

№11/2018

Айболит

письма

16+

От чего
«седеет»
шоколад

Декабрист
цветёт —
значит,
в доме мир

Домовой
выбирает
гостей

Горячий
чай спасает
в жару

Весёлая
зарядка
для малыша

Умеешь отдыхать —
хорошо работаешь



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

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор
Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор
Н. П. СВЕЧНИКОВА
Дизайн и верстка
А. С. ПШИКОВА

РЕДАКЦИЯ
тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
ОТДЕЛ ПОДПИСКИ
И РАСПРОСТРАНЕНИЯ
тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
тел. 8-962-403-24-64,
8 (8652) 75-05-67
e-mail: reklama@aybolit.ru

Газета «Айболит. Письма»
зарегистрирована Министер-
ством Российской Федерации
по делам печати, телерадио-
вещания и средств массовых
коммуникаций. Свидетельство о
регистрации ПИ № 77-16213 от
13.10.2003 г.

Газета отпечатана в типогра-
фии ООО «Агентство «Кавказ-
интерпресс» (Адрес: 355000,
г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14,
тел. 24-88-65).

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

В издании использованы фото-
графии из коллекции FOTODOM.ru
и сайта Depositphotos.com

Ответственность за содержание
рекламы несет рекламодатель.
Дата выхода в свет 23.05.2018 г.
Подписано в печать 15.05.2018 г.
в 16.00. По графику в 14.30.
Тираж **42338** экз. Заказ № **721**.

Сайт газеты
www.aybolit.ru

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

Общий тираж
51 238 экз.
Объем 4 п. л.

16+

Читайте в номере:

стр. 3-9

Здравствуйте!

- Тут скрипит, там хрустит...
- Осторожно, бруцеллез!
- Пион полезен от вершков до корешков

стр. 10-11

Вопрос-ответ

- Сахарный диабет грозит инсультом
- Полипы в кишечнике – это рак?
- Одни сердечные удары четкие, а другие выпадают...

стр. 12-13

Имена и судьбы

- Элина Быстрицкая: «Так сложилась моя жизнь, что я одна...»

стр. 14-15

Деликатная тема

- Поликистоз яичников. Чем грозит?
- Шалфей поможет зачать ребенка
- Красная щетка в женской аптечке



стр. 16-17

Для вас, родители

- Ромашка детям друг и помощник
- Веселая зарядка для непоседы

стр. 18-19

Для души и тела

- Яблочное пюре от трещин на пятках
- Скраб «Трио»
- Масло для волос «Анютины глазки»

стр. 20-21

Житейские истории

- Мужу стало скучно жить. Захотел новых эмоций...

стр. 22-23

Для дома и семьи

- После ремонта остались обои
- Пульт как новый
- Почему «седеет» шоколад



стр. 24-25

Готовим вкусно

- Картофельные драники «Улетные»
- Клубничный тирамису с печеньем
- Малосольные огурцы за 2 часа

стр. 26, 28

За гранью

- Декабрист в доме – помощник или вредитель?
- Что нам пытаются сказать птицы

стр. 27, 29

Шевельни извилиной

стр. 30, 32

Отдохни

стр. 31

Гороскоп

Тут скрипит, там хрустит...

ОТЧЕГО ХРУСТЯТ СУСТАВЫ?

Казалось бы, что такого, если хрустят колени? Но со временем этот хруст может перерасти в серьезные заболевания, например, артроз или артрит. Хруст — это предвестник разрушения сустава. Такое «ржавление» суставов врачи называют остеоартрозом. Раньше считалось, что больные колени — это проблема пожилых. Но в наше время неприятный хруст суставов и боль все больше беспокоят молодежь. Давайте разберемся, почему все-таки это происходит?

Здоровые суставы двигаются бесшумно, слышать хруст мы не должны. Такие звуки никогда не появляются случайно. Иногда хруст возникает из-за анатомических особенностей строения суставов. К примеру, неправильное расположение связок приводит к неправильному строению хряща. Если боли нет, то и внимания вначале на него не обращают. Хотя сам по себе хруст и не страшен, он может стать сигналом, на который обязательно надо реагировать. Появ-

ление боли указывает на то, что в суставах начались проблемы. Когда это происходит в руках, это не очень страшно, ведь суставы рук значительных нагрузок не испытывают. Ногам же повезло намного меньше: они переносят существенные нагрузки, а это осложняет проблему.

ЧТО ПОМОЖЕТ, КРОМЕ ЛЕКАРСТВ

Трости, костыли, биндажи и наколенники. Все это помогает уменьшить нагрузку на пораженные суставы. Людям с избыточным весом важно не переусердывать, потому что

каждый лишний килограмм дает дополнительную нагрузку на суставы, особенно на ноги.

В. Н. Левченко,
остеопат

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХРУСТА?

В первую очередь надо уменьшить нагрузки на хрустящие суставы. Если сустав воспалился, хорошо помогают противовоспалительные мази.

Во-вторых, надо делать лечебную гимнастику. Хорошо помогает аквааэробика или плавание — в воде нагрузка на суставы уменьшается.

Что же советуют врачи, если вдруг у вас начнут хрустеть суставы? Чаще всего в этом случае применяется медикаментозное лечение. Если у вас острая форма артрита и имеется воспаление, то обычно назначают противовоспалительные нестероидные средства. В особо сложных случаях назначается курс гормональных препаратов, но они плохо влияют на работу надпочечников.

У ТЕХ, КТО РЕГУЛЯРНО
ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ, ГОРАЗДО
МЕНЬШЕ ПРОБЛЕМ
С СУСТАВАМИ И ЗДОРОВЬЕМ.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

■ Разгрузите суставы, дайте им отдохнуть. Если вы на ногах — лягте, положите подушку под шею.

■ Обеспечьте покой суставам — для этого используйте специальные фиксаторы и эластичные бинты, которыми туго обматывайте больные конечности.

■ Долго не сидите в одной позе, меняйте ее почаще. Если есть такая возможность, каждые 2 часа делайте легкую разминку или зарядку, особенно при сидячей работе.

■ Пользуйтесь противовоспалительными мазями.

■ Если хруст появился из-за травмы, а также когда он сопровождается болью, лучше немедленно обратиться к специалисту, например, к ортопеду-травматологу.



Осторожно, бруцеллез!

В нашем поселке болеют бруцеллезом уже не только животные, но и люди. А виной всему семья фермеров, которая переехала к нам из Карачаево-Черкесии вместе со всем подсобным хозяйством. Овцы, козы и коровы были заражены бруцеллезом. Скот пасли в общих стадах, поэтому болезнь и распространилась. Хотелось бы узнать, как распознать у себя эту болезнь, защититься от нее и лечится ли она вообще?

О.И. Щеголькова, Ставропольский край



ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ

Бруцеллез – инфекционное заболевание. Передается от скота и домашних животных человеку и поражает многие системы и органы человека. Возбудителями рода *Brucella* люди заражаются чаще всего зимой и весной.

ВНАЧАЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ НИКАК СЕБЯ НЕ ПРОЯВЛЯЕТ

Болезнь может дать себя знать и через 2-3 месяца. Клиническая картина у каждого больного может быть

разной, а признаки – совершенно неожиданными. Острая форма бруцеллеза длится чаще всего 1,5 месяца. У заболевшего человека плохой аппетит, головная боль, расстройство сна. Он чувствует себя разбитым, температура тела повышается. Мышцы болят, отекают и бледнеют лицо, шея, увеличиваются и болят лимфатические узлы. По мере развития болезни появляются признаки инток-

сикации (отравления): очень высокая температура – до 39 и выше градусов, озноб и обильный пот, увеличение селезенки и печени.

При подострой форме лихорадка носит волнообразный характер. Продолжается до нескольких месяцев. Добавляются запоры, сильная жажда, сухость во рту, нарушения слуха и зрения, а также появляются плотные узлы в мышцах, под кожей, в сухожилиях, поражаются половая, нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Нарушается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При хроническом течении все процессы приглушены, периоды обострений сменяются улучшением состояния до 2 месяцев. Длится такая форма до 3 лет. Состояние ухудшается при появлении новых очаговых процессов.

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ (ВОЗБУДИТЕЛЬ БРУЦЕЛЛЕЗА)

Возбудитель заболевания имеет 6 видов. Основным виновником является микроорганизм, переносчики которого – мелкие домашние животные (козы и овцы), реже крупный рогатый скот, свиньи. Очень редко человек заражается от собак. Единичны случаи инфицирования от верблюдов и лошадей. Пути передачи бактерии являются фекальный, оральный, контактный, бытовой, воздушный. Но чаще всего человек заражается при употреблении в пищу молока, молочных продуктов и мяса.

Мясо может быть опасно только при плохой термической обработке, например, при приготовлении блюд национальной кухни: шашлыка, строганины. При выделении животными бруцелл с фекалиями паразит может попасть в воду, корм, подстилку. Наблюдалась случаи заражения, когда человек убирал и вывозил навоз. Можно заразиться, если вдохнуть пыль, в которой содержится микроорганизм,

Если острый бруцеллез лечить своевременно, он исчезает через несколько недель.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

например, при стрижке овец, расчесывании шерсти, обработке сырья. Пыль из воздуха также может попасть в организм через конъюнктиву глаз. Очень редко бывает заражение через воду.

К КАКОМУ ВРАЧУ ИДТИ?

Только к инфекционисту и паразитологу. Диагноз после сдачи лабораторных анализов и исследований должен подтвердить специалист. После этого доктор определится с лечением.

ЛЕЧЕНИЕ БРУЦЕЛЛЕЗА

Зависит от формы заболевания. При остром бруцеллезе оно амбулаторное, при тяжелом придется лечь в больницу. В любом случае вам будут назначены антибактериальные препараты, куда входят антибиотики, анальгетики, иммуномодулирующие, гормональные средства. Возможны еще дезинтоксикационные и мочегонные препараты, новокаиновые блокады при невралгиях, невритах.

Растирка при суставном бруцеллезе

ОПУСТИТЕ В СТАКАН КУСОЧЕК КАМФОРЫ,
ДОБАВЬТЕ 1/3 СТАКАНА СКИПИДАРА,
ДОЛЕЙТЕ ДОВЕРХУ СПИРТом, ПЕРЕМЕШАЙТЕ.
ВТИРАЙТЕ НА НОЧЬ В БОЛЬНОЙ СУСТАВ.



БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК НЕ ЗАРАЗЕН, НО...

Заражение возможно, если бациллы поступают в кровоток, например, при лихорадочном состоянии больного, когда он потеет. Но на практике не зарегистрировано ни одного случая. Переносчиками являются только животные.

СИМПТОМЫ БРУЦЕЛЛЕЗА У КОРОВ

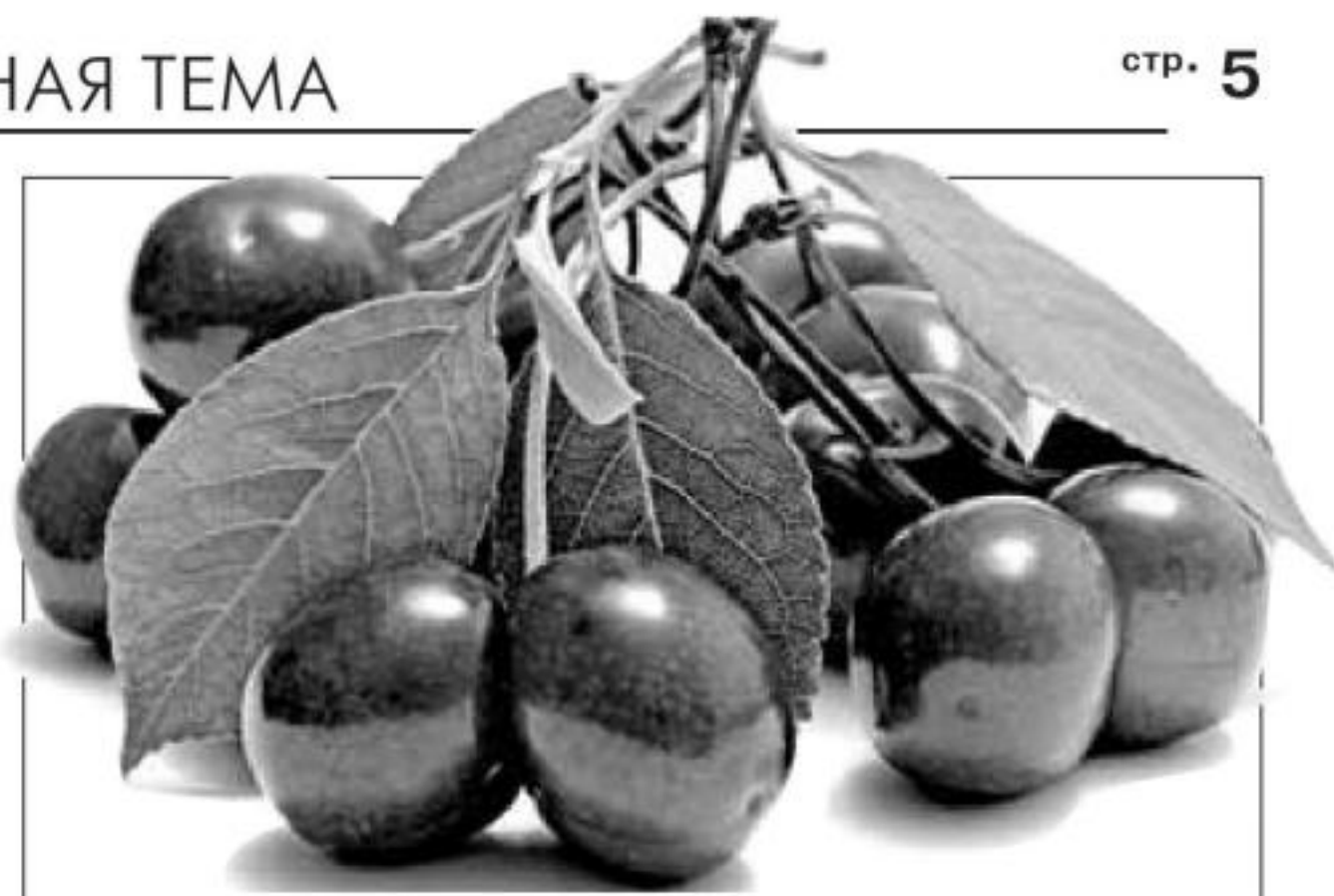
Отекают суставы (бурсит или артрит) задних конечностей. Появляются абсцессы или гиромы, наполненные жидкостью, на передних конечностях.

У животных снижается аппетит, и они резко худеют. Становятся вялыми, стараются больше отдыхать. Температура тела повышается (не всегда).

Если корова хорошо питается и живет в нормальных санитарных условиях, то признаки бруцеллеза могут проявляться слабо. Подтвердить диагноз может лишь лабораторное исследование.

Ю. А. Федосеева,
инфекционист

Клиническая картина у каждого больного может быть разной.



+ Пospела Вишенка в саду

Вишню я обожаю. Когда она созревает, не могу остановиться, ем ее горстями. Может, это от недостатка витаминов?

О.Н. Грищенко, Ставрополь

Может. Витаминов в вишне предостаточно. А кто не любит чай с вишневым вареньем? А еще чтобы с косточками обязательно. В народе вишне приписывали даже магическую силу, так как она помогала при многих болезнях.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Вишня успокаивает нервную систему предупреждает инфаркты, связанные с образованием тромбов, помогает наладить работу сердечно-сосудистой системы, снимает воспаление.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

■ Вишневым соком, слегка разбавленным водой, можно полоскать горло при ангине.

■ Если болят суставы, приготовьте чай: кипятите 20 минут горсть веточек в 0,5 л воды. Настаивайте 2 часа. Пейте в течение дня небольшими порциями.

■ При желтухе приготовьте отвар: 15 г сухих измельченных листьев залейте стаканом молока,

варите полчаса на слабом огне, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

■ При пищевых отравлениях применяют отвар. Залейте 0,5 л воды 1 чайн. ложку измельченной коры вишни и свежий перетертый корень имбиря. Держите на медленном огне 10 минут. Настаивайте полчаса. Выпейте теплым.

■ Вишневый сок применяется при простудных заболеваниях как освежающее и жаропонижающее средство.

■ Благодаря большому содержанию железа вишневый сок повышает уровень гемоглобина. Применяется при малокровии.

■ Вишневый клей – засохший сок вишни – используется как обволакивающее средство при воспалении слизистой оболочки желудка.

■ Для поддержания мужской силы съедайте по стакану вишен в день.

Ю. Н. Великанова,
диетолог



Темнеет в глазах?

РЕЗКОЕ снижение артериального давления — вот из-за чего в глазах становится темно и кружится голова.

ЕСЛИ такое иногда бывает после физической нагрузки или когда пришлось резко встать, нагнуться, не беспокойтесь.

ТАКОЕ происходит регулярно? Это говорит о плохой работе сосудов мозга. Другая причина — низкий уровень гемоглобина в крови.

Умеющий отдыхать + хорошо работает

ЭТОТ ТЕСТ ПОДСКАЖЕТ, ВСЕГДА ЛИ ВЫ СПОСОБНЫ ПРОВЕСТИ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С УМОМ.

1. Вы легки на подъем?

- а) скорее да, чем нет;
- б) пожалуй, нет;
- в) всегда готовы куда-нибудь сорваться.

2. Обычно вы полностью используете свой отпуск.

- а) в зависимости от обстоятельств, бывает, что это не получается сделать;
- б) далеко не всегда;
- в) как правило, стараетесь отпуск отгулять целиком.

3. Здоровый отдых для вас — это...

- а) пребывание за городом на природе или садовом участке;
- б) лежание на диване и просмотр спортивных телепрограмм или сериалов;
- в) игры на свежем воздухе, походы, велопоходы и все в этом роде.

4. Жить на отдыхе вы предпочитаете:

- а) в палатке;
- б) в отеле;
- в) неважно где, важно — с кем.

5. Вы в компании за городом на свежем воздухе, а погода испортилась. Какая из песен бывает созвучна вашему настроению?

- а) «У природы нет плохой погоды»;
- б) «Ромашки спрятались, поникли лютики»;
- в) «Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной, когда мои друзья со мной!».

6. С каким из предложенных высказываний вы согласны?

- а) «Бестолковый отдых утомляет хуже работы»;
- б) «Человек отдыхает от одной работы, лишь взявшись за другую»;
- в) «Отдыхать надо еще до того, как почувствуешь усталость».

б) «Человек отдыхает от одной работы, лишь взявшись за другую»;

в) «Отдыхать надо еще до того, как почувствуешь усталость».

7. У вас командировка в город, в котором вы не были. Как вы проведете свободное время?

- а) на природе;
- б) в гостинице у телевизора и(или) компьютера;
- в) ознакомьтесь с городом и местными достопримечательностями.

8. Лето для вас лучшая пора для отдыха?

- а) да, солнце, фрукты, водоем;
- б) вы не очень любите жару;
- в) для отдыха любая пора хороша.

9. Вы любите отдыхать...

- а) в кругу близких;
- б) в уединении;
- в) в шумной компании.

10. Отдых, по вашему мнению, должен сочетать в себе:

- а) приятное с волнующим;
- б) бесполезное с расслабляющим;
- в) приятное с полезным.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

За каждый ответ «а» начислите себе 2 балла, за ответ «б» — 1 балл, за ответ «в» — 3 балла. Суммируйте баллы и подведите итоги.

10-16 баллов. У вас не всегда получается разнообразить свой досуг. Мудрость гласит: человек, недостаточно заботящийся об отдыхе, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты. Отправляйтесь на дачу или на море.

17-23. Если захотите, сможете организовать досуг со вкусом. Не отказывайте себе в удовольствии, откладывая отпуск в долгий ящик. Кстати, экстрим не для вас.

24-30. Вы умеете найти занятие по душе, развлечь себя. Ваш отпуск обещает быть ярким и интересным, если выберете правильный маршрут.

Пион, он же марьин корень

ПИОН ЗАНИМАЕТ ОСОБОЕ МЕСТО СРЕДИ ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ. ОН ИЗВЕСТЕН ЕЩЕ СО ВРЕМЕН СРЕДНЕВЕКОВЬЯ КАК МАРЬИН КОРЕНЬ.

Настой лепестков

Залейте 1 ст. ложку измельченных свежих лепестков растения 1,5 стакана кипятка и настаивайте 8 часов. Вкупе с другими препаратами из пиона можно успешно вылечить эпипсью, геморрой, раздробить камни в почках, восстановить метаболизм и избавиться от отложения солей. Указанное количество средства рассчитано на суточную норму применения. Пейте по 50-100 мл 3-4 раза в день.

Настойка корней

Она будет полезнее, если готовить ее, когда пионы начинают цвести. Выкопайте растение, листья обрежьте, а корень тщательно промойте и почистите. Залейте 50 г корней пиона 0,5 л водки. Плотнo закройте емкость и поставьте настаиваться на 2 недели в темное место. Банку периодически встряхивайте. Из получившейся настойки уберите все кусочки корешков и процедите через марлю. Перелейте процеженную жидкость в чистую тару, плотно закройте и храните в прохладном темном месте. Принимайте по 30-40 ка-

пель 3 раза в день в течение 25-30 дней.

Отвар корней

Залейте 100 г измельченных корней 1 л воды и варите на маленьком огне, пока не выпарится половина. Процедите отвар и охладите его. Добавьте 100 мл медицинского спирта. Принимайте по 10 капель 4 раза в день. Помогает от многих болезней: лечит нарушения обмена веществ, улучшает пищеварение.

При желудочно-кишечных заболеваниях

Пион уклоняющийся хорошо зарекомендовал себя при лечении желудочно-кишечных заболеваний, противопоказания как таковые не были выявлены. Отвар корней хорош как закрепляющее средство, назначается для лечения дизентерии. Залейте 1 чайн. ложку нарубленных корней пиона 2 стаканами кипятка и варите 5 минут. Процедите и принимайте трижды в день по 1/2 стакана за 20 минут до еды.

Пион и нервная система

Если вы страдаете бессонницей или внезапными приступами панической атаки, выпивайте перед сном 50 мл настойки пиона. Курс лечения – полмесяца. Нервная система должна прийти в порядок. Если же легче не стало, тогда нужно сделать недельный перерыв и снова повторить курс. Рецепт настойки прост: 3 ст. ложки листьев залейте 0,5 л водки и настаивайте в течение месяца. Принимайте либо 3 раза в день по 1 чайн. ложке, либо как было написано выше.

Кому может навредить

Побочных действий почти нет. Да и возможны они только при пере-

дозировке. Могут возникнуть головокружение, вызванное пониженным артериальным давлением, сонливость, рассеянность, слабость и аллергия. На момент лечения настойкой или отваром пиона лучше воздержаться от вождения автомобиля и выполнения работы, которая требует быстрой реакции и максимальной сосредоточенности.

Категорически запрещено принимать спиртовую настойку в периоды беременности и грудного вскармливания!

■ Лепестки пиона нужно собирать во время цветения прямо перед осыпанием цветка, тогда в них больше пользы.

■ Корни выкапывают во время цветения. Хорошо промывают и очищают. Затем их нужно мелко нарезать и высушить в тени в хорошо проветриваемом помещении или на улице под навесом.

**Г. А. Смирнова,
народный целитель**

Настойка пиона улучшает работоспособность и возвращает бодрость.

Знаете ли вы, что...

НАЗВАНИЕ «ПИОН» ПРОИЗОШЛО ОТ ИМЕНИ АНТИЧНОГО ВРАЧА ПЕАНА, КОТОРЫЙ ЛЕЧИЛ ЛЮДЕЙ И БОГОВ ОТ РАН, ПОЛУЧЕННЫХ В СРАЖЕНИЯХ, НАСТОЙКОЙ ЛЕПЕСТКОВ ПИОНА.



Виновник – микроб

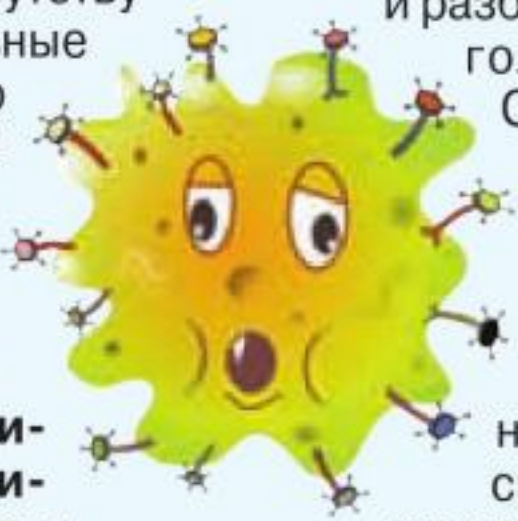
Сам себе диагност

1 Протей (условно-патогенная бактерия). Беспокоят постоянные боли в животе, наблюдаются слабость и утомляемость, присутствуют отличительные признаки этого недуга – белый налет на языке и стул в виде кашицы.

2 Грибки (возбудители молочницы). Мучают боли в животе, появляются тошнота, метеоризм, стул частый, жидкий, со сли-

зью, с зеленью, может быть пенным.

3 Стафилококк. Повышается температура, возникают слабость и разбитость, мучает головная боль. Снижается аппетит, беспокоит бессонница, появляются боли в животе, возникает расстройство кишечника (стул становится частым, до 7-10 раз в сутки, иногда со слизью и кровью).



Если недуг вызван стафилококком, то нередко при этом ставится диагноз кишечная инфекция и назначается курс антибиотиков. Но через некоторое время болезнь обостряется снова.

КАК Я СПАСАЮСЬ ОТ БОЛЕЙ В ЖЕЛУДКЕ

При колите и чувстве тяжести в желудке мне помогает такой настой. Беру 5 г корневищ валерианы, 20 г листьев мяты перечной и 30 г цветков ромашки аптечной. Завариваю 2 чайн. ложки смеси стаканом кипятка и настаиваю в плотно закрытой посуде 1 час. Затем процеживаю и пью в течение дня.

Т. М. Погожева, Татарстан

ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ – ЧАЙ ИЗ МАТЬ-И-МАЧЕХИ

Самое мучительное при любой простуде – постоянный кашель, надрываю-

щий горло и грудь. Первое средство от него – чай из листьев мать-и-мачехи. Завариваю 1 ст. ложку сухих листьев стаканом кипятка и пью вместо чая, кофе, сока и компота.

Если же простуда очень сильная, то придется приготовить более эффективное средство. Измельчите 4 грецких ореха вместе со скор-

лупой, добавьте 1 ст. ложку сухих цветков бузины и 1 ст. ложку меда. Хорошо перемешайте, разведите в 0,5 л воды и поставьте на огонь. Варите при медленном кипении 15-20 минут. Охладите, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Н. В. Золотухина,
Томская обл.

ОТ ПОЛИПОВ В ЖЕЛУДКЕ НЕ ОСТАЛОСЬ И СЛЕДА

Два года назад у меня обнаружили полипы в желудке. До назначенной даты операции я решила лечиться народными средствами. Измельчила в муку 6 ст. ложек семян тыквы, смешала их с 7 желтками вареных домашних яиц, добавила 500 г растительного масла. Принимала эту смесь по 1 чайн. ложке каждое утро, пока не закончилась. Хранила в холодильнике. Одновременно с этой смесью (через 20 минут) принимала по 1/2 чайн. ложки сока чистотела на водке. Сок чистотела сме-

шивала с водкой в соотношении 1:1. После этого (еще через 20 минут) выпивала сок, выжатый из одной красной картофелины. Когда приехала на операцию, выяснилось, что от моих полипов не осталось и следа. В июне прошлого года ездила на повторную консультацию – все в порядке. Буду рада, если мой рецепт поможет кому-то еще.

Г. А. Новоселова,
Вологодская обл.

НАУЧИЛАСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ С ОСТРЫМ ЦИСТИТОМ

* Смешивала 4-5 цветков календулы, по 1 ст. ложке сухой измельченной травы толокнянки и хвоща полевого, заливала все в термосе 700 мл кипятка и настаивала 40 минут. Пила вместо чая независимо от приема пищи. Курс лечения – до полного исцеления.

* Перед сном спринцевалась теплым настоем календулы: 4-5 цветков заливала 0,5 л кипятка, настаивала до комфортной температуры.

* Каждый вечер низ живота смазывала йодом.

* Готовила настой листьев петрушки или семян льна: 1 ст. ложку сырья заливала 1 стаканом кипятка, настаивала в термосе около часа. Пила по 1 стакану 1-2 раза в день независимо от приема пищи. На время лечения исключила из рациона острую и маринованную пищу, а также кофе.

И. Н. Арефьева,
Московская обл.



От варикоза замачиваю чулки в солевом растворе

Я мама троих детей. Тридцать лет проработала на заводе. Что уж жаловаться на ноги, если смолоду их не берегла. Расскажу, как спасаюсь от варикоза. Замачиваю хлопчатобумажные чулки на полчаса в солевом растворе (2 чайн. ложки на стакан теплой воды), высушиваю. В таких чулках надо ходить весь день, можно даже в них спать. Затем стираю их и опять засаливаю. Носила до тех пор, пока не полегчало.

А. Ф. Гусева,
Владимирская обл.

Стихи наших читателей

СТАРОСТЬ

Сделать я еще не все
успела,
А уж старость, подлая,
пришла.
Остаюсь все больше
не у дел я –
Вот такие у меня дела.
Утром встану –
вроде бы здорова,
Полчаса потрачу
на себя,
А потом сарай, навоз,
корова,
И уже «съезжает» голова.
Начинаю завтрак
я готовить –
Что-нибудь забуду
положить,
Постараюсь нервы
успокоить,
А потом опять начну
чудить.
В магазин с утра
сходить мне надо –
Все продукты в столбик
запишу,
Захожу в райпо – и вот
преграда:
Список свой заветный
не найду.
Боже мой, а что же
будет дальше,
Если отстраняюсь
я от дел?
Думать о здоровье
надо раньше,
А теперь какой-то
беспредел!
То болит спина,
то ноют ноги,
Но об этом надо
помолчать.
Ведь манят меня еще
дороги...
Старость надо бодро
встречать!

Р. С. Я на пенсии. Осенью и зимой больше свободного времени. И вот когда вечером, а когда рано утром, если не спится, а за окном непогода, приходит желание выразить свои чувства и эмоции стихами. Может, вам понравятся мои «шедевры»?

З. Г. Луцук,
ст. Озимая,
Алтайский край

Две дочки родили + мне двух внучек

С РАЗНИЦЕЙ В ТРИ НЕДЕЛИ. А ЧЕРЕЗ 1,5 ГОДА ЕЩЕ ДВУХ, И ТОЖЕ С ТАКОЙ ЖЕ РАЗНИЦЕЙ!

Разве можно теперь думать о болячках? Целый детский сад вокруг бабушки, которой всего 50 лет. И хочется еще жить не только ради этих малявок, которые встречают тебя с улыбкой. Хочется найти и свое, личное счастье. У меня в доме всегда есть настойки от суставных болей – на золотом усе, акации, каштане. Встав утром, съедаю натошак кусочек листика алоэ, затем ложку меда, который стимулирует организм. Очень люблю баню и дам несколько советов.

■ От целлюлита смешайте мед с любым цитрусовым маслом и на-

тирайте проблемные места. А уж пар сделает свое дело – откроет поры и вытянет всю грязь.

■ Если болит грудь от простуды, намажьте ее медом, в который предварительно накапайте немного пихтового масла.

■ В бане и волосы можно укрепить. Перед мытьем сделайте маску: смешайте репейное и касторовое масла, добавьте сок алоэ. Или отварите луковую шелуху и пропитайте отваром волосы. Они окрепнут и приобретут приятный цвет.

■ Если у вас заложен нос, когда сидите в парной, смажь-

те ноздри изнутри эфирным маслом туи.

■ Ну а если хотите подольше оставаться молодыми, делайте маску для лица: по 1 ст. ложке соков апельсина и лимона, оливкового масла и меда. Смазывайте лицо и шею, а через 15 минут смывайте. Кожа станет нежной. Состав держите в холодильнике, так как его хватает на несколько процедур.

В любые кремы для лица я всегда добавляю эфирное масло: если для освежения, то апельсиновое, на ночь – лавандовое. А масло герани обезболит и успокоит, если нанести его на болезненные точки, расположенные на лбу.

О. В. Любушкина,
Воронежская обл.

Лечим опрелости

■ Смелите в кофемолке сухие листья мать-и-мачехи и этим порошком припудривайте опрелости 2 раза в день. Лечитесь до улучшения состояния.

■ Сварите в молоке листья бузины, слегка просушите и прикладывайте к проблемным местам.

■ Залейте 1 кг травы тысячелистника 3 л воды, настаивайте 10 минут, кипятите 5 минут на слабом огне, снова настаивайте 10 минут. Процедите и обтирайте тело губкой, смоченной в отваре.

Если
заложен
нос, сидя
в парной смажьте
ноздри изнутри
эфирным
маслом туи.





Сахарный диабет грозит инсультом

Правда ли, что сахарный диабет может повышать риск инсульта?

П. П. Белова, Челябинская обл.

Действительно, сахарный диабет повышает риск возникновения инсульта. При повышенном уровне глюкозы в крови стенки кровеносных сосудов (особенно мелких артерий) утолщаются. Снижается их проходимость, питание,

эластичность. Это повышает риск возникновения атеросклеротических бляшек, которые могут привести к закупорке сосудов и стать причиной острого нарушения мозгового кровообращения (инсульта).

К. П. Орлова, невролог

Воду пейте не залпом, а маленькими глотками

Летом часто хочется пить. Но от холодной воды облегчение недолгое. А много пить людям с высоким давлением, как у меня, вредно...

А. Ю. Гурьянов, Астраханская обл.

Прохладительные напитки в жару только усиливают жажду, особенно если пить залпом. Быстрое поглощение воды стимулирует потоотделение, а вместе с потом уходят соли, которые удерживают жидкость. Поэтому лучше пить не спеша, подолгу удерживая воду во рту. Чтобы меньше хотелось пить, попробуйте пососать кислые леденцы или черносливины. На Востоке, спасаясь от жары, аксакалы пьют горячий



зеленый чай. Этот напиток содержит охлаждающие вещества. Причем этим свойством зеленый чай обладает, лишь пока не остыл. Но в день нельзя выпивать больше 2-3 чашек, чтобы не раздражать стенки желудка. Слабозаваренный чай можно пить всем. А вот тот, что крепко заварен, не для вас. Он может приводить к учащению сердцебиения и повышению давления.

К. В. Витальева, терапевт

Одни удары чёткие и ритмичные, а другие выпадают

Когда я считаю у себя пульс, то замечаю, что какие-то удары четкие и ритмичные, а какие-то вообще выпадают. С чем это может быть связано?

Г. М. Донцова, Воронеж

Сделайте ЭКГ. Если нарушения ритма носят проходящий характер, нужно провести суточное мониторирование ЭКГ. Ощущение выпадения пульса, как правило, связано с экстрасистолой (внеочередными сердечными сокращениями) либо мерцательной аритмией. Лечение должно быть назначено кардиологом после обследования.

В. С. Коломейко, кардиолог

В прямой кишке полипы. Не рак ли это?

Какие симптомы должны насторожить?
С. Е. Тимченко, Кировская обл.

Должно насторожить выделение крови из заднего прохода в любом виде и количестве. В этом случае необходимо провести обследование толстого кишечника (лучше сделать эндоскопическую колоноскопию, а не компьютерную томографию). Другим важным симптомом опухоли прямой кишки являются периодические боли в животе и запоры.

А. Н. Копылов, проктолог



Левша или правша?

Сходство и различие

Отличие левшей и правшей заключается в работе мозга. Чаще всего левши – креативные и творческие люди. Они обрабатывают всю полученную информацию правым полушарием мозга, поэтому им свойственно проводить параллели, мыслить образно и с помощью ассоциативного ряда. Они легко запоминают длинные тексты и быстро схватывают суть любого вопроса. Считается, что левши способны «впитывать» информацию и видеть любую проблему целиком, будто свысока. Это позволяет им быстро принимать решение в критической ситуации.

Левши эмоциональны, ранимы, их речь очень быстрая и окружающим людям кажется бессвязной. Левши часто застенчивы, совестливы, впечатлительны, несдержанны, чувственны и более пессимистичны, чем правши или люди, одинаково владеющие и правой, и левой рукой.

КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ ЖИТЕЛЬ ЗЕМЛИ – ЛЕВША. ЭТА ВРОЖДЕННАЯ ОСОБЕННОСТЬ МОЖЕТ ДАЖЕ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ.

Мозг правши работает совсем иначе. Вся информация попадает в левое полушарие, что позволяет праворуким успешно выстраивать причинно-следственные связи, продумывать стратегию поведения и раскладывать любую проблему на составляющие части. К тому же такие люди имеют склонность к точным наукам, а подход к решению сложных вопросов позволяет им из массы вариантов выбрать самый эффективный и правильный.

О левшах

Многие спортсмены являются левшами. Это касается различных видов

единоборств, бокса, фехтования, где они отрабатывают удобную им и проблематичную для соперника тактику.

Каждый пятый выдающийся человек – левша. Ученые проводили исследование: «левым» и «правым» предлагали решить одну и ту же задачу. Левши справлялись быстрее и почти всегда находили больше вариантов решения.

Многие психически больные, известные серийные убийцы являлись левшами или проявляли скрытую леворукость.

Левоглазые и леворукие

Многие люди даже не догадываются, что являются частичными левшами. Например, предпочитают рассматривать предметы левым глазом или прислушиваются левым ухом. А ведущая левая нога, которую в спорте называют толчковой, у 20% людей.

Чтобы выяснить, какой глаз у вас «основной»,

можно провести простой тест: вытяните перед собой руку с поднятым вверх большим пальцем и посмотрите на него сначала двумя глазами, а затем поочередно правым и левым. Ведущий глаз тот, который дает ту же картину, что при

взгляде двумя глазами. Еще проще определить право- или левую-ухость: просто вспомните, у какого уха вы чаще держите телефон.

Гены имеют значение?

Левшество передается по наследству: по статистике около 50% левшей рождаются у родителей, у которых ведущая рука – левая. Если один из родителей левша, ребенку суждено владеть левой рукой более чем в 16% случаев. А если оба родителя правши, левшой ребенок будет только в 6% случаев.

Чем старше родители, тем выше вероятность, что их дети будут леворукими. Так, у 30-35-летних людей рождается на 25% больше левшей, чем у пар моложе 30 лет.

К. П. Орлова, невролог

Левши легко запоминают длинные тексты и быстро схватывают суть любого вопроса.



Не навреди

■ Оставайтесь собой. Еще несколько десятилетий назад левшей было принято переучивать. Многие прекрасно помнят это. Теперь известно, что переучивание приводит к стрессу. У ребенка развиваются депрессия, апатия, неврозы вплоть до появления симптомов эпилепсии.

■ В наши дни переучивание левшей считается грубейшим нарушением педагогической практики. Напротив, для леворуких детей разработаны специальные программы, которые помогают раскрыть заложенные природой способности.

✦ ЭЛИНА БЫСТРИЦКАЯ: «Так сложилась моя жизнь, что сейчас я одна...»



Награды, звания

- Народная артистка СССР.
- Отмечена призом «За выдающийся вклад в кинематограф» на кинофестивале «Созвездие-2000».
- Лауреат премии мэрии Москвы в области театрального искусства (за роль в спектакле «Перекресток», театр им. М.Н.Ермоловой).
- Лауреат премии «Кумир» в номинации «За высокое служение искусству».
- Самая красивая женщина уходящего века по опросу газеты «Комсомольская правда».

Элина Авраамовна Быстрицкая – известная советская театральная и киноактриса, народная артистка Советского Союза. Широкому кругу зрителей она известна прежде всего как Аксинья из знаменитой экранизации романа «Тихий Дон».

ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ

Элина Быстрицкая родилась 4 апреля 1928 года в Киеве. Ее отец был военным врачом, а мать, Эсфирь Исааковна, работала поваром в больнице. После начала войны семья переехала в город Нежин, где Элина прошла краткосрочные курсы медсестер. Это позволило ей работать санитаркой во фронтовом госпитале.

Когда война закончилась, семья вернулась в Киев, где узнала, что в их дом попала бомба и уничтожила все вещи. Пришлось ехать обратно в Нежин. Там будущая актриса поступила в медицинский техникум. За полгода до получения диплома Элину попросили поучаствовать в художественной самодеятельности. Это был водевиль, в котором девушке досталась роль молодой барышни. После окончания представления многие подходили и благодарили Быстрицкую за талантливо представленный образ. В 1947 году она получила заветный диплом, но к тому времени твердо решила, что в медицину не пойдет.

ДОЛГИЙ ПУТЬ НА СЦЕНУ

Девушка надумала поступить в театральный институт. Отец не считал актерскую профессию серьезным занятием. Вспылив, дочь заявила, что тогда вообще

не будет учиться, но потом все-таки передумала. Спустя некоторое время Элина поступила в Нежинский пединститут на филфак, но долго проучиться там не смогла. В 1951 году она поехала поступать в Киев в Институт театрального искусства. После окончания вуза Быстрицкую направили по распределению в Херсон, но там не сложились отношения с режиссером местного театра П. Морозенко. На его сцене она сыграла в спектаклях «Повесть о настоящем человеке», «Годы странствий», «Порт-Артур». В 1958 году Элина Авраамовна была зачислена в труппу Малого театра в Москве, на сцене которого она играла больше 40 лет.

КАРЬЕРА В КИНО

На гастролях театра в Ленинграде Быстрицкой предложили на выбор сыграть две роли в кино. Вопреки ожиданиям она предпочла фильму «Двенадцатая ночь» картину о своей современнице «Неоконченная повесть». Это была редкая возможность поработать на одной площадке с плеядой звезд – Э. Гариним, С. Гиацинтовой, С. Бондарчуком. Интуиция не обманула Элину – ее роль врача Елизаветы оказалась очень успешной, а сама она была признана лучшей актрисой.

**«ТАК ВОТ ЖЕ
АКСИНЬЯ!»**

В 1955 году актрису включили в делегацию кинематографистов, которая была отправлена во Францию на неделю советских фильмов. Там она узнала о наборе актеров в фильм «Тихий Дон», который проводил С. Герасимов. Элина Авраамовна сама позвонила режиссеру и предложила поучаствовать в пробах, и он не отказал.

Окончательно утверждал актерский состав М. Шолохов, и он, глядя на Быстрицкую, сказал: «Так вот же Акси́нья!» В итоге эта роль прошла мимо Нонны Мордюковой, которая очень рассчитывала сыграть в картине. После премьеры она сказала своей конкурентке: «А ты все-таки сыграла, проклятая!» Картина была признана лучшим фильмом 1957 года (по результатам голосования читателей издания «Советский экран») и собрала целую россыпь наград международных фестивалей в Карловых Варах, Мехико, Брюсселе. Быстрицкой было присвоено звание почетной казачки, а затем и полковника казачьих войск.

**АКТРИСА
НЕ ОДНОЙ РОЛИ**

После «Тихого Дона» был еще ряд интересных работ

в фильмах «Добровольцы», «Русский сувенир», «Все остается людям», «Николай Бауман»... После этого в кинокарьере актрисы наступает долгий перерыв, который продлился больше 20 лет. Во многом на это повлиял нелегкий характер актрисы, ведь Быстрицкая стала очень трепетно относиться к выбору каждой роли, а со временем и режиссеры перестали звать на съемки.

Работа в кино возобновилась лишь в начале 1990-х, когда Быстрицкая снялась в остросюжетном фильме «Семь дней после убийства», мелодраме «Прощальные гастроли», кинокомедии «Бравые парни». Спустя несколько лет Элина Авраамовна представила в образе Ольги в фильме «Теплые ветры древних булгар».

**ЛИЧНАЯ
ЖИЗНЬ**

Красавица актриса никогда не страдала от недостатка мужского внимания, но замуж вышла довольно поздно. Во всем виновато строгое воспитание и твердый, в чем-то неуживчивый характер.

Первые серьезные отношения возникли еще в студенческие годы, но же-

Кадр из фильма
«Тихий Дон»



них оказался слишком идейным. Затем был бурный роман с К. Лавровым. Отношения развивались очень стремительно, и дело двигалось к свадьбе, но однажды на вокзале она заметила его с другой – и как отрезало. Такие вещи Быстрицкая прощать не умеет. В 1967 году во время поездки в Англию к Элине Авраамовне сватался высокопоставленный чиновник, славившийся своей любвеобильностью, но и он получил от ворот поворот. В результате на несколько лет она оказалась невыездной.

Замуж Элина Авраамовна вышла за переводчика Николая Кузьминского. Он работал в Министерстве внешней торговли. Уже на четвертый день знакомства он сделал ей предложение, и влюбленная актриса ответила согласием. Она вспоминает тепло о своем муже: «С ним было интересно разговаривать». Увы, но по медицинским показаниям Быстрицкая не могла забеременеть. Возможно, поэтому со временем начались измены супруга. Терпеть подобное отношение больше не было сил, и она подала на развод после 25 лет совместной жизни.



СЕГОДНЯ

О своей настоящей жизни Элина Быстрицкая рассказывает: «Так сложилась моя жизнь, что я одна... Выбор заключается в том, что можно было бы с кем-то быть, но для этого, с моей точки зрения, должны наличествовать определенные качества во взаимоотношениях. Мне ближе мудрость Омара Хайяма: «Уж лучше будь один, чем вместе с кем попало». При чем тут гордая независимость? Мне необходимо сердечное увлечение. А все радости общения – это совсем другое. Брак ведь предполагает что-то еще... Конечно, я нахожу для себя дело каждый день и каждый час, но когда женщина говорит, что только в деле находит для себя самое главное, я не поверю, что она счастлива. Женское счастье – это все-таки радости патриархального быта: семья, дети...»

**«Женское
счастье –
это все-таки
радости патриархального
быта: семья,
дети...»**

Кадр из фильма
«Тихий Дон»



Поликистоз + яичников

Дисфункция яичников и поликистоз — это одно и то же?

Дисфункция яичников — это расстройство гормональной функции яичников из-за воспалительного процесса, эндокринных расстройств, стресса, пожилого возраста. Дисфункция может быть связана с целым рядом заболеваний, не всегда серьезных. Поэтому, если услышали этот термин от гинеколога, не пугайтесь. А вот диагноз гиперандрогенная дисфункция яичников (или синдром Штейна-Левентала) сегодня называют синдромом поликистозных яичников. Это более точное определение, принятое во всем мире.

Андрогены — это мужские половые гормоны. Может ли женщина стать похожей на мужчину, если у нее слишком много этих гормонов?

Такое, к сожалению, возможно. При прогрессировании заболевания у женщины могут расти волосы на груди, усы, борода... Характерны также облысение, грубый голос. Нередко

такие больные страдают бесплодием. И если у женщины нет цели забеременеть, она может и не знать, что с ней что-то не так. Это заболевание со временем проявит себя с другой стороны. Может увеличиться масса тела, что в итоге приведет к гипертонической болезни, сахарному диабету II типа.

Правда, что после лечения синдрома поликистозных яичников при хороших результатах женщина обычно рождает двойню или тройню?

Риск многоплодной беременности есть, но он не выше, чем у любой другой женщины.

С. Н. Федорова,
гинеколог

КОРЕНЬ ЖЕНЬШЕНЯ — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ МУЖСКОГО БЕССИЛИЯ

Слышал, что от мужского бессилия помогает корень женьшеня. И в аптеке какие-то препараты на его основе продаются — только вот не слишком им доверяю. Зато есть возможность достать сам корешок. Подскажите, пожалуйста, как из него правильное лекарство сделать?

С. В. Епешев,
Брянская обл.

Настойка делается так. Отрежьте от «руки» корня женьшеня кусочек длиной 2-2,5 сантиметра. Если корень плохого качества, отрежьте 4 см от любой части. Измельчите его и залейте 0,5 л хорошо очищенной водки, настаивайте 1 день. Пейте настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Когда настойки останется совсем

немного, долейте в нее водки до исходного объема и все тщательно перемешайте. Добавлять водку можно 2-3 раза. Затем возьмите свежий кусочек

женьшеня и сделайте новую настойку. Лечитесь в течение месяца.

Г. А. Смирнова,
народный целитель

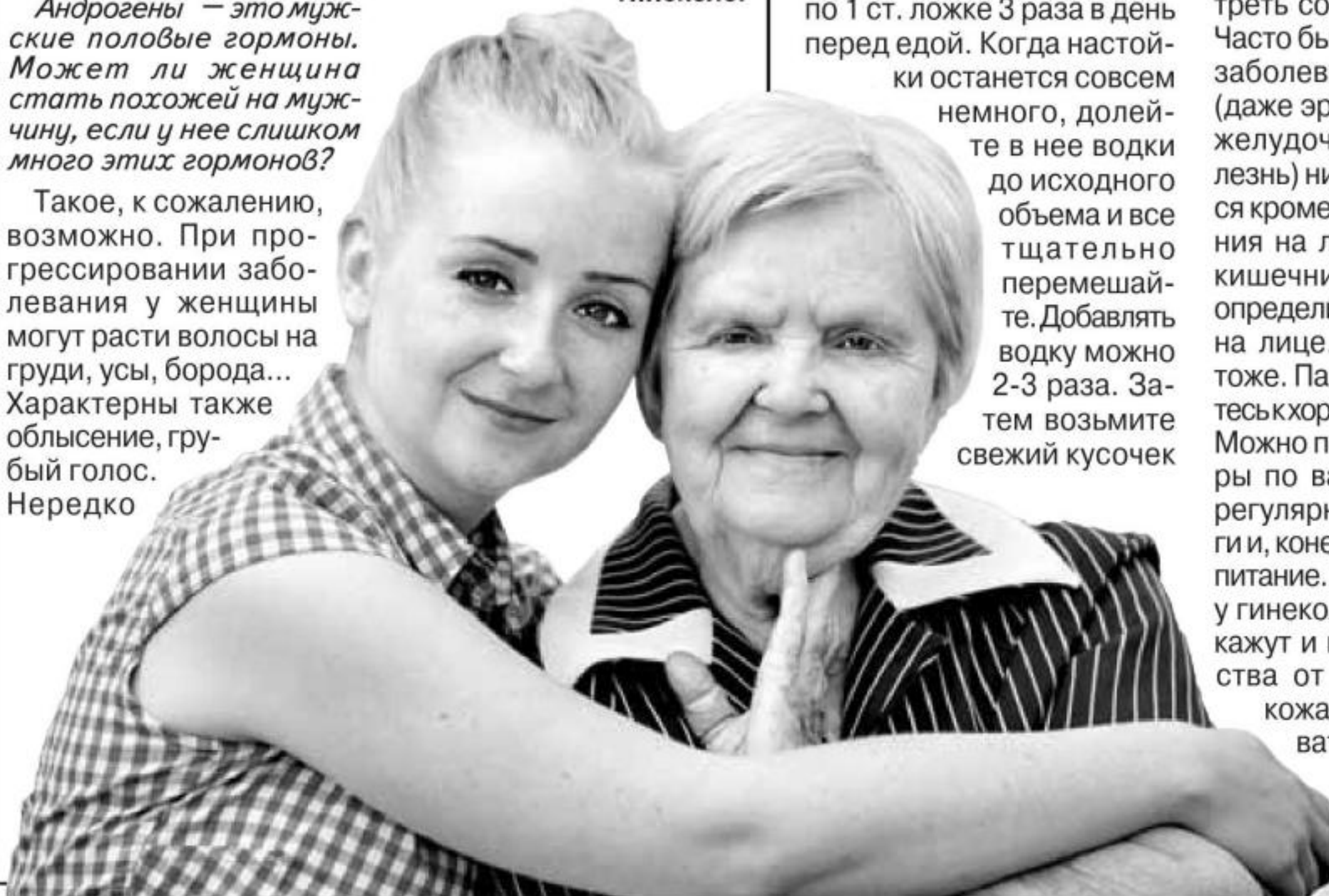
У МЕНЯ ОЧЕНЬ ЖИРНАЯ КОЖА И ПРЫЩИ

Каких только нет: и внутренние мелкие, и подкожные красные, и черные точки... Менструальный цикл стабильный. Раньше были проблемы с желудком, но сейчас все в порядке. Я потратила много денег на лекарства, но все без толку. Подскажите, что делать?

О. И. Абакарова,
Новгородская обл.

При таком сильном обострении нужно искать причину. Вам необходимо пройти полное обследование у гастроэнтеролога (сделать фиброгастродуоденоскопию, сдать кровь на хеликобактер). Обязательно обследоваться у гинеколога (сдать анализы на уровень гормонов), сделать УЗИ и посмотреть состояние яичников. Часто бывают случаи, когда заболевания этих систем (даже эрозивный гастрит и желудочно-кишечная болезнь) ничем не проявляются кроме сильного воспаления на лице. Неполадки с кишечником тоже можно определить по воспалениям на лице. Проверьте и его тоже. Параллельно обратитесь к хорошему косметологу. Можно подобрать процедуры по вашей проблеме — регулярные чистки, пилинги и, конечно же, правильное питание. Если обследования у гинеколога ничего не покажут и на аптечные средства от угревой болезни кожа не будет реагировать, вам потребуются консультация иммунолога.

К. В. Витальева,
терапевт



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.



При цистите

Измельчите и смешайте чабрец, репешок обыкновенный, хвощ полевой в пропорции 1:1:1. Заварите 1 ст. ложку сбора 600 мл кипятка, настаивайте в термосе ночь. Пейте по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 3 недели, сделайте перерыв на 10 дней и при необходимости лечение повторите.



Сам себе доктор

■ ПРИ МАТОЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ ЗАЛЕЙТЕ 10-15 Г ЛИСТЬЕВ КРАПИВЫ ДВУДОМНОЙ СТАКАНОМ КИПЯЩЕЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 10 МИНУТ, ОХЛАДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ СМОЧИТЕ ТАМПОН СОКОМ СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ КРАПИВЫ, ВВЕДИТЕ ГЛУБОКО ВО ВЛАГАЛИЩЕ НА НОЧЬ. КУРС – 2-3 НЕДЕЛИ.

Красная щётка в женской аптечке

Красная щетка помогает при бесплодии, нарушении менструального цикла, отсутствии полового влечения, воспалении придатков. Травы повышает физическую, так и умственную работоспособность. Красную щетку употребляют в виде настойки, отвара и используют для спринцевания. Ее польза возрастает, если употреблять ее в сочетании с боровой маткой, красным корнем, грушанкой, конским каштаном, зимолюбкой. Растение принимают



на протяжении двух недель после овуляции. Можно применять красную щетку с шалфеем в первой фазе менструального цикла. Настой травы пьют на голодный желудок 3 раза в день за час до еды. Лечение делят на четыре этапа, каждый из которых длится 14 дней с перерывом в 2 недели. Красную щетку нельзя принимать в сочетании с гормонами, в том числе природного происхождения. Нельзя использовать растение при повышенном давлении и при беременности. При передозировке трава вызывает сонливость.

Н. Е. Щербинина,
фитотерапевт

Шалфей помогает зачать ребёнка

Шалфей уменьшает болезненность во время менструации. Помогает зачать ребенка при бесплодии. Вяжущие свойства растения уменьшают кровотечения. Эта трава незаменима при климаксе. Особенно полезен шалфей при приливах. Это растение является природным фитоэстрогеном. Его рекомендуют принимать дамам с низким уровнем женских гормонов. Женщинам, желающим забеременеть, траву нужно пить в первой половине цикла, то есть после

окончания менструации, на протяжении 10-14 дней, до начала овуляции.

Шалфей рекомендуют пить в виде отваров и настоев по стакану в день. Это количество делится на 2-3 приема. Курс лечения – от 1 до 3 месяцев. Через

месяц его можно повторить. Дамам после 35 шалфей поможет омолодить организм. Для этого 3 раза в год по месяцу следует пить по утрам стакан настоя травы с медом и лимоном.

Н. П. Вилицкая,
фитотерапевт



Миома

Важно вовремя распознать

- 1 Кровотечение.** Менструации становятся обильными, длительными, с кровянистыми сгустками. Кровянистые выделения в менопаузу.
- 2 Боль.** Может быть сильной, острой, тянущей внизу живота или в области поясницы. Появляются озноб, быстрая утомляемость, повышается температура, кожа становится бледной.
- 3 Что делать?** Идти к гинекологу. При резкой сильной боли вызвать скорую. Пройти УЗИ, гистероскопию матки, исключить онкологию, сдать анализы на биопсию.

**От недержания
мочи****ТЫСЯЧЕЛИСТНИК
И АРНИКА**

Измельчите 50 г арники горной и 100 г тысячелистника. Запарьте на ночь в термосе 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка. Утром процедите. Давайте ребенку по 50 г 4 раза в день.

**ЭРВА
ШЕРСТИСТАЯ**

Залейте на ночь в термосе 0,5 л кипятка 2 ст. ложки травы эрвы шерстистой – ее еще называют пол-пала. Утром процедите и давайте ребенку по 1/4 стакана 3-5 раз в день за 30 минут до еды. Курс – 42 дня.

**ХВОЩ, КРАПИВА
И МЕДВЕЖЬИ
УШКИ**

Измельчите по 2 части хвоща, крапивы, тысячелистника и медвежьих ушек, по 3 части репешка и зверобоя, 4 части льнянки. Если ребенок весит около 40 кг, возьмите 2 ст. ложки сбора, если вес до 20 кг – то 1 ст. ложку. Засыпьте траву в термос, залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте ночь. Давайте ребенку по 100 г 4 раза в день до еды. Кроме того, массируйте область мочевого пузыря, на ночь давайте 1 чайн. ложку меда.

Г. А. Смирнова,
народный
целитель



+ Ромашка деткам друг и помощник

У МОЕЙ БАБУШКИ ВСЕГДА В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ БЫЛА РОМАШКА. В ОТВАРЕ РОМАШКИ ОНА КУПАЛА СНАЧАЛА СВОИХ СЫНОВЕЙ, ПОТОМ И МЕНЯ.

Давала отвар ромашки при проблемах с пищеварением. Она применяла ромашку и в сборах.

В чистом виде ромашку используйте для ухода за грудничком. Если кроха плачет и перебирает ножками, скорее всего, у него вздутие животика. Залейте 1 чайн. ложку сухих цветков ромашки 1 стаканом закипевшей воды, дайте настояться 30 минут и процедите. Дайте ребенку 1 ст. ложку ромашкового напитка – и все пройдет.

Этим же настоем промывайте ребенку глазки, когда они гноятся. И протирайте высыпания на теле и кожные складочки, чтобы не допустить опрелостей. А для взрослого 1 стакан такого ромашкового чая, выпитый на ночь, – гарантия спокойного сна.

Если болит горло, приготовьте отвар. Возьмите 1 ст. ложку цветков на стакан горячей воды, на паровой бане держите 15 минут. Отставьте на час, процедите. Доведите объем до исходного.

Если принимаете отвар при сильном кашле, держите его на водяной бане 30 минут и настаивайте 4 часа. Пейте по 100 мл пару раз в день.

При проблемах с пищеварением (гастрит и колит), а также от мигрени, повышенной возбудимости, зубной боли тоже поможет ромашка. Залейте 2 ст. ложки цветков в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте по 80 мл перед едой 3 раза в день.

Детям при золотухе, а взрослым при экземе, подагре и ревматизме полезны ромашковые ванны. А если эти цветки запарить и ополаскивать ромашковой водой волосы, не будет перхоти, а волосы станут блестящими.

Е. В. Швырева,
Белгородская обл.



**ДЕТЯМ ПРИ ЗЛОТУХЕ,
А ВЗРОСЛЫМ ПРИ ЭКЗЕМЕ, ПОДАГРЕ И РЕВМАТИЗМЕ
ПОЛЕЗНЫ РОМАШКОВЫЕ ВАННЫ.**

Здоровым детям массаж не нужен?

Моему ребенку 3 месяца. Нам порекомендовали массаж. А я считаю, что он нам не нужен. Ребенок хорошо развивается. Или я заблуждаюсь?

К. Павлова, Псковская обл.

Если врач порекомендовал, значит, массаж нужен. Он стимулирует двигательную активность, укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение и стимулирует рост, нормализует работу пищеварительного тракта, улучшает состояние мышечного тонуса.

О. Н. Аксененко,
педиатр

ОТ АЛЛЕРГИИ – ЛУКОВЫЕ КАПЛИ И ТРАВЯНЫЕ ИНГАЛЯЦИИ

Часто у детей аллергия проявляется в виде насморка. Вылечить его помогут такие рецепты.

■ Залейте 3-4 ст. ложки травы лаванды 2 л воды, доведите до кипения, настаивайте под крышкой 10-15 минут. После чего ребенок пусть осторожно подышит паром. Сначала 10 минут, а по мере привыкания и по 15 минут, 2-3 раза в неделю.



Иногда лаванду можно заменить шалфеем, цветком липы.

■ Залейте 3 ст. ложки мелко нарезанного лука 1/4 стакана холодной кипяченой воды, в которой уже размешаны 1/3 чайн. ложки меда. Через 30 минут процедите и закапывайте в нос до 5 раз в день. Детям – по 3 капли (взрослым можно и до 5). Таким лекарством пользуйтесь и при остром респираторном заболевании. Капли должны быть теплыми.

Н. Е. Щербинина,
фитотерапевт

Кормящим мамам

● При снижении лактации (образование и выделение молока) залейте 1 часть семян укропа 20 частями воды и пейте по 1/2 стакана 3-5 раз в день.

● Для улучшения отделения молока принимайте на кончике ножа порошок из плодов укропа пахучего (огородного) с теплой кипяченой водой 2-3 раза в день.

● Для увеличения количества молока ешьте толченые семена укропа с сахаром (по 1/2 чайн. ложки каждого) 3 раза в день.

+ Весёлая зарядка для малыша

МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА СЛОЖНО УВЛЕЧЬ ЗАРЯДКОЙ. НО ВЕДЬ ЕМУ ВСЕ РАВНО НАДО ЕЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НОРМАЛЬНО РАЗВИВАТЬСЯ.

Значит, попробуйте выполнять упражнения в виде веселой игры и обязательно вместе. Именно так я поступила в свое время, когда моей дочери исполнилось три годика. Можно, в принципе, и раньше начинать.

1 Например, мы с дочкой становились вполборота друг к другу. Перед собой я клала мяч. Наклоняясь за ним, не сгибая при этом колени и спину, я говорила, что сорвала арбуз и просила дочку быстрее его забрать у меня. Потом арбузы собирала она. Это упражнение мы так и назвали «Собираем арбузы». Оно развивает гибкость.

2 Второе упражнение «Тяни-толкай». Мы садились на пол

друг напротив друга, раздвигали ноги, брались за руки, спину при этом держали прямо. Потом вместе наклонялись вперед и назад и при этом

тянули друг друга каждый на себя. Таким образом мы укрепляли мышцы спины и рук.

3 Очень нравились дочке упражнения «Силачи и акробаты». Приседали с гантелями и без, при этом представляя, что мы артисты цирка. Дочка укрепила мышцы рук, а я разработала верхнюю часть бедра.

4 Также вместе делали упражнение «Подтолкни». Я наклонялась вперед, а дочка мне давила на спину, укрепляя свои ручки. А еще мы вместе делали «Маятник».

Наклонялись в разные стороны, поднимая руки вверх, раскачивались, как маятники.

У. Н. Пьяных,
Тамбов

Идеальное время для занятий – за полчаса до кормления или через час после него.



Выглядим дорого, тратим копейки

ПЮРЕ ОТ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ



Избавиться от трещин поможет яблочное пюре. Вот мой рецепт. Яблоки очистите, нарежьте кубиками, залейте небольшим количеством молока и варите до образования кашицы. Наложите пюре толстым слоем на трещины, сверху – марлевую повязку. Компресс держите 30 минут и смойте теплой водой.

А. Михеева, Армавир

МАСЛО ДЛЯ ВОЛОС «АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ»



Траву фиалки трехцветной (анютины глазки) залейте оливковым маслом в соотношении 1:5. Дайте настояться в течение 12 часов. После этого нагревайте на водяной бане 30 минут, процедите. Втирайте теплое масло в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лечения – 15 процедур.

**О. И. Стрелкова,
Московская обл.**

РЕСНИЦАМ В ПОМОЩЬ



Если ресницы ломкие и выпадают, наносите на них касторовое масло на 1 час 3 раза в неделю. Если ресницы выпадают очень сильно, смазывайте их ежедневно перед сном и не смывайте до утра.

**М. А. Радугина,
Ивановская обл.**

СКРАБ «ТРИО»



Смелите в кофемолке 100 г овсяных хлопьев, залейте стаканом молока, добавьте 1 ст. ложку растительного масла. Нанесите на кожу на 20 минут, затем смойте теплой водой. Проводите процедуру 1-2 раза в неделю.

**Е. А. Жданова,
Брянск**

КРАПИВА ВЕРНЁТ КРАСОТУ



Заливаю 1 ст. ложку сухих, измельченных в порошок листьев крапивы стаканом кипятка и настаиваю час в темном месте, затем процеживаю. Смачиваю волосы и корни. Смывать не надо. Настой укрепляет волосы, улучшает их рост, устраняет перхоть.

Н. Д. Марченко, Ульяновская обл.

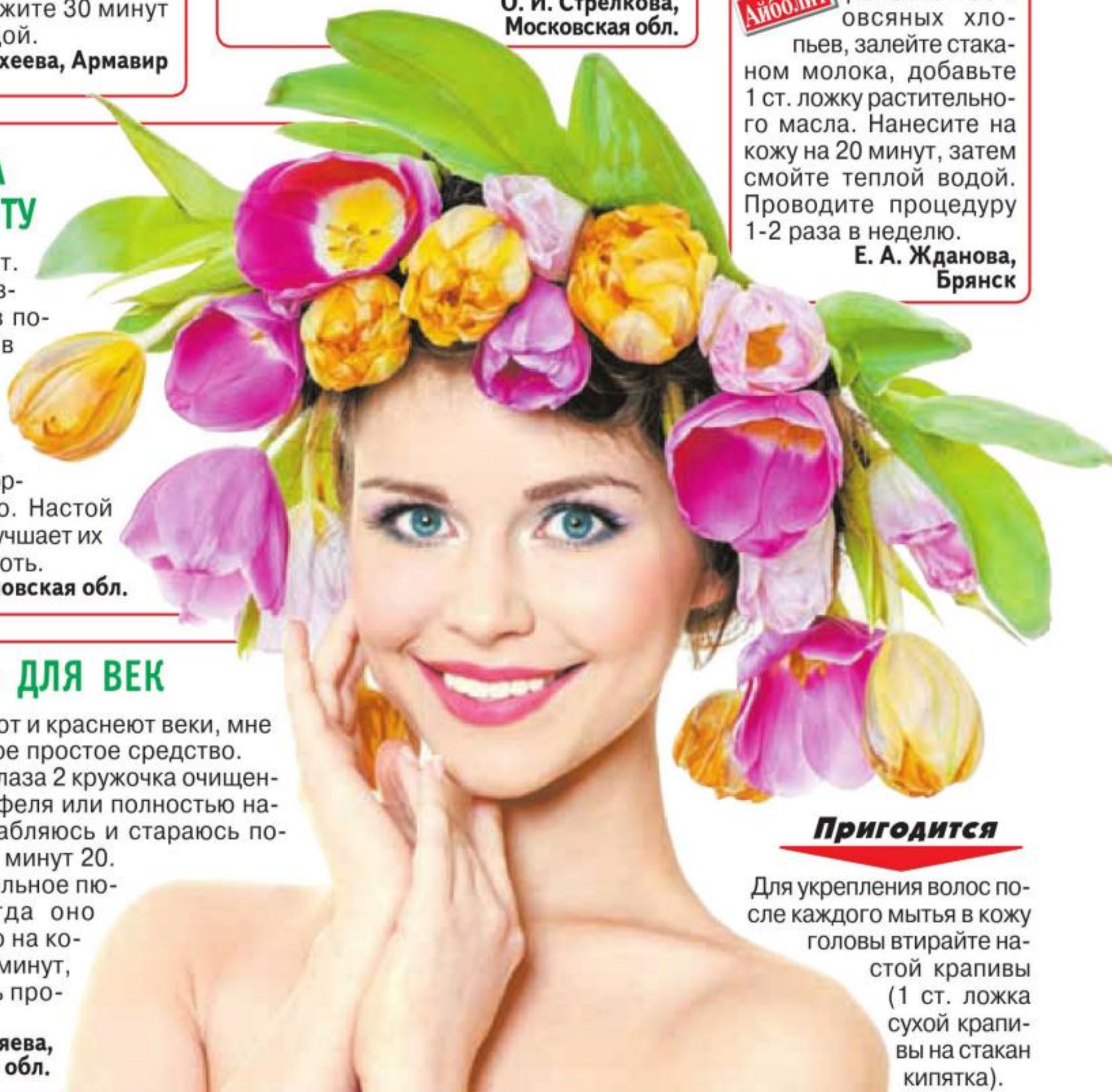
КАРТОФЕЛЬ ДЛЯ ВЕК



Когда отекают и краснеют веки, мне помогает такое простое средство. Кладу под глаза 2 кружочка очищенного сырого картофеля или полностью накрываю глаза, расслабляюсь и стараюсь полежать, не шевелясь, минут 20.

Или делаю картофельное пюре с молоком. Когда оно остынет, накладываю на кожу под глазами на 20 минут, после чего умываюсь прохладной водой.

**А. И. Суханьева,
Пензенская обл.**



Пригодится

Для укрепления волос после каждого мытья в кожу головы втирайте настой крапивы (1 ст. ложка сухой крапивы на стакан кипятка).

Кожа сухая, тонкая и шелушится

У меня кожа сухая, тонкая и склонна к воспалениям. Она постоянно шелушилась, пока я не стала пользоваться простыми народными средствами.

■ Размешиваю 1 ст. ложку творога с 1 чайн. ложкой рисовой муки (рис можно измельчить в кофемолке). Добавляю по 1 чайн. ложке любого растительного масла и сахара, 1 ст. ложку молока. Смесь наношу на очищенную влажную кожу лица по массажным линиям на 2 минуты и смываю.

■ Помогает и маска из овсянки. Для этого сварите овсяную кашу на молоке. Или же залейте 1 ст. ложку овсяных хлопьев горячим молоком так, чтобы оно покрывало хлопья. Накройте крышкой и

оставьте на 5 минут. Потом 1 ст. ложку готовой теплой овсяной каши размешайте с 1 чайн. ложкой меда и 1 чайн. ложкой сливочного масла. Нанесите маску на кожу, слегка втирая ее, и подержите 10-15 минут, снимите ватным тампоном, смоченным в молоке, и ополосните лицо водой.

**О. В. Лаврененко,
Воронежская обл.**



Зелень на лицо Пригодится

Многие девушки страдают из-за веснушек на лице. Мы с подругами в свое время делали настой зелени петрушки и сельдерея (в равных частях). Заливали 3 ст. ложки смеси стаканом кипятка, настаивали 45-50 минут. Процеживали и протирали тампоном проблемные места.

У нас всегда на огороде росло много петрушки и сельдерея. Все с удовольствием ели эту зелень. А вот любисток почему-то никто не жаловал. Но нашли применение и ему. Делали настои для ополаскивания волос – либо только из любистка, либо

в смеси с крапивой или лопухом. Эти процедуры хорошо укрепляют структуру волос. Горсть травы заливали 1 л кипятка, настаивали до остывания, процеживали, разводили горячей водой и ополаскивали волосы.

Еще для волос очень полезны маски. Я заливаю 2 ст. ложки протертых ягод облепихи 0,5 л кипятка, процеживаю и добавляю 4 ст. ложки оливкового масла. Втираю смесь в кожу головы, обвязываю ее полиэтиленом и теплым платком. Через 10 минут смываю теплой водой.

Т. А. Звонарева, Удмуртия

Выпадают волосы?

МЕДОВАЯ МАСКА

В 2 стаканах теплой воды размешайте 4 ст. ложки меда. Этой водой смочите волосы и кожу головы, наденьте полиэтиленовую шапочку и обмотайте голову полотенцем. Через час смойте шампунем. Делайте через день.

КАСТОРОВОЕ МАСЛО

Подогрейте на водяной бане касторовое масло и смажьте им кожу головы старой зубной щеткой. Затем укутайте голову и оставьте на 5 часов. После этого промойте волосы шампунем. Повторяйте 1 раз в неделю.

Скорая помощь от природы

Красота из бутылочки

ЛУЧШИМ КОСМЕТИЧЕСКИМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ И ПИТАНИЯ КОЖИ ЯВЛЯЮТСЯ НЕ ДОРОГОСТОЯЩИЕ ЛОСЬОНЫ И ТОНИКИ, А ОБЫЧНАЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА.

■ Жирную, пористую и комбинированную кожу надо ополаскивать минералкой с высоким содержанием солей: она поможет сузить поры и уменьшить сальный блеск.

■ Грунтовая слабоминерализованная вода прекрасно тонизирует и смягчает нормальную или сухую кожу.

■ Умывайтесь боржоми, нарзаном, эссентуки, а также минеральной водой

«Свалыва», «Миргородская». Это поможет решить массу проблем с кожей. После снятия макияжа минеральная вода станет хорошим тоником, который не даст коже растягиваться.

■ Очень полезно контрастное умывание: чередуйте холодную и теплую воду.



■ Чтобы предотвратить появление морщин, ежедневно протирайте кожу кубиком льда из минеральной воды. Лед из минералки еще и прекрасно борется с расширенными сосудами и порами.

■ Регулярные минеральные ванночки подлечат и укрепят сложащиеся ногти на руках: опустите пальцы в емкость с минеральной водой на 10 минут. Чтобы закрепить воздействие минералки, смажьте после ванночки ногти кедровым или пихтовым маслом.

**Е. Н. Маслова,
Липецкая обл.**

Намотай на ус

Газированная минералка, перед тем как стать косметическим средством, должна отстояться 30-40 минут в открытом виде, чтобы из нее ушла углекислота, которая может высушить кожу и вызвать ее раздражение.

**Восточная притча****Почему сорняки хорошо растут**

Однажды весной внук с дедом убирали в огороде сорняки. Вдруг ребенок спросил: «Дедушка, а почему сорняки, которые мы не сажали, так хорошо растут, а то, что мы сажаем, нуждается в нашем внимании, заботе и труде?» – «Вот, внучек, благодаря наблюдательности ты сделал важное для себя открытие: все ценное и значимое для человека требует от него немалых усилий, а вредное и ненужное произрастает само».

Я облаяла его по привычке: маленький попрошайка, изгой...

Я всегда подаю попрошайкам мелочь, если не отвращает личность просящего, хотя и понимаю – добрая половина из них псевдобедные, лжебольные и фальшивые сироты.

В начале 1990-х у нас возле метро вечно околачивалась толпа маленьких беспризорников. Мы, взрослые, которые видели их каждый день, знали всех в лицо. Состав компании менялся, но предводителями были два мальчика и девочка лет двенадцати.

Целый день они сновали по базару от кафе к забегаловке-наливайке и жалостливо просили у всех копеечку. Иногда подвыпившие мужики давали им пятерку или десятку. Попрошайки раздражали, и мы отмахивались от них, как от надоедливых мух.

Однажды было особенно холодно, я очень торопилась домой. В киоске решила купить детям к чаю пару булочек, горячих и вкусных, – их специально

привозили к вечеру, когда народ возвращался с работы. Когда я уже укладывала покупки в кулек, меня за руку дернул мальчишка лет восьми и попросил: «Тетя, купите мне булочку». Злая и замерзшая, я рявкнула: «Булочку тебе? Да ты деньги на клей кланчишь, пошел вон!»

Очередь одобрительно загудела: «Куда смотрит милиция?», «Они здесь толкуются, никому дела нет!» Ну и так далее.

Я уже было побежала домой, но тут окликнула старая знакомая, с которой давно не виделась. Мы нырнули в ближайшее кафе, мило поболтали.

Выйдя из кафе, я пошла домой и в уголке за ларьками увидела того самого мальчишку-попрошайку. Он жадно жевал булочку – все-таки кто-то ему купил. Только тут я обратила внимание, что он не похож на привычных малолетних попрошаек.

Мне стало так стыдно! Мало ли что у мальчишки в

жизни случилось... Есть так сильно хотел, а почему? Сытый голодного, как известно, не разумеет, да и многие ли из нас испытывали настоящий голод не по дороге к холодильнику, а когда даже нет куса хлеба?

Худенький, бедно одетый, но чистенький мальчишка... Я облаяла его по привычке: маленький попрошайка, изгой. Лучше куда подальше послать. И не думать.

И глаза закрыть.

Много позже от одной очень успешной дамы я услышала такие слова: «Я достойна этой шикарной жизни, достойна больших денег».

А сквозь них слышалось: «А голодранцы и чернь пусть и дальше влачат свое жалкое существование». Подозреваю, что и я, не входящая в первую десятку миллионеров, для нее находилась в числе той самой черни. Тогда-то мне и вспомнился мальчишка с булочкой. С тех пор подаю всегда, если не веет уж совсем откровенным мошенничеством.

Д. В. Попова, Москва

Не красота решает, кого мы любим, а любовь решает, кого мы считаем красивыми.

Умные мысли

- СЧАСТЬЕ – ЭТО ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ И ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ.
- ТО, ЧТО ДЛЯ ОДНОГО – БЕЗРАССУДНАЯ СТРАСТЬ, ДЛЯ ДРУГОГО – ПРОСТО ЖЕНА.
- В МОЛОДОСТИ ЛЮДИ УЧАТСЯ, А В СТАРОСТИ ПОНИМАЮТ.





ЁШКИН КОТ!

- ОПЫТНЫЙ ПРОДАВЕЦ АРБУЗОВ МОЖЕТ ОДНИМ ЩЕЛЧКОМ ПО ГОЛОВЕ ОПРЕДЕЛИТЬ, ГОТОВ ЛИ ЕГО СЫН К ЭКЗАМЕНУ.
- СВИНЬЯ, УВИДЕВШАЯ ВО ДВОРЕ МАНГАЛ, НАЧАЛА ЛОВИТЬ МЫШЕЙ И ЛЯТЬ НА ЧУЖИХ.
- ЭГОИСТИЧНАЯ КУРИЦА НЕ НЕСЕТ ЯЙЦА, ПОТОМУ ЧТО РЕШИЛА ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ.

«Лариса, покажи-и-и!»

Было это десять лет назад.
Я отвез жену в роддом. С ней в палате
лежала девушка Лариса...

Эта маленькая история про нее. Родила девушка прекрасного здорового сынишку и сообщила мужу. Он был очень рад, так как безумно хотел сына. После того как узнал, что стал папой, в роддоме не появлялся дня три-четыре. На пятый день пришел, еле стоит на ногах. Держась за дерево, стал кричать: «Лариса, покажи-и-и!» Лариса в свою очередь попыталась ему

объяснить, что уже покормила малыша, его унесли, поэтому показать не может.

Но счастливый отец не унимался... Лариса не вытерпела, намотала на руку полотенце, сжала кулак в дулю и показала то, что получилось, в окно: «На, смотри!!!»

Дальше просто картинка: новоявленный отец бьет себя в грудь со словами: «Ларис! Весь в меня!»

А. А. Груздев, Уфа



Чтобы не скучно было жить, нужны новые эмоции

ЗАМУЖЕМ БОЛЬШЕ 15 ЛЕТ. ВЗРОСЛЫЙ РЕБЕНОК. В ОТНОШЕНИЯХ С МУЖЕМ ВРОДЕ БЫ ВСЕ ХОРОШО.

Но несколько месяцев назад муж спросил у меня, как я отнесусь к тому, что он будет общаться с другой девушкой? Вопрос поставил меня в тупик, и ничего вразумительного я не ответила. А через некоторое время случайно услышала его разговор с кем-то по телефону поздно вечером, и он признался, что общается с девушкой, назвал имя, возраст, что она из другого города. И что это общение никак не скажется на нашей семье и его отношении ко мне. Просто ему стало

скучно жить, нужны новые эмоции, и это ему помогает. Продолжается это уже несколько месяцев.

Периодически у меня бывают срывы. Когда мы находимся в одной комнате, я не могу спокойно сидеть, видя, как он с ней переписывается. Или уходит вечером в другую комнату, чтобы поговорить по телефону. Не знаю, о чем они говорят, но с телефоном муж не расстанется. Не понимает, почему мне это не нравится, ведь, кроме общения по телефону, ничего нет. Когда же пред-



положила обратную ситуацию, где я общаюсь с кем-то в таких же условиях, сказал, что ему бы это не понравилось. Но прекратить он не может. Ему это нужно. Я пыталась не заикливаться. На какое-то время помогает. Стараюсь проводить все свободное время вместе, но пока безрезультатно. Говорить с мужем на эту тему тяжело. Его позиция: на наши отношения это не влияет, к тебе не от-

носится, дело не в тебе, умей делиться.

Мне кажется, если человек ищет что-то на стороне, значит, ему этого не хватает. Как найти выход из этой ситуации? В чем причина? Я уже не могу. Тянуть с решением дальше не вижу смысла. Если муж общается уже несколько месяцев, то есть все шансы, что это может перерасти во что-то большее...

А. В. Маслова,
Липецкая обл.

СУПЕР!

Рецепты от читателей

ЗАКОНЧИЛИСЬ ДУХИ?

Не спешите выбрасывать флакон. Снимите дозатор, налейте во флакон воды (на 1/2 объема флакончика) и опустите туда деревянные палочки. Они будут впитывать ароматизированную воду и распространять запах по дому.

Пригодится

■ ПОЛЕВЫЕ ЦВЕТЫ ДОЛЬШЕ ПРОСТОЯТ, ЕСЛИ В ВАЗУ ДОБАВИТЬ ПАРУ КАПЕЛЕК МОЮЩЕГО СРЕДСТВА. ГЛАВНОЕ, В ЭТОМ ДЕЛЕ НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВОВАТЬ.

■ НАДО УСТРАНИТЬ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ В СУМКЕ? ПОЛОЖИТЕ В НЕЕ НА ОДИН ДЕНЬ НЕИСПОЛЬЗОВАННЫЙ ЧАЙНЫЙ ПАКЕТИК.

ОТ ЧЕГО «СЕДЕЕТ» ШОКОЛАД?

Однажды я купила шоколад, развернула и увидела, что плитка сероватого цвета с белесым налетом. Можно такой шоколад есть?

О. В. Солонуха, Курская обл.

Это может быть жировое или сахарное «поседение» шоколада. И то и другое представляет собой налет мельчайших кристалликов какао-масла или сахара на поверхности плитки. Появляется оно из-за несоблюдения температурных условий хранения, которые указаны на плитке шоколада. Поверхность становится шероховатой и с белым налетом. В обоих случаях шоколад безвреден.



МОЁ СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ

Мне кажется, что вся эта химия с тарелок не смывается, а потом отправляется вместе с едой прямо в желудок. И поэтому я мою посуду только органическим средством – смесью горчичного порошка и соды в соотношении 1:1. Насыпаю смесь в солонку, а потом просто сыплю на губку. Остатки еды и жир смываются прекрасно! Если тарелка уж очень грязная, просто сыплю на губку больше смеси.

**О. М. Савенко,
Московская обл.**

ПЛАСТИЛИН ДЛЯ СЫНА ДЕЛАЮ САМА

Смешиваю 2 стакана муки, 1 стакан соли и 2 ст. ложки квасцов (продаются в аптеке). Затем вливаю в эту смесь 0,5 л кипящей воды и, постоянно помешивая, добавляю 3-4 ст. ложки растительного масла. Готовую массу можно подкрасить пищевой краской без сахара. Разрезаю готовый пластилин на одинаковые бруски. Хранить его надо в холодильнике в герметичной упаковке.

**А. В. Маслова,
Липецкая обл.**



КОЖАНУЮ ШЛЯПУ ЧИЩУ ЛУКОМ

Беру луковицу побольше, надеваю защитные перчатки и отрезаю толстое колечко. Стороной среза начинаю протирать поверхность кожаной шляпы. Лук будет постепенно загрязняться и становиться темнее, тогда я его просто срезаю и продолжаю чистку. Лук вбирает в себя загрязнение и придает коже глянец и блеск. Луком также можно почистить кожаные перчатки и куртку. Запах лука выветрится за 5-6 часов, если вынести вещь на лоджию или балкон.

К. Н. Кондырина, Омск



Лето на столе

ЛИМОНАД «СВЕЖЕСТЬ»

1,5 л воды, веточка тархуна, 3-4 листика мяты, 120 г сахара, 1 лимон.

Мяту и тархун засыпьте 1 ст. ложкой сахара и разомните толкушкой. С лимона снимите цедру, выжмите сок. Залейте водой цедру, тархун и мяту, добавьте сахар. Проварите в течение 5 минут, остудите и процедите. Добавьте лимонный сок и лед.

А. Д. Чернигова,
Тула

ОКРОШКА НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

2 куриных окорочка (можно заменить грудкой, тогда бульон будет менее жирным), 4 картофелины, отваренные в мундире, 3 вареных яйца, 2 свежих огурца, по пучку зеленого лука и укропа, 200 г майонеза, 200 г сметаны, 1/3 чайн. ложки лимонной кислоты, соль по вкусу.

Из окорочков сварите бульон (чтобы получилось примерно 3 л). Мясо выньте, охладите, отделите от костей, порежьте кубиками. Зелень мелко нашинкуйте. Овощи и яйца порежьте кубиками. Смешайте все в большой миске, заправьте майонезом и сметаной, перемешайте. Залейте бульоном, посолите, добавьте лимонную кислоту. Все хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на час.

М. А. Ткачук,
Оренбургская обл.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ ЗА 2 ЧАСА

0,5 кг огурцов, 0,5 ст. ложки соли, пучок укропа, 2-3 зубчика чеснока, 1 чайн. ложка лимонного сока.

Огурцы разрежьте вдоль на 4 части. Измельчите чеснок и зелень. Сложите огурцы в пакет. Полейте их соком лимона, добавьте соль, чеснок, укроп. Завяжите плотно пакет, потрясите его, чтобы огурчики равномерно пропитались приправами. Оставьте в тепле на 1,5-2 часа. Через 2 часа рассола станет больше, так как огурцы дадут сок. Храните в холодильнике.

Г. Н. Тимофеева, Владивосток



Картофельные драники «Улётные»

1 яйцо, 3-4 картофелины, 5 ст. ложек (2 ст. ложки в тесто) сметаны 10%-ной жирности, 2 ст. ложки панировочных сухарей, по 1 пучку укропа и зеленого лука, растительное масло для жарки, соль.

Картофель очистите и натрите на терке. Добавьте сметану и яйцо, перемешайте. Добавьте панировочные сухари, измельченный укроп, соль и перемешайте. Вы-

ложите небольшими порциями ложкой в сковородку с разогретым маслом. Обжарьте с двух сторон до золотистого цвета и выложите на блюдо. Подавайте со сметанным соусом. Для этого смешайте 70 г сметаны с мелко нашинкованным зеленым луком. Немного посолите. Наши очень вкусные картофельные драники «Улетные» готовы. Можно подавать к столу.

А. И. Аверина, Тверь



Фаршированные кабачки

1 кабачок среднего размера, 300 г мякоти свинины, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 1/2 стакана воды, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Кабачок помойте и очистите. Лучше брать молодые нежные плоды. Разрежьте на брусочки шириной 2-3 см. Выньте серединки. Мясо и лук пропустите через мясорубку, посолите и поперчите. За-

полните кабачки мясом. Выложите в форму. Оставшееся место рядом заполните тертой морковью. Смешайте сметану, майонез и воду. Залейте в форму сверху и по краям. Запекайте в духовке 40-50 минут при температуре 200°C. Выложите на блюдо и посыпьте мелко порезанной зеленью. Одинаково вкусно в горячем и холодном виде.

**А. С. Волкова,
Курганская обл.**



Клубничный тирамису с печеньем

400 г клубники, 250 г сыра маскарпоне или другого несоленого мягкого сыра, стакан 35 %-ных сливок, 150 г сахара, 20 штук бисквитного печенья.

Взбейте сыр с сахаром. Добавьте сливки, взбитые до густого состояния, и еще раз взбейте. Измельчите в блендере клубнику с сахаром. Положите в прямоугольную формочку слой печенья, залейте половиной смеси клубники с сахаром.

Распределите равномерно половину сырно-сливочной массы. Накройте вторым слоем печенья, вылейте остальную смесь клубники с сахаром. Выложите сверху оставшуюся сырную массу, разровняйте поверхность. Остальные ягоды порежьте вдоль на четыре части, выложите на поверхности десерта. Поставьте торт для пропитки в холодильник на пару часов.

А. А. Соколова, Брянск



+ Декабрист в доме — помощник или вредитель?

Кому из нас не известно комнатное растение декабрист? Свое название этот цветок получил по названию месяца, в котором он чаще всего зацветает.

■ Ярко-красные цветы декабриста украшают жилье. Вот только цветет он недолго — всего раз в год, в декабре. Кстати, если растение показало свои цветы именно в декабре — это очень хорошая примета. Значит, вас ждут удача и прибыль. В доме и семье все будет благополучно. Если декабрист зацвел накануне Нового года, следующий год будет благоприятным во всех отношениях.

■ Декабрист запаздывает с цветением или распускает свои цветы преждевременно? Это неблагоприятный знак. Семью или кого-то из ее членов ожидают неприятности. Если декабрист зацветает не вовремя, значит, в течение следующего года вас могут преследовать различные неприятности — болезни, проблемы на работе и в личных отношениях, финансовые труд-

ности. В какой именно сфере будут неприятности, сказать сложно. Именно по этой причине не все люди любят растение, потому что, увидев, что цветение начинается не в декабре, мысленно готовятся к худшему.

■ По декабристу можно определить, кто из вашего ближайшего окружения оказывает негативное воздействие на энергетику дома и на вас. После визита такого человека цветок начнет болеть или завянет. Вспомните, кто был у вас в гостях как раз перед болезнью декабриста. Не общайтесь с такими людьми, ведь они несут в ваш дом разрушительную энергию.



■ Если цветок сохнет, гибнет и вообще чувствует себя не очень хорошо — это тоже плохой знак. Если видимых причин для этого нет, вы ухаживаете за декабристом как обычно, а цветок все равно чахнет, тоже не ждите ничего хорошего. И денег

в кошельке не прибавится, и возникнут совершенно ненужные траты. Да еще и в долг возьмете, а отдавать чем будете?

■ Бывает, что декабрист и вовсе не цветет. Эта примета говорит о том, что в семейных отношениях есть конфликт или недомолвки. Пока вы не избавитесь от этого, цветения не будет.

Нашему домовому гостю не понравилась

Приехала к нам как-то гостя и очень не понравилась домовому. Он ей рано утром (без нас, хозяев) включал музыкальный центр, выключал колонку во время купания и шумел перед сном... А может, она, наоборот, понравилась ему — вот и заигрывал, будил по утрам и хотел, чтобы голая по квартире побегала? Но факт, что все это в нашей квартире никогда ни с кем не происходило ни до, ни после...

О.И. Борисенко,
Свердловская обл.

Что нам пытаются сказать птицы

■ ЕСЛИ ПТИЦА ЗАЛЕТИТ В ДОМ ЧЕРЕЗ ОКНО И СРАЗУ ЖЕ ВЫЛЕТИТ, ЖДИТЕ СКОРОГО ПОСЛАНИЯ.

■ АИСТ СВИЛ ГНЕЗДО НА ТРУБЕ? ЭТО К БОГАТСТВУ И СЧАСТЬЮ.

■ ЕСЛИ ИДЕТ ДОЖДЬ, А ДОМАШНЯЯ ПТИЦА НЕ ПРЯЧЕТСЯ — СКОРО РАСПОГОДИТСЯ.



Смыч- ковый гигант	Город- ская птица	→		↘		↘		Кузнец на Олимпе	→		↘		↘	
↓	Ядови- тая змея		Ночное светило		Слад- кий карто- фель		Кон- фетки- горо- шины	↓	Бывшая валюта пари- жан	Сва- дебная вуаль		Громко на роя- ле		Парла- мент при Це- заре
↖									Минер- ал- поло- сатик	↘				
	Боль- ничный врач		Знак мор- зянки		Тол- стый у баоба- ба		Кре- пость в Бу- харе	↖				Холод- ные хлопья		Мор- ской рак
↖			↓	Годы, отдан- ные ра- боте	→	↓	↓		Замес для пи- рогов	→		↓		↓
	Дели- кат- ность	↗				Овощ — символ просто- ты	→		↘		Музы- каль- ный лад		Маршал Победы	
	Прино- сит млад- енцев	Отец пере- стройки		Гриб в горо- шек		Драго- ценный камень		Религи- озная песнь		Грани- ца на- дела	→		↓	
↖		↓		↓		↓	Болтли- вый ве- сельчак	→						
	Гиппо- потам		Трофей рыбака	→			↓	Роскош- ная дача		Колю- чий сорняк		Спел про Ма- донну		Проте- кает через Курган
↖					Пенис- тый напиток	→				Ворот- ник- распа- шонка	↘	↓		↓
Мера веса совести	Чувство «с гла- зами»		Радуж- ный са- моцвет	→				Дымка над по- лем	→	↓				
↖					Оппо- нент добра	→		↓	Бравый парень		Камни на пике горы		Ниги- лист Турге- нева	
Едини- ца дли- ны с кепкой	Нитки для вы- шива- ния		50-й день от Пасхи		Вок- зальная плат- форма	Струн- ный ин- стру- мент	→				Прооб- раз жи- лета	↘	↓	
Музей с «Джо- кондой»	↘	↓	↓		Отрос- ток на дереве	↘	Лен- та — не отде- решь!		Селек- ция на конкур- се	→	↓			
↖				Лопасть гребца	→	↓	↓		↓	Резкий порыв ветра		Ящик или ко- робка		Менто- ловая травя
Смелая длина юбки		Жанр публи- цистики	→					Афри- канский бара- бан	→			↓		↓
↖				Пробка в сосу- де	→					Алый небо- свод	→			
Река Питера		Стук подков по мо- стовой	→					Разок вокруг оси	→					
↖				Ядови- тое дерево	→					Выброс из вул- кана	→			

Дети выбирают своих родителей наверху



ВОТ ТАКИЕ ЧУДЕСНЫЕ ИСТОРИИ О СВОИХ ДЕТЯХ ПРИСЛАЛИ В РЕДАКЦИЮ НАШИ ЧИТАТЕЛИ.

«МАМА, Я ПОМНЮ ТВОЁ ЗЕЛЁНОЕ ПЛАТЬЕ»

Я готовила обед. Чтобы ребенка хоть как-то отвлечь и усадить непоседу на время, дала ему старый альбом с фотографиями. И вот подбегает сын ко мне с черно-белой фотографией, на которой были изображены я в юности с мамой (она умерла незадолго до рождения Кириши), и говорит: «Мама, а я помню тут тебя и твое зеленое платье! Ты в тот день на автобус опоздала!» У меня глаза на лоб вылезли. Спрашиваю: «Сына, откуда знаешь? Папа рассказывал?» – «Нет, – говорит. – Я тебя видел сверху, мне тебя показывали и сказали, что ты будешь мне мамой!» После этого я начала расспрашивать знакомых и друзей, говорили ли

их дети что-то подобное? Оказалось, что не только мой ребенок помнит, как откуда-то смотрел на маму до своего рождения.

**Вероника З.,
Иркутская обл.**

ДЕДУШКА ПЕРЕДАВАЛ ПРИВЕТ!

Дочь выдала недавно: «Мам, а дедушка, что с пышной рыжей бородой, передавал вам всем привет и говорил, что молится за вас!» Дедушка с рыжей бородой – это прадед, я его видела только маленькой девочкой, а единственное черно-белое фото плохого качества хранилось у мамы в альбоме. Дочери его не показывали точно, ребенку в том возрасте такие

фото разглядывать не интересно. Поэтому, поговорив с матерью, я пришла к выводу, что дочка и правда виделась со своим прапрадедом до рождения! Потом на детской площадке я разговорилась еще с одной молодой мамой. Она рассказала, что ее сын описывал, как им показывали по каким-то экранам дядей и тетей, и они выбирали себе родителей.

И. Мережкова, Тверь

АНГЕЛОЧЕК СКАЗАЛ, КАК МЕНЯ НАЗОВУТ

Моя 4-летняя дочь Машенька однажды заявила: «А когда меня к тебе в животик отправляли, приле-

тел ангелочек и сказал, что меня назовут в честь одной хорошей тети, которая мне поможет». Девочка не знала, что я незадолго до родов поскользнулась и упала. Мне помогла одна женщина, отвезла в больницу и была там, пока не убедилась, что все хорошо. В честь той женщины мы и решили назвать дочь Машенькой!

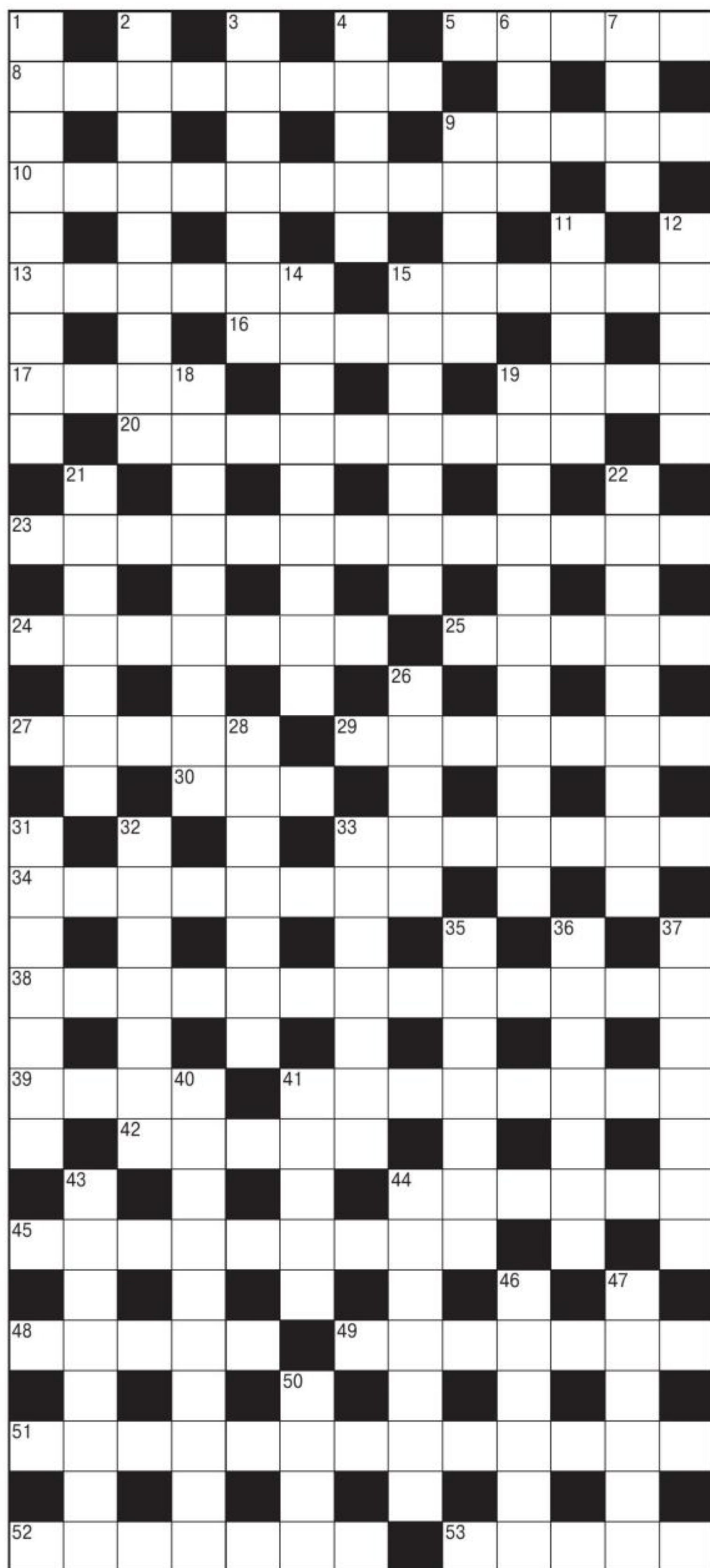
О. В. Толубеева, Воркута

«ТЕБЯ ВЫБРАЛИ ЕЩЁ ДВА МАЛЬЧИКА»

В возрасте 2,5 года моя дочь рассказала, что вместе с ней маму и папу выбрали еще 2 мальчика. Но одному не разрешили выбрать, а второму сказали готовиться. Через год у меня случился выкидыш – мы потеряли мальчика. А через 2 года родили здорового сына.

**А. М. Дубиченко,
Белгородская обл.**

ВОЗМОЖНО, И ПРАВДА, ЧТО НА ЗЕМЛЮ
НАС ПОСЫЛАЮТ АНГЕЛЫ. ДЕТИ МОГУТ ВЫБИРАТЬ
СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ ТАМ, НАВЕРХУ!



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Объект забот са-
пожника. 8. Мудреная закорючка из высшей
математики. 9. Ребенок, который не может
ни минуты усидеть на месте. 10. Частное
зрелищное предприятие. 13. Археологи-
ческая яма. 15. Комиссионный магазин.
16. Место работы Печкина. 17. Определен-
ный промежуток времени. 19. Царь-птица.
20. Сестрица сокола. 23. Причинение себе
нравственных страданий. 24. Комната, где
поют колыбельные. 25. Головной убор на
гербе Ватикана. 27. Решающее сражение.
29. Строй солдат, стоящих плечом к пле-
чу. 30. Недремлющий орган. 33. Активы,
сколоченные миллионером. 34. Пряность,
которую арабы добавляют в кофе.
38. «Сговорчивая» черта характера.
39. Язык евреев с германскими корня-
ми. 41. Кожаные башмачки хуторянки.
42. Компонент марганцовки. 44. Медонос –
национальный цветок Шотландии. 45. На-
рост в пещере в форме сосульки.
48. Проделки колдуньи. 49. Завиток из-под
рубанка. 51. Комната в больнице для вра-
чей. 52. Сухой ветер с пылью в Централь-
ной Азии. 53. На ловца и... бежит.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ударник в оркестре.
2. Слуховая трубка Айболита. 3. Шахтер
давно минувших дней. 4. Обращение к
исповеднику-католику. 6. Тараканьи состя-
зания. 7. Голос испуганного поросенка.
9. Шоферское туда-обратно. 11. Плечо дру-
га. 12. Пернатая гроза лягушек. 14. Короб-
ка для папирос. 15. Графа таблицы. 18. По-
благки по службе в угоду дружбе. 19. Правило
сродни рамкам. 21. Полет без хлопанья кры-
льями. 22. Ученый муж, которого интересу-
ют водные объекты. 26. Возглавляет фа-
культет. 28. Белобородный старец-кавказец.
31. Вечное сомнение. 32. Воплощает тео-
рию в жизнь. 33. Выдающийся деятель на
поприще науки. 35. Сородич дрофы.
36. Корабль-уничтожитель подлодок.
37. Крупица айсберга. 40. Электрический
мангал. 41. Первое знакомство актеров с
пьесой. 43. Специалист по культуре на-
родов. 44. Каждый из коллектива Спива-
кова. 46. Наклонный типографский шрифт.
47. Почетный титул британца. 50. Общепит
рангом ниже ресторана.

Составила Елена Короткова

Рассказик

Знакомые жили в панельном доме с хо-
рошей звукопроницаемостью. Сын ма-
ленький. Мапочка его отлучилась нена-
долго в продовольственный магазин.
Возвращается и спрашивает: «Ты не пла-
кал?» Сын: «Я сначала заплакал, а мне
невидимый голос сказал: «Не ори! Сейчас
придет!» И я успокоился».



«Дядя, ну ты что?..»

Когда рассказал племяннику (11 лет), что в его годы мы с друзьями во время ледохода катались на льдинах, он сказал: «Дядя, ты что, в детстве совсем тупой был?» И тут я решил про догонялки на деревьях, карбид в бутылках, прыжки со второго этажа стройки в сугроб и взрывание дихлофоса в костре не рассказывать...

М. Н. Винников, Брянск

У деда, оказывается, и имя, и отчество есть!

ПОМНЮ, ПАЦАНОМ ЕЩЕ БОСОНОГИМ (ПО-МОЕМУ, ДАЖЕ ЕЩЕ В ШКОЛУ НЕ ХОДИЛ) ПРОВОДИЛ ЛЕТО У БАБУШКИ.

Ну и звонит домашний телефон (роскошь, бабушка большим начальником была!). Я подсказываю и алекаю. Меня просят Александра Николаевича к телефону позвать. А я таких знать не знаю и такие тут не живут... Ну и трубку положил.

— Внучек, кто звонил?

— А не знаю, Александра Николаевича какого-то спросили. Ошиблись, наверное.

— Так это твоего деда так зовут!

И я прям до сих помню тот удар молнии! У деда есть имя и отчество! Поразительное открытие, к которому жизнь меня не готовила. Даже по-другому смотреть на деда, помню, стал. Александр Николаевич! Кто бы мог подумать...

К. Павлов, Московская обл.



Из писем читателей

Я НЕРВНИЧАЮ... НО ПОСТАРАЮСЬ!

На прошлой неделе был на свадьбе племянника. Молодые расписались. Пошли в ресторан. Речь брата (отца Вадима), речь самого Вадима, вот настала и очередь Алика — лучшего друга и свидетеля: «Кхе... кхе... Признаюсь, что я несколько нервничаю... Но я постараюсь! Ведь Вадим сказал, что если справлюсь с этим, то буду его свидетелем и на следующей свадьбе!..»

Н. Алдонин, Пенза

«ЧТО ЭТО ДЕЛАЕТ В ПОСУДОМОЙКЕ?»

Приехала домой после операции. Лежу, как царица восточная, в подушках мягких и на простынях шелковых. Заботы о детях, кошке и прочем совместножитом на муже. Поужинали. Забегает в комнату дочь: «Папа,

что ЭТО делает в посудомойке?» Муж: «ЭТИМ я капусту мешал, когда жарил». Дочь: «Но ведь это деталь для кошки?!» Поворачиваю голову. Этим оказалась лопатка для кошачьего лотка. Благо, новая.

Д. Вилкова, Тульская обл.

ТЫ ОПЫТНАЯ, ПОСОВЕТУЙ!

Когда мне было 23 года, познакомилась со своим будущим мужем. Он военнослужащий, 25 лет, тогда только-только получил звание капитана. Женат никогда не был. Любовь-морковь, поженились и уехали на его новое место службы. Через год получаю письмо из родной деревни от приятельницы. Пишет: «Ты скрывала, но все в деревне догадались, что му-

жа своего ты увела из семьи. Потому что он капитан. Значит, уже в годах. А если в годах, значит, был женат и есть дети. Посоветуй, как увести мужчину из семьи, поскольку у тебя такой опыт был...»

Алла, Иркутская обл.

«МАРИНА, КОФЕ!»

Взяли у нас на работе новую девочку-секретаря. Както раз шеф, разъяренный общением с очередным недалеким клиентом, зарывшись с головой в бумаги, кричит ей на грани нервного срыва:

— Марина, кофе!

На что она ему спокойно отвечает:

— Спасибо, Александр Андреевич, я не хочу!

Леонид Т., Оренбург

Мысли вслух

Если вы видите человека, пьющего в одиночку, не спешите с выводами. Возможно, это корпоратив индивидуального предпринимателя.

Н. Орлов, Ивановская обл.

Как уверяют врачи, пятьдесят граммов коньяка за ужином — это не только полезно, но еще и мало.

Виктор П., Астраханская обл.

Не дают покоя два вопроса: для кого были придуманы кровати-полупотки и как выглядит этот человек-полторашка?

В. Трушин, Пермь

Чем отличается сказка от реальности? В сказке — Кот в сапогах, а в реальности — кот в сапоги.

А. В. Пронина, Киров

Ёшкин кот!

Лапша

+ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ — ЭТО ПРИВЫЧКА. ВЫБОР ЗА ВАМИ!

ОВЕН Самое приятное — это когда хорошего не ждешь, а оно берет и случается. И с вами обязательно случится! Будьте уверены. Только встречать это хорошее надо с улыбкой, а не с кислым лицом.

ТЕЛЕЦ Звезды спокойствия не обещают. Одни дни будут складываться удачно, другие — довольно-таки напряженно. Помогите своему желудку. Еда должна быть легкой. Старайтесь есть побольше овощей.

БЛИЗНЕЦЫ Много идет не так, как задумали, и вы начинаете сомневаться в своих силах. За поддержкой обращайтесь к надежным людям.

РАК Долгожданное лето пришло. Значит, можно отдохнуть, зарядиться бодростью и новыми впечатлениями. Все это обязательно будет, если не забывать про решение насущных задач.

ЛЕВ Львы — мастера своего дела и, несомненно, способны на многое.

Но для того чтобы идти вперед, необходимо укрепить свои тылы. Не переживайте, все получится!

ДЕВА Вы будете чувствовать себя хозяевами положения почти в любой ситуации. Настало время засучить рукава и приступить к делу. Не забывайте про калий, ведь он так важен для сердца. Его вы найдете в рыбе и картошке в мундире.

ВЕСЫ Постарайтесь не переоценить свои силы и проведите это время спокойно. Самое время Весам вспомнить пословицу: «Работа не волк, в лес не убежит». Старайтесь не находиться долго на солнце. Загорайте только по утрам.

СКОРПИОН Прекрасное начало лета. Время одинаково хорошо подходит и для отдыха, и для работы. Так что выбирайте то, что вам больше по душе. А при желании можете совместить одно с другим.

СТРЕЛЕЦ Не ищите неприятностей там, где их нет. Это время полно приятных сюрпризов. Но вы то и дело ждете подвоха. Расслабьтесь! Все хорошо. Зарядка по утрам наполнит энергией на весь день.

КОЗЕРОГ Судьба будет явно на вашей стороне, а мелкие неприятности и ссоры, если вдруг произойдут, быстро рассеются под лучами летнего солнышка. И постарайтесь ложиться спать пораньше.

ВОДОЛЕЙ Сравнительно безмятежное существование Водолеев с приходом июня омрачится проблемами с родней. Разбора полетов удастся избежать немногим.

РЫБЫ Придется быть очень осторожными и благоразумными. Не ищите приключений и ярких впечатлений. Не рискуйте. Чтобы насытить организм железом, съедайте каждый день по горсти черной смородины.

Иногда
люди слишком
много
думают,
а надо просто
жить.

Анекдоты

Жена попросила на день рождения норку. Копаю в саду уже второй день. Волнуюсь. Вдруг не понравится?

Приходит под утро пьяный муж домой.

Жена встречает его криком.

— Ты где шлялся, сволочь, всю ночь?

— На кладбище был.

— Ой, Мишенька, а что, кто-то умер?

— Дорогая, ты не поверишь, там все умерли!

Жена изъявила желание пожертвовать свою одежду бедным, голодающим семьям. Я сказал, что если ее одежда им по размеру, то не такие они и голодающие. И ссора началась...

А нельзя как-то поскромнее кошачий корм называть? Почему моя кошка ест рагу из кролика в сливочном соусе, а я — макароны с сосиской?

Разговор в тюрьме:

— За что сидишь?

— За скорую помощь.

— Это как?

— Да у тещи кровь из носа потекла, а я на шее жгут затянул.

— Как у вас с детьми?

— Сложно, не высыпаясь, времени на себя вообще нет.

— А Лена как?

— Лена — это я. Жора выглядит еще хуже.

Блондинка на иномарке не уступает дорогу на соответствующий знак и врежется в «Волгу». Из нее выходит пожилой мужчина и грустно так спрашивает:

— Девушка, вы на права-то экзамен вообще сдавали?

— Да-а-а! И в отличие от тебя, дед, много раз!!!



Айболит письма

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



Каталог «Почты России»
«Подписные издания»

подписной индекс **П3422**

**ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ**

Агентство
«РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства
«Роспечать»
«Газеты. Журналы»

подписной индекс **19201**



Объединенный каталог
«Пресса России»

подписной индекс **42403**

Ждём писем!

Если у вас есть рецепты народной медицины, которые помогли вам и вашим близким справиться с болезнью, пришлите их в редакцию. Пишите, ваши письма нужны людям! Возможно, это единственный способ спасти чью-то жизнь.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 29

По горизонтали: 5.Обувь. 8.Интеграл. 9.Егоза. 10.Антреприза. 13.Раскоп. 15.Скупка. 16.Почта. 17.Срок. 19.Орел. 20.Пустельга. 23.Самобичевание. 24.Детская. 25.Тиара. 27.Битва. 29.Шеренга. 30.Око. 33.Капитал. 34.Кардамон. 38.Покладистость. 39.Идиш. 41.Черевики. 42.Калий. 44.Вереск. 45.Сталактит. 48.Порча. 49.Стружка. 51.Ординаторская. 52.Афганец. 53.Зверь.

По вертикали: 1.Литаврист. 2.Стетоскоп. 3.Углекоп. 4.Падре. 6.Бега. 7.Визг. 9.Ездка. 11.Опора. 12.Цапля. 14.Портсигар. 15.Столбец. 18.Кумовство. 19.Ограничение. 21.Парение. 22.Гидрограф. 26.Декан. 28.Аксакал. 31.Скепсис. 32.Практик. 33.Корифей. 35.Стрепет. 36.Эсминец. 37.Льдина. 40.Шашлычница. 41.Читка. 43.Этнограф. 44.Виртуоз. 46.Курсив. 47.Сквайр. 50.Кафе.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 27

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

АНЕКДОТЫ

Гадалка – мужчине:
– Вы отец двоих детей.
– Нет, ошибаетесь, я отец троих детей.
– Нет, это вы ошибаетесь...

Дед поучает внука:
– Выбирай себе невесту, как минимум, с тремя сестрами. Когда они выйдут замуж, на тебя будет приходиться только четверть тещи...

Приходит мужик устраиваться на работу. Начальник спрашивает:
– Водку пьешь?
– А есть?

– Да нет, это я так, в принципе.
– А-а-а. Ну если в принципе, то не пью.

Производители колбасы, узнав, что народ в нашей стране определяет качество колбасы на кошках, стали добавлять туда мышей.

Продам телефон Сони, телевизор Сони, магнитола Сони. Только быстро, пока Сони нет дома.

С криком «Повезло вам, сволочи!» 122-летняя пенсионерка выплатила последний взнос за ипотеку.

– Почему с каждым годом ты целуешь меня все меньше и меньше?
– Устаю сильно. А тебя с

каждым годом становится все больше и больше.

– Как себя чувствует твой попугай?
– Бедняга умер...
– От старости?
– Нет, от огорчения. С тех пор, как я женился, ему не удалось вставить ни слова.

– Мои соседи сплошь одни пенсионерки. Поэтому пусть лучше они думают, что я наркоман, чем узнают, что я – терапевт...

– Меня эти мартовские коты уже достали! Мяу да мяу... Я на них уже свою собаку выпускал...
– И что коты?
– Да что коты... Щенки никому не нужны?

В следующем номере

Спрашивали?
Отвечаем

✓ ВРЕДНЫ ЛИ
АНТИБИОТИКИ?

Деликатная проблема

✓ ЕСЛИ
В ПОСТЕЛИ ВЫ
НЕ СИЛЬНЫ.

Актуальная тема

✓ НЕ ВСЕ ТРАВЫ
ПОЛЕЗНЫ.

Скорая помощь
от природы

✓ ЛОПУХ
РАЗДРОБИТ
КАМНИ.

