



ПИСЬМА 16+ Айболит

№11 (396) 2020

Усы не для
красы, а для
здоровья

Исповедь
счастливой
бабушки



КАК Я ДОЖИЛ ДО 100 ЛЕТ

Добрый день! Меня зовут Василий, в феврале мне исполнился 101 год. Я расскажу вам, как жить долго и качественно. В далеком 1995 году мой друг имел большие проблемы: гипертония, боли в суставах, диабет... Ему тогда было всего 63. Много денег уходило на разные средства, но... становилось лучше только ненадолго.

Однажды друг пришёл ко мне в приподнятом настроении, в руках – книга академика Болотова. Сказал, что едет к Болотову на приём и предложил поехать с ним. Эта поездка стала переломным моментом в моей жизни! До сих пор благодарен судьбе за неё.

При встрече Б.В. Болотов рассказал, что наши болезни – следствие нарушения кислотно-щелочного баланса в организме. С возрастом качество желудочного сока ухудшается, пища не переваривается полностью и гниёт, тем самым отравляя организм. На вопрос как это предотвратить, он дал моему другу Бальзам, который изготовил собственноручно. Действие его довольно просто, он идентичен здоровому желудочному соку человека. При регулярном употреблении Бальзама организм очищается, запускаются процессы омоложения.

Прошло три дня после встречи с академиком, и я заинтересовался у друга, как он себя чувствует. Тот реально прыгал от счастья. Начал рассказывать, что у него исчезла тяжесть в желудке, изжога не беспокоит, появилась легкость в теле. А через месяц это был уже другой человек – счастливый и активный. Тогда я сам начал принимать Бальзам Болотова. Моя жизнь наполнилась смыслом. Ведь болезни пагубно влияют на нас, мир вокруг становится серым... а когда ты чувствуешь себя здоровым и сильным – то и жизнь становится счастливой. Именно такой жизни я вам желаю от всей души. Не упустите свой шанс!

Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

Тел.: +7 (499) 350-44-74



250 ml
1190 руб

500 ml
1640 руб

Какой он,
идеальный
завтрак
при диабете

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

письма Айболит

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

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

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

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

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

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

В издании использованы фотографии из коллекции Depositphotos/FOTODOM

Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Дата производства 20.05.2020 г. Дата выхода в свет 20.05.2020 г. Подписано в печать 12.05.2020 г. в 16.00. По графику в 14.30. Тираж 31671 экз. Заказ № 554.

Сайт газеты
www.aybolit.ru

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

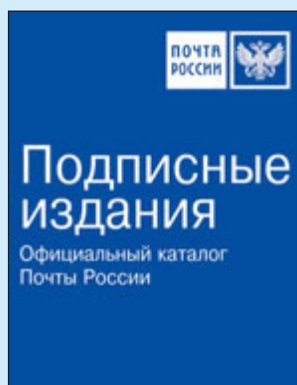
Общий тираж
40571 экз.
Объем 6 п. л.

16+

Читайте в номере:

- Зараженных корона-вирусом определяют по голосу..... **стр. 4**
- У кого головной мозг моложе?..... **стр. 5**
- Варикоз появился на руках..... **стр. 6-7**
- Скрытые враги щитовидной железы..... **стр. 8**
- Какой он, идеальный завтрак для больных диабетом?..... **стр. 9**
- Рецепт целебной настойки от пожилого травматолога..... **стр. 10**
- Почему почки будто льдом обложены?..... **стр. 11**
- Болит за грудиной не обязательно сердце..... **стр. 12-13**
- Бронхит или пневмония?..... **стр. 15**
- С герпесом нужно научиться жить..... **стр. 16**
- Исповедь счастливой бабушки..... **стр. 18**
- Откуда берется эндометрит..... **стр. 20**
- Вся правда об аденоме простаты..... **стр. 22**
- Тест: «Не пора ли выбросить из жизни все ненужное?»..... **стр. 34**
- Душа сама выбирает родителей..... **стр. 40**

письма Айболит



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

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



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

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



Прикинь на себя

Российские диетологи сообщили, почему нужно есть как можно больше зеленого лука. Оказывается, это хорошая профилактика гипертонии. В зеленом луке много веществ, расширяющих артерии и усиливающих кровообращение. В результате меньше скачет артериальное давление. Кроме того, в нем есть витамин К, благодаря которому уменьшаются воспалительные процессы в кишечнике.

Врачи пересели на мотоциклы

Когда в Петрозаводске появились проблемы с общественным транспортом, местный мото клуб стал помогать врачам добираться на работу и с работы. По принципу такси они создали чат, куда поступают адреса. Откликается тот, кто в данный момент не занят и может подвезти. Больше всего байкеры выручают медиков, которые живут в отдаленных районах города, куда не могут добраться служебные автобусы, доставляющие врачей к утренним сменам.



В желудке кисло? Этот кофе для вас

Ученые приготовили в лаборатории несколько десятков кружек кофе...

В результате они развеяли миф о том, что в холодном кофе меньше кислот, чем в горячем. Речь идет не об остром напите, а способе приготовления: молотые зерна выдерживают в холодной воде, фильтруют и добавляют что-нибудь по вкусу (сахарный сироп, сливки). Раньше айс-кофе рекомендовали кофеманам



с повышенной кислотностью желудочного сока. Однако менее кислым он только кажется на вкус. На самом деле все зависит от сорта зерен и их обжарки. Если в желудке слишком кисло, выбирайте зерно потемнее: чем сильнее прожарка, тем меньше кислот. Абсолютно безопасный в этом плане сорт робуста (в нем нет кислот).

Усы не для красоты
Хорошая новость

По мнению ученых из Университета Канзаса (США), усатые мужчины застрахованы от рака губы.

Риск заболеть у них в 16 раз меньше, чем у безусых. Особенно это касается тех, кто много времени проводит под прямыми солнечными лучами и может получить актинический кератоз. Его очаги выглядят как шероховатые пятна, которые способны переродиться в онкологию. Наиболее уязвима тонкая кожа губ, поэтому усы — лучшая защита. Это подтверждает состояние губ мужчин, которые носят усы с 18-20 лет, не расставаясь с ними на протяжении всей жизни.

84 ГОДА В СРЕД-
НЕМ ЖИВУТ
ЯПОНЦЫ.
ЭТО САМАЯ ВЫСОКАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЖИЗНИ В МИРЕ.

4 ГОДА — НА СТОЛЬ-
КО ПРОДЛЕВАЕТ
ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА
ЧТЕНИЕ ГАЗЕТ.
А ЧТЕНИЕ «АЙБОЛИ-
ТА» — ТЕМ БОЛЕЕ!

27 ЛЕТ — В ЭТОМ
ВОЗРАСТЕ
НАЧИНАЕТСЯ
СТАРЕНИЕ МОЗГА.
В 22 ГОДА ЕГО
СПОСОБНОСТИ НА ПИКЕ.



ХЛЕБ С ГРИБАМИ — ОПАСНЫЙ ДУЭТ

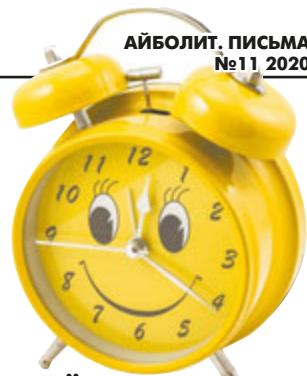
Медики рассказали, с какими продуктами есть хлеб опасно. Белый хлеб не стоит есть в сочетании с жирной пищей: он мешает ее перерабатывать, тем самым провоцирует спазмы и воспалительные процессы в желудочно-кишечном тракте. По тем же причинам не стоит сочетать белый хлеб с грибами. Изжога и брожение в желудке обеспечены. Если употреблять его с квашеными или солеными овощами, это может привести даже к язвенным болезням. Диетологи советуют есть белый хлеб только с овощами, а черный — с рыбой и мясом, даже жирных сортов.

ЗАРАЖЁННЫХ КОРОНАВИРУСОМ ОПРЕДЕЛЯТ ПО ГОЛОСУ

В Израиле работают над технологией, которая определит коронавирус по голосу.

Саму идею израильтяне разрабатывают уже четыре года. Изначально, разумеется, их интересовал не коронавирус. Эксперты исследовали много записей голосов больных людей и их же голосов в добром здравии. В базе

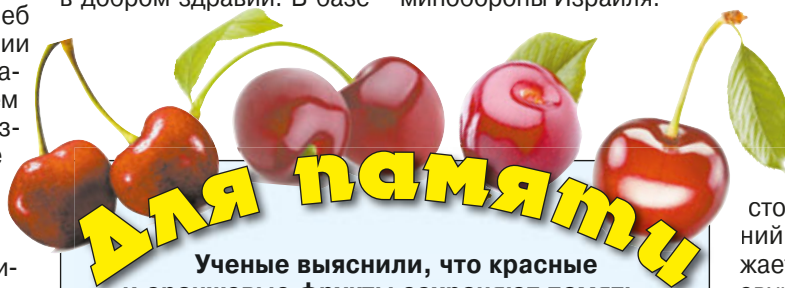
набралось больше миллиона образцов голоса различных хронических больных, теперь собирают коронавирусные звуки. Принять такие образцы готовы от любого желающего. Поддержку проекту уже пообещали в Минобороны Израиля.



УЧЁНЫЕ НАШЛИ СПОСОБ ЗАДАВАТЬ ТЕМУ СНА

Американские исследователи разработали перчатку, оснащенную датчиками.

Она контролирует движение мышц и частоту сердечных сокращений. Когда человек погружается в сон, проигрывает звуковую подсказку. Например, если только что заснувший слышит слово «тигр», то именно это животное он увидит во сне. Теперь ученые хотят добавить к звуку еще и запахи. Если человеку «включать» приятные запахи во время ночных кошмаров, это смягчит стресс.



Для памяти

Ученые выяснили, что красные и оранжевые фрукты сохраняют память.

20-летнее исследование доказало, что красно-оранжевые фрукты и овощи улучшают здоровье мозга. В эксперименте приняли участие 27 тысяч добровольцев 50 лет. Оказалось, что люди, в рационе которых преоблада-

ли фрукты и овощи красного и оранжевого цветов, на 50% реже страдали проблемами с памятью. Особое внимание уделяли апельсиновому соку, который, по мнению ученых, нужно пить каждый день для здоровья мозга.

Препарат победил нейробластому

Много лет назад вещество из коры ивы стало основой аспирина. Недавно это дерево подарило ученым новое открытие.

Кору ивы использовали для лечения еще древние египтяне, греки и ассирийцы. В 1763 году ученым удалось выделить из нее салицин — вещество, которое облегчало симптомы лихорадки. На его основе готовили обезболивающее, которое позже стало известно как аспирин. Оказалось, ива еще может удивлять. Британские биологи обнаружили в ее листьях и коре вещество миабицин, которое убивает клетки рака. Это вещество настоль-

ко сильное, что атакует даже злокачественные опухоли. Миабицин уничтожил нейробластому у пациента. Это одна из лекарственно-устойчивых форм рака, которая в 99% случаев поражает детей до 15 лет, очень быстро прогрессирует и порождает метастазы. Исследователям предстоит научиться получать большие количества этого ценного вещества. Выделяемого в лаборатории миабицина недостаточно для обширных тестов.

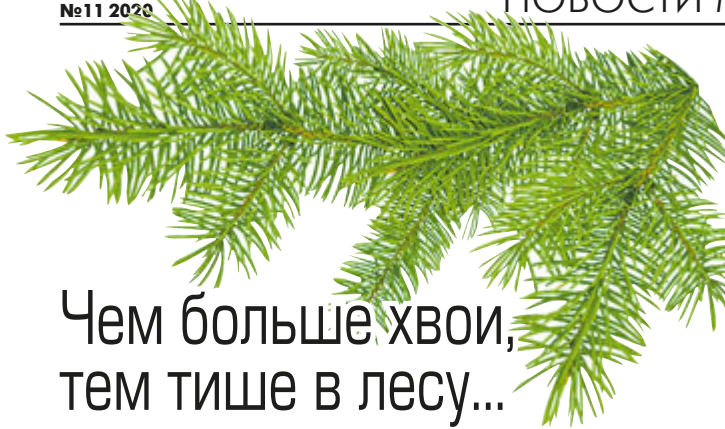


Хорошая новость

Карта покажет, где пыльцы в воздухе слишком много

Немецкие ученые разработали специальные телефонные приложения для аллергиков.

Новое приложение работает подобно картам автомобильных пробок, которые постоянно обновляются. В любое время можно посмотреть данные о концентрации пыльцы в воздухе в том или ином районе. Это поможет человеку избежать опасных контактов с аллергеном, ведь количество пыльцы меняется в зависимости от погоды, времени суток и других факторов. «Умный» телефон порекомендует в случае необходимости покинуть район. Это существенно облегчит жизнь аллергику, обещают немецкие специалисты.

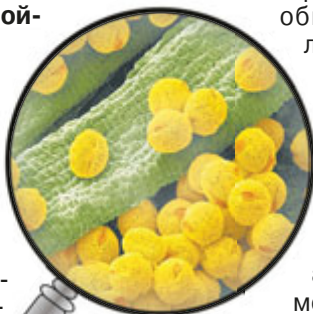


Чем больше хвои, тем тише в лесу...

Хотите отдохнуть от шума? Погуляйте по хвойному заповеднику — это самый тихий лес.

Британские ученые изучили 75 образцов 13 разных видов деревьев. Анализ показал, что лучше всего поглощают шум хвойные деревья. Как это происходит? Звуки, встречая преграду из хвои, ветвей и стволов, рассеиваются. Чем глубже в лес, тем сильнее они поглощаются. Кроме этого,

преимущество хвойных деревьев — самый толстый слой коры. Лидер среди них — лиственница. Исследователи считают, что парки и зоны отдыха нужно засаживать хвойными деревьями, это избавит отдыхающих там людей от городского шума.



БАКТЕРИИ УСТОЙЧИВЫ К АНТИБИОТИКАМ ИЗ-ЗА... МУСОРА

Китайские ученые собрали пробы воздуха вокруг мусорного полигона и двух станций завода, сжигающего твердые бытовые отходы. Во всех образцах у бактерий нашли 16 генов устойчивости к антибиотикам. Эти бактерии из систем обработки передаются микроорганизмам по воздуху. Почему это происходит? Версия ученых такая — антибиотики из отбракованных лекарств могут попадать в отходы. Из-за этого бактерии, которых там очень много, развивают устойчивость к ним, а потом, окрепнув при сжигании, попадают в воздух и распространяются.

У кого головной мозг молодеже?

Американские нейробиологи обнаружили, что женский мозг стареет медленнее, чем мужской.

Исследователи изучили работу и состояние серого вещества. Исследования показали, что возраст головного мозга женщины на 3 года 8 месяцев моложе ее реального возраста. Тогда как у мужчины, наоборот, мозг оказывается биологически старше всего организма на 2 года 4 месяца. Сложив эти два показателя, получаем 6 лет — разницу биологического возраста мозга мужчины и женщины, ровесников по паспорту. Это объясняет, почему пожилые женщины успешнее мужчин справляются с тестами на память и логику.



**Закалились
в огне**

Болезнь тяжёлых сумок

Варикоз появился на руках

У меня на тыльной стороне ладони выступили вены. Почему такое произошло? Неужели из-за тяжёлых сумок?

Р. Ю. Анисимова, Башкортостан



Диета, разминка, и не только

Какие способы лечения предлагает современная медицина?

* Прием венотоников (препаратов для укрепления вен).

* Применяйте мази, снимающие боль и отеки при варикозном расширении вен на ногах, — это облегчит тяжесть в руках.

* Регулярная смена деятельности улучшит кровообращение и снимет напряжение в руках.

* Носите компрессионные перчатки и рукавицы.

* Не загорайте, не ходите в бани и сауны. Также защищайте руки в холодное время года.

* Разминка для рук разгонит кровь. Вращайте кистями по или против часовой стрелки, сжимайте и разжимайте пальцы.

* Соблюдайте диету, назначаемую при болезнях сосудов.

* Откажитесь от продуктов, сгущающих кровь (сахар, картофель, бананы, животные жиры, алкоголь). Больше пейте.

Причиной может стать даже вязание

Варикоз на руках развивается по тем же причинам, что и на ногах.

* Застой крови в руках из-за нарушения ее притока и оттока.

* Большая физическая нагрузка. Например, часто носите тяжести, подолгу

Намотай на ус

К РАЗВИТИЮ ВАРИКОЗА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ЗАПОР. ПРИ НАТУЖИВАНИИ ПОВЫШАЕТСЯ ВНУТРИБРЮШНОЕ ДАВЛЕНИЕ, И СО ВРЕМЕНЕМ НАРУШАЕТСЯ ОТТОК КРОВИ ОТ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ. ЭТО ПРИВОДИТ К ВЕНОЗНОМУ ЗАСТОЮ.

Это не усталость и не боль в суставах

О варикозном расширением вен на ногах известно многим. Это сложное заболевание, которое без должного лечения приводит даже к ампутации конечностей. А вот варикоз на руках вызывает недоумение. Вздутие вен и тяжесть мно-

гие списывают на усталость от тяжелой работы или нагрузку на руки. На самом деле на руках это заболевание протекает гораздо серьезнее, чем принято считать. Да, его последствия не так страшны, как при варикозе нижних конечностей, но лечение все же требуется. Женщины более внимательно относятся

ся к венам на руках только потому, что их состояние сказывается на красоте. В группе риска те, у кого руки получают большую нагрузку. Работа за компьютером или вязание могут быть причиной начинающегося варикоза вен на руках. Тревожные симптомы: вздутие сосудов на кистях и предплечьях, образование узлов на венах и сосудистых звездочек, тяжесть в руках, отечность и тянущие боли в неподвижном состоянии.

Консультация врача-флеболога поможет установить причину болезни. Иногда варикоз на руках является отголоском более тяжелых заболеваний сосудов. Не пропустите первые симптомы, обследуйте вены. Это поможет избежать развития серьезной болезни вен.

От варикозного расширения вен на руках чаще страдают женщины.



работаете за компьютером, увлекаетесь некоторыми видами рукоделия (например вязание), ручную стираете.

* Вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем).

* Атеросклероз и другие заболевания сосудов.

* Недостаток витаминов Е, А, С.

* Регулярный прием препаратов, содержащих гормоны.

* Возрастные изменения в организме после 50.

* Врожденная патология, связанная с нарушением развития кровеносной системы в утробе матери.

Мало кто из больных, страдающих варикозом на руках, обращается к врачу. Пока нет боли и едва заметны признаки, со-

стояние не вызывает тревоги. Но заболевание развивается. К сожалению, даже в острую стадию люди часто путают симптомы с заболеваниями суставов. А ведь современная диагностика помогает справиться с варикозом без особых сложностей.

Травы тоже помогут

Применение лекарственных растений — это дополнительное лечение при варикозе на руках.

Лидером среди трав, способных разжижать кровь и улучшать кровообращение, является донник лекарственный. Он не дает побочных эффектов и у него нет противопоказаний. В редких

случаях бывает лишь индивидуальная непереносимость. Добавляйте в чай (при варикозе полезнее зеленый) по щепотке сухой травы, и вы укрепите стенки сосудов. В смеси с крапивой двудомной донник прекрасно очищает кровь. Точнее, крапива очищает, а донник нейтрализует ее свойства, склеивать тромбоциты, то есть не дает крови сгущаться. Смешайте по 1/2 стакана зелени донника и крапивы, залейте стаканом водки. Настаивайте в темном месте 2 недели и принимайте по 1 чайн. ложке перед едой, разбавив водой.

А. В. Таниева,
флеболог, врач
II категории

На руки — зелёные помидоры

Этот рецепт поможет снять отеки, тяжесть в руках и осветлить кожу. Повязки с нарезанными зелеными помидорами накладывайте на пораженную варикозом область рук на несколько часов, меняя по мере необходимости.



«СаганДали» в подарок каждому! РЕКЛАМА



ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ* «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».



**СПЕЦИАЛЬНОЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ
ТОЛЬКО ДО 20 ИЮНЯ 2020 г.**

**ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ
И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ
ПРОМОКОД
АКЦИИ* 0980**

**И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ»
НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

**ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ
ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ 8-800-100-24-91**

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и, я уверена, Вы будете удивлены его целебной силой!

Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укреплятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «СаганДали» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращавшиеся с победой, втыкали свои копья в склоны горы Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписывались мистические и магические свойства, шаманы применяли саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» возвращает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог ООО «Здоровая семья»
Кислова Людмила Геннадьевна

WWW.ZS-ALTAY.RU

Акция проводится с 20.05.2020 по 20.06.2020 г.

* ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРНИП: 319645100051779

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Скрытые + Враги щитовидной железы

Щитовидная железа страдает не только от неправильного образа жизни, стресса, курения, недостатка или избытка йода.



ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ. Продукты с высоким гликемическим индексом (сладости, сдоба, лапша) мешают организму усваивать йод. Недостаток этого микроэлемента плохо сказывается на здоровье железы.



БАТАРЕЙКИ И ЛЮМИНЕСЦЕНТНЫЕ ЛАМПЫ. Одна из причин аутоиммунных заболеваний щитовидной железы и ее гиперфункции — предметы, в которых присутствует ртуть или свинец: батарейки, барометры, термометры и терморегуляторы, люминесцентные лампы. Если нарушена целостность прибора, то ртуть начинает испаряться, наполняя комнату высокотоксичными парами без цвета и запаха. Они невероятно живучие и способны распространяться на несколько этажей.

ПЕСТИЦИДЫ. Люди, которые регулярно контактируют с пестицидами, имеют очень высокие шансы развития эндокринных заболеваний. Более того, в зоне риска даже родственники этих людей (например, жены и дети сельскохозяйственных рабочих). Это серьезный повод не использовать подобную химию дома.



БЫТОВАЯ ХИМИЯ И КОСМЕТИКА.

Многие антибактериальные средства содержат триклозан. Это вещество способно изменить гормональный фон и замедлить обмен веществ. Средства с триклозаном (дезодоранты, зубные пасты, мыло, чистящие гели и порошки) запрещены в США и странах ЕС. На наших прилавках он может встречаться, поэтому читайте состав.



ПЛАСТИКОВАЯ ПОСУДА. В ней есть сурьма, которая накапливается в щитовидной железе, угнетает ее функцию и провоцирует появление эндемического зоба. Также ученые из Дании нашли это вещество в пакетированных соках — уровень химиката оказался в 2,5 раза выше допустимого.



СОЕВЫЕ ПРОДУКТЫ. В разумных количествах соя полезна для здоровья. Но у тех, кто ест ее много, может развиваться гипотиреоз. Это болезнь, при которой железа не вырабатывает достаточно гормонов. Дело в том, что соя не дает усваивать йод, а ведь во время этого процесса железа вырабатывает гормоны.



Порошок из листьев можжевельника подсушил язвы

У мамы развилась диабетическая стопа. Долго не заживают ранки. Уход требует много времени: промываем, дезинфицируем, мази накладываем. Но никак не могли подобрать подсушивающее средство для ранок. Знакомые посоветовали нам приготовить его самим из листьев можжевельника. Истолкли сухие листья до состояния порошка и посыпали им ранки. Он отлично дезинфицирует и сушит язвочки.

Виктория, Саратов

ЛЬНЯНУЮ МУКУ ЗАПИВАЮ ОБЕЗЖИРЕННЫМ КЕФИРОМ

Прочитал в интернете, что при сахарном диабете очень полезна льняная мука. Оказывается, она снижает сахар в крови, нормализует выработку инсулина и улучшает гормональный фон щитовидной железы. Что может быть лучше для диабетика? Также это хорошая профилактика ожирения, атеросклероза, инсульта и инфаркта миокарда. Купил льняное семя, смолот в кофемолке и начал искать рецепты с этой мукой. Выяснилось, что лучше всего ее есть в сыром виде, запивая водой. Я часто смешиваю с отварами трав, обезжиренным кефиром или йогуртом. В день употребляю 3 ст. ложки муки в 3 приема через одинаковые промежутки времени. Тест-полоски показали, что льняная мука действи-

тельно помогает. Также добавляю ее в выпечку, творог, яблочное пюре, различные запеканки, сгущаю с ее помощью соусы, сыплю даже в суп. Правда, после кулинарной обработки часть пользы утрачивается.

**М. И. Самохвалов,
Пензенская обл.**

САЛАТ С КРАПИВОЙ И ОДУВАНЧИКОМ У МЕНЯ ВСЕГДА НА СТОЛЕ

С диабетом я живу третий год и руки не опускаю. Помимо диеты, сахар в норме держать помогают народные рецепты. Подскажу летний салат, который в сезон у меня всегда на столе. Замочите в воде с небольшим количеством соли листья одуванчика на 10 минут. Мелко нарежьте 2-3 веточки зеленого лука и небольшой пучок крапивы, добавьте, отжав, полгорсти замоченных листьев одуванчика и сбрызните смесь лимонным соком. Заправьте салат оливковым маслом и можно есть. Листья крапивы и одуванчика лучше рвать в мае.

**Евдокия Ильинична
Трусова, Ставрополь**

На каждый день

Какой он, идеальный завтрак для больных диабетом? Низкоуглеводный с высоким содержанием жиров.

Такая пища помогает контролировать уровень глюкозы. Оказывается, омлет, который является и жирным, и низкоуглеводным блюдом, предотвращает выброс сахара сразу после приема пищи. Эффект сохраняется на протяжении всего дня.

ПРИ ГАНГРЕНЕ ПАПЕ ПОМОГЛА БАБУШКА. ЕЁ МАЗЬ ОКАЗАЛАСЬ ЦЕЛЕБНОЙ

Моего отца, диабетика с 23-летним стажем, вылечила от гангрены бабушка из украинского села. К тому времени гангрена была в последней стадии. Сделали мазь, рецепт которой дала та бабушка, и стали прикладывать к больной ноге. Для приготовления смешали в равных частях канифоль, воск, мед, смалец несоленый (сало растопленное), стружку хозяйственного мыла и подсолнечное масло. Все компоненты должны быть измельченными. Смесь прокипятили и сняли с огня. Когда она немного остыла, добавили в том же объеме, как и названные выше ингредиенты, лук, чеснок, натертый на мелкой терке, и измельченный лист алоэ. Боль

не утихала 30 дней, а на 31-й день началось кровотечение. Вытекла черная кровь, и боль прекратилась. Кровотечение повторялось несколько раз, и рана начала затягиваться. Со временем даже следов не осталось от той ужасной гнили. Перед использованием смесь подогреть на водяной бане. Перед применением любого препарата, средства или метода лечения обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

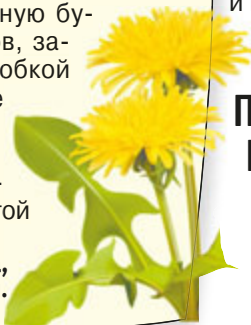
**Тамара Федоровна Черных,
Тульская обл.**



От боли в суставах — лекарство из одуванчиков

Плотно наполняю стеклянную бутылку цветущих одуванчиков, заливаю водкой, закрываю пробкой и настаиваю в темном месте 12 дней. Полученной настойкой смазываю суставы и растираю 5 минут, пока не станет горячо. На ночь обертываю суставы тканью, смоченной этой настойкой.

Виктория Яковлевна Чучкова,
Курская обл.



РЕЦЕПТ ЭТОЙ НАСТОЙКИ НАМ ПОДСКАЗАЛ ПОЖИЛОЙ ТРАВМАТОЛОГ

Когда у мужа болела нога чуть выше пятки, помогли растирки ароматной весенней настойкой. В этом месте был перелом, который сросся, а дискорфт остался. Тогда пожилой травматолог подсказал нам этот рецепт. Правда, он рекомендовал использовать

76%-ный спирт, но мы использовали домашний самогон (сами гоним). Смешайте по 1 ст. ложке цветов липы (без крыла, только цвет) и акации белой, пару соцветий чабреца, 3-5 листочков мяты и 1 чайн. ложку сахара без горки. Все цветочки и листочки сухие, предварительно помните их руками. Залейте смесь 2 л самогона и настаивайте 10 дней в сухом темном месте, периодически взбалтывая. Процедите, разлейте по стеклянным бутылочкам. Получится зеленовато-желтый напиток с приятным ароматом. Запах, конечно, зависит от качества самогона. Мы готовим настойку ча-

сто, больше к столу, поэтому настаиваем на чистом сахарном самогоне — он сохраняет аромат чабреца и мяты.

Ирина С.,
Краснодарский край

ПРИ ОБОСТРЕНИИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ 20 ЛЕТ СПАСАЮСЬ ЧАБРЕЦОМ

У меня бронхиальная астма. И с раннего детства меня «кормили» гормонами, от которых помимо улучшения дыхания получаешь много побочных действий. Однажды знакомая бабуля посоветовала во время обострения пить настой богородской травы. Как я узнала позже, речь шла о чабреце. С тех пор мы с семьей регулярно собирали его в лесу, и это было для меня наслаждением. Еще бы, мне так легко там дышалось! Сейчас покупаю его в аптеке, потому что редко выезжаю за город. Мне 26 лет, и до сих пор

спасаюсь чабрецом во время обострений. Он разжижает мокроту и слизь, которая скапливается в бронхах. Как завариваю? В литровую банку кладу 3 ст. ложки травы и заливаю кипятком. Настаиваю полчаса и пью в теплом виде 2-3 раза в день. Конечно, один чабрец не справится с астмой, но он существенно облегчает состояние. Результат гарантирую! Испытано на себе в течение 20 лет. Когда обострений нет, пью зеленый чай, добавляя щепотку богородской травы в чайник. Завариваю обычным способом.

Е. А. Пан, Псков

УКРЕПЛЯЮ ИММУНИТЕТ СЛАДКОЙ КОНФЕТКОЙ



Свежие ягоды земляники полезно есть натощак при авитаминозе и болезнях дыхательных путей.

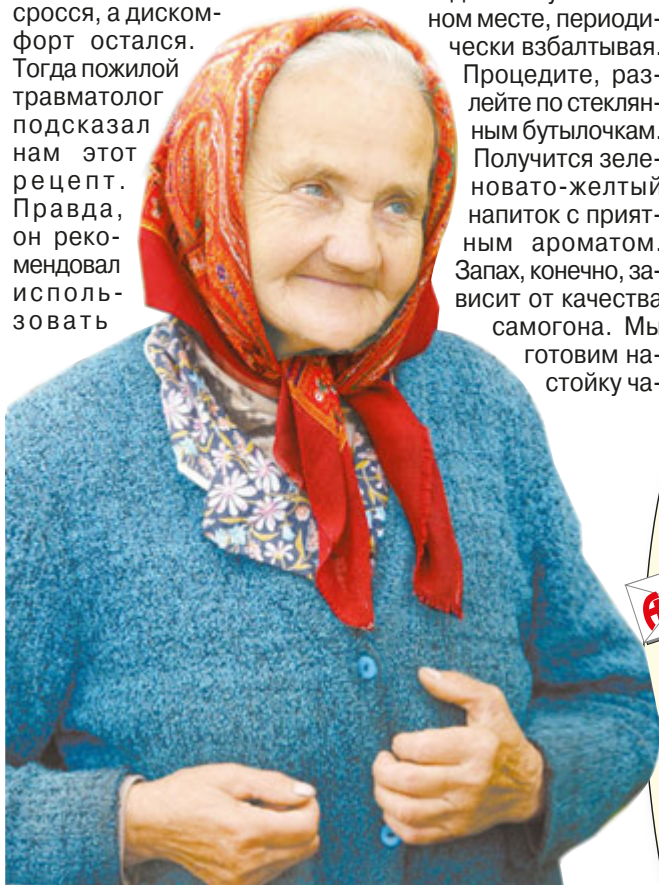
В сезон простуд кладу в 0,5-литровую банку меда 2 ст. ложки молотой корицы, перемешиваю и принимаю по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Рассасываю во рту вместо конфеты. Это помогает мне избежать многих ОРЗ. А еще читала, что это средство очень полезно для желудка.

Ольга Семеновна Новожилова,
Приморский край

От кашля прикладываю лист капусты с мёдом к груди

Если кто-то из членов моей семьи начинает кашлять, лечу сама, не покупая ничего в аптеке. Беру капустный лист, опускаю его на 1-2 минуты в кипящую воду, затем намазываю медом и прикладываю к груди (при сильном кашле кладу два листа — на грудь и на спину). Облегающая футболка хорошо держит лист всю ночь. Наутро все снимаю, обмываю. За ночь весь мед и капустный сок впитываются в кожу. Достаточно 3-5 таких ночных процедур — и простудного кашля как не бывало.

Д. Ю. Мазикина,
Хабаровский край



ПОЧЕМУ ПОЧКИ БУДТО ЛЬДОМ ОБЛОЖЕНЫ?

Время от времени у свеякрови появляется ощущение, будто почки льдом обложены, особенно если порабораеа в огороде и потаскаеа аяжеса... Что ей поможет?

Зара Пухаева, Владикавказ

Почему вы решили, что у нее проблемы с почками? Неприятные ощущения в поясничной области, особенно если они появляются и усиливаются при физической нагрузке, скорее всего, вызваны нарушениями в позвоночнике. Почка болит, как правило, когда идет камень и возникает приступ почечной колики. А холодок, боль, дискомфорт чаще всего указывают на остеохондроз позвоночника. При грыже межпозвоночного диска сдавливаются нервные корешки. Это вызывает ощущения холода или жары, онемения, тяжести...

Остеохондроз считается возрастным заболеванием. Как затормозить дегенеративные изменения в позвоночнике, вашей свеякрови расскажет невролог или вертебролог. Обычно

специалист для уточнения диагноза назначает МРТ пояснично-крестцового отдела спины. А чтобы исключить заболевание почек, советуем также сдать общий анализ мочи и сделать УЗИ.

НЕ МОГУ НИ НАГНУТЬСЯ НИ РАЗОГНУТЬСЯ

У меня на одной почке еаа киса, а внутри — камень. Бываеа, сильно болят поясница: не могу ни нагнутьса, а давление подсакиваеа до 175-195 мм рт. са. Как его в ааом случае снизить?

Алина Тихоновна, Пермь

Причиной повышенного давления могут быть и киста, и камень. Из-за них страдают почечная ткань (паренхима) и сосуды, питающие почку, и может нарушиться отток мочи. Прежде чем назначить лечение, нужно пройти углубленное обследование. Не поленитесь обратиться к грамотному нефрологу или урологу. Врач направит вас на экскреторную урографию (рентген почек с помощью контраста), компьютерную томографию.

В. С. Володин, нефролог



ЯБЛОНИ В ЦВЕТУ Сам себе доктор

* Не здоров желудок или кишечник? Соберите яблонеый цвет. Высушите, измельчите. Залейте 100 г сырья 2 стаканами кипятка и кипятите 10 минут. Процедите. Принимайте охлажденным по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

* При анемии. Залейте 1 ст. ложку цвета яблони стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день после еды.

* Простудились и кашляете? Залейте 1 ст. ложку высушенного яблоневого цвета стаканом кипятка и кипятите под

крышкой 10 минут, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте так: детям — по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды, взрослым — по 1/2 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

* Чтобы улучшить пищеварение, цвет яблони залейте кипятком в пропорции 1:4 и кипятите 10 минут. Процедите и принимайте по 3 ст. ложки в день.

* Хотите бросить курить? Залейте 30 г яблоневого цвета 1,5 стакана кипятка и настаивайте 20 минут. Процедите и пейте по 2 ст. ложки 5 раз в день перед едой.



Прикинь на себя

ПОЧКА БОЛИТ, КАК ПРАВИЛО, КОГДА ИДЕТ КАМЕНЬ И ВОЗНИКАЕТ ПРИСТУП ПОЧЕЧНОЙ КОЛИКИ. А ХОЛОДОК, БОЛЬ, ДИСКОМФОРТ ЧАЩЕ ВСЕГО УКАЗЫВАЮТ НА ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА.



Авторитеты дают советы

Цифры и факты

■ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ ЗА ГОД УНОСИТ ЖИЗНИ 1 МЛН 300 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК.

■ ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ, НАПРИМЕР, НАСЕЛЕНИЕ САМАРЫ И ПРИГОРОДОВ.

■ ИЗ 10 ТЫСЯЧ РОССИЯН ОТ ИНФАРКТОВ И ИНСУЛЬТОВ ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ 534 МУЖЧИНЫ И 305 ЖЕНЩИН.



боту сердца в течение дня и отмечать ее изменения, когда человек двигается, спит, ест, нервничает...

— *Есть мнение, что некоторые продукты повышают артериальное давление, например мороженое, соленая рыба, жареная курица... Значит, гипертонику от них надо отказаться?*

— Давление прежде всего повышает соленая пища. Она задерживает в организме жидкость и давит на стенки сосудов. Незначительно повышает давление жирная пища. Калорийная еда ускоряет обмен веществ, при этом

Болит за грудиной не обязательно сердце

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ КАРДИОЛОГ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК ИГОРЬ ГОЛЫШЕВ.

— *Какое давление считается отклонением от нормы? Чем плохо, когда между верхним и нижним порогом давления большой разрыв?*

— Верхний порог давления фиксируется, когда сердечный желудочек сжимается, изгоняя кровь. Нижний порог давления регистрируется при наполнении желудочка. Нормой считается, когда нижнее давление не выше 90 мм рт. ст., а верхнее не выше 140 мм рт. ст. Большой разрыв между этими двумя показателями не повод для тревоги: давление 130/50,

например, считается нормальным. При повышенном давлении легче лечить 160/80, чем 160/120, так как в первом случае понижать нужно только верхний порог давления, ведь нижнее в норме.

— *Почему у людей, жалующихся на сердце, часто хорошая кардиограмма?*

— Кардиограмма показывает работу сердца в определенный момент — во время диагностики, когда человек находится в состоянии покоя. Только если имеются серьезные отклоне-

Признаки того, что с сердцем не все в порядке: и головокружения, которых раньше не было.

Часто просыпаюсь от того, что сильно вспотела

В последнее время часто просыпаюсь среди ночи от того, что сильно вспотела. Даже переодеться хочется...

Елена Е., Челябинская обл.

Обычно по ночам потеют после инфекционного заболевания, гормонального сдвига или проблем с обменом веществ. Но чаще причина банальна — перегрев. Человек интуитивно одевается теплее, чтобы быстро уснуть. Просыпается из-за дискомфорта.



увеличивается количество тепла, производимое организмом. Это ведет к наполнению кровью всех органов, в результате чего давление повышается.

— **Валидол и корвалол помогают снять сердечные приступы?**

— Корвалол действительно может помочь, потому что он успокаивает. Валидол не лекарство, он дает только отвлекающий эффект и действует на самовнушение.

— **Как на давление влияют коньяк и шоколад? Считается, что они повышают давление...**

— Шоколад никак не влияет на давление, а вот коньяк (не больше 70 г) давление понизит. Этот спиртной напиток снимает спазмы и расширяет просвет сосудов. Еще он снижает уровень холестерина в крови, уменьшая риск атеросклероза. Если же выпить больше 70 г, то коньяк, как

и любой другой алкоголь, повысит давление.

— **Считается, что от высокого давления лекарства есть, а от гипотонии нет.**

— На самом деле лекарства от гипотонии существуют, но они применяются только в условиях стационара под наблюдением врачей. Самостоятельно их принимать опасно: неосторожное превышение дозы может привести к развитию гипертонии.

— **Как понять, что с сердечно-сосудистой системой проблемы? Об этом говорит боль за грудиной?**

— Болит за грудиной не обязательно сердце. С сердечными болями часто путают остеохондроз и боли в желудке. Но в любом случае точный диагноз поставит только врач.

Всего 2-3 ст. ложки черной смородины в день поддержат иммунитет и помогут вывести токсины.



Сам себе доктор

ПРИ СТАРЧЕСКОМ СКЛЕРОЗЕ ЗАЛЕЙТЕ 30 Г ИЗМЕЛЬЧЕННОГО СУХОГО КОРНЯ ДЕВЯСИЛА 0,5 Л ВОДКИ И НАСТАИВАЙТЕ В ТЕМНОМ МЕСТЕ 40 ДНЕЙ. ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 25 КАПЕЛЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.



Стихи наших читателей

ВСЕГДА РОССИЕЙ МОЖЕМ МЫ ГОРДИТЬСЯ

Год високосный
как с цепи сорвался,
Погрузил планету
в пандемию.
Конец света так,
может быть, начался?
Уповать нам только
на Мессию?
А может, вирус люди
породили?
Наверняка готовили
для нас.
Россию, как медведя,
обложили,

Пускай кусают локти
Все сейчас.
Никто не рад
сценарию такому...
Назад в бутылку джина
не вернешь.
Не рой ты никогда
другому яму,
В нее быстрее сам ты
попадешь.
И не такое видел наш
народ...
Всегда Россией можем
мы гордиться.
Кто к нам с корона-
вирусом придет,
Тот этим вирусом
и заразится.
Анатолий Бабиц,
Барнаул

Мази или капли

При заболевании глаз вместо капель офтальмологи назначают мази. Чем они лучше?

Сергей Иванович Мартынов, Керчь

По сравнению с каплями мазь дольше работает. Особенно хорошо применять такие мази перед сном, когда закрыты глаза, они дают максимально целебный эффект. Для нанесения мази имеются специальные стеклянные палочки-лопатки, которые нужно простерилизовать перед

применением, обдав кипятком или смазав спиртом. Дайте время палочке остыть, а спирту испариться. После этого на лопатку нанесите мазь, оттяните нижнее веко и на слизистую выложите средство. Не торопитесь и будьте осторожны, чтобы не поранить роговицу. После этого глаз нужно закрыть и легкими движениями помассировать. Оставайтесь с закрытыми глазами хотя бы 5 минут.
Р. В. Лавренюк, окулист

ТИПОГРАФИЯ

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

Кавказинтерпресс

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

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

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

ЛУЧШАЯ
В РЕГИОНЕ!

Первые звоночки



Печени ТЯЖКО...

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТОТ ОРГАН НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ С ВОЗЛОЖЕННОЙ НА НЕГО НАГРУЗКОЙ? ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ЭТИ СИМПТОМЫ.

Печень — один из самых важных органов, поэтому у него достаточно большой запас прочности. Но из-за некоторых ошибок, которые совершают люди, этот орган начинает испытывать перегрузки и подает сигналы, что дело плохо.

1 **Изменяется цвет глаз.**

Какая связь между печенью и глазами? Одной из функций печени является расщепление продуктов распада гемоглобина. Это не происходит полностью, когда печень перегружена, и билирубин, один из продуктов распада, окрашивает белки глаз в желтый цвет. Кроме глаз, могут окрашиваться кожные покровы и другие слизистые оболочки. В запущенных случаях радужная оболочка глаз тускнеет, а зрачки становятся белесыми.

В сравнении с другими органами у печени самая высокая температура в организме — 40 °С.

2 **Пигментные пятна на лице.** Возникают из-за нарушений в обмене пигмента меланина. За это отвечает печень. Если она не справляется, на лбу и висках могут появиться зеленоватые или коричневые пятна.

3 **Жирная кожа.**

Тоже признак нарушения работы печени. Это происходит, когда печень не справляется с избытком жиров, поступающих с пищей.

Жир скапливается в протоках салных желез. Обычно, когда плохо работает печень, жирная кожа на лбу и крыльях носа.

4 **Вертикальные морщины между бровями.**

Они могут подсказать опытному глазу, что проблемы с печенью.

С. И. Ревзин, гепатолог

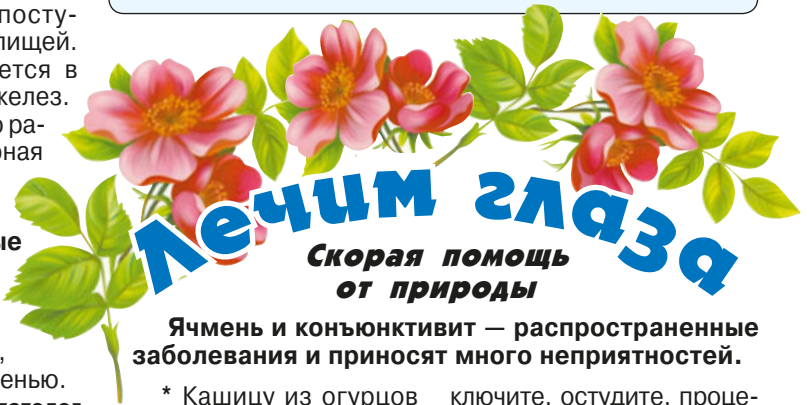
Листья капусты прикладываю к гематоме

У меня тонкая кожа. Если еду в автобусе и приходится прижиматься к поручню из-за большого количества пассажиров, умудряюсь прийти домой с синяками. Но летом синяки сложно скрыть одеждой. Спасаясь компрессами со льдом. Заворачиваю кубики льда в салфетку и прикладываю к ушибленному месту. Помогают и листья капусты. Слегка их отбиваю и прикладываю к гематоме. Читала, что если еще нет капусты, то помогут листья мать-и-мачехи.

**Елена Викторовна Кузнецова,
Пермь**

**Сам себе доктор**

СВЕЖИЕ ЦВЕТКИ КАРТОФЕЛЯ ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ И УЛОЖИТЕ В БАНКУ НА 3/4. ЗАЛЕЙТЕ ДОВЕРХУ ВОДКОЙ, И ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ НАСТОЙКА ГОТОВА. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ РАСТИРАНИЙ СУСТАВОВ ПРИ АРТРИТЕ.



Лечим глаза

Скорая помощь от природы

Ячмень и конъюнктивит — распространенные заболевания и приносят много неприятностей.

* Кашицу из огурцов или яблок прикладывайте к глазам на 10-15 минут 2-3 раза в день.

* Стаканом кипятка залейте 1 ст. ложку укропа, настаивайте 15-20 минут. Делайте примочки.

* Залейте 10 цветков шиповника стаканом воды, кипятите 10 минут, настаивайте час, процедите и делайте примочки.

* Смешайте поровну траву очанки и цветки василька. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом воды, доведите до кипения и сразу вы-

ключите, остудите, процедите и делайте примочки.

* Два раза в день перед едой 5-6 цветков пижмы не жуя проглотите, запивая водой.

* Залейте 1 ст. ложку подорожника стаканом кипятка, настаивайте 20-30 минут, процедите и промойте глаза.

* Стаканом кипятка залейте 1 ст. ложку чабреца, настаивайте 20-30 минут, процедите и делайте примочки.

**М. В. Костенко,
Липецкая обл.**



ЧЁРНАЯ РЕДЬКА — ЛЕКАРСТВО ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

Давно сажаю черную редьку, в этом году в конце июля тоже обязательно посею. Моя семья любит салат с редькой, морковь и растительным маслом. Редька снижает холестерин, полезна от разных паразитов в организме.

С детства знаю, что сок редьки с медом — отличное средство против кашля. Ее сок пьют для укрепления иммунитета. Но я использую редьку в составе снадобья от бронхита. Беру по 1 стакану сока моркови, свеклы, редьки, кагора, меда (растопленного), алоэ (пропускаю через мясорубку обрезанные от колючек листья, пока не получится стакан кашицы). Все смешиваю и оставляю на 2 недели в тем-

ном месте. Готовое лекарство принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Каждую весну и осень принимаю курс для профилактики бронхита.

А. Я. Подтелкина,
Ставропольский край

ОДНАЖДЫ ВЕЧЕРОМ РАЗБОЛЕЛСЯ ЗУБ...

Приложил полотенце, смоченное в горячей воде, — стало хуже. Думаю, к врачу-то я схожу, но как ночь пережить? Пошел к соседке за обезболивающим, а она говорит: «Присядьте, сейчас я вам помогу». И начала что-то в кастрюльке заваривать. Оказалось, шалфей. Налила мне кружку горячего настоя с собой и сказала полоскать, как станет теплым. Прополоскал раз, другой, третий. Полегчало. Назавтра пошел к врачу: пульпит. Спасибо соседке, а то от боли, наверное, с ума бы сошел...

Юрий Ж., Ростовская обл.

Цифры и факты

■ ЛЕГКИЕ — ЕДИНСТВЕННЫЙ ОРГАН, КОТОРЫЙ, ОКАЗАВШИСЬ В ВОДЕ, БУДЕТ СВОБОДНО ПЛАВАТЬ. В ЛЕГКИХ ВСЕГДА (ДАЖЕ КОГДА ВЫДОХНУЛИ) ЗАПАСЕН ЛИТР ВОЗДУХА.

■ ДАЖЕ С ОДНИМ ЛЕГКИМ МОЖНО ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННО.



Сам себе диагност

Бронхит или пневмония?

Некоторые симптомы бронхита и пневмонии схожи, потому что и в том и другом случае идет воспалительный процесс.

При бронхите — в слизистых оболочках бронхов, при пневмонии — в тканях легких. Но все-таки есть особенности, которые помогают узнать пневмонию и немедленно вызвать врача.

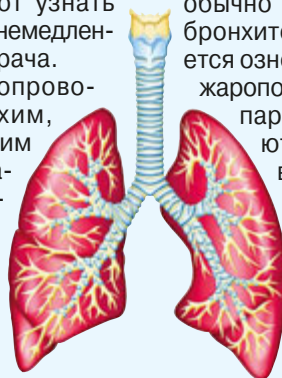
Бронхит сопровождается сухим, раздражающим кашлем на начальном этапе, переходящим в кашель с мокротой через день-два. При остром бронхите повышается температура. Дыхание может быть затрудненным, болит в груди.

При пневмонии тоже повышается температура, также наблюдаются признаки респираторного заболевания, например кашель. Но тяжесть в груди и болевые

ощущения выражены ярче и нередко ощущаются только с одной стороны. Особенно сильная боль при вдохе. Температура обычно выше, чем при бронхите, сопровождается ознобом. Зачастую жаропонижающие препараты не помогают. А мокрота во время кашля с первого дня выделяется в большом количестве. Еще у больного — учащенное дыхание и повышенная

потливость. Особенно тяжело пневмония протекает у детей, пожилых и людей с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями. Если вы заметили эти симптомы у себя или своих близких, не тяните время и вызывайте врача.

А. А. Симонян,
фтизиатр,
врач II категории





ЗАЖИВЛЯЮЩАЯ МАЗЬ ИЗ ПОЛЫНИ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Как только появляется молодая полынь, готовлю мазь от ушибов, ссадин и синяков. Отлично действует! Собираю полынь, мою, подсушиваю и пропускаю через мясорубку, а сок отжимаю через марлю. Переливаю жидкость в стеклянную банку и даю отстояться сутки. Смешиваю 1 часть сока полыни с 4 частями несоленого сливочного масла (можно вазелина). Перекладываю в стеклянную банку и

ставлю в холодильник. Чаще всего использую полынную мазь для лечения детских ушибов, ведь я бабушка трех внуков!

В. И. Бочкина,
Волгоград

ПОСЛЕ РАБОТЫ НА ОГОРОДЕ ТРЕСКАЕТСЯ КОЖА

Это неприятно и болезненно. Кожа твердая и

грубая. Избавиться от проблемы мне помогает такая процедура. Заливаю 2 ст. ложки картофельного крахмала стаканом теплой воды. Перед началом ванночки протираю руки любым спиртосодержащим средством. Опускаю ладони в раствор и держу до тех пор, пока вода не остынет.

В. И. Кобух,
Архангельск

СВЕКОЛЬНЫЙ ОТВАР СПАСАЕТ МЕНЯ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА

Поделюсь простым и доступным рецептом лечения поджелудочной железы. Пользуюсь им в периоды обострения и для профилактики. Очищаю и мелко нарезаю 3 свеклы, заливаю 2 л кипятка и варю на маленьком огне, пока свекла не разварится. Потом мну ее толкушкой, процеживаю и пью отвар по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение длительное, 5-6 месяцев, но эффективное. Хранить отвар надо в холодильнике.

**Барбара
Ивановна
Черкашина,**
Омская обл.



С герпесом нужно + научиться жить

От герпеса избавиться нельзя, но можно самостоятельно управлять обострениями.

Герпес — кожное вирусное заболевание. Проявляется высыпаниями на коже, губах, в области глаз и гениталий, но это лишь видимая часть айсберга. На самом деле вирус может поражать и внутренние органы — например, щитовидную железу, печень, почки. У детей он часто протекает в форме

стоматита. У взрослых может маскироваться под синдром хронической усталости, не проявляя других симптомов.

Лечить нужно не только внешние признаки болезни, но и до минимума сократить обострения. Только в этом случае вирус не вызовет герпетический цистит, гепатит, опоясывающий лишай

и не приведет к серьезному осложнению — постгерпетической невралгии.

Герпес считается неизлечимым: единожды попав в организм, он остается в нем на всю жизнь. Зато его можно сделать неактивным. То есть невидимым, не вызывающим оче-

редное неприятное обострение. Для этого используют специальные противовирусные препараты. В эту группу входят три лекарства: ацикловир, валацикловир и фамцикловир.

Они имеют схожие механизмы действия, но отличаются нюансами применения. Какой-то один из них принимается по назначенной врачом схеме в определенное время. Это загоняет вирус в спящее состояние, при котором человек не болеет сам и не заражает окружающих.



90 % НАСЕЛЕНИЯ
ЗЕМЛИ ЗАРАЖЕНЫ
ВИРУСОМ
ГЕРПЕСА. НО У 80% ЗАРАЖЕННЫХ БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ БЕЗ СИМПТОМОВ.

60 % — ТАКОВ
РИСК ПЕРЕДАЧИ
ВИРУСА
ОТ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ,
ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ЗАРАЗИЛАСЬ ПЕРЕД РОДАМИ.

5 СУТОК ГЕРПЕС ЖИВЕТ
ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ МИНУС
70°C, 2 ЧАСА ЖИВЕТ
НА МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ПОВЕРХНОСТЯХ,
ДО 6 ЧАСОВ — НА ВЛАЖНЫХ ВАТЕ И МАРЛЕ.



Ёшкин кот!

Прятались в лесу старики- разбойники...

В Италии полиция задержала группу пенсионеров, которые грубо нарушили правила изоляции.

Они собирались группой, чтобы играть в карты в лесу. Фанаты преферанса не хотели отказываться от своей ежедневной карточной игры: пенсионеры в возрасте от 65 до 75 лет встречались рано утром, уходили вглубь леса. Здесь в специальном укромном местечке мужчин ждали спрятанные пластиковые стол и стулья. Игроки в карты даже не носили масок. Чтобы встретиться и поиграть в карты, они говорили семьям, что хотят пойти в магазин, купить газету или находили другие оправдания. Их выдала слишком азартная реакция во время игры. Законопослушные граждане сообщили о странных криках, которые раздавались из гущи леса. В дело

вмешались стражи порядка. Они доставили стариков-разбойников в ближайший полицейский участок.

К счастью для нарушителей карантина, не стали составлять протоколы и подвергать их административному взысканию, как положено в период изоляции. А провели строгую беседу, развезли картежников по домам, наказав родным не выпускать их из дома. Теперь фанаты азартной карточной игры точно изолированы. Местечко, где собирались пожилые люди, посещается всегда, круглый год, летом и зимой. В холодные месяцы пенсионеры собираются, чтобы зажечь огонь, согреться и поболтать...

НАСТОЙ ДВУХ ТРАВ ДЛЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

При панкреатите полезны ромашка и бессмертник. Эти растения обладают противовоспалительными свойствами и снимают спазм. Залейте по 1 ст. ложке молодых соцветий бессмертника и цветов ромашки стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте настой охлажденным по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 недели.

Снимаем похмелье

- Если чувствуете себя плохо, заварите и выпейте чай: 2 ст. ложки сухой мяты на стакан кипятка. Черный чай и кофе не пейте: тошнота может вернуться. Замените их отваром шиповника или компотом из сухофруктов.
- Нейтрализуют алкоголь апельсиновый сок, вода с лимоном, пара ложек меда.
- Кофе и чай во время застолья с алкоголем пить не стоит: эти напитки повышают давление и могут спровоцировать инсульт, инфаркт, гипертонический криз.

Причиной моего стоматита был авитаминоз. Жили на Крайнем Севере, питались картошкой и макаронами. Болел я тяжело: весь рот в страшных язвах, не мог ни есть, ни пить. Участковый врач, навестив меня на дому, прописала антибиотики, но мне стало хуже. Тогда назначили антибиотик сильнее. Родители хватались за голову... Наконец догадались пригласить единственно-

го в поселке платного врача. Первым делом он отменил антибиотики. По его рецепту смешали по 1 чайн. ложке меда и подсолнечного масла, ампулу новокаина 0,5 % и белок 1 куриного яйца. Этим составом смазывали рот и десны. Боль быстро стихла, язвочки прошли меньше чем за месяц. Слава богу, вовремя врач подошел, а то бы залечили!

Сергей, Тверская обл.

Догадались пригласить платного врача

У меня с рождения аллергия на антибиотики, но выяснилось это не сразу. Все началось со стоматита в четыре года...

Такая история



Пригодится

От насморка смешайте 2 ст. ложки лука, 3 ст. ложки воды и 1/2 чайн. ложки меда. Настаивайте 30 минут и закапывайте по 2 капли 3 раза в день.

Начались судороги ног? Попытайтесь встать. Смочите ноги под коленями холодной водой и немного пройдите.

Чтобы снизить артериальное давление при гипертонии, разбавьте обычный уксус водой (1:3), намочите две салфетки и станьте на них на 5-19 минут.

Исповедь счастливой бабушки

Счастливые люди ничего не запрещают

- Хотят окружающие есть сливочное масло — счастливые пожелают приятного аппетита.

- Решила семья не приучать ребенка к горшку с рождения — лишь бы рос здоровеньким.

- Собралась соседская девочка выкрасить волосы во всю цветовую палитру — непонятно, но интересно.

- Счастливым не хочется запрещать телешоу, фильмы, современную музыку — это не мешает им жить.

И теперь я буду изо всех сил баловать свою внучку

Наконец-то у меня появилось время, чтобы, раскачиваясь в кресле-качалке, петь колыбельную внукам.

Дети попросили посидеть с внуками. Мы, конечно, согласились. Нашим малышам повезло: у них четыре набора бабушек и дедушек, которые соревнуются за право побыть с ними. Когда сын с невесткой уехали в театр, муж пошел играть с внуком в роботов и войну, а я осталась с Машенькой. Дала ей бутылочку и стала петь колыбельную.

Перед уходом дети предупредили, что нужно малышку положить в кроватку и уйти. Так приучили.

Но внучка все время плакала, и тогда я сказала: «Девочка моя, в моей жизни наконец-то полно времени на то, чтобы ты спала в моих руках». Она тут же заснула... Больше

не надо куда спешить! Ни на работу, чтобы прокормить семью, ни в магазин, чтобы отстоять очередь.

Внучка улыбалась во сне, а я думала, как все разумно придумано в природе. На смену выросшим детям приходят внуки. И это уже другая любовь.

Не больше и не меньше, просто другая. На внуков есть больше времени, потому что многое в жизни уже устаканилось. Карьера построена, гнездо свито. И есть возможность добаюкать, допеть и долюбить так, как не успел с детьми. Многие успели и с детьми, а я не успела. Мне было одиноко, страшно и не на кого опереться. Тогдашний муж объелся груш, и

мама все время почему-то повторяла: не сюсюкай, вырастет избалованная. Все равно сюсюкала, когда она не видела... И я теперь буду изо всех сил баловать свою внучку. Не спущу ее с рук,

буду петь колыбельную про серенького волчка. Пусть только попробует укусь тебя за бочок, моя девочка! Ложись смело на край, баю-баюшки-баю.

Расскажу тебе все про свой опыт, но ты все равно не послушаешь и, конечно же, набьешь свои шишки. А пока ты помещаешься в гнезде, сплетенном из моих рук, продолжу петь с благодарностью за то, что ты подарила мне этот шанс — допеть, добаюкать, долюбить...

Оксана, письмо с сайта

Как человек хрупок!
Стоишь — варикоз,
сидишь — геморрой,
пьешь — цирроз,
любишь — инфаркт.





ВЫЛЕЧИЛАСЬ ОТ ПНЕВМОНИИ, НО ДОЛГО НЕ ПРОХОДИТ СЛАБОСТЬ

Мне 36 лет. Заболела пневмонией и долгое время лечилась стационарно. После выписки осталась слабость, и меня это пугает. Это пройдет?

**Ирина Анатольевна
Сазонова,
Астраханская обл.**

Это похоже на астенический синдром, который развивается после тяжелой болезни. Как правило, он продолжается 3-4 недели. Чем тяжелее протекало заболевание, тем больше времени нужно на реабилитацию. В этот период необходимо общеукрепляющее лечение, витамины и препараты брома с кофеином (назначает врач). Также очень полезны ежедневные прогулки на свежем воздухе и хвойные ванны. Такую процедуру часто предлагают в санаториях, но можно сделать это и дома. Залейте примерно 500 г иголок, веточек и шишек (подходит любая хвоя, но лучше сосновая) 2 л горячей воды, настаивайте 30 минут, по желанию процедите и влейте в ванну с теплой водой 36°C. Погрузи-

тесь так, чтобы область сердца была не в воде. Продолжительность — не дольше 20 минут. Если нет возможности собрать свежее сырье, купите аптечный экстракт или хотя бы хвойную соль. В том случае, если слабость не проходит дольше 4 недель, обязательно обратитесь к врачу.

ПОСЛЕ ПРОБЕЖКИ ЧУТЬ НЕ ЗАДОХНУЛСЯ

Побежал на автобусную остановку, чтобы успеть запрыгнуть в автобус. Зашел и чуть не задохнулся. Почему это произошло?

В. Баранов, Тула

Если во время быстрого бега внезапно остановиться, то мышцы, которые сильно напрягались, могут сдавить вены и сосуды. Прогнать кровь через сдавленные сосуды сердцу тяжело. Поэтому бег нужно заканчивать постепенно, сбавляя темп. Если бежите за автобусом, то, войдя

Дыхание через нос спасает от микробов



Правда ли, что, занимаясь зарядкой, нужно делать вдох через нос, а выдох через рот?

Александр, Ставропольский край

Занимаясь физическими упражнениями, делайте вдох и выдох только через нос. Когда мы дышим носом, то освобождаемся от слизи, которая является питательной средой для микробов. А еще закаляем слизистую носоглотки, тренируем кровеносные сосуды, связанные с сосудами мозга.

в него, не стоит сразу садиться. Переминаясь с ноги на ногу, отдышитесь, а потом садитесь.

НУЖНО ЛИ КИПЯТИТЬ ФИЛЬТРОВАННУЮ ВОДУ?

Купили домой фильтр-кувшин для очистки воды. Но свежесваренную эту отстоянную воду еще и прокипятить. Есть ли смысл это делать?

Ольга, Чебоксары

Есть много фильтров, которые полностью

очищают воду. Кипячение после этого необязательно. Но не забывайте, что картриджи имеют срок годности, по истечении которого их нужно заменить.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ НАСТОЙ РОМАШКИ?

Часто случается конъюнктивит, поэтому регулярно промываю глаза настоем ромашки или чаем. Посоветуйте, что еще можно использовать?

**О. В. Назарова,
Тверская обл.**

Для промывания глаз можно использовать раствор фурацилина, настой ягод шиповника (2 ст. ложки ягод на стакан кипятка, настаивайте полчаса), сок алоэ, разведенный водой (1:10), отвар лаврового листа (3-4 листа на стакан воды, кипятите 5 минут, остудите, процедите).

Т. М. Евсеева, терапевт

Чай из крапивы очистит кровь

А еще он избавит от сонливости и укрепит волосы, если ополаскивать их этим настоем.

Для приготовления чая используйте молодые свежие листья. Заварите 3 ст. ложки крапивы 2 л кипятка и процедите через час. Настоявшись, чай приоб-

ретет красивый зеленоватый оттенок. Пейте такой чай теплым 1 раз в сутки, во второй половине дня (не позже 20.00), после еды. Разделите 2 л на 14 дней курса (примерно 3/4 стакана в сутки). После сделайте перерыв на 2 недели. При необходимости курс можно повторить. Чай храните в холодильнике.

Болят голова?

ЗАВАРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЦВЕТОВ РОМАШКИ СТАКАНОМ КИПЯТКА, ОСТУДИТЕ И ВЫПЕЙТЕ. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВТОРИТЕ.



Откуда берётся + эндометрит

Это, пожалуй, одно из самых досадных заболеваний женской репродуктивной системы, которое приводит к бесплодию.

Когда матка уязвима?

Эндометрит часто путают с эндометриозом, на самом деле это разные заболевания. Эндометриоз — патологическое состояние, при котором клетки эндометрия (внутреннего слоя матки) разрастаются за пределами этого слоя, в других органах. А эндометрит — воспаление слизистой оболочки матки (эндометрия). Эндометрит — противоестественное состояние для матки. В норме она стерильна. И даже если во влагалище присутствуют половые инфекции или вредоносные микроорганизмы, их проникновение в полость матки блокируется защитным механизмом шейечного ка-

нала (цервикальная слизь) и самого эндометрия. Такая броня предусмотрена природой.

Как инфекция попадает в матку? Есть несколько способов. Самый распространенный — секс во время менструации. Внутриматочная спираль тоже может стать виновником воспаления, при установке внутри матки она расширяет канал шейки матки и открывает

ворота для движения инфекции из влагалища вверх. Нередко эндометрит возникает после гинекологических манипуляций, требующих доступа к шейке матки и полости матки: биопсия, цитология, гистероскопия (врач случайно может перенести инфекцию из влагалища в шейку). А также в связи с травмой шейки матки во время аборта или родов.

Какие могут быть осложнения

Острая форма эндометрита имеет яркую симптоматику: температура до 39°C, сильные боли внизу живота, рвота, гнойные выделения со сгустками крови с неприятным запахом. Как правило, он возникает после осложненного аборта или тяжелых родов на фоне ослабленного иммунитета. Но, как ни

Симптомы

* Покалывания в матке (будто иголкой изнутри) во второй фазе цикла и во время месячных.

* Темно-коричневая менструальная кровь, боль при месячных.

* Уменьшение (увеличение) количества менструальных дней, удлинение цикла.

* Мажущие кровянистые выделения после месячных.

странно, не вызывает осложнений с последствиями для репродуктивной системы, поскольку женщина в такой ситуации своевременно обращается за помощью. Чаще встречается хроническая форма заболевания, которая с учетом женской долготерпимости становится бомбой замедленного действия. Ну кто в повседневной суете обращает внимание на периодические покалывания внизу живота или тянущие боли перед месячными? Температуру 36,9? Слабость? А между тем болезнь делает свое дело: нередко на фоне эндометрита формируются полипы, инфекция проникает глубже в ткани, оставляя «следы» — внутриматочные спайки (синехии). Из-за этого эндометрий теряет способность функционировать правильно — видоизменяться в течение цикла. И в случае зачатия (даже самого удачного) плодное яйцо не может как следует прикрепиться к стенке матки. А это грозит прерыванием беременности. Все эти осложнения развиваются в течение 1,5-2 лет после начала заболевания. Учитывая, что женщины редко посещают гинеколога, критический момент развития заболевания можно пропустить.

Чем поможет врач?

Лечение проводится в два этапа. Сначала нужно найти и уничтожить инфекцию, вызывающую эндометрит, снять воспаление и повысить местный иммунитет. Второй этап лечения — восстановительный. Показаны аппаратная физиотерапия — ультразвук, УВЧ, электрофорез.



Я к мужу и так и сяк, а он ко мне спиной...

С наступлением климакса я почувствовала себя старухой. А секса хочется. Я к мужу и так и сяк, а он говорит: «Тебе 55, а ты все про секс». Как убедить мужа, что мне нужна близость?

Зинаида, Московская обл.

К увяданию надо относиться как к непогоде —

мало кому она нравится, но запретить дождь, ветер или снег мы не в состоянии. Совет только один — не реагируйте на признаки старения слишком болезненно. Конечно, надо, по возможности, следить за своей внешностью. Что касается семейной жизни — вы должны убедить мужа показаться андрологу. Возможно, у мужа проблемы с сосудами, отчего страдает эрекция. Отговаривая вас от секса, он инстинктивно бережет себя и свое самолюбие. Решать проблему нужно не откладывая.

О. Н. Корина, сексолог



ОБНАРУЖЕНЫ ПАПИЛЛОМА- ВИРУС 16-ГО ТИПА И ДИСПЛАЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Прошла радиоволновое лечение. Могу ли снова заразиться этим вирусом?

**Ирина Александровна
Мамзина, Томск**

К сожалению, риск повторного инфицирования существует. Особенно в период заживления обработанной шейки матки, когда она слишком уязвима. Кроме того, после лечения предрака обычно снижен иммунитет. И на этом фоне легче прили-

пают любые инфекции. Поэтому в это время нужно избегать интимной близости либо использовать барьерные способы защиты.

А еще надежнее сразу же после лечения привиться от папилломавируса. Это защитит вас и от повторного заражения тем же штаммом, и от других типов, еще не знакомых. Так вы сможете забыть о болезнях шейки матки на долгие годы. Сегодня доступны две такие вакцины — «Гардасил» и «Церварикс». Раньше ими прививали девочек от 9 до 15 лет и до вступления в половую жизнь. Но потом была доказана эффективность этих вакцин и для взрослых женщин —

вплоть до 45-летнего возраста. Даже если вы носите в себе один тип вируса папилломы, то не заразитесь другими.

УЖЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ЖИВУ БЕЗ СЕКСА

Может ли долгое воздержание привести к каким-то болезням?

**Мария,
Вологодская обл.**

Это во многом зависит от длительности воздержания, а также от других сопутствующих факторов — условий жизни, тяжелой физической работы. В принципе, отсутствие мужчины в жизни женщины до нескольких лет может пройти безболезненно. Если же воздержание затягивается на десять лет и больше, возможны нарушения функций половой сферы, приводящие к возникновению кисты, миомы, мастопатии и т. д.

РАСТУТ БЫСТРО ВОЛОСЫ НА НОГАХ, А Я ВЕДЬ ЖЕНЩИНА...

Лечится ли это гормональными таблетками?

**Инна Семеновна
Кареева, Липецк**

Действительно, при повышенной выработке мужских половых гормонов такие изменения во внешности возможны. Однако принимать какие-либо препараты без обследования не стоит. Уровень мужских половых гормонов зависит в первую очередь от яичников и надпочечников. Их работу контролирует головной мозг. Кроме того, на гормональный фон могут влиять количество жировой ткани и состояние печени. В зависимости от причины назначается и лечение.

Р. Н. Рябова, гинеколог-эндокринолог

Чай с лимоном повышает интерес к интиму. Это показало исследование ученых.



Климакс переношу нормально, если бы не...

Меня и раньше беспокоило недержание мочи. А с наступлением менопаузы эта проблема обострилась...

Мария, Московская обл.

Причины недержания могут быть разные: физические (опущение стенок влагалища и матки) и физиологические (недостаток выработки эстрогенов). В первом случае поможет операция, во втором — прием препаратов, часто применяется заместительная гормональная терапия. Лечение всегда индивидуально для каждой женщины.



Вся правда + об аденоме простаты

Об этой мужской болезни известно больше мифов, чем правды. В этом убежден кандидат медицинских наук, уролог В. С. Заиченко. Он и может развеять сомнения.

1 Аденома предстательной железы — удел каждого второго мужчины старше 50 лет. На самом деле после 50 лет аденома предстательной железы встречается у 20-25% мужчин. Правда, с годами процент заболевших увеличивается, к 60-летнему возрасту достигая 50%. С возрастом в организме возникает целая цепочка изменений, в результате которых предстательная железа увеличивается. Однако болезнью этот процесс считается тогда, когда увеличившаяся железа нарушает опорожнение мочевого пузыря, сдавливая и без того узкое отверстие.

2 Причина развития аденомы — снижение половой активности. Это не совсем так. Качество интимной жизни на заболеваемость аденомой предстательной железы сильно не влияет. Чего нельзя сказать о других, предрасполагающих к болезни факторах, таких как застой крови в малом тазу, а так-

же переохлаждение и алкоголизм, которые провоцируют отек простаты.

3 Это предраковое состояние. Нет. Ничего общего с раком аденома, которая является доброкачественной гиперплазией (опухолью) предстательной железы, не имеет. Это два различных заболевания. Другое дело, что их симптомы во многом схожи. В первую очередь это нарушение мочеиспускания, которое выражается в частых ночных позывах.

Конечный период заболевания печален: мочевой пузырь настолько перекрывается опухолью, что перестает опорожняться совсем. А поэтому, если чувствуете, что ваш мочевой пузырь опорожняется не полностью, если мочитесь с перерывами в несколько минут, если напор струи слабый, скорее к врачу! Образование камней в моче-

Каждый мужчина после 40 лет раз в год должен посещать уролога, делать УЗИ предстательной железы.



вом пузыре, пиелонефрит, почечная недостаточность — частые спутники запущенных форм аденомы.

Еще страшнее пропустить рак предстательной железы. Чтобы исключить грозный диагноз, помимо УЗИ и пальцевого исследования железы, надо сдать анализ на уровень специфического простатического антигена (ПСА) в крови — главного маркера злокачественного заболевания простаты.

4 Аденома рассасывается. Увы, нет. На сегодняшний день нет препарата, который бы полностью излечивал эту доброкачественную опухоль. Но есть лекарства, которые снижают спазм и отек же-

лезы, а значит, и неприятные симптомы заболевания, иногда на продолжительное время. Но, как ни крути, а в конечном счете без операции не обойтись. Особенно в запущенном случае.

5 После удаления аденомы предстательной железы можно забыть об интимной жизни. И это не так. После операции (открытой и щадящей) у 90% пациентов половая функция восстанавливается в полном объеме. Проблемы могут возникнуть лишь с зачатием, поскольку у 30% перенесших операцию по удалению аденомы развивается ретроградная эякуляция, когда семяизвержение происходит не наружу, а в мочевой пузырь. Но и эта беда поправима. Если мужчина мечтает о наследнике, на помощь приходит экстракорпоральное оплодотворение.

Думай, думай

• **Предстательная железа любит** активный образ жизни, регулярную половую жизнь, тыквенные семечки, продукты из цельного зерна.

• **Не любит** переохлаждение, перегрев, алкоголь — прежде всего шипучий (пиво, джин-тоник, шампанское), чрезмерное употребление красного мяса.

БЕСПОКОИТ БОЛЬ В ПАХУ И ЯИЧКАХ

Мужу 41 год. Недели 2-3 назад стали появляться после полового акта боли в паху, яичках...

**Алина,
Саратовская обл.**

Эти симптомы говорят о воспалении предстательной железы, поэтому срочно обратитесь к врачу, тянуть нельзя.

КОГДА ПОЗДНО СТАНОВИТЬСЯ ОТЦОМ?

Мне уже под 60, молодая жена. У нее и у меня есть дети, но ей хочется родить именно от меня. Постоянно отговариваю, она настаивает... Стоит ли рисковать?

**Вячеслав,
Московская обл.**

Конечно, прожитые годы не проходят бесследно. С годами накапливаются мутации, в том числе и в клетках, из которых формируются сперматозоиды, поэтому риск развития того или иного заболевания у потомства повышен. Однако установлено, что эмбрионы, зачатые от мужчин за 50, развиваются медленнее, а это значит, что и общая продолжительность жизни этих детей будет

больше, чем у их сверстников. К тому же мужчины зрелого возраста, как правило, выбирают молодых партнерш, а это снижает возможные риски.

У МУЖА ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА

У него самопроизвольно выделяются капли мочи в течение дня. В чем причина?

**Ольга,
Ростовская обл.**

Проверьте предстательную железу, сходите на прием к урологу. Это может быть симптомом и простатита в том числе.

НАДОЛГО МЕНЯ В ПОСТЕЛИ НЕ ХВАТАЕТ

Я во время секса быстро кончаю. Как можно исправить ситуацию?

**Игорь,
Ставропольский край**

Длительность полового акта зависит от чувствительности головки полового члена, а также от частоты половых актов (норма 2-3 раза в неделю регулярно). Причиной раннего семяизвержения может быть и простатит. Для выявления причины сходите к урологу.

В. С. Самойлов, уролог

Полезно знать

Почему нет влечения

Стресс — одна из главных причин снижения либидо. Что еще может повлиять на интимное влечение?

Заниженная самооценка создает ощущение собственной непривлекательности и тоже снижает желание. В то же время успешные люди, которые постоянно стремятся повысить свой уровень дохода, тоже находятся в стрессовой ситуации. У таких людей постоянно повышен уровень адреналина и кортизола, что угнетает работу половых желез.

Нехватка сна сопровождается повышением уровня кортизола. Это снижает влечение и угнетает работу половых желез.

Лишний вес влияет на либидо у мужчин и у женщин по-разному. Мужчины активно продолжают поиск партнерш, но не

могут полноценно выполнять свои мужские задачи из-за изменения гормонального фона. Женщины начинают сомневаться в своей привлекательности, избегают контактов и не могут полноценно раскрыться при интимной близости.

Лекарственные препараты тоже могут влиять деструктивно на половую активность. К таким относятся антидепрессанты, нейролептики, транквилизаторы и содержащие барбитураты снотворные средства. В тот же список входят средства для похудения, диуретики и гипотензивные препараты. Будьте аккуратны также с противосудорожными средствами и антигистаминными препаратами.

Мужские продукты: пастернак, укроп, корень петрушки, хрен, женьшень, нежирное мясо.



Опрелости лечу настоем ромашки и календулы

Чтобы приготовить настой, заливаю 3 ст. ложки цветков ромашки литром кипятка, даю настояться полчаса, процеживаю. Смачиваю марлю, отжимаю и прикладываю на поврежденное место на 15 минут. Затем вытираю насухо пах, смазываю цинковой мазью. Через 3-5 процедур покраснение проходит. Лучше всего к ромашке добавить календулу или череду. Подойдет и кора дуба.

**Игнат Васильевич Каноев,
Липецкая обл.**

Намотай на ус

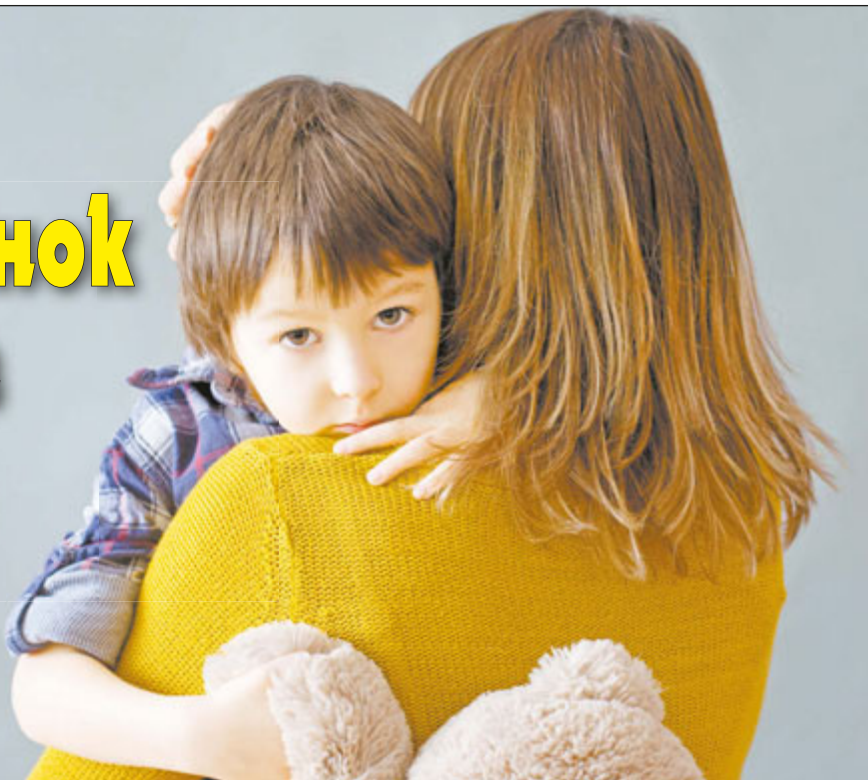
- Часто мы видим во снах нечто запретное: диетикам снятся десерты, а верным мужьям — измены.
- Женатым спится хуже. Они чаще одиноких людей страдают от синдрома беспокойных ног, неприятных ощущений, которые мешают уснуть или будят среди ночи. Помогут ванночки для ног и прием витаминов.
- Исследования показали: если уровень тестостерона снижен хотя бы на четверть от нормы, риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин увеличивается на 40%.



Ситуация

Если ребёнок + растёт без отца

Что нужно знать маме, которая воспитывает ребенка одна? Как справиться с возможными трудностями?



Груз вины

Первое и самое главное, что должна усвоить одинокая мама, — в том, что вы воспитываете ребенка одна, нет вашей вины. Не забывайте, что ребенок — младенец или чадо постарше — видит мир маминими глазами. Маме хорошо, она весела и счастлива — и у ребенка светло и радостно на душе. Если же вы будете день и ночь напролет лить слезы: «Ах, я несчастная брошенка!» или «Я бедная вдова», сын или дочь будут думать: «Значит, и во мне что-то не так. Я не такой, как все, — я плохой, неполноценный». Опять же не важно, сколько лет наследнику: подросток осмысливает ситуацию осознанно, а кроха усваивает заданную мамой программу подсознательно.

Принимайте жизнь такой, какая она есть. Если сами вы будете думать, что семья в составе мать + ребенок — это норма, что так и должно быть, то и ребенок — да-

же не сомневайтесь! — станет думать точно так же.

Следите за здоровьем

Одинокая мама понимает, что ей все надо делать за двоих. Вместо того чтобы выспаться или посвятить свободный вечер любимому чаду, хватается за подработку. А это чревато перегрузками и проблемами со здоровьем. Поэтому отставьте амбиции о лучшем садике, платной английской спецшколе. Надо трезво оценивать свои возможности и правильно выбирать приоритеты. Разумно ли выбиваться из сил ради того, чтобы соответ-

СТОБЫ ВАШ АВТОРИТЕТ НЕ ПОШАТНУЛСЯ, ПРИДЕТСЯ МУЖЕСТВЕННО ДЕРЖАТЬ СЛОВО И ВЫПОЛНЯТЬ ОБЕЩАННОЕ — ОТ ПОДАРКОВ ДО НАКАЗАНИЙ.

ствовать заданной обществу модели успешного человека? Важнее сохранить самое дорогое, что у вас есть, — свое здоровье и добрые отношения с ребенком. Кстати, если малыш уже подросток, подумайте, с какими поручениями по дому он мог бы справиться сам? Заботы по хозяйству сблизят вас. Не забывайте, что у вас растет помощник! Но не перегружайте его поручениями — не лишайте ребенка детства.

Думай, думай!

Если в вашей жизни появился мужчина с серьезными намерениями, подготовьте к этому событию ребенка. Сначала познакомьте с ним ребенка, проведите вместе уик-энд. Есть ли между ними совместимость или ваша жизнь грозит превратиться в новый кошмар? Повторно создавая семью, помните пословицу: «Семь раз отмерь, один отрежь». Ведь новый развод принесет ребенку очередные страдания.

Держим всё под контролем

Старайтесь строить отношения с подрастающим чадом так, чтобы вы стали друзьями. И тогда вам не придется, подобно дрессировщице с плеткой, выколачивать из ребенка правду: «Какую отметку получил? Где был? С кем?» Больше общайтесь с ним, спрашивайте о его делах, друзьях, мыслях и переживаниях. Чем прочнее будет ваша внутренняя связь, тем искреннее отношения. И тем реже вам потребуется превращаться в строгого контролера и изображать генерала в юбке.

А еще строгий распорядок дня приводит жизнь в норму, дает ощущение стабильности и покоя. Составьте вместе режим дня, обязательно запишите ребенка в кружок, спортивную секцию, художественную или музыкальную школу, куда ему надо было бы идти после

уроков, — все это дисциплинирует, учит распределять свое время и силы, то есть тоже служит невидимым контролем.

У капризов на поводе?

Не обольщайтесь на тот счет, что, если вы будете безупречной и самой лучшей мамой на свете, у вас вырастет идеальный и благодарный ребенок. Здесь скорее ситуация отражается как в кривом зеркале: чем больше вы стараетесь, жертвуете собой, буквально разбиваетесь в лепешку ради любимого дитяти, тем отвратительнее он ведет себя в ответ. Так вы рискуете вырастить эгоистичного человека, не признающего ничьих интересов, кроме своих собственных. Для него будут существовать только его потребности и капризы, которые станут сыпаться как из рога изобилия, а вам придется неустанно их удовлетворять. Конца и края этим желаниям не будет! Поэтому учитесь говорить «нет», если кака-

риальная или иная просьба ребенка вам не по силам. Не стремитесь завоевать дешевый авторитет выполнением каждой детской прихоти.

Кстати, чтобы авторитет не пошатнулся, вам придется мужественно держать свое слово и всегда выполнять обещанное — от подарков до наказаний. Если пообещали подарить велосипед за хорошие отметки в полугодии, а потом поняли, что переоценили свои финансовые возможности, займите деньги и купите обещанный подарок. Или если вы предупредили, что не пустите гулять, пока посуда не будет вымыта, — непременно так и сделайте! С детьми подчас надо быть очень жесткими, иначе они вырастут лоботрясами и бездельниками. Верный способ добиться от ребенка желаемого результата — обмен: ты обещаешь мне сделать одно, я в обмен позволю тебе сделать другое.



Сын требует, чтобы я вернул ему маму



Мать моего сына бросила нас, когда ему был год. Недавно он увидел ее фото. Теперь требует, чтоб я вернул маму. Я всегда говорил, что она однажды придет...

Артур Смоляков, Кисловодск

Ваш сын злится: почему ты, папа, не ищешь ее, не говоришь честно, что с ней? Не знаешь? Так узнай. Речь не о том, чтобы вернуть маму в семью, а о том, чтобы вернуть ее в жизнь ребенка. Позвоните ей, напишите. А сыну скажите: «Я буду всеми силами ее разыскивать».

Папа по выходным

Не надо взваливать на себя материнство как тяжкий крест и гордо нести его в одиночку, отказываясь от вечеринок, дней

родного брата, мужа сестры, — того, кто добросовестно и регулярно выполнял бы эту роль, хотя бы по выходным дням.

Если же настоящий отец жив и готов общаться с ребенком — не препятствуйте их встречам, как бы плохо вы ни расстались с бывшим супругом. Только подходящий отец должен участвовать как в праздниках, так и в

ПРОЯВЛЯЙТЕ ЗАБОТУ УМЕРЕННО. НЕ СТАРАЙТЕСЬ ЗАМЕНИТЬ РЕБЕНКУ И МАТЬ, И ОТЦА. ИНАЧЕ ОН НЕ ПОЛУЧИТ НИ ТОГО НИ ДРУГОГО.

рождения и праздников в компании друзей. Оправдываясь тем, что вы сильно устаете на работе, а ребенок требует внимания, вы постепенно окажетесь в добровольной изоляции. Не замыкайтесь, встречайтесь с друзьями, родственниками и не стесняйтесь принимать их помощь.

Важно, чтобы с ребенком постоянно, а не время от времени находился мужчина, который символизировал бы и заменял собой фигуру отца (если настоящего нет). Ребенок, будь то мальчик или девочка, должен с детства усваивать опыт общения с мужчиной. Выберите надежного человека — вашего отца,

буднях ребенка — школьных собраниях, посещениях поликлиник. Иначе чадо решит, что мама плохая, потому что всегда чего-то требует, с нею связаны только рутина и быт, а папа хороший, потому что раз в год на день рождения дарит дорогие подарки, а по выходным водит в кино. И не злитесь на бывшего мужа, если он не выполняет своих обязательств: не платит алименты, переносит или вовсе отменяет воскресные встречи с ребенком. Не растрачивайте силы напрасно. Один раз вы уже расстались с этим человеком? Лучше от него уже ничего не ждать.

С. Р. Романовская, семейный психолог

ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ НАЙТИ ПАРТНЕРА, ИЩИТЕ ДОСТОЙНОГО НАСТАВНИКА МУЖСКОГО ПОЛА ДЛЯ СЫНА ИЛИ ДОЧЕРИ, КОТОРЫЙ СТАНЕТ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ. ЭТО МОГУТ БЫТЬ ДЕДУШКА, ДЯДЯ, ТРЕНЕР, УЧИТЕЛЬ В ШКОЛЕ.

Роберт Кох,

НЕМЕЦКИЙ МИКРОБИОЛОГ,
ЛАУРЕАТ НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ

Один на один с невидимым врагом

24 марта 1882 года. Мало кому известный молодой медик, подмешав что-то цветное в биологические образцы чахотки, отравил ими несколько морских свинок и заявил, что ему удалось поймать особенную бактерию...

Доктор-высочка

Это было неслыханной смелостью, ведь заветный микроб ни один гений изловить не мог. И бактерия эта на бактерию не похожа: палка и есть палка... Доктором-высочкой оказался Роберт Кох. Родился он в 1843 году в Германии в семье горного инженера Германа Коха. В начальную школу пошел в пять лет (уже умел читать и писать), учился с удовольствием. В 1862 году поступил в знаменитый Геттингенский университет.

Часами просиживал у микроскопа

Изучая физику и ботанику, юноша постепенно переключился на медицину. Большую роль в этом сыграли преподаватели, прославившие немецкую медицинскую школу: анатом Якоб Генле, физиолог Георг Мейсснер, клиницист Карл Гессе. На лек-

циях они рассказывали о невероятных вещах: что существуют очень маленькие организмы и их нельзя видеть, что эти существа, называемые Bakteria (по-гречески — «палочка»), вызывают множество заболеваний. И самое удивительное: бороться с ними, несмотря на микроскопические размеры (а может, из-за этого), чрезвычайно сложно. Роберт часами просиживал у университетского микроскопа, выращивал культуры микроорганизмов в чашечках Петри (лабораторные прозрачные блюда с крышечкой) и с замиранием сердца следил, как в питательном растворе развивается жизнь.

После получения диплома с работой у Коха было плохо. За 4 года он сменил пять городов, в каждом пытался организовать частную практику. Но везде уже прочно сидели свои доктора, и менять старого



на молодого горожане не желали. Когда в 1870 году разразилась франко-прусская война, доктор, несмотря на сильную близорукость (это освобождало от воинской повинности), записался добровольцем в полевой госпиталь. Однако лечить приходилось не ранения,

ТУБЕРКУЛЕЗНАЯ ПАЛОЧКА ВЫЖИВАЕТ ПОСЛЕ ПЯТИМИНУТНОГО КИПЯЧЕНИЯ, ЗАМОРАЖИВАНИЯ ДО МИНУС 269°C. А ЕЩЕ 4 МЕСЯЦА ЖИВЕТ В ВЫСОХШЕЙ МОКРОТЕ .

а холеру и брюшной тиф. После демобилизации получил место уездного санитарного врача.

Раскрашивал бактерии, чтобы были заметнее

На 28-летие Коху подарили мощный по тем временам микроскоп, и он практически забросил

практику, все время отдавая опытам. Купил дорогой фотографический аппарат, пристроил его к микроскопу и начал не просто наблюдать за жизнью микробов, но, подобно репортеру, фиксировать ее на пленку. Чтобы бледные бактерии выделялись на фоне столь же бледного окружающего мира, он подкрашивал их, делая более яркими и заметными. Дома ученый завел армию лабораторных мышей, которых периодически заражал то одной, то другой бациллой. Разумеется, это мало радовало супругу, которой Кох обзавелся, едва получив диплом.

Фоторепортажи из жизни микробов

Кумиром Роберта Коха был изобретатель прививок Луи Пастер. Узнав, что этот ученый пытается поймать возбудителя сибирской

язвы, Кох решил попытаться счастья в этом же деле. Из образцов тканей больных животных он выделил наиболее специфические организмы и проследил их жизненный цикл. Получился фоторепортаж, из которого было ясно, какая именно из бактерий вызвала заболевание. Результаты исследований Кох опубликовал в статье, поведав не только о сибирской язве, но и своих методах: микрофотографировании и раскраске. На ученого обратила внимание знаменитая лаборатория Конгейма и рассказала о нем миру. Карьера пошла вверх, в 1880 году Кох получил место правительственного советника Имперского отделения здравоохранения в Берлине.

Гнев Луи Пастера

Вовсе того не желая, успехом в работе с сибирской язвой Кох разгневал Пастера. Классик мировой

микробиологии не мог простить молодому выскочке того, что тот назвал его методы неэффективными. Язвительная критика грозила похоронить Роберта как ученого, если ему не удастся доказать правоту на каком-нибудь громком примере. Кох не стал сдаваться и подхватил брошенную ему перчатку.

С чахоткой человечество было знакомо уже не одну тысячу лет

Еще в Вавилонском Кодексе Хаммурапи (1750-е годы до нашей эры) было записано право мужа на развод с женой, если у нее обнаружится легочное заболевание. Во времена Коха это была одна из самых распространенных болезней, не поддающихся



МЕЧТОЙ МОЛОДОГО КОХА БЫЛ НЕ ДОКТОРСКИЙ КАБИНЕТ, А МАЛЕНЬКАЯ КАЮТА ОКЕАНСКОГО КОРАБЛЯ. К СОЖАЛЕНИЮ, ЭТО ОСТАЛОСЬ МЕЧТОЙ.

ся лечению. В 1880-х туберкулез убивал каждого седьмого жителя Германии. Многие считали чахотку болезнью врожденной, бороться с которой бесполезно. Все, что могли посоветовать врачи, — отправиться на курорт, где недуг протекал не так остро. Эту болезнь Роберт Кох и выбрал целью. Делу помогло то, что рядом с его лабораторией располагалась клиника, забитая туберкулезными больными. Доктор каждый день заходил сюда за мокротой или кровью больных чахоткой. Бактерии долго удавалось скрывать, но Кох упорно пытался найти краситель, который вывел бы паразита на свет. Наконец, растерев 271-й по счету препарат и окрасив его сначала в метиловую синьку, а потом в красно-коричневом везувине, он обнаружил ярко-синие палочки. Они почти не подавали признаков жизни, и исследователь начал наблюдать только за ними.

Палочки выживали после кипячения

Маленькие существа, посаженные на питательный паек из крови животных, стали активнее. В отличие от большинства микробов, делившихся каждые несколько минут, жизненный цикл этих палочек длился от 14 до 18 часов. Росли медленно, зато выживали после пятиминутного кипячения. Чтобы вырастить из них культуру, ждать приходилось до полутора месяцев. Гений не торопился. Получив чистый образец, ввел его мор-

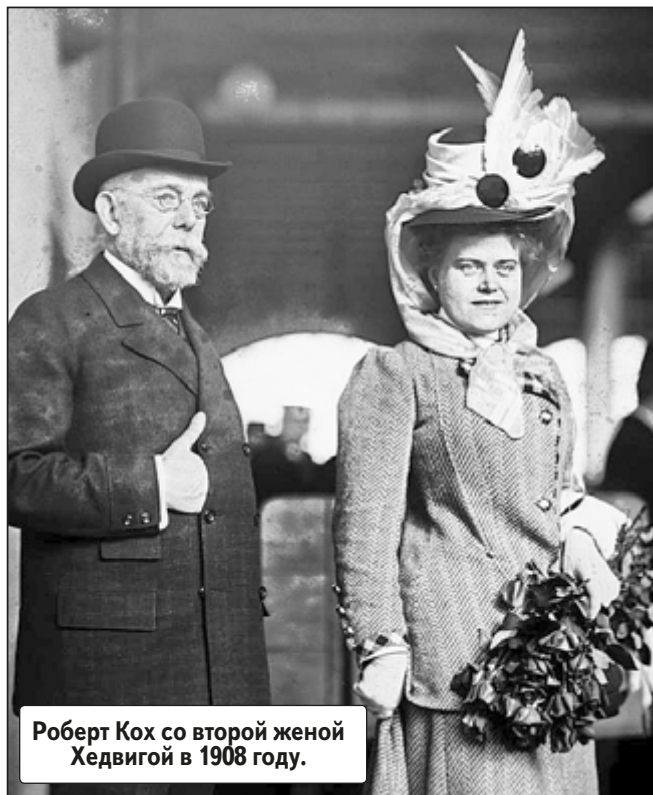
ским свинкам, у которых вскоре проявились симптомы туберкулеза. Статья об этой работе произвела в научном мире эффект разорвавшейся бомбы. Исследователи в различных странах проверили и подтвердили правильность выводов немецкого ученого, уже никто не мог спорить с доктором Кохом.

Сам же Кох вынужден был отвлечься от туберкулеза и бросить силы на новый недуг. Германское правительство отправило его в Египет, а потом в Индию для поиска причин терзавшей эти страны холеры. И тут методы ученого не подвели: уже вскоре он заявил, что нашел виновный микроорганизм — холерный вибрион.

Громкий развод и знаменитые экспедиции

В 1890 году в жизни ученого произошло глобальное изменение: 50-летний Роберт Кох развелся с женой

(Окончание на стр. 28)



Роберт Кох со второй женой Хедвигой в 1908 году.

(Окончание.
Начало на стр. 26)

Эммой. Это был смелый шаг: разводы в Германии были разрешены уже 15 лет, но общество их осуждало. Позируя для портрета перед 17-летней художницей Хедвигой Фрайберг, он воспылал к ней страстью. Девушка ответила взаимностью. Более того, стала верной помощницей ученого. В отличие от Эммы Хедвига сопровождала Коха во всех экспедициях и помогала в исследованиях. Поженившись в 1893 году, пара отправилась в Восточную Африку, где чума косила рогатый скот. Через год они уже изучали в Индии чуму человеческую. В 1899 году в Италии, на Яве и в Новой Гвинее боролись с малярией. В 1903 году в Центральной Африке нашли возбудителя африканской береговой лихорадки у рогатого скота.

Нобелевская премия

В 1905 году доктору Роберту Коху за исследования в области туберкулеза вручили Нобелевскую премию по физиологии и медицине. Уволившись из Института инфекционных болезней, ученый с женой отправился в длительную экспедицию

в Восточную и Центральную Африку для борьбы с сонной болезнью. А еще через три года прочел в Берлине в Академии наук свой последний доклад на тему «Эпидемиология туберкулеза».

Чем только себя не заражал! А умер от сердечного приступа

Доктор Кох не раз и не два специально инфицировал себя опасными болезнями вроде малярии. Но умер вовсе не от инфекции. Ученый уже давно жаловался на одышку и частые боли в левой стороне груди. Вечером 23 мая 1910 года 66-летнего Генриха Германа Роберта Коха нашли мертвым у открытой двери балкона. Врач констатировал смерть от сердечного приступа.

Тело знаменитого ученого кремировали, а урну с прахом установили в специально построенном на территории Института инфекционных заболеваний мавзолее. Сегодня этот институт называется Институтом Роберта Коха (Берлин). А туберкулез, холера, чума и прочие страшные болезни, благодаря доктору Роберту Коху, давно перестали занимать в рейтингах летальности первые места.



Проба Манту и палочка Коха

В поисках лекарства от туберкулеза Роберт Кох создал туберкулин. Вещество оказалось беспомощным против болезни, но пригодилось в диагностике.

Работу с туберкулином продолжил французский медик Шарль Манту. Он обнаружил, что, если ввести препарат здоровому человеку и зараженному туберкулезом, их организмы реагируют по-разному. Так появилась проба Манту — диагностический тест на наличие палочки.

Большое заблуждение считать, что это прививка. Это аллергопроба: если в организме присутствует болезнетворная бактерия, начинается аллергическая реакция. С начала XX века и по сей день эта процедура проводится по всему миру.

Какая связь между прививкой БЦЖ и пробой

Манту? Самая прямая! На 3-7-й день жизни младенца, еще до выписки из роддома, новорожденному вводят вакцину от туберкулеза (БЦЖ). Цель — выработать в организме антитела к болезни. Чтобы проверить, как прижилась

вакцина, в 1 год ребенку делают первую пробу Манту. Причем явный положительный результат в этом возрасте — очень хорошо. Это значит, что антитела работают. Нормальная реакция Манту — это 5-11 мм в 1 год, в 2 года такая же, как в 1 год. С 4 лет она должна быть все меньше из года в год.

Прием препаратов от аллергии искажает результат пробы Манту.



Роберт Кох (справа) осматривает крокодила, в крови которого возбудитель сонной болезни (африканский трипаносомоз).

МЕСТО УКОЛА МОЖНО МОЧИТЬ. ЭТО ЗАПРЕЩАЛОСЬ, КОГДА ПРОЦЕДУРА ПРЕДСТАВЛЯЛА СОБОЙ ЦАРАПИНУ, А НЕ ПОДКОЖНУЮ ИНЪЕКЦИЮ.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Крупный боевой корабль. 5. Преддверие темноты. 8. Объект поисков Остапа Бендера. 9. Пожарное здание. 10. Жительница Мадрида. 11. Город в Германии на Рейне. 12. Неразлучные сапоги. 13. Имя «строптивого» итальянца. 14. Опахало в руках дамы. 15. Союз наций до ООН. 16. Закрученный сюжет. 17. Коллектив волков. 18. Американская барышня. 20. Калитка, за которой рай. 22. Сорт вязких конфет. 24. Передвижение на машине. 26. Она же сизоворонка. 29. Римский военный отряд. 30. «Фонтан» в океане. 31. Головной убор монаха. 32. Борьба женщин за права. 35. Понижение в горном хребте. 36. Промах вратаря. 37. Инопланетная тарелка в облаках. 38. Никель плюс железо. 40. Часто обманывающий тип. 41. Футболист-легенда. 42. Сетка на пальцах. 45. Яблочный или медовый праздник. 48. Кусок толстой проволоки. 50. Верность, истинность суждений. 51. Лучший говорун из попугаев. 52. Советский режиссер. 53. Стеклогранная груша в лаборатории. 54. Болезнь уха. 55. Густое варенье. 56. Подвески на ушах. 57. «Шапка» летчика. 58. Настил через болото. 59. Безымянный кляузник. 60. Буржуйский фрукт к рябчикам.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Человек, сосредоточенный на себе. 3. Магазин готовой еды. 4. Маска от пыли. 5. Человек, склонный к ссорам. 6. Бельевая ткань. 7. Спаржа иначе. 17. Винтообразная кривая. 19. Устройство для пуска двигателя. 21. Споровая сумка гриба. 23. Мировоззрение диссидента. 25. Процедура для начинающего моржа. 27. Выставка образцов самолетов. 28. Производство стандартных деталей. 33. Немецкий идеолог марксизма. 34. Сотая часть. 39. Турецкие город и озеро. 43. Поиски приключений. 44. Человек, нос задирающий. 46. Материал для мультяшной вороны. 47. Участник Олимпиады. 48. Набор концепций в науке. 49. Кожистокрылое насекомое.

Анекдоты

— Простите, вы такая красивая!
— Не извиняйтесь, вы в этом не виноваты.

Портной приходит к своему должнику с угрозой:

— Если вы мне сейчас же не заплатите, я превращу вашу жизнь в ад.
— Каким же образом?
— Я расскажу всем вашим кредиторам, что вы отдали мне долг.

Учитель географии задал Боре вопрос, знает ли он что-либо о Панамском канале.

— Нет, — отвечает ученик, — в нашем телевизоре такого канала нет.

Объявление на дверях вуза:
«Уважаемые студенты! Просьба парковать джипы плотнее, а то преподавателям негде ставить свои велосипеды».

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



Пожалел, что ушёл от жены, но было поздно...

Мужчина не прощает, а забывает, а женщина все прощает, но не забывает никогда.

Однажды по работе я отправился в командировку в другой город. Расставаться с семьей было тяжело. Но пришлось поехать.

Сын и жена Маша отсылали мне фото и картинки в соцсети каждый день. А у меня как-то быстро закрутился роман. Думал, я в другом городе, все равно никто не узнает. Девчонка хорошенькая. Мне 34, ей 22, и уже есть годовалый сын. Какой-то малолетка не захотел нести ответственность. Жалко стало. По вечерам мы гуляли, покупал ей мороженое, она была счастлива от любой безделушки. И я привязался к ней...

Со слезами расставались, ведь я ей не лгал: сказал, что женат и есть сын. Уехал. Но мы продолжали переписываться. Потом придумал командировку, чтобы с ней увидеться. И понял, что не хочу расставаться. И вот такая я сволочь, пришел к жене с цветами, извинился и все рассказал. Был скандал, слезы, Машка умоляла подумать о сыне. А потом выгнала. Я снял квартиру и перевез Настю. Друзья ничего не понимали, родители высказались: «Твоя жизнь, ты и решай, как жить».

Разводились с дележкой имущества и скандалами. Я почти возненавидел Ма-

шу. Настя поддерживала. Я все время думал, что рано женился...

И что сейчас? Воспитываю чужого ребенка, к которому так и не привязался. Настя — хорошая девочка, но не мой человек.

С Машей я был на равных, она умная, воспитанная, целеустремленная. А Настя не хочет ни работать, ни учиться! Хотел ей оплатить институт — нет, не надо. По вечерам «Дом-2», подруг нет, с моими друзьями общаться не хочет. Если раньше дом был гостеприимным, то сейчас, чтобы пригласить к себе в гости, покупаю готовую еду. А Маша до сих пор одна. Хочу вернуться, но знаю, что не простит...

Дмитрий, Москва

Хороший совет — половина счастья

Соседка, с которой мы прожили на одной площадке более 15 лет, дала мне напутствие перед свадьбой: «Боритесь с проблемами и конфликтами, а не друг с другом». Следуя ему, мы с мужем стараемся любые недоразумения, споры и разногласия обсуждать сообща, ищем компромиссы. Никогда не опускаемся до поисков виноватых и до взаимных оскорблений и живем уже 10 лет вместе...

**Валентина Семеновна Боброва,
Астрахань**

ТАКИЕ ЖДУТ ОТ ЖИЗНИ ТОЛЬКО РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Это ведь настоящее счастье по нынешним временам: хорошая работа, любимый человек рядом. Я надышаться не могла, боясь спугнуть свою судьбу. Года четыре все было прекрасно — веселились, ходили в музеи, на концерты, в театры. В какой-то момент я почувствовала — пора обзаводиться ребеночком. Сказала об этом мужу. Он мне: «Слушай, давай еще чуть-чуть погодим. Ну нам всего-то по 27 лет. Насидимся еще с пеленками». Я попыталась возразить: с пеленками, мол, уже никто не сидит, их давно заменили памперсами. Да и детишек я очень люблю.

Поддержки не встретила. Ну ладно, решила, как Бог даст. И Бог дал: я забеременела. Хотя не должна была бы. Но, видимо, кто-то сверху решил — пора! Я была на седьмом небе, а вот муж как-то скукожился, стал задерживаться то на работе, то у друзей. Однажды ночью вообще пришел в стельку, пыталась его усомнить. А он... До сих пор помню этот ужас! Ударил со всего размаха. Я упала и зарыдала, увидев, как красное пятно расплывается по полу. Вместо того чтобы вызвать скорую, муж вышел из квартиры, хлопнув дверью. Я еле-еле доползла до телефона, чтобы вызвать неотложку. Ребенка потеряла. Пока лежала в больнице, он ни разу не навещал. А когда выписалась и пришла домой, сделал вид, что ничего не произошло, даже попытался меня обнять. Я

собрала чемодан с его вещами и поставила у двери. Муж долго смотрел на меня, ничего не говоря. А потом ушел.

Подруги говорят, что я дура. Мужик-то он хороший, может, исправился бы. Я же считаю: такие не исправляются, такие ждут от жизни только развлечений. А такого не бывает.

Ольга,
Ленинградская обл.

НАДОЕЛО БЫТЬ ПРОСТО ПРИЛОЖЕНИЕМ МУЖА...

Мой благоверный — большой начальник — уходил из дома рано, возвращался поздно. Денег на меня не жалел, но при этом я должна была исполнять

все его желания, быть всегда в форме: покрашена, причесана, когда бы он ни пришел. И за столом, и в постели мы говорили только о его делах, проблемах. На приемах, куда нас частенько приглашали, я проходила как супруга господина Н. Совру, если скажу, что муж не любил меня. Любил, наверное, по-своему, не вникая в мои проблемы.

Единственным, кто искренне интересовался мной, моей жизнью, подмечал изменения настроения, был шофер Витя, возивший меня по поручению мужа. Немногословный, сильный, улыбчивый. Стоило мне появиться, он начинал словно светиться изнутри. В его взгляде было столько восхищения, желания! Я сама сделала первый шаг... Сначала встречались тайком, а потом я подала на развод. Пока не жалею...

Снежана, Москва

Мужчины,
которые не прощают
женщинам
недостатки,
не наслаждаются
их достоинствами.

Припёрла его к стенке: «Я или она». Так и не выбрал...

Решилась написать о своем драматичном романе... Мне 58 лет, симпатичная, стройная...

С Петровичем познакомилась на танцплощадке в парке. Он там самым импозантным мужчиной был, всех женщин очаровал — хорошо танцует, комплименты умеет говорить. Ну как такому откажешь? Тем более я уже 15 лет как в разводе... Он вдовец, ни от кого скрываться не надо. От романтики к интиму перешли быстро. Петрович и в этом очень хорош оказался, хоть ему и 65 лет. Гораздо лучше моего предыдущего ухажера, который был всего на два года старше меня. А потом я узнаю, что у моего Петровича есть

любовница, да еще моя знакомая. Приперла его к стенке, а он и не отказывается: «Анечка, прости, я же люблю только тебя. Но у нее большая дача, она там такие помидоры выращивает! Мне постоянно привозит оттуда и овощи, и зелень, и ягоды. Отказаться не могу, хорошо к ней отношусь. Кроме того, я же должен ее как-то отблагодарить». Не выдержала я этих откровений, говорю: «Делай выбор — я или она». Так до сих пор и не выбрал...

Анна,
Саратовская обл.



В ОТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ
И ЖЕНЩИНОЙ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ
ЧУЖОГО МНЕНИЯ И ЧУЖИХ СОВЕТОВ.

Что люди скажут, если он моложе?

Если в паре женщина старше, это всегда вызывает удивление и недоверие. Попробуем понять, насколько это обоснованно.

Красивая и слабая

Отношения между молодым мужчиной и женщиной постарше никогда не получали одобрения окружающих. В том числе потому, что долгое время главной задачей брака было продолжение рода. А если женщина вышла или вот-вот выйдет из детородного возраста, то какой вообще смысл связывать с ней жизнь?

Есть и другой стереотип: настоящий мужчина должен

быть сильным, состоятельным, занимать положение в обществе, а женщина — красивой и слабой. Он — глава семьи и добытчик, она — муза и хранительница очага. И конечно, взрослая дама и юный возлюбленный на эти роли не подходят.

Опять ягодка

У народной мудрости про сорок пять и ягодку есть вполне серьезные основания. Первое — гормональный взрыв, который происходит в женском организме и вызывает прилив чувственности. Вторая причина скорее социальная: у взрослой женщины наконец-то развязаны руки.



С тоской вспоминаем комнату в общежитии

Как мы были счастливы! Сейчас у нас с мужем есть все, о чем мечтали, но счастья нет...

Марина Александровна Карева, Кисловодск

Кажется, что чем больше денег, тем больше счастья. На самом деле в жизни есть многое, чего нельзя купить. Например, можно купить отношения, но нельзя купить любовь. Найти работу, которая приносит деньги, но не приносит радости. И если у человека не удовлетворены его базовые потребности — у него будет оставаться чувство неудовлетворенности, сколько бы денег он ни имел.

Карьера построена, дети большие — самое время думать о себе.

Молодой, да равный

Роман между людьми с большой разницей в возрасте может возникнуть не потому, что кого-то из них привлекают партнеры определенных лет. Просто появилась взаимная симпатия, интерес, человеческая близость. А сразу за ними — тревога. Что если он быстро наиграется и найдет себе молодую? Конечно, это может случиться, но абсолютно в любых отношениях, независимо от возраста партнера. Тогда проще вообще никакие не начинать.

Он лишь на десять лет старше моего сына, что люди скажут? Безусловно, скажут много разного и в лицо, и за спиной. Потому что некоторым чужая жизнь всегда будет интереснее своей. И не важно, в молодом возлюбленном деле или в радикально короткой стрижке.

Может быть, он меня просто использует? От этого опять же не застрахован никто. Но опыт и зрелость — ваши явные преимущества, вы же разбираетесь в людях.

Общее дело

Главный риск неравного союза состоит в том, что такие отношения легче перевести из партнерских в детско-родительские. В чем разница? В балансе между «брать» и «давать». Если один человек постоянно старается и что-то делает, а другой охотно и без особой благодарности принимает дары, равными партнерами их не назовешь. Такой союз может существовать долго, но часто приводит к двум неприятным вещам. Во-первых, из отношений уходит секс. Во-вторых, «ребенок», добывая от «родителя» то, что недополучил по каким-то причинам в детстве, в конце концов созревает и устраивает «подростковый бунт». Все как положено — с изменами, запоями или регулярными скандалами.

С. Н. Гаврилов, психолог

МОЛОДОЙ ПАРТНЕР — ЭТО НЕ ПОВОД ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ НА БОРЬБЕ С МОРЩИНАМИ. ВЕДЬ ОН ВЫБРАЛ И ПОЛЮБИЛ ИМЕННО ВАС. СОРЕВНОВАТЬСЯ С ЮНЫМИ ДЕВОЧКАМИ БЕССМЫСЛЕННО.



Мой друг стал хорошим мужем для другой

Мне 30 лет. Всегда было много поклонников. А один был влюблен в меня со школы. Мы дружили. И вдруг он женился. Теперь меня съедает жуткая ревность. Почему я не разглядела в нем хорошего мужа?

Татьяна, Кисловодск

В вас говорит сейчас уязвленное самолюбие. Он был для вас кем-то вроде пажа при королеве. Вы воспринимали

его как должное, изредка награждая своим вниманием. Но это игра в одни ворота. Когда люди любят друг друга, их интерес взаимный. Если бы вы вышли замуж за друга, через некоторое время он стал бы вас раздражать. И вы начали бы чувствовать себя обделенной: ведь кому-то посчастливилось жить с любимым человеком... Иногда женщины решают: «Пусть лучше он меня любит, а я приспособлюсь». А потом удивляются, что муж, такой положительный до свадьбы, становится озлобленным, а то и начинает пить.

Происходит это все потому, что он чувствует тихое раздражение женщины, находящейся рядом. Так что не жалейте и пожелайте ему счастья.



СЫН ОТОБРАЛ У МЕНЯ ВНУКА. ЗА ЧТО — НЕ МОГУ ПОНЯТЬ...

Последние два года внук жил со мной, ему 7 лет. Это ребенок моего сына. Тот женился и почти со мной не общался, а если и обращался, то в грубой форме просил денег. Чтобы не ссориться, я их ему давала и хамство терпела. Но недавно внука забрали и теперь не дают даже поговорить с ним.

**Наталья,
Орловская обл.**

Похоже, что ваш сын нашел себе другую «маму» и начал мстить настоящей матери за какие-то обиды. Грустно, что в центре конфликта оказался ребенок. Вам нужно сказать себе вслух: «Эти мама и папа ему подходят» и отпустить ситуацию. Ребенок не виноват. Терпеть хамство не стоит, как и покупать благосклонность сына. Поразмышляйте о том, что у вас есть, кроме сына и внука? Не стали ли они смыслом вашей жизни? Жертвенность со временем превращается в агрессию. Возможно, пришло время наладить отношения прежде всего с собой.

ПОЧЕМУ ТАК ЖАЛКО АЛКОГОЛИКА?

Муж часто напивается до беспамятства, не приходит домой или начинает буянить. Я злюсь, потом становится его жалко, начинаю утешать! И так каждый раз... Что со мной?

**Мария,
Астрахань**

Это называется созависимыми отношениями. В них оба партнера находятся в бесконечном «маятнике»: один напивается, другой злится. Один раскаивается, другой спасает. Обоим плохо, оба нуждаются друг в друге. Вы не верите, что муж справится без вас, и не верите, что сами справитесь без него. Отсюда и желание остаться.

Проблема алкоголизма глубже, чем просто плохое поведение: человек заливает алкоголем какую-то

боль. Но исцелить его по своей воле нельзя — он должен решить сам обратиться за лечением.

Пока вы цепляетесь за мужа и за свою роль спасателя, наверняка от многого отказываетесь. Бывает, что женщина перекладывает на мужчину-алкоголика задачу ее обеспечивать и не знает, как без него обойтись: сама

жить она не умеет. А бывает, что просто отказывается от счастья, или от карьеры, или от чего-то еще. Может, стоит спасти ту часть себя, от которой вы отвернулись?

Возможно, когда вы обретете целостность, вам и не захочется оставаться рядом с мужем.

Конечно, женщина вправе принять решение жить с мужчиной, больным алкоголизмом. Только это должен быть выбор, а не жертва. Чтобы в отношениях что-то изменилось, нужна работа обоих.

**М. К. Рогова,
психолог**

Разочаровалась в жизни и нет сил что-то менять...

Мне почти 50 лет. За последние пять я превратилась в тревожную, разочаровавшуюся в жизни женщину. Ненавижу работу, не хочу влюбляться. Нет сил что-то менять...

Софья Михайловна Клименко, Пятигорск

Возможно, череда неприятных событий вызвала разочарование. Взгляните на ситуацию под другим углом. Ищите новые смыслы жизни. Кризис — это стресс, но благодаря переломным моментам в жизни начинаются новые и важные этапы.

**Официальная
семья остается
наиболее выгодным
вариантом для пар
как с точки зрения
закона, так
и морали.**





Не пора ли выбросить из жизни всё ненужное?

Этот тест поможет понять, что в вашей жизни нуждается в генеральной уборке. Возможно, пора навести порядок в отношениях, на работе или заняться внешностью.

1. У вас украли сумку. О чем из ее содержимого вы больше всего жалеете?

- а) о документах — ходить теперь по инстанциям восстанавливать;
- б) о деньгах — придется заниматься;
- в) о косметике — где взять именно такую помаду и тушь;
- г) обо всем сразу — и за что мне эти несчастья?!

2. Вас приглашают на шумное многолюдное торжество. Что напрягает вас больше всего?

- а) люди, с которыми придется общаться;
- б) необходимость идти из дома тратить время;

- в) все будут на меня смотреть, а у меня прыщ на лбу и талия не очень;
- г) зачем мне вообще чужие праздники, когда своих нет?

3. Вспомните, с чем чаще всего бывает связано плохое настроение?

- а) с работой — постоянные сложности, проблемы, конфликты;
- б) с семьей — муж ведет себя непонятно, дети отбились от рук;
- в) с самой собой — не устраивает внешность;
- г) со всем понемножку — очень мало поводов для радости.

4. Золотая рыбка может исполнить одно ваше желание. Что загадаете?

- а) много денег, чтобы никогда не работать;
- б) семейное счастье;
- в) есть и не толстеть. И еще не стареть;
- г) новую жизнь.

5. Говорят, что счастье — это когда утром хочется на работу, а вечером — домой. А куда хочется вам?

- а) уж точно не на работу, и как можно дольше туда бы не ходить;
- б) дома все будут дергать, лучше подольше на работе;
- в) в спа-салон хочется;
- г) на необитаемый остров. Одной.

Подведём итоги

Больше ответов «а». Больше всего «хлама» накопилось в вашем окружении, причем это необязательно работа. Это и общение с родственниками, коллегами, приятелями. И дела, требующие обращения в государственные учреждения. Так что в первую очередь порядок стоит навести здесь. Снять с себя непомерные рабочие обязательства. Отказаться от общения с неприятными вам людьми.

Больше ответов «б». Ваша домашняя ситуация требует разбора. Возможно, стоит перестать плыть по течению и прятать голову в песок: поговорите с близкими о том, что вас тревожит и не устраивает; наладьте отношения с детьми; доделайте ремонт и смените мебель в кухне... В общем, направьте энергию на дом и семью — это приоритет.

Больше ответов «в». В генеральной уборке нуждаетесь вы сами. И дело не только и не столько во внешности, которая вас не устраивает. Что-то происходит и в жизни, чего

вы не хотите замечать, поэтому так фокусируетесь на своих внешних недостатках. Проведите инвентаризацию в своей голове. И жизнь

сама подскажет, что в ней явно лишнее.

Больше ответов «г». Отложите все дела и просто отдохните. Вы устали до такой степени, что не можете понять, какая сфера жизни реально хромает. Дайте себе немного отдыха и покоя — решения постепенно начнут приходить сами.

У вас есть проблема? Попробуйте ее решить. Не можете — не делайте из этого проблему.

Что бы съесть?

ШТРУДЕЛЬ СО ШПИНАТОМ И СЫРОМ

1 упаковка слоеного теста, 200 г сыра фета, 1/2 луковицы, 300 г шпината, 1 зубчик чеснока, соль, перец.

Этот рецепт уже раздала всем друзьям и вам предлагаю попробовать. Делается быстро, а в результате получается вкусно!

Сначала мою шпинат, выкладываю на полотенце, чтобы он подсушился. Сыр режу кубиками. Лук и чеснок измельчаю, обжариваю на любом масле, добавляю нарезанный шпинат, соль, перцу и немного даю потушиться. Сливаю жидкость (если образовалась) и добавляю сыр, перемешиваю. Полученную массу выкладываю на раскатанное тесто, сворачиваю рулетом, поверхность смазываю маслом или яйцом. Выкладываю на противень, застеленный бумагой. Выпекаю 30 минут при температуре 180°C.

Можно подавать

с любым овощным салатом. Приятного аппетита!
Валентина Александровна Мамзина, Ростовская обл.

СОЛЯНКА ИЗ КАПУСТЫ С КОЛБАСКАМИ

400 г копченостей (колбаски, сосиски), 200 г томатного соуса, 4 зубчика чеснока, 2 луковицы, 1 кочан молодой капусты, банка оливок без косточек, растительное и сливочное масло для жарки, соль, перец, зелень по вкусу.

Тонко шинкую капусту. В сковороде разогреваю растительное и сливочное масло, обжариваю измельченный лук. Добавляю капусту, соль, обжариваю еще минут 5. Вливаю томатный соус, смешанный с 100 мл воды, и добавляю измельченный чеснок, перец, оставляю

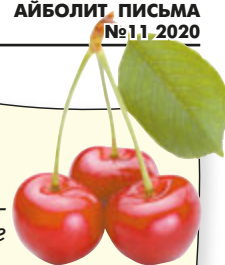


Заварные вареники с вишней

400 г муки, 3 ст. ложки растительного масла, соль, 350 г вишни без косточек, сахар.

Когда поспевают вишня, делаю вареники из заварного теста. Муку с солью смешиваю в миске, вливаю 3/4 стакана кипятка, растительное масло и замешиваю тесто, раскатываю, вырезаю кружки, выкладываю вишню, присыпаю сахаром и защипываю. Вареники отвариваю, добавляю сметану и посыпаю сахаром.

Ирина Валерьевна Громова, Краснодар



тушиться 10-15 минут. Нарезаю копчености, обжариваю в другой сковороде, добавляю в солянку с оливками, перемешиваю, готовлю еще 5 минут. Подаю, посыпав зеленью.

Мария Олеговна Миронова, Волгоград

МАКОВЫЙ ТОРТ С КЛУБНИКОЙ

Для теста: 250 г сахара, 6 яиц, 100 г грецких орехов, 20 г сливочного масла, 2 стакана мака, 50 мл коньяка, 50 г, 2 ст. ложки для присыпки молотых сухарей, ванильный сахар. Для крема: 375 мл сливок, 1 ст. ложка сахарной пудры, 300 г сладкой творожной массы, 1 чайн. ложка ванильного сахара. Для украшения: 10 ягод клубники, 30 г шоколада.

Пеку торты только по праздникам или когда внуки просят. И чтобы десерт был не просто вкусным, но и полезным, выбираю рецепты с орехами, сухофрук-

тами, ягодами, особенно когда клубника и смородина поспевают на моем участке.

Итак, для приготовления теста, мак и орехи измельчаю в блендере. Если нет блендера, можно перекрутить в мясорубке. Затем желтки взбиваю с сахаром, перемешиваю с маком, орехами и сухарями. Белки взбиваю с ванильным сахаром, добавляю к желтковой массе. Разогреваю духовку до 200°C. Две одинаковые формы диаметром около 28 см смазываю маслом, присыпаю сухарями. Делю тесто напополам и раскладываю в формы, выпекаю 30 минут. Можно использовать и одну форму, выпекая коржи по очереди. Теперь берусь за крем. В творожную массу добавляю 75 мл сливок, перемешиваю. 300 мл сливок взбиваю с сахарной пудрой и ванильным сахаром в пену. Коржи пропитываю коньяком, промазываю один творожным кремом, второй — ванильным, кладу один корж на другой, ставлю в холодильник на 3 часа. Затем украшаю сверху шоколадом и клубникой.

Валентина Григорьевна Одинцова, Орел

ДЛЯ ШТРУДЕЛЯ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ЛЮБУЮ НАЧИНКУ: ЧЕРЕШНЯ ИЛИ ВИШНЯ С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ; ГРИБЫ С ЛУКОМ И МЯСНЫМ ФАРШЕМ; КАПУСТА С РЫБОЙ.



Плов с курицей и барбарисом

1 кг риса, 1,2 кг куриных бедрышек, 100 г топленого масла или куриного жира, по 1 кг моркови и лука, 3 головки чеснока, 3,5 ст. ложки смеси специй (зира, барбарис), соль.

Замочите рис в 3 л холодной воды на час. С головок чеснока снимите верхний слой шелухи. Жир в казане вытопите на среднем огне до шкварок, удалите их. Положите в жир курицу, обжарьте. Выньте на тарелку. Обжарьте в ка-

зане лук и морковь. Добавьте половину специй, влейте 1,5 л воды, доведите до кипения, положите мясо, варите 20 минут. Посолите. Выложите в казан рис, не перемешивая разровняйте. Посыпьте оставшимися специями, утопите в рисе головки чеснока. Закройте казан, убавьте огонь, томите 30 минут. Снимите с огня, укутайте, настаивайте 30-40 минут.



Кутабы с зеленью и брынзой

400 г муки, 1 стакан воды, соль. Для начинки: 200 г любой зелени (щавель, тархуна, кинзы, петрушка, шпинат, зеленого лука, мяты), 100 г брынзы или адыгейского сыра, 10 г сливочного масла.

Из муки, соли и холодной воды замесите крутое тесто, накройте полотенцем или заверните в пищевую пленку, дайте ему постоять 20 минут. Нарезьте на куски и раскатайте тонкие круж-

ки диаметром 12-15 сантиметров. Для начинки мелко нарежьте зелень, удаляя жесткие стебли. Добавьте тертый сыр. На половину каждой лепешки выложите начинку, накройте второй половиной и хорошо прижмите края. Начинка должна быть распределена по всему кутабу тонким слоем. Обжарьте кутабы на сухой сковородке. Когда будут готовы, смажьте сливочным маслом.

Конфеты из кураги и фиников

150 г фиников, по 120 г кураги, изюма и чернослива, по 100 г жареного миндаля и шоколада, 80 г сушеной клюквы, по 50 г жареного арахиса и семян кунжута, 1 лимон.

Все сухофрукты вымойте и высушите. Финики сложите в блендер и измельчите или 2 раза пропустите через мелкую решетку мясорубки. Орехи смелите в блендере до крошки, добавьте в ореховую смесь кунжут. Остав-

шиеся сухофрукты сложите в блендер, добавьте нарезанный на ломтики лимон и измельчите. Смешайте финики, сухофрукты и ореховую смесь. Отщипните небольшие кусочки, скатайте шарики, сложите на решетку сушилки, чтобы они подсохли, или подсушите 30 минут в духовке при минимальной температуре 50-70°C. Готовые шарики обваляйте в кокосовой стружке, уберите в холодильник до застывания.





Пригодится

- ПАРА КАПЕЛЬ ДУХОВ НА РАСЧЕСКУ — И ШЛЕЙФ ЛЮБИМОГО АРОМАТА БУДЕТ НА ВАШИХ ВОЛОСАХ.
- «ВОЗРОДИТЬ» ТУШЬ ПОМОГУТ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ ФИЗРАСТВОРА.
- ШПИЛЬКИ И НЕВИДИМКИ СКОЛЬЗЯТ ПО ВОЛОСАМ? ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ, СБРЫЗНИТЕ ЗАКОЛКИ ЛАКОМ ДЛЯ ВОЛОС.

Носим рваные джинсы правильно

Да подвернутым джинсам. Манжета на лодыжке моментально делает «расхлябанные» рваные джинсы более аккуратными. К тому же, если речь идет о весеннем или летнем наряде, подвернутые джинсы оголяют лодыжку. Это оживляет весь образ и делает его задорным.

Нет огромным «окошкам» на коленях. Рваные джинсы остаются в моде. А вот джинсы с огромными дырами, оголяющими всю ногу, пора оставить в прошлом.

Нет аксессуарам. Дранные джинсы уже достаточно привлекают к себе внимание. Если добавить к ним яркий шарф, сумку с заклепками, зарядит в глазах. Для потертых, рваных джинсов нужны изящные аксессуары, которые сделают образ более опрятным.

Советы некрасивой женщины — Уроки жизни

+ Не спеши «упасть на дно»

У Лиззи Веласкес редкое заболевание: в ее организме не усваивается жир.

Ее рост — 152 сантиметра, а вес — 25 килограммов. Она слепа на один глаз и вынуждена есть каждые 15 минут, чтобы не умереть. Врачи не знают, как ей помочь, девушке остается только соблюдать режим: каждый день она должна потреблять 5000 калорий. Несмотря на все это, она впервые почувствовала себя несчастной, лишь когда в интернете ее окрестили самой уродливой женщиной в мире. Но сдаваться — не в ее правилах. Она превратила недостаток в оружие, заявив миру о себе, чтобы помочь тем, кто также сталкивается с оскорблениями и унижениями.

1 «Примите то плохое, что с вами произошло. Не пытайтесь понять, в чем вы виноваты. Даже с очень хорошими людьми случаются ужасные

истории. Да, жестоко, больно, несправедливо, но ничего не поделаешь. Пока не примете это, жизнь не начнет меняться».

2 «Отвечать агрессией на агрессию бесполезно. Когда на вас нападают, хочется защищаться. Но если отвечать злом на зло, это не принесет счастья. Лучшим ответом обидчикам станут ваши достижения.

Пусть те, кто над вами издевался, будут посрамлены, увидев, чего вы добились».

3 «Заставьте недостатки работать на

вас. «Уродство» и болезнь только делают сильнее и убедительнее. Проблемы закаляют нас».

4 «Ваша ценность не меняется от того, что о вас говорят люди. Я слышала тысячи чудовищных комментариев о своей внешности. Долго плакала и чувствовала себя ужасно. Но потом поняла, что все эти люди не знали меня. Оценивали только по внешности. Никто из них не знал, какой я человек, что я чувствую».

5 «Вы сами выбираете — сдаваться или быть счастливым. Встретившись со своими «демонами», вы становитесь неуязвимы для критики. Это огромная сила: обидчики больше не смогут «тянуть на дно», а только подтолкнут к новым победам».

Красота мимолетна. Но красота характера и красота души — это настоящие достоинства.
Вивьен Ли


Думай, думай...

СЛИШКОМ ИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И ДИЕТЫ МОГУТ НАВРЕДИТЬ. СИЛЬНАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА ОТРАЗИТСЯ НА ЛИЦЕ — ОНО БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ СТАРШЕ, ЧЕМ ТЕЛО.



Для души и тела

ЖИРНЫЙ БЛЕСК НА ЛИЦЕ — ПРОСТО БЕДА!

 Кожа у меня жирная. С одной стороны, хорошо, она медленнее стареет. Но с другой — требует постоянного ухода, и косметика на ней долго не держится. Но я нашла средство. Смешиваю 1/2 стакана кипяченой воды комнатной температуры с 1 ст. ложкой столового уксуса. Смачиваю ватный диск и протираю лицо. Даю подсохнуть, после чего наношу макияж. Уже после первой процедуры косметика держится дольше. А со временем кожа стала менее жирной.


Ольга Викторовна Кутузова,
Курская обл.

■ УСПОКОИТЬ КОЖУ ПРИ УКУСАХ НАСЕКОМЫХ ПОМОЖЕТ ЗУБНАЯ ПАСТА.

■ ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ ЛУЧШЕ ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.


■ МАССАЖ ЛИЦА КУБИКАМИ ЛЬДА ОМОЛАЖИВАЕТ КОЖУ.

УСПОКОИТЬСЯ ПОМОГАЕТ ТРАВЯНАЯ ВАННА

 Душицу, мяту, календулу, боярышник смешиваю в равных частях, затем завариваю и добавляю в отвар чаги (1 часть чаги завариваю 5 частями кипятка и томлю 25 минут), выливаю в ванну с теплой водой и лежу в ней 20-30 минут. Гриб чагу можно заменить препаратом «Бе-фунгин», достаточно 1 ст. ложки на ванну.

Тамара Григорьевна Ведынина,
Архангельская обл.

Лосьон из цветков бузины черной

 У меня очень чувствительная кожа. Защитить ее мне помогает бузина. Заливаю 5-6 соцветий растения стаканом кипятка, остужаю, процеживаю. Ополаскиваю лицо утром и вечером в течение 2 недель. Затем делаю перерыв на 2 недели и повторяю ополаскивания. Каждый раз нужно готовить свежий настой. Зимой использую сушеные цветки, которые заготавливаю весной.


Ирина Юрьевна Сычева,
Республика Крым

ОБОРАЧИВАЮ СТУПНИ МОКРИЦЕЙ — И СРАЗУ В ПОСТЕЛЬ

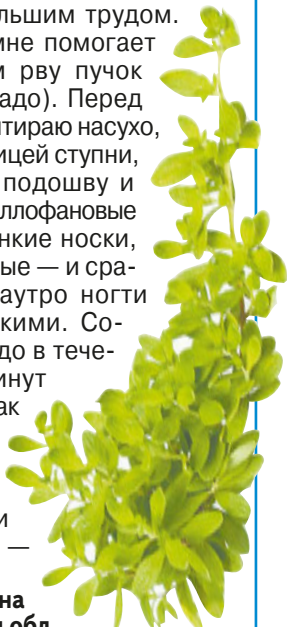
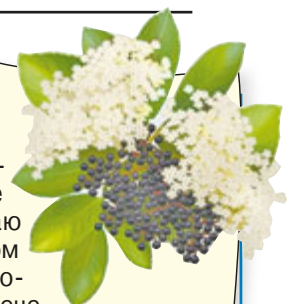
 У пожилых людей ногти на ногах становятся такими толстыми, что состригаются с большим трудом. Справиться с этим мне помогает мокрица. Вечером рву пучок травы (мыть не надо). Перед сном мою ноги, вытираю насухо, оборачиваю мокрицей ступни, больше кладу на подошву и пальцы. Надеваю целлофановые пакеты, на них тонкие носки, а поверх шерстяные — и сразу в постель. Наутро ногти становятся мягкими. Состричь их надо в течение 5-10 минут после того, как сняли компресс. А на топыши легко удаляю скребком. Пяточки становятся как у младенца — розовыми и мягкими!

Евдокия Ильинична Рябова, Тульская обл.

МАЗЬ ОТ БОРОДАВОК, И НЕ ТОЛЬКО

 Смешиваю 1 ст. ложку свежего или консервированного (заготовленного летом) сока чистотела с 4 ст. ложками вазелина. Добавляю 1/4 чайн. ложки карболовой кислоты (продается в аптеке), чтобы мазь не заплесневела, и смазываю бородавки 2-3 раза в день. Вместо сока можно взять измельченную в порошок сухую траву чистотела. Мазь эффективна не только для выведения бородавок, но и для лечения мозолей, удаления веснушек и пигментных пятен.

Олег Сергеевич Заварзин,
Псковская обл.





Приметы

Если за праздничным столом собралось 13 человек, следует подать приборы на четырнадцатого человека, иначе вскоре один из присутствующих может отправиться в мир иной.

Не позволяйте другим людям доедать за вами. Таким образом человек может «откусить» ваше счастье или удачу.

Если ночью вам привиделся образ покойного родственника, значит, дух близкого человека пытается предупредить вас о предстоящей опасности.

однажды на семейном торжестве одна из наших родственниц начала шуточный разговор с трехлетней девочкой:

— А откуда у Оленьки такие синие глазки, если у мамы и папы глазки карие? Ни у кого в семье нет синих глаз.

На что Оля очень серьезно ответила:

— Это неправда! Были такие глаза у дедушки. Деда Коля мне свои глазки подарил. Я его на небе видела перед тем, как к маме пойти в животик. Он просил маму простить его.

Светлана Константиновна Воронцова, Белоруссия

Её душа сама выбрала родителей

Одно время мне снилась девочка. Во сне я почему-то твердо знала, что это моя дочь. Потому и уверена была, что первым ребенком у меня окажется девочка. Но родился мальчик, а странные сны не закончились.

Более того, вместе с девочкой мне стал часто сниться и мой новорожденный сын. И однажды в одном из снов я твердо сказала, что пусть она или вернется ко мне, или больше никогда не снится. Девочка ответила, что обязательно вернется, но нужно подождать. При этом сниться перестала. А вот недавно дочка родилась. Не знаю, что и думать — может, она и есть та девочка из снов?

Еще в моей семье был такой случай. Когда мамин сестре Оле было около трех лет, она рассказа-

ла родителям, как их выбирала. Заговорила Оленька очень рано. К двум годам лопотала вполне осмысленно, строила целые предложения, любила, когда ее кто-нибудь слушал. И вот однажды шепнула матери, что, когда она была на небе, ей там предложили на выбор две пары родителей. И вроде сначала Оленька выбрала одну пару, потому что «та мама была с красивыми синими глазами», а ей хотелось такие же. Но в той семье «папа обижал маму», и поэтому ее душа выбрала другую семью. В итоге Оля

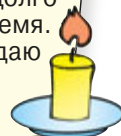
родилась у тех, кого выбрала сама. Самое удивительное, что глаза у Оли синие. Точно такие же были у ее родного дедушки, отца Олиной мамы, который еще в ее младенчестве ушел из семьи к другой женщине, а вскоре умер. Его первая жена никогда не вспоминала супруга в кругу семьи, на эту тему было наложено табу. Но

Часы, вдруг замершие на руке, говорят о том, что время упущено или финансовое положение под угрозой.

Если день был тяжёлым, зажигаю свечу...

Приходя домой, зажигаю свечу — это мой маленький обрядовый костер, в котором сгорают все заботы. А если накопились проблемы за месяц и нет им решения, иду во двор, развожу пламя и «подкармливаю» его старыми вещами и залежавшимися бумагами. А если что-то не получается, заманиваю удачу кашей. Варю рисовую кашу и шепчу на нее свои ожидания по поводу долгожданного покупка или планов на ближайшее время. Повторяю трижды: «Да будет так!» Кашу раздаю членам семьи и прошу доесть до конца.

Мария, Смоленск





СИДЯТ ГОЛУБИ И СПОРЯТ, КТО ИЗ НИХ МЕНЯ ЗАБЕРЁТ...

Одно время работала я в кафе, у нас был водитель дядя Сережа. И вот он нам рассказал. «Пил я когда-то сильно. И допился до того, что стало плохо. Жена вызвала скорую. Увезли в больницу, в палату положили — там еще один мужик лежал. И вдруг я вижу черта — маленького такого. Скачет, прыгает возле меня и приговаривает: «Возьми нож! Ну, возьми! Убей этого мужика — ему недолго осталось». На тумбочке лежал ножик... Не знаю, как я не поддался на уговоры чертика. Но желание возникло очень сильное — взяться за нож и прирезать соседа. А ночью снится сон, будто все наяву происходит. Вижу я наше больничное окно с гардиной, а на ней голуби сидят. С одной стороны белые, с другой — черные, и спорят, кто из них меня к себе заберет. И сон этот не раз повторялся. Помогла мне одна верующая бабка. Жена к ней привезла. Она глянула на меня и сразу говорит: «Немедленно заходи!» Молитвы почтала надо мной и банку со святой водой дала. Вроде отпустило».

И. М. Перова,
Волгоград

ЗАБУШЕВАЛ ВНУТРИ ОГОНЬ И СЖЁГ БОЛЕЗНИ

Мамин брат с рождения сильно болел. Однажды к бабушке в дом пришли цыгане и попросили хлеба. Год был голодным, а бабушка из последней муки хотела печь хлеб для 10 своих детей. Но Коленька все время плакал и не давал бабушке приготовить тесто. Цыганка сказала, что на ребенке порча и она может вылечить его. Бабушка согласилась. Цыганка замесила тесто, поделила на 6 частей. Что то пошептала и поместила хлеб в печь. Закрыла заслонкой. Внутри забушевал огонь, да так, что она еле удерживала заслонку. Когда огонь успокоился, цыганка вытащила горелый хлебец. Отломилась корка, натерла чесноком и дала Коле. Остальной хлеб, после того как он испекся, забрала с собой, сказала что раскрошит на перекрестке. Коленька стал поправляться. И всю оставшуюся жизнь (а он прожил 69 лет) дядя любил подгорелые корочки с чесноком...

Н. М. Тяпкина,
Тверь



Магический амулет всегда с собой

Самостоятельно сделать амулет просто. Однако нужно знать, как правильно его зарядить своей энергией и обращаться с ним.

Любой амулет или талисман — это вещь персональная. А значит, что давать и даже показывать эту вещицу посторонним людям не стоит. Дарить также не нужно, поскольку магические свойства теряются. А вот амулет, доставшийся по наследству, может обладать огромным потенциалом.

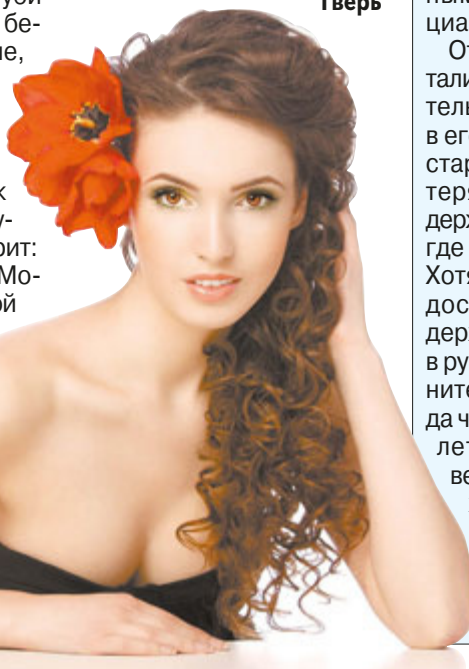
Относитесь к талисману уважительно и верьте в его силу. Постарайтесь не терять его и держать в том месте, где всегда порядок. Хотя бы раз в две недели доставайте талисман и держите несколько минут в руках. Делайте это в волнительные моменты, когда что-то не ладится. Амулет поможет принять верное решение и пережить неприятность. Однако не забывайте брать в руки магическую вещицу и в моменты счастья.

Амулет должен стать вашим постоянным спутником, поэтому при его выборе отдайте предпочтение предмету, который вы сможете носить всегда с собой.

Сделать амулет можно своими руками. Вам понадобится небольшой деревянный или металлический предмет, например квадрат или круг. Выжгите или выдавите на нем символ вашего знака зодиака.

Символ должен ощущаться при прикосновении. Теперь активируйте его. Раки, Рыбы или Скорпионы должны сбрызнуть водой свой амулет, Козероги, Девы, Тельцы — посыпать землей. Стрельцу, Льву и Овну нужно провести оберег несколько раз через пламя свечи. Близнецы, Весы и Водолеи должны окурить талисман ладаном. Делайте это на растущую луну.

Египетский жук-скарабей, как и славянская подкова, принесет удачу, а лепестки розы привлекут любовь.



Даже недолгая прогулка разгонит тучи в голове

ОВЕН Все, что сейчас происходит в жизни, не случайно. Судьба может изменить ваше направление, показать путь к успеху. Главное — прислушивайтесь к знакам и избавьтесь от надуманных страхов. Они и так разрослись буйным цветом от слухов и пересудов. Соблюдайте гигиену не только снаружи, но и в голове.

ТЕЛЕЦ Вы стоите на пороге перемен. Остается лишь открыть им дверь, точнее, сердце. Ничего не бойтесь: все новое и неожиданное пойдет на пользу. Жизнь не останавливается никогда, отчасти в этом ее смысл. Что бы ни происходило вокруг, оставайтесь расслабленными.

БЛИЗНЕЦЫ У вас будут такие резкие перепады настроения, что окружающие испугаются. И не удивительно: то рычите, то молчите, то смущаетесь от каждого слова. Нужно срочно успокоить нервы! Примите расслабляющую ванну, послушайте любимую музыку, вспомните счастливые моменты из детства, полистайте фотографии.

РАК Вы будете стремиться к лучшему во всех смыслах. Даже близких начнете дрессировать, чтобы стали идеальными. Не мешает сначала взглянуть на себя, а потом воспитывать окружение. Лучше расслабьтесь. Хочется полежать или поест сладенького — так и сделайте.

ЛЕВ Звезды предсказывают вам приятное время, наполненное общением. Даже с малознакомыми людьми заведете беседу, пока они от вас не сбегут. Хватит болтать, пора браться за дело, ведь удачно сложатся все начинания. И не возвращайтесь к тому, что давно пора оставить в прошлом.

ДЕВЫ Душа ваша запоет как соловей. Чтобы трель не оказалась недолгой, позаботьтесь о здоровье. Сейчас вам нежелательно поднимать тяжести, заниматься спортом и бегать. А если будете еще и срываться по любому поводу, неизбежно появится бессонница. Контролируйте эмоции, даже если кто-то намеренно пытается вывести из себя.

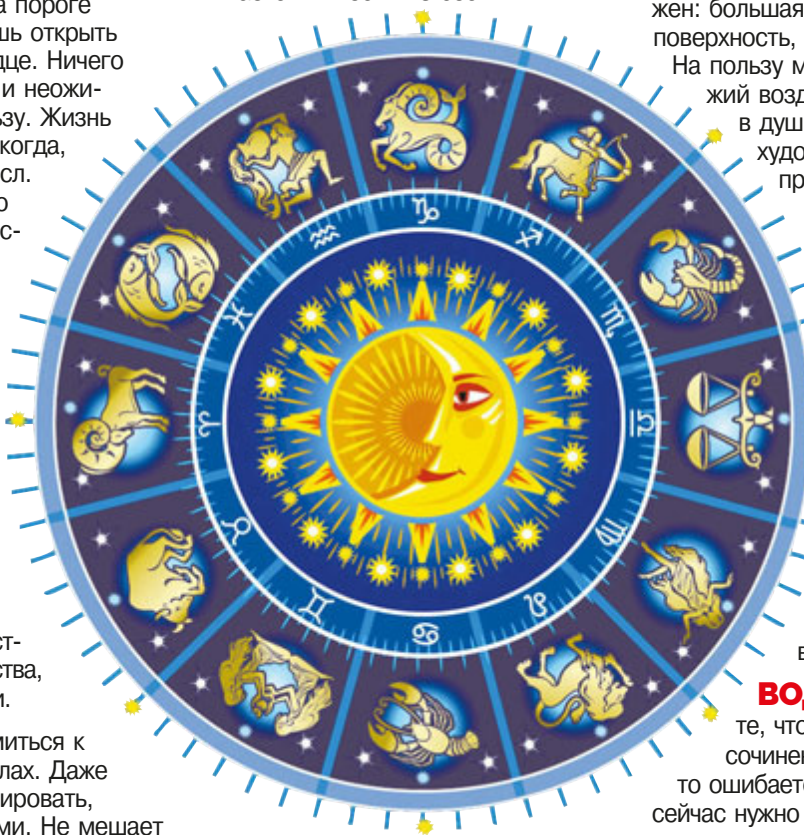
сложнее всего, и сделать это хочется, видя впереди дорогу. Но путь складывается постепенно, с первого шага. Решитесь наконец, и вы не заметите, как все выстроится само по себе.

СТРЕЛЕЦ Наступает время, когда сами себе будете удивляться. Все ищете истину, и это делает вас особенным. Но поиск правды сложен: большая рыба не всплывает на поверхность, она ждет на глубине. На пользу мыслям пойдет свежий воздух, поэтому не сидите в душном помещении. На худой конец, не ленитесь проветривать комнаты.

КОЗЕРОГ Терпения — ноль, поэтому принимайте решения срочно и безоговорочно. Обстоятельства все равно заставят вас заняться тем, чего так долго избегали. Спрятаться от этих дел не удастся. Не теряйте времени, иначе жизнь заговорит с вами по-взрослому, и не факт, что это будет вежливый разговор.


ВОДОЛЕЙ Если думаете, что чтение и написание сочинений — удел школьников, то ошибаетесь. Звезды шепчут, что сейчас нужно жадно ловить новые знания, читать книги, интеллектуально развиваться. Может, пора взять листочек, ручку и написать душевное письмо в «Айболит»? Ваш опыт может стать для кого-то лекарством.

РЫБЫ Захочется Рыбам с головой нырнуть в свои мысли и побыть наедине с собой. Это удастся, если отключить телефон и отдохнуть на природе. Даже недолгая прогулка в парке поможет избавиться от негатива и разгонит тучи в голове. Так чего же вы ждете?



ВЕСЫ Хорошее время, чтобы заняться здоровьем и избавиться от вредных привычек. Но вы склонны так долго собираться с мыслями, что можете оставаться на диване до вечера, а потом откладывать все на завтра. Возьмите себя в руки, тут главное — начать.

СКОРПИОН Сложно будет даваться все новое, будь то увлечение, давно запланированный ремонт или лечебные мероприятия. Начать

			Посланец на своих двоих								
			Автор теории эволюции	Великан-людоед из мифов		Мечта арестанта	Офис в стиле ретро				
			Ставка греческих богов		Переходник для розетки		1				
Подкованная Левшой				Сердцевина ореха		Катит воды по Киеву					
Кофевар за стойкой	Театральная похвала	Киношный Блэйд вне роли		Из одного анекдота с Чапаевым				В руках официанта	Возвышение для лектора		
					Засечка ножовкой						
«Ноев ковчег» в городе	Взгляд, суждение					Легковая француженка		Напиток из шоколадного порошка	Коровье сообщество		
					Сквозная травма зубами						
Овал устами геометра	Константин в юри КВН	Сиденье для кучера	Прицеп к тройке								
					Отправитель письма	2	Автор романа «Зоя»				
	Лунная пора	Город в Испании							Многометровый друг Маугли		
			Питательный состав на лице	Занятия балерины у станка	Пицца колибри	Между Ганой и Бенином					
	3	Перчатки без пальцев						Помощница в поиске улики	Крик после удачного прыжка		
				Договор, сулящий выгоду	Горящая река	4					
											
				Щелочь едкий...							
			Африканская борзая	Причина сестры							

Любитель Брамса

Моя коллега Анечка познакомилась с моряком дальнего плавания.

Несмотря на реалии жизни, очень романтичная девочка, с представлениями о морской жизни исключительно из кино и книжек. Моряк пригласил ее в кафе. И вот сидят они, разговаривают, кофе пьют, Аня спрашивает:

— А правда, что в кают-компании на корабле стоит рояль?

— Правда, — подтвердил моряк.

— И что, вы играете? — с уважением спросила она.

— А как же! В основном Брамса.

И пока Аня молчала, временно потеряв дар речи от избытка почтительности, уточнил:

— Вот так: брамс! брамс! — и плюхнул по воображаемому клавишам всей пятерней.

Лариса Е.,
Новороссийск



Анекдот

Молодожены едут в свадебное путешествие. Новобрачная говорит супругу: «А давай мы не будем на людях целоваться и обниматься. Пусть все думают, что мы женаты давно». — «Давай. Вот тебе чемодан — тащи его дальше сама!»

Зверье моё! — Такая история

Бык и самогонка

Был у меня бык, хороший такой, упитанный, я его на цепи держал в сарае, собирался через несколько месяцев мясо из него сделать — и на базар.

Всчитывал каждый день, сколько я за него получу и что куплю. Но в один прекрасный момент бык начал скучнеть и чахнуть. Е-мое, что делать? До базара может, подлец, не дожить. На работе поделился проблемой со старым лесником, он и надумил каждое утро наливать в ведро с водой рюмку водки: наверное, говорит, проблемы с мочевым пузырем.

Я так и сделал. Была у меня трехлитровая банка самогонки — крепкая, градусов шестьдесят, сам гнал.

Каждое утро наливал по сто-

почке мерзавцу. И оказался прав лесник — повеселел мой бык, начал жизни радоваться. Я сарай с утра открою, а он уже на месте прыгает, из ноздрей дым идет, глаза блестят. А если с женой зайду, он еще голову горделиво задерет, смотри, мол, какой я орел. Все было хорошо, но тут закончилась банка. И однажды утром я поставил перед ним ведро с простой водой. Бык радостно подбежал, глотнул, недоуменно на меня глянул: «Не понял!» — говорил его взгляд. «Что ты не понял?» — мысленно ответил ему я. «Что за дела, наливай давай!» — продолжал

Обхо-хо!

■ КОШКИ — ЭТО ВАМ НЕ ЛЮДИ: ОНИ НИ ЗА ЧТО НЕ БУДУТ СПАТЬ С ТЕМИ, КОГО НЕ ЛЮБЯТ!

■ ДАЧА — ЭТО ФОРМА ДОСТОЙНОЙ СТАРОСТИ ДЛЯ ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ, ВЫШЕДШИХ НА ПЕНСИЮ.

Новости

- В РОССИИ ЗАРЕГИСТРИРОВАН НОВЫЙ ВИРУС — КАРМАНОМИНУС.
- В ПОДПОЛЬНОМ НОЧНОМ КЛУБЕ МОСКВЫ НА ДНЯХ ОТКРЫЛИ ПОДПОЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ САД.
- МИНИСТЕРСТВО ФИНАНСОВ ВЫПУСТИЛО БРОШЮРУ «КАК РАСТЯНУТЬ ДЕНЬГИ, ОТЛОЖЕННЫЕ НА ЧЕРНЫЙ ДЕНЬ, НА ЦЕЛЫЙ ГОД».

я читать его мысли. «Все, кончилось!» — отвечаю.

Бык нюхнул воду, поднял голову на меня: «Не волнуется, ищи где хочешь!» — «Некогда, на работу спешу. Да и хватит тебе, и так месяц пьянствовал». Бык, опрокинув ведро: «Да я тебя на рога сейчас намотаю!» — «Да пошел ты!..» — закончил я разговор и ушел.

Вечером жена сообщила, что бушевал бычара весь день, если бы не цепь — конец сараю. Зашел я к нему утром, дал воды. Он выпил молча, так же молча начал жевать сено, на меня если и смотрел, то каким-то особым взглядом. Я потом понял этот взгляд: в его глазах я стал предателем рода мужского, и он вычеркнул меня из списка самцов.

А лесник смеялся, когда я ему эту историю рассказывал, — поить надо было только три дня, а не целый месяц.

Иван Л., Тверская обл.



Судовой ларь	Созвучие в стихах	Спутник Марса	Цыганская заувывная	→					↙	Главный стебель дерева	↙	Столица Южной Кореи	↙	Тротуар таежного поселка
↙	↘	↓			Выход реки из берегов		Добыча паука	Русская пляска	→					
	Кондитерское изделие		Полна неожиданностей		Сарай для скота	→				Рубеж квартиры		Благовоение (устар.)		Площадка для клоунов
	Актриса Анджелина...	↘	↓				Сказочный брат Фомы	Деньги за товар	→	↓		↓		↓
↘					В семье не без него	Предохранитель гранаты	↘	↘			Годы без войны	→		
	Ушастый тюлень	→				↓	↓	Грешная оболочка души		Придумал Гаргантюа	→			
	То, что осталось от свечки	Юный маг... Поттер		Тара для чудес	→						Рубль в Японии		Имя кавказской пленницы	
Выверт каскадера	↘	↓					Плакса распускает		Южная падалица	→	↓		↓	
↓	Художник, писавший Гималаи		Возлюбленная Дафниса	Шедевр Рембрандта	→			↓		Античный арифмометр		Естественный, искусственный		Веревка парашютиста
↘				↘	Растение «тарзанка»	Полисмен в Париже		Делон по имени	Весь о новом спектакле	↘	↓			↓
	Певец с «девичьим-виденьем»		И пиваяка, и упырь	↘		↓		↓	Сладкий картофель	→				
↘	↓		↓		Пульсирует на руке	→					Глаз устами предков		Хлеб имениннику	
Шампанское «Вдова...»		Несушка золотых яиц	→				Зимний месяц		Плод, упавший на Ньютона		Лодка Тура Хейердала	↘	↓	
↘				Крепез в степлере	Арина Родионовна	→	↓		↓	Ступеньки к лайнеру	→			
Звук из одной колонки		Тяжесть предмета	→	↘	Мелеющее море-озеро		Французский сыр	→				Емкость для мощей		Окуджава или Митяев
↘				Флейта румына	→	↓				Родственник березе	→	↓		↓
Зрелище с экрана		Группа собак	→					Рамка для очков	→					
↘				Временная постройка	→					Отпрыск Дедала	→			
Певец... Кутуныо		Булат как сплав	→					Вне игры в футболе	→					

Занимательные факты

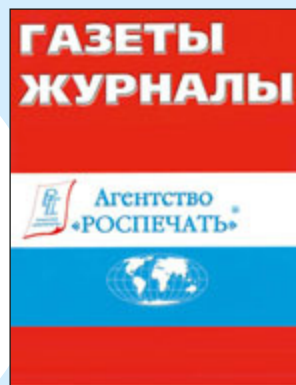
- ПРИ ЯРКОМ СВЕТЕ ЧЕЛОВЕК СЪЕДАЕТ НАМНОГО МЕНЬШЕ, ЧЕМ ПРИ ПРИГЛУШЕННОМ, ТУСКЛОМ ОСВЕЩЕНИИ.
- МУЗЫКА ДОСТАВЛЯЕТ МОЗГУ ТАКОЕ ЖЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, КАК СЕКС.
- АСТРОНАВТЫ В КОСМОСЕ НЕ МОГУТ ПЛАКАТЬ, ТАК КАК НЕТ СИЛЫ ПРИТЯЖЕНИЯ.
- ЛЮДИ С ГОЛУБЫМИ ГЛАЗАМИ БОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К БОЛИ, ЧЕМ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ.

Айболит письма



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

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



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

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

Брось сигарету, брось!

Жена крутится, понимаешь, как белка в колесе, а он курит! У жены колготки рваные, а он деньги на дым пускает! Негодяй!

В дверь постучали, и в кабинет доктора зашел тщедушный мужчина.

— Доктор, я хочу от курения избавиться.

— Ага, от курения? — доктор сощурил глаза.

— Да, очень хочу!

— Это тяжелая процедура, основанная на воздействии на подкорку мозга и лишённая медикаментозного действия, дорогая.

— Я согласен, доктор. Кашель замучил. Сплю с женой — кашляю. На работе сплю — кашляю. Только в туалете и спасаюсь.

— Значит, так: сделайте три затяжки, а потом на меня не обижаться! Раз... два... три. Что, балдеем?! Нравится?! Он, понимаете ли, курит! А сколько ты зарабатываешь, мерзавец, чтоб еще и курить?! Дети в обносках ходят, у жены кол-

готки рваные, а он деньги на дым пускает!!! Негодяй! Брось сигарету, брось!

— Доктор, что вы себе позволяете? Я буду жаловаться!

— Я тебе пожалуюсь! Он, значит, курит, а ему потом вены на ногах шунтируй, ноги отрезай, костыли покупай! Легкие черные вырезай, на наркоз траться... Козел! Может, инфарктик хочешь?! Бац — и в ящик?! Брось сигарету, брось! Или инсультик захотел? Шандарах в башке — и в койку! Хомут на шею семье! Подлец последний!

— Ну вы это уж слишком, доктор...

— Что слишком? Ничего не слишком! Сначала сигареточки. А потом что, травка? Что ты закашлялся, мерзавец?! Не нравится?! А ну отвечай быстро: сам

коноплю на балконе выращиваешь? Или посредник? Где пакетики хранишь? Отвечай. Кто поставщик? В глаза смотреть! Отвечать, когда тебя спрашивают! В тюрюге гнить хочешь, сволочь?! Пасть порву, моргала выколю! Брось сигарету, брось!

— Доктор, миленький...

— Молчать, я сказал! Сволочь какая! Достукался?! Добычковался?!

Встать, суд идет! Брось сигарету!.. Ну-у-у, батенька, что же вы на пол упали? Успокойтесь, голубчик, успокойтесь. Можете идти. Сеанс окончен.

Бедный мужик, схватившись за сердце, еле волоча ноги, поплелся к выходу.

Доктор глубоко вздохнул, подумал: «Фу-у! Как я устал. Перекурить некогда...» — и жадно закурил.

Валерий Соляник

В следующем номере читайте:

✓ **Актуально**
Как пережить весну и лето с аллергией

✓ **На приеме у ревматолога**
Почему стареют суставы

✓ **Сам себе доктор**
Если геморрой воспалился

✓ **Авторитеты дают советы**
Инфаркт миокарда по наследству

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Деспот, самодур. 5. Стиль средневековой архитектуры. 8. Ранний шлягер «Любэ». 9. «Матушка» лежебоки. 10. Езда для увеселения. 11. Тонкая витая веревка. 12. Вентиль над умывальником. 13. Ловкость, сноровка. 14. Большая куча соломы. 15. Помощница в лабиринте. 16. Рюкзак бродяги. 17. Движение дыма в трубе. 18. «Струнное» созвездие с Вегой. 20. Обезьяна, похожая на паука. 22. Титулованный англичанин. 24. Колесо минус резина. 26. Индивид из мира фауны. 29. Вес гири атлета. 30. Растение на ткань и масло. 31. Слово «нет» по сути. 32. Центр Приморского края. 35. Платформа для узкоколейки. 36. «Тихий...» Шолохова. 37. Опора для пенсне. 38. Экземпляр из игральной колоды. 40. Древнерусское знамя. 41. Сосед в старину. 42. Желтые цветки полей и лугов. 45. Общее у верблюда и Квазимодо. 48. Гопсжа в Варшаве. 50. Музыканты во главе с дирижером. 51. Помрачение чувств. 52. Колючий сорняк. 53. Город студентов в Англии. 54. Муха на корове. 55. Сатирик Измайлов по имени. 56. Вия, снимавшаяся с Гунаром Цилинским. 57. Жилище, пристанище. 58. Детская простота. 59. Рыба к пиву. 60. Валюта греков до евро.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Территория с самоуправлением. 3. Работа продюсера. 4. Лисье качество. 5. Базука как оружие. 6. НТВ или «Домашний». 7. Профессия Ричарда Гира. 17. Чтец чужих мыслей. 19. Умеренный темп в музыке. 21. Пржнее название ЗИЛа. 23. Генеалогическое дерево. 25. Страсть к сценическому танцу. 27. Певица с «Розовым фламинго». 28. Праздничный звон колоколов. 33. Отсутствие свободного времени. 34. «Винегрет» от шоколадной фабрики. 39. Пик возбуждения. 43. Змей по отношению к Еве. 44. Предприятие, делающее «Вологодское». 46. Ответ, чтобы отвязались. 47. Округлый нарост на коже. 48. Занятия после уроков. 49. Новое слово в языке.

Анекдоты

Только в России травматология может находиться на пятом этаже!

Террористы захватили винный магазин и уже третий день не могут сформулировать свои требования.

Если после семейной ссоры жена неожиданно вас простила, значит, она наконец-то придумала, как вам отомстить.

Привезли в больницу бабулю с отравлением. Ей промыли желудок, поставили капельницу. Доктор:

— Вы на прошлой неделе отравились грибами. Что на этот раз?

— Так я, милоч, их доела.

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