

№20/2018

письма АЙБОЛИТ

16+

**Подобрать
сердце
оказалось
непросто**

**Язык
прилипает
к нёбу**

**Какая польза
от винограда**

**Правильно ли вы
едите фрукты**

**Чтобы камни
вышли
как песок**

**Первые
звоночки
варикоза**



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

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

РЕДАКЦИЯ
тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

ОТДЕЛ ПОДПИСКИ
И РАСПРОСТРАНЕНИЯ
тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru

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

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

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

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

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

Ответственность за содержание
рекламы несет рекламодатель.
Дата выхода в свет 26.09.2018 г.
Подписано в печать 18.09.2018 г.
в 16.00. По графику в 14.30.
Тираж **40 464** экз. Заказ № **1412**.

Сайт газеты
www.aybolit.ru

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

Общий тираж
49 364 экз.
Объем **4** п. л.

16+

Читайте в номере:

стр. 3-10, 15

Здравствуйте!

- Катаракта – не старческая болезнь
- Медуница разжижает мокроту
- Веник из эвкалипта не только для бани
- Первые звончки варикоза
- Если дерматиты – частые гости
- На приеме у нейрохирурга. Болезнь Паркинсона
- Осеннее лекарство: виноград
- Начинаем кашлять и чихать
- Доктор шиповник
- Почему прилипает язык к нёбу

стр. 11-13

На что жалуетесь?

- Почему появляются язвочки во рту?
- Поставили коронки, а они «полетели»

стр. 14

Имена и судьбы

- О талантливом человеке, которого все считали дьяволом

стр. 16

Деликатная тема

- Правильно ли идут у вас месячные

стр. 17

Подсказки судьбы

- К чему снится беременность

стр. 18

Выглядим дорого, тратим копейки

- Если шея худая...
- Как обновить старые туфли

стр. 19

Учимся экономить

- Копеечка к копейке

стр. 20

Немного психологии

- Как потушить пожар конфликта в семье и на работе

стр. 21

Обсудим?

- Из дома уйти или выйти замуж?

стр. 22-23

Дом. Всё в дело!

- Суперрецепты от читателей
- Как вывести запах рыбы

стр. 24-25

Вкусно и недорого...

- Маринованный болгарский перец
- Мясная гармошка с хурмой
- Аппетитные лодочки из баклажанов
- Тыквенный кекс с корицей

стр. 26

Лечебная диета

- Для тех, у кого гастрит с пониженной кислотностью

стр. 27-32

Сканворд, кроссворд, отдохни, гороскоп

Редакция газеты
«Айболит. Письма»
приглашает на работу

РЕДАКТОРА

Требования:

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

Желательно читатель «Айболита»

3/п 25000 руб.

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

Мыло и сода избавили мужа от грибка

Айболит
Моему мужу врач-дерматолог посоветовал делать ванночки с натертым на крупной терке хозяйственным мылом и содой. Только мыло нужно применять обычное коричневое. Температура воды должна быть терпимо горячей. Он смешивал 3 ст. ложки соды с мылом и разводил в 7 л воды. После ванночки вытирал ноги одноразовой салфеткой, а пораженные грибком участки ногтя удалял при помощи маникюрных приспособлений. Такие ванночки рекомендуются проводить в течение 2-3 месяцев.

И. П. Воронцова, Ставрополь

С ДЕТСТВА ЗАКЛАДЫВАЕТ НОС ПРИ ЛЮБОЙ ПРОСТУДЕ

Первое время помогали аптечные капли. Но я их так часто использовала, что они помогать перестали. Пришлось перейти на самодельные. Покупаю в аптеке флакон камфорного масла и спиртовой экстракт прополиса. Во флакон с маслом добавляю 20 капель прополисной настойки и хорошенько взбалтываю, чтобы оба средства перемешались. Лекарство готово. Закапываю по 3 капли в каждую ноздрю 3 раза в день в течение 4 дней. Уже на второй день нос начинает свободно дышать. А еще через день отек полностью

спадает. Смесь камфорного масла и прополиса можно также закапывать в уши при обострении хронического отита. Очень хорошо помогает.

**А. Н. Звягинцева,
Волгоградская обл.**

МНЕ НРАВИТСЯ ЛЕЧЕБНОЕ ВИНО ИЗ АИРА

Оно помогает восстановить сон, успокаивает, лечит нервные недуги. И еще улучшает аппетит и пищеварение, снимает спазмы и тяжесть в желудке, избавляет от изжоги. Как его делаю? Мелко нарезаю 100 г свежих корней аира (или 25 г сушеных), заливаю 1 л красного сухого вина и ставлю в теплое место на 3 недели. Время от време-

ни вино встряхиваю. Пью его по одному глотку за полчаса до еды и через полчаса после каждого приема пищи.

Есть у меня еще один хороший рецепт. Заливаю 100 г измельченного корня аира (свежего или сушеного) 1 л красного вина, настаиваю в течение 15 дней, периодически встряхивая. Затем процеживаю и принимаю по 30 мл перед едой. Можно корни аира залить белым виноградным вином, плотно закрыть, поставить в темное место при комнатной температуре. Через 14 дней вино будет готово. Процедите его и пейте по глотку за 30 минут до и после еды. Желательно выпивать 10-12 глотков такого вина в день. Всем читателям «Айболит. Письма» крепкого здоровья!

**А. С. Павленко,
Тюменская обл.**

В 47 ЛЕТ СТАРЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ – КАТАРАКТА...

Было мне 47 лет, когда появились проблемы с глазами. В больнице сказали, что начинается катаракта. Я испугалась: возраст-то не старческий – и вдруг старушечья болезнь. Про операцию даже слышать не хотела. В то время жива была еще моя бабушка. Узнав о проблеме, она велела мне лечиться медом. Стала я делать примочки: растворяла 1 чайн. ложку меда в стакане теплой кипяченой воды и накладывала смоченные ватные тампоны на веки минут на 15-20 дважды в день – утром и вечером.

А еще готовила глазные капли: брала мед (чистый, без примесей), опускала на кончике чайной ложки в стерильный пузырек. Заливала его на 1 см горячей водой и ждала, пока мед полностью растворится. Закапывала по 2 капли утром и вечером каждый день. Раствор хранила в холодильнике. Но через каждые 3 дня готовила свежие капли. Мне помогло это лечение. Прошло 15 лет, а операция мне так и не понадобилась.

**С. И. Афанасенко,
Свердловская обл.**



**Работают
мастера**

Погобрать сердце оказалось непросто...

В красноярский центр сердечно-сосудистой хирургии поступил 48-летний мужчина с острой сердечной недостаточностью. Единственный шанс сохранить человеку жизнь – это трансплантация сердца. Но пациент весил 118 кг, и это не позволяло подобрать подходящий донорский орган. Средний вес доноров – 70-80 кг. И кардиохирурги решили вживить сердце донора,

вес которого был на 27 кг меньше, чем вес несчастного больного. Это верхняя граница допустимой разницы при пересадке сердца. Насосная функция каждого сердца настроена под конкретные параметры человека, а тут целых 27 лишних кг! Реаниматоры применили особый способ послеоперационного выхаживания тяжелого пациента. Врачи не допустили ни дыхательной, ни сердечной недостаточности, и человек выжил. Его уже выписали домой. Выполнял эту операцию кардиохирург ФЦССХ Красноярска кандидат медицинских наук Андрей Токарев.

Трансплантации сердца в Красноярске начали проводить в прошлом году. К сегодняшнему дню выполнено 4 пересадки донорского органа, в листе ожидания – 12 человек.

МЕДУНИЦА РАЗЖИЖАЕТ МОКРОТУ

Несколько лет назад у себя на даче посадила медуницу – один из самых ранних цветков. Иногда она распускается уже в начале апреля, если солнце хорошо прогревает. Но самое главное – в ней много веществ, которые отлично борются с болезнями бронхов и легких, разжижают мокроту и облегчают кашель. Настой медуницы помогает при бронхитах, ларингитах, воспалении легких, астме и даже туберкулезе. Готовится он просто: залейте 2 ст. ложки порошка растения 1 стаканом кипятка, за-

кройте крышкой и настаивайте 2 часа. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Стакана хватает на 2 дня, его надо хранить в холодильнике, но пить теплым.

Порошок можно заготовить впрок. Для этого срежьте целиком все растение, как только появятся первые цветочки, а остальные бутоны еще не раскрылись. Промойте в холодной воде, свяжите в пучки и подвесьте сушиться в проветриваемом помещении, но не жарком, иначе листья почернеют. Когда медуница полностью высохнет, измельчите ее в порошок и храните в холщовых мешочках.

**И. В. Назаренко,
Ростовская обл.**

Плохо с памятью? Пейте по 1/2 стакана свежего сока свеклы, разведя в нем 1 чайн. ложку меда, 3 раза в день.

С МОРЯ ВСЕГДА ПРИВОЖУ ВЕНИКИ ИЗ ЭВКАЛИПТА

Два-три веника оставляю для бани, а сухие листья с других использую для приготовления разных лекарств. Например, при кашле, даже застарелом, делаю ингаляции. Заливаю горсть листьев эвкалипта крутым кипятком, держу под крышкой 10 минут, а потом дышу паром. Слишком низко наклоняться над водой не надо, чтобы не обжечь дыхательные пути. Главное, чтобы чувствовался аромат.

А настойка эвкалипта помогает мне справиться с любыми воспалениями, связанными с инфекцией. Заливаю 1 часть измельченных листьев эвкалипта 5 частями медицинского спирта, настаиваю 7 дней. Принимаю по 15 капель в 1/4 стакана воды 3 раза в день до выздоровления.

Если чувствую, что заболеваю, сразу иду в баню и парюсь там распаренным эвкалиптовым веником, затем кладу его на лицо и

вдыхаю аромат. Если вовремя пропариться, простуда сразу отступает.

**А. Н. Григорян,
Алтайский край**

ОТ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Работаю за компьютером, поэтому устают глаза. Избавляют от неприятных ощущений такие упражнения.

* Смотрю прямо перед собой. Медленно поднимаю взгляд на потолок, задерживаю на пару минут, затем

так же медленно опускаю глаза в пол

и снова фиксирую взгляд.

Голова во время выполнения упражнения остается неподвижной.

* Голову держу прямо, смотрю перед собой. Мысленно представляю себе горизонтальную восьмерку и плавно описываю ее глазами. Повторяю упражнение несколько раз в одну сторону, потом в другую.

* Несколько раз сильно зажмуриваюсь, потом закрываю глаза и сижу так 20-30 секунд. Рекомендую!

**В. Н. Лаптева,
Краснодарский край**

При холецистите нарежьте свеклу и варите до загустения отвара. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.



У кого сегодня не скачет давление? И у меня тоже...

Справляюсь с этой проблемой при помощи смеси, которая при гипертонии помогает поддерживать сосуды. Отжимаю сок из 3 кг репчатого лука. Смешиваю его с 500 г меда и 0,5 л водки. Размешиваю до растворения меда и добавляю 25 перегородок грецких орехов. Настаиваю в теплом месте 10-12 дней, процеживаю. Принимаю по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за час до еды.

**Н. Маркушева,
Алтайский край**

ПОКА ПЬЮ ОТВАР КОСТЯНИКИ, ЭНТЕРИТ НЕ БЕСПОКОИТ

В прошлом году гостила у родственников в Псковской области. Много времени проводила на воздухе, часто ходила в лес по грибы и ягоды. Впервые за долгие годы по-настоящему отдохнула и, самое главное, поправила здоровье. Меня беспокоил энтерит. Кто знаком с этим заболеванием, знает, как тщательно приходится следить за питанием, и не только. Это заболевание плохо поддается лечению и требует для этого много времени.

Когда я приехала к родственникам, тетя сразу поняла, что у меня проблемы,

так как я часто отказывалась от ее угощений. Пришлось рассказать, что меня беспокоит. Тетя всю жизнь занимается травами. Когда мы пошли с ней в лес, показала мне ягоду – костянику каменистую – и сказала, что отвар листьев этой ягоды поможет мне избавиться от болезни. Залила 1 ст. ложку листьев костяники каменистой 1,5 стакана кипятка, поставила на водяную баню на 30 минут, остудила, процедила и довела до первоначального объема, долив кипяченой воды. Я принимала отвар по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды. За время отпуска мне стало гораздо лучше, я даже позволяла себе съесть те продукты, которые раньше были под запретом. Прошли боли и

рези в животе, пропали спазмы в кишечнике и другие неприятности. Я сделала себе запас листьев костяники на много курсов лечения. Пока пью отвар костяники, осложнений у меня нет.

О. С. Сорокина,
Красноярск

ОТВАР ОВСА С МОЛОКОМ И МЁДОМ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Стакан промытого овса залейте 5 стаканами воды и варите до тех пор, пока смесь не станет похожа на жидкий кисель. Потом процедите, добавьте в него 2 стакана молока и 4 чайн. ложки меда. Такой калорийный напиток помогает

не только заживить язву, но и набраться сил

У. Л. Емельяненко,
Ярославская обл.

У МУЖА БЫЛ БУРСИТ НА ЛОКТЕ...

Я лечила его так. Брала свежий лист лопуха, «теплой» стороной прикладывала к больному суставу и закрепляла бинтом. Через 2 дня повязку меняла на новую. Болезнь очень быстро прошла, и локоть мужа сейчас не беспокоит.

С. В. Николаева,
Воронеж

Не упusti время

Прикинь на себя

+ Коварный варикоз

1 Стоячая или сидячая работа – одна из основных, поэтому хирурги, преподаватели, продавцы, парикмахеры и косметологи находятся в зоне риска.

2 Противозачаточные таблетки и гормонозаместительная терапия увеличивают подверженность женщин варикозной болезни.

3 Во время беременности также могут возникнуть проблемы с венами, поскольку резко увеличивается нагрузка на ноги из-за дополнительного веса плода.

4 Старайтесь не перегревать ноги, часто меняйте положение тела и вообще начните больше двигаться. Используйте лекарственные препараты, которые доступны без рецепта, например с экстрак-

Первые тревожные звоночки варикозного расширения вен – ощущение усталости и тяжести в ногах, боли ноющего характера, жжение и покалывание. Существует несколько причин.

том конского каштана. Такие мази улучшат напряжение стенок венозных сосудов и значительно облегчат боль.

5 Лишние килограммы – еще одна распространенная причина варикоза, поэтому контролируйте свой вес. Кроме того, небезопасна излишняя любовь к велопрогулкам.

6 Откажитесь от курения. Когда сидите, не закидывайте ногу на ногу: такая поза и длительная неподвижность может спровоцировать отеки и застой крови в конечностях.

7 Следите за нормальной работой кишечника: хронические запоры

повышают давление в малом тазу, что отрицательно сказывается на венах. Пейте не менее 1,5 литра жидкости в сутки, это улучшит кровообращение.

8 Физически не перегружайте ноги. Не поднимайте тяжести больше 3-5 кг. И помните: если не лечить расширение вен, это может привести к осложнениям, например к закупорке вен тромбами.

Н. В. Чередниченко,
специалист
по сосудам,
врач II категории



Как мы в Америке дёсны лечили

Представляете – американская анестезия не берет русских.

У мужа неожиданно откололся кусок зуба. Десна опухла и болела. Начали искать стоматолога. Оказалось, что с острой болью никуда записаться нельзя, ближайший прием через 1-2 недели. Пришли в клинику за советом, что делать. Порекомендовали пить обезболивающее, пока подойдет очередь. Через пару недель муж попал на прием к врачу. Сделали снимки каждого

зуба. На четырех нашли кариес, причем один реально глубокий. Врач спросила, как давно делали чистку. Узнали, что зубной камень образуется не только на видимой поверхности зуба, но и под десной, ближе к корню, что вызывает кровоточивость десен. Врач расписал схему лечения.

И еще один прикол: оказалось, американская анестезия не берет русских... В общем, мужу удалили зубной камень, вылечили кариес, починили поломанный зуб. И десны теперь у него не кровоточат. Цены, кстати, на стоматологию оказались такие же, как в России, но страховка покрыла практически полностью все лечение. Хочу теперь сама проверить зубы.

Ирина, США

ПАПИЛЛОМЫ ПОЧЕРНЕЮТ И ОТПАДУТ...

Возьмите по 50 г плодов шиповника, почек сосны, тысячелистника, полыни, зверобоя. Залейте смесь 3 л теплой кипяченой воды и поставьте на 2 часа на водяную баню. Снимите, укутайте и на 24 часа поставьте в теплое место. Процедите, добавьте по 200 мл сока алоэ и аптечного экстракта чаги, 500 г меда, 250 мл коньяка или спирта. Все перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Этого хватит на месяц и 10 дней. На вкус лекарство очень против-

ное, но главное – помогает. И еще, попробуйте смазывать папилломы соком чистотела как можно чаще. Они почернеют и отпадут. Осторожно: чистотел ядовит!

**Л. И. Некрасова,
Ставропольский край**

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ОЖОГОВ – ЧАЙ

Достаточно заварить крутой зеленый или черный напиток и смочить им бинты, которыми будете закрывать поврежденный

участок кожи. Главное правило – не давать бинтам высыхать.

А. О. Тагащева, Пермь

РАЗНЫЕ ДЕРМАТИТЫ – МОИ ЧАСТЫЕ ГОСТИ

Я работаю на химкомбинате, поэтому разного рода дерматиты – мои частые гости. Как ни предохраняйся от вредных веществ, они лазейку найдут. В последнее время я от дерма-

титов только специальной эмульсией спасаюсь – женщины на работе научили, как готовить. Смешайте 8 ст. ложек сока из биостимулированных

листьев алоэ и каплю касторового масла. Биостимулирование производят следующим образом: свежесрезанные листья алоэ промойте и выдержите в течение 12-15 суток в темноте при температуре 6-8°C. Эмульсия представляет собой однородную густую массу белого или светло-кремового цвета с характерным запахом. На свету немного желтеет. Храните ее в защищенном от света месте при температуре не выше 5-10°C. Замораживать нельзя. Использовать эмульсию можно только наружно.

**А. Н. Спивакова,
Камчатский край**

При запоре каждое утро ешьте вареную свеклу, добавив в нее 1 ст. ложку растительного масла.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗЕКУЦИИ ДЯДЯ КОЛЯ ДАЖЕ НЕ ОЙКНУЛ!

Однажды я была свидетельницей необычного сеанса лечения. У моего соседа, дяди Коли, разыгрался поясничный остеохондроз. Так его жена велела ему раздеться до пояса, лечь на пол на живот и стала подергивать волосы на его волосатой спине прямо над больным участком. Я думала, что мужик заорет, но дядя Коля даже не ойкнул. На мой вопрос: «Зачем вы это делае-

те?» тетя Катя ответила: «Вокруг волосяных луковиц много нервных окончаний. Когда я дергаю их, боль проходит». В подтверждение своих слов тетя Катя, закончив экзекуцию, принесла мне книжку, в которой этот метод описан. Только подергивать надо легонько, чтобы не выдернуть волосы. Ну а курс лечения индивидуален: от нескольких дней до нескольких недель. В зависимости от степени запущенности заболевания.

**Г. А. Смирнова,
Ростовская обл.**



Намотай на ус

- ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД ПРЕПЯТСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ НЕ ХУЖЕ АСПИРИНА.
- ЭТО ЛАКОМСТВО НЕ ДАЕТ РАЗВИТЬСЯ МЕРЦАТЕЛЬНОЙ АРИТМИИ.
- ЛЕЧЕБНАЯ ДОЗА – 2-3 ДОЛЬКИ ТЕМНОГО, ЛУЧШЕ ГОРЬКОГО, ШОКОЛАДА В ДЕНЬ.

На приёме у нейрохирурга

+ Болезнь Паркинсона

НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ НЕЙРОХИРУРГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК НАТАЛИЯ МАРКОВНА ОЗИЕВА.

— *Болезнь Паркинсона бывает только у пожилых людей?*

— Увы, нет. 85% больных действительно старше 65 лет, но есть и форма с ранним началом (до 40 лет) и даже юношеская форма заболевания (с дебютом до 20 лет). Например, известному актеру Майклу Джей Фоксу, сыгравшему главного героя в фильме «Назад, в будущее», диагноз болезнь Паркинсона поставили в 35 лет.

— *Если у родителей есть эта болезнь, обязательно ли ею заболеют и дети?*

— Генетическое наследование болезни Паркинсона, связанное с особой мутацией генов, выявляется лишь у 5-10% больных. Главным образом при раннем развитии болезни. Семейные случаи заболевания редки.

— *Может ли к болезни Паркинсона приводить нездоровый образ жизни: злоупотребление спиртным, курение, наркотики?*

— Что касается алкоголя, такой факт не установлен. О курении: тут все наоборот — курильщики меньше рискуют заболеть этим недугом. А вот для людей, заболевших после 50 лет, и курить, и выпивать вредно. Высок риск развития болезни Паркинсона у людей, регулярно испытывающих воздействие токсических веществ или работающих в химической и металлургической промышленности, а также регулярно контактирующих с пестицидами.

— *Бытует мнение, что боксеры больше других рискуют получить болезнь Паркинсона. Так ли это на самом деле?*

— Главная причина развития болезни — прогрессирующая гибель в головном мозге так называемых дофаминовых нейронов. Почему такое происходит, ученые до сих пор не выяснили. Тем не менее серьезные травмы головы действительно могут дать толчок к развитию заболевания. Пример — знаменитый боксер Мохаммед Али.

— *Болезнь Паркинсона — это только дрожание рук?*

— К сожалению, нет. Помимо двигательных симптомов происходят эмоциональные, вегетативные, умственные нарушения. Тремор (то есть дрожание) есть у 70% больных. Причем возникать он может на самых ранних стадиях болезни. Но такой симптом характерен и для других заболеваний.

— *Как долго человек может прожить с болезнью Паркинсона?*

— Люди с таким недугом часто болеют 15-20 лет и доживают до глубокой старости. Другое дело —

качество их жизни. На последней, пятой стадии, заболевание навсегда приковывает человека к постели.



— *Лекарства от болезни Паркинсона нет. Так есть ли смысл лечиться?*

— Да, это заболевание пока неизлечимо, но лечиться нужно обязательно.

Без медицинской помощи недуг может очень быстро прогрессировать. Всего есть 5 стадий болезни Паркинсона. Каждая из них длится около 3 лет. Но современные препараты продлевают третью стадию болезни до 7-8 лет. Это позволяет отсрочить ограничение двигательной активности у больных.

Называем адрес

В Санкт-Петербурге существует «Центр помощи пациентам «ГЕНОМ», а при нем школа для пациентов с болезнью Паркинсона. Здесь проводят практические занятия, на которых учат справляться с симптомами болезни, например школы танцев. Посещая их, люди не замыкаются в своей болезни, а находят новый круг общения и учатся преодолевать недуг.



Намотай на ус

- С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МОЖНО СЪЕДАТЬ 10-15 КРУПНЫХ ЯГОД В ДЕНЬ, НЕ БОЛЬШЕ.
- ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ, НАДО ЕСТЬ ТЕМНЫЙ ВИНОГРАД.
- СВЕТЛЫЙ ВИНОГРАД ПОМОГАЕТ ВЫВЕСТИ ПЕСОК ИЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ПОЧЕК.
- ВИНОГРАД БЫСТРО ВОССТАНАВЛИВАЕТ СИЛЫ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ, УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ.

8 причин есть виноград

Виноград богат витаминами А, С, В₆ и фолатами фолиевой кислоты, а также важными минералами – калием, кальцием, железом, фосфором, магнием и селеном. Кроме того, виноград содержит флавоноиды, которые являются мощными антиоксидантами, замедляющими старение.

1 В косточках винограда содержатся витамины А, Е, К и природные масла, которые укрепляют клетки и омолаживают организм. Поэтому диетологи советуют есть ягоды с косточками и со шкуркой. Они, кстати, хорошо очищают кишечник от шлаков.

2 Если хотите укрепить сердце и почки, диетологи рекомендуют регулярно употреблять темные ягоды. А вывести песок из желчного пузыря и почистить почки поможет светлый виноград, обладающий мочегонным свойством. Калорийность и энергетическая ценность и темного, и светлого винограда примерно одинакова. Поэтому,

если вы любите светлый, но осознанно выбираете темный, считая его менее калорийным, – вы ошибаетесь! Можете лакомиться любимым темным виноградом, не думая о калориях.

3 В домашнем винограде, грозди которого слегка «лысоваты», ягоды мелкие и кисловатые, пользы больше, чем в селекционных сортах. Бесспорно, отборный виноград и по виду красивее, и на вкус приятнее. Зато и калорий в нем больше, чем в «диких» сортах, а вот витаминов – меньше.

4 В темных ягодах содержится много антиоксидантов, которые укрепляют защитные функции организма. Но виноградные

ягоды – сильный аллерген. Чем темнее виноград, тем вероятнее аллергия.

5 Многие считают, что от винограда толстеют, но это не так. На самом деле полнеют не от самих ягод винограда, а из-за повышенного аппетита, вызываемого виноградом. Если есть виноград в меру, без фанатизма, вреда для фигуры не будет. С пользой для здоровья можно съесть 10-15 крупных ягод в день, не больше.

6 Виноградные ягоды увеличивают содержание в крови оксида азота, который предотвращает

образование сгустков крови, тем самым сокращая вероятность инфаркта и инсульта.

7 Виноград снимает усталость и нервное напряжение. Благодаря содержанию витаминов и антиоксидантов виноград восстанавливает силы, особенно после болезни, укрепляет иммунитет накануне эпидемии гриппа и защищает организм от стресса.

8 Спасает при астме. Виноград улучшает состояние дыхательных путей и легких, поэтому эту ягоду очень рекомендуют астматикам.

Не навреди

Виноград полезен людям, имеющим здоровую систему пищеварения. Потому что эта ароматная ягода достаточно тяжела. Виноград содержит легкоусвояемые углеводы (глюкоза+фруктоза), которые быстро всасываются в кровь и повышают уровень инсулина. Всем, у кого слабая поджелудочная железа, проблемы с желудочно-кишечным трактом, а также сахарный диабет или ожирение, от винограда даже в малых дозах лучше воздержаться.

Сезонные проблемы



Начинаем кашлять и чихать

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛОСКАТЬ БОЛЬНОЕ ГОРЛО СОДОЙ

Эта процедура облегчает многие неприятные симптомы при болезнях горла.

Сода уменьшает сухость, першение, снимает боль. И еще содовый раствор увлажняет слизистую оболочку, вымывает остатки пищи, загустевшую мокроту, механически очищает глотку и миндалины. Полоскания с содой можно сделать еще полезнее, если в раствор добавить морскую соль с йодом. Эта процедура рекомендуется при тонзиллите, ангине, фарингите вирусного и бактериального происхождения, ларин-

гите и стоматите. Однако вредно злоупотреблять содой: часто полоскать горло содовым раствором или делать его насыщенным. Это пересушит слизистую и лишь навредит. Как правильно приготовить содовый раствор? Для полоскания содой на стакан теплой воды нужно взять 1 чайн. ложку порошка, хорошо его размешать и перед использованием прогреть до температуры 37-39°C. Полоскать надо 3-5 раз в день. Не чаще!

И. Л. Мигунова,
терапевт

Укрепляем иммунитет накануне холодов



Горсть свежих ягод рябины пропустите через мясорубку. Смешайте 1 ст. ложку пюре с 2 ст. ложками протертой клюквы, добавьте 5 ст. ложек меда, по 2 ст. ложки свекольного и чесночного соков. Залейте 2 стаканами водки. Настаивайте 2 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды в течение месяца.

Р. С. Рябиной лучше не лечиться людям, склонным к тромбообразованию, а также тем, кто болеет язвой желудка или двенадцатиперстной кишки.

В. Н. Сумская, Уфа

От бронхита, и не только

Свежую измельченную траву тимьяна уложите в банку и залейте медом. Настаивайте в темном прохладном месте месяц, затем варите на кипящей водяной бане 30 минут. Процедите, остаток отожмите. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ЗАСТУДИЛИ СУСТАВЫ?

Настаивайте 4-5 стручков красного (жгучего) перца в 0,5 л водки в течение 2 недель, периодически встряхивая содержимое. Процедите и смешайте с 300 г растительного масла. Втирайте в больные суставы.

Пригодится

■ ПЛОХО СПИШЬ, БОЛЬ В ГОЛОВЕ – СЪЕШЬ КАПУСТЫ ДОЛЬКИ ДВЕ.
■ НОС НЕ ДЫШИТ ИЛИ БРОНХИ: ВЗЯВ ЧЕСОЧНЫЙ СТЕБЕЛЬ ТОНКИЙ, РАСКУРИ ТОТ, ВДОЛЬ ПРОТКНУВ ИЛИ В ТРУБКУ ВСЕ ЗАТКНУВ.

■ НАСМОРК, КАШЕЛЬ, ГОЛОВА – ЛУК С МЕДОМ ПРИМИ СПЕРВА. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУД С ЧЕСОКОМ ИМЕЙ СОСУД.



Шиповник коричный – красивое лекарство

ГИПЕРТОНΙΑ

Залейте 1 ст. ложку плодов шиповника 3 стаканами воды, вскипятите 2 раза и поставьте запариваться на 3 часа. Пейте как чай в течение дня, больше никакой жидкости. Курс лечения – 1,5 месяца.

АВИТАМИНОЗ

Промойте в холодной воде 20 г сухих плодов шиповника, залейте 0,5 л кипятка, кипятите на водяной бане при закрытой крышке 10 минут, настаивайте ночь в термосе и процедите. К полученному отвару добавьте по вкусу сахар или мед. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Храните в холодном месте не более 2 дней. Отвар плодов шиповника увеличивает выносливость, ускоряет процессы восстановления после нагрузок. Помогает восстанавливаться после перенесенных заболеваний желчных путей и печени. Улучшает пищеварение и благотворно влияет на организм при желудочных заболеваниях.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Залейте 2 ст. ложки измельченных корней шиповника 2 стаканами воды, доведите до кипения, ки-

пятите 15 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

* Залейте 1 ст. ложку плодов шиповника 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте сутки в закрытой посуде в темном месте, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

* Залейте 1 чайн. ложку измельченных семян шиповника стаканом кипятка, кипятите на слабом огне 15 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

Цистит

■ Залейте 2 ст. ложки измельченных корней шиповника стаканом кипятка, кипятите 15 минут на слабом огне, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

■ Залейте по 1 чайн. ложке цветков и плодов шиповника стаканом кипятка, поставьте на огонь и выпаривайте 2 часа. Пейте ежедневно как чай, добавляя мед по вкусу.

ГРИПП

* Залейте 1 ст. ложку плодов шиповника 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут под крышкой, снимите с огня и настаивайте сутки, отожмите, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день перед едой как профилактическое средство во время эпидемии.

* Залейте 5 ст. ложек растолченных плодов шиповника 1 л холодной воды, кипятите 10 минут, наста-

ивайте 8 часов, процедите. Пейте утром по 1/2 стакана через каждые 2 часа.

ПОДАГРА

Залейте 1,5 стакана корней шиповника 1,5 стакана водки, настаивайте 10 дней. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

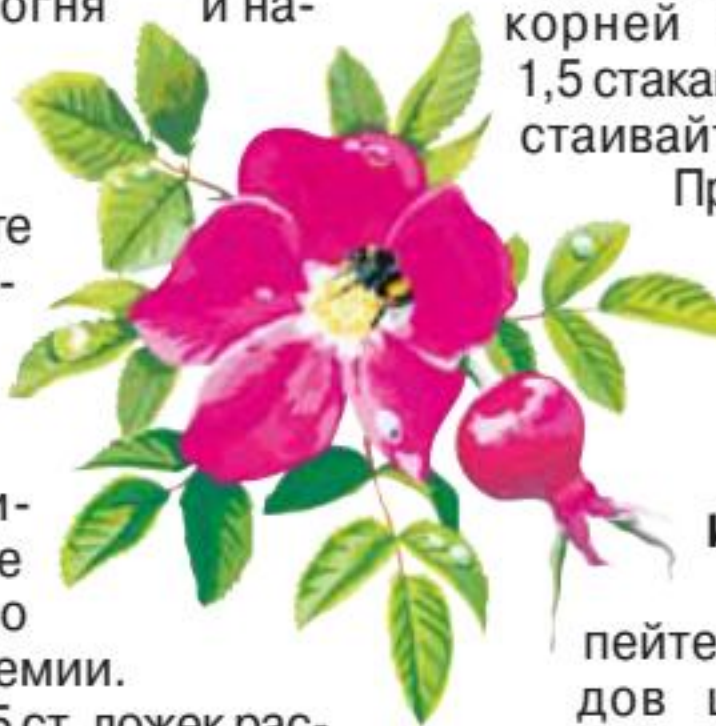
ОСЛАБЛЕННЫЙ ИММУНИТЕТ

Ежедневно пейте чай из плодов шиповника. Это хорошее стимулирующее средство для укрепления иммунитета.

КОНЬЮНКТИВИТ, БЛЕФАРИТ

Залейте 10 г цветков шиповника стаканом воды, доведите до кипения, кипятите 15-20 минут, настаивайте, процедите. Используйте для промывания глаз.

Г. А. Иванцова,
народный целитель



Укрепляем дёсны

● Разжуйте несколько дубовых веточек и затем массируйте ими десны. Такой массаж надо делать раз в неделю, после чего зубы и десны укрепляются, проходит рыхлость и кровоточивость десен.

● Горсть листьев земляники залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 5 минут и полощите рот до улучшения состояния. Это хорошо снимает воспаление десен.

● Залейте 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев орешника (продается в аптеке) 2 стаканами кипятка, настаивайте 10 минут и пейте по 3/4 стакана 3 раза в день.



На приёме у стоматолога

Почему появляются язвочки во рту?

У меня во рту часто появляются болезненные язвочки. Почему и что мне делать?

А. Ударова, Новосибирск

Чаще всего это связано с состоянием органов пищеварения. При заболеваниях желудка, кишечника и печени язвочки во рту встречаются в десятки раз чаще, чем у здоровых людей. Диета и прием лекарств, улучшающих работу кишечника и печени, снижают вероятность появления новых язвочек во

рту. При склонности к их появлению рекомендуется избегать пищи и напитков, которые могут раздражать слизистую. Ограничьте алкоголь, соленья, маринады, кислую и острую пищу.

Толчком к развитию воспаления нередко становятся и мелкие травмы слизистой полости рта. Если есть сколотые зубы, грубые пломбы, протезы с острыми краями, покажитесь стоматологу. Твердая, хрустящая пища, например сухари, тоже может легко ранить слизистую губ и щек изнутри и спровоцировать появление язвочек. Лечебным действием при стоматите обладают препараты для полосканий, в которые входят кора дуба, листья шалфея, цветки ромашки.



Поставила коронки, а они «полетели»

За коронки из металлокерамики заплатила немалые деньги. Прошло чуть больше года — они «полетели». В клинике сказали, что это случилось потому, что я не соблюдала инструкцию по эксплуатации, которая прилагается к договору. Что мне делать?

Л. Симонова, Смоленская обл.

Срок гарантии для коронки из металлокерамики — 1,5 года. Она начинает действовать с момента установки в полости рта пациента. Это подтверждается записью в амбулаторной карте. При плохой гигиене полости рта сроки гарантии и службы на все виды протезирования

уменьшаются на 50%. Это действительно обозначается в договоре. Читайте внимательно, когда подписываете. Гарантийный срок не указывается, если у пациента подвижные зубы. Его может установить врач индивидуально. Гарантия аннулируется, если пациент не ходит на профилактические осмотры, предусмотренные планом лечения. Это тоже прописывается в договоре. То есть клиника максимально ограждает себя от дополнительных расходов.

МАЛО НАЙТИ МУЖИКА.
НАДО ЕЩЕ УЗНАТЬ,
НА ЧТО ОН КЛЮЕТ И КАКАЯ У НЕГО УДОЧКА.



На передних зубах микротрещины...

На последнем приеме врач обнаружил на моих передних верхних зубах вертикальные микротрещины. Как остановить их дальнейшее появление?

Ирина Н., Липецк

Появление трещин на зубах возможно из-за перепада температуры, например, если после горячего блюда съесть мороженое. Не исключено появление трещин из-за травм. Чтобы остановить дальнейшее появление трещин, необходимо лечение, которое проходит в несколько этапов. Сначала проводится чистка эмали, из трещин удаляют пищевые красители, если таковые имеются. Затем микротрещины

заполняют специальным композитом и придают ему твердость при помощи ультрафиолета.

Если трещина доходит до дентина на всю глубину эмали, возможно, придется воспользоваться винирами — накладками, которые приклеивают к передней поверхности зуба. По цвету и форме они соответствуют здоровым зубам.

И. М. Анохин, стоматолог

Зубы болят?

ВЫСУШИТЕ ХВОЩ, РАЗОТРИТЕ В ПОРОШОК И ЧИСТИТЕ ИМ ЗУБЫ. ТАКАЯ «ПАСТА» ПОМОЖЕТ УСПОКОИТЬ БОЛЬ И СНЯТЬ ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН.





Грибом чага в народе лечат рак

Знаю, что грибом чага в народе лечат рак, а современные врачи считают, что чага повышает защитные силы организма. Но этот гриб не огурец, его не прожешь, а надо приготовить снадобье. Пишу рецепт: замочите промытый гриб

в кипяченой воде и дайте настояться 4-5 часов. Затем измельчите и залейте той же водой (1 часть гриба на 5 частей воды). Подогрейте до 50°C и оставьте на 48 часов. После этого воду слейте, а остаток отожмите через несколько слоев марли. Эту жидкость разбавьте водой до первоначального объема и пейте дробными порциями не меньше трех стаканов в день.

**П. Шокуров, с. Бакалы,
Бакалинский р-н,
Башкортостан**

Вы просили рассказать

Почему язык прилипает + к нёбу

Повышенной сухостью слизистой полости рта – ксеростомией – страдает почти половина пожилых людей. Этот симптом может быть признаком опасных заболеваний. Каких?

ТИРЕОТОКСИКОЗ

Это заболевание щитовидной железы связано с повышением ее функции: в кровь попадает слишком много гормонов. Название «тиреотоксикоз» так и переводится – «отравление тиреоидными гормонами». Предшествует этому состоянию как раз сухость во рту, потом появляются более яркие симптомы болезни: тахикардия (увеличение пульса), экзофтальм (выпячивание глазного яблока) и похудение, несмотря на

повышенный аппетит. Важно обратиться к эндокринологу и сдать кровь на гормоны щитовидной железы.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Из-за избытка сахара усиливается мочеиспускание. Организм быстрее обезвоживается. Результат – жажда и постоянная сухость во рту, особенно заметная ночью и в утренние часы, когда человек подолгу не пьет. Что делать? При появлении сухости во рту надо обратиться к эндокринологу, сдать анализ крови на

Скорая помощь от природы — Рекомендуем

■ **Картофель** – один из древнейших средств лечения запоров.

Хорошо вымойте 1 кг картофеля, пропустите через мясорубку и отожмите сок. Прокипятите его, пока он не станет клейким, добавьте 50 г меда и еще раз прокипятите до загустения массы, остудите. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день: утром, перед едой, и вечером, перед сном.

■ Можно приготовить **сок из сладкого перца и моркови**, взятых в равных количествах. Принимайте натощак.



От запора

Очень полезен для лечения толстого кишечника.

■ Хорошо расслабляет кишечник сладкая, особенно белая, **слива**. Не упустите возможности подлечиться ею летом.

■ Многие делают на зиму заготовки из **облепихи**. Не выбрасывайте семечки, даже если никого из членов вашей семьи не беспокоит запор, а помойте их и высушите. Храните в бумажном пакете. Когда потребуются, смелите их на кофемолке

и съешьте 1 ст. ложку муки в течение дня, понемногу перед каждым приемом пищи. Семена облепихи можно заваривать как чай: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Пейте теплым.

■ Незаслуженно забыты в России **цветы и ягоды терна**. Собирайте и сушите их. Земские врачи рекомендовали щепотку сухих или свежих цветов заливать 1 стаканом кипятка и настаивать до охлаждения. Пейте по 1/2 стакана через 20-30 минут после еды 3-4 раза в день. Вы почувствуете результат после 2-4 дней лечения.

Воспалились шейные узлы?

НА 1 ст. ложку сока чистотела 1 ст. ложка спирта. Перед сном обвяжите шею марлей, пропитанной этой настойкой, утеплите платком.

МОЖНО делать компрессы с настойкой листьев грецкого ореха: 2 ст. ложки листьев залейте 100 г водки и настаивайте 3 дня.

НЕСКОЛЬКО раз в день к увеличенным лимфатическим узлам на 20-30 минут прикладывайте слегка отбитые капустные листья, зафиксировав их платком.

глюкозу и гликированный гемоглобин.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Язык и слизистая полости рта – часть пищеварительной системы. Все ее проблемы неминуемо на них отражаются. Кроме сухости, может беспокоить неприятный запах изо рта, а на языке появляется белесый и даже серый налет. Причиной чаще всего являются гастрит, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, холецистит, панкреатит, колит. Срочно надо показаться гастроэнтерологу.

БОЛЕЗНИ НОСОГЛОТКИ

Если все время дышать ртом, слизистая оболочка очень быстро высыхает. Гайморит, хронический аллергический или обычный насморк, наличие в носоглотке полипов или искривление носовой перегородки – все это мешает носу проводить воздух в нижние дыхательные пути и неминуемо вызывает постоянную сухость во рту. Обязательно обратитесь к лору.

ДИСБАКТЕРИОЗ

Грибки рода кандиды обитают на любых слизистых, в том числе и в полости рта. При этом человека беспокоят не только сухость во рту, но и белый налет на языке и слизистой, неприятный запах изо рта. Язык при этом становится шершавым и огрубевшим. В этом случае придется посетить разных специалистов: стоматолога, гастроэнтеролога, инфекциониста.

СИНДРОМ ШЕГРЕНА

Это аутоиммунное заболевание часто поражает женщин в постмено-

паузе. Иммунные клетки начинают атаковать собственные ткани организма. Прежде всего под удар попадают слюнные железы. Из-за нехватки слюны возникает постоянная сухость во рту. Это заставляет человека все время смачивать рот. Кроме слюнных, поражаются и слезные железы: возникают признаки синдрома сухого глаза, дискомфорт и резь в глазах.

ПОБОЧНОЕ ДЕЙСТВИЕ ЛЕКАРСТВ

Сухость во рту нередко появляется от длительного лечения таблетками, например антибиотиками, противогрибковыми препаратами, антидепрессантами, снотворными, антигистаминными средствами и некоторыми обезболивающими.

ВСЕ ДЕЛО В ВОЗРАСТЕ

Если после похода к специалистам окажется, что сухость во рту – исключительно возрастная проблема, попробуйте воспользоваться нашими советами.

* О питании. Замените протертую, мягкую пищу более твердой едой, в том числе свежими овощами, фруктами. Откажитесь от сухих продуктов – крекеров, сухарей, сладких напитков и сладостей.

* Пейте больше жидкости. Но не залпом, а понемногу и часто. И не кофе с чаем, а водус лимоном или клюквенным соком. Эти напитки улучшают слюноотделение.

* Откажитесь от курения и алкоголя. Сигареты сушат слизистую, а спиртные напитки обезвоживают.

* Увлажняйте воздух в квартире. Если нет увлажнителей, то хотя бы ставьте тазики с водой у батареи.

* Ополаскивайте рот отварами розмарина, ромашки, хвоща, шалфея, крапивы.

* Массируйте десны и внутреннюю поверхность щек. Можно просто сосать косточку от сливы. Это усилит приток слюны.

И ДРУГИЕ СИМПТОМЫ

Обычно сухость во рту сопровождается и другими симптомами:

* появляются яркая кайма губ, трещинки в уголках рта, сухость в носу;

* появляются жажда, частое мочеиспускание;

* может болеть горло, тяжело глотать;

* от вязкости во рту речь становится невнятной, может осипнуть голос;

* появляется жжение, сухость языка, он становится красным, жестким, чешется;

* изменяется вкус пищи и напитков;

* появляются зловоние, неприятный запах изо рта.

В. С. Соколова,
терапевт, врач
высшей
категории

Бабушкины рецепты

ЦЕЛЕБНЫЙ СИРОП ИЗ ЛАПЧАТКИ

При хронических нососах, геморроидальных кровотечениях поможет сироп. Залейте 100 г сухого измельченного корня лапчатки прямостоячей 1 л воды. Варите в закрытой посуде на маленьком огне 20 минут. Затем добавьте 400 г сахара и варите до получения сиропа. Процедите в горячем виде, храните в темном прохладном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОБОЖГЛИСЬ...

Если ожог небольшой, надо обожженное место поместить под струю ледяной воды. Это может снизить степень ожога. Приложите к поврежденному месту любой пакет из холодильника. При обширных ожогах надо сохранить стерильность, обернув больное место чистой тканью, и доставить человека к врачу. Не надо посыпать место ожога крахмалом, обрабатывать растительным маслом – это увеличивает риск загрязнения раны.



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

Никколо Паганини, скрипач, композитор. Это не человек, а сам дьявол!

У МАЛЬЧИКА ОКАЗАЛСЯ ТОНКИЙ СЛУХ

Отец Никколо, Антонио Паганини, всю жизнь мечтал быть великим музыкантом, но стал лишь мелким торговцем. Когда в семье появился сын, Антонио сразу же заметил, что у мальчика необычайно тонкий слух. Он решил, что грех хоронить такой талант. И как только Никколо подрос, его начали обучать игре на скрипке. Отцовские методы были слишком жестокими. Маленький Никколо проводил в темном подвале по 10-12 часов без еды, разучивая бесконечные упражнения и гаммы. Часто от непосильной нагрузки у Никколо немели пальцы, постоянное отсутствие свежего воздуха и недостаток солнечного света сделали мальчика бледным и болезненным, а бесконечная игра на скрипке привела к тому, что у ребенка навсегда испортилась осанка – одно плечо стало намного выше другого.

БЫЛА ЛИ СВЯЗЬ С НЕЧИСТЫМ?

Когда Никколо Паганини объявил, что написал сонату для одной струны, его

подняли на смех. Когда замолкли последние звуки знаменитой военной сонаты «Наполеон», никому из слушателей в голову не приходило смеяться. «Все-таки он не человек, это сам дьявол!», «Он делает

струны для скрипки из кишок своих любовниц», – так говорили о музыканте слушатели и священники.

Необычная внешность и удивительный талант Паганини

послужили поводом для обвинений – священники, да и многие обыватели, были уверены, что своим даром Никколо Паганини обязан дьяволу. Мертвенная бледность, горящие глаза, слишком длинные пальцы, удивительная худоба, искривленная нога и одно плечо, заметно возвышающееся над другим, – это придавало Никколо сходство с нечистым духом.

ТАКАЯ ВНЕШНОСТЬ ГОВОРИЛА О БОЛЕЗНИ

Впрочем, теперь врачи считают, что подобный внешний вид не был следствием постоянных скрипичных упражнений. Такая внешность говорила о том, что Паганини страдал ред-

Нездоровая худоба и высокий рост – симптомы болезни Марфана.

Болезнь проявляется удлинением кистей рук, «паучьими пальцами» на руках и ногах.



ким генетическим заболеванием – синдромом Марфана. Болезнь проявляется удлинением кистей рук, «паучьими пальцами» на руках и ногах, гиперподвижностью суставов. Именно этими особенностями объясняется способность Паганини исполнять сложные скрипичные партии. До сих пор их никто не смог повторить. Нездоровая худоба и высокий рост – тоже симптомы болезни Марфана.

А еще разрушение соединительной ткани, из-за чего человек испытывает сильную мышечную слабость, боли в суставах, нарушения работы сердечно-сосудистой системы, разрыв аорты, который, как правило, и становится причиной смерти пациентов с таким диагнозом.

Многие из этих симптомов преследовали музыканта в конце жизни. В 1840

году болезнь отняла у Паганини последние силы. Он мучился от кровавого кашля (аневризма аорты вызывает кровохарканье) и болей в суставах, полностью потерял голос и общался с окружающими при помощи записок. Ма-

эстро не мог даже поднять смычок и лишь перебирал пальцами струны своей скрипки. Врачи считали, что Паганини умирает от чахотки, и прописывали ему поездки на воды.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ВРАЧЕЙ

Современные врачи не лечат синдром Марфана, а в основном снимают симптомы. Для предотвращения аневризмы аорты назначают бета-адреноблокаторы. При прогрессировании расширения аорты проводится хирургическая операция – аневризму удаляют и протезируют аорту.



А вы правильно едите фрукты?

С ними тоже нужно быть осторожными. Фруктов нельзя есть много.

Попытки похудеть, сидя на фруктах, обычно проваливаются с громким треском. Более того, могут аукнуться любителям таких диет серьезными проблемами со здоровьем. Ведь во фруктах содержится огромное количество сахара. А его избыток в крови, помимо того, что откладывается в виде жира, повреждает стенки сосудов и способствует образованию атеросклеротических бляшек. В свою очередь такие бляшки повышают риск сердечно-сосудистых катастроф – инфаркта и инсульта. Чтобы фрукты и овощи приносили пользу, ешьте их не больше 400 г в сутки.

Чтобы камни вышли как песок...

- Выпейте 10 стаканов очень горячего чая в течение 15 минут.
- Натрите редьку, отожмите сок, хорошо размешайте пополам с медом и пейте, начиная с 1/3 стакана в день. Постепенно увеличьте норму и доведите до 1 стакана в день.
- Залейте 4 ст. ложки натертого хрена 1 стаканом молока, нагрейте почти до кипения (но не кипятите) и оставьте постоять на плите 5 минут, затем процедите, отожмите гущу и пейте понемногу в течение дня.
- Ежедневно пейте по 1/2-1 стакану рассола квашеной капусты 3 раза в день до еды. Курс лечения – 1,5-2 месяца.

При тромбозах

Измельчите в кофемолке 1 ст. ложку полыни, залейте ее 1 л простокваши и перемешайте. Смочите в этой смеси марлю, отожмите и, развернув ее во всю длину, приложите к больным венам часа на 2-3. Делайте так 3 раза в день в течение недели. После недельный перерыв и повторите курс лечения. Это поможет нормализовать работу ваших вен.

Так лечились наши предки **Рекомендуем**

Гриб вонюч, да целебен

Гриб веселка не ядовит. И все же лучше лечиться молодыми грибами. От них больше пользы. Целебные свойства веселки известны с древних времен. Грибным маслом лечили суставные боли, втирая в пораженные суставы. А настойка убивает вирусы герпеса, гепатита В и гриппа, тормозит рост раковых клеток, лечит гастрит, язву желудка и двенадцатиперстной кишки.



Как правильно делать настойку гриба веселки и при каких заболеваниях ее можно применять.

Настойку веселки пьют при фибромиоме матки, аденоме простаты и зобе. Наружно веселкой лечат любые раны, ожоги, трофические язвы, геморрой, тромбозы. Заливают 250 г измельченных молодых «яиц» веселки 1 л водки и настаивают в теплом месте 2 недели, затем убирают в

холодильник. Жидкость можно не фильтровать, а сливать по мере употребления. Пить от 1 чайн. до 1 ст. ложки (в зависимости от заболевания) 3-4 раза в день с 1/4 стакана кипяченой воды за 20 минут до еды. Курсы приема при онкопатологиях – 30-40 дней с перерывом в 10 дней, при других болезнях – по 3 недели с перерывом 5-7 дней.

А. Заломленков, провизор-фитолог

Женские проблемы

Правильно ли у вас идут месячные?

Менструальный цикл – это период от первого дня последней менструации до следующей менструации. Принято считать нормой цикл 28 дней.

На самом деле это не так. Он может длиться от 21 до 35-37 дней, главное – регулярность (например, если цикл 32 дня, то он постоянно должен быть таким, плюс-минус один день). Цикл то 21, то 30, то 24 дня говорит о нерегулярной овуляции и гормональных нарушениях, а это повод обратиться к врачу.

Длительность и объем кровотечений также могут различаться. Умеренная менструация – это когда

прокладки хватает примерно на 4 часа. Обильная – когда приходится менять их каждые час-два. И то и другое может быть нормой. Насторожить должны изменения: если менструация всегда была умеренной, а последние 2-3 цикла стала обильной, появились сгустки. Возможны гинекологические проблемы – полипы, кисты, эндометриоз. Необходимо проконсультироваться

с гинекологом. Насторожитесь, если прокладки вдруг стало хватать на более долгий срок, чем раньше. Если объем менструации уменьшился, возможен гормональный сбой. Часто причиной короткой и скудной менструации являются резкое снижение веса, прием антидепрессантов, сильный стресс или эндокринные нарушения. И еще один важный момент: не думайте, что боль внизу живота перед месячными или в первый день – норма. Менструация должна быть минимально неприятной из-за сокращения матки и не должна влиять на качество жизни. Если из-за критических дней вы не идете на учебу или работу, не можете заниматься привычными делами – пора к врачу! Такие ощущения могут быть симптомом самых разных заболеваний (хронического аднексита, эндометрита, полипов, кист, миом). Поэтому терпеть годами, налегая на обезболивающие, нельзя ни в коем случае.

М. И. Амбарцумян,
гинеколог,
врач высшей
категории

Эротическая пища

- КАМБАЛА – ЛУЧШАЯ ИЗ РЫБ. ПРОБУЖДАЕТ ЛЮБОВЬ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН.
- ГРЕБЕШКИ ДОМАШНИХ ПЕТУХОВ СЧИТАЮТСЯ ЛЮБОВНЫМ ДЕЛИКАТЕСОМ.
- МИНДАЛЬ КИТАЙЦЫ ВЕКАМИ УПОТРЕБЛЯЮТ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПОТЕНЦИИ.
- СПАРЖА – ПРОВЕРЕННОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ ПРОСТАТЫ.
- ФИНИКИ ОЧИЩАЮТ КРОВЬ И УВЕЛИЧИВАЮТ КОЛИЧЕСТВО СПЕРМЫ.

SOS!

Заливает?

При сильном кровотечении больная должна больше лежать. На ее живот надо положить холодный компресс.

Меняйте его через 20-30 минут. Вместо компресса на низ живота нередко кладут плотный сатиновый мешочек с холодной кашцей из 10-15 ст. ложек мелко нарезанного репчатого лука и 5 ст. ложек поваренной соли. Компресс должен накрывать нижнюю часть живота и половые органы. Снимается он через 8 часов и заменяется новым. Как лучше лежать в постели? Голова должна быть ниже остальных частей тела, под крестец и ноги подложите подушку или одеяло.



К чему снится беременность?



Во сне можно увидеть все что угодно. Главное, помнить, что каждое сновидение – это подсказка, которую посылает подсознание. Правильно истолкованный сон расскажет о многом. Кстати, и мужчинам часто снятся женщины в интересном положении.

■ Если мужчине снится, что он лежит в постели с беременной женщиной, значит, скоро в его личной жизни, произойдут перемены, а возможно, он наяву станет отцом.

■ Беременная женщина во сне обещает бедному человеку или тому, у которого есть долги, в ближайшее время разбогатеть. Особенно если снится женщина, которая ждет двойню.

■ Если снится беременная знакомая, возможно, очень скоро она встретит свою вторую половинку. Если приснившаяся беременная худощавого телосложения – это тоже добрый знак. Значит, жизнь сновидца наладится, и в скором времени наступят покой и благополучие. Причем без каких-либо усилий с его стороны.

■ Если приснилась ссора со знакомой женщиной в положении, значит,

конflikта надо ждать и наяву. Неприятности могут быть как на работе, так и в семье. Такое видение считается предупреждением, что надо проявить деликатность и свести к минимуму возможность конфликтов.

■ Видеть во сне живот беременной – к реальной беременности или рождению здорового малыша.

■ Видеть во сне беременную, заливающуюся слезами, – к радостным событиям и благим вестям. Если приснившаяся женщина выглядит грязной, неухоженной, но она проходит мимо, значит, и грядущие неприятности не затронут сновидца.

■ Снится беременная знакомая? Для замужней дамы этот сон означает ее скорую беременность. Если же сновидица не состоит в браке, значит, будущая семейная жизнь не принесет ей счастья,

а дети, родившиеся в этом союзе, будут малопривлекательны и слабы здоровьем. Если этот сон приснился девственнице, значит, ее ожидают разочарование, позор и мужской обман.

■ Если мужчина во сне спит с беременной знакомой, это означает, что его ожидают скорые перемены в семейной жизни. Причем, если ему женщина приятна, значит, и изменения будут в лучшую сторону. В противном случае надо ожидать ссор и разногласий.

■ Если молодой девушке снится, что она ругается с беременной знакомой, значит, жди неприятностей с родителями. Если это приснилось пожилой женщине – хороший знак, означающий выздоровление или счастливый брак внуков.

■ Беременная женщина снится чаще к получению прибыли.

■ Если беременная знакомая приснилась мужчине, значит, он мечтает о ребенке.

■ Если сновидец увидит только что родившегося ребенка – это к приятным хлопотам.

■ Девственнице беременная женщина снится к большому разочарованию, позору и мужскому обману.

■ Увидеть во сне беременную женщину богатому человеку – не к добру. Этот сон предвещает, что в скором будущем и у него возможны финансовые трудности. Не стоит принимать важных, ответственных решений.

■ Пожилой женщине увидеть беременную во сне – к большой опасности для здоровья и жизни.

■ Незамужней девушке приснилась беременная – значит, вскоре она встретит свою вторую половинку.



Для девушки ругаться с беременной во сне – к ссоре с родителями.



Пожилой женщине снится к выздоровлению или счастливому браку внука или внучки.



Выглядим дорого, тратим мало

Надоели старые туфли?

Просто обновите их. Стразы преобразят вашу обувь до неузнаваемости.

Выложите из стразов рисунок, который хотите видеть на туфлях. Нанесите на стразы клей. Приклейте к туфлям. Так можно украсить обувь не только себе, но и детям. Девочки будут в восторге от блестящих камешков на своих туфельках.



Брови подкрасим тенями

Брови удобно подкрашивать с помощью коричневых матовых теней. Но они нестойкие и в течение дня рассыпаются. Выход есть – и очень простой! Добавьте в тени немного бальзама для губ. Он даст необходимую жирную основу, которая позволит теням держаться дольше.

Виктория Копылова,
косметолог

■ БОТИНКИ ЖМУТ? ПОЛОЖИТЕ В КАЖДЫЙ ПО БУТЫЛКЕ С ВОДОЙ И ОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ В МОРОЗИЛЬНОЙ КАМЕРЕ.

■ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ КРАСИВЫМ СЧИТАЛОСЬ ТЕЛО С ИДЕАЛЬНЫМИ ПРОПОРЦИЯМИ. ЭТО ЗНАЧИЛО, ЧТО ДЛИНА РАСКИНУТЫХ РУК ДОЛЖНА БЫТЬ ТАКОЙ ЖЕ, КАК РОСТ ЧЕЛОВЕКА.

■ ЧТОБЫ ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ, КИТАЙСКИЕ ИМПЕРАТРИЦЫ ЕЖЕДНЕВНО НАТИРАЛИ ЛИЦО КУСОЧКОМ ШЕЛКА.

Уроки стиля

Если шея худая...

Маленькие хитрости, позволяющие выглядеть модной в любом возрасте.

1 Женщинам с короткой шеей нужно носить одежду с V-образным вырезом. Это поможет зрительно удлинить шею. Если шея чересчур худая и длинная, подойдет круглый вырез.

2 У вас не идеальный животик? Придется забыть о приталенных и облегających платьях. Большие воротники также противопоказаны. Покупайте одежду прямого фасона, блузы и платья с запахом. Удлиненные жакеты тоже достойны внимания.

3 На обладательницах короткого туловища хорошо будут смотреться одежда с заниженной талией или вертикальной полоской и костюмы тем-

ных тонов с удлиненными лацканами. Не стоит носить укороченные жилеты, миниатюрные топы и вещи с завышенной талией. А вот особу с длинным туловищем такие предметы гардероба сделают неотразимой!

4 Если у вас узкие плечи, смело носите блузки с заниженной талией и рукавами в форме фонариков. Откажитесь от одежды с обтягивающим верхом. Воротники, рюши и воланы – это ваше! Если широкие плечи, превосходно смотрятся пышные юбки и юбки-тюльпаны. Особенно если верх более темный, чем низ.

А. Авилова,
дизайнер одежды

ЖДУ РАСПРОДАЖ И ПОКУПАЮ ТОВАР ЗА КОПЕЙКИ

У меня свои правила, как не остаться с пустым кошельком через неделю после зарплаты.

* Раз в месяц делаю ревизию в шкафах. Когда знаю, что и где лежит, в каком количестве и какого качества, то не покупаю спонтанно на распродаже третий по счету шампунь, когда у первых двух скоро закончится срок годности. Жду сезонных распродаж. На полках остается товар, покупаю его за копейки.

* Кооперируюсь с подругами при покупке вещей. Часто крупные магазины дают скидку на вторую-третью вещь или обувь в чеке или на всю покупку.

* Пользуюсь различными сайтами. Покупаю там новые вещи гораздо дешевле, чем в магазине.

* Внимательно отношусь к своим вещам. Поэтому они служат мне дольше. Сэкономила – значит заработала!

М. И. Бочкова, Новгород

РАЗБАВЛЯЮ ВОДОЙ ВСЮ БЫТОВУЮ ХИМИЮ...

И жидкое мыло, ополаскиватели, средства для мытья посуды, шампуни. Печку застелила фольгой, теперь меньше хлопот с мытьем. Хлеб, йогурт, майонез, кетчуп и приправы делаю сама. Детям покупаю вещи в секонд-хенде – там можно найти хорошие вещи по смешной цене. А если вещь испортится, не жалко отправить на тряпки или коврик связать. Посуду мою марлей. Она хорошо впитывает



Копеечка к копейке

влагу, экономит средство для мытья посуды и хорошо стирается.

И. В. Глущенко, Саратов

НАУЧИЛАСЬ ЭКОНОМИТЬ НА СОТОВОЙ СВЯЗИ

По работе приходилось много звонить. Иногда в день уходило до 100 рублей. Потом случайно узнала, что некоторые компании предлагают безлимитные закрытые тарифы, которые сами операторы не предоставляют. И таких компаний много. Теперь пользуюсь безлимиткой за 17 рублей в день. Пока всем довольна. Еще научилась экономить на салонах красоты, ко мне мастер по маникюру и парикмахер приходят домой. Им лишняя копейка, да и мне выгодно. Главное – найти профессионала.

**И. С. Волохова,
Омская обл.**

МУЖ ЕЗДИТ НА РЫНОК ПО ПЯТНИЦАМ...

Раньше мы покупали все в супермаркете возле дома. Но продукты быстро портились, и часть приходилось выбрасывать. И это несмотря на то, что все сортируем – мятые и надтреснутые овощи и фрукты используем в первую очередь. Муж решил, что это бесполезная трата денег, и теперь ездит

на рынок. Причем после обеда в пятницу, иногда и позже. Народу почти нет, цены на фрукты и овощи падают в два раза и выбор есть. А какой от них идет аромат! Муж уже завел знакомство и покупает продукты у одного и того же продавца. Он ему еще и скидки хорошие делает. А это хоть маленькая, но экономия семейного бюджета. И еще мы едим всю осень арбузы, покупаем их на 10 рублей дешевле за килограмм. Просто балдеем от сочных и сладких слив. Они были дешевле на 15 рублей, чем в магазине. А моя знакомая все лето покупала свежайшие овощи и зелень прямо с грядки возле дачной остановки.

**Т. И. Прохорова,
Краснодарский край**

Мои деликатесы лучше магазинных

Не покупаю полуфабрикаты, печенье, йогурты, хлеб, все готовлю дома. Получается дешевле и вкуснее. Овощи для заготовок на зиму покупаю осенью на рынке оптом – так дешевле. Все соусы тоже делаю сама. Семья уплетает мои деликатесы за обе щеки. Посчитала, что на всем этом в нынешнем году уже сэкономила почти 200 тысяч.

**С. О. Землянухина,
Кировская обл.**



Царапины на мебели?

УШНУЮ палочку обмакните в йод и закрасьте царапину. Еще лучше смешать йод и сок грецкого ореха и обработать белесую полоску.

ПЕПЕЛ из-под сигарет, разбавленный водой, также выравнивает цвет мебели. Вотрите кашицу.

ЦАРАПИНЫ на светлой мебели хорошо реставрирует майонез. Намажьте и дайте высохнуть.



НЕ ВЫ ЛИ САМИ ЯВЛЯЕТЕСЬ ПРИЧИНОЙ ИЛИ ВИНОВНИКОМ ЧАСТЫХ КОНФЛИКТОВ В СЕМЬЕ И НА РАБОТЕ? ОТВЕЬТЕ ЧЕСТНО НА ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВОПРОСЫ.

Допускаются три варианта ответов: «да» – за него вам полагается 2 балла, «средне» – 1 балл и «нет» – 0.

1. Вы считаете себя впечатлительными?

2. Все ли делаете пунктуально и тщательно?

3. Вас легко взвинтить?

4. Вы честолюбивы?

5. Довольны ли личной жизнью?

6. Легко вас напугать?

7. Не слишком ли часто бываете нетерпеливы?

8. Легко решаетесь купить себе новую вещь?

9. Завидуете ли кому-нибудь?

10. Легко ли поддаетесь раздражению?

11. Ревнуете ли вы?

12. Испытываете ли недостаток времени на работе?

13. Есть ли у вас комплекс неполноценности?

14. Считаете ли вы, что незаменимы на своем рабочем месте?

15. Доверяете ли своим родным и близким?

16. Умеете ли радоваться мелочам?

17. Чувствуете ли себя неуверенно в присутствии своего начальника?

18. В состоянии ли быстро забывать все заботы и неприятности?

19. Вы курите больше пяти сигарет в день?

20. Курите больше двадцати пяти сигарет в сутки?

21. Вы любите выяснять отношения с окружающими людьми?

22. Чувствуете ли вы себя по утрам ожесточившимся, ни на что не годными?

23. Есть ли у вас какие-нибудь нарушения сна?

24. Реагируете ли на изменение погоды?

25. Ваш вес превышает норму?

26. В спокойном состоянии ваш пульс равен 80 ударам в минуту?

27. Любите ли вы движение, физическую активность – бег, физкультуру, прогулки?

28. Раздражает ли вас шум или скрежет (к примеру, металла по стеклу)?

29. Бывают ли у вас темные круги под глазами?

30. Часто ли болит голова?

31. Беспокоят ли боли в желудке или в кишечнике?

32. Бывают ли боли в области сердца?

33. Когда вы нервничаете, потеют ли у вас ладони?

34. Любите ли вы яйца, сало, сливочное масло, животные жиры?

35. Хочется ли вам часто сладенького?

36. Ездите ли вы на работу в часы пик?

А теперь проверьте, насколько крепки ваши нервы. Для этого сложите все набранные баллы.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Если вы набрали от 1 до 6 баллов, то можете себя поздравить: вы человек с железными нервами! Интересно, как это вам удастся ни на что не реагировать?!

От 7 до 13 баллов. Пока вы еще в норме. Но если не хотите, чтобы ситуация осложнилась, берегите психику от излишних стрессов и овладейте приемами антистрессовой защиты.

От 14 до 20 баллов. Похоже, вас беспокоят какие-то ситуации, в которые вы все чаще попадаете. Постарайтесь сохранять дистанцию по отношению к людям, контакт с которыми вызывает учащенное сердцебиение, колебание артериального давления, потливость, а то и головные боли.

От 21 до 30 баллов. Вы сильно реагируете на стрессовые ситуации,

вам надо посоветоваться с врачом.

Старайтесь побольше гулять, а не сидеть дома у телевизора. Вместо сигарет и крепкого чая (кофе) пейте настойки пустырника или валерианы. А может быть, вам стоит попить успокаивающие чаи, ныне достаточно широко продающиеся в наших аптеках.

Больше 31 балла. Ситуация катастрофическая! Вы более чем ранимы, и это, скорее всего, является причиной всех конфликтов. Нужно как можно больше отдыхать, но не на любимом диване, а на воздухе (и лучше общаясь с теми людьми, которые способны поднять ваше настроение). Поторопитесь – вы уже потенциальный пациент психотерапевта.

А. С. Курская, психолог

В семейной жизни самый главный винт – это любовь.



Счастье – это когда женился на лягушке, а она оказалась царевной. А быть – когда наоборот.

МОЖЕТ, ИЗ ДОМА УЙТИ? ИЛИ ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧНОГО?

Мне 19 лет, но я решила написать в газету, потому что ее читают женщины в возрасте моей мамы. Возможно, вы сумеете мне объяснить, что я теперь должна делать.

Я никогда не видела своего отца, и, честно говоря, это совершенно не волновало. Ну развелись, когда мне было 2 года. А за остальные 17 мой дорогой папочка ни разу не поинтересовался, как мы живем или хотя бы как я выгляжу. А однажды прихожу из института, а посреди комнаты топчется какой-то дядька. И смотрит как-то странно. Из кухни мама выбежала, потащила меня в другую комнату: «Ирочка, ты не удивляйся, это твой папа. Представляешь, он прощения просит. Вернулся вот...» И этот тоже уже здесь. «Прости, дочка, так жизнь

**Жизнь
похожа на универмаг.
В ней есть все,
кроме того,
что ищешь...**

сложилась», – мямлит. Ну Санта-Барбара!..

... В общем, развернулась я и ушла. А он с тех пор поселился у нас. Стараюсь реже бывать дома. Мама только вздыхает, но ничего не говорит. Сколько же это может продолжаться?! Меня фактически лишили дома. И где это чудовище пропадало все эти годы? Выжидал, когда вырасту? Прошло уже три месяца этой невыносимой жизни. Как все это прекратить? Люди, научите, что мне делать? Может, из дома уйти? Или выйти замуж за первого встречного?

Ирина, Бийск

МНЕ ТАК ХОТЕЛОСЬ, ЧТОБЫ ЖЕНА МОЕГО ЛЮБИМОГО ВЫЗДОРОВЕЛА

Много лет назад познакомилась я со своим милым. Высокий, статный.

Глаза... Словом, орел!
Влюбилась,

Тяжёлый случай

Он пугал, что покончит с собой, а я боялась...

Айболит

Замуж за Колю пошла потому, что грозился покончить жизнь самоубийством, если отказ получит. Испугалась за него, да и как-то приятно было, что вот так тебя любят – больше жизни. Сыграли свадьбу, стали жить. Характер у Коли был непростой. Чуть что – он опять: «Повешусь, утоплюсь, отравлюсь!» На все соглашалась я, лишь бы не грозился умереть. Верила, что способен муж на такое. Так и жили: он пугал, а я боялась... А через 15 лет брака Коля загулял. Нашел себе другую: повеселее, помоложе. Собрался уходить. Не могу сказать, что так уж хотела удержать, но напоследок вырвалось у меня: «Уйдешь, помру я». А он посмотрел на меня пристально: «Нет, ты на это не способна!» Ну и отпустила. Пусть теперь его новая жена мучается. Уверена, Коля и ее будет шантажировать.

Ирина, Екатеринбург

но мешало одно: был мой Сережа женат. Разводиться собирался, но жена пригрозила: «Уйдешь – сына не увидишь!» Встречались мы с ним втихаря, но частенько. А тут вдруг стал все реже появляться. Я его к стенке приперла: «Что случилось?» А случилось страшное. Жена у него заболела. Сделали операцию. Он рассказывал о ее страданиях, я плакала.

И сама стала им помогать: то приготовлю вкусненького, чтобы ей отнес, то с Павликом, сыном, посижу. А ей то лучше, то хуже.

Думали, что

уже потеряем ее. А наша Наташа стала к жизни возвращаться, аппетит появился. Однажды попросила меня к ней зайти. Говорит: «Я догадывалась, что все это время ты за Сергеем и сыночком нашим присматривала, кормила их и мне готовила. Спасибо тебе». Не выдержала я, обняла ее. Говорю: «Теперь тебе решать, Наташа. Захочешь, уйду навсегда из вашей с Сергеем жизни». Только по-другому все вышло. Вместе мы с Сережей. У меня скоро ребеночек будет. И Наташа жива. И, кстати, тоже не одна. Врач-онколог в нее влюбился. Поженились. Так что она теперь у нас под присмотром.

Вероника К., Рязанская обл.

К читателям

РЯДОМ С НАМИ ВСЕГДА МНОГО ЛЮДЕЙ. НО ТАК ЧАСТО ТО, ЧТО МУЧАЕТ И НЕ ДАЕТ ПОКОЯ, НЕКОМУ СКАЗАТЬ... ЖДЕМ ПИСЕМ, ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В ТАКУЮ СИТУАЦИЮ. ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ...

Редакция газеты
«Айболит. Письма»





✦ Как вывести запах рыбы

Запах рыбы сложно спутать с каким-то другим. Неприятный аромат распространяется не только на руки и посуду, им может пропитаться одежда и даже кухня. Мы постарались собрать рецепты, помогающие устранить ненавистный «букет».

СНАЧАЛА КАРТОШКУ, ПОТОМ...

* Перед жаркой на сковороде с разогретым маслом сначала положите кусочек картофеля, а после этого уже выкладывайте рыбу. Таким же действием обладает и лук.

* Прежде чем жарить рыбу, замочите ее на полчаса в слабом растворе уксуса на полчаса (2 ст. ложки на 1 л воды). Тогда запах при приготовлении будет не таким резким.

ПОСУДА НЕПРИЯТНО ПАХНЕТ...

Разделочная доска, тарелки и сковорода еще долго будут неприятно пахнуть, если сразу после

приготовления не промыть их тщательно. Есть несколько способов избавления от запаха рыбы с посуды с помощью подручных средств.

* **Соль.** Для начала вытрите жир со сковороды бумажными полотенцами, затем вымойте посуду моющим средством. После этого на сухую сковороду насыпьте соль и в течение нескольких минут хорошо нагревайте. Кристаллы со-

ли впитают неприятный запах – и от него не останется и следа.

* **Сухая горчица.** Порошок разведите в небольшом количестве воды, после чего вымойте в растворе всю посуду, которая использовалась при разделывании рыбы.

* **Лимон.** Вымойте сковороду или разделочную доску с моющим средством, после чего протрите долькой лимона и еще раз сполосните чистой водой.

На сковородку бросим кофейные зёрна



Вы вымыли посуду и выстирали одежду после приготовления, но в квартире все равно остался запах рыбы. Избавиться от него помогут цитрусовые. Разрежьте 2 лимона пополам. Вставьте в места срезов сухую гвоздику и проварите в кипящей воде 5-10 минут. Или сожгите высушенные апельсиновые корки и проветрите помещение. Отлично освежает воздух аромат жареных кофейных зерен. Пожарьте пригоршню на сковороде, и запах исчезнет.

А. Акиньева, Тверь

* **Уксус.** Слабым раствором уксуса протрите вымытую посуду и сполосните ее под проточной водой.

РУКИ ПРОТИРАЕМ ЛИМОНОМ

* **Долька лимона.** Концентрированный сок очень хорошо убирает въевшиеся запахи, в том числе и рыбный. Достаточно протереть руки кусочком лимона, не оставляя без внимания тыльную сторону ладоней и участки между пальцами.

* **Пиво.** Протрите им кожу рук, после чего еще раз вымойте их с мылом.

* **Раствор уксуса.** В 1 л воды разведите 1 ст. ложку 9%-ного уксуса и на несколько минут опустите в раствор руки.

* **Ароматические масла.** Достаточно добавить в миску с водой несколько капель ароматного масла цитрусовых и опустить в нее руки на 5-10 минут.

ПОЛОТЕНЦЕ СРАЗУ ЖЕ СТИРАЕМ

Скатерти, шторы, полотенца и одежда легко впитывают запах рыбы. Избавиться от него можно очень легко, если сразу же постирать. Если такой возможности нет, опять на помощь придет уксус. Добавьте его в теплую воду (2 ст. ложки на 5 л воды). Замочите в растворе вещи, пропитанные рыбным запахом, и через полчаса постирайте обычным способом.

Пригодится

■ СТАРАЙТЕСЬ ХРАНИТЬ РЫБУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ТОЛЬКО В ЗАКРЫТОМ ВИДЕ, НАПРИМЕР, В КОНТЕЙНЕРЕ С ГЕРМЕТИЧНОЙ КРЫШКОЙ ИЛИ ЗАВЕРНУВ В ФОЛЬГУ.

■ ДЛЯ РАЗДЕЛКИ РЫБЫ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОТДЕЛЬНУЮ ДОСКУ И НОЖ.

СУПЕР!

Рецепты от читателей

СТЕРИЛИЗУЕМ БАНКИ В ДУХОВКЕ

Банки поставьте в холодную духовку на решетку горлышком вниз. Крышки без резиновых прокладок ложите рядом с банками. Выставьте температуру 120°C и дождитесь, пока духовка нагреется. 1,5-литровые банки стерилизуйте 20 минут, литровые – 15, пол-литровые – 10 минут. Выключите духовку и через 5 минут выньте банки.

О. Вострикова,
Кострома



ЯЧЕЙКА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ МЕЛОЧЕЙ

Накопилось много старых джинсов? Не выкидывайте их! Отпорите карманы и пришейте к полоске ткани. Прикрепите ее на стену – и готов отличный органайзер для хранения мелочей.

И. Новикова,
Рязанская обл.



РЕМОНТИРУЕМ ЗОНТ

От конца спицы зонтика оторвалась ткань? Трижды обмотайте конец ткани тонкой леской и завяжите узел. Затем проденьте леску через отверстие в конце спицы и закрепите ткань.

И. Новикова, Самара



КАК ХРАНИТЬ ЧЕСНОК

Разберите чеснок на зубчики, сложите в трехлитровую банку и засыпьте крупной солью. Так чеснок не сохнет и не гниет, может храниться даже на кухне при комнатной температуре.

Е. Градова, Краснодарский край



ТАЛЬК ПРОТИВ ЖИРА

Жирное или засаленное пятно отлично удаляет тальк. Насыпьте его и оставьте на ночь. Утром от пятна не останется и следа.

Е. Афанасьева, Кировская обл.

АЦЕТОН УХАЖИВАЕТ ЗА ОБУВЬЮ

На туфлях появились царапины? Смочите ватную палочку в ацетоне и протрите трещины вокруг, размывая тем самым краску и загоняя ее в царапину.

И. Романова, Анапа

ГОРЧИЦА ОТ ЗАСОРА

Засорился слив на кухне? Вскипятите 3 чайника кипятка, вылейте в сливное отверстие раковины. Насыпьте полпачки сухой горчицы. Через 10 минут вода будет с легкостью уходить.

Е. Н. Удальцова,
Астрахань



КИЗИЛОВЫЙ ДЖЕМ

1 кг кизила, 300 мл воды, 400 г сахара.

Кизил промойте, высыпьте в кастрюлю, добавьте воду. Закипятите и варите под крышкой до разваривания. Переложите ягоды в дуршлаг, остудите и перетрите через сито. Пюре вылейте в кастрюлю, всыпьте сахар и размешайте. Кипятите на маленьком огне 20 минут, помешивая. Разлейте по стерилизованным банкам и закатайте.

Р. Н. Громова,
Краснодар

КОКТЕЙЛЬ ИЗ АРБУЗА

Удалите косточки из 500 г мякоти арбуза, нарежьте на кусочки и выложите в миску. Из одного лимона выжмите сок. Оборвите листочки с нескольких веточек мяты. Мякоть арбуза измельчите в блендере. Туда же добавьте мяту и лимонный сок и еще раз взбейте. Подавайте коктейль со льдом.

Н. Г. Смолин,
Ейск

Осень на столе

КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ

500 г куриного фарша, 7 отварных перепелиных яиц, 1 куриное яйцо в фарш (или 2-3 перепелиных), по 1 моркови, луковице и картофелине, пучок петрушки или укропа, растительное масло, соль, перец.

Картошку натрите на мелкой терке, морковь – на крупной. Зелень и лук мелко нарежьте. Все это добавьте в фарш вместе с яйцом. Посолите, поперчите и вымесите. Отрежьте фольгу для запекания так, чтобы рулет поместился и еще оставался запас для заворачивания. Смажьте ее маслом, выложите фарш и сформируйте прямоугольник толщиной примерно 1 см. Посередине на фарш друг за другом выложите очищенные перепелиные яйца.

Сформируйте рулет, плотно оберните фольгой немного внахлест и швом вниз выложите на противень. Запекайте в духовке 25 минут при 180°C. Затем разверните фольгу и оставьте еще на 10 минут для зарумянивания. Нарезайте после остывания.

И. Новикова, Липецк

МАРИНОВАННЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

3 кг разноцветного болгарского перца, по 1 стакану сахара, растительного масла и 6%-ного уксуса, 1 л воды, 2 ст. ложки соли с горкой, 3 лавровых листа, 5-7 горошин душистого перца.

Помойте перец, очистите его от семечек

и порежьте четвертинками. Дольки могут быть любой ширины. Приготовьте маринад: в кастрюле побольше вскипятите воду, добавьте соль, сахар, растительное масло, уксус, лаврушку и перец. Как только маринад закипит, добавьте первую порцию перца. Обычно его получается больше, чем маринада, поэтому варить нужно в несколько приемов. Снова доведите до кипения и варите 5 минут с момента закипания. Не переварите, перец должен оставаться слегка хрустящим. Если предпочитаете более мягкий вариант закуски, варите минут 10. Готовый перец выложите в миску. Так сварите весь перец, наполните им плотно стерилизованные банки до плечиков. Залейте кипящим маринадом, закатайте банки и укутайте до остывания.

И. Н. Размахова,
Орловская обл.



Мясная гармошка с хурмой

700 г мякоти свинины, 2 хурмы, 1 яблоко, 1 луковица, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка растительного масла, молотая паприка, корица, соль, черный молотый перец, зелень.

Спелую хурму, яблоко и луковицу нарежьте кружками или дольками. Мясо целым куском обжарьте в масле по 3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Смешайте корицу, паприку, черный перец и

соль. Горячую свинину аккуратно надрежьте сверху гармошкой, не доводя нож до низа (снизу мясо остается цельным), и натрите приправами. Вложите в каждое углубление по ломтику хурмы, яблока и лука. Смажьте свинину медом, заверните в фольгу и запекайте духовке 60-80 минут при 180°C. Готовое мясо украсьте зеленью.

Е. В. Каменева,
Екатеринбург



Аппетитные лодочки из баклажанов

3 некрупных баклажана, по 2 луковицы и помидора, 3 дольки чеснока, 100 г майонеза, 100 г сыра, соль, перец, растительное масло.

Отрежьте у баклажанов плодоножки и разрежьте вдоль на две части. Удалите мякоть из каждой половинки, не поранив кожицу. Посолите лодочки и оставьте на полчаса. На масле обжарьте мелко нарезанный лук. Добавьте нарезанные

кубиками мякоть баклажанов и помидоры и потушите пару минут. Посолите, поперчите, остудите. Лодочки промойте, обсушите. Выдавите в майонез чеснок и смажьте каждую лодочку изнутри. Наполните их начинкой, посыпьте тертым сыром. Запекайте в смазанной маслом форме 25 минут при 190°C до румяной корочки.

О. Лихачева,
Пермский край



Тыквенный кекс с корицей

250 г мякоти тыквы, 260 г муки, 2 яйца, 120 г сахара, 60 г мягкого сливочного масла, 1/2 чайн. ложки соды, 1 ст. ложка уксуса, щепотка соли, по 1/2 чайн. ложки ванилина, корицы, мускатного ореха и цедры апельсина.

Нарежьте тыкву кубиками и запекайте на смазанном маслом противне. Горячую тыкву разомните в пюре. Масло разотрите с сахаром, солью и ванилином. Добавьте яйца по одному.

Муку смешайте с пряностями, цедрой, влейте масляно-яичную смесь, гашенную уксусом соду и тыквенное пюре (если оно жидковато, добавьте немного муки). Замесите тесто, выложите его в смазанную маслом и застеленную пергаментом форму. Выпекайте 60 минут при 180°C. Готовность определите деревянной шпажкой. Остудите кекс и посыпьте сахарной пудрой.

Е. Панова, Н. Новгород



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

Молочное суфле с бананом

1 стакан молока, 1 банан, 20 г желатина, 50 г сахара, 1 чайн. ложка ванилина.

Форму, в которой будете готовить суфле, застелите пищевой пленкой, чтобы потом десерт было легко из нее освобождать. На дно формы положите порезанный на кусочки банан. Желатин залейте водой, чтобы

он набух. Молоко подогрейте, добавьте сахар, ванилин, влейте разведенный желатин и размешайте до однородности. Молочную массу вылейте в форму с бананом и поставьте в холодильник застывать примерно на 2 часа. Когда суфле застынет, выложите его на форму и снимите пленку.

И. Н. Котова, Липецк



Рыба с овощами в духовке

1 кг рыбы или рыбного филе, 5 картофелин, по 2 луковицы и моркови, 200 г нежирной сметаны или натурального йогурта, соль, перец, лимонный сок, подсолнечное масло.

Рыбу нарежьте кусочками, посолите, поперчите и сбрызните лимонным соком. Картофель очистите, нарежьте пластинками, смешайте с небольшим количеством сметаны и выложите в смазанную под-

солнечным маслом форму. Морковь натрите на крупной терке поверх картофеля. Лук нарежьте кружками, разберите на кольца и выложите следующим слоем. (Каждый слой смазывайте сметаной.) Выложите рыбу, форму накройте фольгой и поставьте в духовку на 20 минут при 180°C. Затем фольгу снимите и запекайте до готовности овощей и рыбы.

В. В. Щепкина, Омск



Суп-пюре из цветной капусты

500 г цветной капусты, 400 г куриного фарша, 3 картофелины, по 1 луковице и моркови, 2 л воды, 2 ст. ложки нежирной сметаны, соль, сухарики, петрушка.

Доведите воду до кипения, посолите. Картофель нарежьте кусочками, выложите в воду и варите 10 минут. Разделите капусту на соцветия, мелко нарежьте. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте. Овощи

добавьте к картофелю и варите до готовности. Измельчите блендером до состояния пюре. Фарш посолите, добавьте яйцо, слепите фрикадельки и отдельно отварите. Выложите их в суп, поставьте на огонь и доведите до кипения. Из белого хлеба в духовке пожарьте сухарики. Суп подавайте, посыпав сверху сухариками и зеленью петрушки.

**А. С. Яблонская,
Тверская обл.**



↙	Велик с движком	↘	Коллега синуса	→		↘		↘		Он же кабан	↙	Куй, пока горячо	↙	Скандинавский леший
	Марка майонеза		Отверстие под окно или дверь		Створки на окнах		Команданте Фидель		Речная рыба, спящая летом	↘				
↙										Орудие гребца		Былин-ный гуслир		Спек-такль по но-там
	Падший ангел		Блеет и шерсть дает		Деле-ние на компа-се		«Зон-тик» для за-солки		Узел колеса вагона	↘		↘		↘
↙			↘		На го-ловке спички	↘	↘		↘	Вы-стрел в уни-сон	→			
Главная балери-на теа-тра	Респуб-лика Саха	Между ухом и лбом	→		↘			Колхоз-ная земля	→					
↙		↘		Огне-стрель-ная мел-очь		Тяже-лая судьба	→			Дре-весная лягушка	↘	Сестра вер-блюда		Двой-ник из про-бирки
	Шут итальян-ских кровей	↘		↘		Анализ наобо-рот		Мелкий кон-фликт	→	↘	↘			
	Квадра-тик киноплен-ки		Само-суд	→		↘						Лепта по сво-ей сути		Лезет без оче-реди
↙					Написал «Тем-ные аллеи»		Про-цент с капи-тала		Кафе-дра пропо-ведника	→			↘	↘
	Под-земка		Форма брови	↘					Коше-лек короля	→				
Одна из семи во-лбу	↘		↘		Руково-дящий орган		Музыка победи-теля	→			Хвала в стихах		Долж-ник	
Топли-во для желуд-ка		Гром и молнии		Рыба из лососей	→		↘		Обшир-ный за-вод		Реак-ция на публи-кацию	↘	↘	
Заку-сочная на вок-зале		Другое назва-ние свеклы	↘					Уроже-нец Каза-ни	↘	Отец мула	→			
↙		↘		Мохе-ровый на шее		Драма-тург Лопе де...	↘					Валюта в Стам-буле		Ущелье в горах Сибири
	Базар-ная горло-панка		Инду-истский бог	→	↘			Танец Быва-лого		Кино на песню	→			↘
↙								Марси-анка у А. Тол-стого	→					
	Путь по воде		Больш-ая область	→						Злодей из Би-блии	→			
	Одеж-ка, что латал Тришка	→						Резчик по метал-лу	→					

**Ёшкин кот!****Впали в детство...**

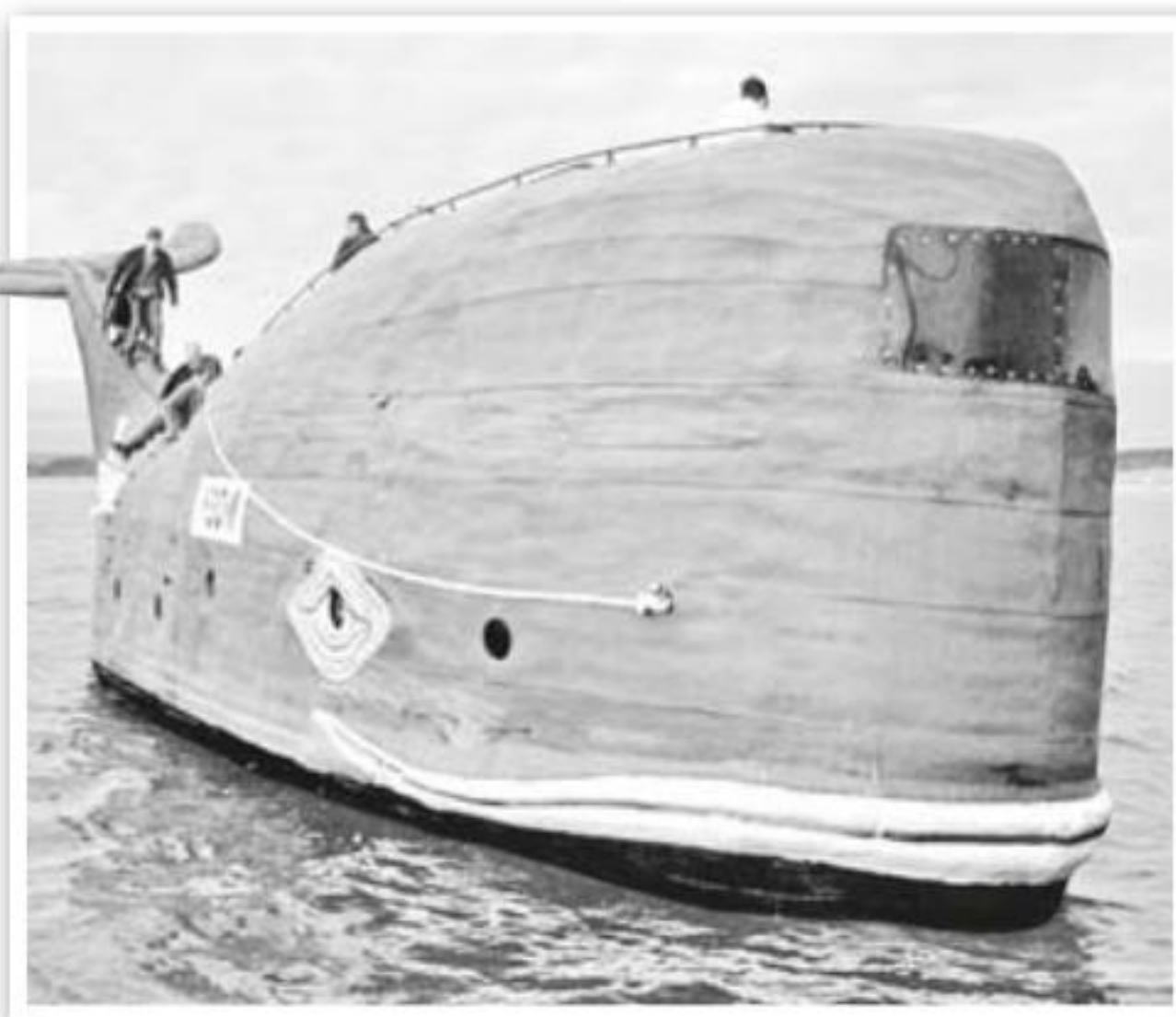
Многие люди не боятся бросить вызов стереотипам или впасть в детство. Например, владельцы этих необычных лодок.

Вот такое судно в виде утки создал шведский кораблестроитель Кристиан Болин. Несмотря на то, что снаружи судно выглядит весьма странно, внутри

можно найти две кровати, небольшую кухню и даже сауну в носу корабля. Судно было выставлено на продажу с ценником в 40 тысяч евро.

Цифры и факты

- В ИЗРАИЛЕ ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА ДЛЯ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ.
- В ИНДИЙСКОЙ ДЕРЕВНЕ ПИПЛАНТРИ В СЛУЧАЕ РОЖДЕНИЯ ДЕВОЧКИ ВЫСАЖИВАЕТСЯ 111 ДЕРЕВЬЕВ.
- В КИТАЕ ДОКТОРАМ ПЛАТИЛИ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА БОЛЬНЫМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТАНОВИЛОСЬ ЛУЧШЕ.
- 13 КИЛОГРАММОВ ПИЩИ В ДЕНЬ ПРИШЛОСЬ БЫ СЪЕДАТЬ ЧЕЛОВЕКУ, ЕСЛИ БЫ МЫ БЫЛИ ТАКИЕ ЖЕ ПРОЖОРЛИВЫЕ, КАК ПТИЦЫ.



А вот на этой лодке в виде кита 73-летний англичанин Том МакКлин планирует проплыть почти 5 тысяч километров. Свое 20-метровое детище моряк назвал Моби Дик. Чтобы создать такое судно, ему понадобилось 126400 долларов и 20 лет. Внутри – все, что нужно для долгого плавания.

Круто сказано!

ДУМАЕТЕ, в России не соблюдаются законы, поэтому все плохо? Вы не представляете, как будет плохо, когда идиотские законы начнут соблюдаться!

ЧТОБЫ остановить утечку мозгов из России, принято решение всем выезжающим выносить мозг на таможне.

ПЛОХИЕ дороги в России не беда, а благо. Чем хуже дороги, тем с меньшей скоростью носятся по ним дураки за рулем.

НА улицы вышли члены секты «Свидетели пенсионной реформы». Они пристают к прохожим с вопросом: «Вы верите в пенсию после смерти?»

Зверьё моё!**Это не я! Это кот!**

Как-то раз по дороге с работы зашел я к другу. Вижу, за мной кот в подъезд прошмыгнул. Я вызвал лифт, стою жду. Кот прыгнул на косяк двери, забрался повыше, надавил лапой на один из квартирных звонков и спрыгнул вниз. У меня глаза расширились. Дверь открылась, выглянула бойкая бабуля, посмотрела вопросительно на меня. А я что?

Только и смог выдавить:

– Женщина, э-э-это не я! – и на кота показываю.

Бабуля посмотрела вниз и говорит:

– А, Василий вернулся! Что-то рано ты сегодня. Ну заходи, что ж...

Открыла дверь пошире, и кот вальяжно зашел.

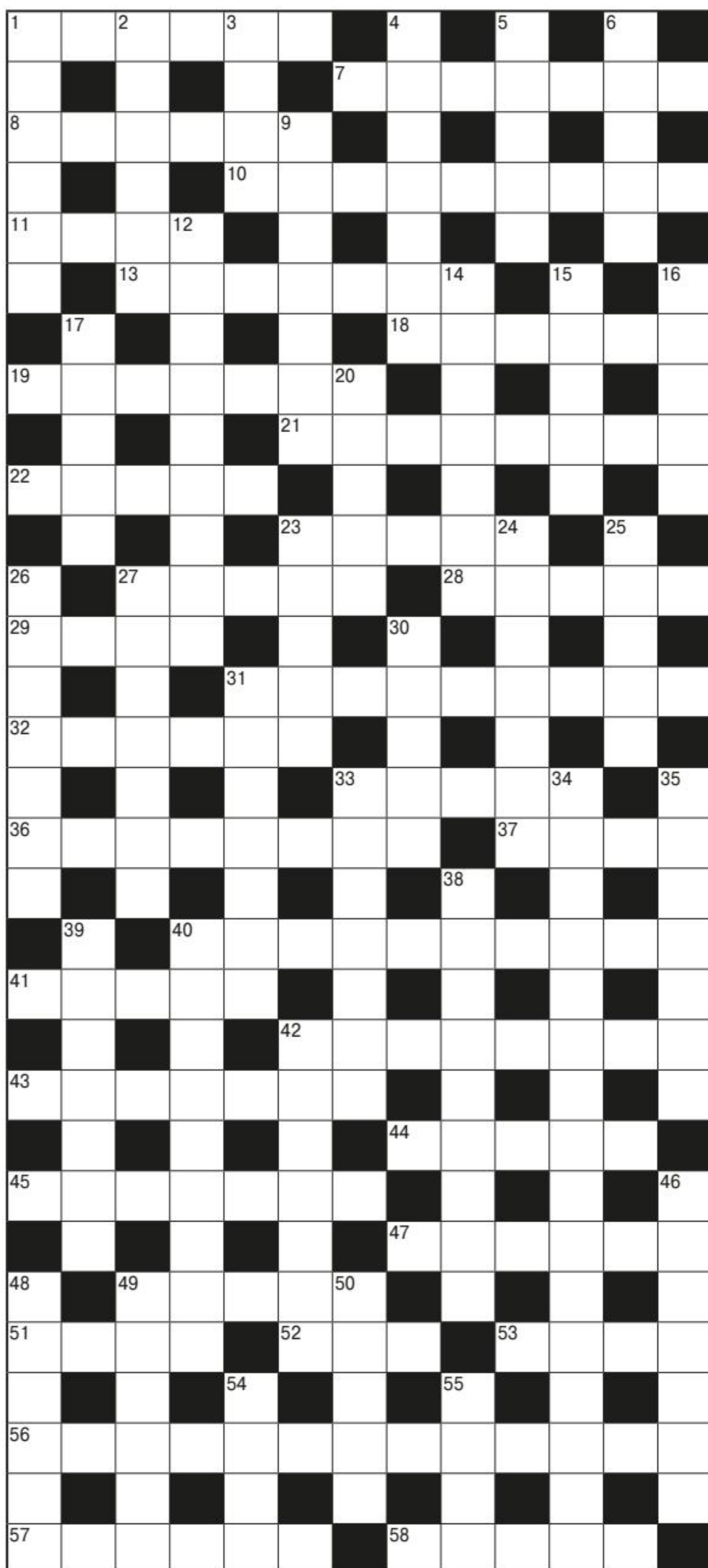
Нет, ну каков! Приспособился же!

Роман Ш., Волгоград

А в пустой сковородке лежит лист бумаги...

Жену свою я люблю, но иногда она такая вредная бывает! Поругался тут недавно с ней вечером. Утром, не помирившись, ушел на сутки на службу. Прихожу через сутки вечером домой, жена на работе. Дома убрано. О ссоре я как-то забыл, закрутило. Прохожу на кухню, на плите стоит большая сковородка. Привычным жестом снимаю крышку – посмотреть, что же жена приготовила. В пустой сковородке лежит лист бумаги, на нем крупно написано: «Что, сволочь, проголодался?..»

Антон П., Мурманск



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Стихия стихотворца. 7. Музыкант на крыше, воспетый Лаймой Вайкуле. 8. Рослый и сильный молодой человек. 10. Водная территория порта. 11. Кольцо компаса. 13. Украшение пупка колечком. 18. Ковер, где зарабатывают пояса и даны. 19. Пункт мировоззрения. 21. Венгерская овчарка. 22. Торговая точка с прессой. 23. Устройство для входа в Интернет. 27. ... проб и ошибок. 28. Шашки, в которые режутся джигиты. 29. Не лук, а со стрелой, не строитель, а строит. 31. Рынок подержанных вещей. 32. Ковбой по-нашему. 33. Шумная вечеринка. 36. Гибрид чайника и термоса. 37. Возможность неудачи. 40. Выдает себя за другую. 41. Вечнозеленое дерево, источник каучука. 42. Блюдо по-флотски. 43. Творец солнечного напитка. 44. Безрукавка под мужским пиджаком. 45. Большой любитель музыки. 47. Самовластный человек. 49. Показатель в блокноте портного. 51. Киса для русской демократии. 52. Метровый попугай. 53. Помощник близоруких и дальнорюких. 56. Орудие неандертальца. 57. Диетическая шелуха после помолы. 58. Царский курьер.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Опора под ногой велогонщика. 2. Оттиск с гравюры. 3. Валюта в кошельке японца. 4. Учетная запись на сервере. 5. «Надрывная» часть тела. 6. Тропический вегетарианец с хоботом. 9. «Звуковед» на подводной лодке. 12. Делец, коммерсант. 14. Химический статус фтора. 15. Страстное желание выпить воды. 16. Символ для обозначения числа. 17. Хранилище пыльных документов. 20. Пеший круиз с рюкзаком. 23. Обитатель скита. 24. «Стервятник» на поле боя. 25. Особо важный указ. 26. Жезл как символ царской власти. 27. Мастер вроде Раймонда Паулса. 30. Топливо для котельной. 31. Вышка над нефтяной скважиной. 33. Плохой, невежественный врач. 34. Комплекс средств для создания нормальных условий на космическом корабле. 35. Картинка под оберткой жвачки. 38. Пропуск на самолет. 39. Озеро на Валдае. 40. Косиножка из паукообразных. 42. Обывательница иначе. 46. Произведение парикмахера. 48. Вотчина кулика. 49. Навязчивый воспитатель. 50. Благородный газ. 54. Особая примета верблюда. 55. Консервы из перца в томатном соусе.

Составила Елена Короткова

Рассказик

Семья перед обедом. Мама: «Сынок, ты что на обед хочешь?» Сын: «Мне, как и папе». Мама: «Пора тебе, сынок, уже свое мнение иметь, что ты все на других смотришь». Сын: «Ну мне тогда так же, как и тебе». Мама: «Вот молодец!»

«ПОЙДЁМ ВЫПЬЕМ, ЗЯТЁК!»

Как-то раз моя подруга Ленка специально для фотосъемок купила свадебное платье. Секонд-хенд. Бросила в комнате и ушла гулять. Мама ее не в курсе была. Пришла с работы, зашла в комнату к дочке... Оп-па!!! Шок, валерьянка... Когда Ленка вернулась, пристала к ней с допросом: «Ты беременна, что ли?!» Ленка объяснила, ржали минут двадцать.

В то же время зашел в гости Ленкин парень. Видит – в зале сидят дочка и мама. У мамы в руках платье свадебное и ехидная улыбка. Бедный мальчик побелел... Объяснили. Ржали минут сорок.

Через час возвращается с работы папа. Жена, дочка, парень... Все рассматривают платье. Улыбаются. Только собрались объяснить ему, что к чему, как вдруг папа с порога разворачивается и опрометью

из дома. Все в шоке. Ждут. Папа возвращается с бутылкой водки. Подошел к парню и говорит:

– Ну, раз такое дело... Пойдем выпьем, зятек!!!

Парня пришлось второй раз откачивать.

Римма Е., Таганрог

И ТУТ НА КУХНЮ ЗАХОДИТ МУЖ...

Подарила мне свекровь шапку меховую. Только она мне немножко тесновата была.

Идея растянуть пришла ночью. Во всезнающем Интернете написали, что шапку надо натянуть на кастрюльку подходящего размера. Пошла на кухню, села на пол перед шкафчиком и давай кастрюльки примерять, какая подойдет, на ту шапку и натяну. Видимо, от шума проснулся муж, заходит на кухню... Картина

маслом, что называется: луна за окном, жена на полу сидит и кастрюльки на голову примеряет. Подумал, что я сошла с ума...

Лариса Д., Таганрог

ДОШЛИ ДО ПОЛОВИНЫ И ВЕРНУЛИСЬ...

Было это в далеком детстве. Мы жили в деревне и держали разную живность, в том числе и кур. Летом – в загоне за огородом,

а когда наступали холода, переправляли в сарай около дома. Однажды весной надо было их переносить в «летний лагерь».

Ловить, носить – довольно утомительно. Ну, я придумал насыпать дорожку зерна через весь огород, выпустить кур, а они пойдут куда надо. Насыпал, выпустил – они дошли до половины и вернулись. Наелись...

Виталий А., Ковров

**Настоящий
мужчина
должен построить
дом, посадить
дерево, вырастить
сына и самосто-
ятельно сходить
к стоматологу.**



Рассказик

Парень шлет эсэмэску своей девушке: «Привет, зайка! Как насчет того, чтобы встретиться? Я куплю бутылочку вина, квартира полностью в нашем распоряжении...» Приходит ответ: «Заманчивое предложение. Только Кати дома нет. Это ее папа. Лучше пивасика возьми. Я скоро буду. Му-ур...»

Любое желание

**ОДНА ОТРАДА – РЫБАЛКА
И ВОТ ТАКИЕ ДОХЛЫЕ ПЕСКАРИКИ...**

Ботинкин на рыбалке поймал рыбку, маленькую.

– Любое желание, но одно! – вдруг заговорила рыбка.

Ботинкин ойкнул от неожиданности, с минуту смотрел ошалело на рыбешку, а потом стал думать: «Что бы я изменил в своей жизни? Денег попросить надо. Много-много. Господи, о чем я мечтаю! Ну куплю себе еще одну ложку, еще один унитаз, и деньги закончатся. Новый костюм. Такой, чтобы девушки от 16 до 70 оглядывались в восторге. Ага, он протрется, а заплатки я ставлю пло-

Строки из писем

Я НЕ ЗНАЮ,
КАК У ВАС, НО КОГДА
Я УЧИЛАСЬ
В ШКОЛЕ, РОДИТЕЛЬ-
СКИХ СОБРАНИЙ
БОЯЛИСЬ ДЕТИ,
А СЕЙЧАС ИХ БОЯТСЯ
РОДИТЕЛИ.

Яна, Новосибирск

У ТЕЛЕВИЗОРА РАБОВ
БОЛЬШЕ, ЧЕМ У ВСЕХ
СУЩЕСТВОВАВШИХ
РАБОВЛАДЕЛЬЦЕВ,
ВМЕСТЕ ВЗЯТЫХ.

Николай, Уфа

В ЖИЗНИ САМОЕ ГЛАВ-
НОЕ – НАЙТИ СВОЕ
МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ,
НО В ТЕНЬКЕ.

Иван, Калуга

«ДУРАКАМ ВЕЗЕТ»
ГОВОРЯТ ТОЛЬКО
ТОГДА, КОГДА
ПОВЕЗЛО ДРУГИМ.

Антон, Ставрополь

хо... О! Должность! Она даст мне денег, костюмы, девушек от 16 до 70, уверенность в себе! Стану олигархом. Потом меня посадят за растрату и превышение власти с конфискацией всех моих девушек. Нет, не то... Может, развестись? Все беды от жены! И отсутствие денег тоже! Одна отрада – рыбалка и вот такие дохлые пескарики... Хотя тоже жизнь портят: думать заставляют...» Ботинкин размахнулся и кинул свою золотую рыбку на середину пруда подальше от себя.

Амир Даутов

Благодарите жизнь за то, что у вас есть!



ОВЕН Хорошо начинается день не у того, кто рано встает, а у того, кто просыпается в хорошем настроении. Что может быть проще, чем открыть утром глаза и улыбнуться! Увидели рассвет? Прошлись по земле, усыпанной листьями? Разве это не радость?!

ТЕЛЕЦ Помирись с незначай обиженным родственником. Он давно ждет этого. Этот мир пойдет на пользу обоим. И вообще не гневите Бога, жалуясь на жизнь. Учитесь ценить то, что имеете.

БЛИЗНЕЦЫ Перестаньте рыться в своей памяти. Лучше наполните свою жизнь хорошими событиями. А вот кофе пейте реже. Читайте «Айболит. Письма» – наверняка найдете для себя рецепт более полезного напитка. Например, чая из липы, ромашки или мяты.

РАК Помните, что у вас есть панцирь. А значит, бояться нечего. Клешни вперед и защищайтесь, если появятся желающие вас обидеть. И отстаивайте свои права. Но без эмоций: если они выиграют, их уже не унять.

ЛЕВ Можно расслабиться и немного полениться – вы это заслужили. На работе все идет своим чередом, без встрясок и нервотрепок. В семье тоже тишь да гладь. Домашним понравится необычно мягкий Лев.

ДЕВА Судьба улыбнется скромным и трудолюбивым. Не повышайте ни на кого голос и ни с кем не ссорьтесь. Кстати, чем хуже выдаться день, тем ярче должна быть ваша одежда. Это скрасит любой хмурый день и избавит от мрачного настроения.

ВЕСЫ Жизнь подарит море шансов, но вам будет лень даже встать в крова-

ти... Как прогнать осеннюю хандру? Выбирайтесь в лес за грибами или просто чаще гуляйте.

СКОРПИОН Вашей работоспособности можно будет позавидовать! Энергия, бьющая через край, поможет завершить начатые дела. А вот в личной жизни наступит затишье. Хотя это и к лучшему. Появится время для себя – потратьте его с пользой. Например, выбросьте из дома хлам и насладитесь красотами увядающей природы.

СТРЕЛЕЦ Научитесь благодарить жизнь за то, что у вас есть, и она подарит вам то, чего не хватает. Поддержите здоровье, ведь осенью созревает не только урожай, но и недуги. Может, пора идти к врачу?

КОЗЕРОГ Будет казаться, что жизнь слишком размеренна и скучна. Не

торопитесь все менять. Помните пословицу: «Поспешишь – людей насмешишь»? Скоропалительные решения не принесут пользы и не сделают вас счастливыми.

ВОДОЛЕЙ Придумайте себе причину для счастья и живите! Каждый день неповторим. И проживать его бесполезно – преступление! Наслаждайтесь каждым моментом, что дарит жизнь. Доходы будут зависеть только от вашей трудоспособности. Так что, если хотите заработать, придется покрутиться.

РЫБЫ Все, что ни делается, – к лучшему! Следовательно, лучшее неизбежно. Даже если сейчас небо над вами сплошь затянуто тучами, сквозь них изо всех сил старается пробиться солнце. Помогите ему своим хорошим настроением.



Анекдоты

- Ты обо мне совсем не вспоминаешь!
- Неправда! Я даже фотографию твою повесил у себя на работе.
- Правда?! А где ты работаешь?
- В тире.
- ***
- Свет мой, зеркальце, скажи да всю правду доложи! Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?
- Ты белее, спору нет.
- И все?
- Все.

Айболит письма

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



Каталог «Почты России» «Подписные издания»

подписной индекс **П3422**

**ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ**

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»

подписной индекс **19201**



Ждём писем!

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



ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

СТР. 27

СТР. 29

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

По горизонтали: 1. Поэзия. 7. Скрипач. 8. Детина. 10. Акватория. 11. Лимб. 13. Пирсинг. 18. Татами. 19. Принцип. 21. Командор. 22. Киоск. 23. Модем. 27. Метод. 28. Нарды. 29. Кран. 31. Барахолка. 32. Пастух. 33. Кутеж. 36. Термопот. 37. Риск. 40. Самозванка. 41. Гевея. 42. Макароны. 43. Винодел. 44. Жилет. 45. Меломан. 47. Деспот. 49. Мерка. 51. Отец. 52. Ара. 53. Очки. 56. Остроконечник. 57. Отруби. 58. Гонец.

По вертикали: 1. Педаль. 2. Эстамп. 3. Иена. 4. Аккаунт. 5. Живот. 6. Тапир. 9. Акустик. 12. Бизнесмен. 14. Галоген. 15. Жажда. 16. Цифра. 17. Архив. 20. Поход. 23. Монах. 24. Мародер. 25. Эдикт. 26. Скипетр. 27. Мазетростро. 30. Мазут. 31. Буровая. 33. Коновал. 34. Жизнеобеспечение. 35. Вкладыш. 38. Авиабилет. 39. Селигер. 40. Сенокосец. 42. Мещанка. 46. Стрижка. 48. Болото. 49. Ментор. 50. Аргон. 54. Горб. 55. Лечо.

АНЕКДОТЫ

Мужик ведет собаку на поводке. Любопытный прохожий спрашивает:

- Это какая порода?
- Это полицейский пес.
- А совсем не похож!
- И не должен. Он из разведки!

В театре после антракта:

- Простите, это я вам на ногу наступил, когда выходил?
- Да.
- Пойдем, милая, это наш ряд.

— Вот мы недавно в горы поднялись, решили шашлык пожарить, а вот костер развести не смогли.

— Ну, наверное, высоко забралась, кислорода не хватало.

— Ты слышал, что умные люди говорят? Кислорода не хватало! А ты заладил — дрова нужны, дрова.

На приеме у врача.
— Доктор, а укол будет?

- А волшебное слово?
- Жалоба в Горздрав.
- Вы перегибаете с волшебством...

Звонок в службу техподдержки:

- Алло! Скажите, почему ваш антивирус так долго проверяет фильм?
- А как вы хотели? Он его смотрит!

В суде. Ответчик:
— Сожалею, господин судья, я действительно стоял на коленях на шоссе, но это вовсе не доказывает, что я был пьян!

Судья:
— А как тогда вы объясните то, что пытались

свернуть и засунуть в машину белую разделительную полосу?

Идет экзамен по вождению.

— Увы! — говорит инструктор. — Вы его не сдали.

— Как же я мог его сдать, если даже не тронулся?

— А как вы могли тронуться, если вы залезли на заднее сиденье?

Высокая худая девушка знакомится с парнем:

- Я модель!
- А какого года выпуска? Дизайн какой-то неудачный...

— Вчера на корпоративе ты меня удивил. Оказывается, ты, когда выпьешь, на Юрия Лозу становишься похож!

- Пою классно?
- Несешь всякую околесицу!

В следующем номере

Исповедь

✓ КАК Я ЖИЛА С АЛКОГОЛИКОМ.

Посидели на корточках

✓ КАК ТЕПЕРЬ РАЗОГНУТЬСЯ.

Советы окулиста

✓ ВНАЧАЛЕ ПОЯВИЛАСЬ ПАУТИНА.

Что в тарелку положить

✓ ЛЮБОВЬЮ СЫТ НЕ БУДЕШЬ...

Старинное лекарство

✓ ЗАЧЕМ В ДЕРЕВНЯХ НАДЕВАЮТ ПОВЯЗКУ НА ЛОБ.