Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№4 (584) 2019

www.aybolit.ru

КАКОЙ БУЛЬОН ПОЛЕЗНЕЕ

стр. 18

Со своим кишечником надо дружить

стр. 4

Три необычные причины давления

стр. 7

Миокардит у детей

стр. 14

Правильно принимаем ванны

стр. 11

Свиристели в Москве обалдели

стр. 29

Женщине для счастья нужны комплименты

16+

Сам себе доктор

От кашля — молоко с содой

О том, что молоко нужно пить во время болезни, дети узнают при первой своей простуде. Соду в целебный напиток добавляют не всегда, но это сочетание усиливает лечебный эффект.

Молоко с содой не только от кашля спасает, но и способствует укреплению иммунитета, а значит, приводит к скорейшему выздоровлению. А еще сочетание двух этих продуктов хорошо разжижает мокроту. Народное лекарство настолько полезно, что применяют его даже в самых сложных и запущенных случаях. Как приготовить молоко с содой от кашля? Самый простой рецепт готовится в течение пары минут. В одном стакане молока разводят 1 ст. ложку соды. Выпивают снадобье вскоре после еды. Людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, соды надо добавлять в два раза меньше, иначе можно повредить слизистую.

Еще один рецепт от кашля. Необходимые ингредиенты: стакан молока подогрейте на медленном огне. Растворите в нем по 1 чайн. ложке меда и сливочного масла, добавьте 1/2 чайн. ложки соды. Пить готовое лекарство желательно перед сном. Сразу после этого надо укутаться в теплое одеяло. Уже утром мокрота должна начать хорошо отходить.

Иногда в смесь добавляют яйцо и сахар. На Востоке в молоко с содой добавляют морковный, березовый, свекольный или кленовый сок. Эффект такой же. Добавлять в напитки больше 1 ложки соды нельзя. Иначе лекарство от кашля превратится в слабительное.

Е. И. Круглова, врач-терапевт

ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ МУЖЧИНУ — НАПОИ, ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ ЖЕНЩИНУ — РАЗОЗЛИ.

Полезно знать

● **Неприятный запах изо рта?** Смешайте в равных количествах семена кардамона, порошок корицы и молотый лавровый лист. Залейте 1 чайн. ложку смеси стаканом теплой кипяченой воды, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

● **При конъюнктивите.** Залейте 2-3 лавровых листа стаканом кипятка, настаивайте до теплого состояния, процедите. Промывайте полученным настоем больные глаза каждый час-два до улучшения состояния.

● **Разболелась голова?** Залейте 2 чайн. ложки молотого имбиря 1,5 стакана крутого кипятка, настаивайте 10 минут. Пейте медленно, вдыхая ароматный пар. Настой имбиря помогает также при кашле, насморке (принимайте на ночь), а также облегчает состояние при предменструальном синдроме у женщин.

Новости

ЭКГ, КОТОРАЯ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Японцы создали первое по-настоящему удобное и эффективное устройство для ЭКГ. Пациенты могут использовать его ежедневно. Работает оно от солнечного света. Чтобы проверить работу сердца, достаточно наклеить прибор на кожу в области сердца и погулять на улице в солнечный день. Ранее ученые пытались создать что-то подобное, но все упиралось в громоздкость батареек. И точность данных портили помехи от электропитания.

НОВАЯ КОЖА НЕ ОТХОДЯ ОТ РАНЫ

Лечить большие кожные рубцы, в том числе у людей с тяжелыми ожогами и пролежнями, станет легче. Ученые научились использовать стволовые клетки для получения здоровой кожи на месте ран. Прямо в ране стволовые клетки превращаются в эпидермис кожи человека — настоящую кожу в 3D. Выращивание новой кожи «не отходя от раны», — то, чего все ждали. Ученые считают, что этот метод можно использовать и для омоложения кожи, и при раке кожи.

КАКАО-ЛЕКАРСТВО ЛУЧШЕ СИРОПОВ ОТ КАШЛЯ

Если добавлять шоколад в лекарственные препараты от кашля, то они будут не только приятными на вкус, но и более эффективными. Такие лекарства уже появились в продаже, причем предназначены они и для детей, и для взрослых. Результаты заметны уже через пару дней.

■ ПРИ ГИПЕРТОНИИ ОТВАР ЛИСТЬЕВ СМОРОДИНЫ ПРИНИМАЮТ ПО 1/4 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ ИЛИ 1 СТ. ЛОЖКУ ЗВЕРОБОЯ СМЕШАЙТЕ С 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ. ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

Работают мастера — *Называем адрес*

Каждый день как подвиг

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ СДЕЛАЛИ ИЗ КИШКИ

В НИИ уронефрологии и репродуктивного здоровья человека Сеченовского университета врачи проводят уникальную операцию — удаление мочевого пузыря в связи с раковой опухолью и последующее формирование мочевого пузыря из тонкой кишки. Созданный из кишки резервуар не только по форме напоминает мочевой пузырь пациента, но и располагается там же, в полости малого таза. С одной стороны к нему подшиты мочеточники, а с другой он соединен с уретрой пациента. Таким образом, моча из почек поступает в мочеточники, по ним — в «мочевой пузырь», выкроенный из сегмента кишки, и далее — в уретру. Такой вид мочеотведения фактически повторяет естественное продвижение мочи из почек в уретру.

В клинике уже проведено 14 подобных операций, и только одному пациенту пришлось периодически самостоятельно использовать катетер для опорожнения «мочевого пузыря». Через месяц эта необходимость исчезла. Через три месяца после операции 12 пациентов из 14 стали ощущать позыв к мочеиспусканию. Сформированный резервуар работает как мочевой пузырь здорового человека.

НАСТЯ СНОВА ВИДИТ МИР!

Поздно вечером Анастасия возвращалась домой с конкурса красоты. Спала на заднем сиденье автомобиля. Неожиданно на дорогу выскочил лось. Машина врезалась в животное. В больницу Челябинска Настя поступила с проникающим ранением глазного яблока, тяжелой контузией, отслойкой сетчатки и сосудистой оболочки глаза и сильным кровоизлиянием.

Кроме ранения глаза, Анастасия получила тяжелую черепно-мозговую травму, повредила шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника. Первым делом на пациентку надели фиксирующий корсет и воротник Шанца, чтобы избежать смещения поврежденных позвонков. Офтальмологи ушили рану длиной 2,5 см, которая уходила внутрь, за глазное яблоко. Восстановили целостность глазного яблока и восполнили объем глаза специальной жидкостью с антибиотиком, так как глаз вытек. А еще убрали стекла из века, рану ушили косметическими швами. В общем, выписываясь, пациентка уже видела 6 строчек. Сейчас зрение восстановилось до 80%. Анастасию больше всего беспокоят шрамы на лице. Ими будут заниматься хирурги отделения реконструктивной и пластической хирургии Челябинска. Девушке придется перенести еще несколько операций.

Щитовидке эта каша придётся по душе

Долгое время мне пришлось лечиться от нарушения функции щитовидной железы. Пробовала разные методы, и многие оказались эффективными. Я стала чувствовать себя практически здоровой. Считаю, что во многом мне помогла специальная каша, которая полезна не только для щитовидки, но и для пищеварительного тракта. Ела ее на завтрак. Для ее приготовления понадобится 100 г ядер гречки, 1 чайн. ложка куркумы, 50 г сухой морской капусты (продается в аптеке), 0,5 л воды, морская соль по вкусу. Гречку варю как обычно. В почти готовую кашу добавляю куркуму и морскую капусту, солю и перемешиваю. Каша становится оранжево-желтого цвета, очень приятная на вкус и полезная. Я так полюбила эту кашу, что и сейчас часто готовлю ее на завтрак для профилактики.

Т. Н. Игнатова, Иркутская обл.

Пригодится

■ ПРИ ДИАБЕТЕ СМЕЛИТЕ В КОФЕМОЛКЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ И СМЕШАЙТЕ С 1 СТАКАНОМ КЕФИРА — РАЗОВАЯ ДОЗА. ПЕЙТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ, УТРОМ И ВЕЧЕРОМ, ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ПИЩЕВАРЕНИЕ, 2 СТ. ЛОЖКИ МЕЛКО НАРЕЗАННОЙ СУХОЙ ТРАВЫ УКРОПА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ, ПЕЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Не пора ли отдохнуть?

В каком ухе шумит?

Слуховые галлюцинации

Чаще всего первые симптомы настоящей усталости — слуховые галлюцинации. Кажется, что-то щелкает, шумит, звуки становятся то очень далекими, то внезапно отчетливо резкими. Но если записываться на консультацию, то врач не найдет никаких отклонений.

Туманит голову

Тревожный симптом — внезапное нарушение походки (ведет в стороны), «подкруживание» головы (то есть не головокружение, а именно легкое затуманивание). Другими словами — непонятные симптомы, которые не вписываются в классическую неврологию. Кажется, что эти нарушения надуманны и несерьезны. Тут важно сделать исследования сосудов шеи. Это могут быть признаки нарушения кровоснабжения, снижение кровотока к затылочным долям мозга или проявления остеохондроза. Если других причин нет, то виной всему хроническая усталость.

Слезливость и панические атаки

Если к физической усталости присоединяются еще и психологические проблемы, стресс, то состояние может перетечь в невроз — слабость, плаксивость, тревожный сон.

Начинают преследовать страхи, которых раньше не было, — внезапная клаустрофобия, когда не можешь зайти в лифт. Потом не хочешь спускаться в метро, начинаешь бояться скоплений людей. Проблемы раскручиваются по цепочке.

Днем все время хочется спать

Если спите ночью по восемь часов, быстро засыпаете и все равно днем хотите прикорнуть, мозгу не хватает кислорода. Рано или поздно появятся проблемы. Жди инсульта.

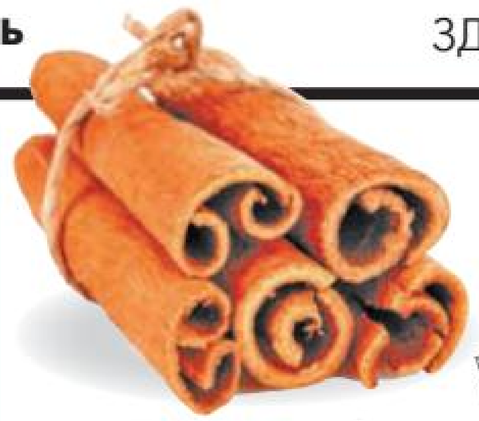
У сонливости могут быть другие причины, в том числе остеохондроз шейного отдела, атеросклероз, нарушение обмена веществ, спазм сосудов, проблемы с сердцем, пониженный гемоглобин, густая кровь, нарушение в работе желудка и кишечника. У подростков сонливость вызывает половое созревание. У женщин за 45 лет — климакс. Это защитная реакция на перегрузки. Так мозг защищает себя от стресса и заставляет спать, чтобы восстановить организм.

Меняется осанка

Походка становится тяжелой, плечи постоянно сутулятся, глаза больше не блестят. Чем дольше на человека давит усталость, тем больше депрессия.

С. И. Букреев, врач-невролог

Люди, живущие в домах, окруженных большим количеством деревьев, живут дольше тех, кто живет в районах с плотной застройкой.



Порезались?

ПРОМОЙТЕ РАНКУ, ОСУШИТЕ, ПОСЫПЬТЕ МОЛОТОЙ КОРИЦЕЙ И НАЛОЖИТЕ БАКТЕРИЦИДНЫЙ ЛЕЙКОПЛАСТЫРЬ. КОРИЦА — СИЛЬНОЕ АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ СРЕДСТВО. И ЕЩЕ В НЕЙ СОДЕРЖИТСЯ ОСОБОЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО.

У жены полиартрит, на подошвах нарывы

Эта болезнь мучила ее много лет. Но однажды разговаривал с мужиками, и один из них сказал, что у его жены та же беда. И что она чем-то лечится. Я попросил принести мне рецепт. Чем черт не шутит, может, свою Марусю вылечу. А рецепт вот какой. Надо нарезать чистотел, пропустить через мясорубку, выдавить сок через марлю и слить в бутылку. Развести все это спиртом в пропорции 1:1, поставить в темное место. Жена каждый вечер парила ноги с добавлением этой настойки (лила сколько хотела) и натирала ею подошвы. И вот уже три года чувствует себя хорошо.

О. Я. Суслов, Краснодарский край

Как приготовить сердечный эликсир

Хочу поделиться хорошим рецептом, который укрепляет сердечную мышцу. Для приготовления сердечного эликсира понадобится 7 частей измельченных корней девясила, 3 части меда, 7 частей цельнозернового овса (не хлопьев!). Овес промойте, залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и сразу выключите огонь. Дайте настояться 4 часа. Этим отваром залейте корни девясила, опять доведите до кипения и настаивайте 2 часа. Процедите, добавьте мед и размешайте. Я пью по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2 недель каждые полгода. Готовый эликсир храните в холодильнике.

И. Н. Воронина, Кировская обл.

Насморк затянулся?

Смешайте 1 чайн. ложку морковного сока с таким же количеством облепихового масла. Эту смесь можно закапывать в нос при затянувшемся насморке. И еще носовые пазухи надо прогревать горячей солью или прикладывать к переносице вареные яйца, а также промывать нос отваром шалфея. Если шалфея нет, можно его заменить соленой водой (1 чайн. ложка на стакан воды).

Ю. С. Ундасынова, Казахстан

Трагедия

«Сынок, беги к людям!»

Евгений Власов, житель Хабаровского края, с трехлетним сыном поехал кататься на снегоходе.

Живут они в небольшом селе Кенай. Очутились у реки Гур. На наледи «Буран» забуксовал. Чтобы развернуться, Евгений выехал на покрытую льдом реку. Сына оставил на берегу. Вес снегохода и водителя оказался слишком большим. Раздался треск. Мужчина пытался выкарабкаться, но тщетно. «Сынок, беги к людям!» — крикнул Евгений и скрылся под водой. За пару часов 3-летний малыш по сопке вышел на дорогу. Стемнело. Температура минус 30°С. На счастье ребенок встретил работника лесопилки. Он доставил малыша домой.

Будь начеку — *Привет из Китая*

Яйца... из пластмассы?!

Пошла в магазин около дома, купила куриные яйца. Собралась испечь торт, смешала яйца с сахаром, попыталась их взбить в пену, но масса не взбивалась. Говорят, что в России появились поддельные пластмассовые яйца из Китая. Неужели подделка добралась и до Владикавказа? Чем опасны такие «яйца»?

М. Гусова, Владикавказ

Да, с недавних пор в России появились поддельные яйца. Китайские предприниматели используют для их производства углекислый калий, желатин, анальгинат калия и пищевой хлорид кальция. Поддельное яйцо — абсолютная пустышка, в нем нет ничего полезного. Скорлупу делают из гипса, кальция и парафина. Стоят искусственные яйца не более 25% от стоимости настоящих. Срок их хранения очень велик, он почти ничем не ограничен, ведь химикаты не портятся. Доходный бизнес приносит китайцам хорошую прибыль, а для организма человека такие «деликатесы» опасны.

Как распознать подделку? Поддельные яйца более округлые, чем настоящие. Скорлупа у них блестящая и шероховатая. Если разбить поддельное яичко, то желток и белок через какое-то время превратятся в однородную массу. У настоящего куриного яйца, если его аккуратно разбить, желток и белок будут сохранять форму по отдельности, не смешаются.

Если поджечь китайскую подделку, скорлупа горит. У настоящих яиц она негорючая. Если сварить фальшивку вкрутую, затем очистить от скорлупы и положить в холодильник на несколько часов, то желток не посинеет по краям (как это бывает у натуральных яиц). Он не будет крошиться на крупинки, как натуральный, а сохранит эластичную желейную форму. Белок тоже будет отличаться: он по цвету станет желтоватым и может развалиться на части.

Кожа зудит?

- КАКОВА БЫ НИ БЫЛА ПРИЧИНА ЗУДА, ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ РАСЧЕСЫВАТЬ КОЖУ; РАСЧЕСЫВАНИЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИНФИЦИРОВАНИЮ.
- ПОЧАЩЕ ОХЛАЖДАЙТЕ КОЖУ, ПРИНИМАЯ ПРОХЛАДНУЮ ВАННУ ИЛИ ДУШ БЕЗ МЫЛА.
- ПРИНИМАЯ ВАННУ, ДОБАВЛЯЙТЕ В НЕЕ НЕМНОГО УВЛАЖНЯЮЩЕГО КРЕМА.
- СТАРАЙТЕСЬ НОСИТЬ ХЛОПЧАТОБУМАЖНОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ И ИЗБЕГАТЬ ПРЯМОГО КОНТАКТА КОЖИ С ШЕРСТЬЮ ИЛИ НЕЙЛОНОМ.
- ДЛЯ СМЯГЧЕНИЯ СУХОЙ ЗУДЯЩЕЙ КОЖИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КРЕМ ДЛЯ РУК.

Сам себе доктор

Настойка шиповника на кусочке сахара...

Атеросклероз отступит, если принимать такую настойку. Заполните пол-литровую бутылку на 2/3 измельченными плодами шиповника, залейте доверху водкой. Настаивайте 2 недели в темном месте, ежедневно взбалтывая, процедите и принимайте по 20 капель настойки на кусочке сахара 1 раз в день.

Как снять спазмы сосудов головного мозга

Настойка перегородок грецкого ореха усмиряет атеросклероз и избавляет от спазмов сосудов головного мозга. Залейте 1 стакан измельченного сырья 0,5 л водки, настаивайте 2 недели в темном месте при комнатной температуре, процедите. Принимайте по 10 капель, растворив в 1 ст. ложке воды, 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 10 дней. В течение года надо провести 3 таких курса.

Цифры и факты

■ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕК БОЛЕЕТ ОКОЛО 5000 РАЗ. В ЭТУ СТАТИСТИКУ ПОПАДАЮТ И СЛОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, И ЛЕГКИЕ НЕДОМОГАНИЯ.

■ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ОБРАЩАЕТСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ ТРИЖДЫ В ГОД.

■ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ МЫ ВИДИМ БОЛЬШЕ КОШМАРОВ, ЧЕМ ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ.

■ СУЩЕСТВУЮТ ИНТЕРЕСНЫЕ БОЛЕЗНИ, ПРИ КОТОРЫХ ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ЗАСНУТЬ ИЛИ, НАОБОРОТ, НЕОЖИДАННО ЗАСЫПАЕТ.

Со своим кишечником надо дружить

Бывает, люди годами мучаются от хронического запора. Мне повезло — попался очень хороший врач. Он научил меня, как подружиться со своим кишечником.

* Утро начинаю с массажа живота: ладонью, слегка нажимая, делаю круговые движения по часовой стрелке в течение минуты. Затем обеими ладонями одновременно делаю поглаживающие движения с боков, от ребер к лобку, как бы по двум сторонам равностороннего треугольника с вершиной на лобке. Эти движения делать можно только сверху вниз в течение минуты.

* Смешиваю по 50 г изюма и чернослива, заливаю 1 л воды и держу на маленьком огне, пока жидкость не выпарится наполовину. Принимаю по 1 ст. ложке за 1,5-2 часа до еды.

Еще я освоила специальную зарядку и всем ее рекомендую.

* Лягте на спину, потянитесь, поднимите ноги и нарисуйте ими в воздухе цифры от 1 до 25.

* Имитируйте езду на велосипеде 20 раз.

* Потом сядьте на стул, поднимите левую ногу и нарисуйте ею цифры от 1 до 10, затем повторите правой ногой.

* Снова лягте на пол, согните ноги в коленях и притяните их к животу. Зафиксируйте позу на несколько секунд и выпрямитесь. Повторите 10 раз.

* Согнув ноги в коленях, разводите их в разные стороны и смыкайте не менее 20 раз.

* Встаньте, ноги на ширине плеч. Сделайте глубокий вдох и максимально втяните живот. Повторите 10 раз.

После такого лечения вам никакие слабительные не потребуются.

Ю. Н. Усова, Ростовская обл.

Когда вызывать скорую — *SOS!*

Болит живот...

НЕ НАДО СРАЗУ ПАНИКОВАТЬ. ВОЗМОЖНО, ВЫ ПРОСТО ПЕРЕЕЛИ, И ТЕПЕРЬ ОРГАНИЗМ ДАЕТ ПОНЯТЬ, ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ ПАУЗУ.

Вызывайте скорую помощь, если...

■ Боль сильная, мешает спать, выполнять любую работу и не проходит больше 1-2 часов;

■ боль сопровождается рвотой или повышением температуры тела до 38,5°С и выше;

■ человек теряет сознание;

■ если мышцы живота напряжены, а живот жесткий, как доска;

■ началась диарея (понос) с примесью ярко-красной крови;

■ стул темный, дегтеобразный;

■ началась рвота кровью;

■ боль в животе сопровождается одновременно рвотой, диареей и сильным обезвоживанием.

Боль сильная, но... не очень

Без промедления отправиться на консультацию к врачу надо, если:

■ боль настолько сильная, что вы не пошли на работу, но не готовы вызывать скорую;

■ боль как-то связана с приемом пищи;

■ боль возникает после употребления определенных продуктов или напитков;

■ боль сопровождается метеоризмом, особенно, если вздутие живота настолько сильное, что сложно надеть привычную одежду;

■ боль не прекращается больше трех дней.

Клизмы и слабительные не помогут

Не пытайтесь снять боль в животе клизмами или слабительными, если не уверены в причине ее появления. Кстати, женщинам надо решить: стоит записаться на прием к терапевту или к гинекологу. Лечащий врач поставит диагноз быстрее, потому что знает вашу историю болезни.

Серьезная причина боли — перитонит

Еще одна серьезная причина боли в животе — возможное воспаление брюшной полости — перитонит. Его сложно с чем-нибудь спутать. При этом боль возникает при любом движении брюшины, например при кашле или подпрыгивании машины на кочке по пути в больницу. Обязательно скажите врачу, если у вас такие боли. Чтобы вам поставили точный диагноз, будьте готовы ответить на вопросы врача.

Доктору важно знать

■ Боль настолько сильна, что вы не можете идти на работу или в школу, встать с постели? Или, несмотря на боли, можете что-то делать?

■ Где именно болит? Вы можете точно показать место пальцем или область боли больше, например с ладонь. Боль сильнее в одном месте и отдает или переходит на другой участок или болит только в одном месте?

■ Вы можете точно сказать, когда боль возникла? Или она развивалась постепенно? Что вы делали, когда заболел живот? Постарайтесь вспомнить, что ели. Не было ли травм, падений или несчастных случаев, не было ли сильного стресса?

■ Возможно, вы недавно перенесли операцию, начали принимать новое лекарство или пищевую добавку? Или связываете боль с чем-то другим?

■ Боль со временем как-то изменилась или осталась такой, как вначале? Может, сначала она была ноющей, а потом стала резкой?

■ Боль началась и не проходит или то возникает, то исчезает. Дело в том, что резкая сильная боль редко бывает постоянной.

■ Вспомните, может, у вас уже были такие приступы? Например, при камнях в желчном пузыре приступы могут быть раз в несколько месяцев, и человек не осознает, что они связаны между собой.

Д. В. Худасова, врач скорой помощи

Рекомендуем — *Лечебная гимнастика*

При гастрите

Эти упражнения надо выполнять вне стадии обострения, перед едой или сразу после приема пищи при гастрите с нормальной и повышенной кислотностью.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Опускайте и поднимайте голову, поворачивайте ее влево и вправо. Повторите 10 раз.

2. Прямые руки вытяните вперед. Вращайте кистями по часовой стрелке и против. Повторите 10 раз.

3. Согните руки к плечам, сжав кисти в кулак. Поочередно разгибайте руки вверх — по 10 раз.

4. Вытяните руки вперед. На вдохе разведите слегка расслабленные руки в стороны. На выдохе верните руки в исходное положение, немного скрестив их. Повторите 10 раз.

5. Руки на поясе. Отведите правую ногу в сторону, вернитесь в исходное положение. То же самое — левой ногой. Повторите 10 раз.

6. Сидя на полу, ноги разведены на ширине плеч, руки на поясе. Отведите правую руку вправо, потом вверх, при этом туловище наклоняйте влево, делая вдох. На выдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте то же левой рукой. Повторите 8 раз для каждой руки.

7. Лежа, согните ноги в коленях. Не отрывая стопы от пола, наклоните обе ноги вправо. Вернитесь в исходное положение. То же самое сделайте влево. Повторите 10 раз.

8. Поднимите правую руку вверх, одновременно согните левую ногу, скользя стопой по полу, — вдохните. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз для каждой ноги.

9. Стоя на четвереньках. Прижимая подбородок к груди, сделайте вдох. Скользящим движением передвигайте правую ногу вперед между руками. Сделайте выдох. Повторите 7 раз для каждой ноги.

10. Поднимите прямую левую руку в сторону-вверх. Сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение, выдохните. Повторите 10 раз для каждой руки.

Об алкогольной полинейропатии

Не держат ноги

90% людей, регулярно употребляющих алкоголь в больших дозах, подвержены тяжелому заболеванию — алкогольной полинейропатии. Заболеть могут и женщины, и мужчины. Если не принять вовремя мер, больные становятся инвалидами.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ПЬЮЩИМ ЧЕЛОВЕКОМ

Он не может самостоятельно передвигаться, потому что испытывает при этом сильнейшую боль. Алкогольная полинейропатия — неврологическая болезнь, характеризуется поражением функции периферических нервов. Развивается она из-за токсического действия алкоголя на нервную систему.

ПРИЧИНЫ АЛКОГОЛЬНОЙ ПОЛИНЕЙРОПАТИИ

1. Этиловый спирт разрушает нервные клетки.

2. Микроциркуляция крови в нервных волокнах нарушается.

3. Добавьте сюда неправильное питание, нарушение функций печени и кишечника из-за алкоголя, в результате чего не усваивается витамин B_1 (тиамин). А он играет ключевую роль в обменных процессах, поддерживает работу сердца, нервной и пищеварительной системы. И еще: в состоянии алкогольного опьянения человек обычно длительное время «отдыхает» в одной позе, в результате происходит сдавливание различных органов и повреждение нервных волокон.

КАК ПРОТЕКАЕТ И ПРОГРЕССИРУЕТ БОЛЕЗНЬ

Полинейропатия развивается исподволь, постепенно. Больной начинает чувствовать неприятные ощущения в конечностях, думает, что просто отлежал руку или ногу, не обращает на это внимания и, разумеется, не торопится к врачу. А болезнь между тем прогрессирует. Позже поражаются мышцы, могут появляться отеки конечностей.

Если больной сильно переохладится или примет большую дозу алкоголя, велика вероятность, что алкогольная полинейропатия обострится. Как? Могут проявляться даже психические расстройства в течение нескольких дней.

Основные симптомы алкогольной полинейропатии.

* Возникает ощущение покалывания и мурашек в руках и ногах, онемение, напряжение мышц голени.

* Судороги и боль в ногах, которая усиливается по ночам, а также при надавливании.

* Нарушается кровообращение в области ног, в результате чего они часто мерзнут.

* Возникает слабость мышц, из-за чего походка больного меняется. Ему начинает казаться, что пол «мягкий».

* Мышцы нижних конечностей, а изредка и рук, могут атрофироваться, то есть уменьшаться в размерах.

* Кожа ног может приобретать мраморную окраску или синеть.

* Возникают расстройства речи — из-за поражения блуждающего нерва она становится невнятной.

* Руки и ноги начинают сильно потеть.

* Могут поражаться черепно-мозговые и опорно-двигательные нервы. В результате нарушается память. Возникает дезориентация в пространстве и галлюцинации.

* В особо тяжелых случаях на ногах появляются язвы. Кожа становится сухой и шелушится.

КАК УСТАНАВЛИВАЕТСЯ ДИАГНОЗ

1. Сбор анамнеза. Вначале доктор выясняет причину заболевания, как часто пациент употребляет алкоголь.

2. Неврологический осмотр выявляет неврологические проблемы: онемение, мышечную слабость и др.

3. Электронейромиография позволяет определить степень поражения и наличие воспалительного и дегенеративного процесса в нерве.

4. Биопсия нервов — исследование взятого на анализ кусочка нерва.

Эти исследования дают возможность врачу точно определить наличие у пациента алкогольной полинейропатии и назначить правильное лечение.

КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОМОЖЕТ ПАЦИЕНТУ

Самый верный путь оздоровления — вовремя отказаться от алкоголя. Но зависимый человек, как правило, не может остановиться. К сожалению, и алкогольная полинейропатия продолжает прогрессировать. В таких случаях есть три пути решения проблемы. Но они дают эффект лишь в сочетании друг с другом:

* медикаментозное лечение;

* изменение режима питания и образа жизни;

* народные средства.

ЧТО НАЗНАЧАЕТ ДОКТОР

Для тех, у кого диагностирована алкогольная полинейропатия.

* Пациенту не хватает витамина В. Поэтому он назначается в больших дозах. Это способствует восстановлению обмена веществ. И даже прописывается аскорбиновая кислота.

ПРИ ПОЛИНЕЙРОПАТИИ СМЕШАЙТЕ 300 МЛ НЕЖИРНОГО КЕФИРА, 2 СТ. ЛОЖКИ СЕМЯН ПОДСОЛНУХА, ПОЛСТАКАНА СВЕЖЕЙ КРУПНО ПОРУБЛЕННОЙ ПЕТРУШКИ И ПРИНИМАЙТЕ НАТОЩАК С УТРА, ЗА 40 МИНУТ ДО ЕДЫ.

* Надо принимать препараты, способствующие микроциркуляции, а также антигипоксанты и антиоксиданты, которые помогут вывести токсины из организма.

* Для восстановления иммунитета больному назначают различные микроэлементы.

* Если скачет артериальное давление, необходимо его нормализовать. Заодно снимаются отеки.

* При сильных болях врач выписывает нестероидные противовоспалительные препараты (они снимают воспаление) или простые анальгетики, а при необходимости — антидепрессанты.

* Требуются препараты для укрепления сосудов и возобновления основных нервных связей. Но полностью нервные окончания не подлежат восстановлению.

БОЛИ СТАНОВЯТСЯ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ, ЕСЛИ...

При алкогольной полинейропатии пациент должен полностью отказаться от спиртного. Даже после длительного лечения, если больной снова начинает пить, симптомы возвращаются. Причем боли становятся еще сильнее. Человек с трудом передвигается, и лечение, не всегда успешное, нужно начинать снова... И еще требует тщательного пересмотра питание. Для восстановления пищеварительной системы на обед обязательно должен быть суп. На начальной стадии болезни рекомендуется физиотерапия и массаж. Они помогут восстановить чувствительность конечностей. Лечебная гимнастика укрепит ослабевшие мышцы.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ

* К 100 мл морковного сока добавьте 1 желток, 2 ст. ложки оливкового масла и 2 чайн. ложки меда. Хорошенько перемешайте и пейте за 40 минут до завтрака и ужина.

* Заварите 1 ст. ложку гвоздики в термосе 600 мл воды, настаивайте пару часов и принимайте по стакану 3 раза в день (15 дней). Сделайте 10 дней перерыва и курс повторите.

ПРОГНОЗ НА БУДУЩЕЕ

Алкогольная полинейропатия прогрессирует до тех пор, пока не будет начато лечение. Если больной при этом прекратит прием алкоголя, можно ожидать хороших результатов. Полноценное лечение в таком случае занимает 3-4 месяца. Ситуация осложняется при повреждении диафрагмального нерва и сердечных ветвей блуждающего нерва.

И. С. Молохов, невролог-нарколог

Думай, думай

Для тех, кто не хочет лечиться. Если вообще не обращаться к врачу и пустить недуг на самотек, то полинейропатия будет прогрессировать и дальше, повреждая не только конечности больного, но и сердце, дыхательные органы. Она делает человека инвалидом. Каждый второй нелеченый больной погибает от алкогольной полинейропатии в течение 10 лет.

Ёшкин кот!

УШЁЛ ОТ СУДЬБЫ

Жителя Подмосковья Дмитрия Митяева сбила машина. В больнице обнаружилось, что мужчина страшно пьян — 9,4 промилле (смертельным уровнем считается 5-6 промилле). Но ни алкоголь, ни наезд автомобиля его не убили. Пациент проспался, отошел от ушибов и вышел из клиники через 5 дней.

НОВОСТЬ ХОРОШАЯ И ПЛОХАЯ

Помните, в 2016 году в Иркутске погибли 77 человек, отравившись концентратом для принятия ванн «Боярышник»? Опасное пойло на прилавки не вернулось — это хорошая новость. А плохая — народ нашел другое пойло — муравьиный спирт, который продается в аптеках как антисептик.

ПЬЯНЫЕ ЛЮДИ ИМЕЮТ ПРАВО...

В США пьяные люди, возвращающиеся домой, имеют право на бесплатное такси или на льготную поездку. Эти правила действуют в 45 штатах. Они не обязательны для исполнения, однако многие производители алкоголя и продавцы спиртного сами берут на себя расходы и договариваются с такси о скидках и бесплатных поездках. Это помогает бороться с вождением в нетрезвом виде и повысить общественную безопасность.

...ПОКА НЕ СХОДИТ НА ГОРШОК

В Англии подозреваемый в торговле наркотиками мужчина перед самым арестом проглотил улику — пакет с наркотиками и теперь отказывается посещать туалет. С момента задержания прошел уже месяц. Медики утверждают, что такое воздержание может привести даже к смерти. Срок содержания под стражей продлен, пока мужчина не сходит на горшок.

Вредные советы для жён

НИКОГДА НЕ ХВАЛИТЕ МУЖА. ГОВОРИТЕ С НИМ ТОЛЬКО О ТОМ, ЧЕГО ОН НЕ СДЕЛАЛ, ЧТО У НЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧЕГО ОН НЕ УМЕЕТ — И ЧЕРЕЗ КАКОЙ-ТО ГОД ВЫ СДЕЛАЕТЕ АЛКОГОЛИКОМ ЛЮБОГО УБЕЖДЕННОГО ТРЕЗВЕННИКА. А ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СПРОВОЦИРОВАТЬ ЗАПОЙ У АЛКОГОЛИКА, ХВАТИТ ОДНОГО ТАКОГО ОБЩЕНИЯ.

На приёме у гастроэнтеролога

Геморрой замучил...

МОГУТ НАЗНАЧИТЬ ПОВТОРНУЮ ОПЕРАЦИЮ?

Пять лет назад перенес операцию по поводу геморроя, но уже через три года все симптомы повторились. Боюсь идти к врачу, так как могут назначить повторную операцию, а я уже знаю, что это такое. Пробовал мази «Релиф», «Гепатромбин Г», «Проктогливенол», свечи «Релиф», «Анузол», но эффекта нет. У меня один внешний узел и несколько внутренних. Стул нормальный, но остается чувство, как будто не до конца сходил по-большому. Постоянно зуд и боль, крови нет.

Михаил, Липецк

Рецидив геморроя после операции возможен, тут все зависит от методики операции и квалификации хирурга-проктолога, который ее выполнял, а также от того, насколько тщательно пациент соблюдал рекомендации после операции. Если применяемое вами лечение не имеет эффекта, нужно показаться врачу и решить вопрос о дальнейшем лечении. Никто не сможет заставить оперироваться без вашего согласия. Кроме того, вы можете сами выбрать клинику и врача.

НАЩУПАЛА ЧТО-ТО ПОХОЖЕЕ НА ПРЫЩ...

Он маленький, но болючий. Когда подмываюсь, больно, но терпимо. Это появляется и проходит. Стул в норме, бывают запоры, но редко. Я не полная, алкоголь не употребляю, тяжести не поднимаю, веду активный образ жизни. Бывает зуд. Может, и нечего бояться и это у меня гипертрофированный анальный сосочек?

Марина, Н. Новгород

Это не гипертрофированный анальный сосочек, поскольку он не причиняет боли. Это может быть трещиной анального канала или изменениями на слизистой воспалительного характера. Попробуйте свечи или мазь «Проктозан» (утром) и свечи с облепиховым маслом (на ночь в течение 2 недель). Обязательно следите, чтобы не было запоров. Если чувствуете необходимость сильно потужиться, используйте микроклизмы типа «Микролакс». Для уточнения диагноза обратитесь к врачу (если нет проктолога, то к хирургу).

ПОСЛЕ ПОНОСА ВЫПАЛ ЛИМФОУЗЕЛ...

У меня периодически после приема алкоголя или диареи выпадает лимфоузел. Обычно, если начинаю применять мазь «Релиф» и принимать теплую ванну, через 2-3 дня это проходит. Три дня назад после поноса опять выскочил лимфоузел, лечусь мазью. Не станет ли хуже от купания в соленой морской воде (еду в Египет), к тому же ее температура 24-27°С? И как себя лучше вести в этой стадии болезни: больше двигаться или соблюдать постельный режим?

Аркадий Васильевич, Набережные Челны

Выпадает не лимфоузел, а геморроидальный узел. От купания в море хуже не станет. При обострении нужно ограничить занятия спортом, не поднимать тяжести, соблюдать диету с ограничением алкоголя, острой, копченой, жареной пищи. Хорошего эффекта удается достичь, сочетая лечение мазью и принимая таблетки на основе диосмина.

В. А. Перехвалов, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Цифры и факты

■ КАК ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК СЛЫШИТ ЗАПАХ ЕДЫ, НАЧИНАЕТСЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС — ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ СЛЮНА И ЖЕЛУДОЧНЫЙ СОК.

■ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЕСТЬ, ДАЖЕ НАХОДЯСЬ ВНИЗ ГОЛОВОЙ, ПОТОМУ ЧТО РАБОТАЮТ ПЕРИСТАЛЬТИЧЕСКИЕ МЫШЦЫ. ПОЭТОМУ КОСМОНАВТЫ МОГУТ ОБЕДАТЬ ДАЖЕ В НЕВЕСОМОСТИ.

Дядя Ваня лечился пшённой кашей с тыквой

Когда у кого-то из членов нашей семьи болело в левом боку, бабушка варила такую кашу. Брала стакан промытого пшена, заливала 2 л воды, добавляла 1 стакан натертой тыквы и ставила в печь. Готовое блюдо чуточку солила и добавляла 1 чайн. ложку подсолнечного масла. Больной ел ее на ужин в течение трех недель. Как правило, боль проходила. Но через 10 дней бабушка снова варила такую кашу, и опять в течение трех недель захворавший ел ее, хотя никаких жалоб уже не было.

Я помню, что такой кашей лечился дядя Ваня, когда у него воспалялась поджелудочная железа. Почему помню? Потому, что каждый вечер я ждала, что дядя не доест кашу, и мне она останется. Каша была очень вкусная! Попросить бабушку сварить побольше каши я не осмеливалась. В тот год тыква плохо уродилась, и ее берегли для больных.

В. Н. Карпова, Чебоксары

Такой случай — *Очень хорошее письмо*

И снится мне Путин...

С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ? НЕОЖИДАННО НОЧЬЮ ЗАБОЛЕЛ ЛЕВЫЙ БОК. ДО УТРА ПРОСИДЕЛА НА ПОЛУ. ПОЧУВСТВОВАЛА — ЭТО ЧТО-ТО СЕРЬЕЗНОЕ, И СКОРАЯ НЕ ПОМОЖЕТ...

Утром приказала сыну, чтобы, если со мной случится что-нибудь плохое, похоронил рядом с отцом. Сын молча выслушал. И закружилось: анализы, очереди в больницах... За результатом биопсии пошла сама. Пришла в отделение, показала анализы врачам. Все трое, посмотрев их, отпрыгнули от меня, как от прокаженной. Один прошептал, чтобы обращалась к своему врачу. Стало понятно: это жестокий приговор судьбы.

Был октябрьский вечер. За окном покорно застыли мокрые озябшие акации. Шел не переставая холодный осенний дождь. У меня на душе было так тяжело, как никогда в жизни. Вдруг захотелось открыть окно и шагнуть в ненастье с третьего этажа хирургического отделения онкологии. Но остановили мысли: «А как дети переживут такое? А что люди скажут? Заболела раком и покончила жизнь самоубийством?». Нет! Что-то внутри сработало категорично.

Сколько же я провела в больнице бессонных ночей, прокручивая свою жизнь! Если есть на земле ад, я прошла через него. Тогда пока ничего не болело, но было пусто на душе. Все воспринимала болезненно: не так посмотрели, не так сказали... Городок у нас маленький, и новость о моем диагнозе разлетелась по нему, как желтые листья от ветра. Но постепенно стала приходить в себя. Я мусульманка. Начала учить молитвы. Они вселили в меня спокойствие и уверенность. Читала о раке, узнала много полезного. После трех тяжелых курсов химии улучшений не было. Пошла на четвертый... Неужели обречена?

Как-то ночью (на следующий день была назначена капельница) снится сон. Справа от меня стоит Путин и смотрит, как ставят капельницу. Проснулась... Оказалось, что Владимир Владимирович, он же падша по-мусульмански, то есть назначенный Богом человек, неспроста мне приснился. После этого я, как в сказке, пошла на поправку. Врачи сами удивились: все шишки рассосались, был небольшой рецидив. А так чувствую себя нормально, поправилась.

Через газету хочу пожелать В. В. Путину счастья и крепкого здоровья. Он мой ангел-хранитель. Сейчас я смело называю свой диагноз, улыбаюсь людям, которые шепчутся у меня за спиной. Слежу за собой. После химии мои волнистые волосы стали виться еще сильнее. Хотите верьте, хотите нет. Мой совет: от нас самих зависит наше здоровье. Читайте «Айболит», занимайтесь собой. Много встречала больных, которые, зная свой диагноз, занимались самолечением. Итог был плачевный. Между курсами лечения пейте то, что вам лично подойдет. Желаю всем здоровья.

К. С. Исламова, ул. Дербишева, 264, Каракол, Иссык-Кульская обл., Кыргызстан, 722200

P. S. У меня есть просьба: нужен гриб мухомор. Сама приеду за ним. Или могу бесплатно устроить семью на отдых на берегу Иссык-Куля. Пишите заранее. Люблю добрых и отзывчивых людей. Всего хорошего!

Три необычные причины давления

ПРОБЛЕМА С ЩИТОВИДКОЙ

Если у вас гипертония, обязательно нужно проверять функцию щитовидной железы, не снижена ли она. Если орган вырабатывает недостаточно гормонов, давление может быть повышено. Нормализовав функции щитовидки, можно добиться снижения артериального давления. **Что делать, чтобы обнаружить проблему?** УЗИ щитовидной железы и анализ крови на гормоны щитовидной железы.

ХРАП И ОСТАНОВКА ДЫХАНИЯ ВО СНЕ

Лишний вес, короткая шея — признаки предрасположенности к остановке дыхания во сне. И она больше, чем у длинношеих, худых ровесников.

Почему? Во сне человек спокойно спит, похрапывая, расслабляются мягкие ткани, челюсть отпадает, пережимаются артерии, которые ведут к мозгу. Доступ кислорода резко уменьшается или прекращается. Мозг в панике дает сигнал SOS! Организм начинает предпринимать усилия, чтобы протолкнуть свежую кровь с кислородом к голове. Для этого резко повышается артериальное давление. Причем это повышение остается даже после того, как дыхание налаживается. **Что делать, чтобы обнаружить проблему?** Провести полисомнографию. На всю ночь дома или в стационаре на теле закрепляются датчики, которые фиксируют эпизоды остановки дыхания, аритмии, измеряется уровень артериального давления, записывается электрокардиограмма. Расшифровав эти данные, врачи выпишут рекомендации для лечения.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

Почки регулируют артериальное давление. Они могут влиять на него, выделяя в кровь различные вещества для расширения или сужения сосудов. Если есть сужения артерий в почках (это может быть при атеросклерозе или дисплазии сосудов), организм считывает это как показатель низкого давления. И почки начинают вырабатывать вещества, повышающие артериальное давление. В итоге человек получает гипертонию. Чтобы давление перестало скакать, нужно ликвидировать сужение почечных артерий. **Что сделать, чтобы обнаружить проблему?** УЗИ почек с доплеровским исследованием сосудов почек или ангиографию почек.

О. Ю. Тюльпанова, терапевт, врач высшей категории

ПОСЛЕ ИНФАРКТА ИЗМЕЛЬЧИТЕ ЦВЕТЫ ОДУВАНЧИКА, ЗАЛЕЙТЕ ЖИДКИМ МЕДОМ, ПОСТАВЬТЕ НА 7 ДНЕЙ В ТЕМНОЕ МЕСТО, ПЕРИОДИЧЕСКИ ВСТРЯХИВАЯ. ПРИНИМАЙТЕ НА НОЧЬ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ, ЗАПИВАЯ МОЛОКОМ.

Думай, думай

Исследователи из Нидерландов выяснили, что у каждого четвертого человека, перенесшего инфаркт миокарда, в течение четырех лет он развивается повторно. Причем чем старше пациенты, тем выше вероятность повторного инфаркта. Каждые 10 лет на 45% увеличивали риск его развития. Диабет повышал этот показатель на 44%, мерцательная аритмия — на 63%, хроническая обструктивная болезнь легких — на 28%, а гипертония — на 16%. Многие даже не подозревают о том, что перенесли очередной инфаркт. Недавнее исследование показало, что количество «молчаливых» инфарктов гораздо выше, чем считалось раньше.

На приёме у стоматолога

На зубах появились белые пятнышки...

В последнее время стала замечать на зубах белые матовые пятнышки. Что это может быть? Стоит ли беспокоиться?

И. Н. Дегтярева, Саратов

Паниковать не нужно, но заняться лечением зубов желательно как можно скорее. Белые пятна — самая начальная стадия кариеса, и лучше не доводить зубы до состояния, когда эмаль окончательно разрушится и образуется полость. Пока она только теряет часть минералов (кальция и фтора) в поверхностном слое под действием кислот. Они поступают с пищей, особенно если вы любите маринады и соки, или образуются во рту бактериями из сахара. Постепенно белое пятно будет становиться все больше матовым, начнет темнеть, и разовьется полноценный глубокий кариес.

Если вы обратитесь к стоматологу сейчас, лечение будет намного легче и дешевле. Основной метод — реминерализация, то есть насыщение эмали кальцием. Для этого используются специальные средства, которые наносятся на зубы в виде аппликаций. Помогают также лечебные зубные пасты, обогащенные кальцием и фтором. Вы можете делать аппликации с ними: нанесите пасту на зубы, подержите 15 минут, стараясь не сглатывать и не касаться зубов языком. Таблетки глюконата кальция или мел в таких случаях бесполезны — кальций из них практически не усваивается организмом.

Боюсь, что скоро воспалятся дёсны...

У меня зубной камень. Как нужно ухаживать за зубами, чтобы не допустить развития пародонтита?

М. Гостова, Волгоградская обл.

Нужно правильно чистить зубы — это всем известно. Движения зубной щетки должны быть от красного к белому, то есть всегда от десен к зубам. Необходимо тщательно вычищать все зубы, даже те, которые находятся в труднодоступных местах. Не жалейте времени, работать зубной щеткой нужно не менее 4-5 минут. После этого необходимо воспользоваться зубной нитью, чтобы очистить все межзубные промежутки. Так нужно поступать 2 раза в день и один раз — утром или вечером — пользоваться ирригатором. Это специальное устройство, которое под напором струи воды вычищает межзубные пространства. В продаже имеется множество самых разных моделей. Выбирайте тот, который вам больше подходит — по удобству или по стоимости. И не забывайте полоскать рот после каждого приема пищи.

Все эти меры эффективны, если нет зубного камня. Если он все-таки появился, поможет только профессиональная чистка зубов, которую нужно проводить раз в полгода.

Ф. И. Рамазанова, стоматолог, врач II категории

Эвалар

Лечим суставы, не повреждая желудок!

В последнее время все больше людей вынуждены отказаться от приема нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных эффектов: проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта (язва желудка, гастрит), сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия), почек (лекарственная нефропатия). И это далеко не весь список.

Всем, кому требуется лечение суставов и позвоночника, следует обратить внимание на натуральное[1] лекарственное средство «Настойку Сабельника[2]» Эвалар, которая, как и НПВП оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении артритов и артрозов, но, при этом, не повреждает слизистую желудка.

Хорошей новостью является то, что если вы уже принимаете НПВП, то совместный прием с «Настойкой Сабельника» Эвалар, позволит усилить их эффект и снизить дозу[3].

Лечите суставы без нежелательных последствий для желудка!

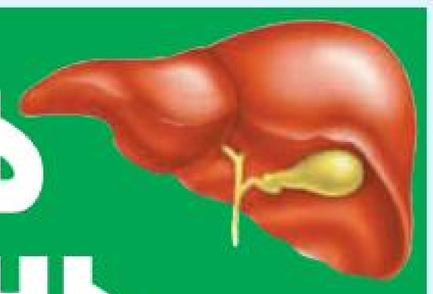
Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).

apteka.ru

[1]По активному действующему компоненту. [2]Название по РУ «Сабельника настойка» №002431. [3]В рамках рекомендаций по применению. Реклама
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Убить печень...



ПЕЧЕНЬ ФИЛЬТРУЕТ КРОВЬ И ОЧИЩАЕТ ЕЕ ОТ ВСЕХ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ. ЧТО УБИВАЕТ ЭТОТ ВАЖНЫЙ ОРГАН?

Что вдыхаем?

Сильный удар по печени наносит постоянное вдыхание выхлопных газов, тяжелых металлов и других вредных соединений, витающих в воздухе. Эти токсины попадают в кровь, а из нее — в главный фильтр организма. Печень может заболеть, если часто вдыхать дым, пары бензина, керосина, красок, лаков. Если решили сделать ремонт в доме, смотрите, что покупаете. И лучше на это время найти себе другое жилье.

Что едим?

Продукты питания, на этикетках которых есть отметки Е, — мощный удар по печени. Она не может осилить нашествие химических веществ и токсинов.

О женских гормонах

Мужская печень может выдержать многое. А вот гормональный фон женщин располагает к заболеваниям печени. Эстрогены — главные женские гормоны — замедляют кровообращение и работу печени. Для женщин, принимающих оральные противозачаточные средства с эстрогенами, нагрузка еще выше.

Доказано, что 30% хронических заболеваний связано с приемом лекарств.

Лекарства чужеродны для организма

Врачи направо и налево выписывают химические препараты, чужеродные для организма. Проходя через печень, они забивают мельчайшие сосуды. И тогда возникает проблема — как их оттуда вывести. Согласно исследованиям, дорогие и опасные антибиотики постоянно назначаются 44% детей и 51% взрослых при заболеваниях, вызываемых не чувствительными к антибиотикам вирусами. Есть мнение, что каждый пятый из госпитализированных больных принимает медикаменты только во вред себе. До 5% всех больных поступают в стационары из-за побочных действий лекарств. По этой причине пациенты умирают в 10 раз чаще, чем от ошибок хирургов.

Осторожно: парацетамол!

Нередко поражение печени вызывают парацетамол, папаверин, аминосалициловая кислота, андрогены, «Бутадион», ибупрофен, левомицетин, пенициллин, пероральные контрацептивы, сульфаниламиды, тетрациклины, фенобарбитал, эстрогены. Препарат для диабетиков «Резулин» продавался в период с 1997 по 2000 годы. Но его сняли с продажи после того, как были зарегистрированы 63 смерти от заболеваний печени, вызванных препаратом. Опасно давать аспирин детям до 15 лет, поскольку в этом возрасте в сочетании с вирусной инфекцией он провоцирует синдром Рейе — жировую инфильтрацию печени и поражение головного мозга.

Парацетамол может стать причиной развития фульминантного гепатита. Развивается он стремительно и приводит к летальному исходу. В Англии парацетамол является причиной 52% случаев этого заболевания, в Испании — 42%. В России такой статистики никто не вел. Токсичны для печени гентамицин, «Новокаинамид».

Препарат один, а реакция разная

У миллионов людей возникают тяжелые осложнения при приеме обычной дозы препарата, если он долго перерабатывается. В таких случаях его концентрация в крови в 10 раз больше, чем обычно. Еще больше людей, в организмах которых лекарства перерабатываются неправильно. Организм плохо переваривает кофеин и большинство сульфаниламидов, которые назначаются при простуде. Вот почему лечение обычного насморка так часто заканчивается многочисленными осложнениями.

Болезни печени — гепатиты

Гепатит А заносится в организм через зараженную пищу, грязные руки, посуду. Гепатиты В и С передаются через кровь, слюну, половые выделения и сперму. Надо тщательно мыть продукты, посуду и руки перед едой. Важно избегать случайных контактов с чужой кровью и другими выделениями тела. Вам назначена инъекция? Следите, чтобы ее сделали только одноразовым шприцем из вскрытой при вас упаковки. Вредными для печени являются не только вирусы гепатита, но и многие другие вирусы, бактерии и инфекции, которые вызывают интоксикацию организма.

Р. М. Чемесов, гепатолог, врач высшей категории

При задержке мочи

■ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТА МОРОШКИ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЧЕРЕНОК ТЫКВЫ ПРОМОЙТЕ И ИЗМЕЛЬЧИТЕ. ПРИГОТОВЬТЕ ОТВАР ИЗ РАСЧЕТА 20 Г СЫРЬЯ (1-3 ЧЕРЕНКА) НА 2 СТАКАНА ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 15 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ШИШЕК ХМЕЛЯ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

От трещин на пятках — лимон

Что я только не делала, чтобы избавиться от трещин на пятках: ванночки для ног, смазывала кремом, обрабатывала пемзой. Помогало, но ненадолго. В одном из номеров «Айболита» прочитала, что пятки надо на ночь натирать лимоном. Стала делать так регулярно после ножных ванн и забыла о трещинах надолго. Но продолжаю каждый вечер ополаскивать ноги и натирать пятки лимоном.

В. Крылова, Белгородская обл.

У мужа были проблемы с печенью и желудком

Недавно умер мой муж, было ему 86 лет. Стала разбирать его медицинские бумажки и нашла рецепт, который ему дала его бабушка, она была врачом. В молодости у мужа были проблемы с печенью и желудком. Это снадобье ему тогда помогло. Но с годами я забыла об этом рецепте. Теперь хочу поделиться им с читателями «Айболита». Может, пригодится кому-то.

В мае-июне, когда зацветает чистотел, надо срезать траву на расстоянии 10-15 см от земли. Лучше это сделать днем, когда нет росы. Нарезанную массу завернуть в темное полотенце и положить в хорошо проветриваемом помещении на сутки. Затем пропустить траву через мясорубку и отжать через марлю сок. Затем стакан сока смешать со стаканом медицинского спирта. Бутылку закрыть пробкой и поставить в темное прохладное место. Пить настойку чистотела надо натощак, по 10-15 капель на стакан зеленого чая. Лекарство начинает действовать после 5-7 дней приема.

И. Я. Ардышева, Удмуртия

Одно время одолевали ячмени...

И больно, и некрасиво. Стала интересоваться, что же в таких случаях рекомендует народная медицина? И наконец нашла спасительный рецепт. Смешивала по 2 ст. ложки травы ромашки и очанки. Заливала 1/2 стакана кипятка, настаивала 10 минут. Получалась кашица из распаренных трав. Перекладывала ее на марлевую салфетку, заворачивала и в горячем виде прикладывала к ячменю. Еще 50 г очанки заливала 1 л кипятка, через час процеживала. Полученным настоем промывала глаза и закапывала по 2 капли в каждый глаз 2 раза в день.

И. Н. Аронова, Смоленская обл.

Ситуация — *Авторитетное мнение*

Ну не везёт бедняге!

ТО ЛИ КАРМА ТАКАЯ, ТО ЛИ ЗВЕЗДЫ НА НЕБЕ НЕ ТАК РАСПОЛОЖИЛИСЬ...

Хронического неудачника заметить несложно. Наверняка и вы знакомы с парочкой таких типов. Бедолага жалуется на жизнь. И при этом он вполне состоятелен или, по крайней мере, не беден. Да и в личной жизни все неплохо. Проблема в другом: ничего его не устраивает. Начальник — монстр, жена — стерва, дети — шалопаи, денег не хватает... Послушаешь такого, и впрямь его жизнь покажется чередой злоключений. А уж если хронический неудачник и на самом деле едва сводит концы с концами (или не сводит), а главное, вечно чувствует себя несчастным, становится очевидно: ну не везет бедняге! То ли карма такая, то ли звезды не так на небе расположились... Если с таким персонажем общаетесь давно и до сих пор не заразились, скорее всего, у вас хороший иммунитет. А может, у вас прекрасные совместные воспоминания о детстве или вы привыкли к такому «другу», с которым невозможно разорвать контакт. Но, скорее всего, секрет вашего иммунитета прост. Вы не принимаете жалобы близко к сердцу, психологически не погружаетесь в проблемы неудачника, фильтруете отрицательные эмоции, которыми буквально пропитан ваш знакомый.

Помощь неудачнику просто не нужна. Ему вполне комфортно живется в своем мире жалоб и претензий, зависти и обиды на весь мир. Убедить его в необходимости поменять образ жизни и мышления почти нереально. Как вести себя с почти безнадежным неудачником? Не принимать его жалобы за чистую монету, эмоционально отстраниться и помогать лишь конкретными делами. Разумеется, не нужно утруждать себя неприятным общением с этим человеком. Хотя... от бедных-несчастных родственников отвернуться сложнее.

Иногда прервать общение с токсичным человеком просто нереально, поскольку он живет с вами под одной крышей. Конечно, с супругом можно развестись, с близкими родственниками — разъехаться. Но такие дела не решаются быстро.

В. Е. Стеблов, психолог, доктор наук

ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ ИЛИ НЕСЧАСТЬЯ ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ КРУГОМ ОБЩЕНИЯ. ПОЭТОМУ ПЕРВОЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ, — ЭТО ПОСТРОИТЬ ВООБРАЖАЕМУЮ СТЕНУ МЕЖДУ СОБОЙ И НЕУДАЧНИКОМ.

Ниже 35,5°С

О ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ТЕЛА МЫ ЗНАЕМ ДОСТАТОЧНО, А ВОТ ЕЕ НЕОБЫЧАЙНОЕ ПОНИЖЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ СТУПОР. ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ?

С утра температура всегда низкая

В течение суток температура тела постоянно колеблется в пределах 2 градусов. Самые низкие показатели, как правило, с утра, когда организм просыпается. Но это не имеет ничего общего с гипотермией, при которой ртутный столбик постоянно находится ниже отметки в 35,5°С. Какое недомогание должно заставить человека взяться за градусник?

Температура 36,6°С бывает не у всех здоровых людей. Нормальными считаются цифры от 35,5° до 37°С.

Признаки пониженной температуры тела:

вялость, слабость, нежелание чем-то заниматься; постоянная тяга прилечь; головокружение; сонливость без причин, например, вскоре после сна; замедленные мыслительные реакции; повышенная раздражительность, необъяснимая агрессия; приступы апатии и плаксивость.

Ищем причины

■ Имеется хроническое заболевание, которое в прямом смысле обессиливает организм. Температура в этом случае низкая не постоянно, а временами и совпадает с резким ухудшением самочувствия.

■ Есть проблемы в надпочечниках, из-за чего в организме нарушен тепловой обмен.

■ Гипотиреоз: снижение функции щитовидной железы приводит к падению температуры тела.

■ Злоупотребление лекарствами. Организм ими перегружен и воспринимает химические реакции нарушением теплообмена.

■ Физическое или умственное переутомление.

Организму требуется помощь

Установить истинную причину может только врач, который проведет обследование, попросит сдать анализы, чтобы исключить или подтвердить диагноз. И назначит соответствующее лечение. Если же болезней не выявлено, а температура продолжает оставаться запредельно низкой, значит, организму нужно помочь наладить нормальный теплообмен. Как?

■ **Берегите нервы**: принимайте успокоительные, не давайте втягивать себя в конфликты, ищите способы сбрасывать негатив.

■ **Измените рацион:** ешьте больше овощей и фруктов.

■ **Каждый день гуляйте** на свежем воздухе не менее 1,5 часа и обязательно в движении, не сидя на лавочке. Проветривайте квартиру.

■ **Принимайте контрастный душ** — лучший способ нормализовать терморегуляцию организма.

■ **Хорошо высыпайтесь** — лучше раньше ложиться, чем позже вставать.

■ **Откажитесь от курения и алкоголя** — они нарушают теплообмен в организме.

■ **Пройдите курс массажа.**

Совсем нет сил?

Иногда пониженная температура лишает сил и словно придавливает к кровати. Попробуйте повысить показатели ртутного столбика одним из способов или объедините их: лягте в кровать и укройтесь самым теплым одеялом (или несколькими); приложите к ногам горячую грелку, предварительно надев шерстяные носки; выпейте горячий чай с настойкой зверобоя, малиновым вареньем или медом; сделайте горячую ножную ванну, можно с эфирным маслом пихты, зверобоя или эвкалипта.

На приёме у лора

Можно ли снять боль в горле леденцами?

Я пытаюсь так и ангину вылечить без лекарств.
В. Я. Кошелева, Башкортостан

Нет. Почему? Дело в том, что боль в глотке и гортани может быть вызвана фарингитом и ларингитом. Они развиваются из-за вирусов, травмирования слизистой горячей пищей, при аллергии или от сухости воздуха. В этих случаях пастилки и леденцы с лекарственными растениями или антисептиками помогут смягчить слизистую, снять воспаление, уменьшить количество вирусов.

Если же боль при глотании связана с ангиной, скорее всего, понадобится более серьезное лечение. Эта болезнь вызывается чаще всего стрептококком, иногда другими бактериями и даже грибками. Обычные средства против них бессильны. Рассасывание пастилок и леденцов может облегчить состояние, но они не избавят от микробов. Они обитают слишком глубоко в складках миндалин. Даже полоскания, хотя и полезны, не всегда могут вымыть гной и тем более бессильны против бактерий внутри миндалин. Есть специальные антибактериальные препараты для рассасывания, но назначать их может только врач. Их бесконтрольное использование чревато нарушением микрофлоры ротовой полости, а проглатываемая слюна нарушает работу желудка, кишечника и печени. Поэтому ангину нужно лечить под наблюдением врача. С ней шутить нельзя, она дает осложнения на сердце и почки. Нелеченая ангина может привести к ревматизму.

И. Н. Громова, лор, врач высшей категории

На приёме у терапевта

Почему бывает повышено СОЭ?

У меня оно очень высокое — 40 мм/ч. При каких заболеваниях это бывает и какие обследования стоит пройти?
Г. Николаева, Нижегородская обл.

Резкое увеличение СОЭ не всегда является серьезным поводом для паники. Чаще всего это симптом простуды, ОРВИ, гриппа. Как только пациент полностью вылечится, СОЭ понизится до своего нормального значения. Иногда СОЭ увеличивается от диеты или наоборот, плотного питания. Повышение СОЭ может наблюдаться при менструации, аллергии. Спустя некоторое время после первого анализа нужно сделать второй. Если другие результаты покажут норму, можно не волноваться.

Однако же если СОЭ остается повышенным продолжительное время, надо найти причину.

Так бывает при: отравлении организма медикаментами или продуктами; восстановлении организма после операции; артрите; болезнях легких; нарушениях работы почек и печени; при опухолях любого типа.

Если СОЭ показывает очень высокие значения, например 60 мм/ч, это говорит о серьезных проблемах со здоровьем.

О. В. Шумакова, врач-терапевт

ЧЕЛОВЕК ПОЛНЕЕТ ПО ДВУМ ПРИЧИНАМ: «Я ТОЛЬКО ПЕРЕКУШУ» И «НАДО ДОЕСТЬ, А ТО ПРОПАДЕТ».

ОРВИС Флю против симптомов простуды и гриппа

Для снятия симптомов простуды и гриппа выбирайте лекарственное средство ОРВИС Флю от компании Эвалар. **Он подходит даже людям, склонным к повышенному давлению,** потому что в отличие от большинства обычных лекарств[1], ОРВИС Флю не содержит сосудосуживающее вещество, которое повышает давление.

ОРВИС Флю снимает все 5 симптомов простуды и гриппа[2]:

- Повышенную температуру
- Озноб
- Головную боль
- Заложенность носа
- Чихание

В 2 раза выгоднее по цене[3]

Хорошая новость! ОРВИС флю с имбирем и лимоном приятен на вкус!

Спрашивайте в аптеках!
www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).

apteka.ru

Эвалар

[1] По сравнению с лекарственными средствами, содержащими в своем составе фенилэфрина гидрохлорид. [2] В рамках инструкции по применению.
[3] По данным ЗАО «Группа ДСМ», по итогам I квартала 2018 года средневзвешенная розничная цена за 1 пакетик лекарственного препарата «ОРВИС Флю» в форме порошка для приготовления раствора для приема внутрь производства компании «Эвалар» в 2 раза ниже импортного аналога.
Аналог для сравнения выбран по дозировкам действующих веществ, форме выпуска.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Леонид СТАРОКАДОМСКИЙ, судовой врач

Он лечил своих пациентов рассказами о Северной Земле

В конце августа 1913 года русская гидрографическая экспедиция подошла к берегам Северной Земли — последнего еще не открытого крупного архипелага на нашей планете. Первым его увидел судовой врач Леонид Михайлович Старокадомский — калека, в 28 лет спасенный от гангрены ценой ампутации руки по локоть. Эта инвалидность стала билетом в бессмертие.

ЛИШНИЙ ДОКТОР, ПОТОМУ ЧТО КАЛЕКА

Леонид Старокадомский из семьи небогатого чиновника, который не получил высшего образования и потому не выслужил потомственного дворянства. Парень преодолел этот барьер, отучившись в Военно-медицинской академии за казенный счет. За это нужно было несколько лет провести в армии. В 1903 году дело шло к войне с Японией, и молодых врачей стали перебрасывать на флот в Кронштадт. На службе в морском госпитале молодой доктор, анатомируя, забыл обработать маленькую ранку на своем пальце, и ему по локоть ампутировали левую руку. Леонид Михайлович приуныл, но демобилизоваться не мог — надо было кормить семью. Доктор освоил специальные манипуляции, которые позволяли оперировать одной рукой, и изъявил желание служить дальше. Ему поручили крестьянское терапевтическое отделение, на которое было жалко боеспособного медика. Это был единственный на весь город стационар, куда поступало гражданское население, а также паломники, стекавшиеся со всей России к знаменитому протоиерею Иоанну Кронштадскому. Леонид насмотрелся на такие болезни, каких иной военный врач за всю карьеру не видал: тяжелый туберкулез, оспа, крупозная пневмония и другие инфекции. Не вылезая из бактериологической лаборатории, однорукий доктор полюбил биологию.

ИЗ ДРУГИХ НАУК ЕГО ЗАНИМАЛА ЭТНОГРАФИЯ

Еще мальчиком Старокадомский прочитал книгу о быте чукчей. Воинственные оленеводы, которые ходили в меховых мешках на пятидесятиградусном морозе, будоражили воображение доктора. В 1908 году военные моряки заговорили об экспедиции в те края на двух ледоколах — «ледодавах». Их проектировал капитан 2-го ранга Александр Колчак. Старокадомский обсуждал проект больше всех, но поскольку от желающих участвовать не было отбоя, решил, что инвалида точно не возьмут. А оказалось, наоборот!

В отличие от однорукого доктора, Колчак во флотской среде был свой. Он пробивал экспедицию при поддержке знакомых в высших кругах. Заместитель морского министра Бистром обещал царю, что по Северному морскому пути при новой войне с Японией можно перебросить флот за 9-10 дней. (С такой скоростью проходят лишь атомные ледоколы XXI века, а для других судов плавание и сейчас продолжается больше 20 суток.) Успех интриги устраивал не всех. Просились в экспедицию самые инициативные, то есть те, кого старались не пускать. Начались скандалы. Главный санитарный инспектор флота Александр Зуев решил выбрать среди морских врачей того, с кем в принципе легко расстаться. Начал с инвалида. Вызвал Старокадомского и предложил плавание в Ледовитом океане. Леонид Михайлович ответил восторженным согласием.

ПЕРВАЯ РУССКАЯ КАРТА, НА КОТОРОЙ НАНЕСЕНЫ ОТКРЫТЫЕ В ПЛАВАНИЯХ 1913 И 1914 ГГ. БЕРЕГА СЕВЕРНОЙ ЗЕМЛИ.

ОСТАВАЛОСЬ ПОНРАВИТЬСЯ КОМАНДИРАМ КОРАБЛЕЙ

Александр Колчак и Федор Матисен брали с собой только лучших. Леонид Старокадомский долго взахлеб рассказывал им о чукчах и цинге — главной медицинской проблеме северных походов. Витамины еще не открыли, и причина этой болезни оставалась неизвестной. Зато знали, что цинги не бывает при эмоциональном подъеме, двигательной активности и обилии свежей пищи. Поэтому жить придется дружно и часто ходить на охоту. За все время разговора с доктором Матисен и Колчак так и не заметили, что вместо левой руки у Старокадомского протез, пока доктор не сознался сам. Чтобы показать свою пригодность и высокое качество протеза, он тут же спустился по штормтрапу на руках. И был принят! Народ в экспедиции собрался молодой и здоровый. Рассчитывая на массу свободного времени, доктор вызвался препарировать пойманных животных, чтобы не терять форму как хирург.

ЛЕДОКОЛЫ ВЗЯЛИ КУРС НА ВЛАДИВОСТОК

10 ноября 1909 года ледоколы «Таймыр» и «Вайгач» вышли из Кронштадта и взяли курс на Владивосток — базу экспедиции. Шли Суэцким каналом, через Индийский океан и Сингапур. Неприятности случались сравнительно редко. На стоянке в Джибути, купаясь в Красном море, один матрос сел на морского ежа, и Старокадомский извлекал 10-сантиметровые иглы. Остальное время посвящалось зоологии.

ДОКТОР НОС К НОСУ СТОЛКНУЛСЯ С МЕДВЕДЕМ

Однажды на острове Жохова доктор Старокадомский нос к носу столкнулся с белым медведем. По счастью, зверь никогда не встречал человека и сделал вид, будто занят своими делами. Леонид Михайлович тоже демонстративно отвернулся, старательно записывая показания барометра. Его товарищи увидели эту сцену в бинокль, бросились было на помощь, но все обошлось.

ТРИЖДЫ ЛЕДОКОЛЫ ВЫХОДИЛИ ИЗ ВЛАДИВОСТОКА И ВОЗВРАЩАЛИСЬ...

Уже отозвали и Колчака, и Матисена, сменился начальник экспедиции, а задача выполнена не была. Тем временем во Владивостоке доктор Старокадомский оброс пациентами. Он организовал в городе туберкулезную лабораторию, взялся изучать проказу у народов Севера. В 1913 году у начальника экспедиции случился инсульт, и на смену ему прислали Бориса Вилькицкого. Его отец возглавлял Гидрографическое управление и шефствовал над экспедицией. Старик Вилькицкий стеснялся разговоров, будто он пристраивает сынка. Только после смерти отца мечта Бориса исполнилась. Он смело повел ледоколы туда, где на картах была обозначена мифическая Земля Санникова. Однако ему не хватало опыта плавания во льдах. Спрашивать подчиненных он не мог, чтобы не терять авторитет. Тут и пригодился врач, который знал не меньше моряка-полярника. Вот, к примеру, корабль вошел в полосу битого льда. Капитан Вилькицкий выжидал, пока доктор останется один, и говорил: «Леонид Михайлович, я сейчас дал приказ поворачивать на обратный курс». — «Почему, Борис Андреевич?» — «Лед впереди...» — «Ну какой же это лед?! Язык мелкого битого льда, который не мешает ходу. Если станет плотнее, всегда можно из него выйти...» Капитан удалялся, выжидал время и командовал: «Полный вперед!»

НАЧАЛЬНИК ГИДРОГРАФИЧЕСКОЙ ЭКСПЕДИЦИИ СЕВЕРНОГО ЛЕДОВИТОГО ОКЕАНА В 1913-1915 ГГ. БОРИС АНДРЕЕВИЧ ВИЛЬКИЦКИЙ (1885-1961), КОМАНДИР ПАРОХОДА «ТАЙМЫР», ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЬ СЕВЕРНОЙ ЗЕМЛИ.

СЕВЕРНУЮ ЗЕМЛЮ ОТКРЫЛИ КАК В ТОМ АНЕКДОТЕ

В ночь со 2 на 3 сентября Старокадомскому досталась неприятная «собачья» вахта — с полуночи до 4 утра. Когда на смену пришел мичман Гойнинген-Гюне, Леонид Михайлович сообщил, что справа по курсу наблюдает гористый берег. Оказалось, что это не галлюцинации. Мичман видел то же самое. Доктор бросился в штурманскую рубку будить начальника: «Борис Андреевич, впереди открылся берег!» — «Это остров, — сквозь сон сказал капитан, — нам надо идти на запад». — «Идите смотреть! Это высокие горы!»

... С гор дул теплый фён — поток воздуха температурой 14°С. А над морем — всего 1°С выше нуля. Сомнений не был: земля. 4 сентября (22 августа по старому стилю) команды обоих пароходов высадились на ней и подняли российский трехцветный флаг. Остров, который позднее назвали именем цесаревича Алексея, имел пейзаж лунный и необитаемый. Тем не менее доктор вызвался пополнить зоологическую коллекцию. Пройдя весь остров с востока на запад, он увидел еще один. Его назвали островом Старокадомского.

ЗА ИССЛЕДОВАНИЯМИ ЕДВА НЕ УПУСТИЛИ КОНЕЦ НАВИГАЦИИ

Карское море заполнилось льдами, закрыв путь на запад. На востоке было посвободней, но до русских портов угля не хватало. Судно еле дотянуло до самого северного порта Аляски — Сент-Майкла. Американский городок поразительно отличался от русских гаваней по другую сторону Берингова пролива: водопровод, электрическое освещение, свежие фрукты из Калифорнии (их тут же купили для профилактики цинги) и телеграф. Вилькицкий отправил в Петербург депешу об открытии большого архипелага. Телеграфист рассказал новость соседям, и она мигом стала известна газетам. Когда ледоколы пришли во Владивосток, весь город знал подробности, в том числе фамилии командиров и доктора. Первое публичное сообщение с показом фотографий делал Леонид Старокадомский. Потом он отправился поездом в Петербург и повторил свое выступление в Географическом обществе. Затем в Москве и в каждом военном порту — Кронштадте, Ревеле (Таллин), Либаве (Лиепая), Гельсингфорсе (Хельсинки) и Севастополе...

ЗВЕЗДНЫЙ ЧАС ЗАКОНЧИЛСЯ...

Звездный час участников экспедиции закончился в гражданскую войну. Кто-то пошел в Красную армию, кто-то — к белогвардейцам и затем в эмиграцию, а там одни в Америку, другие — в Кригсмарине. Старокадомский остался в санитарном управлении красного флота. В мае 1931 года его выслали как вредителя из «бывших», но на высокую должность начальника медсанчасти Северо-Восточной экспедиции, работавшей на Дальстрой. Эта спецслужба занималась добычей колымского золота. В устье Колымы, на берегу бухты Амбарчик, заключенные строили порт для снабжения приисков. Полярных врачей опытнее Старокадомского в стране не было, и он отплыл на место в каюте парохода «Сучан». В трюме везли 200 осужденных по уголовным статьям.

На Колыму тогда шла целая эскадра — 6 пароходов и ледорез «Федор Литке». Предполагалось,

что заключенные поставят палатки, расселятся в них и перетащат на сушу 15 тысяч тонн груза. Но до зимы выгрузили только треть. Суда ушли зимовать в более удобную Чаунскую губу, где впоследствии возник порт Певек.

В ЛАГЕРЕ НАЧАЛАСЬ ЦИНГА

В бухте Амбарчик не было ни свежего мяса, ни овощей. У «пассажиров Дальстроя», как официально называли зеков, началась цинга. К январю 1933 года из 200 человек 45 умерли, остальные поголовно болели. Работать было некому, и Старокадомского вызвали из Певека по радио. 57-летнему доктору в сопровождении капитана Сиднева предстояло ехать по тундре 600 километров в самую темную пору полярной ночи, по лютому морозу с ураганным ветром. Не дожидаясь перемены погоды, Старокадомский взял в единственную руку чемоданчик с инструментами, погрузил на нарты два пуда сушеной смородины и двинулся в путь. Ехали 8 суток, ночуя в развалинах поварен, построенных русскими купцами в XVIII веке. Заключенным говорили, что доктор выехал, но те не верили, да и от врачей не ждали ничего хорошего. В Амбарчике имелся один врач — Миткевич. Он пил спирт, спал до двенадцати и больных не осматривал, повторяя: «А что я могу сделать?»

ОДНОРУКИЙ ДОКТОР ПРИВЕЗ СМОРОДИНУ И РАССКАЗЫ...

Появление однорукого доктора произвело ошеломляющее впечатление. Немедленно заварив всем кисель из смородины, Старокадомский решил поднять дух заключенных рассказами о другой жизни, где не было ни голода, ни оперуполномоченных. Нашлась масса интересных тем: как живется на Аляске, как правильно готовить мясо моржа, о найденной на Ляховских островах кости мамонта и деревянных горах Новой Сибири, как похитить колонию хищных цейлонских муравьев вместе с их царицей и уцелеть... Рассказчик не умолкал, как Шахерезада. В жизни этих больных не было более интересных месяцев, чем эти два, проведенные в лазарете с одноруким доктором. К весне всех выписали, но к полноценной работе смогли вернуться только 34 человека. Остальных отселили на заимку Сухарная — отдохнуть и подкормиться.

НА СМЕНУ ДОХОДЯГАМ ПРИВЕЗЛИ НОВЫХ «ПАССАЖИРОВ»

Но без сушеной смородины. На Большой Земле некому было об этом подумать. К октябрю среди новичков началась цинга, пятеро умерли. Люди, доставка которых стоила государству столько денег, пришли в нерабочее состояние. Уморить их, чтобы списать, мешали чукчи. Они знали английский язык лучше, чем русский, ведь им приходилось свою охотничью добычу обменивать на контрабанду из США и Канады. Все происходящее в Амбарчике становилось известно американцам.

Пришлось организовать беспримерную в истории эвакуацию «пассажиров» по воздуху. Летчик Федор Куканов на трехмоторном «Юнкерс-Гиганте» за 13 рейсов вывез 93 человека. Полгода спустя за то же количество спасенных пассажиров «Челюскина» шестеро летчиков стали Героями Советского Союза.

ОСТРОВ СТАРОКАДОМСКОГО ЕСТЬ И БУДЕТ

На спасении заключенных великих наград не заслужишь, даже если это был подвиг. Куканов получил орден Красной Звезды и квартиру, а Старокадомский — должность инспектора по морскому флоту в Наркомздраве. И еще: других полярников сажали в тюрьмы, и надолго, а доктор Старокадомский мог заниматься любимым делом: переводить иностранные труды по гигиене. Он внимательно следил за сообщениями о кислоте, которая препятствует развитию скорбута (цинги), за что в 1932 году ее назвали аскорбиновой.

В 1944 году с Леонида Михайловича Старокадомского сняли судимость. Однорукого доктора охотно демонстрировали публике. На карте нет архипелага Земля Императора Николая II, есть Северная Земля. Нет острова Цесаревича Алексея, есть Малый Таймыр. Но западнее него располагается остров Старокадомского, и так будет впредь.

Инициатор гидрографической экспедиции Северного Ледовитого океана и создатель ее кораблей — ледоколов «Таймыр» и «Вайгач», будущий адмирал и руководитель белого движения Александр Васильевич Колчак (1874-1920). Фото сделано во время экспедиции 1900-1902 гг. в кают-компании не слишком пригодной для плавания во льдах шхуны «Заря», когда Колчак задумывал конструкцию ледокола-ледодава.

Тест-диагностика

Не пора ли обследовать позвоночник?

Среди людей, которые жалуются на боль в позвоночнике, каждому второму ставят диагноз остеохондроз. Каждый третий с неврологическими болезнями также знаком с этим заболеванием. Эти вопросы помогут вам определить риск развития остеохондроза.

* У вас есть плоскостопие?
* Имеете лишний вес?
* Постоянно носите тяжелую сумку на плече или в одной из рук?
* Носите обувь на высоком каблуке?
* У вас сидячая работа?
* Испытываете чрезмерные физические нагрузки?
* У вас с детства неправильная осанка?
* В прошлом были травмы позвоночника?
* Спите на мягком матрасе?
* Ведете малоподвижный образ жизни?

Если ответов «да» от 1 до 3. Ишиас, радикулит, грыжа Шморля — вероятно, эти неприятные болезни вас пока не коснулись. И все же носите удобную обувь, спите на упругой постели и больше двигайтесь.

Если ответов «да» от 3 до 7. Возможно, у вас уже есть проблемы с позвоночником, хотя болей еще нет. Изменения в позвонках так или иначе приведут к защемлению нервных пучков. Измените свою жизнь, обратитесь за медицинской помощью.

Если ответов «да» более 7. Боли в пояснице и грудной клетке уже случались, и это только начало. Без лечения не обойтись.

Думай, думай — *Процедурная*

Принимаем ванну

Кто не любит понежиться в теплой ванне после долгого рабочего дня? Это дает возможность не только расслабиться. Как получить максимальный эффект от водной процедуры?

ГРАДУС И ВРЕМЯ

Оптимальная температура воды в ванне должна быть 36-38°С. При ней растворяется кожное сало, удаляются омертвевшие клетки. Вы расслабляетесь и снимаете стресс. Прохладные (20-33°С) и холодные (до 20°С) ванны тонизируют, а горячие (40-42°С) заставляют изрядно потеть. Ванну можно принимать не чаще, чем раз в 3 дня в течение 14-25 минут. Слишком долго нельзя находиться в воде, так как кожа становится очень сухой. А еще идет большая нагрузка на сердце. Идти в ванну лучше до еды или через 2 часа после приема пищи.

ЧЕМ МЫТЬСЯ

Вы привыкли мыться мылом или гелем для душа? Однако специалисты рекомендуют использовать их только для интимных мест, а остальное тело очищать измельченными крупами или солевым пилингом, которые не обезжиривают кожу.

КАК КУПАТЬСЯ

Сначала надо принять душ, чтобы немного расширить поры и смыть загрязнения. Затем наберите ванну и постепенно погружайтесь в нее — так, чтобы область сердца была над водой. Полезно сделать массаж руками или массажной щеткой. В конце ванных процедур не выходите резко из воды — дождитесь, пока она стечет из ванны.

ВАННЫ С ЦЕЛЕБНЫМ ЭФФЕКТОМ

■ **Хвойные.** Хвоя успокаивающе действует на организм. Добавьте 100 мл хвойного экстракта в 200-литровую ванну. Температура воды должна быть 35-37°С, длительность процедуры — 10-15 минут.

■ **С марганцовкой.** Ее добавляют в воду до образования бледно-розового раствора. Такой состав дезинфицирует и подсушивает кожу. Это необходимо при некоторых кожных болезнях. Ванну принимают 10-15 минут. В конце обливаются теплой водой.

■ **Молочная.** Прекрасно увлажняет и смягчает кожу. Особенно полезна в холодное время года, когда нужен интенсивный уход. А еще лучше в теплую воду добавить 1-2 л молока, 2 горсти морской соли и 3-4 чайн. ложки меда.

■ **Крахмальные и содовые.** Применяют при кожных заболеваниях, чтобы снять раздражение и зуд. Кипятком заливают 3 ст. ложки крахмала, а затем разводят в ведре воды. После приема ванны нужно досуха вытереться полотенцем.

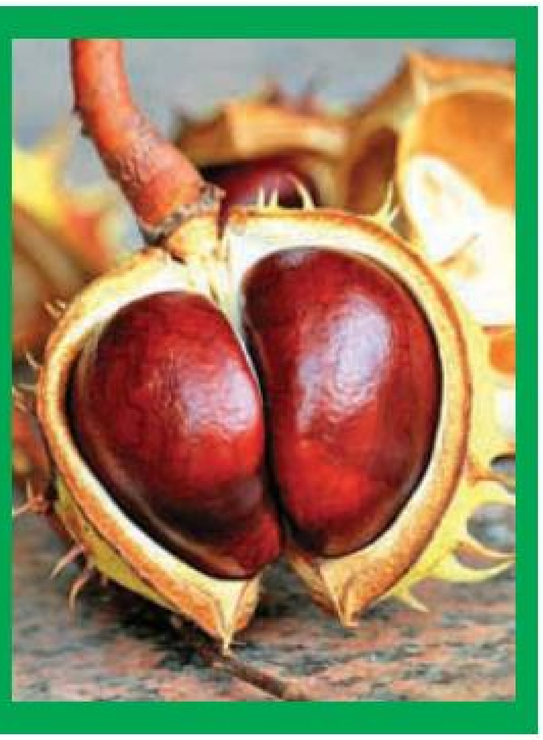
■ **Имбирная.** Хорошо расслабляет мышцы. Корень имбиря снимает напряжение и помогает при простуде, прогревает организм, стимулируя процесс кровоснабжения. Натрите на терке кусочек имбирного корня, залейте горячей водой и настаивайте 15 минут. Затем добавьте в ванну и принимайте ее в течение 20 минут, после тепло оденьтесь.

P. S.

Кому нельзя принимать ванну. Тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, припадками и обмороками. Горячая вода стимулирует приток крови к внутренним органам и коже: можно потерять сознание и утонуть!

Мужские проблемы

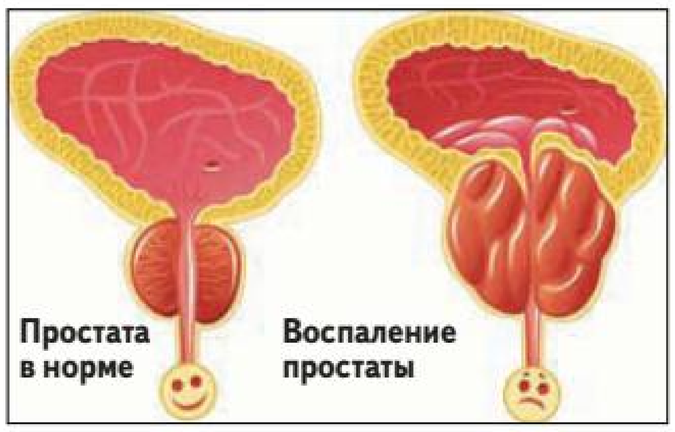
Этот орган похож... на каштан



Простата (предстательная железа) по форме похожа на каштан. Ее вес — 18-20 г, над ней — мочевой пузырь, под ней — прямая кишка, спереди — корень полового члена. Через простату проходит мочеиспускательный канал, а в него впадают два семявыбрасывающих протока, по которым из яичек в момент эякуляции поступает сперма.

ЧАСТО СТАВЯТ НЕВЕРНЫЙ ДИАГНОЗ

К сожалению, в поликлиниках мужчинам часто ставят неверный диагноз. И вот почему. Распространенная ситуация: приходит мужчина на УЗИ, на мониторе видно, что в простате есть изменения. Они и вправду могут быть: уплотнения, рубцы от давно перенесенного воспаления, отложения солей кальция. Но все это к простатиту не имеет никакого отношения. Это как шрам на коже — не заболевание, так и рубец на простате — не болезнь. Но на УЗИ, как правило, тут же пишут диагноз хронический простатит.



Помните: врач УЗИ не имеет права ставить диагноз! Его дело — описать все, что он увидел, не больше. А уж уролог на основании данных УЗИ и анализов конкретного больного будет решать, какие там изменения и от чего.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ПРОСТАТИТ?

Припомните, был ли у вас сексуальный контакт без презерватива. Дело в том, что при незащищенном половом акте мужчины почти всегда получают от партнерши инфекцию — гарднереллы, уреаплазмы, хламидии, трихомонады, гонококки, микоплазмы, герпес, листерии. Микробы начнут действовать незаметно, бессимптомно. И также незаметно и бессимптомно инфекция поднимется вверх и попадет в предстательную железу. В ней возникнет настоящее воспаление — простатит. Его признаки:

* преждевременная эякуляция, слабый или болезненный оргазм, в сперме обнаруживается примесь крови;
* внизу живота бывает боль, она идет в пах, мошонку и яички, в область ануса, промежности;
* при мочеиспускании чувствуется жжение и резь.

> ВРАЧ УЗИ НЕ ИМЕЕТ ПРАВА СТАВИТЬ ДИАГНОЗ! ЕГО ДЕЛО — ОПИСАТЬ ВСЕ, ЧТО ОН УВИДЕЛ, НЕ БОЛЬШЕ. А УЖ УРОЛОГ НА ОСНОВАНИИ ДАННЫХ УЗИ БУДЕТ РЕШАТЬ.

СЕКСОМ ЗАНИМАТЬСЯ ПОКА НЕЛЬЗЯ

Полечившись и избавившись от инфекции, мужчина возвращается к прежней интимной жизни. Но сексом заниматься пока нельзя. К сожалению, об этом предупреждают не в каждом лечебном учреждении. Ведь инфекция от партнерши мгновенно снова вернется в уретру и начнет подниматься в простату — и все начнется сначала. Вот почему от простатита лечатся годами, глотают антибиотики, нервничают.

Если жена или постоянная подруга хоть раз лежала в гинекологии с воспалением придатков и яичников, она и есть поставщица простатита. Поэтому надо лечиться вдвоем. Ваш уролог должен назначить лечение и вашей женщине.

БЕДА ВЕРНЫХ МУЖЕЙ

Простатит подстерегает не только тех, кто имеет много половых связей. Верные мужья тоже рискуют заболеть простатитом, но не инфекционным, а застойным. Что происходит в простате, когда мужчине хочется, но он сдерживает эмоции и смиряет плоть? Кровь приливает к половым органам и предстательной железе. Она начинает работать — выделять секрет для спермы. А семяизвержения-то нет! Куда ж деваться наработанному секрету? Получается застой! Вот и благодатная почва для простатита.

> ВАЖНО! ЕСЛИ МУЖЧИНЕ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ИНФЕКЦИОННЫЙ ПРОСТАТИТ, ОТ ИНФЕКЦИИ НУЖНО ЛЕЧИТЬ И ЕГО ЖЕНЩИНУ.

ТРИ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛА

1. В лечении простатита большую роль играет психологический фактор. Если вам поставили такой диагноз, не нужно отчаиваться. Простатит успешно лечится, лишь выполняйте все рекомендации врача.

2. Успешное лечение и отсутствие симптомов — это прекрасно. Но к врачу придется ходить на профилактические осмотры еще 6-8 месяцев. Этот этап очень важен для того, чтобы заболевание не повторилось.

3. Простатит не приводит к импотенции или к другим осложнениям. Часто больные сами себя накручивают и внушают такие последствия. Что с ними и происходит.

НУЖЕН ЛИ МАССАЖ ПРОСТАТЫ?

К сожалению, многим мужчинам все еще знакомы кушетка и уролог, массирующий простату через прямую кишку пальцем в резиновой перчатке. На самом деле пальцевой массаж предстательной железы уже давным-давно во всем мире объявлен процедурой неэффективной и не применяется нигде, кроме России. Доказано: лучше всего отток секрета предстательной железы происходит при обыкновенном семяизвержении во время полового акта или мастурбации. Массаж оправдан, лишь когда нужно получить секрет простаты для лабораторного исследования. И урологи всего мира советуют пациентам: мастурбируйте на здоровье!

О НАРОДНЫХ ЦЕЛИТЕЛЯХ

Они за немалые деньги предлагают лечить простатит мочой или утиными яйцами. Врачи только руками разводят: как может здравомыслящий человек верить, что убить хламидию или трихомонаду можно мочой?! Честно говоря, освобождать простату от застоявшегося секрета удобнее и дешевле известным мужским способом. Да и приятнее!

А. С. Колчев, уролог, врач высшей категории

У меня была диффузная мастопатия

Доктор-маммолог предложил операцию, но я решила попробовать полечиться народными средствами. И не зря — один рецепт помог мне избавиться от уплотнений в груди. Измельчила ядра 2 кг грецких орехов, а перегородки — в кофемолке. Затем 5 ст. ложек березовых почек и 1 ст. ложку золототысячника также измельчила в кофемолке. Все сложила в банку, залила 0,5 л водки, добавила по 2 ст. ложки меда и сока алоэ. Настаивала 12 дней, периодически перемешивая. Принимала по 1 десертной ложке 3 раза в день, пока смесь не закончилась.

О. Соловьева, Киров

Мужу готовлю целебный напиток из арахиса

Многие мужчины страдают простатитом. Вот и моему мужу пришлось столкнуться с досадной хворью. Для него я готовлю целебный напиток. Слышала, что эти орешки оздоравливают мужской организм, нормализуют гормональный фон, так как в них содержится цинк и селен. Как я готовлю снадобье? Прожариваю горсть арахиса, измельчаю. Перекладываю в термос, добавляю 3 ст. ложки корневища алтея и заливаю 0,5 л кипящего молока. Оставляю термос открытым на 20 минут, затем закрываю пробкой и настаиваю 10 часов. Супруг принимает по 1/2 стакана трижды в сутки. Но такое лечение противопоказано при болезнях суставов, артрите, подагре.

Е. И. Трулова, Уфа

Цифры и факты

ЛЮДИ, которые занимаются сексом по утрам, меньше нервничают в течение дня.

ВСЕ женщины мира вместе взятые весят на 85% больше, чем все мужчины.

ЗАМУЖНЕЙ итальянке из высших кругов общества в XVIII веке дозволялось иметь кавалера — в качестве эскорта, друга и любовника.

ЕСЛИ женщина ездит на велосипеде несколько часов в день, у нее снижается чувствительность половых органов.

ПАПИЛЛОМАВИРУСОМ человека хотя бы раз в жизни заражаются 50% мужчин и женщин. В большинстве случаев организм самоизлечивается в течение полутора-двух лет.

■ В ЛЮБОВНОМ ТРЕУГОЛЬНИКЕ ОДИН УГОЛ ВСЕГДА ТУПОЙ.

■ ЭКОНОМЬТЕ ВОДУ — ПРИНИМАЙТЕ ДУШ ВМЕСТЕ С МУЖЕМ.

Намотай на ус

При климаксе хорошо помогает шотландский душ. Подберите максимально комфортную температуру воды и направьте струю на воротниковую зону (основание шеи). Дальше с помощью кранов как бы «раскачивайте» температуру воды в холодную и теплую сторону, но не выходите из зоны комфорта. Сделайте не меньше пяти переключений (верхний предел не ограничен). Если после душа собираетесь лечь спать, процедуру заканчивайте теплой (не горячей!) водой. Если спать не собираетесь, — прохладной.

Такая история

Не нагулялась...

ИСТОРИЯ ЭТА ПРОИЗОШЛА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД. РАБОТАЛ Я ТОГДА ПСИХОЛОГОМ.

Как-то заходит в кабинет парочка. Супруги, чуть за 30, Антон и Вера. Мужчина начал жаловаться на частые измены Веры. Он считал, что она на них обречена. Говорил, что любит жену, но терпеть больше не может. И попросил «закодировать» супругу от измен. Я попросил Веру выйти, а сам стал беседовать с Антоном. Выяснил, что в постели у них все неплохо. Скорее всего, женщина до свадьбы не нагулялась. И еще Вера очень мнительна насчет своего здоровья. Потом отправил мужа в коридор, вызвал жену. Оказалось, никакая она не обреченная на измену, просто дурь в голове. При этом улыбалась игриво и озорно. И меня как бес озорства в ребро толкнул! Попросил ее раздеться, стал осматривать, нажимая на разные точки на теле: «Здесь болит? А здесь?» При этом печально вздыхал. Она спросила: «Со мной что-то серьезное?» — «Да, — отвечаю, — у вас редкий синдром телесного старения от частой смены партнеров». И давай серьезно рассказывать, что частые измены нарушают биоэнергетический баланс, гормональный фон, что у нее явные признаки старения. И это только начало. Но если дальше будет гулять от мужа, даже с постоянным любовником, одряхлеет скоро и безвозвратно. У Веры от страха глаза стали как блюдца! «И что мне делать?» — спрашивает. «Быть верной мужу. Вы, мадам, от природы обречены — но не на измены, а на верность мужу! Поняли?» Она покивала и ушла. И с тех пор Веру как подменили — вернее супруги желать трудно.

Геннадий, письмо с сайта

Из почты «Айболита»

■ МУЖЧИНЫ ЧАЩЕ ИЗМЕНЯЮТ С НЕЗАМУЖНИМИ ЖЕНЩИНАМИ, А ВОТ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦЫ ПРЕКРАСНОГО ПОЛА — С ЧУЖИМИ МУЖЬЯМИ.

■ ЧАЩЕ ВСЕГО СУПРУЖЕСКИЕ ИЗМЕНЫ ПРОИСХОДЯТ НА РАБОТЕ — У 28,7% НЕВЕРНЫХ МУЖЕЙ И 31,3% ЖЕН.

Для вас, мадам

Сухо во рту... и не только

УРОВЕНЬ ЖЕНСКИХ И МУЖСКИХ ГОРМОНОВ МОЖЕТ НАЧАТЬ СНИЖАТЬСЯ УЖЕ ПОСЛЕ 35 ЛЕТ. КАК БЕЗ АНАЛИЗОВ ОПРЕДЕЛИТЬ, КАКОГО ИЗ НИХ НЕ ХВАТАЕТ?

Мало эстрогенов

* Становится тонкой и сухой кожа вокруг глаз. На ней появляются морщинки.
* Появляется хруст в коленях.
* Высыхает, шелушится и трескается кожа на локтях.
* На лице и теле появляются пигментные пятна.
* Уменьшается выработка слюны, ощущается сухость во рту.
* Нет желания ухаживать за собой и нравиться мужчинам.
* Нет потребности в семье и желания иметь детей.
* Талия становится шире, а грудь — меньше.
* Развивается синдром сухого глаза.

Не хватает прогестерона

* Есть сложности с наступлением и вынашиванием беременности.
* Без видимых причин нарушается сон.
* Ярко выражен предменструальный синдром. За 2-4 дня до месячных беспокоят головные боли, отеки, нервозность, плаксивость.
* Повышается чувствительность к боли, особенно во второй половине цикла.
* Цикл становится более коротким, либо, наоборот, месячные задерживаются на 2-3 недели.
* Периодически появляются и самостоятельно исчезают функциональные кисты яичников.

Мало тестостерона

* Ощущается необъяснимая вялость, слабость. Снижается физическая выносливость.
* Появляются боли в мышцах, не связанные с нагрузкой.
* На спине образуются провисающие горизонтальные кожно-жировые складки.
* Меняется психология. Развивается неуверенность. Уходит здоровая амбициозность, активность. Возникает апатия и депрессия.
* Снижается либидо. Женщина не может достичь удовольствия в интимной жизни.

Л. Я. Дахно, гинеколог-эндокринолог

МИЗОЛ Эвалар — самое выгодное лекарство для лечения грибка[1]

До 80% выгоднее самого популярного средства с нафтифином![2]

✔ Лечит грибковые инфекции кожи и ногтей, в том числе:
- Микозы
- Кандидозы
- Дерматомикозы
- Лишай

✔ Устраняет зуд и жжение

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP.

www.evalar.ru apteka.ru
8-800-200-52-52 (для справок). Спрашивайте в аптеках!

[1] Среди средств с нафтифином; по данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2018 г.
[2] По данным ООО «ПРОКСИМА РИСЕРЧ» за декабрь 2018 г., по сравнению с самым популярным ЛС, содержащим 1% раствор нафтифина.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

Эвалар МИЗОЛ ЭВАЛАР ПРОТИВОГРИБКОВОЕ раствор 10 мл
ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА
ДО 80% ВЫГОДНЕЕ[2]
Нафтифин 1%
Раствор для наружного применения

Эвалар

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Миокардит у детей

Сердце человека состоит из трех слоев — эндокарда (внутреннего), миокарда (среднего) и перикарда (внешней оболочки). Миокардит — самое распространенное из воспалительных заболеваний сердца, при котором поражается именно сердечная мышца. Особенно часто болезнь встречается у детей. Почему ребенок может заболеть миокардитом и чем грозит болезнь?

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Миокардит может возникать по разным причинам. От них зависит и течение болезни — будет она легкой или тяжелой, острой или хронической, пройдет без последствий или будет возвращаться. Воспаление сердца у детей чаще всего провоцируют вирусные инфекции (грипп, краснуха, корь, полиомиелит, гепатиты, аденовирусная инфекция), а также бактериальные заболевания — стрептококковая (например, при ангине) и менингококковая инфекции, скарлатина, дифтерия. Грибки и простейшие, например кандидоз, заражение ребенка токсоплазмозом, гельминты — более редкие причины болезни сердца, но именно среди маленьких детей они встречаются часто.

Другие провокаторы воспаления сердечной мышцы — аутоиммунные заболевания и аллергия, гиперчувствительность к некоторым лекарствам, переохлаждение. Иногда установить причины болезни сердца не удается. В этом случае диагностируется идиопатический миокардит.

СИМПТОМЫ ВОСПАЛЕНИЯ МИОКАРДА

У миокардита, протекающего в легкой форме, в большинстве случаев симптомов не бывает. Заболевание сердца проходит на фоне основной болезни и остается незамеченным. Такое течение миокардита говорит о благоприятном исходе — воспаление проходит полностью и не сказывается на сердце. В более тяжелых случаях миокардит проявляется болью в груди, тахикардией, одышкой и хронической усталостью, головными болями, иногда болями в животе, отеками ног, особенно к вечеру. И еще сухим кашлем, болью в суставах и мышцах, нарушением сна, головокружениями. Если развивается сердечная недостаточность, могут быть обмороки. Особенно сильно при миокардите страдает сердце новорожденных. Кстати, врожденное воспаление сердца врачи выявляют еще в роддоме, но в редких случаях оно не диагностируется сразу. Признаки больного сердца у ребенка первого года жизни: вялость, плаксивость, бледные холодные ручки и ножки, учащенное дыхание и сердцебиение, плохой аппетит, отказ от еды. А еще малый набор веса, повышение температуры, особенно если причиной болезни сердца является инфекция. При тяжелом течении болезни появляются отеки.

КАК ДИАГНОСТИРУЕТСЯ ЭТОТ НЕДУГ

Ребенка с подозрением на миокардит нужно обязательно обследовать у кардиолога. Уже на этапе осмотра врач может выявить характерные признаки — бледность кожи, отеки, учащенный пульс, а также услышать шумы в сердце и аритмию. Для подтверждения воспалительных заболеваний сердца назначают следующие обследования: общий анализ крови (уровень лейкоцитов, СОЭ), биохимию крови, ЭКГ (выявляет нарушение ритма, проверяет проводимость в сердечной мышце), ЭхоКГ (определяет изменения в сердце, например расширение полостей, утолщение стенок, недостаточность клапанов), рентген органов грудной клетки (схож с ЭхоКГ, дает более четкие результаты, но не проводится чаще одного раза в год). Биопсия сердечной мышцы помогает определить развитие воспаления, но эту сложную процедуру делают только в тяжелых случаях.

ЛЕЧЕНИЕ МИОКАРДИТА У ДЕТЕЙ

Оно зависит от тяжести заболевания и возраста ребенка. Например, грудных детей обязательно госпитализируют, поскольку для них болезнь представляет смертельную опасность. При остром течении болезни детей тоже лечат в стационаре. Прежде всего врач обязан выявить причины болезни сердца, поскольку от этого зависит выбор лечения. При бактериальных инфекциях назначаются антибиотики, при вирусных — иммуноглобулины и интерферон. Но главные в лечении — противовоспалительные нестероидные препараты, обезболивающие, мочегонные (если есть отеки), витамины группы В, препараты калия. Всем детям назначается строгий постельный режим, чтобы уменьшить нагрузки на сердце и предотвратить развитие сердечной недостаточности. Во время лечения рекомендовано проходить контрольную диагностику ЭхоКГ, которая покажет, как идет выздоровление и правильно ли выбрано лечение.

После перенесенного заболевания сердца ребенок должен наблюдаться у кардиолога. Обследования нужно проходить раз в месяц в течение первых 4-6 месяцев, потом — два раза в год еще 5 лет. Связано это с тем, что у детей возможны рецидивы болезни — повторный миокардит встречается у каждого второго пациента, и в этом случае он грозит сердечной недостаточностью.

КАКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ ЖДАТЬ ПОСЛЕ МИОКАРДИТА

Эта болезнь сердца наиболее опасна для младенцев — у них может быстро развиться сердечная недостаточность. Частым последствием являются изменения в сердечной мышце — миокардиодистрофия. Это сказывается на сократительной способности миокарда. На фоне этих состояний может развиться хроническая сердечная недостаточность, которая приводит к летальному исходу. Поэтому, если ребенок переболел воспалением миокарда в возрасте до двух лет, обследования у кардиолога должны быть регулярными. В детском и подростковом возрасте заболевания сердца переносятся легче. Прогноз, как правило, благоприятный — миокардит полностью вылечивается. Но важно начать своевременное лечение и не допустить острой стадии. Хронический миокардит, который длится дольше шести месяцев, в половине случаев приводит к рецидивам и, в конечном итоге, заканчивается сердечной недостаточностью.

В. К. Радулов, детский кардиолог, врач I категории

Цифры и факты

- В России каждый год регистрируется около 25 тысяч врожденных пороков сердца у детей. Большая часть из них требует оперативного лечения, а операций проводится меньше 5 тысяч.
- Из тысячи новорожденных врожденные пороки сердца имеют 8. Если ребенок с такой патологией не получает необходимого лечения, у него 7 шансов из 10 не дожить до года.
- 25% школьников имеют проблемы с артериальным давлением, вегетососудистую дистонию.
- Современные методы диагностики помогают распознать многие патологии на ранних сроках беременности. Например, УЗИ выявляет до 90% пороков развития сердечно-сосудистой системы.

Стихи наших читателей

ВЕСНА УЖЕ НЕДАЛЕКО...

Февраль последние листки
С календаря срывает,
Зима последние деньки
Морозом нас пугает.
А солнце в небе высоко
На облако-сугроб взобралось,
Весна уже недалеко,
Недолго ждать осталось.
Из-за облака лучи
Вспыхнули, как спички.
Зима-старуха, не ворчи,
Собирай вещички!
Белый зимний твой наряд
Уже отстал от моды.
Я ручьи увидеть рад,
Весне слагаю оды.
А что весна уж у дверей,
Мне начирикал воробей.

А. Бабич, Барнаул

ПЕРВАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА

Первая учительница —
Вторая моя мать.
Судьбы моей вершительница,
Вернее не сыскать.
Что с раннего детства
Родилось в душе,
То красной нитью света
Проложит путь к мечте.
Разумное, доброе, вечное,
Мудрость на ваших устах,
Истин чреда бесконечная
В ваших делах и сердцах.
Мы все родом из детства,
Здесь ростки совершенства,
Здесь мечты эрудитов
И пламенных, страстных пиитов.

Н. А. Кириллова, Геленджик

КОГДА Я ОТ ТЕБЯ УСТАНУ

Когда я от тебя устану,
На город упадет зима,
Мне на стекло оконной рамы
Свои налепит кружева.
Я стану маленькой и грустной
И переставлю зеркала,
Чтоб лунный свет в проеме узком
Коснулся твоего окна.
Где в отражении зеркальном,
Как-будто в капельке росы,
Вдруг отразятся беспечально
Твои песочные часы.
И книги на каминной полке,
И недописанный портрет
Какой-то странной незнакомки,
Которой в нашей жизни нет.
Так странен взгляд ее печальный...
Не буду верить зеркалам.
Когда ночной звонок случайный
Расколет утро пополам...
Над сонным городом таинственным
Зимы настанет благодать.
Ты назовешь меня единственной,
Когдя я перестану ждать...

Е. С. Вирыч, Полярный Мурманская обл.

Как там, у них?

О наказаниях для нерадивых школяров

В МИРЕ ДО СИХ ПОР СОХРАНЯЮТСЯ ТЕЛЕСНЫЕ НАКАЗАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.

■ **США.** В этой стране разрешено бить нерадивых учеников палками или специальной деревянной лопаткой, щипать и давать им пощечины. Почти в 27 тыс. школ узаконено рукоприкладство. Детей наказывают за фейерверки, запущенные на территории школы, использование на уроках сотовых телефонов и невыполнение домашних заданий. Школьники после подобных экзекуций иногда обращаются за помощью к врачу. Еще в 1977 году Верховный суд США признал школьные экзекуции конституционными.

■ **Великобритания.** Здесь всерьез считают, что повысить успеваемость и приструнить задиристых школьников могут только ежовые рукавицы. 49% взрослых британцев прошли хорошую школу «порки и палки». Причина: нежелание учиться. Учителя школ испытывают на себе оскорбительное отношение со стороны учеников.

■ **Европа.** Здесь воспитывают по-другому. И неизвестно, что лучше — палкой по пальцам или моральным террором по психике. В Германии, например, если школьник прогуливает уроки в течение учебного года, вместо летних каникул его могут отправить в летнюю школу наверстывать упущенное. Ученики Германии как огня боятся такого наказания.

■ **Во Франции** телесные наказания к школьникам не применяют с 1887 года. Но если ученика младших классов раза два не забирают вовремя родители, ребенку ставят «неуд» по поведению. В странах Восточной и Центральной Европы к школьникам относятся намного гуманнее. Раньше других телесные наказания отменили в Польше.

■ **В Пакистане** при опоздании на урок подростка заставляют на протяжении нескольких часов кряду читать Коран.

■ **В Намибии** в некоторых школах по давней традиции набедокурившего школяра могут оставить под деревом с гнездом ос.

■ **В Мьянме** за болтовню на уроках или регулярные ошибки при выполнении задания ученик может получить несколько ударов тростью по икрам, ягодицам или кистям. Причем экзекуция происходит перед всем классом.

■ **В Непале** в школе для мальчиков нерадивого ученика принуждают несколько дней ходить в женской одежде.

■ **В Японии** сейчас наказания отменены. Но не так давно ученика, который плохо слушал на уроке, могли заставить стоять с чашкой на голове и при этом держать согнутую в колене ногу под прямым углом.

При диатезе

■ СМАЗЫВАЙТЕ ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА СВЕЖИМ СОКОМ СЕЛЬДЕРЕЯ.

■ 50 Г КОРНЕЙ ЦИКОРИЯ ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ЗАТЕМ КИПЯТИТЕ 20 МИНУТ, ОСТУДИТЕ И ПРОЦЕДИТЕ. ВЫЛЕЙТЕ ОТВАР В ВАННУ ДЛЯ КУПАНИЯ.

При запорах давала малышам сок чернослива

Рецептов, как справиться с этой проблемой, много. Пока дети были маленькие, я пробовала разные способы. Лучше всего моим малышам помогал сок чернослива. Он подходит даже грудничкам, так как является натуральным слабительным средством. Сок нужно развести водой в соотношении 1:1. В возрасте от 4 месяцев до года можно давать малышу 1-2 ст. ложки сока. Ребенку от года можно выпить стакан или даже чуть больше (до 240 мл).

Жанна, Тамбовская обл.

Медовые лепёшки от кашля

У меня два малыша. Один ходит в садик, другой в этом году пошел в школу. Когда кто-то начинает кашлять, я тут же готовлю медовые лепешки. На водяной бане смешиваю по очереди по 1 ст. ложке меда, сухой горчицы, водки, растительного масла и муки. Получается тесто, которое делю на 2 части и выкладываю на 2 куска пищевой пленки. Сверху накрываю бинтиком в 2 слоя (по размеру лепешки). Чуть разравниваю и кладу на грудь и на спину (на верхнюю часть), бинтиком к телу. Закрепляю пеленкой крест-накрест, сверху еще чем-нибудь теплым — и баиньки.

М. П. Златникова, Липецкая обл.

С насморком справится чесночное масло

Хочу поделиться рецептом, который поможет справиться с насморком у совсем маленьких деток. В течение получаса нагревайте на водяной бане 50 мл оливкового масла. Добавьте к нему 3 зубчика измельченного чеснока. Полученную смесь настаивайте сутки. Как только у ребенка появятся первые симптомы насморка, смазывайте чесночным маслом носовые ходы 2-3 раза в день. Можно использовать это масло и во время эпидемии простудных заболеваний. Никакие вирусы вашему малышу не будут страшны.

Дарья, Ставропольский край

Учим ребёнка обращаться с деньгами

В каком возрасте и как учить детей финансовой грамотности.

В 2-3 года расскажите, что такое деньги и зачем они нужны. Детей 4-5 лет обучите навыкам счета. Поиграйте в магазин или банк. Первая копилка — основа для навыка сбережения. 5-6-летним малышам давайте поручения и возможность совершать «самостоятельные» покупки (под присмотром родителей).

С первого класса выдавайте деньги на карманные расходы. Давайте ребенку право самостоятельно ими распоряжаться, но отчитываться, на что потратил. Главное — не ругать, если купил что-то не то. В 9-12 лет можно открыть отпрыску собственный сберегательный счет для особого увлечения или цели. Это хорошо тренирует навык терпения и планирования. Познакомьте детей с понятием «вклад». Заведите ребенку его счет в банке.

Совместный подсчет семейных трат можно вести с детьми начиная с 12-13 лет. Доверьте ребенку заполнять квитанции на оплату коммуналки или любого другого вида расходов семьи.

В 13-14 лет поощряйте предприимчивость, мечты о собственных материальных достижениях. Научите составлять бизнес-планы. Подросткам в 15-16 лет можно предложить устроиться на летнюю подработку, лучше всего на 2 недели или месяц.

ЕСЛИ ВАС УЖЕ ТРЕТИЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ ПОДРЯД КЛОНИТ В СОН, ЗНАЧИТ, СЕГОДНЯ СРЕДА.

На приёме у диетолога

Не всегда гены виноваты

Моя 15-летняя дочь стремительно полнеет. Я перепробовала все: стыдила, убеждала, пыталась поговорить по душам. Я тоже полная, но не хочу, чтобы дочка себя запускала. В ее возрасте еще можно исправить ситуацию? Или мы бессильны в борьбе с генетикой?

Лариса, Воронежская обл.

Часто полная дочь полной мамы пеняет на генетику. Но дело не в генах, а в неправильных традициях семьи. Например, если мама печет блины, то она печет их целую гору, и семья объедается. Да еще со сгущенкой, маслом или вареньем. А если дочь при этом ведет сидячий образ жизни — как же она не будет толстеть? Девочке-подростку и морально, и материально трудно отойти от семейных традиций. Она понимает ситуацию, но ничего с ней не может сделать. Плюс у полной мамы часто есть собственные неправильные привычки, которые с самого детства подталкивают дочку к ожирению. Например, мама приучает доедать всю порцию еды. Девочка съедает все, несмотря на размеры этой порции.

Что вы можете сделать?

* Если в семье принято есть много сладкого, жирного, хлеба, попытайтесь изменить общее питание. Вместо жирной свинины и жареной картошки готовьте рис, куриную грудку и салат из овощей. Дочери волей-неволей придется есть то же самое.

* Не ешьте при девочке вредные для нее продукты, подчеркивая, что вам можно, а ей нельзя. В идеале вообще удалите из дома самую неполезную еду: сахар, конфеты, печенье, джемы, майонез, колбасы, выпечку.

* Не доедайте за членами семьи, особенно за дочкой, и не заставляйте ее это делать. Пусть все, что она не доела, останется на тарелке. Девочка должна научиться съедать столько, сколько ей нужно, а не столько, сколько лежит в тарелке.

Т. Р. Рузанова, врач-диетолог

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ПОСЛЕДНИЕ ТРИ МЕСЯЦА СТАЛА ЗАДЫХАТЬСЯ

Уже 20 лет у меня хронический бронхит. Появился не из-за простуды, а из-за перемены климата (переехала из тепла в морозные зимы, к тому же сильно загрязнен воздух). Через год после переезда начала сильно кашлять. Врачи сказали, что эта болезнь не лечится. Последние три месяца стала задыхаться, не могу заправить постель, дойти до калитки, даже обед приготовить. Пила настои, таблетки, сиропы, но по-прежнему мучает душераздирающий кашель. Он не проходит около двух часов, потом начинаю задыхаться. Встаю, хожу, пока немного успокоится. Кто смог избавиться от одышки, очень прошу, напишите, как вам это удалось?

В. Каликаева, Краснодарский край

УРОЛОГ СКАЗАЛ, ЧТО КАМЕНЬ ЗАСТРЯЛ И ЕГО НАДО УДАЛЯТЬ

Два месяца назад проснулась ночью из-за сильных стреляющих болей справа в паху. Где-то часа через 2 начало болеть в спине справа. Сразу поняла, что это почечная колика. Год назад у меня уже было такое. Но тогда все обошлось. Камень или песок (не знаю, что) вышел сам. По прошлому опыту выпила «Баралгин», немного отпустило, но утром опять начало болеть. Поехала в больницу, там сделали укол, и я вернулась домой. Спина болела весь день, хотя уже не так сильно. На следующее утро стало легче, думала, что пронесло. Не тут-то было! Снова приступ почечной колики. Легла в больницу. Кололи «Но-шпу» и сказали пить много воды. Нашли небольшой камешек в мочевом пузыре. Врач сказал, что он выйдет сам и отправил домой. Опять начались мучения. Так он и не вышел. Периодически дико стреляет в паху — такое ощущение, что хочется в туалет, а нечем. Спасает горячая ванна и «Баралгин». Еще пью много жидкости. Недавно снова ходила к урологу. Вердикт такой — камень застрял и его надо удалять. А после операции придется ставить стент. Если честно, не так боюсь операции, как того, что несколько недель надо будет жить с этим стентом. Кто прошел через такое, отзовитесь. Насколько сильно изменится моя жизнь? Чего ждать? К чему быть готовой?

Альбина, Татарстан

КОРОНАРНЫЕ СОСУДЫ У МЕНЯ ЗАБИТЫ

В последнее время в круговерти жизни, в делах и заботах на себя вечно нет времени. Вот я и дотянулась. Гипертония и ишемическая болезнь сердца уже давно стали моими спутниками. Но в последние месяцы эти «попутчики» совсем распустились. Давление подпрыгивает за 200, а сердце может прихватить и на улице, и ночью в постели. Лекарства, прописанные кардиологом, уже не дают никакого эффекта. Вредных привычек нет: не курю, не пью. Думаю, нервотрепки на работе, ночные дежурства и мои слишком активные дети довели до такого состояния. Прошла коронарографию и выяснилось, что коронарные сосуды у меня забиты и что установкой стента не обойтись. Нужно делать операцию по аортокоронарному шунтированию. Сердце работает на пределе. Удивляюсь, что до сих пор не хватил меня инфаркт. Все понимаю, а на операцию идти боюсь ... Обращаюсь к читателям: кто перенес такое хирургическое вмешательство, отзовитесь! Мне очень нужна ваша поддержка. Хочу надеяться, что мои дети не останутся сиротами.

М. М. Макогонова, Саратовская обл.

ПОСЛЕ СНА РОТ КАК БУДТО СКЛЕЕН

Пишу в газету потому, что уже замучилась со своей проблемой. Когда хожу — все нормально, а после сна ничего не могу сказать — рот как будто склеен. С одной стороны, во рту ощущение сухости, не могу двигать языком. С другой — рот как будто обложен, но на языке налета нет. Даже говорить трудно. Думала, что у меня сахарный диабет, но уровень сахара в норме — 4,9 единицы. Не пью, не курю, ничего кислого, сладкого или острого не ем. Из-за этой проблемы уже вообще боюсь что-то есть. Может, у кого-то из читателей было подобное состояние? Как справлялись с этим? Прошу, помогите советом!

Н. К. Иванонькива, Рубцовск, Алтайский край

***

Я одинокая мама, воспитываю двоих детей. Дочери 13 лет (у нее ДЦП и атрофия зрительного нерва), сыну — 11 лет. Прошу, не судите строго. Так сложилась жизнь. Надеюсь, что есть добрые люди. Рады будем любой помощи. У сына 36-37-й размер обуви. Нужны канцелярские товары, книги. Дочери — игрушки, постельное белье. Всем неравнодушным людям низкий поклон.

Елена Ковальчук, ул. Восточная, 57, с. Майкопское, Гулькевичский район, Краснодарский край, 352176

Кто сталкивался с туберкулёзным менингитом?

Обращаюсь к тем читателям «Айболита», кто сталкивался с таким тяжелым заболеванием, как туберкулезный менингит. Дочери 45 лет, болезнь у нее запущена. Дочь не двигается, не разговаривает, ест из шприца. Ноги и руки у нее висят как плети. Лечат ее только от туберкулеза. Раз 8-9 брали пункцию. Выписали на поддержку домой после четырех месяцев лечения в тубдиспансере. Седьмой месяц держится температура. После больницы ее должен наблюдать невролог, но увы... Дочь слабеет с каждым днем. Ест вроде неплохо, но не поправляется. Из-за отека мозга голова не работает. Люди добрые, помогите советом! Может, у нас еще не все потеряно? Может, как-то удастся поставить дочку на ноги? Если кто-то знает, что делать, чтобы хотя бы температуру сбить, напишите, пожалуйста! Очень прошу, помогите!

Л. И. Казначеева, Казахстан

Болячек много, но больше всего беспокоит кишечник. Мучают запоры, боли, вздутие

Я 40 лет проработала учителем в школе, сейчас на заслуженном отдыхе. Много разных болячек, но больше всего беспокоят проблемы с кишечником: запоры, боли, живот постоянно вздут. Пробовала пить слабительные, применяла народные средства — помогает, но не всегда, да и боли не проходят. В ноябре 2018 года сделала колоноскопию. По результатам обследования поставили диагнозы — долихосигма, колоноптоз, атрофические изменения слизистой, спаечная болезнь брюшной полости. Врач не объяснил, что это за болезни, и не назначил никакого лечения. Сказал соблюдать диету и не поднимать тяжести. Что это за диагнозы и как мне лечиться? Очень надеюсь на помощь читателей и заранее всех благодарю.

Е. И. Захарова, Омская обл.

На нервной почве у меня уже руки и ноги дёргаются

Мне всего 23 года, а нервы уже не в порядке. Дело в том, что я ужасно мнимая. Что-то кольнуло, заболело — сразу лезу в Интернет. Начинаю искать болячки с такими симптомами. И все, меня накрывает. Появляется уверенность — у меня что-то страшное... На нервной почве уже руки, ноги дергаются. Уважаемые читатели, дайте, пожалуйста, дельный совет, как привести нервы в порядок? Как избавиться от навязчивых мыслей? Заранее благодарна всем, кто откликнется.

Екатерина, письмо с сайта

Такая история — *Ещё та проблема*

В голове шумит и щёлкает...

СЕЙЧАС ДАЖЕ НА УЛИЦУ БОЮСЬ ВЫХОДИТЬ: ВДРУГ ГОЛОВА ЗАКРУЖИТСЯ?

ЛЕТ 14 назад у меня случился криз. Сильное головокружение с рвотой продолжалось сутки. Ходить без поддержки не могла, все плыло. Положили в больницу, делали уколы, ставили капельницы. Лежала три недели, выписали с улучшением и диагнозом шейный остеохондроз. Сейчас мне 56 лет. Помимо хондроза, у меня ишемия головного мозга, нарушение кровообращения. Несколько лет назад делала массаж головы и позвоночника — стало лучше. В левой части головы был шум — исчез. Сейчас в голове шумит постоянно, только ночью не чувствую. Причем шумы какие-то разные: то шипит, то будто трактор гудит. Еще справа в голове что-то щелкает, даже дочка слышит, когда находится рядом.

Летом 2017 года наклонилась, чтобы прополоть траву на огороде, в голове резко зашумело. Стала хуже слышать сразу, к вечеру оглохла совсем. Лор прописал таблетки «Пикамилон» (на 1 месяц) и уколы «Актовегина» и «Мексидола» (на 10 дней). Сразу стало лучше — слух вернулся, но шум остался.

Периодически прохожу лечение у невролога. В декабре 2018 года в течение 10 дней делали уколы «Мексидола» и «Пикамилона» — вроде стало чуточку лучше, но головокружение не проходит. В месяц раз шесть беспокоит шум в голове и щелканье справа, не дают заснуть. Бывает, что по 3,5 часа лежу или сижу. Без сопровождения в туалет не могу пойти, кидает меня в стороны. Иногда открывается рвота. Один раз вызвала скорую. Давление было 120/80 мм рт. ст. Сделали укол «Церукала». В другой раз на скорой доставили в больницу. Там измерили давление — 140/80 мм рт. ст., но я отказалась делать укол от давления. В «Айболите» вычитала, что, когда кружится голова, давление снижать опасно. Поэтому отлежалась два часа, и давление само нормализовалось, стало 125/80 мм рт. ст.

Сейчас даже на улицу боюсь выходить: вдруг голова закружится? Люди добрые, помогите, измучилась я! У меня две маленькие внучки (1,5 года и 1,2 месяца), а я их не могу увидеть, потому что надо ехать в Саратов. На память и головную боль я не жалуюсь. Да, еще у меня с детства отит. Одно ухо без барабанной перепонки. Сейчас уши не болят. Что со мной? Во время приступа появляется страх смерти. Может, это связано с климаксом? Помогите, пожалуйста!

Н. П., п. Новые Бурасы, Саратовская обл.

Спешим помочь

ВАШЕЙ ДОЧКЕ НУЖНО ПОХОДИТЬ К ПСИХОЛОГУ, ЧТОБЫ ДОКОПАТЬСЯ ДО ПРИЧИНЫ

Для Людмилы из Липецкой обл., автора письма «Для дочки пойти в туалет — это каторга, а после начинается ад» («Айболит» №24 за 2018 г.).

Вы, Людмила, прекрасно понимаете — то, что творится с вашей дочкой, ненормально. И никто — ни вы, ни ее муж и сын — ей не помогут. Вы правильно сделали, что обратились к психотерапевту. Лечение, на мой взгляд, ей назначили нормальное. Побочные эффекты есть у всех препаратов. Может быть и тошнота, и другие проявления — это надо решать с врачом. При приеме таких лекарств в начале лечения бывает усиление симптомов, которые потом проходят. Лечатся такие расстройства долго, и прекращать прием лекарств надо только после согласования с врачом. Психиатр или психотерапевт без дополнительных обследований может поставить диагноз. Он определит это во время беседы, с помощью дополнительных вопросов. Кроме этого, вашей дочке нужно походить или к психологу, или к психотерапевту, чтобы докопаться до причины. По согласованию с врачом можно заниматься аутогенной тренировкой, медитацией и релаксацией.

Болит горло? Полощите его раствором масла чайного дерева (5-8 капель на 1/2 стакана воды) 3 раза в день.

У меня тоже была депрессия на фоне заболеваний желудочно-кишечного тракта. Состояние было очень тяжелым, лечение — сложным и длительным. Только благодаря врачам и их назначениям я вылечилась, но нужно набраться терпения. И у вашей дочки само не пройдет. Обратитесь снова к хорошему психиатру, чтобы получить рекомендации. Все проблемы решайте с врачом, и все у вашей дочки восстановится.

Таисия Владимировна, Таганрог, Ростовская обл.

ПО ВЕЧЕРАМ РАСТИРАЙТЕ КАЖДЫЙ ПАЛЕЦ НА НОГАХ

Для С. Н. Большакова из Крыма, автора письма «Сводит ноги судорогой» («Айболит» №18 за 2018 г.).

Глицин и валерьянка вам не помогут, так как у вас нет синдрома беспокойных ног. При заболевании вен судороги бывают очень редко. Причина судорог — недостаток кальция, калия и магния. Ешьте продукты, богатые этими минералами. Кальций содержится в говяжьей печени, кисломолочных продуктах, твороге, яйцах, рыбе, бобовых, зеленых овощах, сливочном масле, орехах. Калий — в печеном картофеле, бананах, апельсинах, тыкве, дыне, арбузе. Магния много в гречке, бобовых, зеленых овощах, отрубях, финиках, миндале. Из аптечных препаратов принимайте два раза в год «Аспаркам». Вечером каждый палец на ногах растирайте, сжимайте и разжимайте. Потом переходите на мышцы голени по направлению от стопы к коленному суставу — пощипывайте, похлопывайте, поглаживайте. Так сможете без помощи врачей избавиться от судорог.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

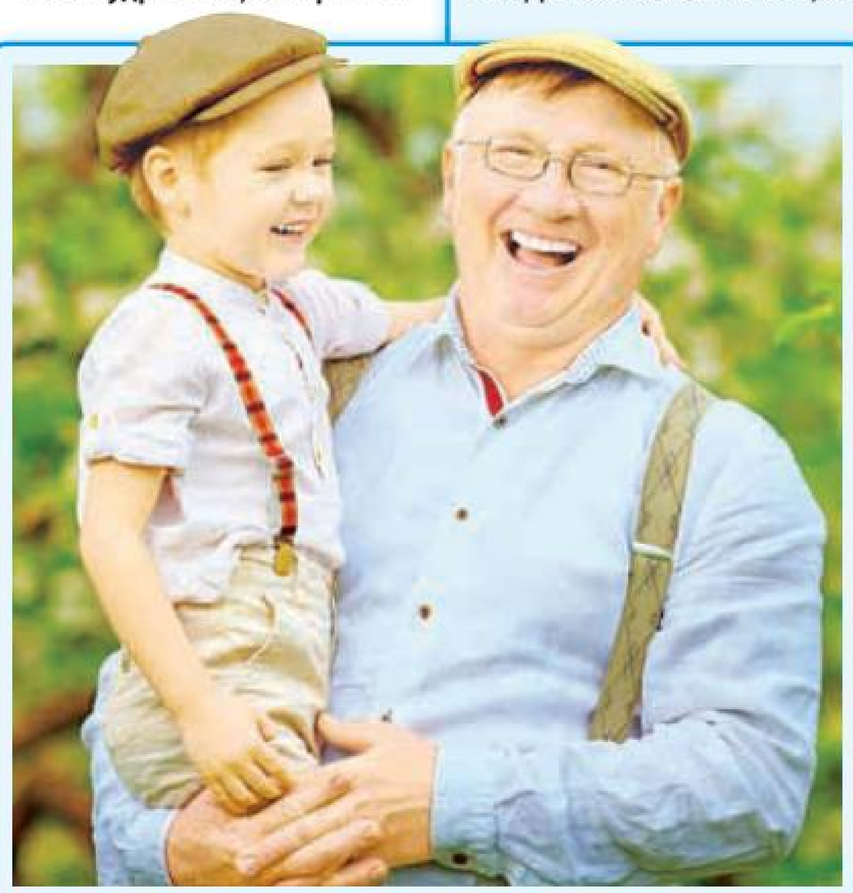
У меня после операции зрение восстановилось на 50%. До этого была почти слепая

Для Н. О. Пантелеевой из Вологодской обл., автора письма «Что поменяется в жизни отца после замены хрусталика?» («Айболит» №20 за 2018 г.).

В жизни вашего отца ничего не изменится. Он так же будет жить и работать, только придется к себе бережнее относиться. Главное во время реабилитации — выполнять все рекомендации врача. Мне давали такие советы. Первые 5 дней не ложиться на бок со стороны оперированного глаза, не наклоняться, не поднимать тяжести, не мыть голову, только вокруг глаз протирать влажной салфеткой. Далее в течение месяца не поднимать больше 5-7 кг, избегать перегревания и переохлаждения. В солнечные дни нужно носить очки с темными стеклами. Из рациона надо исключить алкоголь, острое, соленое, сахар заменить медом. Спустя 3 месяца уже можно поднимать тяжести. На заживление глаза много времени не требуется, так как лазером делают прокол и через него вынимают помутневший хрусталик. На его место вставляют новый (конечно, лучше импортный). На третий день можно читать и смотреть телевизор, но не переутомлять глаз.

Мне операцию сделали в декабре 2016 года. Зрение восстановилось на 50%, до этого была почти слепая. Физически не работаю, поэтому все нормально. А вот со сватом случилась неприятность. Оперировали ему глаз в 2012 году. Зрение восстановилось на 70%. В первое лето он щадил себя, а вторым летом осмелел: поднял что-то тяжелое и долго был в наклонном положении — и потерял зрение (хрусталик сместился). Сын сразу повез его в клинику. Врач похвалил, что сразу приехали, поэтому обошлось без операции. При выписке всегда предупреждают, что при любых изменениях в глазу (покраснение, слезотечение...) надо немедленно обращаться к врачу.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь



Пригодится

■ ПРИ АРТРИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 20 Г ХВОИ ПИХТЫ СТАКАНОМ ВОДЫ. КИПЯТИТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ, ДОВЕДИТЕ ОБЪЕМ ДО ИСХОДНОГО. ПРИМЕНЯЙТЕ ДЛЯ КОМПРЕССОВ.

■ ВОСПАЛИЛИСЬ ДЕСНЫ? ЗАЛЕЙТЕ 3 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ 0,5 Л КИПЯТКА. ПОЛОЩИТЕ ОТВАРОМ РОТ.

■ 30 Г ЛИСТЬЕВ ЛАВРА ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА. НАСТАИВАЙТЕ 6 СУТОК. РАСТИРАЙТЕ БОЛЬНЫЕ МЕСТА ПРИ РЕВМАТИЗМЕ.

■ ПРИ КОНЪЮНКТИВИТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ИССОПА ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 15 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ, ДОВЕДИТЕ ОБЪЕМ ДО ИСХОДНОГО. ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ.

■ ПРИ ТИРЕОТОКСИКОЗЕ ЗАЛЕЙТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ КОРНЕЙ ВАЛЕРИАНЫ СТАКАНОМ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 15 МИНУТ. НАСТАИВАЙТЕ 45 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ, ДОВЕДИТЕ ОБЪЕМ ДО ИСХОДНОГО. ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 4 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Молодая была, очень хотела носить высокий каблук, поэтому и легла под нож

Для Ольги из Пензенской обл., автора письма «Боюсь удалять эти косточки. Слышала, что потом придется полгода ходить на костылях» («Айболит» №22 за 2018 г.).

Сейчас мне 55 лет. В молодости, где-то в 22 года, перенесла операцию на обеих ногах — удалила косточки на больших пальцах. Оля, вы пишете, что надо будет полгода ходить на костылях. Я точно не помню, сколько ходила. Косточку сначала удалили на одной ноге, потом на другой. Но дело не в этом. Можно и полгода походить на костылях, лишь бы косточки не росли после операции. Дело в том, что я добилась того, что шишки стали маленькими без операции. Но слишком умная была, мне этого показалось мало, и я легла под нож. Все хотела носить высокий каблук, но так и не смогла.

Сначала напишу о том, как самой удалось уменьшить шишки. Рецепт подсказала мне свекровь. Сначала надо распарить косточки и чем-нибудь стучать по ним. С каждым разом удары должны быть сильнее и сильнее. Затем смазать шишки йодом. Со временем они становятся все меньше и меньше. Сколько так делала, уже точно не помню: может, месяц, а может, и два. Теперь расскажу о том, почему я так и не смогла носить обувь на каблуках, как мечтала. Дело в том, что после операции шишка на одной ноге у меня стала расти неправильно — вверх, а не вбок, как обычно. Так что не советую делать операцию. Вашу шишку, Оля, можно попробовать убрать с помощью моего рецепта.

P. S. Если только шишки на ногах начинают болеть, это значит, что они растут.

Елена, с. Красногвардейское, Ставропольский край

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 000200

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР» г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Целебное снадобье от болей в сердце

Этот состав укрепит сердце и снимет боли. Взбейте 2 сырых яичных белка с 2 чайн. ложками сметаны и 1 чайн. ложкой меда. Смесь съешьте за один прием на кусочке хлеба. Так делайте 3 раза в день до улучшения состояния.

При трофической язве — компресс с морковью

Натрите на мелкой терке морковь, несильно отожмите, оставив немного сока, и в марле приложите к язве. Оберните целлофаном и забинтуйте. Летом повязку меняйте почаще, а зимой достаточно 2 раз в день.

Ни дня без хлёбова

Как питались наши предки

С утра наши предки завтракали холодной пищей — той, что осталась с вечера, и приходилось это на 4-5 часов.

Обед был, как ни странно, в 9 часов утра, в 12 полдничали. В 14 часов был паужин, а в 19-20 часов — ужин. Каждый прием пищи состоял, как правило, из одного блюда, причем нередко постного. А поскольку постных дней было в иной год до 200 из 365, народ научился изощряться, изобретая разные блюда: мучные, крупяные, овощные, бобовые. На зиму было принято заготавливать много соленых огурцов, квашеной капусты, в погреба закладывали то, что можно сохранить до весны свежим: морковь, свеклу, редьку. Было важно на стол ежедневно подавать жидкое горячее блюдо — хлебово (то, что можно хлебать ложкой), и ложка долгое время была единственным столовым прибором. Вилкой простые люди пользовались с неохотой. Причем ела вся семья из общей посудины — это было признаком того, что все сидящие за столом не имеют друг против друга злого умысла. На десерт крестьяне употребляли мед и ягоды, а те, кто побогаче, могли себе позволить сласти из вареного сахара типа петушков на палочке.

Тромбофлебит лечу компрессами с пшеном

Пропускаю через мясорубку по 200 г хозяйственного мыла, старого сала, пшена и репчатого лука. Мыло можно натереть на терке, а пшено растереть скалкой или бутылкой. Перемешиваю все до однородной массы (до консистенции мази) и настаиваю сутки. Мазь намазываю на льняную салфетку, прикладываю к венам, сверху прикрываю компрессной бумагой и обвязываю шерстяной тканью. Компрессы делаю на ночь в течение 10 дней. Затем 10 дней — перерыв и повторяю лечение, и так 3 курса.

Е. В. Тодорова, Хабаровский край

При кашле варю снадобье из лука и чеснока

Зима — самое простудное время, и мы в семье спасаемся проверенными народными средствами. При кашле мелко нарезаю 10 средних луковиц и 1 крупную головку чеснока, заливаю 0,5 л молока. Кипячу на небольшом огне, пока не станут мягкими. Кладу горсть сушеной мяты и измельчаю в блендере (можно перетереть сквозь сито), чтобы масса стала однородной. Добавляю 1 ст. ложку меда и размешиваю. Принимать лекарство нужно по 1 ст. ложке каждый час.

Е. Скорикова, Уфа

Пригодится

■ БОЛИТ ГОРЛО? ПОЛОЩИТЕ РОТ И ГОРЛО МЕДОВЫМ РАСТВОРОМ: 1 ЧАЙН. ЛОЖКА МЕДА НА 1 СТАКАН КИПЯТКА.

■ ПРИ СУХОМ КАШЛЕ ПРИНИМАЙТЕ СМЕСЬ МЕДА И МОРКОВНОГО СОКА (1:3) ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Настойка хрена поможет суставам

Настойка прекрасно борется с инфекционными заболеваниями, приводит в норму уровень сахара. Поможет справиться с болезнями полости рта, ревматизмом, воспалением суставов. Ее используют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. За счет того что настойка уничтожает бактерии, ее применяют для заживления небольших ранок.

Для приготовления настойки понадобится 500 мл водки, 100 г корня хрена, 150 г лимона и 100 г меда. Корень хрена промойте, очистите от кожуры и натрите. Лимон разрежьте на 8-10 долек, уложите вместе с хреном в стеклянную посуду. Добавьте мед и водку и настаивайте в темном месте неделю. Перед применением процедите. Принимайте не больше 100 мл в сутки перед едой (дозу не превышайте).

P. S. Нельзя лечиться настойкой при аллергии на хрен, гастрите с повышенной кислотностью, болезнях почек, печени и гипертонии.

Намотай на ус — *И еда, и лекарство*

Какой бульон полезнее

БУЛЬОН НАЗЫВАЮТ ЕВРЕЙСКИМ ПЕНИЦИЛЛИНОМ — О ЕГО ПОЛЬЗЕ В ИЗРАИЛЕ ЗНАЕТ КАЖДЫЙ. ЭТО БЛЮДО НАСЫЩЕНО МАГНИЕМ, ФОСФОРОМ, ЦИНКОМ, ВИТАМИНАМИ.

1 **Мясной.** Способствует снижению вязкости крови, препятствует образованию тромбов. Выпив чашечку бульона на ночь, будете крепко спать. Мясной бульон также богат фосфором, магнием, цинком и целым набором витаминов, в особенности группы В. Но диетологи рекомендуют отказаться от мясного и костного бульона, так как в них много провоцирующих отложение солей пуринов.

Что касается говяжьего бульона, он помогает пищеварению, насыщает организм белком, витаминами группы В, нужными аминокислотами. В нем содержится минимальное количество жира и холестерина. Это первое блюдо для детей и тех взрослых, которым назначена диета. Богатый железом говяжий бульон показан при анемии, истощении, упадке сил.

2 **Рыбный.** Он уникален по составу. Содержащиеся в нем витамины группы В, Е, С, Н, а также РР, железо, йод, цинк, фосфор, калий, натрий, магний насыщают организм, обеспечивая его нормальную жизнедеятельность. Однако и тут надо быть осторожным. В рыбе, выловленной в экологически неблагоприятных районах, содержатся соли вредных металлов, токсичные соединения, канцерогены. Рыба, выращенная в искусственных водоемах, например лосось, может содержать красители. Когда водоем обогащают ртутью, рыба вырастает до огромных размеров.

Тем, кто опасается за свою талию, нужно время от времени баловать себя мясным бульоном. Он насытит организм белками и полезными микроэлементами.

3 **Куриный.** Укрепляет иммунитет. Его с давних пор дают человеку во время болезни. По количеству животного белка куриное мясо превосходит нежирную свинину и говядину. В этом бульоне много полезных жирных кислот, прекрасно усваиваемых организмом. Такая пища рекомендуется гипертоникам и сердечникам. В курином мясе содержится много витамина B_2, регулирующего скорость обмена веществ, укрепляющего нервную систему. Витамин B_6 отвечает за жировой и белковый обмен и состояние кожи. Витамин B_{12} нормализует давление и успокаивает нервы. Однако полезным можно считать только бульон из домашней курочки.

Не вредны ли зимние помидоры и огурцы?

Сейчас не время для свежих помидоров и огурцов. Сложно найти настоящие — вкусные и ароматные. Не вредны ли зимние помидоры и огурцы?

И. Семенова, Московская обл.

И огурцы, и помидоры зимой в Россию попадают из Марокко, Китая, Азербайджана, Турции, Аргентины, Чили, Бразилии, ЮАР. Но там они тоже не созревают круглогодично. Зимой их выращивают в теплицах. И для производителей важны не столько вкус и аромат, сколько устойчивость к возбудителям порчи, плотная кожура, способность долго храниться. Опасности для здоровья в таких овощах нет, но и пользы мало. Лучше в холодное время года покупать консервированные и быстрозамороженные овощи, которые заготавливаются в период урожая.

М. В. Куземкина, диетолог, врач I категории

Масло из оливок

ЕСЛИ ПРИНИМАТЬ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ОЛИВКОВОГО МАСЛА УТРОМ, НАТОЩАК, МОЖНО СНИЗИТЬ ВЕС.

И еда, и лекарство

Это ценнейший продукт. С давних времен его используют не только в пищу, но и как лекарство. Известно много полезных и лечебных свойств этого масла. А недавно выяснилось, что оливковое масло способствует снижению веса. В его составе обнаружена олеиновая кислота, которая активизирует выработку вещества, посылающего в головной мозг импульс, что организм насытился. Склонность переедать бывает у тех людей, в организме которых не хватает олеиновой кислоты.

Как пить масло, чтобы похудеть?

Надо утром, натощак, принять 1 ст. ложку, и только через час завтракать. Очень важно выдержать этот временной отрезок — тогда надолго забудете о голоде. Сытым будете чувствовать себя не из-за завтрака, а из-за того, что получили свою порцию олеиновой кислоты. Ложное чувство сытости позволяет избежать частых и вредных перекусов, которые являются самой распространенной причиной появления лишнего веса.

Зачем принимать масло перед сном?

Вечером оливковое масло полезно пить тем, у кого плохое пищеварение. Масло налаживает работу желудочно-кишечного тракта. Если пить масло из оливок перед сном, можно снизить уровень холестерина в крови, улучшить состояние стенок сосудов, работу сердца. Оно также хорошо выводит из организма шлаки. Масло улучшает работу мозга, благотворно сказывается на работе нервной системы. Столовая ложка оливкового масла, выпитая перед сном, сделает его спокойным и крепким.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Не навреди!

* Если есть проблемы с желчным пузырем (например, холецистит), оливковое масло, да еще если выпить его натощак, вызовет обострение болезни. Оно обладает сильным желчегонным эффектом.
* Не забывайте также, что масло из оливок очень калорийно. Поэтому взрослому человеку не стоит за раз выпивать больше 2 ст. ложек. Даже в них содержится около 300 килокалорий.
* И еще: пользу организму принесет только то масло, которое в процессе производства не подвергалось термической обработке.

Горчица поможет

■ ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ В 1 Л СУХОГО КРАСНОГО ВИНА ДОБАВЬТЕ 100 Г ПОРОШКА ГОРЧИЦЫ И НАСТАИВАЙТЕ В ТЕМНОМ МЕСТЕ 2 НЕДЕЛИ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ВСТРЯХИВАЯ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 50 Г 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ БЕСПОКОЯТ СУДОРОГИ? ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ, НАТИРАЙТЕ МЫШЦЫ ГОРЧИЧНЫМ МАСЛОМ.

Снижать давление и чистить сосуды я научился народными средствами

Уже много лет у меня проблемы с сердцем и сосудами. За эти годы научился лечиться домашними средствами.

Первое — чесночный уксус. Готовлю его так. Беру 1 л свежеотжатого яблочного сока. Добавляю в него 100 г меда, размешиваю и выливаю смесь в банку с узким горлом. Накрываю марлей и ставлю в темное место. Через 2 месяца брожения уксус готов. Осадок на дне — нормальное явление. Уксус надо отцедить, а осадок вылить. Дальше измельчаю чеснок и заливаю уксусом (на 1 зубчик чеснока — 200 мл уксуса). Ставлю настаиваться на неделю в темное место, процеживаю. Добавляю мед (на 2 части чесночно-уксусной вытяжки — 1 часть меда). Размешиваю 1 чайн. ложку снадобья в 1 стакане теплой воды и пью 2 раза в день за полчаса до еды. Лечусь месяц. Это средство еще и иммунитет повышает, выводит токсины и шлаки, понижает сахар. Но лекарство противопоказано при язве желудка и панкреатите.

Второе средство — рябиновый квас. В марлевый мешочек всыпаю 1 стакан ягод красной рябины. Кладу туда камень, чтобы мешочек не всплывал, и опускаю в 3-литровую банку. Туда же добавляю 1 стакан сахара, 1 ст. ложку сметаны и заливаю молочной сывороткой. Банку обвязываю марлей, сложенной в 2-3 слоя. Держу в темном месте при комнатной температуре. Каждый день перемешиваю квас деревянной ложкой и снимаю пену. Настаиваю 1-2 недели, пока квас не станет крепким. Процеживаю и храню в холодильнике. Пью теплым по 1/2 стакана 2 раза в день за 20-30 минут до еды.

А. В. Головков, Армавир, Краснодарский край

ПРИ ВЗДУТИИ ЖИВОТА ВЫПЕЙТЕ ПОСЛЕ ЕДЫ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ, ЗАВАРЕННЫЙ С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ ЛИСТОЧКОВ МЯТЫ.

Зелёный доктор черемша

■ **От гастрита, простуды, болезней почек, воспаления мочевого пузыря, пиелонефрита, камней в почках.** Листья и луковицы от 2 растений черемши измельчите, залейте 2 стаканами воды. Проварите на огне 10 минут и оставьте настаиваться на 2 часа. После процедите, принимайте по 1/4 стакана по 3 раза в сутки. Курс лечения — четырнадцать дней.

■ **Мучают конъюнктивиты, воспаления глаз, боли в позвоночнике?** Измельчите свежее растение черемши в кашицу, положите ее в марлю и приложите на больное место: на веки на 5 минут дважды в день, на спину дольше — до часа. Курс лечения — не менее 10 дней.

Как питаться

Аллерген на столе

Основной причиной пищевой аллергии являются избыточное количество белковой пищи, использование в пищевой промышленности красителей, консервантов, суррогатов, а в сельском хозяйстве — удобрений и ядохимикатов.

КЕФИР ПОЛЕЗНЕЕ МОЛОКА

Пищевой аллергией дети страдают чаще, чем взрослые.

Причиной аллергии часто становятся белки яиц, молоко, пшеница, рыба, земляника, моллюски, орех, томат, шоколад, бананы, цитрусовые, мясо. Причем цельное молоко чаще вызывает аллергию, чем подвергшееся обработке или кисломолочные продукты. Рыба даже после отваривания не становится менее аллергенной. Кстати, некоторые люди чувствительны только к определенным сортам рыбы. Многие не переносят раков, крабов, устриц. Из злаков пшеница — самая аллергенная. Некоторым страдальцам достаточно лишь запаха рыбы или петрушки, чтобы появилась аллергия.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ОСТРАЯ АЛЛЕРГИЯ?

Вскоре после приема пищевого аллергена у больного появляются слабость, лихорадка, озноб, кожный зуд, отек, бронхоспазм, мигрень и другие неприятности. Обычно аллергический процесс завершается в течение 1-2 суток.

О ПРАВИЛАХ ПИТАНИЯ

Продукт, который спровоцировал аллергию, надо исключить из рациона на 7-10 дней, даже в блюдах. Если аллерген не удается выявить, то исключите из рациона наиболее распространенные аллергены: молоко, яйца, рыбу, курицу, мед, орехи, шоколад. Если в течение нескольких дней симптомы аллергии стихают, постепенно добавляйте поочередно тот или иной из исключенных продуктов. При возникновении повторной аллергии у вас уже не будет сомнений, и вы определите, какой продукт вам лучше не употреблять.

Более строгий вариант диеты: на 1-3 дня больной переводится только на некрепкий чай — 4-5 стаканов с небольшим количеством сахара. Постепенно добавляют подсушенный белый хлеб, крупы, через 2-3 дня — молоко и молочные продукты. Еще через 2-3 дня рацион расширяется, включая мясные, рыбные, яичные блюда, овощи и фрукты.

Прикинь на себя

ПРИУЧАЙТЕ ОРГАНИЗМ К АЛЛЕРГЕНУ

Страдающим пищевой аллергией рекомендуется приучать свой организм к непереносимому продукту, съедая его перед приемом пищи в минимальных дозах. Если непереносимый продукт не играет большой роли в вашем рационе, как, например, клубника, лимон, апельсин, арбуз, помидор, орехи, виноград, мед, икра, шоколад, и вы легко можете от него отказаться, в этом случае вам еще проще — откажитесь от него раз и навсегда. Труднее исключить из пищи мучные изделия, картофель, молоко, яйца, мясо. Вот и приучайте к ним организм постепенно, например, по четверти ложки яйца или по 2 ст. ложки молока за час до еды. Так в течение месяца вы можете избавиться от аллергии.

В. П. Измайлова, диетолог, врач высшей категории

При малокровии

Каждый день утром натощак съедайте 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом. Или пейте сок по 1/4 стакана 4-5 раз в день, смешав его с медом. В зависимости от состояния сок сырой моркови можно пить до 3 стаканов в день. Это полезно также при авитаминозе, упадке сил после операции, затяжной болезни.

Зимние салаты с овощами

ИЗ РЕДЬКИ С ЯБЛОКАМИ

200 г редьки, 1 сырая свекла или репа, 2-3 яблока, сахар, сметана, зелень.

Редьку натрите на крупной терке, яблоки и свеклу — на мелкой. Перемешайте, добавьте сметану, сахар и посыпьте зеленью.

«МОРКОВКА» С ШАМПИНЬОНАМИ

2 вареные картофелины, 2 вареные моркови, 3 вареных яйца, 200 г вареной колбасы или ветчины, 200 г шампиньонов, 2 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, пучок укропа, соль и майонез по вкусу.

Нарежьте грибы и обжаривайте в растительном масле в течение 5 минут. Добавьте нарезанный лук, жарьте еще 2 минуты и остудите. Выложите на блюдо натертый на терке картофель, придав ему форму морковки. Затем — слой грибов с луком и слой нарезанной колбасы. Смажьте майонезом. Выложите слой нарезанных яиц и снова смажьте майонезом. Посыпьте салат натертой на мелкой терке морковью. Помните: салат должен иметь форму моркови. Украсьте укропом и поставьте в холодильник на 2 часа.

ИЗ ФАСОЛИ С КИНЗОЙ

1 банка консервированной фасоли в собственном соку, 1 сладкий болгарский перец, 2 маринованных огурца, 1 луковица, 1 пучок кинзы. Для заливки: 3 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка уксуса, 1 чайн. ложка сахара, соль, молотый черный перец по вкусу.

Крупно нашинкуйте луковицу, сладкий перец и огурцы. Добавьте промытую фасоль, крупно нарезанную зелень. Посолите, залейте заправкой и перемешайте. Можно сразу подавать к столу.

Печенье «Капучино»

1 стакан муки, 125 г маргарина, 100 г крахмала, 1 яйцо, 1 пакетик быстрорастворимого кофе со вкусом капучино, 1/2 стакана сахарной пудры. В растопленный маргарин введите через ситечко крахмал, 2 ст. ложки муки, порошок кофе. Перемешайте, вбейте яйцо, замесите гладкое тесто, постепенно добавляя муку. Переложите тесто в кондитерский мешок, отсадите печенье на застеленный пергаментом противень на расстоянии 2-3 см. Поставьте на 10-15 минут в духовку, нагретую до 200°С. Когда печенье станет золотистого цвета, выньте и переложите на блюдо. При желании обсыпьте сахарной пудрой.

Покупаем яйца

БЕЛЫЕ и коричневые яйца абсолютно одинаковы по своей пищевой ценности, а различия в цвете объясняются разными породами кур-несушек.

КОРИЧНЕВЫЕ яйца хранятся дольше белых и не так бьются при транспортировке, потому что их скорлупа чуть толще.

ЯЙЦА, которые съедаются в течение 7 дней после того, как были снесены курами, называются диетическими, а если они лежат в холодильнике, — столовыми.

ПРИ хранении переворачивайте яйца острым концом вниз: на тупом расположено больше пор, через которые яйцо может «дышать».

ДЕРЖАТЬ яйца больше 6 недель не стоит даже в холодильнике.

Для любимых внучат готовлю котлеты с тмином

Понадобится 0,5 кг фарша из баранины, 5 луковиц, пучок укропа, 2-3 веточки петрушки, 1 чайн. ложка лимонного сока, тмин, панировочные сухари, соль, перец и паприка по вкусу. Для гарнира: 3-4 помидора, 10 картофелин, сливочное и растительное масло, соль и приправы по вкусу.

Смешиваю фарш с мелко нарезанными луком и зеленью, приправами, соком лимона и тмином. Вливаю немного бульона, чтобы фарш был нежным и питательным, и тщательно перемешиваю. Формую котлеты, обваливаю в сухарях и обжариваю на растительном масле. Для гарнира картофель режу кусочками и обжариваю. В сливочном масле обжариваю помидоры, затем вливаю немного воды и тушу их. Выкладываю на блюдо картофель и котлеты. Отдельно подаю тушеные томаты. Приятного аппетита!

Рецепт домашнего майонеза

Из покупных яиц он получается белым, а из домашних — желтым. На 2 свежих куриных яйца понадобится 50 мл оливкового масла, 150 мл подсолнечного масла, немного лимонного сока, горчицы, соль и сахар. Желтки взбиваю до однородной массы. Постепенно вливаю оливковое масло и тщательно взбиваю. Добавляю сахар, горчицу и вновь взбиваю. Вливаю подсолнечное масло, лимонный сок и продолжаю взбивать. Добавляю соль — майонез готов. Хранится он в холодильнике три дня.

Т. М. Кудрявцева, с. Шкалы, Тверская обл.

Варим суп

■ ЧЕМ МЕДЛЕННЕЕ ВАРИТСЯ СУП И ЧЕМ МЕНЬШЕ ЕГО ОБЪЕМ — ТЕМ ВКУСНЕЕ ОН БУДЕТ.

■ ЕСЛИ СУП ПЕРЕСОЛЕН, ОПУСТИТЕ В НЕГО ГОРСТКУ ВАРЕНОГО РИСА В УЗЕЛКЕ ИЗ МАРЛИ И ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ.

Запеканки

Рекомендуем

С мускатом и сыром

10 кусочков белого хлеба, 150 г твердого сыра, 4 яйца, 2 стакана молока, 3 ст. ложки муки, 1/3 чайн. ложки мускатного ореха, растительное масло, соль, перец.

Кусочки хлеба обжарьте. На каждый положите тонкий ломтик сыра (оставшийся сыр натрите). Отделите желтки от белков, белки взбейте в пену с щепоткой соли. Желтки смешайте с тертым сыром, мукой и теплым молоком. Приправьте перцем, солью и мускатом. Аккуратно вмешайте белки. Форму смажьте растительным маслом, выложите ломтики хлеба слоями (как черепицу). Сверху покройте яичной массой и запекайте 20 минут при 160°С.

Грибная под сыром

1 кг свежих грибов, 150 г сливочного масла, 3 луковицы, стакан сметаны, панировочные сухари, 5-6 яиц, 100 г сыра, соль, перец.

Измельчите грибы, посолите, поперчите и обжарьте в масле. Добавьте измельченный лук, обжарьте и тушите до готовности. Влейте сметану, прокипятите, добавьте часть сухарей, вбейте яйца. Выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, посыпьте тертым сыром и запекайте до румяной корочки.

Аппетитно — С пылу с жару

Блины с припёком

С ТВОРОГОМ И КОРИЦЕЙ

2 яйца, 6 ст. ложек муки, 1 ст. ложка растительного масла, 2 стакана молока, 200 г творога, 1/3 чайн. ложки соды, немного корицы, сахар, соль по вкусу.

Взбейте яйца с молоком, солью, содой и сахаром. Просейте муку, снова взбейте, чтобы не было комочков. Добавьте растительное масло и перемешайте. Творог разомните вилкой, добавьте сахар и корицу и перемешайте. Налейте тесто половником на смазанную растительным маслом сковороду, положите тонким слоем творог, налейте поверх творога еще тонкий слой теста, переверните и жарьте с другой стороны. Подавайте со сметаной.

С ГРИБАМИ И СЫРОМ

Для теста: 300 мл кефира, 300 мл пива, 3 яйца, 250 г муки, 1 чайн. ложка соды, 1/2 чайн. ложки лимонной кислоты. Для припека: 300 г свежих грибов, 2 луковицы, 300 г копченой колбасы, растительное масло. Для присыпки: 200-300 г сыра, зелень.

Сначала приготовьте припек: мелко порежьте лук и спассеруйте на растительном масле. Добавьте мелко порезанные грибы и колбасу и обжарьте все вместе. Остудите. Испеките блинчики: венчиком взбейте кефир, пиво, яйца, постепенно подмешайте муку. Добавьте соду, а затем лимонную кислоту (тесто все будет в мелких пузырьках). На сковороду выложите 1 ст. ложку припека, равномерно распределяя по всей поверхности, залейте тестом и обжарьте с двух сторон. Готовые блинчики посыпьте тертым сыром, сверните пополам и поставьте на несколько минут в духовку. Перед подачей на стол посыпьте рубленой зеленью.

С ЯБЛОКАМИ

Для припека понадобится сахар, яблоки и корица (по вкусу).

Яблоки натрите на терке или порежьте тоненькими дольками. Смешайте с сахаром и корицей. Заведите тесто для блинчиков по своему любимому рецепту. Сильно разогрейте сковороду и хорошо смажьте сливочным маслом. Выложите на нее яблоки и залейте сверху тестом. Выпекайте с двух сторон.

ВЫПЕКАЙТЕ БЛИНЫ ТОЛЬКО ИЗ НАСТОЯВШЕГОСЯ ТЕСТА: ВСЕ КОМОЧКИ РАСТАЮТ, СХВАТИТСЯ КЛЕЙКОВИНА, И ТЕСТО СТАНЕТ ОДНОРОДНЫМ И ЭЛАСТИЧНЫМ.

Обедаем дома

ПЕЧЕНЬ В ГОРШОЧКАХ

0,5 кг свиной печенки, 600 г картофеля, 150 г сыра, по 2 луковицы и моркови, 300 мл сметаны, соль, перец, специи, растительное масло.

Лук измельчите, морковь и сыр натрите. Печенку нарежьте небольшими кусочками, картофель — брусочками. Обжарьте печенку до полуготовности, добавьте лук, морковь и жарьте до мягкости лука. Влейте сметану, посолите, поперчите и держите на огне 10 минут. На другой сковороде обжарьте картофель, посолите. В горшочки выложите печенку, сверху — картошку, снова печенку и посыпьте сыром. В холодную духовку поставьте горшочки, разогрейте духовку до 180°С и готовьте 20 минут (крышкой не закрывайте!).

САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С СЫРОМ

Пучок листьев салата, 2 свеклы, 100 г мягкого сыра, грецкие орехи, 2 ст. ложки растительного масла.

Листья салата мелко порвите и выложите в миску. Свеклу сварите до готовности, остудите, нарежьте дольками и отправьте к зелени. Туда же положите порезанный кубиками сыр. Сверху посыпьте измельченными орехами. Заправьте салат растительным маслом. В растительное масло можно добавить 1 ст. ложку жидкого меда и 2 ст. ложки бальзамического уксуса.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЁННАЯ В ТЕСТЕ

Для теста: стакан муки, 3 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана пропущенной через мясорубку тыквы. Для начинки: 1/4 небольшой тыквы, петрушка, соль.

Муку насыпьте на разделочную доску, в центре сделайте воронку и влейте подсоленные яйца. Добавьте пропущенную через мясорубку тыкву и растопленное масло. Замесите тесто, как для пирогов, тщательно выбивая так, чтобы не липло к рукам, и оставьте на 2-3 часа. Затем раскатайте тонким пластом, в него заверните целиком кусок очищенной тыквы, посыпьте его петрушкой и выпекайте на сухом противне 20-25 минут. Охладите и сразу же подайте к столу.

На десерт — фаршированные апельсины

2 апельсина, по 1 банану и яблоку, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки сахарной пудры, 1/2 стакана густых сливок, 1 слива, листики мяты.

Банан нарежьте тонкими кружочками. Яблоко очистите от кожицы и сердцевины, нарежьте соломкой, сливу — дольками. Апельсины разрежьте пополам, из каждой половинки выньте мякоть и мелко ее нарежьте. Нарезанные фрукты соедините, посыпьте 2 ст. ложками сахарной пудры, полейте лимонным соком и перемешайте. Половинки кожуры апельсинов наполните фруктовым салатом и охладите. Взбейте сливки с оставшейся сахарной пудрой. При подаче фаршированные апельсины оформите взбитыми сливками и мятой.

В доме малыш

МИНТАЙ В СМЕТАНЕ

1,2 кг минтая, по 2 луковицы и моркови, 150 г сметаны, соль, перец, молоко, растительное масло.

Морковь натрите на крупной терке, лук порежьте полукольцами и спассеруйте на масле. Рыбу почистите, порежьте на кусочки и выложите в смазанную маслом форму. Посолите, поперчите. Сверху покройте луком с морковью. Сметану немного разведите молоком, залейте рыбу. Запекайте 40 минут при 190°С.

СУП МОРКОВНЫЙ

300 г мякоти тыквы, 2 моркови, 1/2 стакана сливок, горсть порубленных грецких орехов, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец.

Тыкву и морковь нарежьте кубиками. В кастрюле растопите масло и тушите в нем овощи в течение 10 минут. Влейте стакан горячей воды и варите еще 10 минут. Измельчите суп в пюре. Добавьте сливки, соль, перец, подогревайте в течение 3 минут и всыпьте обжаренные орехи.

Курочка тушёная и запечённая

ХОТЕЛИ ЗАПЕЧЬ ПТИЦУ ЦЕЛИКОМ, А ОНА ОКАЗАЛАСЬ СЛИШКОМ ЖИРНОЙ? НАФАРШИРУЙТЕ ЕЕ КРУПАМИ ИЛИ КИСЛЫМИ ФРУКТАМИ.

Филе в кисло-сладком соусе

700-800 г куриного филе, по 2 луковицы, моркови и сладких перца, 2 зубчика чеснока, по 2 чайн. ложки меда и яблочного уксуса, по 2 ст. ложки соевого соуса и крахмала, растительное масло, соль, перец.

Филе порежьте тонкими продолговатыми кусочками и жарьте на растительном масле в течение 10-15 минут. Морковь порежьте небольшими кусочками, лук — полукольцами и добавьте к филе. Сладкий перец порежьте тонкими полосками, добавьте в сковороду и обжаривайте все вместе. Для соуса смешайте яблочный уксус, мед и соевый соус. Курицу с овощами посолите, поперчите, добавьте измельченный чеснок, залейте соусом. Крахмал разведите в 0,5 л холодной кипяченой воды и влейте в сковороду. Перемешайте, накройте крышкой и тушите 10-15 минут, помешивая. Выключите огонь и дайте настояться.

Грудки в сырной корочке

600-700 г куриных грудок, 50 г сливочного масла, 2 мелко порубленных луковицы, 1 лимон, 6 ст. ложек тертого сыра, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка измельченной петрушки, соль, перец.

Разогрейте духовку до 200°С. Смешайте сухари, тертый сыр, лук, мелко натертую цедру лимона и растопленное масло. Посолите, поперчите. Каждую половинку грудки разрежьте вдоль пополам, немного отбейте, выложите на противень, покрытый пекарской бумагой, и намажьте сырной смесью. Запекайте в духовке 20 минут. Готовые грудки переложите на горячее блюдо и держите в тепле. Образовавшийся при запекании соус смешайте с соком половины лимона, петрушкой и полейте им грудки.

Пригодится

● Убегаете из дома без завтрака? Захватите с собой отварное яйцо, завернув его в лист фольги. Не забудьте насыпать внутрь немного соли и перца. Закрутите кончики фольги, чтобы специи не высыпались. Что дальше? Очистили, посыпали, съели.

● Чтобы стейк получился сочным, перед жаркой опустите мясо на 15-20 секунд в кипящую воду. В результате белок на поверхности мяса сворачивается и образует своеобразный «кокон», который будет препятствовать вытеканию мясного сока.

● Из старого хлеба получатся вкусные гренки, если взбить 1 яйцо с 1/2 стакана молока и 1/2 чайн. ложки сахара. Обмакните кусочки засохшего хлеба и обжарьте в небольшом количестве растительного масла.

Обмакните банан в шоколад

Захотелось чего-то сладенького, а времени готовить совсем нет? Не беда. Меня в таком случае выручают бананы. Чищу их, обмакиваю половинки, насаженные на палочку от мороженого, в растопленный шоколад и отправляю в холодильник. Можно на полчаса поставить в морозилку.

Ирина, Краснодарский край

Как правильно готовить окуня

Морскую рыбу трудно очистить от чешуи, поэтому лучше использовать специальный нож либо окунуть тушку на несколько секунд в кипяток. Чтобы окунь оставался сочным, не обжаривайте его в сухарях, только в муке.

Н. Д. Белоголовцева, Тверская обл.

Мне забота свекрови поперёк горла. С души воротит

Мы с мужем и ребенком недавно вернулись из недельного отпуска. Попросили свекровь, пока нас не будет, прийти разок полить цветы и накормить хомяка. Свекор привез нас с автовокзала, свекровь уже ждала дома. Поахала, как хорошо, что благополучно добрались. Накануне забила нам холодильник: приготовила окрошку, привезла сметаны, кваса, хлеба, печенья, хорошего сливочного масла, чтобы мы отдыхали с дороги и не готовили. Ребенку сделала гречку с котлетами. В ванной в шкафу я обнаружила три куска детского мыла, пакеты для мусора, рулон туалетной бумаги. Еще свекровь сказала, что в нашем чайнике появилась ржавчина, надо бы его заменить. А мне эта забота поперек горла. С души воротит. Понимаю, что ржавчину в чайнике можно увидеть, только если в него заглянуть. Ну зачем ей в наш чайник заглядывать, если надо было просто полить цветы? По-хорошему, я должна быть благодарна, что свекровь беспокоилась, старалась. Но не могу. Даже не стала прикасаться к тому, что она наготовила...

Наталья, Краснодар

Не забывайте о родителях!

В нашей семье есть традиция. Каждый год 31 декабря мы, три брата, ходим в гости к маме. И всегда находим под елкой три пакета со сладостями. Высыпаем все это и начинаем меняться. Потом пьем чай, разговариваем с мамой. И это при том, что у всех уже есть свои дети. Свою семью надо беречь и не забывать о родителях. Ведь они старались сделать наше детство счастливым. Мама, даже когда отец сидел без работы, занимала деньги, чтобы на новогоднем столе были самые вкусные конфеты.

Константин, Челябинск

МУЖЬЯ ТАКИЕ СТРАННЫЕ — СНАЧАЛА БЕРУТСЯ ПЕРЕВОСПИТЫВАТЬ ЖЕНУ, ПОТОМ УДИВЛЯЮТСЯ — ПОЧЕМУ ТАКАЯ СТЕРВА ПОЛУЧИЛАСЬ...

Пригодится

● **Накануне хорошо повеселились и не выспались?** Теперь просто валитесь с ног и засыпаете на ходу? Оказывается, если поспать буквально 15 минут, можно «дожить» до конца дня. Именно короткие промежутки сна (10-15 минут) дают мозгу отдохнуть и немного освежиться.

● **От сильной боли может помочь небольшая боль.** Эту особенность использовали еще два столетия назад, когда при удалении зуба ассистенты стоматолога щипали пациента, отвлекая его от основной боли. Этим можно объяснить тот факт, что, когда человек испытывает сильную боль, он кусает губы или впивается ногтями в руку.

● **Эмоции зашкаливают?** Чтобы быстро взять себя в руки, если ситуация позволяет, бегите, подтягивайтесь или приседайте. Если нет, резко сожмите пальцы в кулак и так же резко выбросьте вперед. Десяти-пятнадцати таких движений будет достаточно.

Такой случай

«БОЮСЬ, ЧТО УБЬЮ СОСЕДА»

Работаю в аптеке. Заходит как-то мужик — весь в наколках, лицо закоренелого уголовника — и говорит: «У меня сосед новый буйный попался. Дай успокоительное какое-нибудь, а то боюсь, убью его. А сидеть опять мне неохота». Никогда в жизни я не чувствовал такой ответственности.

Николай, Тверь

КУПИЛ БАБУЛЕ МАСЛО...

В магазинчике около дома купил для своей бабушки пачку сливочного масла за 70 рублей. Ей сказал, что купил за 50 рублей по акции. Утром бабушки всего района методично прочесывали все местные торговые точки в поисках мифического масла по 50 рублей...

Андрей, письмо с сайта

НОСКИ КОНЧИЛИСЬ...

На днях неожиданно обнаружил, что кончились носки. Собрав их все до кучи, постирал и повесил на балкон сушиться. Прищепок у меня отродясь не бывало, поэтому, чтобы не сдуло ветром, каждый завязал узлом на веревке. А на улице ночью было минус 26°С. Теперь с нетерпением жду весны...

Игорь Алексеевич, Вологодская обл.

Умные мысли

■ ЕСЛИ РЕАГИРОВАТЬ НА ВСЕ, ЧТО О ТЕБЕ ГОВОРЯТ, ВСЮ ЖИЗНЬ БУДЕШЬ МЕТАТЬСЯ МЕЖДУ ПЬЕДЕСТАЛОМ И ВИСЕЛИЦЕЙ.

■ НИЧТО ТАК НЕ СБЛИЖАЕТ ЛЮДЕЙ, КАК СМЕХ И ГРЕХ.

■ ТОЛКОВО СОСТАВЛЕННОЕ ЗАВЕЩАНИЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ.

■ УХОД ЗА ВНУКАМИ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ СЛАБОУМИЯ И БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА.

■ У БАБУШЕК, КОТОРЫЕ НЯНЧАТ ВНУКОВ ХОТЯ БЫ РАЗ В НЕДЕЛЮ, УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ НАМНОГО ВЫШЕ, ЧЕМ У ТЕХ, КТО ЭТОГО НЕ ДЕЛАЕТ.

Прикинь на себя — *Советы психолога*

Ты же бабушка!

Одни бабушки рвутся проводить с внуками все свое время, другие любят их на расстоянии. Родителей часто нервирует и то, и другое. Как избежать конфликтов?

ЕСЛИ ВЫ — КЛАССИЧЕСКАЯ БАБУШКА

Такие женщины считают, что святой долг бабушки — взять на себя все хлопоты о внуках: сидеть во время болезни, водить в сад, школу, кружки, кормить, гулять, а родители пусть занимаются своими делами.

Что в этом плохого. Родителей, конечно, радует такая забота. Но в какой-то момент им захочется освободиться от вашей гиперопеки. Но не тут-то было! Как же так?! Вы лучше знаете, чем лечить бронхит у ребенка и что задали по математике. Ведь отец и мать чада почти не видят. Но подсознательно они постоянно чувствуют себя у вас в долгу. А сознательно — из-за того, что ваши взгляды на воспитание не совпадают. И раздражение может выплескиваться в виде упреков.

Что предпринять

* Слегка отдалитесь. Одно дело — помогать, а другое — растворяться. Да и родителям полезно учиться быть самостоятельными.

* Вспомните о своих проблемах. Не чувствует ли себя ваш супруг брошенным? А может, пора обратить внимание на свое здоровье?

* Не мучайтесь от чувства вины, если родители упрекают в том, что вы избаловали внуков. Бабушки и должны баловать! Задача родителей — воспитывать и требовать. А ваша — играть, дурачиться, готовить для внука любимые плюшки. Для ребенка важно иметь такой тыл, чтобы вырасти более уверенным.

ВЫ — СОВРЕМЕННАЯ БАБУШКА

Она не готова быть просто бабушкой, а может, не готова к этой роли вообще. Такие женщины — энергичные, много работают, увлекаются танцами, путешествуют, следят за модой... Запереть себя дома, посвятив внукам, — не для них. Вот погулять в выходные — это запросто!

Что в этом плохого. Молодых родителей это может раздражать. Вспомните себя: в юности все люди старше пятидесяти кажутся глубокими стариками. Вот и они недоумевают, зачем вам танцы и туфли на каблуках. А некоторые считают своих продвинутых мам эгоистками.

Что предпринять

* Объясните детям, что можете сидеть с внуками, но не обязаны отказываться от своей жизни. Ребенок — прежде всего ответственность мамы и папы. А вы с радостью будете на подхвате.

* Уточните, какую помощь от вас ждут. Если получится, подкорректируйте свои планы. Например, бассейн перенесите на вечер, а день посвятите внуку. Или возьмите малыша к себе на выходные.

Н. О. Рябинина, психолог

Много ли нам, женщинам, надо? Пара комплиментов в день

Я работаю кассиром в супермаркете. И вот как-то покупательница лет 60 долго не могла найти в сумке кошелек. Переживала, что задерживает всех. Начала причитать, что старая стала, никудышная. Чтобы подбодрить ее, сказала, что зря она так на себя наговаривает. Мол, волосы покрасить, макияж сделать — и можно еще на танцы бегать. И вдруг женщина с надеждой спрашивает: «Вы так думаете?» — «Конечно!» — ответила я. Она нашла кошелек, рассчиталась... А через несколько дней заходит в магазин с прической, с макияжем, улыбается... Прямо помолодела! Много ли нам, женщинам, надо? Пара комплиментов в день. Еще через несколько недель приходит с мужчиной и смотрит на меня вопросительно: мол, ну как? Я улучила момент, когда ее кавалер отвернулся, и подняла вверх большой палец. Вроде бы ничего такого — всего несколько слов, а какой эффект!

Тамара, Набережные Челны

Обсудим?

Зависть соседей мне непонятна

Честно говоря, никогда не думала, что нашей семье придется столкнуться с завистью соседей — непонятной, неконтролируемой, не поддающейся никаким объяснениям.

Но это произошло. И ладно бы люди были чужие, не так было бы обидно. А то ведь знаем друг друга очень давно. Общались, встречались на праздниках, у друзей. Сосед некоторое время работал с мужем, стал крестным сыну. Наши дома находятся на соседних участках. Вместе начинали строиться. Только мы с семьей переехали сразу, а соседи через 8 лет после того, как построили дом. И до этого момента все было хорошо. А после переезда их отношение к нам резко изменилось. Хотя никаких конфликтов не было. Муж предположил, что раньше, когда не жили рядом, о достатке друг друга могли только догадываться. Тем более, что, когда мужчины познакомились, мы только становились на ноги. Сейчас же все на глазах.

Соседям под 60, дети выросли и с ними не живут. Такое ощущение, что им заняться больше нечем. Каждый наш шаг просматривается будто под микроскопом, обсуждается, выносится вердикт. Обвинения с их стороны звучат нелепые и смешные. Вот одно из них: зачем вечером, когда муж возвращался домой, он смотрел на их освещенные окна? Еще пример: возвращаюсь вечером с работы и вижу, что соседка поставила свою машину посередине дороги. Я проехать не могу — наш участок следом за ними, тупиковый. Посигналила раз, второй, третий — ноль эмоций. Вышла, позвонила в дом раз двадцать — ничего. Пнула по колесу — взревела сигнализация. Через 5 секунд замолчала — выключили. И так 10 раз. Потом соседка все же выплыла из своих ворот. Спрашиваю: «Зачем машину так поставила?» — «А ты тоже так ставишь», — был ее ответ. Но наш-то участок тупиковый, и если я так ставлю машину, то никому не мешаю! А соседка ничего слышать не хочет. Слово за слово — разгорелся нешуточный скандал. Чувствую себя ужасно. Понимаю, что это обыкновенная склока, на которую с удовольствием будут глазеть другие соседи. Но хочется жить мирно и спокойно. Что делать с такими людьми, как добиться безразличия с их стороны? Может, читатели «Айболита» что-нибудь посоветуют?

Без подписи, Ростовская обл.

Настоящая правда всегда неправдоподобна. Чтобы сделать ее правдоподобнее, нужно непременно подмешать к ней лжи.
Ф. М. Достоевский

■ ЗЕРКАЛО — ЭТО ТАКОЙ ИНСТРУМЕНТ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ЖЕНЩИНЕ ОПАЗДЫВАТЬ.

■ ВСЕ СОСЕДИ ПЛОХИ, НО ВЕРХНИЕ ХУЖЕ НИЖНИХ.

Стесняются все. Кто-то больше, кто-то меньше

Мы боимся показаться глупыми и неуместными. Боимся, что скажем что-то не то, не там или не так. Как побороть это?

1 Примите тот факт, что стесняться — это нормально. Стесняются почти все. Кто-то больше, кто-то меньше. Меньше думайте о том, что скажут люди. Вряд ли они будут думать о вас плохо. Даже если и будут, то быстро забудут об этом.

2 Просто возьмите и сделайте это. Ведь даже если потом будет стыдно, получите опыт. Усвоите для себя, что, например, в этой компании лучше не говорить о детях или, например, не стоит петь в караоке пьяным.

3 Расслабьтесь и понаблюдайте за людьми. Как они ведут себя? Поставьте себя на их место. Ваш лучший друг рассказывает историю? Подумайте, почему он так просто это делает? А может, ему так же сложно, как и вам? Такие размышления — ключ к самому себе.

4 Поговорите с тем, кто, на ваш взгляд, более решителен. Спросите, как он это делает и почему не стесняется. Только лучше говорите тет-а-тет, чтобы ничего не отвлекало.

5 Поупражняйтесь в разговорах с незнакомцами. Стоите в очереди? Можно поинтересоваться какой-нибудь банальной ерундой. Или даже немного прикинуться дурачком, спросить, как заполнять бланк, поинтересоваться ценой услуги... Только играйте хорошо, фальшивую игру быстро раскусят.

6 Старайтесь быть в хорошем расположении духа. Позитивный человек располагает к общению. Но не перестарайтесь, гримасничать и устраивать клоунаду не нужно. Будьте самим собой, но в хорошем настроении.

7 И не забывайте — можно изменить практически все в себе, если захотеть. Но это большой труд. Ничего не получится, если опустить руки после первой неудачи или, наоборот, ликовать после победы.

О. П. Антонюк, психолог

МЕЧТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЛИБО БЕЗУМНЫМИ, ЛИБО НЕРЕАЛЬНЫМИ. ИНАЧЕ ЭТО ПРОСТО ПЛАНЫ НА ЗАВТРА.

Родители трудятся, а дети...

У японцев есть пословица: «Когда родители трудятся, а дети наслаждаются жизнью, внуки просят милостыню».

Смысл ее можно расшифровать так. Родители, которые много работают и зарабатывают, создают детям сладкую, беззаботную жизнь. В результате у тех нет желания ни учиться, ни работать... И, как следствие, им не удается сохранить то, что осталось от родителей. Своих детей они тоже не привлекают к труду и ничему полезному не учат, не оставляют им ни денег, ни связей, ни друзей. Внуки также оказываются не в состоянии заработать на достойную жизнь. Как вам такая статистика? Так что лучше не ограждать детей от трудностей жизни, а научить их с ними справляться.

Из почты «Айболита» — *Такая история*

Как Серёжа с быком бодался

В 1970-Е ГОДЫ ПОЧТИ У ВСЕХ БЫЛО ПОДСОБНОЕ ХОЗЯЙСТВО: КУРЫ, УТКИ, ГУСИ, СВИНЬИ И, КОНЕЧНО ЖЕ, КОРОВА. ПИЛИ СВОЕ МОЛОКО, ДЕЛАЛИ МАСЛО, СЫР, ТВОРОГ, КОЛБАСУ.

Как-то в разговоре с мужем упомянула о том, что, как только у свиноматки появится молозиво, значит, будет пороситься. Поговорили — и дальше занимаемся своими делами. Во время разговора рядом крутился сын Сережа, а потом убежал на улицу. Через какое-то время вернулся весь в сене и говорит, что у свиньи есть молоко, значит, скоро будут поросята. Спросили, откуда он это знает? Сынок рассказал, что проверил, есть ли у нее в сосках молозиво. Свинья его ударила ногой, и он полетел в сено. Мы запретили ему заходить в сарай к свинье.

В другой раз говорю: «Гусыня должна скоро вывести гусят». Через некоторое время слышим Сережин крик. Муж пошел на сеновал, где на яйцах сидела гусыня. Оказывается, сынок хотел посмотреть, не появились ли гусята. Только нагнулся, а гусак тут же с шипением бросился на него и впился в щеку. Сережа хотел оторвать птицу, а гусак ни в какую! Висит и бьет сына крыльями. Сережа и начал орать. Прибежал отец и отцепил гусака.

После этого случая юного зоолога больше гусята не интересовали. Но есть еще бычок Борька. С ним-то можно поиграть. «Интересно, умеет ли он бодаться? Если не умеет, я его научу», — решил Сережа. И опять мы услышали крик сына и проходящей мимо женщины. Она кричала: «Вы что не смотрите! Бык забодал ребенка!» Но за Борьку заступилась соседка, тетя Лида. Она сказала, что Борька не виноват, а виноват Сережа. Он брал быка за уши и своим лбом бодал его. То наступал на него, то пятился назад. Потом отпустил его уши и отошел в сторону. А Борька тем временем разогнался, поддал Сережу рогами и отбросил. Этот момент и видела проходящая женщина.

Но на этом игры с бычком у Сережи не прекратились. Как-то, придя домой из детского садика, сын увидел мирно лежащего у порога летней кухни Борьку. Тот спокойно жевал свою жвачку. Сережа уселся на него верхом и скомандовал: «Ну, лошадка, но-о-о!» Борька стал подниматься на передние лапы, Сережа не удержался и кубарем скатился прямо на камни. Отец поднял его, спросил, где болит. Сережа рукой дотронулся до головы. И тут увидел на пальцах кровь. Испугался и поднял такой рев, что еле-еле его успокоили. Отвели мы Сережу в больницу, там царапину обработали и забинтовали голову.

Утром воспитательница в детском саду спросила: «А что это с Сережей?» Он опустил голову. А муж пошутил, что вражеская пуля пролетела мимо и задела. Воспитательница говорит: «Так ты теперь как Павка Корчагин?» (Только что прошел фильм «Как закалялась сталь».) Сережа сразу же поднял голову и гордо посмотрел на всех. На другой день и Эдик, Сережин приятель, пришел в сад с забинтованной головой. Его мама рассказала, что Эдик ни за что не хотел идти в садик, если ему не забинтуют голову. И в группе оказалось сразу два Павки Корчагина.

Как-то, уже повзрослевший, Сергей приехал в отпуск, и мы вспоминали его детские проделки. Про гусака, который вцепился в щеку так, что Сереже неделю пришлось ходить с зеленкой. Потом каждый раз гусь гонялся за ним, никого больше не трогал, кроме сына. А еще Сережа вспомнил, что молоко у свиньи было сладкое. А в садике все пацанята перевязывали себе голову, чтобы походить на Сережу... Вот такие приключения случались с моим сыном в детстве.

Н. Р. Стребкова, п/п Новая Ляда, Тамбовская обл.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Для создания семьи жду счастливой встречи с мужчиной 50-53 лет, ростом 170-178 см, приятной внешности, спортивного телосложения, желательно без вредных привычек или с минимальным количеством. Вы по гороскопу Водолей, Овен, Близнецы, Стрелец. Хозяйственный, верный, ласковый, бескорыстный, чистоплотный, с покладистым характером, можно вдовец, способный стать надежной опорой в жизни. Для меня очень важно быть с мужчиной на одной волне и понимать друг друга с полуслова. Мужчина не должен выглядеть старше своих лет. О себе: 52 года (выгляжу моложе), рост 154 см, вес 69 кг, среднего телосложения, приятной внешности, глаза серо-голубые, волосы темно-русые (сейчас светло-пепельные — покрасилась). По гороскопу Весы, родилась в год Лошади. Без вредных привычек, хорошая хозяйка, бескорыстная, не избалована жизнью. Разведена, есть дочь, живет отдельно, внуков пока нет. Пережила много трудностей, но они только закалили меня. Жду звонков из Кемерова, Кемеровской области или из городов Алтайского края.

Без подписи, Кемерово, тел. 8-950-264-81-81

***

55 лет, рост 163 см, худощавая, по гороскопу Водолей. Без материальных и жилищных проблем. Добрая, спокойная, люблю природу. Хочу познакомиться с честным, порядочным, неполным мужчиной без вредных привычек, который хотел бы иметь рядом надежного и близкого по духу человека. Желательно из моего региона, ведь любоваться горами лучше вдвоем.

Без подписи, Владикавказ, РСО-Алания, тел. 8-960-406-26-49

Мне 35 лет, воспитываю ребенка (2,5 года). Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной, близким мне по возрасту. Работаю, просьба дозваниваться.

Ирина, Саратов, тел. 8-962-619-71-58

***

Мне 61 год, среднего роста и телосложения, по гороскопу Рак. Люблю природу, животных, музыку. У сына и дочери свои семьи, живут отдельно. А я живу скромно на свою пенсию, в своем домике. Не теряю надежды, что в моей жизни могут произойти радостные изменения. Ведь в одиночестве ничего не радует. Буду надеяться, что мне позвонит одинокий мужчина 55-65 лет, с доброй и честной душой, не унывающий ни при каких обстоятельствах (нытиков не люблю!). Будем вдвоем радоваться жизни.

Антонина, Краснодарский край, тел. 8-964-912-75-76

***

Для общения и дружбы хочу познакомиться с мужчиной или женщиной, владеющими осетинским языком и проживающими во Владикавказе. О себе: 55 лет, образование высшее. Люблю природу, в людях приветствую стремление к развитию.

Без подписи, Владикавказ, тел. 8-960-406-26-49

***

Устала от одиночества. У детей и внуков свои интересы, своя жизнь. Мне 69 лет. Очень энергичная, доброжелательная. Люблю характеру оптимистка. Жить буду в съемной комнате. Хочу найти друзей, подруг для общения (только с инвалидностью), желательно из Краснодарского края, но можно и из других краев и областей.

Наталья, Тюмень, тел. 8-929-247-97-94, отвечу на SMS

Хочу встретить мужчину на всю оставшуюся жизнь

Блондинка, очень симпатичная, 55 лет, рост 164 см, вес 60 кг, выгляжу моложе своих лет. Вдова, образование высшее. На пенсии, но продолжаю работать. Характер спокойный и мягкий. Человек я добрый, открытый, хозяйственный. Самостоятельная, обеспеченная, есть свой дом, автомобиль. Интересы разносторонние. Люблю вкусно готовить, веду здоровый образ жизни. Дети взрослые, живут отдельно в другом городе. Хочу встретить мужчину на всю оставшуюся жизнь — доброго, порядочного, свободного, надежного, с которым Бог соединит наши жизненные пути. Возраст и образование значения не имеют. Согласна на переезд. Отвечу только на телефонный звонок.

Марина, Краснодарский край, тел. 8-952-841-18-68, звонить с 13 до 22 часов по московскому времени

МУЖЧИНЫ

Хочу познакомиться с мужчиной 55-60 лет из Дагестана — даргинцем или другой национальности.

Ирина, Таганрог, Ростовская обл., тел. 8-952-560-36-35

***

Мне 66 лет, одинокая, детей нет. Живу в Ставропольском крае. Приглашаю к себе для совместного проживания мужчину до 70 лет или женщину.

Надежда Анатольевна, Ставропольский край, тел. 8-967-335-35-88

***

Познакомлюсь с одиноким непьющим мужчиной пенсионного возраста из Ставропольского края.

Любовь, Солнечнодольск, Ставропольский край, тел. 8-923-163-21-22

***

Переезжаю на Кубань по состоянию здоровья. Мне 48 лет, инвалид по общему заболеванию. Не замужем, детей нет. Не пью, не курю, люблю цветы, животных, книги, заниматься рукоделием. По

60 лет, инвалид III группы (бессрочная), по гороскопу Дева. Одинок. Моя аптека — травы, коренья, ягоды, голубая глина. Собираю сам. Все люблю делать своими руками. Ищу одинокую женщину 50-60 лет, простую, душевную, любящую природу и не склонную к прелестям современной жизни. Надеюсь на взаимопонимание и уважение.

Анатолий, Ставропольский край, 8-962-023-96-30

***

Познакомлюсь с непьющей, порядочной во всех отношениях женщиной до 50 лет. Мне 42 года. Работаю. Все подробности по телефону.

Арсений, пос. Солнечнодольск, Ставропольский край, тел. 8-918-758-68-16

***

Приглашаю на постоянное место жительства для душевного общения одинокую порядочную женщину 60-70 лет, у которой нет жилья, которой плохо жить одной. Мне 62 года.

Николай, ул. Советская, 142, с. Чукалы-на-Вежне, Атяшевский р-н, Республика Мордовия, 431828

К читателям

НАПОМИНАЕМ, ЧТО НА ПОЛОСЕ «ПОЗНАКОМИМСЯ?» ПУБЛИКУЮТСЯ ТОЛЬКО ТЕ ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ, ГДЕ УКАЗАНЫ ПОЛНЫЙ АДРЕС И ФИО (МОЖНО УКАЗАТЬ: «НЕ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ»).

Такая история — *Думай, думай*

После развода я оказался никем

ДРУЗЬЯ УГОВОРИЛИ МЕНЯ ДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ НА САЙТЕ ЗНАКОМСТВ. ЖЕНИХ Я НЕПЛОХОЙ. КВАРТИРА БЫЛА, РАБОТАЮ.

На свидания ходил несколько раз. Отношения ни с одной не складывались. И вот очередное знакомство. Женщину звали Лариса. Приглянулись друг другу. Сразу отправились к ней домой. Все было. Утром разбежались по работам и договорились созвониться. Так стали встречаться. Вскоре я уже продал свою квартиру, раздал годами нажитое добро. Ведь переезжал к женщине своей мечты, в ее дом! Там меня ждали. Потихоньку начал выплачивать долги и кредиты Ларисы. Постепенно даже проводки, болты, ключи, люстры — все то, чем увлекался в свободное время, — выбросил на помойку. Ведь любимой не нравилось, что я увлечен не ею, а какими-то конструкторами.

Через какое-то время из моего имущества в доме остались только трусы и носки. На деньги от продажи квартиры Лариса решила расширить свои квадратные метры. У ее старшего сына было все: квартира, машина — спасибо бабушке, согласилась жить в деревне. А вот младший пока без ничего, нужно было и о нем подумать. Купили мы общую квартиру. Мне в ней выделили долю.

Уже и не вспомню, в какой момент почувствовал, что жить стало невмоготу. Из уверенного в себе мужчины превратился в робота — работа-дом-работа. От меня ждали только денег. Не было ни заботы, ни тепла. Все заработанное мною уходило на сыновей. Бывало, сижу и думаю: получится ли дома поесть или снова окажется, что не вовремя включил микроволновку?

В итоге развелись. Юридически я оказался никем. Подружки, коллеги — все заявили, что я алкоголик, тунеядец. Еще и злой, потому что не люблю сыновей Ларисы. По мнению бывшей супруги, я должен быть доволен тем, что мне выделили деньги на комнату в коммуналке.

Конечно, на улице я не остался. Заработаю себе и на диван, и на телевизор. Но, мужчины, обращаюсь к вам: будьте бдительны. Не верьте глазам и ушам своим, они тоже могут обмануться. Знакомясь с женщиной, смотрите, сколько раз она была замужем (я оказался третьим мужем). Где находятся ее бывшие супруги и на каких условиях они расстались. А самое важное: узнав, что бывшие скитаются без жилья, сделайте вывод. Покупая в дом дорогие вещи, смотрите, куда жена убирает кассовые чеки, поскольку в суде, если не дай бог, он состоится, она скажет, что все это купила сама. И бережно относитесь к своим документам, если не хотите оказаться на улице.

Рустам Н., Чувашия

Для вас, мадам

Сила женщины в её слабости

ЧТОБЫ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ БЫЛА СЧАСТЛИВОЙ, НАДО ЗНАТЬ ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ И СТАРАТЬСЯ СЛЕДОВАТЬ ИМ.

1 **Любите себя.** Это первое, что нужно учитывать, чтобы построить счастливые отношения с мужчиной. Звучит неожиданно? На самом деле это не эгоизм, а принятие себя, понимание своей уникальности и значимости, осознание своих жизненных ценностей и бережное отношение к себе как к личности. Если женщина не любит себя, не осознает своей женской сути, она начинает ошибаться еще в первые минуты знакомства.

2 **Не играйте мужские роли.** Девочек со школы родители приучают быть первыми и лучшими во всем. И забывают, что в реальной жизни привычка управлять и вести за собой других оказывается более важной для мужчин. Часто встречаются семьи, где главнокомандующий — жена, а муж всего лишь рядовой. Но не от этого ли страдает большинство пар и не это ли одна из частых причин разводов? Равенство полов — это равенство значимости мужчины и женщины. А феминизм в счастливом браке должен умереть.

По мнению психологов, женщина, которая ведет себя в семье как генерал, недовольна своей жизнью.

3 **Современные жены любят совершать подвиги.** Они взвалили на свои плечи всю меру ответственности за семью. Только почему-то спустя время начинают жаловаться на инфантильность супруга и грезить о сильном плече. А надо лишь уступить мужчине то, что ему принадлежит изначально, — право заботиться о семье. Женщина должна отвечать за то, как она выглядит, как ощущает себя, что представляет собой как личность.

4 **Уважайте в мужчине мужчину.** Запретите себе жалеть мужа (в том числе и сыновей)! Поддержка, доверие, вера в него — да. Но не жалость. Она незаметно разрушает все мужское, лишает силы духа, самоуважения и уверенности в своих способностях.

5 **Соблюдайте границы личного пространства мужчины.** Лидерство, ответственность заставляют женщину нарушать границы личного пространства мужа. Оправдывая это любовью, она забывает, что контроль уничтожает мужчину, лишает его главных ценностей — свободы действия и самостоятельности решений. Перестаньте быть своему мужу мамой — он давно вырос.

6 **Не подгоняйте мужчину под себя.** Не переделывайте и не перевоспитывайте его. Переделывать нужно не мужчину — у него как раз все в порядке, а себя. Или в самом начале отношений надо признаться: этот мужчина — не ваш.

7 **Позвольте себе быть слабой.** Уже не секрет: современные женщины могут обойтись без мужчин. Но тогда зачем они так стремятся выйти замуж? Чтобы страдать? Или, может, умножить объем взаимного счастья? Если для второго, то стоит вспомнить старую мудрость: сила женщины — в ее слабости.

О. Ю. Дюмина, семейный психолог

■ В РОМАНЕ С ЗАМУЖНЕЙ ЖЕНЩИНОЙ ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ОНА НЕ РАЗВЕЛАСЬ.

■ ВЕСНА... ИЗ СНЕГА ПОЛЕЗЛИ ПОДСНЕЖНИКИ... ИЗ ЖЕНЩИН ПОЛЕЗЛИ НОГИ.

■ ХОРОШО, ЧТО ЕСТЬ ЧТО ВСПОМНИТЬ. ПЛОХО, ЧТО ВНУКАМ ОБ ЭТОМ НЕ РАССКАЖЕШЬ.

■ МУЖЧИНА — ОН КАК КУРИЦА: ДВАДЦАТЬ МЕТРОВ ОТ ЗАБОРА ОТОШЕЛ И УЖЕ НИЧЕЙ.

Я за десять лет успела двух мужей сменить, а мама до сих пор одна...

Когда училась на втором курсе института, начала встречаться с парнем. Леша был на два года старше. И вот как-то мама предложила, чтобы я пригласила его в гости. Мы приготовили утку, налепили пельменей. А мама испекла тортик. Потом я побежала в магазин, что-то нужно было докупить. Когда вернулась, Леша уже сидел за столом и весело о чем-то болтал с моей мамой. Я была очень рада, что они нашли общий язык. Думала, познакомились — и хватит. Но Алексей неожиданно стал сам напрашиваться в гости. И мама все чаще о нем спрашивала. И тогда до меня дошло: между ними что-то есть. Он смотрел на нее с какой-то необыкновенной нежностью и одновременно неприкрытой похотью. А мама вообще расцвела, стала стильно одеваться, модно подстриглась, все время веселая ходила. Ей-то всего 38 лет тогда было.

Как только я все поняла, закатила дома истерику. Мама поклялась, что между ними ничего не было, и пообещала, что моему счастью мешать не будет. Алексей, узнав, что у нас в гостях его больше не жалуют, исчез. А мама впала в депрессию, подурнела и больше не смеялась. Сейчас думаю, что зря тогда так поступила. Уже больше десяти лет прошло, а мама все одна. Я же успела уже двух мужей сменить.

Марина, Челябинская обл.

Уж слишком Наташа была моя, слишком уверен был в её любви, преданности...

Встречались мы с Наташей 6 лет. Но кроме нее за это время у меня было много коротких связей. Наташка об этом знала, но молчала. Жили мы отдельно. Ни разу она не устроила мне скандала, не поставила перед выбором. О свадьбе даже не намекала. Когда бы ни пришел, всегда была мне рада. В постели так хорошо, как с ней, ни с кем не было. Почему же не остановился? Именно потому, что уж слишком она была моя, слишком уверен был в ее любви.

Однажды встретился в пивной со старым приятелем. Завели разговор о женской верности. Он с пеной у рта доказывал, что этого у современных баб нет. А я говорил, что знаю одну верную. Вот тогда мы и поспорили. Приятель брался переспать с Наташей. Знакомы они не были. Я показал ему ее фотографию, дал адрес. Ничто во мне не дрогнуло — в исходе спора я не сомневался! Приятель подстерег Наташу во дворе, предложил подвезти, куда ей надо было. А через три дня сказал, что все у них тип-топ. Я не поверил. Он говорит: «Приходи вечером, убедишься, я дверь незапертой оставлю». Пришел. Они в спальне... Такая боль меня пронзила! Все вдруг про себя ясно стало: и что люблю ее, как никого не любил, и что никогда больше не увижу, потому что не прощу. Повернулся и ушел. А она меня увидела, кинулась вдогонку. Кричала, что первый раз на такое пошла, потому что моя неверность ей душу вымотала. Потому что устала ждать меня каждый день и не знать, что будет завтра. Но я даже не оглянулся. Много лет с тех пор прошло. Я так и мотаюсь от бабы к бабе. Каждую с Наташей сравниваю, и каждой до нее далеко.

Анатолий, Саратов

ПТИЦЫ-БЕСЕДОЧНИКИ, ЧТОБЫ ЗАВЛЕЧЬ САМОК, СТРОЯТ ШАЛАШИК. И ЧЕМ ТУСКЛЕЕ САМЕЦ, ТЕМ БОГАЧЕ УКРАШЕНА ЕГО «НЕДВИЖИМОСТЬ».

Про любовь

Звери как люди

Умные мысли

■ ЕСЛИ ВЫ ССОРИТЕСЬ, А ПОТОМ МИРИТЕСЬ И УЖЕ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ НЕ ПОМНИТЕ, ИЗ-ЗА ЧЕГО РУГАЛИСЬ, — ЭТО ЛЮБОВЬ. ХОТЯ СКЛЕРОЗ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ТАК ЖЕ.

■ КАК ИЗМЕНИЛИСЬ ВРЕМЕНА... РАНЬШЕ НА ТЫСЯЧИ ПРОСТЫХ ДЕВУШЕК ПРИХОДИЛАСЬ ОДНА ПРИНЦЕССА, СЕЙЧАС — В ТОЧНОСТИ НАОБОРОТ.

Не могу найти жену

На приёме у психолога

Мне 32 года, и я до сих пор не могу найти себе жену. Все женщины, с которыми знакомлюсь, уже были замужем, пережили измену мужей и из-за этого развелись. После такого мужчинам не верят, всех ненавидят и не хотят серьезных отношений. Что случилось с женщинами? Неужели я так и останусь холостым?

Роман, письмо с сайта

Вам, Роман, или нужно принять, что все женщины озлоблены на мужчин, и тогда поставить крест на женитьбе (или жениться на озлобленной), или понять, почему вы встречаете только озлобленных. Точнее, почему выбираете таких. Вы пишете, что знакомитесь с женщинами после развода, с теми, которых бросили мужья. Естественно, они злы на мужчин. Почему бы не найти девушку без опыта семейной жизни? А можно найти такую, которая развелась по обоюдному согласию с мужем или бросила мужа.

Скорее всего, вы выбираете неосознанно. Возможно, подсознательно защищаете себя от брака. Чтобы изменить все, нужно разобраться, какой у вас был опыт отношений в юности. В какой семье вы выросли и от какой боли защищаетесь. Поняв это, сможете увидеть причины, почему до сих пор не создали семью.

Правила диеты

СОВЕТЫ МОИ ПРОСТЫЕ, НО ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ.

1 Если вы заметили, что вес стал расти, нужно сдать анализы на гормоны и показатели крови, чтобы убедиться, что нет заболевания, провоцирующего лишний вес.

2 Никогда не следуйте диете на все 100%, поскольку каждый организм индивидуален. Даже сидя на диете, иногда позволяю себе съесть, например, беляш или гамбургер. Пусть это вредно, жирно, калорийно, но мне очень хочется. Когда ты знаешь, что можешь позволить себе некоторые вольности, легче переносишь все ограничения.

3 Занимайтесь спортом. Самый лучший спорт — это ходьба. Качание пресса, растяжка, аэробика, кардионагрузки — это прекрасно, не спорю. Но если вы хотите похудеть надолго и навсегда, то, как говорится, тише едешь — дальше будешь. Поэтому я выбираю ходьбу.

4 Еще один секрет — на этот раз для стройной талии. У женщин жир чаще откладывается на боках, и ничего лучше обычного обруча быть здесь не может. Крутите его каждый день.

5 Обязательно надо использовать маски, кремы, делать обертывания. При похудении кожа обвисает, и вы думаете: «Лучше уж я съем чего-нибудь и буду снова наливным яблочком, чем видеть свои обвисшие бока». Чтобы этого не случилось, делала обертывания из зеленой глины для проблемных зон.

6 Больше пейте. Не только воду, но и травяные чаи. Никакой газировки, пакетированных соков, алкоголя! Хотя 1-2 бокала в неделю красного или белого сухого вина себе позволить можно.

7 Ешьте за 3 часа до сна. Говорят, что нельзя есть после шести. Я тоже такое практиковала. Конечно, это работает: в организм не поступают калории, и он поневоле расходует то, что есть. Но с точки зрения здоровья это опасно. Длительный период без пищи — прямая дорога к гастриту и язве. Чтобы быть худым и здоровым, нужно есть за три часа до сна.

О. Н. Марнова, Воронежская обл.

ОТЛОЖИ НА ПОСЛЕЗАВТРА ТО, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ, И ПОЛУЧИШЬ 2 СВОБОДНЫХ ДНЯ.

Сам себе косметолог

● Мечтаете о нежной и бархатистой коже? Разотрите в фарфоровой мисочке 1 ст. ложку творога, 1 чайн. ложку лимонного сока и щепотку молотой куркумы. Нанесите смесь на лицо на 15 минут, затем смойте теплой водой. Маски делайте 3 раза в неделю в течение 3 недель.

● От угрей смешайте 2 ст. ложки кукурузной муки с 1 яичным белком, предварительно взбитым в пену. Смесь нанесите на лицо. После высыхания маску снимите сухим хлопчатобумажным полотенцем, а лицо обмойте холодной водой и вытрите.

● При веснушках и пигментных пятнах мелко нарежьте пучок петрушки, залейте 1 л кипящей воды, настаивайте 1-3 часа, процедите. Охлажденным настоем протирайте лицо 1-2 раза в день.

Горстка риса

Для красоты кожи

■ **Пилинг.** 1,5 стакана риса мелко смелите в кофемолке, добавьте 1 стакан овсяных хлопьев и 1/2 стакана меда, все тщательно перемешайте. Кожу предварительно распарьте, лучше всего в бане или сауне, затем нанесите пилинг на лицо и тело и энергично разотрите. Это поможет избавиться от ороговевших клеток кожи, сальных выделений и различного рода загрязнений.

■ **Скраб от прыщиков.** Замочите 2 ст. ложки риса на ночь в небольшом количестве воды. Утром воду слейте, а рис разотрите до однородной кашицы. Добавьте 1/4 чайн. ложки куркумы и тщательно перемешайте. Получившуюся массу нанесите на проблемные участки кожи и слегка помассируйте. Оставьте скраб на 2-3 минуты, чтобы подсох, затем смойте теплой водой и нанесите на кожу питательный крем. Чтобы прыщики окончательно исчезли, процедуру повторяйте 2-3 раза в неделю в течение месяца.

■ **Питательная маска для лица.** Смешайте 2 ст. ложки рисовой муки с 1 ст. ложкой сливок (для сухой кожи) или молока (для жирной и комбинированной кожи). Муку можно купить уже готовую или самостоятельно перемолоть рисовые зерна. Очистите лицо, нанесите смесь на 15-20 минут, затем смойте теплой водой. Маску делайте 2-3 раза в неделю. Уже через несколько применений кожа лица становится более ухоженной и здоровой.

Народные рецепты от седины

РОМАШКА И ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

Если седины много, ее можно закрасить с помощью басмы или хны. Хна дает золотистые и рыжеватые оттенки. Если же подмешать к ней кофе (предварительно растворив 4 ст. ложки в стакане кипятка), получится рыжевато-русый тон. А если ромашку (половина чайной ложки на стакан кипятка) — ярко-золотистый. Если же покрасить волосы только отваром ромашки в указанной пропорции, получится золотистый цвет, если луковой шелухой — рыжеватый.

ЛИПОВЫЙ ОТВАР

Отвар чая (3 ст. ложки на стакан кипятка) дает коричневый цвет, ягод ежевики — красновато-коричневый, отвар зеленой кожуры грецких орехов или настойка их на спирту — каштановый. Если настоять на водке корни и листья ревеня, получится русый оттенок, а отвар листьев и веток липы даст коричневый цвет.

НАСТОЙКА КРАСНОГО ПЕРЦА

Шесть стручков сухого красного перца положите в стеклянную посуду, залейте 0,5 л водки и настаивайте в темноте 3 недели. Втирайте настойку по одной чайной ложке в корни волос каждый день за 5 минут до мытья головы. Через две недели шевелюра начнет темнеть.

КОРЕНЬ ЖЕНЬШЕНЯ

Чайную ложку измельченного корня залейте 0,5 л водки и выдержите 10 дней в темном месте. Принимайте снадобье в течение месяца по 1 чайн. ложке утром натощак, за полчаса до еды. Но будьте осторожны с настойкой, так как она повышает давление.

Морщины — не повод для печали

Ведь от них можно избавиться! Ешьте больше продуктов, содержащих витамин Е (лук, растительное масло, помидоры, соя, морковь, гречка). Особенно полезно для кожи оливковое масло.

В свободную минуту делайте упражнения, тонизирующие мышцы лица и подтягивающие кожу.

■ Надувайте щеки и постепенно выпускайте воздух из уголков рта. Надуйте щеки и перекатывайте воздушный шарик из одной щеки в другую. Такие упражнения разглаживают носогубные морщинки.

■ Зафиксируйте пальцы на бровях, широко раскрыв глаза, и с силой пробуйте закрыть глаза. Переместите пальцы на внешние края бровей, зафиксируйте и в течение 6 секунд также с силой пробуйте закрывать глаза. Это упражнение разглаживает морщинки у глаз и предупреждает нависание бровей.

■ Для того чтобы щеки не были дряблыми, напрягайте их мышцы, раздвигая уголки рта в широкой улыбке на 5-6 секунд. Затем сделайте уголками рта гримасу недовольства, опустив их как можно ниже также на 5-6 секунд.

■ Протирайте кожу кубиками льда, приготовленным из отваров лекарственных трав — зверобоя, крапивы, солодки, алтея, бессмертника, календулы, ромашки. Кожа получит не только необходимое питание, но и будет выглядеть подтянутой и свежей.

■ Замечательное средство — алоэ. Это настоящий эликсир молодости, который у многих растет на подоконниках. Срежьте листик, выдавите несколько капель сока и смажьте кожу вокруг глаз. Алоэ прекрасно увлажнит и устранит сухость.

■ Хороший эффект для разглаживания кожи дает яичная маска. В желток нужно добавить несколько капель оливкового (или любого другого) масла, по 1 чайн. ложке меда и овсяных хлопьев. Нанесите маску на лицо на 15 минут, после смойте теплой водой, затем прохладной.

И. Г. Керимова, косметолог

Какую форму ногтей выбрать

* Овальные ногти делают чаще всего. Они изящно выглядят, визуально удлиняют пальцы и достаточно прочные. Могут быть и длинными, и короткими. Хорошо смотрятся на худых руках.

* Круглые ногти совсем немного выступают за кончик пальца, это делает их долговечными. Пальчики при этом выглядят нежно и женственно, а если ногти еще и повторяют изгиб кутикулы, то и вовсе идеально. Такая форма подходит для коротких ногтей.

* Квадратная форма хорошо смотрится на длинных ногтях, на коротких подойдет лишь женщинам с тонкими пальцами. Квадратные ноготки не очень прочные.

* Заостренные ногти очень удобно формировать. Для этого их нужно всего лишь наискосок подпилить с обеих сторон. Подходит такое оформление для женщин с тонкими пальцами.

Важные мелочи от наших читателей

Мягкая мебель запылилась?

Поделюсь очень простым способом, как очистить мягкую мебель от пыли. Для этого понадобится простыня или ткань белого цвета, миска с водой, выбивалка (если ее нет, используйте палку). Намочите простыню в воде (можно добавить в воду немного стирального порошка), хорошо отожмите. Накройте мокрой тряпкой мебель. И приступайте к экзекуции. Наносите удары по всей поверхности. Когда ткань загрязнится, прополощите ее в чистой воде и снова выбивайте. Повторяйте процедуру до тех пор, пока ткань не перестанет загрязняться. В конце почистите диван сухой щеткой.

Белла, Северная Осетия-Алания

Микроволновка отмоется без труда

Недавно узнала очень простой способ мытья микроволновки. Для этого нужно прогреть в ней влажную поролоновую губку для мытья посуды. После такой процедуры все загрязнения легко отстираются. Сама уже не раз воспользовалась этим советом. Действительно помогает.

Марьяна, КЧР

Наклейку сняла, а следы остались

Столкнулась с такой проблемой, как наклейка на холодильнике. Сняла ее, но на поверхности остались следы клея. Пробовала разные средства, только холодильник испортила. Пока мама не подсказала намочить ватку или тряпочку подсолнечным маслом и тщательно потереть место с остатками клея. После помыть поверхность моющим раствором. Остатки клея легко сошли. Если бы сразу знала об этом, не испортила бы холодильник.

Нина, Ставропольский край

Для идеальных стрелок на брюках

Мне частенько приходится наглаживать стрелки на брюках — мужу и двум сыновьям. Мороки много. Но я нашла способ облегчить себе жизнь. Натираю стрелки брюк (изнутри, конечно) тонким кусочком сухого мыла. Потом, как обычно, отпариваю брюки через марлю. И как бы мои мальчишки ни помяли брюки, стрелки всегда идеальные.

Мария, Саратовская обл.

Поломались спицы у зонта?

С такой неприятностью можно легко справиться. Нужно взять пустой стержень от шариковой ручки, отрезать от него 4-5 см и соединить им части сломанной спицы. Для надежности на спицы можно нанести немного прозрачного клея. «Момент бриллиант» подойдет. Если перетерлась или выпала соединительная заклепка, поможет канцелярская скрепка или обычная шпилька. Совместите отверстия на деталях, вставьте скрепку и загните ее так, чтобы она не выскользнула.

Инна, Хабаровский край

Моем стёкла до блеска

Эти советы помогут быстро и без усилий вымыть любые стеклянные поверхности.

1. Оконные стекла и зеркала хорошо отмываются соленой водой, при этом они еще и приобретают блеск.
2. Если хотите очистить стекла ото льда, растворите горсть соли в 0,5 л воды. Смочите в этом растворе тряпочку или губку, проведите ею по стеклу.
3. Оконные стекла не так быстро станут грязными, если их после мытья протереть смесью из 50 мл воды, 100 мл глицерина и нескольких капель нашатырного спирта.
4. Мутным стеклам вернет прозрачность уксусная кислота. Смешайте 3 ст. ложки уксуса с 1 л воды. Так же можно удалить и налет на посуде из стекла (только не из хрусталя!). Только тут понадобится не теплая, а практически кипящая вода с растворенным в ней уксусом. Подержите посуду в такой воде несколько минут.
5. Жирные пятна со стекол легко смываются водой с растворенным в ней нашатырным спиртом (10:1).

Хаски совсем не домашняя собака

СЕЙЧАС МНОГИЕ ДЕРЖАТ ЭТИХ СОБАК ДОМА. НО ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗАВЕСТИ ХАСКИ, ПРОЧТИТЕ ЭТУ СТАТЬЮ.

Название «хаски» происходит от huskimos — именно так моряки называли аборигенов — эскимосов. Ученые считают, что первые собаки появились почти 32 тысячи лет назад. Внешне они были очень похожи на хаски или лаек. Но разница есть — хаски более коренасты, коротконоги, а хвост не ложится колечком. И дичь никогда не приносят — все съедают на месте. Поэтому в качестве охотничьих собак их не используют.

Да и охранники они плохие. При попытке выработать у хаски бойцовские качества у них происходит сбой психики. В собаке может проснуться волк. И даже хозяин не уйдет от его острых зубов. Но в нормальном состоянии хаски никогда не укусит человека. А еще они не любят лаять, предпочитая вой, похожий на волчий.

У этих животных другой талант! А вернее, два. Первый: в сутки в упряжке они могут пробежать до 250 км со скоростью 8 км в час, не зная усталости. Второй: уникальная структура шерсти не только позволяет им жить при температуре минус 60°С, но и избавляет от свойственного собакам запаха. Кстати, эскимосы утверждают, что в лютые морозы их спасают именно эти собаки. Обложив себя с трех сторон такими «грелками», люди не замерзают. Еще одна особенность хаски — небесно-голубой цвет глаз.

Хаски — существо прирученное, но рожденное для огромных пространств. Эти собаки созданы жесткими и самодостаточными. Если не можете обеспечить питомцу регулярные пробежки (каждый день он должен пробегать не меньше 20 км, желательно с грузом) или не согласны мириться с его упрямством, то лучше купите себе не щенка хаски, а календарик с ним.

Пригодится

- Чтобы почистить мех внутри сапог, смешайте соду и крахмал 1:2 и равномерно нанесите на мех. Оставьте на 30 минут. Удалите смесь щеткой и поставьте сапоги проветриваться в прохладное место.
- На губки для мытья посуды быстро налипает жир. Кладите их на ночь в соленую воду — так они прослужат дольше.
- Тюлевые занавески можно не гладить. После стирки подождите, пока с них стечет вода, и мокрыми вешайте на карниз. Ткань разгладится сама. Если все-таки решили гладить, то только через марлю.

Учимся экономить

Закупаемся по правилу

Сколько раз такое бывает — идешь в обычный продуктовый магазин купить хлебушка, а в итоге обязательно потратишь больше. И ладно, если купишь заодно пачку молока, оно пригодится в любом случае. Нет же, увидишь акцию и подумаешь, ведь завтра скидки может не быть... И так по кругу, несколько раз в неделю. А что делать, если до зарплаты осталось мало денег? Мы в семье придумали несложное правило — ходить в магазин за продуктами раз в 3 дня. Допустим, на еду должно уходить не больше 11 тысяч в месяц. Из нашего подсчета вышло, что в день закупки нужно тратить не больше тысячи рублей. Перед походом в магазин составляем список и покупаем все строго по нему. Кое-что остается с предыдущих покупок, поэтому на остаток берем что-нибудь незапланированное.

З. Н. Грачева, Орловская обл.

Вчерашние остатки маскирую под кляром

Получается новое блюдо. Я так поступаю с котлетами, кусочками мяса, курицей. Беру картофелину, тру ее на мелкой терке и слегка отжимаю сок. Небольшой кусочек сыра тоже натираю. Добавляю 3 ст. ложки сметаны, сухую зелень, всевозможные приправы, соль, перец, 2 яйца и столовую ложку муки. Дальше обжариваю вчерашние остатки в этом кляре.

Диана, Краснодарский край

Загибание цен (разг.)
Амазонская цапля
Установка замка в дверь
Богослужебная книга
Зачет для спортсмена
Наукоград Алтая
Автор романа «Игра в бисер»
Рисковый дублер
...Себастьян Бах
Дебютант в коллективе
Остров на Ладоге
Бусы в руках монаха
Минимум энергии
Аляска, но не куртка
«Маститая» расцветка
Каспийская сельдь
Вертушка в казино
Осадочная горная порода
Сосала сушку
Сердцевина ореха
Порода кроликов
Сладкий картофель
Атрибут младенца
Арктическое покрытие
Вариант востоковеда
Генерал-изменник
Погремушки каторжника
Красная нить урока
Советский композитор
Былинный гусляр
Грибные осадки
Шомпол для бутылок
Фильм Романа Полански
Брат лермонтовской Бэлы
Белка для сибиряка
Охранник во дворце
Весенняя работа на селе
Провиант для коня
Компонент дивизии
«Удивление» на сленге
Портвейн родом из СССР
Резкая смена устоев
Причудливый поступок
Последствие падения
Модная тенденция
Ручной горный инструмент
Сериальная семейка
Актриса... Фостер
Фиксаж для духов
Пшеничный батончик
Крымский курорт
«Мягкая» карикатура
Катание на «ватрушках»
Французская газета
Религия с раввинами
Юрий из «Аншлага»
Мятный пряник
Аппарат-множитель
Шеф московских виртуозов
Выпытывание подробностей
Клетчатая рубашка
Откопан Суховым
Орудие рыболова
Столица с Парфеноном
Нашла хвост Иа
Наш горнолыжный курорт
Павел среди астрологов
Сталлоне в роли боксера
Вид гравюры на металле
Шаг в надежде на удачу
Курево дяди Сэма
И птичка, и фрукт
Авангардная буква греков
Французский автогонщик
Античное орудие письма
Всегда напротив верха
Тургеневская героиня
Эрзац кофе
Значок на мониторе
Дума в Латвии
Группа истребителей
Улыбка, обнажающая клыки
Коробка под бинты
Уличная визитка фирмы
Удобный случай доехать

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Ей-богу, правда!

Все свиристели обалдели

Недавно москвичи стали находить у себя под ногами свиристелей — маленьких и очень красивых птиц, не подающих признаков жизни. Но они не погибли, а попросту были пьяны.

У пернатых жителей города, похоже, случился коллективный запой. Оказалось, что среди птиц такое происходит частенько. Дело в том, что ягоды рябины от перепада температур забродили, и свиристели пострадали от этого. Птицы едят ягоды, которые какое-то время провисели на ветках и облучились под солнцем. В них вырабатывается спирт. Птицы пьянеют и входят в состояние гипотермии (спячка). Другими словами, температура тела падает ниже, чем нужно для нормальной работы организма.

Жертвами забродивших ягод стали и снегири. У птиц печень не переваривает алкоголь, поэтому пернатым надо совсем мало для того, чтобы отключиться. Правда, в легком подпитии они ведут себя вполне по-человечески и устраивают драки по принципу «стая на стаю».

Прошлой зимой птичий алкоголизм стал настоящим бедствием для Новосибирска. Из-за аномально теплой зимы ягоды на деревьях превратились в напиток, на который набросились не только мелкие птички, но даже голуби. И все они буквально падали на головы прохожим. Дороги оказались усыпаны «уснувшими» пернатыми. Сильно пострадали автомобилисты — в лобовые стекла машин врезались накидавшиеся «рябиновкой» голуби. И нельзя сказать, что они много «выпили», всего лишь гроздь красных ягод. Но для птиц это то же самое, что бутылка водки для человека.

Жители города наблюдали тогда страшное зрелище — целые стаи, потеряв ориентацию, врезались в витрины и оконные стекла. Ведь свиристели и снегири — птицы стайные, в полете следуют за вожаком. Стоит ему врезаться в дерево, так же поступают и остальные.

Почти каждый день на Свету наваливался уродливый карлик и начинал приставать

Моя лучшая школьная подруга Света вышла замуж за военного. Несколько лет они жили на Байконуре в ведомственной квартире. Уже после того как вернулись в родной город, Светлана рассказала мне жуткую историю. В последний перед отъездом из Казахстана год Свету почти каждый день донимал домовой. А если точнее — домогался, и не важно было, лежала ли она рядом с мужем или одна. Внезапно на нее наваливался какой-то лысый, уродливый карлик с непропорционально большой головой и начинал приставать. Света отбивалась от него что было сил: «Ты же страшный, мерзкий! Как можно с тобой?!» Видение исчезало так же внезапно, как и появлялось. А супруг ничего не замечал, только смотрел остекленевшим взглядом в телевизор.

Потом Светке приснился сон: как будто она входит в ванную, а там моется невообразимо красивый мужчина. «Ты кто?» — спрашивает она. «Я твой домовой. Ты же сказала, что я страшный, теперь я красивый...» Дальше он говорил, говорил... Наутро Света, хоть убей, не помнила о чем.

Вскоре домовой самыми разными способами стал донимать не только мою подругу, но и ее сына. Стучал, гремел, в общем, старался обратить на себя внимание. Как они все это вытерпели? Как только уехали из Казахстана, весь этот кошмар прекратился.

Тамара, Курская обл.

ПРО ТОГО, КТО КЛЯЛСЯ КЕМ-ТО ИЛИ ЧЕМ-ТО И НЕ СДЕРЖАЛ КЛЯТВЫ, СТАРЫЕ ЛЮДИ ГОВОРЯТ: «У НЕГО СКОРО ЗАМРЕТ ДВЕНАДЦАТЬ ЖИЛ», — ТОГДА ОН СТАНЕТ УЯЗВИМ ДЛЯ НЕПРИЯТНОСТЕЙ И НЕСЧАСТИЙ.

Такой случай

СТРАННЫЙ КОМОК ПОД ГЛАЗОМ

Когда 32-летняя россиянка Н. впервые заметила у себя под глазом странный комок, она и представить не могла, что он окажется червем-паразитом. Сначала уплотнение находилось над левым глазом, а через пару дней переместилось под глаз. Спустя 5 дней комок оказался уже в губе. Только тогда женщина обратилась к офтальмологу, и тот сразу заподозрил паразита. Червя извлекли во время операции.

ПРОЖИЛ ГОД С ЛОЖКОЙ В ГОРЛЕ

Житель Китая на спор проглотил ложку, и та застряла в горле так, что не двигалась ни вверх, ни вниз. Ни боли, ни дискомфорта при этом не причиняла. И на год китаец о ней забыл. Но потом он сильно ударился грудью при падении, и ложка сместилась. Теперь она вызывала не просто сильную боль, но еще и мешала дышать. В течение 2-часовой операции хирурги избавили мужчину от инородного предмета.

ВОТ ТАК ЧИХНУЛ!

24-летний британец попал в больницу после того, как неудачно чихнул с закрытым носом и ртом. Мужчина... порвал себе горло. После этого он целую неделю провел в больнице, не мог говорить и самостоятельно принимать пищу. На 8-й день разрыв начал заживать. Поэтому медики просят людей не стесняться чихания.

Из почты «Айболита» — *Для тех, кто верит*

О запахе грехов и благодати

В моей жизни бывали случаи, когда я ощущала удивительный, ни с чем не сравнимый аромат присутствия Божьей благодати. Но и запах грехов мне тоже, к сожалению, знаком.

Я почувствовала этот дивный аромат, находясь в маршрутке. Рядом сидел парень и по телефону кому-то рассказывал, как его племянница принимала Святое Крещение, а крестным стал он сам. Парень говорил с таким восторгом, что я невольно заслушалась, и неожиданно меня захлестнула волна дивного благоухания. На следующий день после похорон свекра вечером я искренне молилась об упокоении его души. И снова появился запах благодати.

А через семь лет произошел и вовсе потрясающий случай. Моя мама всегда долго молилась за отца, когда его не стало. И одна из икон в доме у матушки вдруг стала благоухать. Икона называлась «Господь Вседержитель». Спустя пару месяцев после того случая и вовсе случилось чудо. Мама подошла к иконе и от всей души поблагодарила Бога, потом прикоснулась к лику кончиками пальцев. Сильный аромат держался на ее руке два часа.

Положа руку на сердце, мне бы не хотелось описывать, как пахнут наши грехи. Уж больно на душе от этого становится скверно. Скажу только, что ощущала их запах в церкви пять раз. Причем три раза — стоя в очереди на исповедь. Вид у меня при этом становился самый несчастный. Думаю, поэтому люди, от которых я уловила скверный запах, безоговорочно пропускали меня вперед. А может, и мои грехи пахли не лучше?

Один раз я совсем задохнулась — мимо меня по храму прошествовала молодая пара. Парень и девушка шли к иконам ставить свечи. «Господи, что за смердящий запах?» — подумала я. «Это запах извращения, но они считают это любовью», — услышала четкий ответ. Испуганно обернулась. Сзади никого не было...

Жаль, но только спустя время я поняла, зачем Господь давал мне возможность почувствовать скверный запах грехов. Надо было молиться о прощении грехов — и своих, и тех людей, на которых мне указывал Господь.

Наталья, письмо с сайта

■ НАСТОЯЩИЙ ДЖЕНТЛЬМЕН ВСЕГДА НАЗЫВАЕТ КОШКУ КОШКОЙ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН О НЕЕ СПОТКНУЛСЯ И УПАЛ.

■ ЕСЛИ МУЖ ДАРИТ ЦВЕТЫ БЕЗ ПРИЧИНЫ, ЗНАЧИТ, ПРИЧИНА ВСЕ-ТАКИ ЕСТЬ.

■ КАК МЫ ЖИВЕМ — ГОСУДАРСТВЕННАЯ ТАЙНА, НА ЧТО — КОММЕРЧЕСКАЯ.

Экзамен сдала на пятёрку, хотя не готовилась

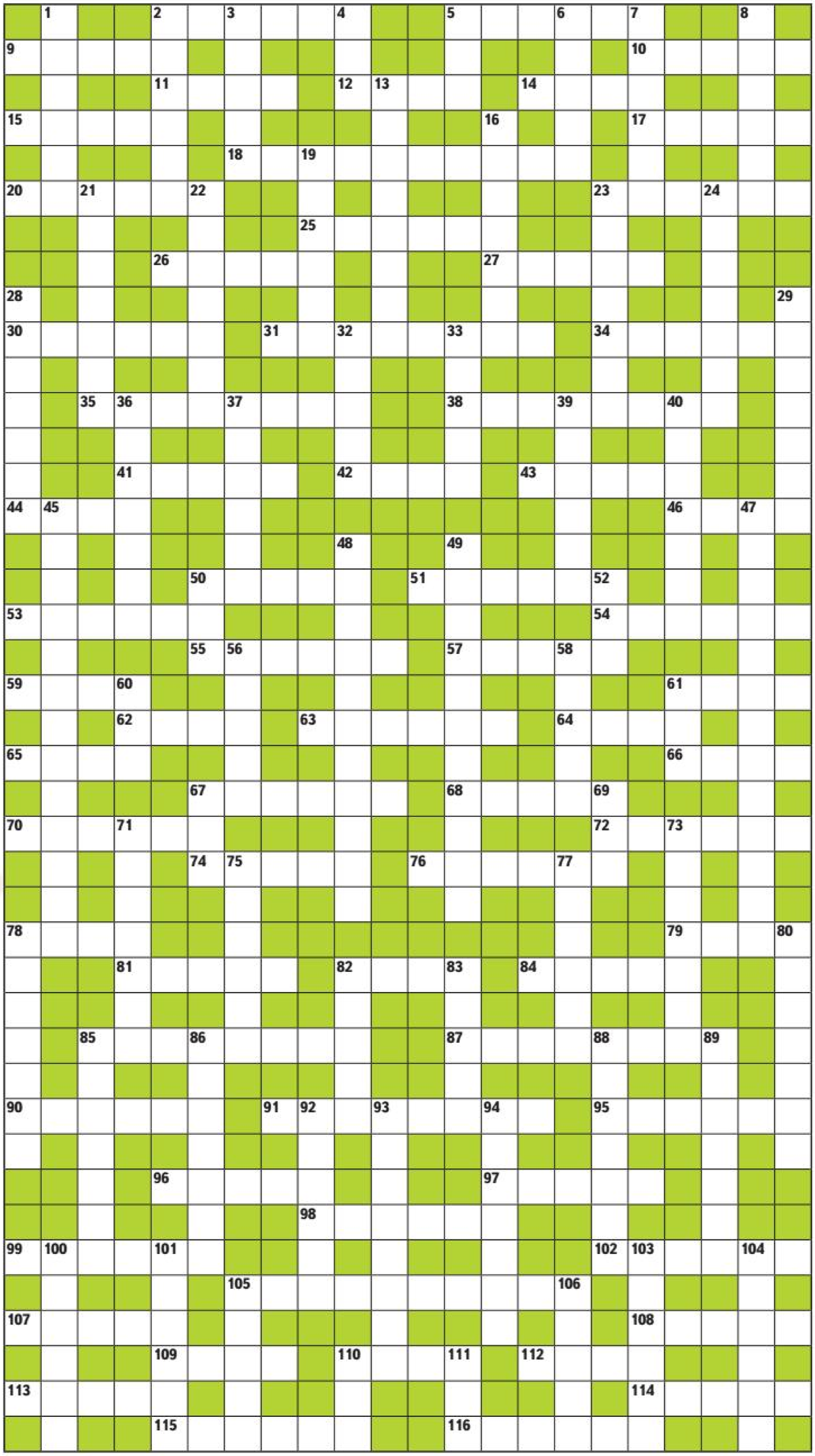
Перед своей первой сессией в институте я волновалась ужасно. Бабуля видела, как я нервничала, и дала мне листочек с какими-то словами. Сказала, чтобы выучила их наизусть. Я так и сделала и всю дорогу до института постоянно повторяла эти слова. Экзамен сдала на пятерку, хотя и не готовилась. Так, немного полистала учебник. И вот уже много лет я повторяю бабушкины слова, если того требует ситуация. Говорить нужно так: «Еду до начальника на волку, змеей погоняю. Эту змею начальнику в рот запихаю, чтобы он на меня не гарчал, не кричал, а только добром говорил». Где бабуля взяла этот стишок, понятия не имею. Помню, она еще каждый вечер молитвы читала и крестила окна и двери.

Лариса Николаевна, Мордовия

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Ароматическая древесина. **5.**Иракский экс-президент по имени. **9.**Мастерство набитой руки. **10.**Вид гравюры на металле. **11.** Язык в среде коллег. **12.**Чувство — сгореть можно. **14.**Вязкая конфета. **15.**Механический человек. **17.**«Длинная» порода собак. **18.**Висячий умывальник. **20.**Артист на арене. **23.**Телеведущий, предлагающий выиграть миллион. **25.**Привилегия ветеранам. **26.**Продукты питания. **27.**Заплечная сумка первоклассника. **30.**Тычок приклада в плечо. **31.**Знаток многих языков. **34.**Спец по механизмам. **35.**Древнее поселение. **38.**Нечто простое. **41.**Отбытие пернатых на юг. **42.**Боевая подруга Чапаева. **43.**Кирпич из глины и соломы. **44** Поставлен химиком. **46.**Столб в жерле вулкана. **50.**Поющий город Польши. **51.**Изучение состава вещества. **53.**Лобовое с дворниками. **54.**Лента с патронами. **55.**Клокочущий гнев. **57.**Убытки, потери. **59.**Никита Пресняков для Аллы Борисовны. **61.**Курносый пес. **62.**Один из «отцов» Оси и Кисы. **63.**Химический элемент. **64.**Подушечка, хранящая аромат. **65.**Валюта в Париже и Берлине. **66.**Порочащие слова. **67.**Торговец-посредник в старину. **68.**Единица силы тока. **70.**Режущая часть бритвы. **72.**Путь движения небесного тела. **74.**Звезда немого кино... Чаплин. **76.**Гибрид человека и машины. **78.**Новые, кленовые. **79.**Степень быстроты. **81.**Воздушные ворота Сочи. **82.**Немецкий оперный композитор. **84.**Свисающая кудряшка. **85.**«Легкий» вид спорта. **87.**Краткая запись лекции. **90.**Рисунок молнии. **91.**Военный КПП на дороге. **95.**Одежда для утилизации. **96.**Макарский, как и Макаренко. **97.**Звание чеховского Пришибеева. **98.**Свод законов. **99.**Преследование с борзыми зайца. **102.**Острая кавказская приправа. **105.**Священник в студенчестве. **107.**Способ хода лошади. **108.**Главный город чехов. **109.**Царь, учинивший избиение младенцев. **110.**Крылатый жених Дюймовочки. **112.**Мебель для переговоров. **113.**Наполнитель Сахары. **114.**Печальный у Дон Кихота. **115.**Сосуд с новокаином. **116.**Геометрический художественный стиль.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Обувь для защитников родины. **2.**Шинель через плечо. **3.**Почернение на кончике фитиля. **4.**Много деревьев вместе. **5.**Место заседания присяжных. **6.**Младший сын в сказках. **7.**Настил на берегу реки. **8.**Сиденье бюрократа. **13.**Электронный карманный питомец. **16.**Провинция в Канаде. **19.**Украшение замужней дамы. **21.**Шведский парламент. **22.**Вермут из Италии. **23.**Английское дворянство. **24.**Режиссер по имени Эльдар. **28.**Смерч над Канзасом. **29.**Недоверчивый тип. **32.**Балетная династия России. **33.**Творчество юного ваятеля. **36.**Промысловик с ружьем. **37.**Палка для флага. **39.**Фильм «Ларец Марии...». **40.**Текстильный центр России. **45.**Решение собрания. **47.**Кредо гражданина мира. **48.**Борьба за свое мнение. **49.**Торжественное вступление в должность. **50.**Растительное «мясо». **52.**Расширенная часть пищевода у птиц. **56.**Созвучие окончаний слов. **58.** Придумал Мюнхгаузена. **60.**Семья артистов-иллюзионистов. **61.**Сырье для скорняка. **67.**Кладенец богатыря. **69.**Изогнутый вырост на голове барана. **71.**Возможная комбинация. **73.**Сборщик дикого меда. **75.**Полынная настойка. **77.**Отсутствие на руках одной из мастей. **78.**Злая насмешка. **80.**Лицо на холсте живописца. **82.**Удобрение с птичьего базара. **83.**Горячий шоколад. **85.**Математика уравнений. **86.**Роман. Бальзака «... Гранде». **88.**«Надобность» по старинке. **89.**Обувь возле кровати. **92.**Театр Марка Захарова. **93.**Титул Ришелье. **94.**Судок для майонеза. **100.**Выпуклое изображение. **101.**Поэзия из глубины души. **103.**Документ выпускника вуза. **104.**Другое название пумы. **105.**Александрийский в Петербурге. **106.**Комедия с Дастином Хоффманом. **110.**Крупный исторический период. **111.**Парус на передней мачте.

Составила Елена Тимошенко



Из почты «Айболита»

Выхожу я как-то вечером из дома...

Жена нагрузила меня баулами с детскими вещами, а сама осталась ребенка одевать. Иду к машине, поздно уже, а фонари не горят. Навстречу какая-то тетка, тоже в темноте шарахается, боится оступиться. Мы с ней уже почти поравнялись, и тут я нечаянно ногой задел одну из игрушек, лежащих в пакете. А она, как назло, оказалась говорящей. В полнейшей тишине и мраке раздался отчетливый мужской бас:

— Давай поиграем в игру!

Бедная женщина! Мы стояли друг напротив друга. Она сначала замерла, потом ка-ак подпрыгнет и, кудахтая, побежала от меня вдоль дома. А из моего пакета ей вслед звучало: «В траве сидел кузнечик...», но она этого уже не услышала.

Михаил А., Петрозаводск

Шесть туристов и четыре женщины

Эта история произошла со знакомыми туристами. В горах Кавказа десять туристов, уставшие и измученные, решили узнать, как оттуда быстро можно добраться до города. Местный житель им ответил, что они обычно вызывают вертолет. Кавказец связывается с базой вызова вертолета: «Тут людям срочно вертолет нужен. Сколько человек, спрашиваешь? (Кидает взгляд на туристов.) Шесть». Туристы в панике: «Нас десять, десять!!!» Кавказец, после паузы: «И четыре женщины».

Светлана З., Ставрополь

Помог упырь-то, дед хоть разогнулся...

Пришла как-то на массаж к своему другу, а в коридорчике перед его кабинетом сидит такой брутальный дедушка. Разговорились, он меня спрашивает:

— Деточка, а вы первый раз к Михаилу Виссарионовичу?

— Нет, не первый, только он Лаврентьевич, а не Виссарионович, — начинаю хихикать я.

— Боже мой! А я сижу, старый дурак, вспоминаю, как его по батюшке... Знаете, прошлый раз он так меня скрутил, что я всю дорогу то бабку покойную как наяву видел, то маршала Конева, то грудной отдел своего позвоночника. Еще думаю, надо же, какое у человека отчество подходящее, сразу видно — упырь.

— А сегодня зачем пришли, хотите еще и Жукова повидать? — смеюсь я.

— Так помог упырь-то! Я хоть разогнулся!

Алла Т., Воронеж

РАССКАЗИКИ

Отец и сын едут в машине, сын — за рулем. «Папа, ну как, я уже умею водить?» — «А ты видел красивую девушку в мини-юбке на тротуаре?» — «Не-а, не видел». — «Значит, еще не умеешь».

***

У терапевта. «Вам нельзя пить, голубчик». — «А я и не пью». — «И курить нельзя». — «И не курю». — «И с женщинами надо поосторожнее». — «Да что вы! Я с ними ни-ни!» — «М-да... Тогда вот вам направление. Проверьтесь на всякий случай у психиатра».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 2.Сандал. 5.Саддам. 9.Навык. 10.Офорт. 11.Арго. 12.Стыд. 14.Ирис. 15.Робот. 17.Такса. 18.Рукомойник. 20.Циркач. 23.Дибров. 25.Льгота. 26.Снедь. 27.Ранец. 30.Отдача. 31.Полиглот. 34.Техник. 35.Городище. 38.Примитив. 41.Отлет. 42.Анка. 43.Адоба. 44.Опыт. 46.Некк. 50.Сопот. 51.Анализ. 53.Стекло. 54.Обойма. 55.Ярость. 57.Ущерб. 59.Внук. 61.Мопс. 62.Ильф. 63.Висмут. 64.Саше. 65.Евро. 66.Хула. 67.Маклак. 68.Ампер. 70.Лезвие. 72.Орбита. 74.Чарли. 76.Киборг. 78.Сени. 79.Темп. 81.Адлер. 82.Глюк. 84.Локон. 85.Атлетика. 87.Конспект. 90.Зигзаг. 91.Блокпост. 95.Тряпье. 96.Антон. 97.Унтер. 98.Кодекс. 99.Травля. 102.Аджика. 105.Семинарист. 107.Аллюр. 108.Прага. 109.Ирод. 110.Эльф. 112.Стол. 113.Песок. 114.Образ. 115.Ампула. 116.Кубизм.

По вертикали: 1.Сапоги. 2.Скатка. 3.Нагар. 4.Лес. 5.Суд. 6.Дурак. 7.Мостки. 8.Кресло. 13.Тамагочи. 16.Онтарио. 19.Кольцо. 21.Риксдаг. 22.Чинзано. 23.Джентри. 24.Рязанов. 28.Торнадо. 29.Скептик. 32.Лиепа. 33.Лепка. 36.Охотник. 37.Древко. 39.Медичи. 40.Иваново. 45.Постановление. 47.Космополитизм. 48.Отстаивание. 49.Инаугурация. 50.Соя. 52.Зоб. 56.Рифма. 58.Распе. 60.Кио. 61.Мех. 67.Меч. 69.Рог. 71.Вариант. 73.Бортник. 75.Абсент. 77.Ренонс. 78.Сарказм. 80.Портрет. 82.Гуано. 83.Какао. 85.Алгебра. 86.Евгения. 88.Потреба. 89.Тапочки. 92.«Ленком». 93.Кардинал. 94.Соусник. 100.Рельеф. 101.Лирика. 103.Диплом. 104.Кугуар. 105.Столп. 106.«Тутси». 110.Эра. 111.Фок.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

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

Смотрим и улыбаемся

Двое из ларца одинаковы... не только с лица

ДЕТИ ПОРОЙ БЫВАЮТ ТАК ПОХОЖИ НА СВОИХ ПАП, ЧТО И ДНК-ТЕСТА НЕ НУЖНО, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ОТЦОВСТВО. ВСЕ ВИДНО И БЕЗ МЕДИЦИНСКИХ АНАЛИЗОВ.

Каждый житель нашей планеты имеет своего двойника, утверждают ученые. Не абсолютно идентичного, но похожего точно. И это совсем не обязательно ваш прямой родственник, а может быть житель другого полушария. Он говорит на другом языке и знать не знает о вас. Что уж говорить о папе... Сыновья и дочери порой бывают так похожи на своих пап, что и ДНК-теста не нужно, чтобы установить отцовство. Все видно и без медицинских анализов. Причем часто не только дети (как это обычно бывает) копируют своих родителей, но и родители — своих детей.

Журналист года 2019

Гороскоп с 27 февраля по 12 марта

У вас есть паруса, а вы вцепились в якорь...

ОВЕН Начинайте каждое утро с улыбки или благодарности — целый день будет хорошее настроение. И полюбите контрастный душ. Чередование холодной и горячей воды очень полезно. Чтобы ощутить эффект, переключать температуру нужно не менее 5 раз. Такая процедура помогает взбодриться и отлично тренирует сосуды. А еще оздоравливает и омолаживает.

ТЕЛЕЦ Хочется взять быка за рога или одним ударом убить двух зайцев? Дерзайте! Все у вас получится. Однако действуйте поактивнее и не пасуйте перед трудностями. Кстати, пришло время подумать о наступающей весне, о свежем цвете лица и приличной фигуре. Сковородки жареной картошки, сосиски с майонезом без сожаления отдайте своему врагу. Сами же чаще ешьте морскую рыбу, добавляйте в блюда больше зелени.

БЛИЗНЕЦЫ Принимайте людей такими, какие они есть. Не переделывайте их под себя. Вы ведь тоже далеки от совершенства. О здоровье: могут напомнить о себе суставы. На всякий случай хороший рецепт: сделайте насечки на капустном листе. Нагрейте его в микроволновке, смажьте медом, приложите к больному суставу, накройте пленкой и укутайте теплым шарфом. Компресс делайте на ночь.

РАК Берегите свое время. Учитесь иногда говорить решительное «нет». Это даст вам силы сказать «да» чему-то важному. О здоровье. На вашем столе каждый день должен быть зеленый молодой, пахнущий весной лучок. Обязательно посадите в горшок головку лука. Он отведет от вас простуду и будет полезной добавкой к любому блюду.

ЛЕВ Не забывайте праздновать свои победы, даже самые маленькие. А еще смотрите на ситуацию шире. Иногда все будет складываться не так, как вы представляли. Это жизнь дает вам новые возможности. И больше двигайтесь! Начните с того, что вместо лифта поднимайтесь по лестнице и пройдите пару остановок пешком.

ДЕВА Вы слишком беспокойны в последнее время. Притормозите! Идите по жизни не спеша, шаг за шагом, держите дистанцию. Иначе легко попадете в ловушку, расставленную для других. И еще совет: больше спите. Это исцелит тело и душу. Спать лучше всего на постельном белье белого цвета.

ВЕСЫ У вас есть паруса, а вы вцепились в якорь. Хватит топтаться на месте! Иначе то, чего боитесь, то и случится. Мыслите позитивно, притягивайте счастье. Хотя бы час в день гуляйте на свежем воздухе. Даже если сильно устали и хотите только одного — полежать. Во время прогулки организм отдохнет и расслабится лучше, чем за целый день «отдыха» на диване.

СКОРПИОН Похоже, вы сильно устали от рутины и домашней суеты. Жаль, что нет пятой стены, за которую можно спрятаться, выдохнуть и опять начать жить. Но постарайтесь найти время для отдыха. Ведь, когда устанешь, ничего вокруг не замечаешь. А жаль... Попробуйте в течение двух часов после пробуждения не произносить ни слова. Этот нехитрый ритуал зарядит энергией и поможет сберечь силы.

СТРЕЛЕЦ Перестаньте волноваться по пустякам. Никогда не злитесь, не обижайтесь и не повышайте голос. Воспринимайте любую ситуацию спокойно, с улыбкой. А справиться с усталостью поможет вода со льдом. Наполните глубокую посуду водой с кубиками льда и кусочками порезанного огурца. Опустите лицо на пару минут — и сразу почувствуете бодрость.

КОЗЕРОГ Можно найти тысячу вариантов «как», если знаешь «зачем». Доверьтесь интуиции. Нет одного-единственного верного решения. Нужно найти выход, который подойдет только вам. Начинайте и заканчивайте день коктейлем из сока моркови и петрушки (2:1). Нужно всего лишь полстакана, чтобы помочь глазам видеть ярче.

ВОДОЛЕЙ Хотите, чтобы в вашем доме было спокойно? Не рассказывайте о том, что происходит за его стенами. Помните: счастье любит тишину. И обратите внимание на десны. Чтобы уменьшить их кровоточивость и укрепить, смешайте самую мелкую соль с медом в равных пропорциях. Этой пастой указательным пальцем протирайте зубы и втирайте ее в десны 1-2 раза в неделю.

РЫБЫ Пора отращивать воображаемый хвост и плавники. Ваша ближайшая задача — стать гибким, как рыба. Запишитесь в бассейн или ежедневно принимайте ванну — это поможет всегда быть в тонусе. Специально заглядывать вперед не стоит. Просто живите и получайте удовольствие, тем более что особых проблем не предвидится. Выходные постарайтесь проводить весело, с любимыми людьми.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Почта России

Подписные издания

Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»

подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»

подписной индекс 53995

В следующем номере читайте:

✓ **Как после этого жить**
СЛУЧИЛСЯ ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА.

✓ **Не упусти время**
УПАЛ... ОЧНУЛСЯ — ОПУХОЛЬ.

✓ **Не навреди**
КАК УБИТЬ ПЕЧЕНЬ.

ЖЕНЬШЕНЬ – ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БЕД

ПОДАРОК

ВНИМАНИЕ!
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ!
ВАШ ПОДАРОК:
«ЖЕНЬШЕНЬ – СИЛА ЖИЗНИ»

АЛФАВИТ ЗДОРОВЬЯ

Компания «Алфавит здоровья», реализующая натуральную оздоровительную продукцию из Алтая, приглашает к участию в программе по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия.

«ЖЕНЬШЕНЬ - СИЛА ЖИЗНИ».

ИП Филин Александр Сергеевич
ИНН: 571702288573 ОГРН: 318574900015104

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 20.03.2019 г.

1. позвоните по телефону горячей линии: **8-800-555-13-36** (звонок бесплатный)
2. назовите уникальный промокод акции **0611**
3. получите пробный курс «Женьшень-сила жизни» **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Доставка почтой России за счет организатора

Мы настолько уверены в качестве своего продукта, что предлагаем вам попробовать его совершенно бесплатно!

Существует ли на свете средство, эффективное одновременно при нехватке железа и проблемах с сосудами, повышенном сахаре и половом бессилии, сердечно-сосудистых отклонениях и множестве других опасных недугов? Да, в основе такого средства лежит корень жизни – **женьшень**.

Сегодня ученые с уверенностью могут сказать, что женьшень **действительно продлевает жизнь, молодость и здоровье**. Он способен заменить многое из домашней аптечки, ведь его мощное целебное воздействие охватывает сразу все функции организма.

Природа создала **женьшень** настолько совершенным для пользы человека, что нашей основной задачей стала разработка оптимальной формы препарата на его основе для лучшего усвоения всех его полезных свойств. И такая форма была найдена! Мы разложили биомассу женьшеня на тончайшие наноструктуры, получив высокоэффективный витальный фитокомплекс **«ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ»**.

Витальный комплекс «ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ» взял от природы все, чтобы мгновенно изменить вашу жизнь к лучшему!

РЕКЛАМА 000202

Главный технолог-разработчик комплекса «Женьшень – сила жизни» Русских И.В.

* Акция действует с 20.02.2019 до 20.03.2019 г. Организатор акции ИП Филин А. С. Количество подарков ограничено. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве продукции, участвующей в акции, уточняйте по телефону.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

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

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
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

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **134070** экз. Заказ **243**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 20.02.2019 г.
Дата выхода в свет 20.02.2019 г. Подписано в печать 13.02.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 153 070 экз.
Объем 8 п. л.
16+