
Историк с лопатой		Мебель переговоров	→		Солнечный воодем	→	Балаганный потешник		Горанедомерок	→		
Праздничное шествие	Подиум штангиста	Половина плюса		То, что осталось от свечки	→				Завитушки а-ля Пушкин		Дробленая крупа	
					Его дерет крикун		Разделать под...		И смородина, и сирень	→		
	Имя мексиканца			Метод, прием	→				Гордиев или морской	→		
					Налет с разрушением	→						
	Звезда Голливуда Клинт...			Каучук для резины	Фрукт	Начало карточной игры		Препарат лаборанта	Парагвайский чай		Американский олень	Вибрация от езды
Стиль поп-музыки		Неловкое положение	→			Печь для выплавки чугуна	→					
				Экскурсия по палатам				Хоровой жанр	Канал к кишлаку		Границит с Йеменом	Сын Дедала
Песня бурлаков		Съезд ученых	→		Наш внедорожник	→						
				Пельмени на пару			Переделанный хит	→				
Магия на Гаити		Котлетка с начинкой	→				Доска-счеты у эллинов	→				



Копейка к копеечке...

ПОЛУЧАЕТСЯ ОТКЛАДЫВАТЬ И ЭКОНОМИТЬ

Мы ведем домашнюю бухгалтерию. Расписали свои расходы по пунктам: еда, коммунальные услуги, одежда, досуг. Ежедневно записываем, на что тратим деньги и сколько. Потом смотрим, на что уходит больше денег, чем нужно, и корректируем траты. Получается откладывать и экономить.

С. М. Митрофанова, Псков

РАБОТАТЬ НА ТУАЛЕТ НЕ ГОТОВЫ

В супермаркеты не ездим и не набиваем тележки скопороящейся едой, которая потом выбрасывается. Покупаю хорошие продукты на рынке, готовлю сама. В деньгах мы не нуждаемся, но и работать на туалет не готовы. Список продуктов сама составляю обязательно!

О. Ш. Казарян, Ставрополь

ПРОДУКТЫ НА НЕДЕЛЮ БЕРУ В ПОНЕДЕЛЬНИК

Реже в воскресенье. Раньше покупала продукты в субботу. Но за выходные

Принимайте душ, а не ванну. В таком случае расход воды будет меньше в 3 раза.

все съедалось. А когда в понедельник закупаюсь, всего, что положу в холодильник, хватает на неделю. Среди недели деньги трачу только на хлеб и кефир. Даже карточки оставляю дома. Они мне нужны лишь чтобы хранить остатки зарплаты. Еще одно незыблное правило: получив зарплату, не трачу

ни копейки, пока не заплачу за коммунальные услуги, телефон, детский сад и художественную школу. Далее остаток распределяю на две недели до аванса. Мне казалось, что я не смогу долго жить в таком режиме, так как транжира по натуре. Но втянулась. За три года купили машину поновее, съездили два раза на отдых. Теперь копим на первоначальный взнос за небольшую квартиру.

**Т. Н. Суркова,
Ростовская обл.**

Зачемходить в магазин без надобности?

Не ходим с семьей в кафе и никогда не покупаем полуфабрикаты. Также не ходим в магазины без надобности. А такое развлечение, как шопинг, отсутствует в принципе. Если покупаю вещи, то чаще всего на распродажах. Не ходим на праздники к друзьям, соответственно, не тратимся на подарки. Свои дни рождения отмечаем только в семейном кругу.

**М. С. Новохацкая,
Ярославская обл.**



Авось пригодится

■ Нарядные платья на праздники деткам не покупаю, а беру напрокат. Зачем тратиться? Одежда стоит дорого, а дети растут быстро. Да и себе иногда для торжественных случаев тоже беру наряды напрокат. Зато каждый праздник я в новом!

**Р. Симонова,
Екатеринбург**

■ Когда семья большая и все пьют чай в разное время, электрочайник расходует много электроэнергии. Поставьте на стол термос. Один раз вскипятите полный чайник, перелейте в термос и пейте горячий чай весь день.

Н. Доценко, Ейск

■ Не готовлю еду кастрюлями на неделю, а максимум на пару дней. Иначе блюдо надоест и может пропасть, а это пустые тряпки.

**Н. Шувалова,
Нижний Новгород**

■ Пшено приобретает прогорклость, если хранится больше года или в теплом помещении. Поэтому, покупая его, обращайте внимание на срок фасовки.

И. Круглова, Псков

■ Комнатные растения поливаю картофельным отваром (только не надо его солить). Минеральная отстоявшаяся вода без газа тоже подойдет.

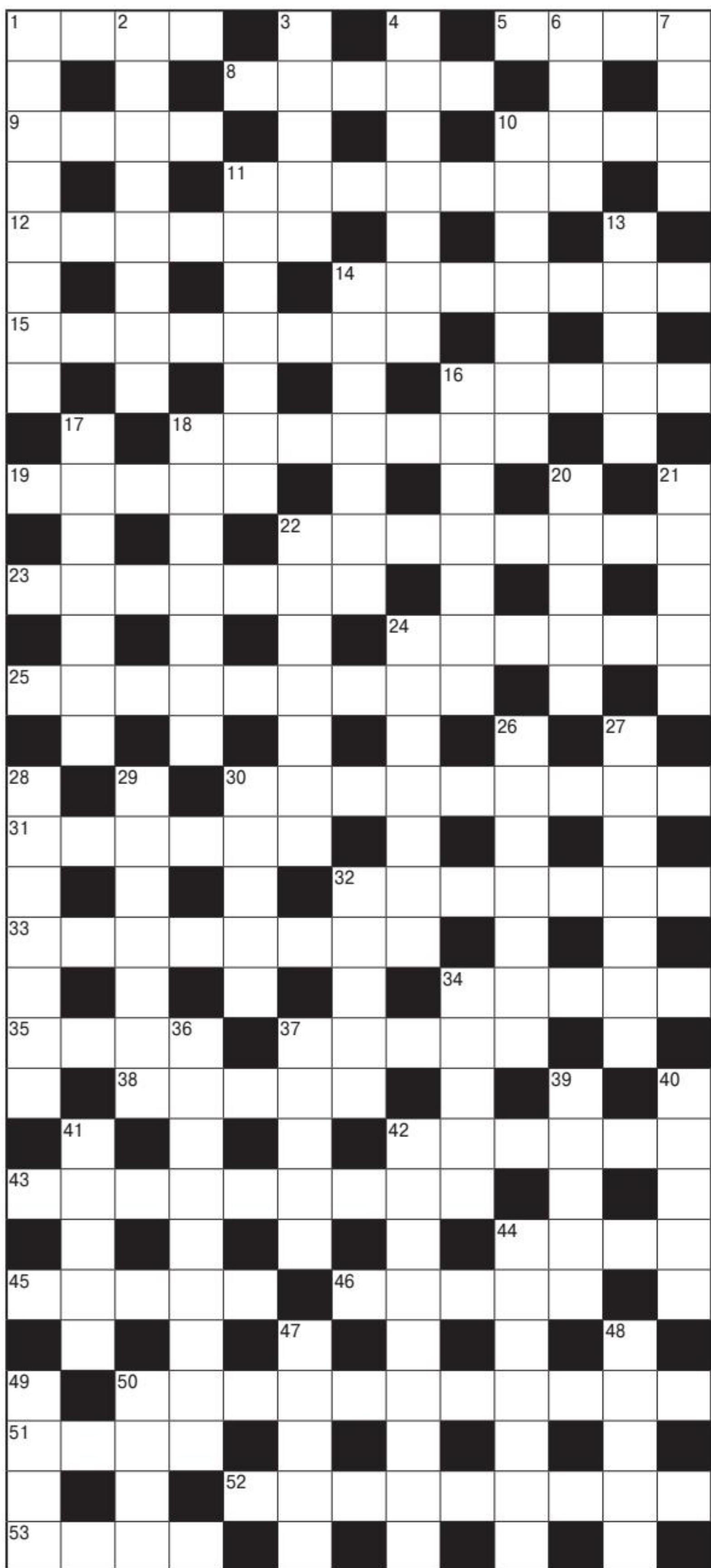
**Е. А. Зыкова,
Мурманск**

■ Удаляйте накипь в чайнике и других нагревательных приборах. Вода будет закипать быстрее.

Н. К. Нарушева, Омск

■ Чтобы было теплее в доме, поместите большой кусок фольги между радиатором и стеной.

А. Аратюнян, Липецк



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.Сосед петуха по птичнику. 5.Скакун Ходжи Насреддина. 8. Доза хорошего настроения. 9.Слово, выдавшее радиостку Кэт. 10.Стенка, к которой прижали хоккеиста. 11.Богатый покровитель наук и искусств. 12.Сосуд для хранения горячего чая. 14.Отчисление из больницы. 15.Возможность почесать кулаки. 16.Водка из Болгарии. 18.Профессия, освоенная Ноем. 19.Дудочка охотника. 22.Карьерист, идущий по головам. 23.Моряк, вооруженный гарпуном. 24.Спинной хрящ осетровых. 25.Единица пробега судна. 30.Временный пользователь помещения. 31.Тын, изгородь, забор. 32.Страдание иначе. 33.Совсем как огуречик, зелененький он был. 34.Индикатор популярности журнала. 35.Мебель со скелетом. 37.Такой узлом завяжет кочергу. 38.Разряженная девица. 42.Призвание Эйнштейна. 43.Прямая под градусом. 44.Негр на Руси. 45.Дерево в саду чеховской Раневской. 46.Злаковое растение, близкое к просо. 50.Период времени. 51.Водоросли, идущие на мармелад. 52.Одежда разведчика. 53.Поселение староверов.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Синяк для врача. 2.Широкополая шляпа мексиканца. 3.Процесс намятия боков тесту. 4.Участник святочного маскарада. 6.Движимое имущество фермера. 7.Сезон подготовки саней. 10. Медведь с американским гражданством. 11.Стукач в руках плотника. 13.Мелодия несмазанной телеги. 14.Взрослый дядя в пионерском галстуке. 16.Химикият, приготовленный для опыта. 17.Сторонник решительных мер. 18.Куда народная мудрость не советует плевать? 20.«Подвид» студента. 21.Питейное заведение. 22.Апартаменты хищника в зоопарке. 24.Школьный учитель в погонах. 26.Наследник российского престола. 27.Головной убор Онегина. 28.Богатство, в котором купаются. 29.Тень отца Гамлета. 30.Надпись на конверте. 32.Двусторчатый деликатес. 34.Гордость стройной женщины. 36.Удаленный работник. 37.Молодежный говор. 39.Фруктовая газировка. 40.Ваза под горшок с геранью. 41. ...преследования. 42.Маркиза де Помпадур по отношению к Людовику XV. 44.Комплекс механизмов. 47.Трактор в качестве буксира. 48.Разбойник на морских просторах. 49.Масличная кормовая культура. 50.Язык афганцев.

Составила Елена Короткова

Рассказик

«Мама, мама, давай заведем котенка!» — умоляет маленькая дочка. «Нет, дочка, ты же знаешь, у меня аллергия на мех животных...» — отвечает суровая мама. «Странно, — подумал отец, — на кошку у нее аллергия есть, а на норковую шубу нет...»

ОБМАНУЛИ ИЛИ НЕТ?

Купил на прошлой неделе сыну гирьки пудовые, чугунные, чтобы сорванец спортом занимался. Ташу домой на пятый этаж. Думаю: «Что-то больно легкие они, наверное, чугунаожалели. Килограмм по десять, не больше. Обманули, как пить дать». Донес до третьего этажа: «Да нет, вроде все правильно. Ну точно, написано же на них — 16 кг». Дотащил до пятого: «Нет, все-таки обманули. Ни фига не 16 кило, а в каждой килограммов по тридцать, не меньше».

Алексей О.,
Ростов-на-Дону

ДАВАЙ ЗАВЕДЕМ СЛУГУ!

Я сейчас нахожусь в интересном положении. На выходных лежим с мужем на диване, делать ничего не хочется, шевелиться тоже. Говорю ему:

— Слушай, а давай заведем слугу?



Гуляю с дочкой во дворе, сосед с первого этажа вышел покурить и забыл зажигалку. Крикнул жене в окно, чтобы подала. Потом ему кто-то позвонил, он довольно долго разговаривал по телефону, решил еще покурить. Просит у жены кофе. Та высовывает из окна: «Телевизор не подать?»

Иван, Москва

Муж, глубокомысленно:
— Мы его уже завели.
Осталось подождать, пока он родится...

Анна И., Кисловодск

А ТЫ С ТАЗИКАМИ!

В начале недели отключили горячую воду. Из-за лени не стал заморачиваться с кастрюльками и подогреванием воды. Залез в ванну и пытаюсь мыться холодной. Обливаюсь и ору. Слышу голос соседки с нижнего этажа:

— Вон, слышишь? Человек моется в холодной воде и не умирает. А ты как не мужик, все со своими тазиками возишься.

Роман Д., Сальск

ПРОСТО ЁКЛМН!

Отправили сына Лешку к дедушке на отдых. Дедушка живет на море. Идут они, значит, на пляж, и дедушка, помня наши с мужем наставления, пытается с внуком отработать летнее задание: выучить алфавит. Лешка возмущается:

— Там же целых тридцать три буквы!

— Ничего, — успокаивает дед, — ты давай начинай!

Лешка:

— А, бэ, вэ, гэ, дэ...

— Дальше.

— Е, пэ, рэ, сэ, тэ...

Диана Л., Уфа

ОТДЫХАЙТЕ ЛУЧШЕ, ПЕТЯ!

Еду как-то раз в машине, тормозят сотрудники ГИБДД.

— Ваши документы... Петр Петрович, а почему у вас глаза такие красные? В выходные отдыхать надо.

— Да я как раз отдыхал с друзьями в бане.

— Поди с девочками?

— Да нет, чисто мужская компания.

— А-а... Значит, с пивом да водочкой?

— Нет, мы не пили.

— Ну пойдемте, подышим в трубочку.

Трубочка показывает, что я трезв. Сотрудники возвращают документы.

— Плохо отдыхаете, Петр Петрович!

Петр Ш., Кропоткин

Умные мысли

ВОДКА — УДИВИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК: ВКУС ПОСТОЯННО ОДИН, А ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВСЕГДА РАЗНЫЕ.

Степан, Мирный
* * *

РАЗДЕВАТЬ СПЯЩЕГО РЕБЕНКА — ЭТО КАК РАЗМИНИРОВАТЬ БОМБУ. ОДНО РЕЗКОЕ ДВИЖЕНИЕ — МИНУС ЧЕТЫРЕ ЧАСА СНА.

Роман, Лисичанска
* * *

БОЛЬШИНСТВО ВЕЩЕЙ У НАС В ДОМЕ ТЕРЯЕТСЯ, ПОТОМУ ЧТО ЖЕНА ИХ ПРЯЧЕТ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ ПОТЕРЯЛИСЬ.

Олег, Феодосия

НАШ ЧЕЛОВЕК РАДИ «ЧЕРТ ЕГО ЗНАЕТ ЗАЧЕМ» СПОСОБЕН НА УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПОСТУПКИ...

Анна, Самара

«Срочно! Ножницы! Трусы! Душ!»

СИДИМ С ПОДРУГОЙ У НЕЕ ДОМА, МИРНО ПЬЕМ КОФЕ. ВДРУГ ЗАТРЕНЬКАЛ ДОМОФОН...

Подруга нажала кнопку, вала, потому что как раз возвращалась с дачи. Срочно понадобилось смыть грязь, подстричь ногти, а ее трусы не подходили по цвету к бюстгальтеру. Как хорошо, когда женщины понимают друг друга с полуслова!

Самый приятный вид диеты: пожирать даму глазами.



Татьяна,
Нижегородская обл.

Гороскоп с 19 сентября по 2 октября

Хотите выглядеть молодо? Налегайте на яблоки!

ОВЕН Вы по-новому увидите окружающий вас мир. И это неплохо. Ведь произойдет отсев всего лишнего и тягостного. Главное, сохраняйте доброе расположение по отношению к близким людям. Не ссорьтесь. Лучше проиграть спор, чем потом жалеть о том, что выиграли.

ТЕЛЕЦ Звезды советуют быть сдержаннее в чувствах, даже если очень хочется излить кому-то душу. Вас могут понять не так, как нужно. Отвлечься от неприятностей поможет работа, которая вам по душе, например, дачные хлопоты. Только не пытайтесь изменить все то, что уже случилось. Иногда полезно плыть по течению, а не против него.

БЛИЗНЕЦЫ В ближайшее время вы испытаете все «прелести» жизни – от депрессии до всплеска эмоций. Но если будете смотреть на некоторые моменты с чувством юмора, то выйдете победителем. Любая работа поможет держать себя в тонусе и не распускаться. Поэтому трудитесь по мере своих сил – и будет вам здоровье!

РАК Если в августе вам пришлось ударно потрудиться, то в сентябре можно немного отдохнуть. Смело планируйте отпуск

и берите путевку на море. Самое время понежиться на песочке и позагорать. И все же осторегайтесь осенней простуды, иначе придется лечиться чаще, чем трудиться.

ЛЕВ Кто сказал, что депрессия наступает осенью? Она может нагрянуть в любое время года, если вы опустите руки и будете мысленно «купаться» в своих проблемах. Окружите себя позитивными людьми и отбросьте в сторону мелкие недоразумения.

ДЕВА Хотите выглядеть молодо? Налегайте на яблоки! Причем обязательно ешьте их с кожурой. Она укрепляет мышцы. Новая стрижка изменит ваш облик. Вы будете выглядеть так же роскошно и стильно, как и этот романтический сезон.

ВЕСЫ Больше отдыхайте, если чувствуете, что организм дал сбой. По утрам не помешает физзарядка, а днем полезно для позвоночника ходить на четвереньках. Ну и не забывайте одеваться поте-

СПРАВИТЬСЯ С СОСТОЯНИЕМ ПОДАВЛЕННОСТИ И УГНЕТЕННОСТИ ПОМОЖЕТ ГРЕЙПФРУТ, ПОРЕЗАННЫЙ ПОПОЛАМ И ЗАПЕЧЕННЫЙ С КОРИЦЕЙ И САХАРОМ В ДУХОВКЕ.



плее, ведь сентябрь не предсказуем. Хорошее время для покупки бытовой техники и электроники.

СКОРПИОН Дела будут спориться. Не ленитесь! Все, что давно отчаялись осуществить, а потому откладывали в долгий ящик, на сей раз сладится. Если достойно пройдете все испытания, то получите вознаграждение.

СТРЕЛЕЦ Испытаний осенью ожидается много, поэтому терпение и выдержка не помешают. Не все гладко сложится в семьях, где есть дети-подростки. Помогите в учебе, но без крика и скандалов.

Самая большая тюрьма, в которой живут люди, – это боязнь того, что подумают другие.

КОЗЕРОГ Сердце стучит как бешеное? Болят суставы? Давление скачет?.. Тут советами бабушек или соседей не обойтись. Только доктор сможет поставить точный диагноз. Но и бегать в больницу по любому поводу – нелегкий труд. Может, у вас осенняя хандра?

ВОДОЛЕЙ Не планируйте жизнь даже на час вперед. Если на пути будут крутые повороты, не цепляйтесь за прошлое и ничего не бойтесь. Принимайте любые события как должное, доверьтесь своей счастливой звезде.

РЫБЫ Ловите момент! Звезды расщедрились и решили одарить вас поцарски. Подарков хватит, но, как всегда, лучший кусок пирога достанется самому расторопному. Все важное запланируйте на конец сентября. И не сидите дома, ведь осень, хоть и унылая пора, но очень яркая!

Пригодится



Айболит письма

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



Подписные издания

Официальный каталог Почты России

Каталог
«Почты России»
«Подписные издания»

подписной индекс **П3422**

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ



Каталог
Агентства «Роспечать»
«Газеты. Журналы»

подписной индекс **19201**

АНЕКДОТЫ

— Вот, купили дачу для отдыха.

— Ну и как, отдохните?

— Да, когда на дачу не ездим...

* * *

Две подруги сидят в кафе.

— Кума, как к тебе ни приду, ты все время то брюки Колины гладишь, то ботинки до блеска начищаешь, то его машину моешь...

— А это чтобы все бабы на улице видели, что мужик уже занят!

* * *

— Подсудимый, Ваша жена утверждает, что вы держите ее в постоянном страхе.

— Но, Ваша честь... Судья, шепотом:

— Скажите как мужчине на мужчине: как вам это удается?

* * *

Муж заявляет жене:

— Пора прекращать эти глупые, бессмысличные расходы.

— Дорогой мой, я ведь не трачу больше, чем ты зарабатываешь. Я просто трачу немного быстрее.

* * *

Один пенсионер говорит другому:

— Записывайся в наш хор. Мы там в шахматы играем, анекдоты рассказываем, выпиваем...

— А когда же вы поете?

— Когда домой возвращаемся.

* * *

Мышь лениво залезает в мышеловку, привычным движением оттягивает пружину, смотрит на кусок сыроводержащего

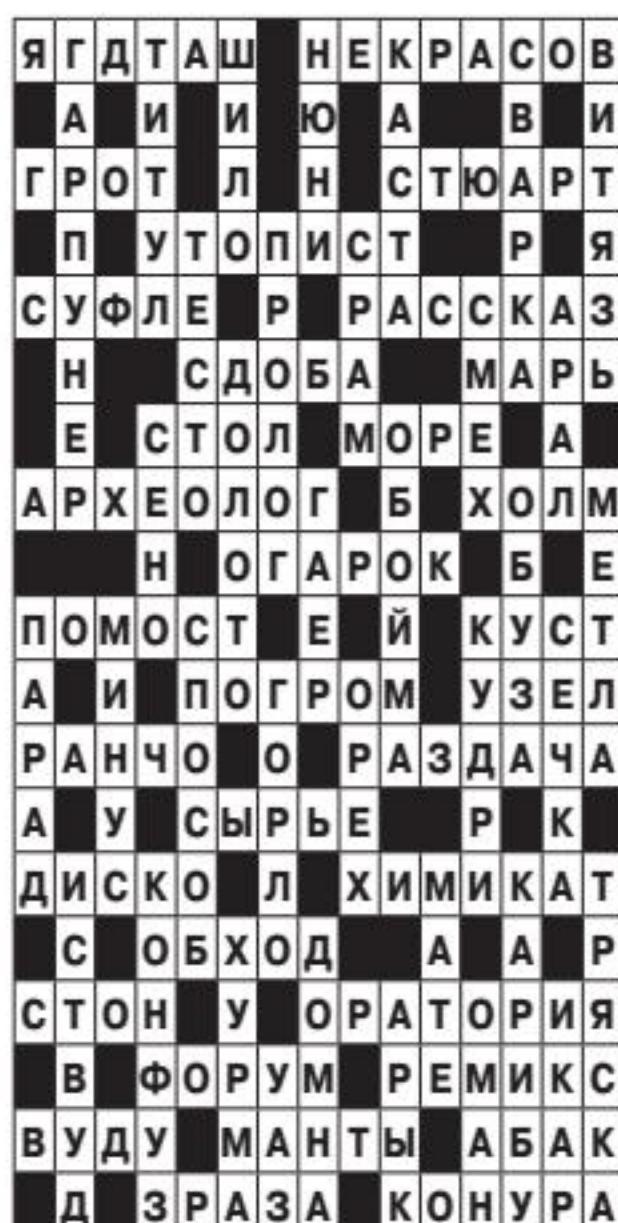
Ждём писем!

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГЛИ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ, ПРИШЛИТЕ ИХ В РЕДАКЦИЮ. ПИШИТЕ, ВАШИ ПИСЬМА НУЖНЫ ЛЮДЯМ! ВОЗМОЖНО, ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ СПАСТИ ЧЬЮ-ТО ЖИЗНЬ.



ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

СТР. 27



СТР. 29

По горизонтали: 1.Гусь. 5. Осел. 8.Заряд. 9.Мама. 10.Борт. 11.Меценат. 12.Термос. 14.Выписка. 15.Мордобой. 16.Ракия. 18.Корабел. 19.Манок. 22.Выскочка. 23.Китобой. 24.Визига. 25.Кабельтов. 30.Арендатор. 31.Ограда. 32.Мучение. 33.Кузнечик. 34.Тираж. 35.Шкаф. 37.Силач. 38.Краля. 42.Физика. 43.Наклонная. 44.Арап. 45.Вишня. 46.Сорго. 50.Десятилетие. 51.Агар. 52.Маскхалат. 53.Скит.

По вертикали: 1.Гематома. 2.Сомбреро. 3.Замес. 4.Ряженый. 6.Скот. 7.Лето. 10.Барибал. 11.Молоток. 13.Скрип. 14.Вожатый. 16.Реактив. 17.Радикал. 18.Колодец. 20.Очник. 21.Кабак. 22.Вольера. 24.Военрук. 26.Царевич. 27.Боливар. 28.Роскошь. 29.Призрак. 30.Адрес. 32.Мидия. 34.Талия. 36.Фрилансер. 37.Сленг. 39.Ситро. 40.Кашпо. 41.Мания. 42.Фаворитка. 44.Агрегат. 47.Тягач. 48.Пират. 49.Рапс. 50.Дари.

В следующем номере

Не упусти время

✓ КОВАРНЫЙ ВАРИКОЗ.

Не пьём, а лечимся

✓ ДЕЛАЕМ ВИНО ИЗ АИРА.

Для сердца, и не только

✓ 9 ПРИЧИН ЕСТЬ ВИНОГРАД.

На приёме у стоматолога

✓ О КОРОНКАХ И ТРЕЩИНАХ.

Вы просили рассказать

✓ ПОЧЕМУ ЯЗЫК ПРИЛИПАЕТ К НЁБУ.