ПИСЬМА
Айболит
16+
№14 (399) 2020

Болгары пьют вино из пижмы

Почему стричься лучше утром

Как пережить жару без вреда для здоровья

Айболит письма

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 01.07.2020 г.
Дата выхода в свет 01.07.2020 г.
Подписано в печать 23.06.2020 г. в 16.00. По графику в 14.30.
Тираж 34884 экз. Заказ № 719.
Сайт газеты
www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы)
Общий тираж 43784 экз.
Объем 6 п. л.
16+

Читайте в номере:

- Продуло спину или пиелонефрит? ..... стр. 6-7
- Опухают глаза после сна ..... стр. 7
- Сердечные отёки начинаются с ног ..... стр. 10-11
- Странные вещи происходят перед рассветом ..... стр. 12
- Сорвали родинку? Без паники! ..... стр. 14-15
- Какую травку добавить в салат? ..... стр. 16-17
- Тиреоидитом чаще болеют женщины ..... стр. 18
- Луговой клевер понизит сахар ..... стр. 19
- Подтянем мышцы в интимной зоне ..... стр. 21
- Сифилис: болезнь неверных мужей ..... стр. 22-23
- Тело Марии Кюри будет излучать радиацию еще 1,5 тысячи лет ..... стр. 26-29
- Что бы съесть, если почки не здоровы ..... стр. 34
- Тест. Память, как и мускулы, надо постоянно тренировать ..... стр. 36
- Стричься лучше по утрам ..... стр. 38

Теперь можно посмеяться

Догадайтесь, что было дальше...

Китаец Сюн умудрился несколько раз попасть на режим строгой самоизоляции. Первый раз это случилось, когда он прибыл в КНР с Филиппин. Ему запретили покидать дом 14 дней. Первым, с кем Сюн столкнулся сразу после заточения, оказался сосед, только что вернувшийся из Южной Кореи. Так Сюн попал на жесткий карантин второй раз. Эти две недели он пережил очень тяжело. Иногда просто катался по полу, изнывая от безделья, а когда вышел, сразу же встретил брата, который прилетел из Сингапура. Догадайтесь, что произошло дальше...

Айболит письма

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

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

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

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

Для кишечника

Чтобы избежать рака толстой кишки, надо есть рыбу.

Около 15 лет длились наблюдения за пищевыми привычками 500 тысяч добровольцев. За прошедшие годы у 6291 из них развился рак толстой кишки. Итоги исследования показали, что те, кто ел рыбу 3 раза в неделю (300-400 г), смогли снизить риск развития колоректального рака на 12%.

МЕДИКИ НАШЛИ НОВУЮ ПРИЧИНУ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

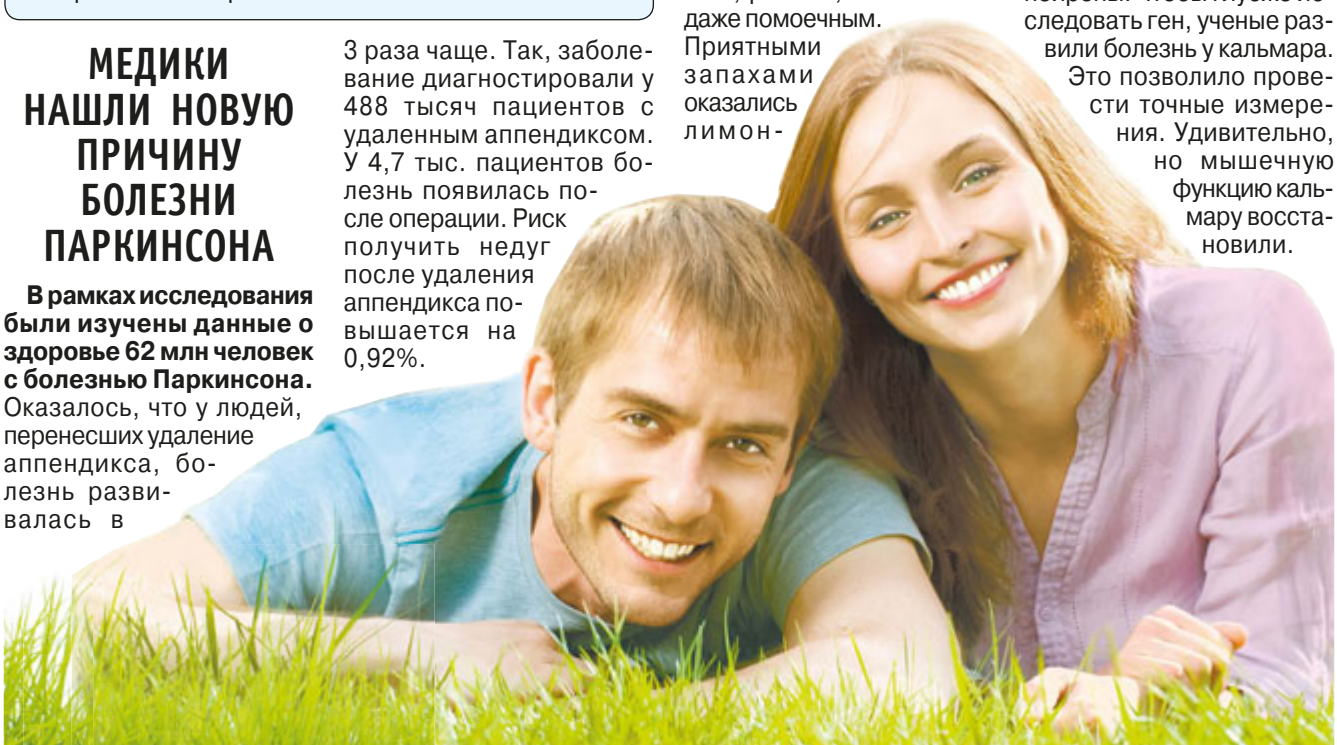
В рамках исследования были изучены данные о здоровье 62 млн человек с болезнью Паркинсона. Оказалось, что у людей, перенесших удаление аппендикса, болезнь развивалась в 3 раза чаще. Так, заболевание диагностировали у 488 тысяч пациентов с удаленным аппендиксом. У 4,7 тыс. пациентов болезнь появилась после операции. Риск получить недуг после удаления аппендикса повышается на 0,92%.

ЖЕНЩИНЫ ВСЕГДА ПРИНЮХИВАЮТСЯ К ИЗБРАННИКУ

Американские ученые подтвердили, что женщины выбирают мужчин по запаху. В исследовании профессора психиатрии Рэйчел Тори участвовали 230 американок. Если мужская часть человечества в подавляющем большинстве случаев строит выбор партнерши на внешнем виде, оценивая физические данные, то женщины всегда интуитивно принюхиваются к избраннику. Запах, который испытуемым был не очень приятен, женщины называли кислым, потным, резким, земляным и даже помоечным. Приятными запахами оказались лимонный и с нотой горького миндаля. Именно такой аромат ученые рекомендуют предпочесть мужчинам при выборе парфюма.

ОПЫТЫ НАД КАЛЬМАРОМ ПОМОГЛИ В ЛЕЧЕНИИ ПАРАЛИЧА

Боковой амиотрофический склероз — разрушительная болезнь. Она начинается с сильнейшей слабости в мышцах и приводит к параличу. Один из примеров — Стивен Хокинг. Заболевание редкое, изучить его сложно. В основе недуга лежит ген, который блокирует двигательные нейроны. Чтобы глубже исследовать ген, ученые развили болезнь у кальмара. Это позволило провести точные измерения. Удивительно, но мышечную функцию кальмару восстановили.



- ЗДОРОВЬЕ НА 50% ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ, НА 20% — ОТ ГЕНЕТИКИ, НА 20% — ОТ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И НА 10% — ОТ МЕДИЦИНЫ.
- ЧАЩЕ ГУЛЯЙТЕ, ЧТОБЫ ПАМЯТЬ БЫЛА ЛУЧШЕ. ЧАСОВАЯ ПРОГУЛКА НА 20% СНИЖАЕТ КОЛИЧЕСТВО ОШИБОК В ТЕСТАХ НА ИНТЕЛЛЕКТ.
- ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ РИСК ИНФАРКТА У БЫВШЕГО КУРИЛЬЩИКА СТАНЕТ ТАКИМ ЖЕ, КАК У ТОГО, КТО НЕ КУРИЛ НИКОГДА.

Удар, ещё удар!

Как пережить жару без вреда для здоровья

Летний зной — испытание для всех. Как сделать жаркие месяцы более комфортными и избежать тепловых ударов, скачков давления, ожогов и обезвоживания?

Не открывайте окна в жаркий день

Лучше проветривайте квартиру ночью, а днем удерживайте прохладный воздух за закрытыми окнами, тогда зной не будет попадать в дом. Окна закрывайте не позже девяти часов утра.

Плёнку на окна клейте снаружи

Солнцеотталкивающая пленка для окон действительно помогает, если закреплена с внешней стороны окна. Так она будет отталкивать лучи до того, как они пройдут через стекло и нагреют его.

ЛИТР ПОТА ПОНИЖАЕТ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА НА 10 ГРАДУСОВ. НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО НЕПОТЕЮЩИЕ ЛЮДИ ЧАЩЕ ДРУГИХ ПОЛУЧАЮТ ТЕПЛОВОЙ УДАР.

Не спешите пить мочегонные

Если у вас отекают ноги к концу жаркого дня, не принимайте мочегонные препараты. Это тепловые отеки, которые исчезнут к утру. Чтобы они не появлялись, вытягивайте ноги горизонтально несколько раз в течение дня. И проверьте давление, так как гипертензия способствует тепловым отекам.

Влажность повысится — температура спадет

Увлажняйте воздух с помощью пульверизатора, особенно перед сном. За ночь влага испарится, и к утру воздух станет свежее. Или развесьте по дому большие полотенца, смоченные водой. Меняйте их несколько раз в день.

От перегрева сходят с ума

Если, работая на жаре, человек вдруг стал вести себя неадекватно, агрессивно, буквально сошел с ума — значит, у него развилось тепловое изнурение. Об этом диагнозе хорошо знают рабочие горячих цехов. Если у новичка «поехала крыша», его держат несколько человек. До приезда скорой пострадавшего необходимо отнести в тень и обливать водой комнатной температуры.

Присыпьте кожу крахмалом

Картофельный крахмал избавит от летних проблем с кожей.

* Натерли ноги с внутренней стороны бедер? Такое часто случается летом, если ноги полноваты и трутся при ходьбе. Чтобы избавиться от неприятных ощущений, присыпьте кожу крахмалом.

* Кожа сгорела и болит? Если даже соприкосновение с постелью становится мучительным и невозможно спать, поможет крахмал. Присыпьте им кожу, а лучше простыню.

Сосуды не любят жару

Каждое лето увеличиваются жалобы на давление. Гипертоникам необходимо корректировать дозу лекарств, и это надо согласовать с врачом. Многие об этом забывают, а если давление подскочило, предпочитают вызывать скорую. Медики, конечно, приведут давление в норму. Но оно может подскочить снова. Если же вы подготовились, обуздать давление сможете самостоятельно. Воду лучше пить часто и небольшими порциями, 2-2,5 л в сутки.

Если в доме нет кондиционера

Находясь дома, чаще принимайте прохладный душ, но не холодный, около 25-30 градусов. Или хотя бы ополаскивайте стопы прохладной водой, умывайтесь, на шею кладите влажную салфетку.

Тарелка со льдом под вентилятор

Если есть вентилятор, поставьте под него или напротив несколько бутылок с замороженной водой или тарелку со льдом. Таким способом вы создадите эффект кондиционирования, будет дуть холодный воздух.

Кому жара полезна? Тем, кто страдает от псориаза и экземы. Эти болезни смягчаются в жару.

Меньше двигайтесь

Активная работа увеличивает температуру тела, нагрузку на сердце, потерю жидкости. В сочетании с жарой все эти воздействия на организм усиливаются, так что риск развития теплового удара значительно возрастает.

Выходите из дома?

Светлая одежда, панама, солнцезащитный крем и очки — лучшие друзья в летний зной. Также не выходите из дома без бутылки с водой. Людям с хроническими заболеваниями надо брать с собой аптечку с лекарствами, которыми они постоянно пользуются. В ней должны быть кусок сахара (диабетику), нитроглицерин (сердечнику), каптоприл (гипертонику).

Что пить летом

Какие напитки утолят жажду без вреда для здоровья?

* Лучший напиток в жару — питьевая вода, газированная или без газа. Но пить много газированной воды не стоит даже здоровым людям. Углекислый газ раздражает слизистую желудка.

* В жару лучше не пить холодную воду. Она медленнее всасывается в кишечнике, поэтому утоляет жажду не так быстро, как теплая. Еще это грозит фарингитом, особенно если пить ее залпом.

* Полезен в жару горячий чай. Он расширяет сосуды и усиливает потоотделение, а это спасает от перегревания.

* Часто летом в воду добавляют сок лимона. При повышенной кислотности желудка делать это не стоит. Лучше подойдет щелочная минеральная вода без газа.

Т. А. Бугрий, диетолог

Если давление упало...

Резко встав, видите мушки перед глазами, кружится голова? Не пугайтесь — это физиологическая гипотония (низкое давление). Надо присесть, подождать, выпить воды.

В. Е. Рожкова, терапевт, врач высшей категории

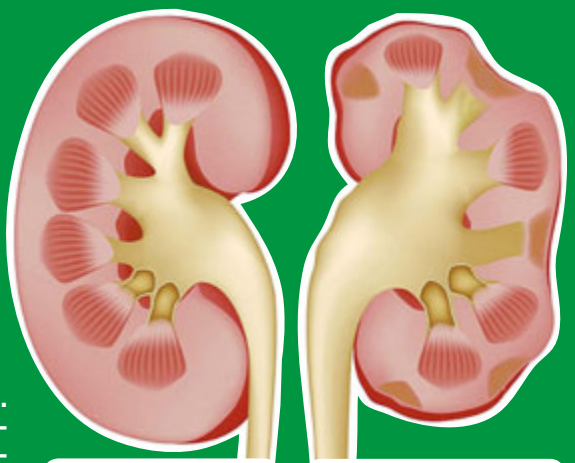
Младше ребёнок — сильнее ожоги

Малыш до года должен быть полностью закрыт от солнца.

Речь идет не только об ожогах. По данным специалистов, нежелательные последствия могут дать о себе знать спустя многие годы. Люди, которые в первые 10 лет жизни слишком долго находились под агрессивными солнечными лучами без специальной защиты, в будущем имеют более высокий риск развития онкологических заболеваний. Чтобы малыш не перегрелся, нельзя надевать памперсы. Родители должны часто предлагать малышу воду: ребенок не попросит пить, он еще не чувствует жажды.

Авторитеты дают советы

Продуло спину или пиелонефрит?



Пиелонефрит — это воспалительное заболевание почек. О том, как отличить эту болезнь от остеохондроза, кто в зоне риска и как не допустить хронической формы, рассказывает нефролог, врач высшей категории В. В. Кожевников.

— Какие симптомы говорят об остром пиелонефрите? Может ли болезнь протекать без повышения температуры тела?

— Типичные проявления пиелонефрита — это боль в пояснице, высокая температура (38°С и выше), озноб, сухость во рту, слабость. Температура может не повышаться, но это, как правило, связано с обострением хронического пиелонефрита. Это характерно для людей пожилого возраста, у которых болезнь протекает бессимптомно.

— На основании каких анализов ставят диагноз? Как проводится диагностика пиелонефрита? Можно ли по УЗИ диагностировать пиелонефрит?

— Золотым стандартом диагностики острого пиелонефрита являются лабораторные показатели, клинический анализ мочи (желательно двухразовый), бактериальные исследования мочи и УЗИ с допплерографией почек и мочевых путей. Может быть назначено рентгенографическое исследование.

ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЧЕК ЧАЩЕ СТРАДАЮТ ЖЕНЩИНЫ. ОДНАКО У МУЖЧИН ЭТИ НЕДУГИ ЧАЩЕ ОКАЗЫВАЮТСЯ ЗАПУЩЕННЫМИ, И ИХ СЛОЖНЕЕ ЛЕЧИТЬ.

— Боли при пиелонефрите можно перепутать с остеохондрозом?

— Можно. Но при остром пиелонефрите боли имеют выраженный характер и отдают в переднюю брюшную стенку. Очень часто при гнойной форме пиелонефрита у таких пациентов может наблюдаться доскообразный живот.

— Если лежать на земле или песке, это может привести к острому пиелонефриту?

— Скорее нет, чем да. Потому что должно быть серьезное переохлаждение, которое можно получить после длительного пребывания в холодной воде или если застудиться.

— Может ли появиться воспаление почек, если продуло спину?

— Такое случается, особенно с офисными работниками. Они часто попадают к врачу с острым пиелонефритом из-за кондиционера и сквозняков.

— Могут ли быть поражены обе почки?

— Острый пиелонефрит — это чаще всего двустороннее поражение. Научно доказано, что спустя несколько суток вторая почка также воспаляется. Особенно это явно при вторичной форме пиелонефрита, когда он развивается на фоне нарушенного оттока мочи. Поэтому двусторонний процесс — частое явление.

— Правда ли, что беременные в зоне риска?

— Да, беременность — один из факторов развития острого пиелонефрита. Это касается второго и особенно третьего триместров. В это время плод увеличивается в размерах и давит на мочеточники. В случае инфекции

Как там, у них?

В БОЛГАРИИ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ ПЬЮТ ВИНО ИЗ ПИЖМЫ. ЗАЛИВАЮТ 10 СТ. ЛОЖЕК БЕЗ ВЕРХА СОЦВЕТИЙ 0,5 Л МУСКАТНОГО ВИНА И НАСТАИВАЮТ 8 ДНЕЙ. ПРИНИМАЮТ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ, ПОКА НЕ ЗАКОНЧИТСЯ СНАДОБЬЕ.

мочевых путей очень вероятны осложнения.

— Наличие камня в почке влияет на развитие болезни?

— Безусловно. Когда камень мигрирует в мочеточник и нарушает отток мочи, происходит инфицирование этой мочи и развивается острый пиелонефрит.

— Что приводит пиелонефрит в хроническую форму?

— Многие не могут сразу распознать болезнь, лечат простуду или остеохондроз. Обматываются шарфом из собачьей шерсти, принимают горячие ванны и антибиотики. А в это время пиелонефрит переходит в хроническую форму, с которой потом трудно справиться.

— Почему у одних пациентов развивается острый, а у других — гнойный пиелонефрит?

— Всему виной конкретный возбудитель и степень его способности заражать организм. На фоне ослабленного иммунитета, возраста и сопутствующих заболеваний часто развиваются гнойные формы, которые опасны для жизни.

— Правда ли, что при острой форме нарушается функция почек, и орган перестает вырабатывать мочу?

— Действительно, это частая ситуация. При вторичном пиелонефрите, когда нарушается отток мочи из почки, она теряет свою функцию. Происходит это стремительно, поэтому таким пациентам нужно как можно быстрее попасть в стационар и восстановить отток из почки.

Артериальное давление часто повышается из-за почечных инфекций и воспалений.

— Чем опасен острый пиелонефрит? Человек может потерять почку?

— Острый неосложненный пиелонефрит можно лечить даже в амбулаторных условиях. В Европе и Штатах этим успешно занимаются. Угрозы для жизни это состояние не представляет. Но часто усугубляется гнойный процесс, что чревато серьезными осложнениями. Такие пациенты должны быть обязательно госпитализированы.

Безусловно, риск потери почки есть, особенно при гнойном пиелонефрите. Острый пиелонефрит среди всех заболеваний почек занимает 14%. Третью часть составляют гнойные формы, которые развиваются быстро, а иногда стремительно, в течение одних или нескольких суток.

Опухают глаза после сна

У меня часто побаливает поясница, хотя физических нагрузок нет. А еще опухают глаза после сна. О чем это говорит?

Ирина Павловна Забияка, Астраханская обл.

Болезни почек не всегда заявляют о себе открыто. Наиболее частыми симптомами заболевания являются боли в области поясницы, повышение давления, которое плохо поддается лечению, а также тошнота, рвота, непроходящая усталость. Обратите внимание и на то, как часто вы посещаете туалет. Если происходит резкое уменьшение количества выделяемой за сутки мочи, а по утрам вас донимают отеки лица, часто в области глаз, или вы страдаете от отеков ног и брюшной полости — это повод срочно обратиться к врачу!

С визитом к урологу нужно поспешить, если моча мутная — в ней есть кровь, песок или мелкие камни. Хотя одним из первых симптомов появившихся проблем с почками иногда являются головные боли. Насторожить должны и учащенные позывы к мочеиспусканию с выделением незначительного количества мочи, появление кожного зуда и даже ухудшение зрения. Все перечисленные признаки не позволяют вам отмахнуться от болезни.

В. С. Володин, нефролог

Высокое давление?

СМЕШАЙТЕ 1 СТАКАН СВЕКОЛЬНОГО СОКА СО СТАКАНОМ МЕДА И УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ СМЕСИ ДО ЕДЫ.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

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

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

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Травяной настой от тонзиллита

При тонзиллите хорошо помогает такое средство. Измельчите и смешайте в равных пропорциях листья мать-и-мачехи, малины, шалфея и цветки календулы. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс — 10 дней.

Суставам нравится порошок из лопуха

Корень лопуха высушите и измельчите в порошок. Растворяйте по 1 ст. ложке порошка в стакане воды. Для подвижности суставов принимайте по 1 чайн. ложке снадобья 2 раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц.

СЕКРЕТ МОЕЙ БОДРОСТИ В ОВОЩНОМ СОКЕ С ХРЕНОМ И МЁДОМ

Использую это народное средство уже много лет. Благодаря ему до сих пор чувствую себя бодрой, активной и молодой. Многие не верят, когда называю свой возраст. Показываю паспорт — удивляются еще больше. Это средство рекомендую всем, оно придает сил, укрепляет иммунитет, повышает активность, помогает легко справиться с простудами.

Натираю на мелкой терке корень хрена. Стакан кашицы смешиваю с водой (1:1) и оставляю на сутки. На следующий день процеживаю, сырье отжимаю. Перекручиваю на мясорубке по отдельности грецкие орехи, изюм и 2 лимона с кожурой. К соку хрена добавляю по 200 г каждого ингредиента. Вливаю в смесь по стакану свежевыжатого свекольного и морковного соков, добавляю стакан меда. Готовый эликсир переливаю в стеклянную банку с плотной крышкой и держу в холодильнике. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды в течение 60 дней. Через 2 месяца перерыва повторяю прием.

Мария, Ростовская обл.

РАССКАЖУ, ЧЕМ СПАСАЮСЬ В ДОРОГЕ ОТ УКАЧИВАНИЯ

Если еду на машине, каждые полчаса приходится останавливаться. Не говорю уже о поездках на автобусе летом — дольше 10 минут выдержать не могу, от духоты становится плохо. Однажды мне предложили большой компанией съездить на экскурсию. Добираться нужно было 2 часа на автобусе, а потом плыть на катере. Сначала ехать не хотела, но подруга уговорила, пообещав, что позаботится обо мне.

В поездку она взяла с собой кусочек сухого имбирного корня. Как только меня начинало укачивать, я жевала его. Можно даже не глотать, позывы как рукой снимает. А еще помогла бутылка воды, подкисленной лимонным соком. С ней я даже катер перенесла легко, хотя море немного волновалось. Помогла еще одна хитрость: я перетянула запястья эластичными бинтами. Их можно купить в аптеке, часто продаются в морских и речных портах. Они создают перепад давления и избавляют от неприятных ощущений во время путешествия. Кроме того, бинты давят на особые точки на запястье, тем самым притупляя тошноту. Не знаю, насколько это правда, но мне помогло! И вы попробуйте!

Виктория А., Омск

Для здоровья печени полезно есть черную смородину с сахаром (1:2), запивая несладким чаем.

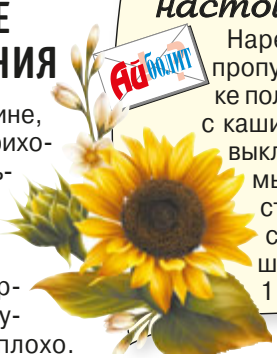
ВОСПОЛНИТЬ МАГНИЙ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ МНЕ ПОМОГАЕТ КОКТЕЙЛЬ СО ШПИНАТОМ

Когда у меня начались проблемы со сном, появились раздражительность и мигрень, врач порекомендовал принимать препараты магния. Оказывается, этот микроэлемент снимает напряжение и расслабляет организм.

По совету сестры стал регулярно готовить и пить напиток, богатый магнием. Измельчаю и взбиваю в блендере 1 банан, пучок шпината (300 г), 1/2 стакана молока, 1 чайн. ложку меда и 1 ст. ложку какао-порошка. Этот витаминный коктейль очень вкусный. В нем 234 мг магния, а это 60% суточной нормы.

И. Ф. Коршиков, Ставропольский край

Больную спину натираю настойкой шляпок подсолнуха



Нарезаю шляпку цветущего подсолнуха и пропускаю через мясорубку. Натираю на терке полкуска хозяйственного мыла и смешиваю с кашицей подсолнуха. Заливаю 0,5 л водки, выкладываю в банку и перемешиваю, чтобы мыло растворилось. Закрываю банку и ставлю в теплое место на 2 недели. После этого открываю и еще раз перемешиваю содержимое. Немного подогреваю 1 ст. ложку средства и натираю спину.

В. О. Шпикова, Омск

Вишенка на торте

Вишня не перестает удивлять пользой. Причем целебны не только плоды, но и листья.

Вишня помогает организму вырабатывать собственный инсулин, а гликемический индекс ягоды равен 22, поэтому она не вызывает резкого повышения уровня глюкозы. Более того, способствует ее переработке. При диабете I типа ешьте не более 300 г вишни в сутки. Диабетику II типа можно есть вишню без строгих ограничений.

Ученые обнаружили, что ягоды вишни снижают уровень мочевой кислоты в крови, а значит, она полезна при подагрическом артрите. Во время обострения съедайте несколько горстей свежей вишни. Это облегчит боль и уменьшит отечность.

Не ешьте вишню на голодный желудок: в ней много кислоты. Оставьте ее на десерт.

Сезон вишни недолог, поэтому запаситесь ею на зиму. Самый лучший способ — заморозить. Такая вишня ничем не уступает свежей ягоде, сохраняет вкус и витамины.

Листья вишни не случайно добавляют в домашние соленья и маринады. Все дело в большом количестве фитонцидов — защитников от бактерий. В межсезонье при ослабленном иммунитете полезно употреблять такой чай. Смешайте 2 ст. ложки сухих листьев вишни с 1 чайн. ложкой заварки и 1 ст. ложкой сахара. Залейте 500 мл кипятка, оставьте на 20 минут. Пейте по 2 чашки в сутки 2 недели, не больше.

Золу сожженных вишневых веток в старину использовали как наружное лекарство от кожных болезней.

В. С. Попова, народный целитель

Не навреди

- НАСТОЙКА ВИШНЕВЫХ ЛИСТЬЕВ ПРОТИВОПОКАЗАНА ПРИ ПОНИЖЕННОМ ДАВЛЕНИИ.
- ВИШНЮ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПРИ ДИАРЕЕ, ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ОСТРОЙ СТАДИИ ГАСТРОЭНТЕРИТА.

Лечим сами ссадины и раны

Эти растения помогут быстрее заживить поврежденную кожу.

- При долго не заживающих ранах прикладывайте к больным местам истолченные листья подорожника или траву иван-да-марья.
- Отличное дезинфицирующее и кровоочистительное средство при гноящихся ранах — сок полыни.
- Для скорейшего заживления ссадин применяйте мазь из 1 части спиртовой настойки зверобоя и 4 частей сливочного масла.
- При порезах разрежьте кусочек листа алоэ и приложите разрезом одну из половинок к ране. Через 5-6 часов рана начнет затягиваться.

Авторитеты дают советы

Сердечные отёки с ног начинаются

Отеки, которые появляются к концу рабочего дня, чаще всего связаны с сердечной недостаточностью. Что же это такое — сердечные отеки?

Всегда ли отёки связаны с сердцем

Отечность возникает, когда вода накапливается в межклеточном пространстве тканей, где в норме не должно быть свободной жидкости. Поначалу это напоминает некую припухлость. Чем отличаются именно сердечные отеки? Начинается все, как правило, с ног. Со временем отечность поднимается к бедрам и распространяется на другие части тела. Причем протекает отек симметрично, развивается медленно, на протяжении порой целых месяцев. Когда процесс заходит слишком далеко, то отечность не спадает даже во время сна. При этом могут возникать тахикардия, одышка, беспричинная утомляемость. Может появиться отечность внутренних органов, например печени. Кожа в районе отеков приобретает синюшный оттенок. Если есть хотя бы один из этих симптомов, без промедления нужно обратиться к врачу-кардиологу.

Энергии, которую сердце вырабатывает за день, достаточно, чтобы грузовику преодолеть 30 км.

Чаще страдают пожилые

Отеки появляются и у мужчин, и у женщин в любом возрасте. Но чаще у пожилых людей, поскольку редко у кого в таком возрасте здоровое сердце. Поначалу отеки могут появляться периодически, на некоторое время исчезнуть, причем сами по себе. Их появление сигнализирует о серьезном недуге и необходимости безотлагательно обратиться за медицинской помощью. Чтобы установить точный диагноз, необходимо пройти обследование.

Лечение индивидуально для каждого пациента

Тут много нюансов. В схему терапии обязательно входят сердечные гликозиды, которые усиливают сокращение сердечной мышцы, нормализуют их частоту — одним словом, улучшают работу миокарда. Как правило, назначают препараты, улучшающие кровоток, витамины. Физические упражнения обязательны! Спокойная ходьба или велосипедная прогулка рекомендуются 5 раз в неделю по 30 минут с постоянным контролем пульса. Важное условие — свежий воздух. Полностью исключаются физические нагрузки при тяжелых формах заболевания. А вот умеренные, дозированные физические упражнения полезны. А еще гирудотерапия, иглоукалывание, массаж, водная гимнастика.

Мочегонные — под контролем

Некоторые люди самостоятельно принимают мочегонные препараты, чтобы избавиться от ненавистных отеков. Нельзя бесконтрольно принимать диуретики. Самолечение при сердечной недостаточности недопустимо, неумелое и бесконтрольное применение даже трав не безобидно.

Прикинь на себя

- Кожа при сердечных отеках холодная, а при почечных — теплая.
- Сердечные отеки начинаются со стоп, появляются к вечеру и уменьшаются к утру. Они всегда нарастают снизу вверх.
- При почечных отекает в первую очередь лицо. Эти отеки возникают утром, сходят к вечеру.

Если отёки возвращаются

Бывает, что пациент принимает необходимые лекарства, и вдруг вновь появляются отеки… Спровоцировать возврат отеков могут самолечение, злоупотребление солью, алкоголь, нарушение диеты, образ жизни — на диване у телевизора. Впрочем, в таких случаях не исключаются и неправильно подобранное лечение, присоединение почечного или эндокринного заболевания. Что делать? Снова обращаться за медицинской помощью. Главное — не пускать ситуацию на самотек, надеясь, что «само пройдет».

В переводе с латинского Tussilago (мать-и-мачеха) означает «изгоняющая кашель».

Самые ранние признаки сердечной недостаточности

Одышка с затруднением вдоха в состоянии покоя, посинение пальцев, ушей, носа, губ, напряженные поверхностные вены на висках, лбу, пульсация шейных сосудов, отек стоп и голеней. Появление даже одного такого симптома — повод для безотлагательного обращения к терапевту.

Многие боятся операции

Сердечники, как правило, откладывают визит к врачу, потому что боятся, что им предложат операцию… Но она показана не всем пациентам. При нарушении кровотока в коронарных сосудах может быть рекомендовано шунтирование. При нарушении сердечного ритма устанавливают кардиостимулятор. Хирургическое вмешательство требуется при асците — когда надо откачать жидкость из брюшной полости. Главное — нормализовать работу сердца, и отеки сойдут.

Без соли отёки могут нарастать

Что предпринять в первую очередь? Необходимо ограничить потребление соли, но не исключать полностью. Если натрий вообще исключить, то отеки начнут нарастать. Не стоит забывать, что соль активно вымывается и мочегонными. Сегодня в моде выпивать в день по 2,5 литра воды, но пациентам с сердечными отеками достаточно литра.

О рационе

Важно снизить количество жиров животного происхождения, рекомендуется дробное питание. Разделите суточное количество пищи на 5-6 приемов. Пищу лучше измельчать, варить, запекать или готовить на пару. Больным с нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы нужно избегать консервированных, жирных, жареных и копченых блюд. В меню включается вчерашний хлеб, сухое печенье, сухарики, нежирные сорта рыбы и мяса, овощные супы, из сладостей — мед, зефир, сухофрукты.

Л. Ю. Князева, кардиолог, врач высшей категории

О деревне

Мой сын любит букашек, мечтает о коне и обожает рассказы о моем детстве.

В моем детстве у деда в саду была бочка с водой. Из нее надлежало огурцы поливать. В ней жили комариные личинки — червячки такие. Подходишь, а они быстро-быстро извиваются и на дно опускаются. Р-р-раз — и вода чистая. Исчезли мигом, как и не было. Эти малявки только тень над водой увидят — и сразу на дно. А так хотелось их вблизи рассмотреть…

Через улицу пруд с карасиками. Дед сделал нам с братом удочки из ивового прута. Будем сидеть на берегу и таскать карасиков из воды. Шепотом разговаривать с водомерками. Хрустеть морковкой припрятанной. Смотреть, как солнце закатывается за огороды. Пить в сумерках чай из пузатого самовара, растопленного шишками. Смотреть, как ночные бабочки бьются в стекло. Кивать деду, бубнящему, что от шишек, пожалуй, больше жару, чем от щепы. Засыпать, слушая сверчков…

Больше 30 лет прошло. Я живу в мегаполисе. Мой сын любит букашек и мечтает о коне. Обожает рассказы о моем детстве, мальках в бочке и карасиках. Может, переехать в деревню? Хочу, чтобы моим малышам детство запомнилось не торговыми центрами и асфальтом. Подарить бы им закаты, карасиков и мальков. И себе, чего уж там. Себе тоже хочу все это подарить. И самовар, да. Непременно шишками растопленный. От них жара больше.

Екатерина, Московская обл.

НЕ ВАЖНО, НАСКОЛЬКО У ВАС БОЛЬШОЙ ДОМ. ВАЖНО, СКОЛЬКО В НЕМ СЧАСТЬЯ.

Ведьмин час

Странные вещи происходят перед рассветом

В народе период с 3 до 4 ночи, или до третьих петухов, называют ведьминым часом. В это время происходят разные сверхъестественные явления.

Нужно ли бояться приближения утра?

Организм человека снабжен внутренними биологическими часами. Они влияют на его самочувствие. На рассвете тело имеет самую низкую температуру. Человек переживает самую глубокую фазу сна, активность организма снижена до минимума. По статистике, пациенты в больницах и домах престарелых чаще всего умирают от 3 до 4 часов ночи.

А экстрасенсы говорят, что в эти часы легче всего работать с подсознанием.

В древние времена, если женщина в 3-4 часа ночи ходила по улицам, ее обвиняли в колдовстве. Не зря в буддийских и православных монастырях с 3 часов начинают читать специальные молитвы. Кстати, просыпаясь каждую ночь в 3 часа, вы можете обратиться к высшим силам с просьбой о защите и просветлении.

Физиология или злые чары?

Экстрасенсы считают, что это не просто бессонница. Если человек регулярно просыпается в эти ночные часы, возможно, он переживает возрождение души. Разные духовные сущности, призраки, демоны и ангелы именно в этот час могут легко общаться с человеческой душой. Тревожное состояние может мешать сну в дни полнолуния и новолуния.

Если вы регулярно просыпаетесь в 3 часа ночи, а потом долго не можете заснуть из-за сновидения, оставшегося в памяти, запишите его, чтобы не забыть, а затем проанализируйте.

В древние времена, если женщина в 3-4 часа ночи ходила по улицам, ее обвиняли в колдовстве.

Ночные бедствия связаны с тёмными силами?

Люди верили, что во всех трагедиях виноваты ведьмы и демоны. Но современные ученые утверждают, что в эти ночные часы организм реагирует на любые раздражения. Поэтому ночью люди часто просыпаются в период с 3 до 4 часов, а во сне появляются кошмары. Такое бывает при нарушении сна. А люди среднего возраста высыпаются за 6-7 часов. И еще замечено: если ложиться спать пораньше, то вполне вероятно, что проснешься в 3 часа ночи.

Выпили чашку кофе...

Просыпаться ночью можно из-за злоупотребления кофе в вечерние часы, постоянных стрессов, гормональных сбоев. Кроме того, когда человек спит, температура его тела снижается, и можно проснуться от того, что просто замерз. Попробуйте сделать несколько глубоких вдохов, выпить полстакана воды и теплее укрыться. И еще: перед сном хорошо проветривайте спальню, а лучше спите с открытой форточкой.

О. В. Воронова, терапевт, врач высшей категории

Цифры и факты

- АКТИВНОСТЬ МОЗГА ВО СНЕ НЕ ИССЛЕДОВАЛИ ДО 1953 ГОДА ИЗ-ЗА БОЛЬШОГО РАСХОДА БУМАГИ НА ТАКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ.
- ЧАСТОТА ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ СНА УМЕНЬШАЕТСЯ НА 5-10 УДАРОВ В МИНУТУ.
- ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ДОЛГО ЗАСЫПАЕТ, СПИТ МЕНЬШЕ 6 ЧАСОВ И ЧАСТО ПРОСЫПАЕТСЯ, ДИАГНОСТИРУЮТ БЕССОННИЦУ.

Знаете ли вы, что...

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ГАЛЛЮЦИНАЦИИ ВО ВРЕМЯ СОННОГО ПАРАЛИЧА — ШАГАЮЩИЙ ПО ТЕЛУ КОТ ИЛИ УДУШЕНИЕ.

ОБЩИЙ НАРКОЗ НАЗНАЧАЮТ НЕ ТОЛЬКО ДЕТЯМ

Врач предлагает маме лечить зубы под общим наркозом. Зачем? Ведь она не ребенок. Наверное, чтобы дороже вышло...

Оксана, Приморский край

Зубы лечат под наркозом, если пациент не переносит местные анестетики, имеет болезни центральной нервной системы (эпилепсия, олигофрения, болезнь Дауна). Второй случай, когда человеку настолько страшно, что может упасть в обморок, развивается тахикардия, тошнит, рвет. Необходим ли наркоз, определяет врач после обследования.

У тех, кто не лечит больные десны и зубы, на 50% возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

УБРАЛИ КАМЕНЬ. ТЕПЕРЬ НЕ МОГУ ЕСТЬ

После того как удалили зубной камень, у меня сильно болят десны. Когда смогу питаться как все?

Кирилл, Ульяновская обл.

После удаления зубного камня нет причин отказываться от еды. Разве что постарайтесь до заживления десен не употреблять твердую пищу — овощи, фрукты, орехи, сухари. Очевидно, у вас было много застаревшего налета, крупные камни, поэтому началось воспаление десневой ткани. Возможно, при проведении процедуры врач не был достаточно аккуратен и задел десны. Не волнуйтесь: слизистая быстро восстанавливается. Щадящая гигиена полости рта, полоскания отваром ромашки оздоровят десны.

В ГОРЛЕ ПЕРШИТ. ВИНОВАТ КАРИЕС?

Долгое время не проходит боль в горле, сиропы и полоскания не помогают. Может ли это происходить из-за больного зуба?

Виктор Сергеевич, Сахалин

Кариозный зуб — это постоянный очаг инфекции. При снижении иммунитета инфекция активируется и может поражать любой орган. Чаще всего возникают гайморит, отит, воспаление лимфатических узлов и болезни горла.

РАЗВЕ МОЖЕТ УХО БОЛЕТЬ ИЗ-ЗА ЗУБА?

Внезапно разболелось ухо. Ни насморка не было, ни кашля. Показался лору. Мне сказали сходить к стоматологу.

Владислав, Тюмень

Боль в ухе не всегда появляется из-за вирусов или недавно перенесенной простуды. Иногда всему виной растущий или уже выросший зуб мудрости, который требует удаления. Боль в ухе — не единственная лор-патология, которая может возникать из-за проблем с зубами. Заложенность носа с одной стороны может быть связана с воспалением лицевого нерва, к которому приводит пародонтоз или запущенный кариес. Невылеченные верхние зубы могут быть причиной гайморита: через зубные каналы бактерии легко проникают в околоносовую пазуху.

О. В. Шаповалов, стоматолог

Дёсны воспаляются?

- Заварите 2 ст. ложки шалфея 1 стаканом кипятка, нагрейте на водяной бане 15 минут, немного остудите, процедите и полощите как можно чаще.
- Приготовьте жидкость для полоскания из разряда «три в одном»: 1 стакан теплой кипяченой воды, 1/2 стакана настоя шалфея, 1/2 чайн. ложки пищевой соды и 1/4 чайн. ложки соли.
- Раз в день во время чистки зубов массируйте десны зубной щеткой с мягкими щетинками.

Помощь от природы

ПРИ ПАРОДОНТОЗЕ ПОМОГАЕТ КОРА ДУБА. НЕМНОГО ПОВАРИТЕ ЕЕ, ДАЙТЕ ОТСТОЯТЬСЯ И ПОЛОЩИТЕ РОТ.

Цифры и факты

- БОЛЬШЕ ВСЕГО РАКОМ КОЖИ БОЛЕЮТ В АВСТРАЛИИ И НОВОЙ ЗЕЛАНДИИ ИЗ-ЗА ОЗОНОВЫХ ДЫР.
- ПОДНОГТЕВАЯ МЕЛАНОМА ЧАЩЕ БЫВАЕТ У ТЕМНОКОЖИХ.
- 59 ЛЕТ — СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ БОЛЬНЫХ МЕЛАНОМОЙ.
- 80% ВСЕХ МЕЛАНОМ РАЗВИВАЮТСЯ НА МЕСТЕ РОДИНОК.
- НА 100% ИЗЛЕЧИМА МЕЛАНОМА, ВЫЯВЛЕННАЯ НА РАННЕЙ СТАДИИ.

Авторитеты дают советы

Сорвали родинку? Без паники!

ПОЧЕМУ НАДО РЕГУЛЯРНО ОСМАТРИВАТЬ СВОИ РОДИНКИ И КОГДА НАДО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ, РАССКАЖЕТ ВРАЧ-ОНКОЛОГ И. А. ЧЕРЕПАНОВА.

— Когда надо обращаться к врачу?

— Обращаться можно и нужно, если у вас есть родинки, во внешнем виде которых что-то настораживает.

— А если ничего не болит?

— Периодически осматривайте свои родинки, особенно крупные и средние. Они считаются самыми опасными (но и здесь бывают исключения). Прислушивайтесь к своему организму. Нехорошие родинки чаще появляются на ногах (у женщин), на спине (у мужчин), потенциально опасны родинки на стопах ног, на шее и животе.

Риск меланомы выше, если кожа сгорает очень быстро или она белая, загорает с трудом.

— Говорят, меланома — опухоль очень агрессивная и быстро развивающаяся...

— Это правда. Опухоль быстро прорастает глубоко в ткани и может давать метастазы уже в первые два месяца. Поэтому чем раньше меланому обнаружат и удалят, тем больше шансов у больного человека избежать серьезных последствий. Хотя бы один раз в год приходите на прием к дерматологу.

— Надо ли бежать к врачу, если сорвал родинку? Многие панически боятся этого, так как принято считать: поранил родинку — жди беды, будет рак кожи...

— Не надо пугаться и впадать в панику, если вы сорвали родинку. Мнение о том, что теперь она обязательно переродится в рак, — миф. Случайная травма далеко не всегда приводит к злокачественному перерождению, все зависит от того, какая это была родинка: обычная или атипичная, так называемый диспластический невус, который может перерасти в злокачественную опухоль.

Молодые веточки малины укрепят иммунитет

Расскажу, как помогаю укрепить иммунитет себе и близким без лекарств. Срезаю молодые ветки малины и измельчаю их. Заливаю 2 ст. ложки сырья стаканом воды, даю закипеть и держу на маленьком огне под крышкой 10 минут. Снимаю с огня, укутываю махровым полотенцем или одеялом и настаиваю еще 2 часа. Отвар пьем всей семьей в течение дня вместо чая. Курс — 10 дней. Для вкуса можно добавлять ягоды малины.

Т. И. Зимина, Ставропольский край

Определить степень опасности для здоровья может только врач. В случае если вы травмировали родинку, надо обязательно обратиться к нему и снять все вопросы.

— Бывает ли меланома у детей?

— У детей очень редко, но бывает. Все-таки меланома — удел молодых, активных людей от 20 до 40-50 лет. В структуре всех видов рака на долю меланомы приходится около 5-10%, но при этом показатель смертности от нее максимальный: от меланомы умирают 60-80% пациентов с опухолями кожи.

— Могут ли провоцировать рак кожи лампы, которые используются при маникюре?

— После сушки гель-лака ультрафиолетовыми лампами возрастает риск развития подногтевой меланомы. Сейчас, правда, в основном используют современные светодиодные лампы. Они еще относительно безопасные. Так что, когда ходите на маникюр, спрашивайте, какими лампами вам сушат ногти. Ультрафиолетовые, так же как и в солярИях, должны периодически меняться.

Красная и белая смородина практически не имеют противопоказаний.

— Правда ли, что в период, когда солнце активно светит, надо пользоваться солнцезащитными кремами, чтобы защитить свои родинки?

— Да, обязательно используйте солнцезащитные косметические средства с высоким фактором защиты кожи (35-50+), особенно летом, во время отдыха на море, в горах, и разумно относитесь к загару и солнечным ваннам. Ведь главный фактор развития меланомы — это чрезмерное пребывание на солнце.

— По каким признакам можно заподозрить меланому?

— Родинка сильно увеличилась в размерах за несколько месяцев или недель. Изменение ее окраски — если родинка стала темнее или, наоборот, светлее. Субъективные ощущения в области родинки — боль, зуд. Воспаление, покраснение. Выпадение волос из родинки. Во всех перечисленных случаях необходимо показаться онкологу или дерматологу.

— Получается, что у меланомы нет скрытых форм?

— Она может быть замаскированной только при некоторых дерматологических заболеваниях, таких как псориаз или дерматит определенной формы. В этих случаях характерные для рака кожи язвочки внешне похожи на вышеперечисленные заболевания. И здесь как раз важно, чтобы лечащий врач-дерматолог своевременно взял с этого участка кожи анализ, установил диагноз и в случае необходимости направил к онкологу на лечение.

В Австралии в детских садах показывают мультфильмы, в которых учат, как защищать кожу от ультрафиолета.

Думай, думай...

У 50% людей, заболевших меланомой, она развивается на ногах, у 20-30% — на туловище, у 10-15% — на руках и только в 15-20% случаев — на шее и лице.

Сам себе доктор

ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ НЕРВЫ, ЕШЬТЕ КРЫЖОВНИК. В НЕМ МНОГО ВИТАМИНА B_6, КОТОРЫЙ УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

Виновата аллергия на рыбу?

После застолья на руках выше локтя появилась мелкая сыпь. Подозреваю, что виноваты бутерброды со шпротами.

Марьяна, Дагестан

Аллергия на рыбу бывает разной. Если у человека истинная аллергическая реакция, то она возникнет даже на пар от бульона, в котором варится рыба. Это опасно появлением анафилактического шока. Смертельную реакцию может вызвать даже капелька бульона, попавшая на язык. Если у вас рыба в любом виде никогда не вызывала аллергии и вдруг после употребления шпрот появились симптомы, можно заподозрить, что виноваты консерванты и стабилизаторы, входящие в состав консервов. Но это не истинная аллергия на рыбу. Советуем сдать анализы, чтобы понять, какую рыбу и в каком виде — отварном, соленом, копченом, консервированном — можно есть.

Н. А. Прохорова, аллерголог, врач высшей категории

Лето в тарелке

Какую травку добавить в салат?

КОМУ КАКАЯ ЗЕЛЕНЬ ПОЛЕЗНА И ПОЧЕМУ, РАССКАЖЕТ М. А. ОСТРОВЕРХОВА, ДИЕТОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

Базилик поддержит работу мозга

В этой пряной зелени содержится целая ароматная палитра эфирных масел, которые усмиряют головную боль, бессонницу, активизируют работу головного мозга.

Листья салата возьмите в поездку

Салатные листья почти на 90% состоят из воды, что делает их одним из самых низкокалорийных продуктов. Регулярное употребление этой зелени уменьшает головные боли, вызванные изменением погоды, переездами. Кроме того, в салате много хрома, который нормализует работу кишечника и помогает обуздать чувство голода.

■ КРЕСС-САЛАТ УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ И НОРМАЛИЗУЕТ СОН.

Петрушка для ослабленных

Тяжелая работа или болезнь подкосила иммунитет? Налегайте на петрушку. Небольшой пучок удовлетворит суточную потребность в витамине С. По содержанию аскорбинки она превосходит лимон и апельсин. К тому же в этой кудрявой травке немало фитонцидов — натуральных антибиотиков, которые не дадут микробам надолго поселиться в организме.

■ ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ ЗЕЛЕНЬ НА СОЛНЕЧНЫЙ ПОДОКОННИК, ВИТАМИН С ИСЧЕЗНЕТ В НЕЙ ЗА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ.

Сельдерей поможет худеющим

Диетологи рекомендуют эту пряную зелень тем, кто склонен к полноте. Она оказывает легкое мочегонное действие, выводит излишки соли, предотвращая отеки и прибавку в весе. Отвар зелени хорош как дополнение к диете. Залейте 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени 2 стаканами кипятка, прокипятите 5 минут, дайте настояться 2 часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Рукола повысит гемоглобин

Рукола помогает снизить холестерин и сахар в крови. В ней много клетчатки, которая спасает от запоров. Также она полезна при анемии, так как богата железом.

Пошаливает давление? Налегайте на укроп

Мочегонные свойства этой травы помогают предотвратить приступы гипертонии. К тому же укроп богат витаминами группы В и обладает легким успокоительным действием. Поэтому у любителей этой травки, как правило, крепкие нервы и нет проблем со сном.

■ В ЩАВЕЛЕ ЕСТЬ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ ТОРМОЗЯТ РОСТ ОПУХОЛЕВЫХ КЛЕТОК.

Лук для влюблённых

Считается, что лук и свидания несовместимы. Действительно, его запах не пробуждает желания целоваться. Но лук — чемпион среди овощей по содержанию цинка. Дефицит этого микроэлемента негативно отражается на репродуктивной системе женщин. А мужчинам цинк необходим, так как участвует в выработке тестостерона и улучшает активность сперматозоидов.

Эстрагон улучшает сон

Второе название этого многолетнего пряного растения — тархун — знакомо всем по зеленому лимонаду, в состав которого он входит. Его молодая зелень улучшает аппетит, стимулирует пищеварение, успокаивает, улучшает сон. Кроме того, у эстрагона есть и мочегонное действие.

Кинза для привередливых

Тем, кто потерял аппетит, следует обратить внимание на кинзу. А еще она помогает организму переваривать жирную и тяжелую пищу. Если сдобрить этой травкой свиную отбивную, то тяжесть в желудке будет намного меньше. Мало кто любит кинзу, даже слово «кориандр» произошло от греческого «клоп». Если вы поклонник кинзы, выбирайте зелень не выше 17 см и сочетайте с бараниной, говядиной.

Орегано защитит от вирусов

В этой траве много карвакрола — соединения, которое лишает вирус его защитной оболочки. Орегано полезно есть еще при пищевой инфекции.

Домашние хитрости

Сохраните зелень впрок

Эти хитрости помогут обеспечить себя и близких витаминами надолго.

* Зелень, смешанную с мягким сливочным или оливковым маслом, заморозьте в емкостях для льда. Очень удобно добавлять в отварную картошку, жареные грибы или даже подавать к стейкам. А можно заморозить такое масло в виде колбаски и отрезать от нее по кусочку.

* Сложите измельченную зелень в емкости для льда, залейте питьевой водой и заморозьте. Такие кубики удобно бросать в суп.

* Заморозьте шпинат и щавель для зеленых щей. Перед заморозкой их листочки необходимо пробланшировать — подержать 1-1,5 минуты в кипящей воде. После измельчите, разделите по порциям и положите в морозилку.

* Сельдерей и кинза сильно пахнут и могут испортить все продукты в морозилке! Кладите их в двойные пакеты или герметичные коробочки (идеально — с вакуумными крышками).

Не навреди

- Не стоит перебарщивать с зеленью тем, у кого повышенный уровень гемоглобина или тромбофлебит. Из-за высокого содержания витамина К усилится свертываемость крови.
- При склонности к образованию уратных камней в почках и при подагре зелень должна стать для вас деликатесом. И есть ее лучше свежей, а не сушеной.

ДОКТОР ПОСОВЕТОВАЛ ЕСТЬ ПАТИССОНЫ И КРУКНЕКИ

С тех пор как я заболел сахарным диабетом, меня стал часто мучить афтозный стоматит. Доктор порекомендовал изменить диету. Как оказалось, при обеих моих болезнях очень полезны свекла и кабачки (не все виды, а конкретно патиссоны и крукнеки). Про последние я слышал первый раз в жизни. Выяснилось, что это сорта декоративного кабачка. Они целебнее обычных и по составу больше напоминают тыкву. В их кожице есть аскорбиновая кислота. Они улучшают щелочную среду, особенно ротовой полости. Еще врач посоветовал каждый день выпивать рюмку тыквенного сока ежедневно. Язвы во рту стали появляться реже и затягиваться быстрее. Да и вообще самочувствие заметно улучшилось.

Т. Ю. Вьюгин, Краснодарский край

ДУМАЛА, ЧТО УМЕЮ ЖИТЬ С ДИАБЕТОМ, ПОКА НЕ ПРОСТЫЛА...

Диабет у меня недавно, и к его особенностям уже привыкла. Но банальная простуда привела в замешательство. Как корректировать дозы инсулина, если сахар скачет, хотя температуры нет? Ситуация усугубилась с выпитым порошком от ОРВИ — в нем оказался сахар. Потом врач объяснил, что при болезни или стрессе нужно увеличивать дозу инсулина перед каждой трапезой на 30%. И так до выздоровления.

Ирина, Томск

На что жалуетесь? ***Ситуация***

Тиреоидитом чаще болеют женщины

У меня обнаружили аутоиммунный тиреоидит. Но ведь мне всего 28 лет! Разве такие заболевания не с возрастом возникают?

П. И. Гневцева, Тверская обл.

Это воспалительное заболевание щитовидной железы аутоиммунной природы может возникнуть в любом возрасте. Его суть в том, что иммунная система начинает принимать клетки щитовидной железы за чужеродные и «атакует» их. В конечном счете это приводит к снижению ее функции (гипотиреозу) и уменьшению выработки тиреоидных гормонов. Почему так происходит? Точного ответа медики не знают. Известно лишь, что чаще всего жертвой этого заболевания становятся женщины.

Один из факторов риска для них — роды. Примерно у 8-15% новоиспеченных мам после появления малыша возникают аутоиммунные нарушения щитовидной железы. Во время беременности иммунная система как бы «засыпает» и «терпит» все, чтобы не навредить плоду. Но как только ребенок покидает организм мамы, начинается мощная перестройка ее иммунной и эндокринной систем, в результате которой может пострадать уязвимая щитовидная железа. Но не все так печально. У 80% женщин функции щитовидной железы восстанавливаются после родов. Кроме того, аутоиммунный тиреоидит поддается лекарственному контролю.

О. А. Багрина, эндокринолог, врач I категории

Думай, думай...

- В МИРЕ 70% ВСЕХ АМПУТАЦИЙ СВЯЗАНЫ С ДИАБЕТОМ.
- ПРИ СВОЕВРЕМЕННОМ ЛЕЧЕНИИ 85% АМПУТАЦИЙ МОЖНО БЫЛО ПРЕДОТВРАТИТЬ.
- СЕГОДНЯ, КОГДА В КАЖДОМ ГОРОДЕ РАБОТАЮТ КАБИНЕТЫ ПОДОЛОГОВ, В 2 РАЗА СОКРАТИЛОСЬ ЧИСЛО АМПУТАЦИЙ.
- ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ДИАБЕТА ПОСЛЕ 45 ЛЕТ ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ КАЖДЫЙ ГОД.

ИНОГДА ЗАБЫВАЮ КОДИРОВАТЬ СВОЙ ГЛЮКОМЕТР

Врач говорит, что это опасно. Это правда?

Марина, Нижний Новгород

Это правда. Неправильно закодированный глюкометр дает неверные результаты измерений уровня глюкозы в крови. Те, кто пользуется глюкометрами, наверняка знают, что к каждой упаковке тест-полосок прикладывается специальный код. Его нужно ввести в прибор перед открытием новой упаковки. Иногда прилагается специальный микрочип, который вставляется в глюкометр. Зачем это надо? Тест-полоски имеют многокомпонентный состав, и их показания могут отличаться. Чтобы компенсировать эту погрешность, для каждой партии тест-полосок устанавливается свой код.

Одна из частых ошибок в самоконтроле диабета — неправильное кодирование глюкометра. Чтобы избежать подобных проблем, были созданы глюкометры без необходимости ручного кодирования. В них код содержится внутри каждой тест-полоски и при вставлении в прибор считывается автоматически.

Регулярное употребление ежевики в сезон снижает уровень сахара в крови. Ешьте ее перед трапезой.

НО ВЕДЬ ЖАЖДА И СУХОСТЬ ВО РТУ БЫВАЮТ И У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ...

Признаками диабета могут быть жажда и сухость во рту, слабость и быстрая утомляемость. Но ведь эти ощущения может испытывать и здоровый человек. Когда все же стоит бить тревогу?

Диана Петренко, Казахстан

К сожалению, чаще сахарный диабет выявляется тогда, когда уровень глюкозы в крови уже стабильно повышен. Однако симптомы диабета нельзя не заметить. Это частое обильное мочеиспускание, жажда, сухость во рту, изменение аппетита, зуд кожи и слизистых, быстрое похудание, пелена перед глазами или нечеткое зрение. А также слабость, онемение, покалывание или тяжесть в ногах, медленное заживление ран. Если эти симптомы появились, особенно у человека, предрасположенного к диабету, надо обратиться к эндокринологу.

Луговой клевер снизит сахар

Залейте 4 головки клевера стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Через 3 недели лечения сделайте перерыв на 5 дней и повторите курс.

Хрен залейте... пивом

Вымойте корень хрена длиной 20 см, не очищая, натрите на крупной терке, добавьте 9 измельченных зубчиков чеснока. Залейте 1 л любого пива и оставьте на 2 недели в темном месте, иногда помешивая. Процедите. Первые 2 дня принимайте по 1 чайн. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день. С третьего — по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока не закончится лекарство. Сделайте перерыв на месяц и повторите курс.

МОЛОДУЮ КАРТОШКУ ЛУЧШЕ ВАРИТЬ В МУНДИРЕ

Слышал, что у картофеля очень высокий гликемический индекс. У молодого тоже?

Аркадий, Екатеринбург

Гликемический индекс — это показатель того, с какой скоростью углеводы повышают уровень глюкозы в крови. У картофеля он постоянно изменяется, поэтому нельзя точно сказать, высок ли он у любого картофеля. Особенно у молодого. В нем меньше всего крахмала. Можно лишь сравнить гликемический индекс картофеля, который приготовлен по-разному. Так, запеченный картофель имеет повышенный гликемический индекс, а вот варенный в мундире — самый низкий. Поэтому сваренная в мундире молодая картошка — лучший вариант для тех, кто следит за уровнем сахара в крови.

В. Н. Лановой, эндокринолог

Не упусти сезон

- В огурцах много пектина, который хорошо выводит из организма избыток глюкозы. Кроме того, он увеличивает секрецию инсулина и помогает наладить обмен жиров.
- Лучше всего сочетать огурец с листьями салата, укропом, кинзой, редисом. Это диуретики, выводящие излишки воды и глюкозы.

Опущение стенок влагалища

Этот недуг еще называют вагинальным пролапсом. Чаще всего он бывает у дам после 50 лет, но встречается и у женщин до 30 лет. Подробно на вопросы об этой патологии отвечает гинеколог, врач высшей категории С. А. Тарасенко.

— Как понять, что развивается этот недуг? Есть ли какие-то симптомы? Боли, дискомфорт?

— На ранних сроках симптоматика почти всегда отсутствует. Выявить опущение может только врач при гинекологическом осмотре. Первый тревожный звоночек, указывающий на опущение стенок влагалища, — дискомфорт при интимной близости. На более поздних стадиях симптомы становятся очевидными. У сексуально активных женщин это, как правило, неудовлетворенность половой жизнью: отсутствие оргазма, попадание воздуха во время акта. Пациентки старшего возраста чаще приходят с жалобами на проблемы с мочеиспусканием и при дефекации.

ПРИ ОПУЩЕНИИ СТЕНОК ВЛАГАЛИЩА ПАЦИЕНТКИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ЧАЩЕ ВСЕГО ЖАЛУЮТСЯ НА ПРОБЛЕМЫ С МОЧЕИСПУСКАНИЕМ И ДЕФЕКАЦИЕЙ.

— Причина опущения половых органов одна и та же у женщин в любом возрасте?

— Нет, провоцирующих факторов несколько. И они могут действовать как изолированно, так и в комплексе. Если говорить о молодых женщинах, то у большинства опущение половых органов и матки вызвано родами, особенно если они были сложными. Нагрузка, которую испытывает женщина при этом, сказывается на мышцах и связочном аппарате малого таза.

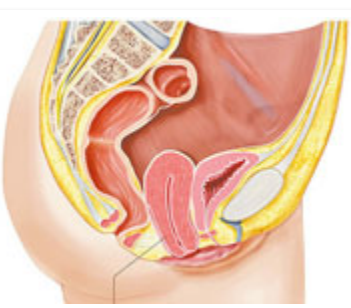
Второй провоцирующий фактор — наследственность. У некоторых женщин снижена выработка коллагена. Специалисты называют этот дефект врожденной слабостью связочного аппарата. И он зачастую приводит не только к опущению половых органов, но и к образованию грыж.

И, наконец, третий фактор — менопауза. Резко меняется гормональный уровень, снижается эластичность тканей. Кроме этого, влиять может гистерэктомия (удаление матки), новообразования, в том числе злокачественные, внезапное похудение или набор массы тела, физические нагрузки.

— Какие проблемы может повлечь за собой этот недуг?

— Есть такое понятие — «зияние половой щели». Это один из симптомов опущения. Но сама женщина этого увидеть и понять не может, диагностировать зияние может только гинеколог.

Опущение влагалища



Выпадение матки

Привыкла подмываться обычной водой

Но подруга настойчиво рекомендует приобрести специальный гель для интимной гигиены. Насколько он необходим?

Елена, Липецк

Если вас не беспокоит дискомфорт в области половых органов, и дальше используйте воду. Мыло и гель могут изменить кислотность среды во влагалище и спровоцировать, например, вагиноз. Средство для интимной гигиены можете купить, но не надо пользоваться им постоянно. Если появится раздражение, гель с ним быстро справится.

Пациентка может не испытывать никакого дискомфорта, ни на что не жалуется. Но при отсутствии внешних проблем могут быть достаточно серьезные внутренние. Из-за зияния нарушается микрофлора влагалища.

Если опущение переходит в следующую стадию, появляются проблемы с соседними органами. Когда опускается передняя стенка влагалища, это затрагивает мочевой пузырь и уретру. Возникает так называемое ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря. Женщина идет в туалет и через короткое время понимает, что ей нужно туда снова. Также может появиться неконтролируемое мочеотделение во время кашля и чихания.

При опущении задней стенки влагалища возникают запоры. Могут присоединиться воспаления, тянущие боли в зоне живота и поясницы, цистит.

Спринцевания настоем шалфея (3 ст. ложки на 1 л кипятка) повышают эластичность мышц тазового дна.

— Как лечить это заболевание?

— Если опущение влагалища было диагностировано на ранней стадии, ликвидировать эту проблему можно консервативным лечением. Прежде всего назначают комплекс упражнений для укрепления мышечного тонуса тазового дна. На время терапии надо отказаться от тяжелой пищи, которая может спровоцировать запоры. Женщинам в период климакса назначают заместительную гормонотерапию.

В запущенных случаях или при осложнениях назначается хирургическое вмешательство. Специалист может назначить кольпопластику — ушиваются стенки влагалища, чтобы уменьшить его объем. При выборе методики хирург учитывает возраст пациентки, стадию недуга, наличие сопутствующих заболеваний и т. д. Пациентку выписывают уже на вторые сутки после операции. Возобновлять половую жизнь разрешается через пять недель.

Доказано, что опухоли шейки матки чаще развиваются у любительниц сигарет.

Также врачи могут предложить установить сетчатые эндопротезы из полипропиленовых нитей или силиконовый пессарий (кольцо), которые применяются при опущении половых органов и недержании мочи. Они поддерживают и фиксируют органы малого таза.

— Существуют ли профилактические меры?

— Основная профилактическая мера — тренировка влагалищных мышц и мышц тазового дна. Широко известна гимнастика Кегеля. Основные упражнения из этого комплекса: сожмите интимные мышцы так, как будто вы хотите задержать мочеиспускание на 20-30 секунд, затем напрягите мышцы ануса на несколько секунд. Сокращайте и расслабляйте мышцы так быстро, как только сможете. Делать нужно по 10-15 раз ежедневно стоя, сидя или лежа. Увеличивайте время напряжения мышц на 1-2 секунды.

Сам себе доктор

- **При опущении влагалища** залейте 1 часть мелко порезанных корней астрагала 9 частями водки. Дайте постоять в темном месте 14 дней, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой, запивая водой. Курс — 30 дней.
- Залейте 1 ст. ложку сухой травы дурмана 1 стаканом кипятка и держите на медленном огне 15 минут. Отвар влейте в таз с теплой водой и используйте для сидячих ванночек. Длительность процедуры — 10 минут.
- В термосе или банке с крышкой залейте 1 ст. ложку калины 200 мл кипятка, настаивайте полчаса. Остудите, делайте спринцевания раз в день.

Подтянем мышцы
В интимной зоне

1 Лягте на спину, согните ноги в коленях. Не отрывая ступней и плеч от пола, поднимите таз как можно выше. Задержитесь в таком положении на 5-10 секунд. Повторите 15-20 раз.

2 Ноги поставьте на ширину плеч, носки чуть-чуть наружу. Приседайте с вытянутыми вперед руками так, словно хотите сесть на скамейку, стоящую за вами. Пятки от пола не отрывайте.

3 Ноги в том же положении, ладони на бедрах. Двигайте бедрами из стороны в сторону, чуть сгибая колени.

Цифры и факты

- 3-6 НЕДЕЛЬ СОСТАВЛЯЕТ ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ЭТОЙ БОЛЕЗНИ.
- НАИБОЛЕЕ ЗАРАЗНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ БОЛЬНЫЕ В ПЕРВЫЕ 2 ГОДА БОЛЕЗНИ.
- ПОЧТИ 25% ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ЗАПУСТИЛИ БОЛЕЗНЬ, ПОГИБАЮТ.

Сифилис: болезнь неверных мужей

Почему носитель сифилиса может десятилетиями выглядеть здоровым? Возможно ли заражение бытовым путем или это миф? Лечится ли это заболевание? На эти вопросы отвечает кандидат медицинских наук Алексей Волхов.

Как передается сифилис?

Возбудитель сифилиса — бледная трепонема. Эта длинная тонкая бактерия не может проникать сквозь неповрежденную кожу. Поэтому подавляющее большинство заражений сифилисом происходит половым путем.

Вероятность передачи возбудителя при разовом половом контакте с зараженным партнером высока — около 30%.

Заражение вероятно и при других формах контакта слизистых — например, при поцелуе. Контактно-бытовой путь заражения сифилисом тоже возможен, но только при длительном тесном общении с больным (особенно на стадии третичного сифилиса, когда на теле есть открытые язвы). Заразиться можно через иглы уже использованных шприцов или другие медицинские инструменты, побывавшие в теле больного.

Еще один путь — заражение ребенка от больной матери в утробе или в процессе родов. Внутриутробное заражение обычно приводит к выкидышу, рождению мертвого ребенка или к его смерти вскоре после рождения. Иногда малыш появляется на свет жизнеспособным, но от рождения больным сифилисом. В растущем организме трепонемы могут вызвать слепоту, глухоту и другие нарушения, которые не излечиваются и после уничтожения возбудителя.

Путешествие трепонемы

Внедрившись в организм, трепонема тут же начинает размножаться, хотя и не очень интенсивно. Только через несколько недель (от одной до шести) начинается реакция: в месте проникновения трепонемы, где по-прежнему сосредоточена основная масса микробных клеток, возникает твердый шанкр — безболезненная язвочка размером 0,5-2 см с гладким блестящим дном.

РАССЕЯННАЯ ПО ВСЕМУ ТЕЛУ ИНФЕКЦИЯ ЖДЕТ СВОЕГО ЧАСА, ИНОГДА НАПОМИНАЯ О СЕБЕ РЕЦИДИВАМИ СЫПИ, ПРОХОДЯЩИМИ БЫСТРО И БЕССЛЕДНО...

ВНУТРИУТРОБНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ ОБЫЧНО ПРИВОДИТ К ВЫКИДЫШУ, РОЖДЕНИЮ МЕРТВОГО РЕБЕНКА ИЛИ К ЕГО СМЕРТИ ВСКОРЕ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ.

Так организм пытается избавиться от возбудителя или по крайней мере локализовать его в месте вторжения. Но поздно: трепонемы уже разносятся током крови, оседая в разных органах и тканях. Эта стадия болезни называется первичным сифилисом.

Симптомы и проявления

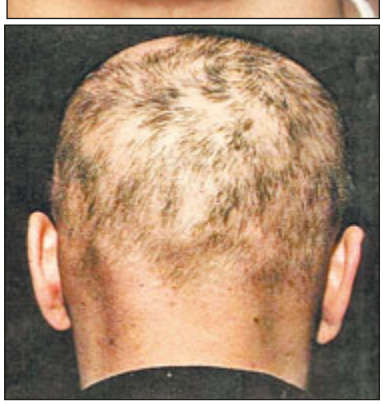
Через несколько дней после появления твердого шанкра у больного начинают увеличиваться ближайшие к этому месту лимфатические узлы, а через несколько недель на разных участках кожи и слизистых оболочек выступает некрупная яркая сыпь — основной симптом перехода первичного сифилиса во вторичный. При этом зараженный человек может ощущать легкое недомогание, раздражение в горле и носоглотке, небольшое повышение температуры — словом, картина самой обычной простуды, если не считать сыпи (которая у некоторых больных не появляется). Такое состояние держится неделю-другую, а затем

все видимые проявления сифилиса исчезают сами собой.

Иммунной системе до некоторой степени удается подавлять размножение трепонем и их разрушительную работу. Но полностью избавиться от них организму не удается: рассеянная по всему телу инфекция ждет своего часа, иногда напоминая о себе рецидивами сыпи — проходящими, впрочем, так же быстро и бесследно, как и при первом появлении. Такое бессимптомное состояние называется скрытым (латентным) сифилисом. Оно может продолжаться годами и даже десятилетиями, вселяя в больного уверенность, что он излечился. Однако все это время он не только носит в себе трепонем, но и исправно делится ими со своими сексуальными партнерами.

Остаться без носа

Последняя стадия болезни — третичный сифилис. Она наступает тогда, когда иммунная система не выдерживает сопротивления, и трепонемы беспрепятственно размножаются в организме. В пораженных органах и тканях образуются гуммы — мягкие опухоли, которые превращаются со временем в гнойные язвы, а позднее — в рубцы. Ткань вокруг них необратимо разрушается. Знаменитый признак сифилиса — провалившийся нос — появляется именно из-за гуммов, которые образуются в тканях носа. На этой стадии болезнь поражает сердечно-сосудистую систему (особенно аорту и сердце), почки, головки костей, иногда головной и спинной мозг. В зависимости от того, какие именно структуры поражены, сифилис мозга (нейросифилис) может проявляться в виде хронического менингита, слепоты, парезов (локальных параличей), расстройств координации движений и целого ряда других расстройств.



Как стать Наполеоном

В XIX веке настоящим бичом образованного общества был прогрессивный паралич — заболевание, при котором поражаются едва ли не все виды нервной и психической деятельности: ощущения, координация движений, волевой контроль, интеллектуальные способности. Характерным симптомом определенной стадии этого заболевания был ярко выраженный бред, причем часто это был бред величия: больной воображал себя верховным божеством, повелителем вселенной, гением. Больные с таким диагнозом составляли 5-10% всех пациентов психиатрических клиник того времени. Впрочем, врачи могли только наблюдать течение болезни: лекарств против нее не было, больной умирал.

В 1897 году один из основоположников научной психиатрии Рихард фон Крафт-Эббинг доказал, что прогрессивный паралич — не что иное, как сифилитическое поражение головного мозга (на стадии третичного сифилиса). Оно развивается обычно через 15-20 лет после заражения.

ЗАРАЖЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ОЩУЩАТЬ ЛЕГКОЕ НЕДОМОГАНИЕ, РАЗДРАЖЕНИЕ В ГОРЛЕ И НОСОГЛОТКЕ, НЕБОЛЬШОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ.

Волшебные «пули»

Основным методом лечения сифилиса в конце XIX века были препараты ртути. В XX веке — препарат мышьяка. В последующие годы было создано еще несколько «волшебных пуль» на основе соединений тяжелых металлов.

Настоящее наступление на сифилис началось в 1940-х годах, когда в широкую клиническую практику вошли антибиотики — и прежде всего пенициллин: короткий курс инъекций излечивал сифилис на любой стадии. Правда, восстановить разрушенную спирохетами нервную или костную ткань он, конечно, не мог. Но болезнь после лечения переставала прогрессировать.

Благодаря антибиотикам заболеваемость сифилисом в развитых странах после 1940-х годов начала быстро сокращаться. Современные методы позволяют полностью излечить сифилис. Длительность терапии может занимать от нескольких недель до нескольких лет.

Возвращение трепонемы

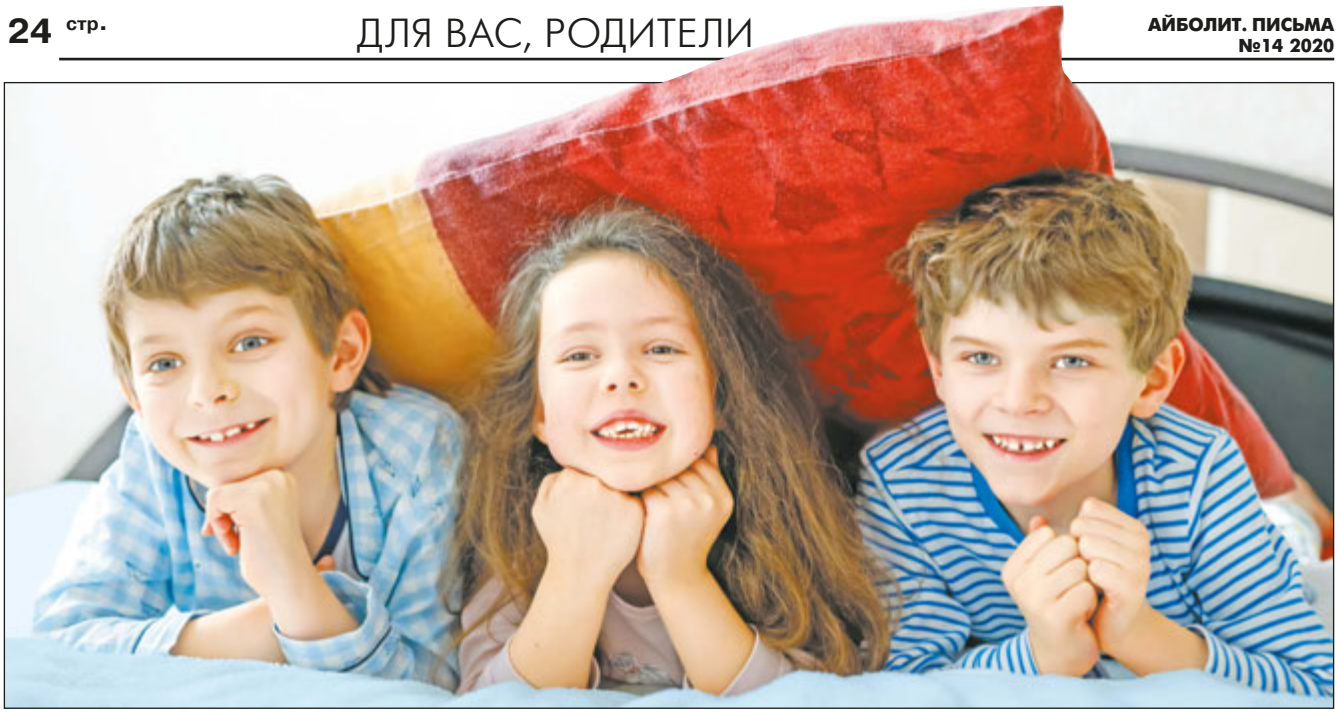
К концу 1980-х годов заболеваемость сифилисом перестала снижаться, а во многих регионах пошла в рост. Отчасти это было вызвано появлением новых штаммов бледной трепонемы, обладавших устойчивостью к антибиотикам. Однако в основном проблема была связана с социальными факторами. Нарастающие потоки миграции, сексуальная свобода в сочетании с недостаточным просвещением.

Сейчас в мире ежегодно заболевает сифилисом около 12 миллионов человек — это ясно показывает, что до окончательной победы над «стыдной болезнью» еще далеко.

Настой зверобоя избавит от молочницы

Поделюсь рецептом, который помог мне избавиться от молочницы. Я брал 3 ст. ложки измельченных листьев эвкалипта и столько же цветков зверобоя, заливал 0,5 л кипятка, настаивал час, остужал. Этим настоем обмывал половые органы утром и вечером 3 дня. Затем готовил дубовый настой. Заливал 2 ст. ложки коры дуба 2 стаканами кипятка. Настаивал 2 часа. Настоем обмывал пенис 5 раз в день.

Егор, Ростовская обл.



Болят ножки...

Ребенок несколько раз в неделю чуть ли не со слезами жалуется: болят ноги! Из-за чего — непонятно. Чем помочь?

Одно за другим

Чаще всего жалобы на подобные боли появляются у ребенка 3 лет. Доверяйте тому, что говорит малыш, не отмахивайтесь. Если он жалуется на болевые ощущения перед сном или в совершенно обычной ситуации, то прислушайтесь и отнеситесь серьезно.

Боль может быть связана со сколиозом. Считается, что это заболевание — просто искривленный позвоночник. Но в действительности деформация распространяется на все тело. Вечером, а также после активных игр ощущения могут усиливаться. Обезболивающие препараты тут не слишком эффективны.

Болеть может не только область ниже колена, но и икроножные мышцы, голеностопный сустав и стопы. У детей постарше ситуацию усугубляют и травмы копчика, в результате которых неприятные ощущения становятся интенсивнее.

Травмы, сколиоз, хронические инфекции могут стать причиной болей в ногах у детей.

Период роста

Плохо сказывается и нехватка витамина D, кальция. Часто жалобы списываются на так называемую болезнь роста. Считается, что со временем ребенок просто перерастет проблему, и все пройдет само по себе. После окончания периода роста боли действительно могут пройти, но первопричина — родовая травма и сколиоз — останутся, и рано или поздно они дадут себя знать. Родовая травма часто сочетается с другими симптомами: повышенная возбудимость, задержка речевого развития, проблемы с концентрацией внимания, плохой сон, вальгусная деформация стопы.

Если малыш постоянно жалуется, отправляйтесь с ним на консультацию к остеопату. Что делать, если такого врача в городе нет? В таком случае можно обратиться к любому специалисту, который работает руками, — к мануальному терапевту, массажисту.

А может, из-за спорта?

Этот вопрос обычно задают родители, чьи дети с раннего возраста интенсивно занимаются спортом, посещают секции. Чаще всего мамы и папы склонны находить причину болевых ощущений в чрезмерной нагрузке во время тренировок. Однако болевые ощущения после спортивных занятий имеют другой характер — ноги гудят в целом, появляются неприятные ноющие ощущения, которые усиливаются при движении. Это не локальная боль. При проблемах, о которых сказано выше, боли как раз концентрируются в одном месте и, как правило, бывают интенсивными, долго не проходят.

С. М. Мишин, педиатр, врач высшей категории

Малыш задерживает во сне дыхание...

Сыну 1 месяц. Заметила, что во время сна он перестал дышать. Потормошила, он вздрогнул и задышал снова. Что это?

Ольга Семеновна Орешкина, Брянская обл.

Апноэ (задержка дыхания) у младенцев возникает из-за незрелости центральной нервной системы, когда нет сигнала, поступающего от мозга к дыхательным путям, или при блокировке дыхательных путей язычком. Если задержка более 15 секунд, она представляет угрозу для жизни! Обязательно покажите ребенка врачу.

РАЗБИЛА СЕРДЦЕ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Дочка рассталась со своим первым мальчиком. Ей 16 лет. Ушла сама — он сказал, что ему нравится ее подруга и он не может выбрать между ними. Страдает, бедняжка... Как поддержать ее?

Анна Андреевна Смагина, Самара

Вы можете не задавать вопросов, но сказать ей: «Девочка моя, вижу, как тебе непросто. Я поддерживаю твое решение и готова разделить переживания. Они не вечны. Через какое-то время боль пройдет, и все это останется в памяти как ценный опыт. Встреч в твоей жизни будет много. Какие-то окажутся мимолетными, а другие станут началом глубокой взаимной любви». Детям любого возраста важно знать, что в трудные времена им есть на кого опереться.

ЗАМЕТИЛА, ЧТО СЫН ЧАСТО СТАЛ ВРАТЬ

Мы вроде не ругаем, спокойно объясняем, как устроена жизнь, но он не прислушивается. Меня учили говорить правду, и я жду того же от сына.

Мария Александровна Зотова, Волгоград

Часто дети рассказывают родителям и друзьям истории, которые с ними не происходили. Почему они это делают? И фантазируют, и врут они по одной и той же причине — чтобы не ругали родители. То есть, чтобы малыш ничего не придумывал и не врал, он не должен бояться папу с мамой. Фраза «Скажи правду — за правду наказывать не будем» не сработает.

Мы часто думаем: «Я же не ругаю, объясняю: если он будет учиться на двойки, ничего хорошего его не ждет». Нам кажется, что мы делимся опытом, но ребенок воспринимает это как порицание.

Что чувствует школьник, получив двойку? Он расстроен, испуган, ему неприятно. Вот об этом и говорите: «Двойка? Представляю, как тебе досадно». Важно, чтобы за этим не следовало «но»: «Я знаю, что тебе неприятно, но ты должен понимать, что это не дело». «Но» перечеркивает все, что звучало перед ним.

Музыкальные занятия развивают слух, моторику. Пусть кроха дудит в дудку, слушает звук колокольчиков.

«МАЛЫШ, Я СЕРЖУСЬ НЕ НА ТЕБЯ»

Нужно ли обсуждать с детьми свои переживания при разводе?

М. С. Малинина, Ставропольский край

Не стоит обманывать ребенка, он все чувствует. Но и делиться с ним всеми подробностями не стоит. Ребенок спрашивает: «Мамочка, что с тобой? Почему ты плачешь? Это из-за меня?» Отвечайте ему: «Малыш, я сержусь не на тебя. Да, мне хочется кричать в подушку. Сейчас разрешу себе поплакать, а потом станет легче. Спасибо, что ты внимателен ко мне». Он поймет, что не виноват в том, что происходит. Своим примером вы учите его справляться с эмоциями.

Н. А. Рязанцев, психолог

Как действовать?

Если кто-то идёт следом...

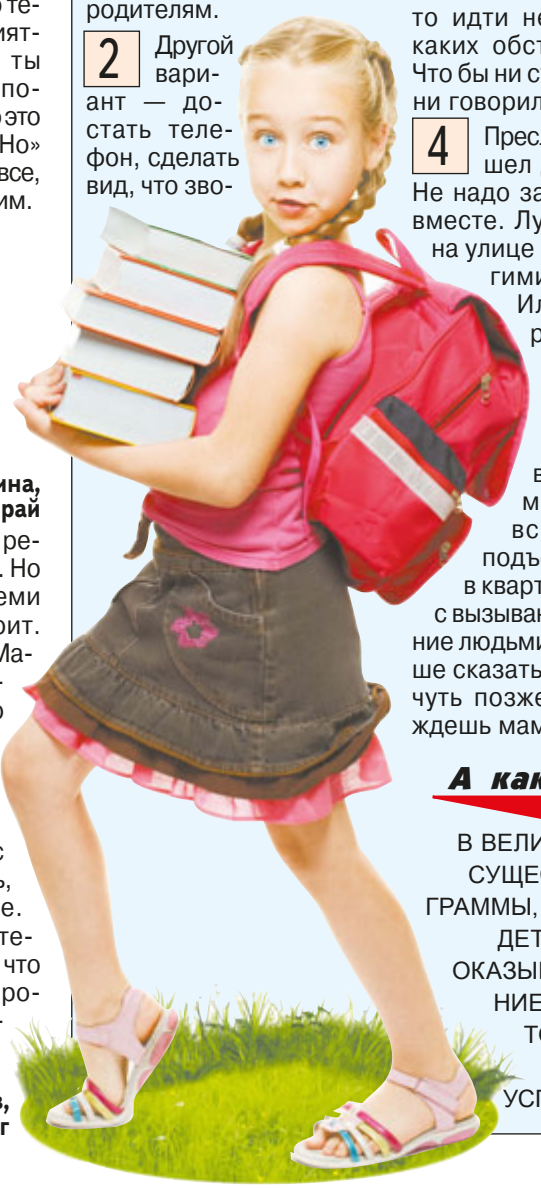
Ребенку приходится возвращаться одному по темным улицам? Расскажите о безопасности.

1 Надо выбирать хорошо освещенную дорогу. Лучше всего идти рядом с другими прохожими. Если никого нет, а ребенок чувствует, что кто-то по дороге за ним увязался, лучше зайти в первый попавшийся магазин, аптеку и т. п. и позвонить родителям.

2 Другой вариант — достать телефон, сделать вид, что звоните, и весело сказать в трубку: «Привет, мама, ты меня уже видишь? Я тебя да». Или приветливо помахать в сторону ближайшего дома, как будто в окне виден родной человек.

3 Принимать подарки от незнакомых или соглашаться с ними куда-то идти нельзя ни при каких обстоятельствах! Что бы ни сулили и что бы ни говорили.

4 Преследователь дошел до подъезда? Не надо заходить с ним вместе. Лучше остаться на улице и зайти с другими прохожими. Или позвонить родным и попросить встретить. А если никого нет дома, то оставаться в режиме разговора всю дорогу от подъезда до входа в квартиру. Заходить с вызывающими сомнение людьми не надо. Лучше сказать, что поедешь чуть позже, потому что ждешь маму.



А как у них?

В ВЕЛИКОБРИТАНИИ СУЩЕСТВУЮТ ПРОГРАММЫ, ОБУЧАЮЩИЕ ДЕТЕЙ СПОРИТЬ. ОКАЗЫВАЕТСЯ, УМЕНИЕ ОТСТАИВАТЬ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ ПОВЫШАЕТ УСПЕВАЕМОСТЬ.

Мария и Пьер Кюри,

ФРАНЦУЗСКИЕ ФИЗИКИ, НОБЕЛЕВСКИЕ ЛАУРЕАТЫ

Тело Марии будет излучать радиацию ещё 1,5 тысячи лет

В Париже есть Музей Кюри. Один из экспонатов — записная книжка Марии Кюри. Но посетителям она не видна, ее прячут в свинцовой обложке. Зато отлично виден счетчик Гейгера, замеряющий радиационное излучение этой книжки. Его показатели зашкаливают до сих пор.

Странная парочка

Маленький, заполненный рудой сарай, огромные чаны, выделяющие острый запах химикатов, и колдующие над ними мужчина и женщина... Со стороны может показаться, что эта парочка занимается чем-то противозаконным: подпольным производством алкоголя или созданием бомб. Но это два великих физика. Сегодня об атомной энергии знает даже школьник, но 122 года назад о радиоактивности не было известно ничего. Открытия в этой области делались ценой собственного здоровья.

Даже богатых девушек в науку не пускали

Мария Склодовская родилась в 1867 году в Варшаве. Ее семья была бедна: мать страдала от туберкулеза, отец — учитель — из последних сил боролся за ее жизнь, одновременно пытаясь поднять детей. Жизнь не сулила больших перспектив, но Мария мечтала стать ученым. И это в ту пору, когда девушек даже из богатых семей в науку не пускали! На высшее образование в семье не было денег. И тогда сестры Склодовские, Мария и Бронислава, заключили договор — пока одна учится, вторая работает, чтобы обеспечить двоих. Потом учится вторая. Бронислава поступила в медицинский институт в Париже, а Мария трудилась гувернанткой. Обеспеченные господа, нанимавшие ее, посмеялись бы, узнав, какие мечты в голове у этой бедной девушки. В 1891 году Бронислава стала дипломированным врачом, а 24-летняя Мария отправилась в Париж.

К ЛИЧНЫМ ВЕЩАМ МАРИИ КЮРИ НЕЛЬЗЯ БУДЕТ ПРИКОСНУТЬСЯ ЕЩЕ МНОГО ЛЕТ, ТАК КАК ОНИ ЗАРАЖЕНЫ РАДИАЦИЕЙ.

Встреча с учёным-женоненавистником

Денег хватало только на самое скромное жилье и питание, но Мария была счастлива. Получила сразу два диплома — по физике и математике. В 1894 году в гостях у знакомых она встретила Пьера Кюри, руководителя лаборатории при Муниципальной школе промышленной физики и химии. За ним закрепилась репутация перспективного ученого и... женоненавистника. Второе оказалось неправдой: Пьер игнорировал женщин не из-за неприязни, а из-за того, что те не могли разделить его научные устремления.

Пьер был сражен наповал...

Мария тоже оценила Пьера по достоинству, но отказалась от предложения выйти за него замуж. Кюри был ошарашен. Однако дело было не в нем, а в намерениях самой Марии. Еще девочкой она решила посвятить жизнь науке, отказавшись от семейных уз.

Друзья и родные убеждали ее одуматься. Пьер был идеальной парой для женщины-ученого. Под общим натиском Мария капитулировала — 26 июля 1895 года они поженились.

Загадочные лучи

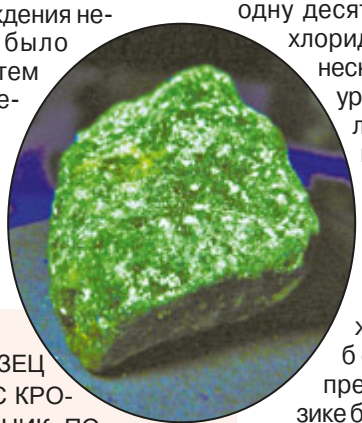
Ради мужа Мария научилась готовить, а в 1897 году родила ему дочь Ирен. Но домохозяйкой она становиться не собиралась, да и Пьер поддерживал стремление жены к научной деятельности. Ее заинтересовало исследование естественной радиоактивности, которым занимался французский физик Антуан Анри Беккерель. Он наблюдал за новым видом проникающих лучей, которые стали называть лучами Беккереля.

Мария продолжила исследования в этой области и ввела в оборот понятие «радиоактивность». Она обнаружила, что смоляная обманка из рудника близ Иоахимсталя в Чехии, из которой в то время добывали уран, имеет радиоактивность в четыре раза выше, чем сам уран. Мария предположила, что в крайне малых количествах там присутствует неизвестный элемент, радиоактивность которого в тысячи раз сильнее урана.

Заветный радий оказался небезобидным

В марте 1898 года Пьер Кюри отложил свои исследования и сосредоточился на опытах жены. Он понял, что Мария находится на пороге чего-то революционного. 26 декабря 1898 года Мария и Пьер Кюри сделали доклад во Французской академии наук, в котором объявили о двух новых радиоактивных элементах — радии и полонии. Открытие было теоретическим, и для его подтверждения необходимо было опытным путем получить элементы.

Для получения радия нужно было переработать тонны руды. Денег не было ни на семью, ни на исследования. Поэтому местом переработки стал старый сарай, а химические реакции проводили в огромных чанах. Анализы веществ производили в крохотной, плохо оборудованной лаборатории муниципальной школы.



МАРИЯ КЮРИ ДЕРЖАЛА ОБРАЗЕЦ РАДИЯ РЯДОМ С КРОВАТЬЮ КАК НОЧНИК, ПОЭТОМУ ОБЛУЧАЛАСЬ ДАЖЕ ДОМА.

Постепенно супруги заметили, что найденный ими элемент не так уж и безобиден. Работая с ним голыми руками, они то и дело получали ожоги. А у Пьера начали сильно болеть суставы. Заботясь о своих сотрудниках, Мария предлагала защищаться от радиации методами, которые сейчас кажутся наивными: держать минерал в сосудах с крышками и пользоваться щипцами при его переноске.

Первая женщина — нобелевский лауреат

В 1902 году супруги Кюри объявили, что выделили одну десятую грамма хлорида радия из нескольких тонн урановой смоляной обманки. Через год Мария защитила диссертацию в Сорбонне. В том же году Нобелевская премия по физике была присуждена Беккерелю и супругам Кюри за изучение явления радиоактивности, открытого Анри Беккерелем. Мария Кюри стала первой женщиной, получившей главную научную премию.

На церемонии не было ни Марии, ни Пьера — они болели. Участившиеся недомогания они связывали с нарушением режима отдыха и питания. Их открытие перевернуло физику. А их исследования к середине XX века привели к созданию первой атомной бомбы и первой электростанции.

Появилась мода на радиацию...

В радиевых ваннах и питье радиоактивной воды видели панацею от всех болезней. Радий дорого стоил: в 1910 году он оценивался в 180 тысяч долларов за грамм, что эквивалентно 160 килограммам золота. Достаточно было получить патент, чтобы закрыть все финансовые проблемы, но Пьер и Мария Кюри были идеалистами от науки и отказались от патента. Но с деньгами все равно стало лучше — теперь им охотно выделяли средства на исследования.

Казалось, впереди годы счастливой жизни

В 1904 году Мария родила вторую дочь, которую назвали Евой. Казалось, впереди годы счастливой жизни и научных открытий. Но все закончилось трагично и нелепо. Пьер попал под грузовой конный экипаж, голова угодила под колесо, и смерть была мгновенной. Это был страшный удар для Марии. Пьер был всем для нее — мужем, отцом детей, единомышленником, помощником... В дневнике она написала: «Пьер спит последним сном. Это конец всему...». В дневнике она еще многие

МЛАДШАЯ ДОЧЬ УЧЕНЫХ ЕВА КЮРИ — ИЗВЕСТНАЯ ПИАНИСТКА, ПИСАТЕЛЬ И ЖУРНАЛИСТ. ДОЖИЛА ДО 102 ЛЕТ В ОТЛИЧИЕ ОТ СЕСТРЫ, РАБОТАВШЕЙ С РАДИАЦИЕЙ.

(Продолжение на стр. 28)

(Окончание. Начало на стр. 26)

годы обращалась к Пьеру. Дело, которому они посвятили жизнь, стало стимулом двигаться дальше. Она отвергла предложенную пенсию, заявив, что способна сама заработать на жизнь себе и дочерям. Факультетский совет Сорбонны назначил ее на кафедру физики, которую прежде возглавлял Пьер. Так Склодовская-Кюри стала первой женщиной — преподавателем Сорбонны.

Женщина в Академии наук — какой скандал!

В 1910 году Марии Кюри удалось в сотрудничестве с Андре Дебьерном выделить чистый металлический радий, а не его соединения, как прежде. Таким образом был завершен 12-летний цикл исследований, в результате которого было доказано, что радий является самостоятельным химическим элементом. Кандидатуру Марии Кюри выдвинули на выборах во Французскую академию наук. Но случился скандал — консервативно настроенные академики не пустили женщину в свои ряды: с перевесом в один голос кандидатуру отклонили. Это решение выглядело особенно постыдным, когда в 1911 году она получила вторую Нобелевскую премию, на сей раз по химии. Она стала первым ученым, который удостаивался Нобелевской премии дважды.

СТАРШАЯ ДОЧЬ — ИРЕН ЖОЛИО-КЮРИ — РАЗДЕЛИЛА НЕ ТОЛЬКО НАУЧНЫЕ ИНТЕРЕСЫ, НО И ПОСЛЕДНЮЮ УЧАСТЬ МАТЕРИ.

Она дала фронту рентген на колесах

Мария Кюри возглавила институт по изучению радиоактивности. В годы Первой мировой войны стала главой Службы радиологии Красного Креста, занимаясь оборудованием и обслуживанием рентгеновских переносных аппаратов для просвечивания раненых.

Еще Марии предстояло спрятать радий, чтобы в случае поражения он не достался врагу — немцы наступали. Правительство Франции такие низменные материи не волновали. Поэтому Кюри лично поехала на другой конец страны, в Бордо, с ящиком радия и спрятала его в банковской ячейке. Банки еще не были подмяты государствами, так что тайна вклада хранилась надежно. Встал вопрос, что делать дальше? Без материалов в радиологической лаборатории делать было нечего. К тому же Кюри рвалась в бой. Но зачем на фронте женщина-физик среднего возраста, которая ни стрелять, ни лечить не обучена? Она дала фронту рентген.

Рентгеновское излучение было открыто немецким физиком Вильгельмом Рентгеном в 1895 году. Оно сразу нашло применение в медицине. Врачи стали делать снимки костей и искать посторонние предметы в пищеводе: пули, гвозди, рыболовные крючки — приключения любили уже тогда. С началом войны инородных тел в организмах стало намного больше, а рентгеновские аппараты были только в крупных больницах и госпиталях. Кюри поставила их на колеса: именно она придумала «радиологическую повозку» — мобильный аппарат для рентгенографии. Его можно было применять хоть в чистом поле, после чего сдавать бойца в крепкие руки хирурга. Но было одно но...

Где брать электричество для аппарата?

Кюри заложила в устройство автоэлектрогенератор в виде динамо-машины. В результате бензиновый движок вырабатывал необходимое для производства снимков электричество. Кадры для обслуживания рентгеномобилей Мария Кюри готовила вместе со своей дочерью Ирен. Мать и дочь набирали группы до 20 женщин (мужчины все были на фронте). Дам обучали работать с техникой, а также читали

■ ПО ЭМАЛИ ЗУБА СПЕЦИАЛИСТЫ МОГУТ ОПРЕДЕЛИТЬ ДОЗУ РАДИАЦИИ, ПОЛУЧЕННУЮ ЧЕЛОВЕКОМ ЗА ВСЮ ЕГО ЖИЗНЬ.

■ ПОДНИМАЯСЬ НА ЭВЕРЕСТ, АЛЬПИНИСТЫ ПОЛУЧАЮТ В 5 РАЗ БОЛЬШЕ РАДИАЦИИ, ЧЕМ СОТРУДНИКИ АЭС ЗА ГОД.

■ СИГАРЕТЫ ДЛЯ ЛЕГКИХ ТОКСИЧНЕЕ РАДИАЦИИ. У РАБОТНИКОВ ЯДЕРНЫХ ОБЪЕКТОВ РАК ЛЕГКОГО ЧАЩЕ ВОЗНИКАЕТ ИЗ-ЗА КУРЕНИЯ.

краткий курс анатомии и фотографии. Всего было обучено 150 человек. Мария и сама разъезжала на своем собственном рентгеномобиле — Маленьком Кюри (так прозвали эти передвижные аппараты). Хотя по нашим меркам это здоровенные машины. Надо сказать, Кюри отлично понимала последствия для здоровья, которые светили работницам-рентгеноскописткам. Тут тебе и рак, и кожные заболевания, и заболевания крови. Из-за несовершенства конструкции рентгеновские аппараты еще били током, ломались и травмировали персонал. Не говоря уже о том, что они могли попасть под бомбежку.

Ее обожженные руки болели...

К 1920-м годам она стала всемирно признанным ученым, встречу с которой за честь почитали лидеры мировых держав. Но здоровье ее продолжало стремительно ухудшаться. В 1930-х годах Мария стала чувствовать себя совсем плохо. Многолетняя работа с радиоактивными элементами привела к развитию апластической лучевой анемии. Ее руки болели все сильнее, а раны то мокли, то сохли. Часто мучили лихорадка и озноб.

«Это всё из-за радия?»

Лучшие врачи путались в диагнозах, предполагая то грипп, то бронхит, то туберкулез. Марию лечили компрессами и банками. Полное обследование показало, что в органах нет патологических изменений и характерных признаков известных болезней. Врач Тобе уже перед смертью Марии сравнил результаты последних анализов и увидел резкое падение лейкоцитов и эритроцитов. Он первым заговорил об анемии неизвестного вида и перерождении костного мозга вследствие влияния радия.

ЭСТАФЕТУ ПЬЕРА И МАРИИ ПОДХВАТИЛА ИРЕН С МУЖЕМ ФРЕДЕРИКОМ ЖОЛИО. В 1935 ГОДУ СУПРУГИ ПОЛУЧИЛИ НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ.

Мария Кюри умерла 4 июля 1934 года в возрасте 66 лет. Последними ее словами были: «Это все из-за радия?»

Дочь повторила путь матери

Получив высшее образование, Ирен сначала работала ассистентом в Радиевом институте, а с 1921 года стала заниматься самостоятельными исследованиями. В 1926 году она вышла замуж за коллегу, ассистента Радиевого института Фредерика Жолио. Для нее Фредерик стал тем же, чем Пьер был для Марии. Супругам удалось открыть метод, позволяющий синтезировать новые радиоактивные элементы.

Нобелевская премия и острая лейкемия

Мария Кюри всего год не дожила до триумфа дочери и зятя — в 1935 году Ирен и Фредерику Жолио совместно была присуждена Нобелевская премия по химии за выполненный синтез новых радиоактивных элементов. 24 года назад Ирен присутствовала на подобной церемонии, когда премию получала ее мать.

МАРИЯ КЮРИ СОЗДАЛА ПЕРЕДВИЖНЫЕ РЕНТГЕНКАБИНЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГЛИ ЛЕЧИТЬ СОЛДАТ В ПЕРВУЮ МИРОВУЮ ВОЙНУ. ИХ НАЗЫВАЛИ «МАЛЕНЬКИЕ КЮРИ».

Ирен разделила и последнюю участь матери. От длительной работы с радиоактивными элементами у нее развилась острая лейкемия. Лауреат Нобелевской премии и кавалер ордена Почетного легиона Ирен Жолио-Кюри умерла в Париже 17 марта 1956 года. Спустя десятилетия после того, как не стало Марии Склодовской-Кюри, вещи, связанные с ней, хранятся в особых условиях и недоступны для простых посетителей.

Стихи наших читателей

Любовь сгорает как свеча...

Весь вечер молча
ты сидишь,
Свеча печально
догорает,
О чем-то о своем
грустишь,
Слезою воск свечи
стекает.
Ты — как капризная
зима:
То оттепель,
то словно иней.
Что хочешь,
знаешь ли сама?
Давай налью тебе
мартини.
Утопим грусть
твою в вине,
Опустошим до дна
бокалы,
Нет победителей
в войне,
Любовь бы не разбить
о скалы.
Забыть обиды нелегко,
Напишем новую
страницу.
Журавль летает
высоко,
Не выпусти из рук
синицу.
А ты сидишь
и все молчишь,
В миноре музыка
играет.
Забыть обиды
не спешишь,
И как свеча любовь
сгорает...

Анатолий Бабич, Барнаул

Думай, думай

- ПО СТАТИСТИКЕ, БРАК С ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ В ПРОШЛОМ БЫЛ ЛУЧШИМ ДРУГОМ, КРЕПЧЕ ПОЧТИ НА 80%. ПРИЧИНА ПРОСТА — ВЫ ХОРОШО ЗНАЕТЕ ДРУГ ДРУГА.
- НЕ ТОЛЬКО ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ТО, КАК МЫ РАЗГОВАРИВАЕМ, НО И НАОБОРОТ — ТО, КАК МЫ РАЗГОВАРИВАЕМ, ЧАСТО ОПРЕДЕЛЯЕТ НАШИ ЭМОЦИИ.

Дал себе слово ни одной женщины не обидеть

Я обычно крутил романы с простыми, веселыми, разбитными девчонками, а тут нарвался на скромную девушку.

У Вали и имя не модное, и выглядит как монашка. Длинная коса, юбка в пол, никакого макияжа. Но сражает наповал своей непохожестью на других. И холодна как лед. Чего я только не делал, чтобы хоть разговорить ее. Никак. Зацепила — женился бы прямо завтра! А ведь до 32 лет холостяком проходил и не морочился. Дошел до того, что выведал все о ее семье и познакомился с папашей. Неплохой мужик оказался, простой — семья, гараж, рыбалка. Нашел с ним общие интересы. И как-то на берегу Волги под водочку начал расспрашивать про Валентину. Он сначала напрягся, а потом понял, что намерения у меня самые серьезные, и рассказал, что с дочкой его случилась беда. Она была нормальная шустрая девчонка, на дискотеки ходила, с парнями встречалась. Вот один провожатый под ножом завел ее к себе в дом. Запугал и надругался над девственницей. Посадили придурка на семь лет в итоге. Ну а Валя вскоре вышла замуж. Только глупость сделала — не хотела признаваться мужу, что в свои 18 уже не девушка. Муж начал обзывать ее падшей женщиной. Бил, оскорблял. Когда узнал об изнасиловании, сказал — сама виновата. Закончилось тем, что однажды приревновал Валю и исколотил до сотрясения мозга и сломанных ребер. Попала в больницу. Но милиции и судов она больше не захотела. Просто развелась по-тихому и поклялась, что больше ни одного мужика к себе не подпустит. Я, хоть и мужик под два метра, чуть слезу не пустил, пока все это слушал. Что же мы, ребята, делаем с женщинами? Зачем так калечим — и тела их, и души? Не знаю, добьюсь ли, чтобы Валя мне поверила. Но для себя решил — ни одной девчонки не обижу ни словом, ни тем более делом.

Забудьте, что во имя любви нужно всем жертвовать. Иначе в паре один будет жертвой, а другой — палачом.

А., Воронежская обл.

Уверена, что судьбой начертано, то сбудется...

Всегда искала такого мужчину, которого видела в своих снах. Уже привыкла к одиночеству и к партнерам без обязательств. А когда увидела его, не могла понять, откуда я знаю этого мужчину. Мы вместе пытались вспомнить, где могли пересечься в жизни. Так и не вспомнили. Телефон ему не оставила, но уверена была, что сам найдет. Нашел. Через 2 недели стали жить вместе. И уже 4 года как женаты, ни разу не поссорились. Он говорит: «Нам это ни к чему». А имена у нас Руслан и Людмила.

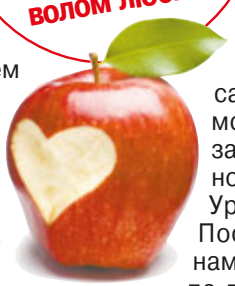
Людмила Егорова, Ростов

«МНЕ ТВОЙ МУЖ БОЛЬШЕ ПОДХОДИТ — СМОТРИМСЯ ЛУЧШЕ...»

Так мне однажды сказала близкая подруга, перебирая пальчиками бахрому моей скатерти. А я молчу. Нина опять за свое: «Я всегда о таком мечтала, ну зачем он тебе?» Молчу. В голове свое крутится: надо бы ремонт на кухне сделать, мальчишкам новые ботинки купить. Подружка все не унимается: «Другого не вижу рядом с собой». Тут я уже включилась: «Ты о ком говоришь?» Нину всю скрутило прямо: «О твоем муже! Отдай его мне». Я забыла про ремонт: «А он что, согласен к тебе уйти?» Подруга, ставшая в одночасье соперницей, кивнула. Не заметила, когда они спелись. Была семья у меня — и не стало! Сама не ожидая от себя такого, говорю: «Так забирай! Мне трус и подлец в доме не нужен». Скандала у нас не было. Изменщик, пока я была на работе, собрал свои вещички и был таков. Прямо телок на веревочке! Поманили — побежал. Может, так и лучше. Никакого прока от супруга не было — все на себе тащила. Наконец-то вздохнула свободно, теперь никто не будет жилы из меня тянуть. Подругу только жалко — намучается она с ним. Сама захочет сдать эту гору мяса в другие руки.

Мария, Курская обл.

Сорванное яблоко долго остается свежим, поэтому древние греки считали его символом любви.



ПИРОГАМ СОСЕДКИ ВПОРУ ПОСВЯЩАТЬ ПОЭМЫ

В 1970-е годы, во времена, которые теперь считаются застойными, душевные качества людей были не то что сейчас. И примеров множество. Вот и я вспоминаю наших соседей — Татьяну Ивановну и Андрея Александровича. Тогда мои родители, казахи по национальности, переехали в Уральск из Аксая. После переезда к нам пришли соседи по площадке знакомиться. Так в те годы было заведено — знать, что за люди живут рядом.

Вскоре Татьяна Ивановна пригласила моих родителей к себе на чай с пирогами. О, уральские казачьи пироги с рыбой, капустой, яблоками! Им впору посвящать поэмы. Они лежали у них на столе накрытые кухонным полотенцем и не черствели всю неделю.

Через некоторое время женился мой брат. И мама решила: быть на столах пирогам. Попросила рецепт у Татьяны, та согласилась помочь. Узнав у мамы, что пироги нужны к одиннадцати часам дня, предупредила, что месить тесто придется два раза за ночь. В десять вечера пришла, показала, как замешивать. А затем мы услышали стук костылем в дверь (Татьяна Ивановна была инвалидом) где-то в два часа ночи. Мама послушно встала и принялась месить. Второй стук последовал в пять утра. Мама, заспанная, опять принялась за тесто под контролем соседки.

Утром бодрая Татьяна Ивановна проверяла качество теста и раздавала команды по начинкам. Пироги получились славные! Теперь и я их пеку.

Вот такие были раньше добрые взаимоотношения у соседей, и, слава богу, что-то от этого еще сохранилось.

Анжела Салиева, Уральск

Любовники появляются не просто так

Они появляются как громоотвод, если муж и жена остыли друг к другу, но не собираются разводиться.

Вирус усталости уже поразил ваши отношения, если у вас все чаще возникает ощущение, что:

* ваши встречи уже не вызывают эмоционального подъема;
* вы ошиблись в выборе партнера;
* потратили с этим человеком время впустую;
* лень бороться за сохранение отношений;
* надоели постоянные ссоры и обиды;
* сексуальная жизнь стала монотонной.
* становится жалко и себя, и его;
* нет душевного диалога;

Пора принимать срочные меры и работать над отношениями, тогда любовники не понадобятся.

Д. Н. Куц, семейный психолог

Как там, у них?

Японцы настолько застенчивая нация, что у них не принято говорить «я тебя люблю» в лицо. Эти слова им невыносимо сложно произнести, а те немногие, кто на это решается, вызывают огромное уважение и считаются настоящими героями. Обычный японский мужчина признается в любви и делает предложение примерно так: «Не хочешь ли ты готовить мне суп?» или «Ты можешь стирать мое белье?»

Одиноко. Рядом нет мужчины...

КОГДА ВРАЧИ ДИАГНОСТИРОВАЛИ У МЕНЯ СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИШЛОСЬ ОСТАВИТЬ РАБОТУ. МУЖ УШЕЛ К ДРУГОЙ, И ТОГДА Я УЗНАЛА, ЧТО ТАКОЕ ОДИНОЧЕСТВО. РАССКАЖУ, КАК ПЕРЕЖИЛА ТОТ ПЕРИОД...

1 **Не вините себя.** Это самое главное! Ощущение вины заставит вас чувствовать себя ни на что не способными. Множество причин и событий привели вас к этому состоянию. Да, вы не смогли предотвратить то, что произошло, но в ваших силах найти выход из этой ситуации.

2 **Вспомните о старом друге.** Одиночество заставляет чувствовать себя ненужным. Нам неудобно тревожить знакомых, отнимать у них время, отвлекать от важных дел. Иногда, чтобы позвонить кому-то или даже просто написать письмо, приходится переступать через себя. Сделайте это! Пообщайтесь с тем, с кем вы не разговаривали уже много лет. Сначала может показаться, что таких людей нет. Подумайте еще раз. Друг детства? Приятель из института? Сейчас можно найти кого угодно и отправить сообщение.

3 **Пойте.** Я попробовала, и мне помогло. Пусть ваш любимый исполнитель составит вам компанию. Пойте в караоке или без музыки. Невозможно чувствовать себя одиноко, когда поешь. Я проверила это на себе.

4 **Получайте удовольствие от простых вещей.** Это может быть что угодно: любимая еда, книга, сериал, общение с питомцем. Найдите вещи, которые скрашивают досуг и помогают чувствовать себя лучше. Не отказывайте себе в маленьких удовольствиях.

5 **Помогайте нуждающимся.** Станьте волонтером, поезжайте в детский дом, приют для животных или хоспис. Там всегда нужны помощники. Организуйте сбор вещей для малоимущих. Когда мы делаем что-то для других, чувствуем себя нужными и важными (это первый шаг к победе над одиночеством). К тому же так вы будете меньше зациклены на своих переживаниях.

6 **Пообщайтесь с тем, кто тоже чувствует себя одиноко.** Между людьми, которые испытывают похожие чувства, устанавливается особая связь. Поговорите с человеком, который находится в похожем положении (например, тоже переживает развод или потерял работу, которой посвятил всю жизнь). Такого собеседника можно найти на интернет-форумах или через знакомых. Поддержите своего «друга по несчастью», пожелайте удачи, предложите помощь. Когда вы осознаете, что не одиноки в своем состоянии, то почувствуете себя гораздо легче. По крайне мере, мне это помогало.

7 **Сделайте одиночество своим другом.** Относитесь к одиночеству как к старому приятелю, который внезапно приехал в гости, хотя и не получал приглашения. Иногда я так и говорю: «Привет, одиночество! Вот мы и встретились снова. Давненько тебя не было». Этот же принцип работает по отношению к другим отрицательным эмоциям: тревоге, гневу, зависти... Не сопротивляйтесь, а наоборот, примите и постарайтесь понять. Так эти чувства становятся менее острыми, и вы можете быстрее от них избавиться.

Галина Андреевна Воронцова, Волгоград

Цифры и факты

- САМЫЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ЗАРОЖДАЮТСЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ В ВОЗРАСТЕ ПРИМЕРНО С 16-18 ДО 30 ЛЕТ.
- ЧТОБЫ НЕ МЕШАЛИ ЗАСНУТЬ НАЗОЙЛИВЫЕ МЫСЛИ, ПРОСТО ЗАПИШИТЕ ВСЕ, О ЧЕМ ДУМАЕТЕ.
- КОГДА МЫ ГРОМКО МАТЕРИМСЯ, ТО ПОЧТИ НЕ ЧУВСТВУЕМ БОЛИ. В НЕКОТОРЫХ КЛИНИКАХ РАЗРЕШЕНО РУГАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕДУР.

Думай, думай...

Одиночество похоже на вирус, который можно подхватить. Если регулярно общаетесь с одиноким человеком, ваши шансы тоже стать одиноким возрастают на 50%, особенно если снижен иммунитет или вы чем-то слишком подавлены.

ПАПА К ПЕНСИИ ОКАЗАЛСЯ НЕ ГОТОВ. БОЮСЬ, НАЧНЁТ БОЛЕТЬ...

Папу «ушли» на пенсию, вынудили уволиться с предприятия, где он проработал 44 года. Это был удар для него. Боюсь, что теперь начнет скучать и болеть...

Ирина Геннадьевна Рябова, Ростовская обл.

В такой момент папе нужна не только ваша поддержка, но и уважение. Вы можете сказать: «Я всегда на твоей стороне, я рядом. Если нужна моя помощь, давай вместе сядем и подумаем, куда двигаться и как жить дальше. Есть ли у тебя идеи? Могу предложить свои. Очень хочу, чтобы ты чувствовал себя бодрым, радовался жизни и понимал, как необходим нам».

Когда человек счастлив, его потребность во сне сокращается на 10%.

ИНОГДА МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я НЕ ЛЮБЛЮ СВОИХ ДЕТЕЙ

В последнее время только и мечтаю закрыться от всех, чтобы никто меня не трогал неделю. Или месяц, или год. И это еще муж у меня золотой и помогает всегда. Что со мной не так?

Евгения Анатольевна Пешкова, Пятигорск

С вами все так. Когда наши ресурсы истощаются, мы можем думать исключительно об отдыхе и восстановлении. Хоть раз в жизни подобное случается с каждым. Помните расхожую фразу, которая сейчас звучит повсюду, а не только в самолетах: «Наденьте маску сначала на себя, потом на ребенка»? Это значит, что маме нужно в первую очередь позаботиться о себе. Тогда она снова станет большим и сильным взрослым — и партнером по играм, и наставником, и помощником для своих детей. Вы просто очень устали.

ХОЧЕТСЯ НЕМНОЖКО ПОБЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Можно полюбить себя, если тебе за сорок и тебя этому никто не учил? С чего начать?

Ольга Семеновна Гринева, Саратов

Начать стоит с самого простого — с заботы о своем теле (сон, питание, движение, отдых, уход). Второй важный момент: научиться принимать себя такой, какая вы есть. Поэтому нужно заново знакомиться с собой, уделять внимание своим чувствам и желаниям, признавать их важными.

Любить себя — значит не действовать себе во вред, не пытаться быть идеальной, не осуждать, не наказывать за несовершенства и не обесценивать свои достижения. Только вы знаете, как вам жить и к чему стремиться. Смотрите на себя глазами тех, кто вас любит и поддерживает, — близких друзей, окружите себя именно такими людьми.

Хотите выпустить пар, если вас оскорбляют?..

Столкнуться с грубияном можно в автобусе, в магазине, на улице и даже на работе. Как бороться с хамством?

Главное — сохранять спокойствие. Достаточно ответить обидчику ровным тоном и не опуститься до его уровня. Обычно такие люди трусливы. Используйте метод «психологического айкидо». Например, в маршрутке.

— Куда лезешь? Ты не видишь, я выхожу! Думаешь, тебе одному надо?

— Да, действительно, я не вижу, что вы выходите, и думаю, что надо мне одному.

Диалог сразу прекратится. Существует несколько шаблонов ответов — вежливых и эффективных. Постарайтесь их запомнить.

«Это вы сейчас матом сказали?» Вопрос останавливает любого хама. Оспорить очевидное он не может, а ответом «да» признает, что ведет себя недопустимо.

«А что означает это слово? Я его не понимаю, объясните». Заставьте человека перейти от грубости к нормальному диалогу.

«Так вы хотите меня оскорбить? В таком ключе разговора не будет. Поговорим, когда вы успокоитесь». Уместно после этой фразы покинуть помещение, где находится обидчик.

«Вы хотите сейчас выпустить пар? Бывает...» Так вы остановите поток оскорблений.

В. Н. Кривцов, психолог

Что бы съесть?

Если почки не здоровы

Готовить блюда надо с минимальным количеством соли, чтобы исключить отеки. Мясо и рыбу лучше варить, а затем запекать или обжаривать. Картофель, овощи, фрукты и ягоды разрешены как сырые, так и отварные или запеченные.

Нежные котлетки из кабачка

1 кабачок, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, 2-3 ст. ложки овсяных хлопьев, подсолнечное масло для жарки, щепотка соли.

Овсяные хлопья заливаю кипятком, оставляю на 20 минут. Кабачок натираю на терке, сок отжимаю. Чеснок пропускаю через пресс. Соединяю хлопья, кабачок, чеснок, яйца, соль, перемешиваю до однородной массы. Формую котлеты и слегка обжариваю, затем закрываю крышкой, уменьшаю огонь и даю потомиться минут 10. Котлеты получаются легкие и вкусные!

Ирина Афанасьевна Орлова, Краснодарский край

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

4 картофелины, 1 морковь, 100 г белокочанной капусты, 200 г сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки.

Картофель отварите, почистите и нарежьте ломтиками. Капусту тонко нашинкуйте. Морковь почистите и нарежьте соломкой. Капусту и морковь припустите по отдельности в небольшом количестве воды со сливочным маслом. В форму для запекания, смазанную маслом, уложите слоями картофель, морковь, капусту, смазывая каждый слой сметаной, смешанной с мукой. Последний слой — картофель со сметаной. Запекайте в духовке при 180°С 20 минут.

БИТОЧКИ ПШЁННЫЕ

Стакан пшена, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сметаны, яйцо, стакан молока, 2 ст. ложки растительного масла.

Пшено промойте, ошпарьте кипятком, залейте 1,5 стакана кипятка. Варите 20 минут. В пшено влейте горячее молоко и варите еще 10 минут. Добавьте сахар. Немного охладите, положите яйцо и перемешайте. Сформуйте биточки, запанируйте в сухарях или кунжуте, слегка обжарьте в масле. Подавайте со сметаной.

Соль можно заменить травами, зеленью, тмином, сушеной морской капустой (продается в аптеке).

ТУШЁНАЯ ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

500 г говядины, 1 кабачок, 1 корень петрушки, 2 морковки, 3 ст. ложки сливочного масла, сушеный укроп, перец.

Говядину нарежьте крупными кусками, отварите. Слегка обжарьте. Морковь и корень петрушки нарежьте кубиками, добавьте к мясу. Долейте немного воды и тушите до готовности. Кабачок нарежьте кубиками и обжарьте на оставшемся масле. Приправьте укропом и перцем. Подавайте мясо с овощами, посыпав свежей зеленью.

ЯБЛОКИ С ДЖЕМОМ И СМЕТАНОЙ

4 яблока, 100 г нежирной сметаны, 2 ст. ложки конфитюра или джема, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 чайн. ложка лимонного сока.

Яблоки, не разрезая на части, очистите от кожицы и выньте сердцевину и часть мякоти. Отварите яблоки до полуготовности, добавив в воду лимонный сок. Желток разотрите с сахаром, добавьте муку и разотрите все еще раз. Отдельно взбейте белок и сметану. Добавьте его к растертому желтку. Яблоки заполните джемом. Полейте соусом. Запекайте до готовности.

С. К. Резников, врач-диетолог

Намотай на ус

- ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК ПРОТИВОПОКАЗАНЫ КРЕПКИЙ КОФЕ И КАКАО. ПИТЬ МОЖНО ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ СОКИ, ОТВАР ШИПОВНИКА.
- ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА ОСТРЫЕ БЛЮДА, КОПЧЕНОСТИ, КОНСЕРВЫ, МАРИНОВАННЫЕ И КВАШЕНЫЕ ОВОЩИ, ГРИБЫ, ЖИРНЫЕ ЗАКУСКИ, СОУСЫ, СЫРЫ, БОБОВЫЕ.

«Наполеон» со шпинатом

1 кочан молодой капусты, по 500 г слоеного теста и шпината, 300 г сыра, 1 яйцо, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, растительное масло, соль.

Противень смажьте маслом. Тесто раскатайте. Подровняйте края и разрежьте на 4 прямоугольника. На каждом сделайте проколы вилкой, смажьте яйцом. Поместите на противень и выпекайте 15 минут в разогретой до 180°С духовке. Шпинат нарежьте соломкой. Капусту нашинкуйте. Лук нарежьте. Разогрейте в кастрюле сливочное масло. Обжарьте лук. Добавьте шпинат и капусту. Переложите всю массу в миску, добавьте натертый сыр, посолите, поперчите. Три коржа смажьте начинкой. Положите их друг на друга. Накройте четвертым коржом. Прогрейте пирог в духовке 5 минут.

Салат с молодым картофелем

400 г вареного молодого картофеля, 200 г огурцов, 120 г сырокопченого бекона, 100 г охотничьих колбасок, по пучку зеленого лука и редиса, 1 красная луковица, пучок укропа, растительное масло. Для соуса: 80 мл растительного масла, 40 мл белого винного уксуса, 1 чайн. ложка горчицы, 10 г сахара, соль, перец.

Колбаски нарежьте кружками и обжаривайте на растительном масле 3 минуты. Картофель, редис и огурцы нарежьте ломтиками, бекон и красный лук — кубиками. Укроп и зеленый лук измельчите. Для соуса смешайте все ингредиенты до однородности. Соедините бекон, картошку, огурцы, зеленый лук и укроп. Заправьте соусом. Выложите в глубокую тарелку. Украсьте колбасками, редиской и веточками укропа. Приправьте перцем.

Жареные пельмени с мясом и овощами

Тесто для пельменей, 250 г любого вареного мяса, 1 яйцо, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1/4 стакана нарезанного сельдерея, 1/2 чашки куриного бульона, по 2 ст. ложки сливочного и растительного масла, 2 чайн. ложки свежей петрушки, соль, перец.

Измельченные овощи обжарьте в масле, добавьте бульон, тушите до полуготовности, переложите в миску и смешайте с зеленью. Взбейте яйцо с ложкой воды. Раскатайте тесто, вырежьте кружки и в центр каждого выложите 1 ст. ложку мелко порезанного мяса и 1 чайн. ложку овощной смеси. Обмакните пальцы в яйцо, смажьте края кружка, склейте края. Обжарьте пельмени в разогретом масле в глубокой сковороде. В качестве приправы подойдет любой любимый соус.

Память, как и мускулы, надо постоянно тренировать

Хорошо ли работает ваша память? Начисляйте себе по одному баллу за каждое утверждение, с которым согласны.

1. Прямо сейчас вы не в состоянии вспомнить, как звали вашу первую школьную учительницу.
2. Тяжело вспомнить название последнего фильма, который смотрели с интересом.
3. Вам трудно сконцентрироваться на одном задании, вы постоянно отвлекаетесь.
4. Всегда пользуетесь записной книжкой, листочками, блокнотом, памятью мобильного телефона, чтобы не забыть.
5. Трудно запомнить лица или имена новых знакомых.
6. Часто забываете вещи в гостях, транспорте, магазине, кафе.
7. Плохо помните дни рождения близких родственников, друзей.
8. Делая расчеты, практически всегда пользуетесь калькулятором, чтобы не ошибиться.
9. Часто бывают провалы в памяти: не можете вспомнить имя известного актера, название фильма, улицы.
10. Можете сбиться с пути, даже если находитесь в этом районе не в первый раз.
11. В школе у вас были серьезные проблемы с заучиванием стихов.
12. Не можете вспомнить план и расстановку мебели в квартире, где жили в детстве.
13. Потеря памяти, полная или частичная, — это, на ваш взгляд, небольшая потеря.
14. Бывает, что не узнаете голос знакомого по телефону, пока он не назовет себя.
15. Даже если хорошо знаете человека, для вас очень сложно составить его словесный портрет.
16. Бывает, что подолгу ходите с порванной петлей на верхней одежде, потому что забываете ее пришить.
17. Не уверены, что хорошо помните таблицу умножения.
18. Иногда забываете значение слова, с которым много раз сталкивались.
19. Не помните наизусть даже одного куплета гимна своей страны.
20. Уже не помните, какая погода была позавчера.

Лучше хранить молчание до тех пор, пока не спросят, чем говорить до тех пор, пока не попросят замолчать.

Подведём итоги

3 балла и меньше (сверхпамять). Таких, как вы, называют энциклопедистами. Знаете все и обо всем. Единственный минус — захламляете чудесную память ненужными или малоценными сведениями.

4-10 баллов (острая память). У вас цепкий взгляд, склонность к аналитическому мышлению. Умеете все разложить по полочкам. Но случается, что память подводит. Бывают обидные провалы в самый неподходящий момент. Это приводит вас в бешенство. Относитесь к таким вещам спокойнее. Скоро все вспомните. Не забывайте, что память, как и мускулы, нужно постоянно тренировать.

11-15 баллов (девичья память). Память у вас, прямо скажем, дырявая. Можете вспомнить что-то из далекого прошлого, но забыть подробности важного события, которое произошло недавно. Из памяти порой улетучивается имя хорошего знакомого, зато вы легко назовете имя соседа из другого дома, которого встретили как-то утром полгода назад. Вам противопоказано полагаться на свою память. Не мешало бы потренировать ее.

16 баллов (птичья память). Вы живете как ежик в тумане: надо куда-то идти и что-то делать, но постоянно что-то отвлекает. К концу дня часто не можете вспомнить, чем занимались. Все время что-нибудь теряете, повсюду забываете вещи, поэтому вас легко обмануть. Лучше сидеть дома: целее будете.

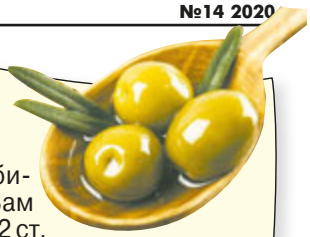
Зеркальная... озера						Путаница, неразбериха						Кость для Евы	
Жидкое тесто	Проворный делец		Чешский композитор		Безмолвие		Оглушительный успех		Родина Бажова		Придумал Тарзана		Итальянский пирог
	Сладкая настойка		Масло для красок						Шрам иначе				
					Карточный жулик						Отработанное время		Лодка на коньках
	Шариковая, перьевая		Праздный человек					Бугорок на шее	Важная личность				
					Обморок боксера							Этаж на теплоходе		Подневольный феодал
Служители храма		Пункт договора	Локаторная установка						Начало былины				
				Лучко, Новикова		Вход в улей	Бразды правления кучера		Поле под сев	Погода в июле			
Муха, досаждающая корове		Серия спектакля				Болотная птица					Пикассо по имени		Французский писатель
				Ящик литейщика						Голыш из целлулоида			
Комиссар Сименона		Шляпка на ножке		Крупный период		Часть упряжи		Народ древнего Перу					
					Трапеза в сумерках					Мокрая метла из веревок			
Оружие казака	Сироп из крахмала		Считатель ворон							Большая сумка		Хозяин ранчо		Место встреч мистиков
Вето для дикаря					Оперная партия		Доход с капитала		Дополнение к юбке				
				Завсегдатай кабака	Бремя для вола					Угощение на пиру	Полоска по шву		Ореол для экстрасенса
Остатки святых		Вечнозеленое дерево				Целебный корень с болота		Мудрец из Афин					
				Сорт яблок						Река на Дальнем Востоке			
Хлопок в аптечке		Предел нормы						...Милосская					
				Орудие для пахоты						Сеть-ловушка для мин			

Развеем сомнения

Стричься лучше по утрам

Есть много мифов по поводу того, от чего портятся и выпадают волосы и как улучшить их рост. Разберемся, где миф, а где правда.

Масло с сахаром заменит скраб



Поделюсь рецептом любимого домашнего скраба. Вам понравится! Толку в ступке 2 ст. ложки ядер грецких орехов, добавляю 1 ст. ложку сметаны. Втираю скраб в кожу тела массажными движениями. Затем смываю. Не стоит использовать этот скраб для лица — он может повредить нежную кожу. Или полчашки сахара смешиваю с таким же количеством любого растительного масла. Я предпочитаю оливковое. Наношу на тело массажными движениями и смываю теплой водой.

Антонина, Магнитогорск

БРИТЬЁ ГОЛОВЫ УЛУЧШИТ РОСТ ВОЛОС

Это иллюзия. Как и ствол дерева, волосяной стержень тоньше на конце и более объемный у корня. Пожертвовав «вершками», мы помогаем стать главными «корешкам» — вот и кажется, что волосы лучше. По мере роста они станут истончаться к кончикам. Не поможет эта процедура и детям в годовалом возрасте.

ЛЫСИНА — УДЕЛ МУЖЧИН?

Нет. По данным Всемирной организации здравоохранения, через семь лет в Европе облысеют 10% женщин. Волосы трех из пяти дам, занимающих руководящие посты, редеют по мере продвижения по службе. А половине из них к 65-70 годам грозит полное облысение. В крови преуспевающих женщин избыток мужского гормона тестостерона, который способствует выпадению волос.

ОТ ЧАСТОГО МЫТЬЯ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ

Нет. Даже из здоровой шевелюры ежедневно выпадают 30-40 волосков. Отжившие волосы некоторое время еще остаются в толще кожи и покидают ее лишь при мытье и активном расчесывании. Мыть волосы нужно столько, сколько необходимо, чтобы они выглядели ухоженно.

НЕЛЬЗЯ СТРИЧЬСЯ В ПОЛНОЛУНИЕ

Нет, имеет значение только время суток. Лучше стричься с утра, так как ближе к ночи обменные процессы замедляются, и волосы лучше не тревожить.

ПЕРХОТЬ — ЭТО ПЛОХО

Слабая перхоть — это нормально. Кожа постоянно отслаивает омертвевшие клетки, а те оседают на волосах и одежде. Если их немного, а волосы не сальные, то и тревожиться не о чем.

ЖИР ВРЕДИТ

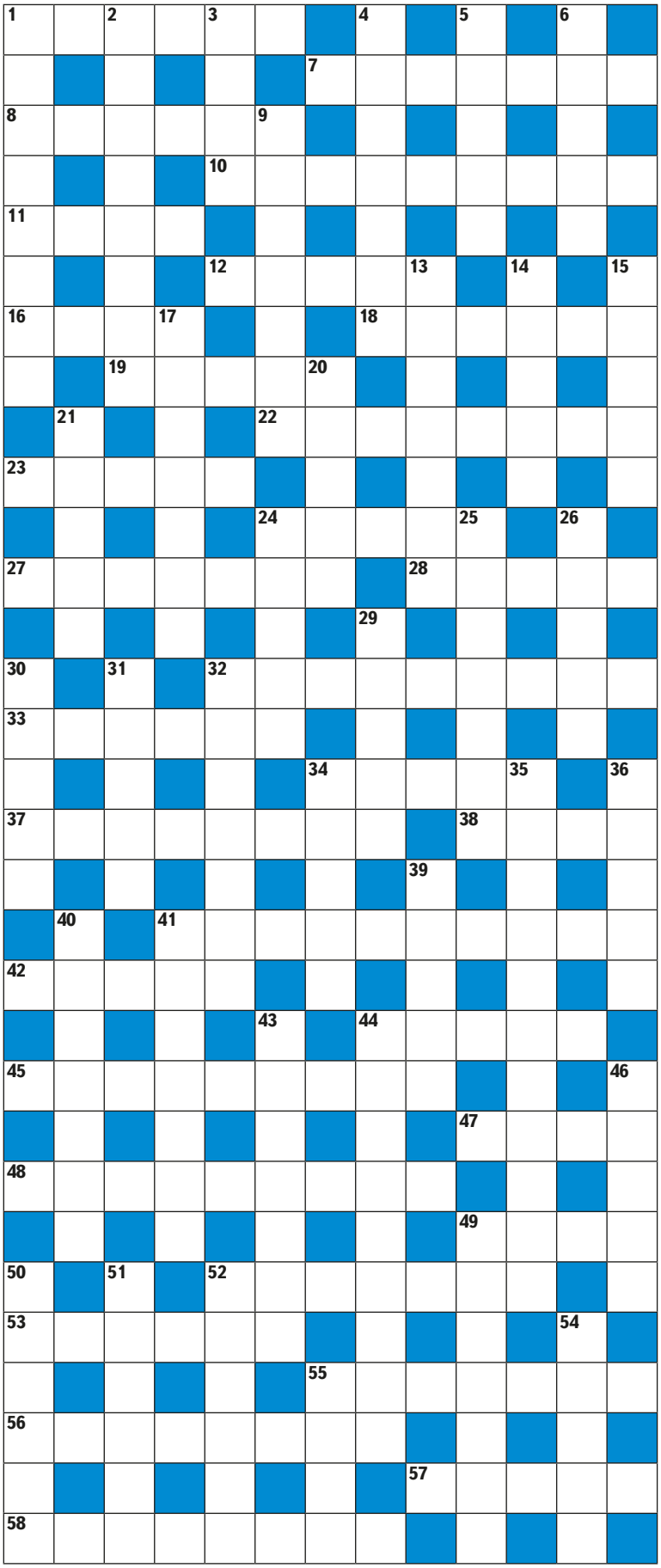
Нет, перебор жиров в рационе не ухудшает состояния волос. А вот от избытка сладкого, соленого и острого они истончаются и излишне салятся.

О. Ю. Гридина, трихолог

- БЫСТРЕЕ ВСЕГО РАСТУТ КОРОТКИЕ ВОЛОСЫ — НА 2 СМ В МЕСЯЦ, ДЛИННЫЕ — НА 1 СМ.
- ПОЧТИ ВСЕ ЛЫСЕЮЩИЕ ДАМЫ СТРАДАЮТ ЕЩЕ И ОТ БЕССОННИЦЫ. ЭТО ДОКАЗАННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ФАКТ.
- РАСТУТ ВОЛОСЫ ЦИКЛАМИ: 2-3 ГОДА ПРИХОДИТСЯ НА ПЕРИОД РОСТА, ЗАТЕМ СЛЕДУЮТ 3-4 МЕСЯЦА ОТДЫХА.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1**.Враг, перекрывающий кислород овощам на грядке. **7**. Сотрудник школы. **8**.Какую сторону света красноармеец Сухов называл делом тонким? **10**.Оплата покупки в три захода. **11**.С терпением все перетрут. **12**.Когда в автобусе повернуться негде. **16**.Объект слепого поклонения. **18**.Столик для богослужебных книг. **19**.Добытчик аленького цветочка по роду занятий. **22**.Упражнения до старта. **23**.Решающий матч. **24**.Помещение для усопших королей. **27**.900 героических дней Ленинграда. **28**.Солнце выше не бывает. **32**.Один из ожидающих по списку. **33**.Шумная группа людей. **34**.Способ современной печати. **37**.Зазноба жирафа в песне Высоцкого. **38**.Столярная часть картины. **41**.Инструмент для определения положения небесных тел. **42**.Валюта Бельгии до введения евро. **44**.Монастырь для православных монахов. **45**. Нож оконщика. **47**.Боевик в кинематографии. **48**.Фильм «...строптивого». **49**.Птица в Стране чудес. **52**.«Классный руководитель» в вузе. **53**.Беспредел на большой дороге. **55**. Суррогат кофе без кофеина. **56**.Избирательнеая суматоха. **57**.Аэробное соединение. **58**.Детская подвижная игра.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1**.Человек, отягощающий своими соображениями. **2**.Здравый смысл. **3**.Белый клен. **4**.Главная задача фильтра. **5**.Боковина насыпи. **6**.Садовый цветок с медовым ароматом. **9**.Мужчина, танцующий в паре с дамой. **13**.Запись в истории болезни. **14**.Парнокопытное на гербе Гродно. **15**.Напиток на завтрак в степи. **17**.Место для пикника. **20**.Легкая мотыга. **21**.Бабушка скрипки. **24**.Излишек денег при расчете. **25**.Средство связи в домобильные времена. **26**.Коллега Льва Ландау. **29**.Сектор ведомости. **30**.Беда от сладких слов завистника. **31**.Поспешность зайца. **32**.Памятник, похожий на столб. **34**.«Аида» на театральной сцене. **35**.Главный полковой барабанщик. **36**.Доза хорошего настроения. **39**.Минерал из Якутии. **40**.Призвание Виссариона Белинского. **41**.Борода его портит, а соль украшает. **43**.Воздушное послание фанатам. **44**.Способность человеческого организма преодолеть силу тяготения. **46**.Шеф при католическом монастыре. **49**.Завершающая операция. **50**.Добавка у картежников. **51**.Угол для ориентирования. **52**.Загон для мериносов. **54**.Будка с прессой. **55**.Искусство братьев Запашных.



Ангел из моего сна

Двадцать лет назад с мужем случилась беда — обнаружили тяжелое онкологическое заболевание. Сделали операцию, все прошло удачно…

Почти пять лет муж чувствовал себя относительно хорошо. И вот я заметила, что муж начал резко худеть, хотя его ничто не беспокоило. Я запаниковала: а что если болезнь вернулась?

Пошли к врачам. Те посмотрели мужа, покачали головой и направили на обследование. Проводив рано утром супруга, я снова легла спать и увидела сон — странный, цветной и яркий. Запомнила его до мелочей, каждую деталь, каждое слово.

Снится мне, будто стою возле дома. Его крыша уходит высоко-высоко и теряется в облаках, но дверей нет. Помню, еще удивилась: как же я туда попаду, без дверей-то? И вдруг оказываюсь внутри, в огромном зале. Там стоит множество народу, все кричат, о чем-то спорят, что-то друг другу доказывают. Я нахожусь около мраморной колонны и вижу, как наверху распахивается огромное окно — от потолка до пола, и на подоконнике стоит ангел, самый настоящий, с крыльями за спиной!

Хорошо запомнила, как ангел выглядел: без лица, но с изящной, как у женщины, фигурой. Он стоял и переливался разноцветными огоньками.

В этот момент все находившиеся в зале бросились к ангелу, стали его о чем-то спрашивать, но слов было не разобрать. Я подумала: надо бы и мне спросить о чем-нибудь. Ну а какой вопрос волновал меня больше всего? Конечно же, будет ли мой муж жить после новых скитаний по врачам и больницам. Попыталась закричать, но поняла, что рта не открыть, словно его и нет. Зато кричала моя душа:

— Мой муж излечится? С ним все будет в порядке?

Женщина-ангел мне ответила:

— Нет. Он скоро умрет.

— Сделай же что-нибудь! — обратилась я к ней с немым криком. — Ты же сильная!

— Прости, но я ничего не могу сделать, — сказала женщина-ангел, — это выше моих сил. Господа уже подписались.

Я не поняла: что это за странное слово? Почему господа, а не, скажем, Господь? И что бы это все значило? А душа рыдала после таких горьких слов. Но женщина-ангел стала меня успокаивать:

— Не плачь! Хочешь, покажу тебе удивительное место, где твой муж будет жить после смерти?

— Конечно! — ответила я, а сама подумала: сейчас она понесет меня вверх, но ведь я ужасно боюсь высоты.

— Не бойся, — услышала она мысли. — Это не выше второго этажа.

Я села ангелу на спину, коснулась руками крыльев. Они были белоснежными, на ощупь мягкими и даже пушистыми. Мы полетели вверх. Я повернула голову налево и вдруг увидела там неописуемую красоту — голубое небо, теплое яркое солнце, светлые дома, белые купола церквей и много цветущих деревьев.

Проснувшись, сразу поняла, что муж скоро умрет. Однако душа моя была спокойна, ведь я знала, что бояться нечего — муж попадет в рай, его ангел-хранитель мне это уже показал.

Через год, как и предсказала женщина-ангел, мужа не стало. В ночь, когда он умирал, я вызвала скорую. Медбрат из бригады медиков сделал мужу обезболивающий укол. В комнате, где лежал супруг, было распахнуто окно, и тут произошло нечто такое, что еще раз меня убедило: необычный сон мне приснился неспроста. В окно влетела огромная бабочка. Ее крылья переливались всеми цветами радуги. Бабочка пролетела над умирающим мужем, сделала круг по комнате и вылетела наружу. Медбрат тоже ее видел. На какое-то время застыл в шоке, вытаращив глаза, а потом спросил меня:

— Что это было?

Я ему ответила, что не знаю. Но такую волшебную красоту нигде и никогда больше не видела. Может, это и был тот самый ангел из моего сна?

Арина Николаевна Антонова, Пермь

Приметы

- НЕ БЕРИТЕ ЧУЖОЙ НОСОВОЙ ПЛАТОК — С НИМ И ЧУЖИЕ СЛЕЗЫ ПЕРЕЙДУТ. ЕСЛИ ЖЕ ВАМ ДАРЯТ НОСОВОЙ ПЛАТОК, ДАЙТЕ ХОТЯ БЫ КОПЕЕЧКУ.
- ЕСЛИ ПРОПАЛА КАКАЯ-ЛИБО ВЕЩЬ, ПРИВЯЖИТЕ К НОЖКЕ СТУЛА ПЛАТОК И СКАЖИТЕ ДОМОВОМУ: «ПОИГРАЙ, ПОИГРАЙ ДА ОТДАЙ!» ВЕЩЬ НАЙДЕТСЯ.

СРАЗУ И НЕ ЗАМЕТИЛА БАНЩИКА В РУБАШКЕ

Однажды ко мне в деревню в гости приехала подруга. Как следует истопили баньку, но перестарались. Аня — девушка городская, к сильному жару не привыкла. Стала дожидаться, когда баня немного остынет. Как начало темнеть, отправилась париться. И вот сидит на лавочке и думает, что все-таки надо было пораньше идти в баньку, весь жар ушел. И вода в ведрах чуть теплая. А где стоит чан с горячей водой, понять в потемках не могла. Вдруг почувствовала, что кто-то брызнул на ногу горячей водой, почти кипятком. Взвизгнула, обернулась и увидела в дальнем углу крохотного мужичка в белой рубашке. Волосы у него были растрепаны, будто пытался причесаться, но с непривычки не смог. Небольшая бородка, залихватский вид — прямо-таки персонаж из мультфильмов про домовых. Самое интересное, никакого страха Аня не испытала, даже стало смешно. Рядом с мужичком стоял чан с горячей водой, задвинутый за печку, поэтому сразу и не заметила кавалера в рубашке. Девушка — классическая русская широкобедрая красавица, видать, приглянулась баннику, вот и решил лично показать ей, городской дурехе, где находится чан с кипятком. А для знакомства принарядился, чтобы не ударить в грязь лицом перед городской...

В. И. Лапина, Пермский край

Считается, что нельзя выбрасывать одежду и вещи усопших. Лучше сжечь.

КОТ БОРИСКА ТРИ ДНЯ НИЧЕГО НЕ ЕЛ

У моей бабушки был старый кот Бориска. Никто не помнил, сколько ему лет, но 18 точно было — обычно коты столько не живут, а этот вот прожил. Бориска был очень странным котом. Он мог издавать звуки, похожие на слова, и постоянно разговаривал на каком-то своем кошачьем языке. Именно не мяукал, а урчал, ворчал, будто что-то пытался сообщить. Когда бабушка болела, Бориска часто к ней подходил, ластился, но ничего необычного не происходило. Но после того как хозяйка умерла, кот в ту же ночь ушел в дальнюю комнату, забился в угол и сидел там, пока тело не вынесли. Кота звали, хотели покормить, но он не повелся ни на какие уловки, не соблазнился лакомствами. Три дня не ел, не пил, лишь сидел в углу, шипел и сверкал глазами.

Как только гроб вынесли из квартиры, в ту же минуту кот вылез из угла и снова сделался нормальным. Стал жить своей прежней жизнью, есть, пить, спать и урчать. После смерти бабушки Бориска еще года полтора прожил с дедушкой и умер почти одновременно с ним.

Ольга Евгеньевна, Владимир

Такой случай

В постели с питоном

У многих есть любимый питомец. И некоторые даже не против спать с ним в одной кровати. Хорошо, когда это чистюля-кошка или холеный песик. Ну а если это животное — хищник?..

Моя знакомая очень любила своего питона и таскала его с собой буквально повсюду. Что уж говорить о том, что и спали они тоже вместе. Однако вскоре хозяйка заметила неладное: ее питомец стал худеть и в один «прекрасный» момент полностью отказался от еды. Пришлось отправиться к ветеринару.

К счастью, ветеринар попался опытный и, узнав о том, что женщина постоянно берет питона в кровать, сделал верное заключение: змея перестала есть, чтобы... подготовиться к большой трапезе! Находясь так близко с человеком, питон решил полакомиться хозяйкой. И так как человеческий организм крупный, то пресмыкающееся решило слегка освободить место. Это и была причина голодания! Подруге повезло, что выяснила все вовремя, иначе могла бы стать приятной закуской для скользкого питомца.

Мария Орлова, Смоленск

Жалко было покидать своё тело

Пережила я недавно клиническую смерть — пять минут после аварии смотрела на саму себя, лежавшую внизу, и двигаться в пространстве могла. Видела родных, кого-то еще. Пишут, что обычно душа не хочет возвращаться назад, но свое тело мне было жалко покидать. Оно казалось таким любимым! Один знакомый йог пояснил мне: ненавидят свои тела души, которых в детстве не любили. И правда, я в семье любимица, младшенькая.

Елена Семеновна Сонова, Воронеж

Гороскоп с 8 по 21 июля

Не ждите конца ливня. Учитесь танцевать под дождём!

ОВЕН Звезды рекомендуют вам найти способ для ухода в себя. Главное, чтобы одиночество приносило плоды, а не раздражало и удивляло близких людей. Семейным людям не стоит беспокоиться по поводу быта и финансов. Все уже налаживается. Отличное время для смены места работы, поездки.

ТЕЛЕЦ Эмоции будут перетекать от минуса к плюсу и обратно подобно волне. Станете настолько загадочны и непосредственны, что окружающие растеряются. В делах, которые обросли проблемами, поступайте интуитивно. Сплошной сумбур ожидается в финансовой сфере, разберитесь с ней в первую очередь.

БЛИЗНЕЦЫ Звезды рекомендуют вам постоянно находиться в потоке информации. Она должна быть каждый раз новой для вас: книги, знакомые, газеты, форумы. Обязательно изучайте все, даже если кажется, что вам это не пригодится. В ближайшие две недели это очень важно. Прислушайтесь — жизнь заиграет по-новому.

РАК Вас будет сопровождать поток вдохновения. Его источником могут оказаться ребенок, сильное чувство, авантюра. Возможно, еще раз попытаетесь осуществить свою старую мечту. В любом случае будете очень увлечены. Звезды советуют считаться с самочувствием, иначе напомнит о себе какое-нибудь «слабое место».

ЛЕВ Звезды советуют не поддаваться на провокации и не находиться подолгу в местах, где вы уязвимы. Если стресс поджидает вас в собственном доме или на работе, имеет смысл на время покинуть «насиженное место». Поймите, что смысл жизни не в том, чтобы ждать когда закончится ливень. Нужно учиться танцевать под дождем.

САМЫЙ ВЕЗУЧИЙ ЗНАК ЗОДИАКА — БЛИЗНЕЦЫ. ИХ СИЛА В ОПТИМИЗМЕ. ПРИУЧИТЕ СЕБЯ ВО ВСЕМ ВИДЕТЬ ХОРОШЕЕ — СТАНЕТЕ ТАКИМИ ЖЕ УДАЧЛИВЫМИ.

ДЕВА Вы словно в каком-то замкнутом круге? Досадно, что на улице великолепная погода, а вы «с ног до головы» в хандре. Пора заканчивать с самоедством и воспоминаниями. Если хочется немедленно притянуть в жизнь перемены, то приложите усилия и разум.

ВЕСЫ Сейчас ваша удача зависит от чувства красоты, меры и справедливости. Отклонение от точки равновесия разбудит дремлющий вулкан и спровоцирует волну домашних разногласий. Пусковым крючком могут стать даже ваши или чужие благие намерения. Рисковать миром ради сомнительных выгод или нет — выбирать вам. Но поддерживать баланс будет несложно.

СКОРПИОН Вы оказались в гуще событий? Значит, растут возможности. Оцените свои силы и права. Влиятельного соперника лучше иметь в друзьях, чем в списке врагов. В отношениях будет уместно доказать свою духовную верность. Опасны интриги и попытки работать на два фронта.

СТРЕЛЕЦ Без больших финансовых и моральных затрат пройдут ваши ближайшие две недели. И все благодаря тому, что вы научились экономить внутреннюю энергию. На колебания окружающих людей смотрите философски, ведь вам тоже свойственно сомневаться в себе. Море положительных эмоций получите от поездки. Вы будете счастливы, если выберетесь на отдых.

КОЗЕРОГ Звезды советуют вам собраться с мыслями и двинуть идеи в нужном направлении. И кто бы ни критиковал вас, действуйте разумно. В фокусе должно быть здоровье, поэтому нагрузки разумно дозируйте. Оберегайте себя, не будьте беспечны и хаотичны. Порядок должен быть во всем, иначе гармонии не достигнете.

ВОДОЛЕЙ Вас ждут две недели, насыщенные впечатлениями. Звезды советуют не отказываться от поездки или другой задуманной авантюры. К проблемам относитесь философски. Решая любую из них, вы освоите полезные навыки, подметите важные мелочи в окружающей обстановке или чужом поведении. Этот опыт окупится в будущем.

РЫБЫ Научитесь уже обижаться на людей. Вы быстро всех прощаете, а потом наступаете на те же грабли. Старайтесь не быть или плохим, или хорошим. С каждым человеком ведите себя так, как он этого заслуживает. Это сбережет энергию. К тому же многим людям это полезно.

Пота-кание утробе
1
Экза-мен по сути
1
Бума-га в сеточку
След от уда-ра то-пором
2
Начин-ка багаж-ника
Анто-нио в роли Зорро
Пря-ность в виде семян
Содер-жимое тони
2
Перво-основа (фи-лос.)
Гру-зин-ское вино
Финан-совая раз-ность
Жи-тель Юрма-лы
При-город Лондо-на
Жена Джона Ленно-на
Во-енный дипло-мат
Открыл дефект зрения
Васи-лий — ком-мента-тор
Очень мягкий металл
«Отец» у ис-токов дела
Штур-вал шофе-ра
Яблоч-ный празд-ник
Ласко-вое отно-шение
Ингре-диент воз-духа
Обра-щение к аксa-калу
Отсту-пление войск
Дре-вес-ный кап
Санчо-оруже-носец
Эпи-зод на фото-пленке
3
Подсоз-натель-ная до-гадка
Рассказ Горь-кого о воре
Фото самого себя
Автор книги про Лесси
3
Ле-жачая дверь
Бан-ный прили-пала
4
В оппо-зиции к тори
Жатва наобо-рот
4
Легкая литера-тура

Ну и ну!

Расступись, народ!

55-летний Григор Луп из румынского города Клуж создал обувь с невероятно длинными носами.

Сапожник с богатой фантазией и практичным умом придумал, как научить людей соблюдать социальную дистанцию. Глядя на то, как люди любят толпиться где ни попадя, он изобрел обувь, которая заставит их расступиться. Мастер уверен, что в такой обуви у людей не будет иного выхода, кроме как держаться друг от друга на расстоянии. На пошив одной пары бот уходит два дня и целый метр кожи.

РАССКАЗИК

Приехала семья на дачу. Муж сначала прошлогоднюю ботву собирал, потом копал землю, потом таскал навоз. Вечером еле дополз до домика, упал на кровать без сил. Тут жена с мобильником: «Брат твой звонит, спрашивает, где мы». Муж: «Скажи, на даче отдыхаем».

Крутые мысли

- В СРЕДНИЕ ВЕКА ЛЮДИ НЕ БОЯЛИСЬ ДЕЛАТЬ ЗЛО ДРУГ ДРУГУ. ЗЕМЛЯ-ТО НЕ БЫЛА КРУГЛАЯ.
- ДЕЛЯСЬ РАДОСТЬЮ, БУДЬ ГОТОВ, ЧТО С ТОБОЙ «ПОДЕЛЯТСЯ» ЗАВИСТЬЮ.
- В МОЛОДОСТИ ПО УТРАМ ТЫ НАДЕВАЕШЬ ШТАНЫ И ЧИСТИШЬ ЗУБЫ. В СТАРОСТИ ПО УТРАМ ТЫ НАДЕВАЕШЬ ЗУБЫ И ЧИСТИШЬ ШТАНЫ.
- НЕДОСТАТОЧНО ПРОЛЕЗТЬ В ИГОЛЬНОЕ УШКО, НАДО ЕЩЕ ДОКАЗАТЬ, ЧТО ТЫ НЕ ВЕРБЛЮД.

Такая история — **Под углом 40°**

Васе зубы полечили...

Однажды выехали мужики на охоту. И, как положено на охоте, приняли на грудь прилично.

Естественно, охотиться уже никто не пошел. У одного из них — Васи — было классное, дорогое ружье. Его приятель Петя решил пострелять из этого ружья по банкам. Но Вася ни в какую его не хотел давать. Петя взялся за приклад, а Вася — за ствол. Тягали они его долго, но в конце концов победил Вася, но при этом ударил себя стволом в зубы и сломал два верхних резца. Боли он не почувствовал, потому что был уже хорошенький. Когда вся компашка села снова пьянствовать, Вася обнаружил, что поломанные зубы больно режутся острыми краями. Петя вызвался их подровнять.

Васе добавили наркоза, то бишь водки, чтобы он совсем не чувствовал боли. Петя достал из машины... трехгранный напильник и этим напильником начал ровнять Васе зубы. «Операция» завершилась успешно, и Вася остался доволен: зубы больше не беспокоили. Пьянка продолжилась...

Наступило утро. Вася проснулся и почувствовал жуткую боль... У него болели зубы, язык, нёбо... Как оказалось, Петя истыкал ему напильником весь язык и нёбо, язык при этом сильно распух и болел... Но еще больше Вася офигел, когда обнаружил, что все его зубы стали треугольные, как у вампира.

Вася Петю чуть не убил... Что было дальше, история умалчивает.

Самый распространенный тип дорожного покрытия в России — это мат.

«Бабушка, иди! Дедушка для тебя ямку выкопал!»

Лето. Поехали на дачу. Жена дала команду подготовить ямки для посадки смородины. Пошел исполнять. Тут же ко мне присоединились маленькие внучки со своими пластмассовыми ведерками и лопатками. Втроем работу выполнили быстро и весело. Прошу девчонок: «Бегите, сообщите бабушке, что все исполнено». Над участком раздается звонкое: «Бабушка, иди скорее. Дедушка для тебя ямку выкопал!» Бабуля выпала в осадок!

Владислав К., Краснодарский край

Комиссионный магазин

Отходы для переплавки

Алтарный выступ в храме

Полотно на сорочки

Столичный япончик

Гонщик из фильма

Типаж Антонио Бандераса

Тщетные попытки

Годовой заказ на газету

Аборигены Перу

Телеведущая... Уинфри

Грешник из Библии

Аркадий из сатириков

Сетка вышивальщицы

Отмазка с помощью денег

Оппоненты вигов

Копелян или Шифрин

Соевая паста

Экс-солист Modern Talking

Сосед румына

«Пожилая» водка

Товарищ Винни-Пуха

Столица Штирии

Дорожный знак «замри»

Дальневосточная сардина

Жанр публицистики

Дремучая личность

Кувшин под квас

Живописец из Венеции

Глумится над моралью

Униформа офицера

Картина полукругом

Объем трюмов судна

Круговая гарантия

Логотип государства

Виночерпий Зевса

Режиссер Жерар...

Папа Винокура

Вес золота в монете

Сомнения трусишки

Ларец для мощей

Смехов в роли мушкетера

Автор романа «Три товарища»

Тезка Курниковой

«Крутая штука! Беру!»

Лет десять назад ходили по квартирам мошенники и предлагали доверчивым людям чудо-пылесосы от пыли, аллергии и кучи болезней. Вот и у нас товарищи такие тоже ходили.

Собрался как-то раз в гости к другу. У него вся семья куда-то смылась на выходные. Подхожу к подъезду, а навстречу вылетает взъерошенный мужик. Ну вылетел и вылетел. Поднимаюсь на нужный этаж, звоню в дверь. Открывает сияющий как новый пятак Пашка.

— Что, Пашка, зарплату повысили? — спрашиваю я, входя в квартиру.

Захожу и замечаю просто нереальную чистоту. У Пашки четырехкомнатная квартира, народу живет много, да еще и собака, стерильная чистота бывает редко.

— Ты мужика в подъезде видел? — спрашивает в свою очередь Пашка.

— А что?

— Ой, тут такое было…

Короче, приперся к нему продавец чудо-пылесоса и давай разводить:

— Ля-ля-ля, нанотехнологии, всего за 100 тысяч рублей... Ля-ля-ля, да я вам сейчас все продемонстрирую!

Ну а Пашке что? После того как не представляющий во что ввязался хмырь почистил ковер в одной комнате, Пашка заявил:

— Ой, на этом ковре эффекта не видно, давайте еще раз на другом.

И так тихо и ненавязчиво заставил бедолагу тщательно почистить все ковры в доме.

— Крутая штука! Прям купить готов! — нахваливал Павел. — Только это… А как он голые полы чистит?

Мужик с рвением стал демонстрировать. Пашка:

— О! Круто… Ой, не-е… Он, кажись, краску царапает! Давайте еще в одной комнате попробуем.

После того как все полы были вычищены, Пашка задумчиво произнес:

— А паутинку с потолков?..

Офигевший продавец весь в мыле рванул из квартиры. Да так, что даже свою нанотехнологию взять забыл.

Роман Н., Саратов

Из почты «Айболита»

У нас с мужем скоро юбилей свадьбы, а он мне ни разу не давал зарплату. Чем его поздравить, утюгом или скалкой?

Ирина, Новосибирск

В нашей организации несколько раз за месяц меняли замки в женских туалетах, а в мужских все цело. Вот и думаю: то ли мы, женщины, стали сильнее мужчин, то ли это они к нам с такой страшной силой рвутся.

Ядвига Р., Кисловодск

То, что я обедаю с Олегом, а сплю с Игорьком, не означает, что я распутная женщина. Ведь я не рассказываю об этом Сергею.

Татьяна, Рязань

Наутро я ничего не помнила, обнаружила рядом голого парня и решила, что случилось самое страшное. Слава богу, зарплата по-прежнему была в сумочке.

Елена, Волгоград

РАССКАЗИК

В столовой повара спрашивают: «Вы в котлеты перчик-то хоть кладете?» — «Конечно кладем!» — «А лучок?» — «И лучок кладем, и чесночок». — «А хлебушек?» — «И хлебушек с картошечкой». — «И мясо?» — «А чего его туда класть, когда там и так всего хватает».

Ответы на задания из этого номера

СТР. 39

По горизонтали: 1.Сорняк. 7.Учитель. 8.Восток. 10.Рассрочка. 11.Труд. 12.Давка. 16.Идол. 18.Аналой. 19.Купец. 22.Разминка. 23.Финал. 24.Склеп. 27.Блокада. 28.Зенит. 32.Очередник. 33.Гурьба. 34.Офсет. 37.Антилопа. 38.Рама. 41.Астролябия. 42. Франк. 44.Лавра. 45.Стеклорез. 47.Жанр. 48.Укрощение. 49.Додо. 52.Куратор. 53.Разбой. 55.Цикорий. 56.Кампания. 57.Окись. 58.Пятнашки.

По вертикали: 1.Советчик. 2.Рассудок. 3.Явор. 4.Очистка. 5.Откос. 6.Флокс. 9.Кавалер. 13.Анамнез. 14.Олень. 15.Айран. 17.Лужайка. 20.Цапка. 21.Виола. 24.Сдача. 25.Пейджер. 26.Физик. 29.Графа. 30.Сглаз. 31.Прыть. 32.Обелиск. 34.Опера. 35.Тамбурмажор. 36.Заряд. 39.Алмаз. 40.Критика. 41.Анекдот. 43.Поцелуй. 44.Левитация. 46.Приор. 49.Доводка. 50.Прикуп. 51.Азимут. 52.Кошара. 54.Киоск. 55.Цирк.

СТР. 37

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

СТР. 43

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

СТР. 45

						С		А		М				
				С	К	У	П	К	А					
					Р		С		Р					
			Б	А	Т	И	С	Т						
	Н		П		П	О	Д	П	И	С	К	А		
М	А	Ч	О			К	А	И	Н		А		И	
	Й		Т	О	Р	И		Д		И	Н	И	Н	
О	Т	К	У	П		Е	Ф	И	М		В		К	
	Л		Г	Р	А	Ц			И	В	А	С	И	
Т	И	Ц	И	А	Н		Э	С	С	Е		Т		
И		И			Д			Т	О	Н	Н	А	Ж	
Г	А	Н	И	М	Е	Д		О		Г	Е	Р	Б	
Р		И		У	Р	И		П	О	Р	У	К	А	
А	Т	К	И	Н	С	О	Н		П		Ч	А	Н	
			Д		Р	А	К	А						
			И		А	Т	О	С						
			Р	Е	М	А	Р	К						
					А	Н	Н	А						

СТР. 48

По горизонтали: 1.Офсайд. 7.Балагур. 8.Услуга. 10.Аспарагус. 11.Кода. 13.Обшивка. 18.Иволга. 19.Аверс. 21.Подаяние. 22.Губач. 24.Жилплощадь. 27.Блокбастер. 30. Цевье. 31.Рубероид. 33. Кормчий. 34. Таймер. 36. Романтика. 37.Наем. 39.Резинка. 44.Аджика. 45.Фуражка. 47.Аннексия. 48.Питон. 50.Номинал. 55.Тапер. 56. Скопидом. 58. Децибел. 59.Игумен. 60. Огранка. 61.Оханье.

По вертикали: 1.Опушка. 2. Сольдо. 3.Йога. 4.Задатки. 5.Базар. 6.Чугун. 9.Аспид. 12.Абордаж. 14.Авианосец. 15.Блинная. 16.Варенье. 17.Авгур. 20.Подписчик. 23.Чизбургер. 25.Оборотень. 26.Комбайнер. 28.Реометр. 29.Льдинка. 32.Догадка. 35.Родинка. 38.Мегафон. 40.Адресат. 41.Чипсы.42.Варяг. 43.Тупик. 46.Антипод. 49.Носитель. 51.Ламинат. 52.Вешенка. 53.Эскимо. 54.Порука. 57.Мезга.

Айболит письма

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

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3422

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 19201

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

«ПОДАРЮ ЦВЕТЫ, А ПОТОМ БРЫК В ОБМОРОК...»

Мой семилетний сын питает нежные чувства к певице Полине Гагариной. Просмотрел все ее клипы, послушал все ее песни. Уже год отходил в музыкальную школу. Сказал, что, когда вырастет, женится на ней... В общем, как говорится, вижу цель, не вижу препятствий. И вот, просматривая недавно какой-то ее клип, выдохнул и говорит:

— Нет, ну я балдею от нее... Если бы я ее вот так вот увидел перед собой, я бы сознание потерял...

— Приехали, — говорю, — сын, ты столько всего собрался сделать, чтобы просто взять и грохнуться в обморок? Это ты ее так покорять собрался? А как же цветы, галантность...

На что сын выдал:

— Ну ладно, я ей подарю цветы, а потом брык в обморок...

Элла П., Чебоксары

ГОСТИЛ Я НА ДАЧЕ У ДРУЗЕЙ...

Шашлык, кино, вино и домино. Вдруг из-под стола выплывает кот. Британец, мордатый, просто с невероятным уровнем ласковости. Дети бросились к нему с возгласами:

— Слива!

— А почему Слива? — спрашиваю хозяев.

Оказывается, пару лет назад у соседей-дачников окотилась кошка британской породы и принесла двух котят. Котика они оставили себе и назвали Арнольдом. А кошечка была отдана другим соседям, и назвали ее Сливой. И вот через год, на майские праздники, встречаются соседи, и происходит между ними разговор:

— Вы знаете, а у нашей Сливы яйца выросли!

— Это все фигня, — был ответ, — у нас Арнольд окотился.

Максим В., Волгоград

МОЙ ДРУГ ЖЕНЬКА УЕХАЛ В ИЗРАИЛЬ

Недавно звонит мне и рассказывает, как он в аптеку сходил. Завелись, говорит, у него в квартире мыши. Решил отраву купить. Приходит в аптеку, но так как иврит Женька знает очень плохо, аптекарша его не понимает. После пяти минут безуспешных попыток и размахиваний руками он наконец выдает:

— Дайте мне еду для Микки-Мауса.

У аптекарши была форменная истерика.

Сергей Ф., Москва

У человека нет возможности всем делать добро. Но у него есть возможность никому не причинять зла.

ЧТО ЖЕ С ДЕДУШКОЙ СЛУЧИЛОСЬ?

Работаю фельдшером на скорой. Вот как-то раз вызвали нас к дедку одному. Приезжаем. Осмотрели дедушку, вроде все нормально с ним. У родственников спрашиваем:

— Что же с дедушкой случилось?

— У него лицо сегодня розового цвета.

— А какое должно быть?

— Зеленое...

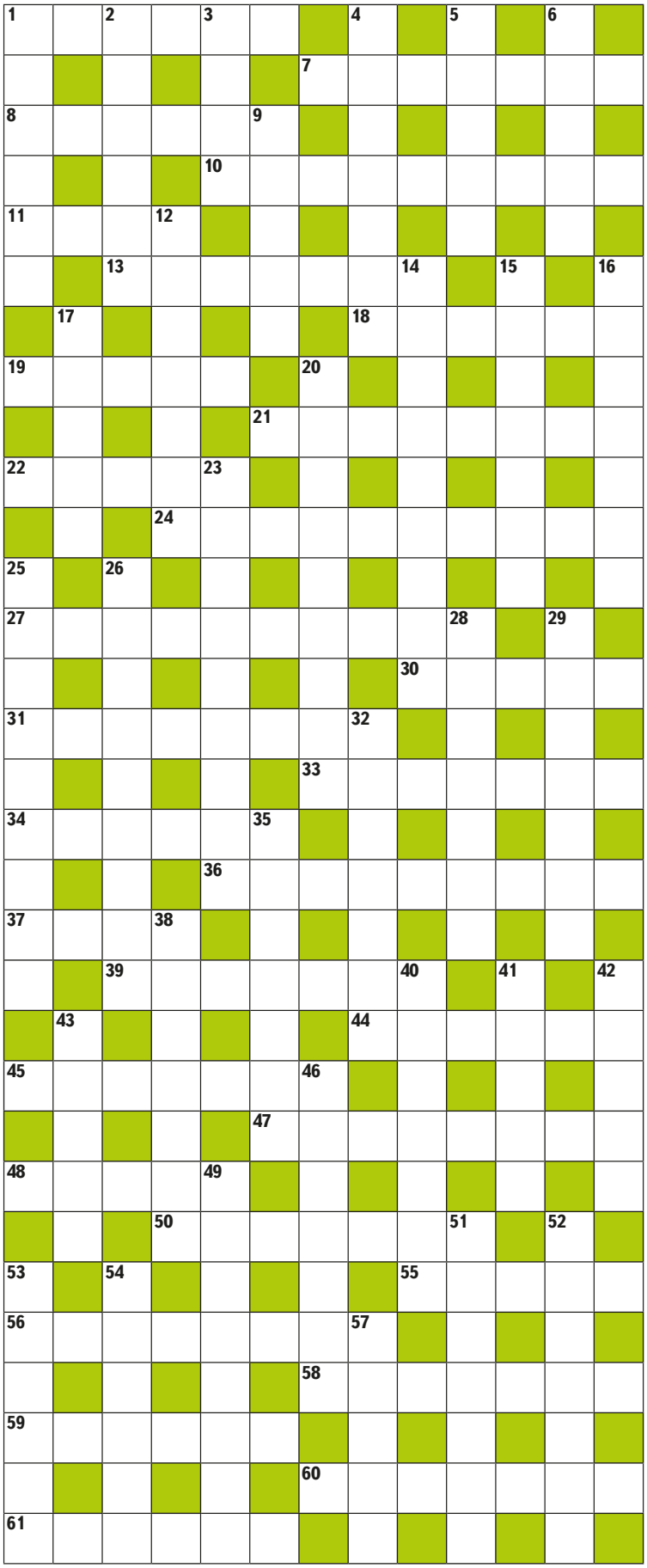
Георгий В., Невинномысск

В следующем номере читайте:

✓ **Ситуация**
Киста на почке выросла опять

✓ **Скорая помощь от природы**
Подсолнух зацвёл – пора делать лекарство

✓ **Сезонные проблемы**
Появилась аллергия на солнце

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1**.Положение вне игры в футболе. **7**.Компанейский весельчак, не лезущий за словом в карман. **8**.Помощь, оказанная с медвежьей неуклюжестью. **10**.Декоративная спаржа с пышной зеленью. **11**.Заключительная часть музыкального произведения. **13**.Поверх остова корабля. **18**.Желтоголовая певунья в рощице. **19**. Лицевая сторона монеты. **21**.Добровольная раздача своих денег нуждающимся. **22**. Медведь, охочий до термитов. **24**.Квадратные метры квартиры. **27**.Кинофильм, пользующийся необычайным успехом у зрителей. **30**.Часть ложа огнестрельного оружия. **31**.Кровельный картон в рулонах. **33**.Рулевой былых времен. **34**.«Машина времени» при микроволновке. **36**.Аура посиделок у костра с песнями под гитару. **37**.Процесс привлечения солдат удачи. **39**.Фиксатор панталон на талии. **44**.Приправа для истинного джигита. **45**.Форменный головной убор. **47**.Насильственное присоединение. **48**.Змея на фотографиях с курорта. **50**.Нарицательная стоимость банкноты. **55**.Пианист в кинозале. **56**.Одержим страстью к накоплению и бережлив до скупости. **58**.«Шумная» единица измерения. **59**.Настоятель православного монастыря. **60**. Превращение алмаза в бриллиант. **61**.Старушкины жалобы на жизнь.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1**.Леса краюшка, где жила зима в избушке. **2**.Валюта Буратино. **3**.Система саморегуляции индуса. **4**.В перспективе станут способностями. **5**.Массовое гнездовье чистиков и бакланов. **6**.Сплав железа с углеродом. **9**.Злыдень с повадками змеи. **12**.Пиратский способ захвата чужого судна. **14**.Боевой корабль с самолетами на борту. **15**.Специализированная закусочная, популярная на Масленицу. **16**.Сладкие консервы на зиму. **17**.Жрец, предсказывавший будущее по поведению птиц. **20**.Получатель прессы на дом. **23**.Сырный бутерброд из «Макдоналдса». **25**.«Перевоплощенец» из народных поверий. **26**.Водитель хлебоуборочной машины. **28**.Прибор для измерения расхода газа. **29**.Крохотный осколок айсберга. **32**.Озарение, нужное для решения. **35**.Изюминка на лице Синди Кроуфорд. **38**.Громкоговоритель для митингующих. **40**.Каждый из нас с точки зрения почтальона. **41**.Хрустящие ломтики картофеля. **42**. Национальность Рюрика. **43**.Положение, из которого нет выхода. **46**.Демон по отношению к ангелу. **49**.Ракета или дискета. **51**.Напольное покрытие. **52**.Конкурентка шампиньона. **53**.Десерт от волшебника в голубом вертолете. **54**.Круговая солидарность. **57**.Виноград, размятый на вино.