



ПИСЬМА 16+ Айболит

№15 (400) 2020

Подсолнух цветёт - пора делать лекарство



БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА СТАВИТ НА НОГИ



Жаль, что раньше я не знала про Бальзам – тогда моя вторая жизнь началась бы еще раньше!

Меня зовут Зинаида. На вопрос, сколько мне лет, я отвечаю – 7. Именно столько я пью Бальзам Болотова, а по паспорту мне 79. Все началось в 2013 году очень просто и банально – организм наказывает за ошибки молодости. Резко ухудшается здоровье – скачет давление, суставы болят, сахарный диабет. У меня еще тогда лишний вес был. Ходила к врачам, тратила много денег. Каждое утро с тонометром «в обнимку». Не жизнь, а существование – а так хочется многое сделать. Ведь в душе мы все молодые – это только тело стареет. И когда я уже совсем отчаялась, на глаза попала реклама Бальзама Болотова. Решила попробовать, и только позже вспомнила, что Болотов – это тот известный ученый, о котором в газетах еще в 1990-е годы писали, автор более 100 книг. В общем, начала я пить Бальзам по инструкции. На 3-й день я почувствовала легкость в животе, будто «бабочки запорхали». Подумала сначала, что выдумала сама это. Но дальше стали происходить буквально чудеса. Я стала реже принимать таблетки от гипертонии. Потом вдруг обратила внимание, что боль в коленях перестала мучить. Но когда мне начали задавать вопросы, как я так похудела, я поняла – это все Бальзам Болотова. Поэтому для меня есть две жизни – до и после Бальзама. Спасибо академику Болотову за столь прекрасное средство!



250 ml

1190 руб

500 ml

1640 руб

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Для зубов полезна мамалыга

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

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

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

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

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

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

В издании использованы
фотографии из коллекции
Depositphotos/FOTODOM

Ответственность за содержание
рекламы несет рекламодатель.
Дата производства 15.07.2020 г.
Дата выхода в свет 15.07.2020 г.
Подписано в печать 07.07.2020 г.
в 16.00. По графику в 14.30.
Тираж 32165 экз. Заказ № 767.

Сайт газеты

www.aybolit.ru

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

Общий тираж
41065 экз.
Объем 6 п. л.

16+

Читайте в номере:

- Вдруг появилась аллергия на солнцестр. 6-7
- Киста на почке выросла
опятьстр. 10-11
- Подсолнух зацвёл —
пора делать
лекарствастр. 13
- Умственный труд
не даст мозгу
состаритьсястр. 14
- Восемь продуктов
для ясного умастр. 15
- Июльские веники
не осыпаютсястр. 16
- В США эпидемия
диабета II типастр. 18
- Семена тыквы
помогут снизить
уровень сахара
в кровистр. 19
- Аднексит: не сидите
на холодномстр. 20
- Ночные смены
не для дамстр. 21
- Рановато климакс
наступилстр. 23
- От чего зависит рост
ребенка?стр. 24
- Почему женщины
живут дольше?стр. 31
- Грозит ли вам
тепловой удар?стр. 32

Теперь можно
посмеяться

Играли в мяч, катали тележки...

В Германии решили не отказываться от футбола из-за пандемии, а применить к этому виду спорта новые условия. В одной из любительских лиг страны прошел товарищеский матч. Футболисты сыграли в масках, катая перед собой тележки из магазина. Последние были задействованы для соблюдения игроками дистанции. Бить по мячу можно было не только ногами, но и «транспортными средствами». Спонсоры матча стали два продуктовых супермаркета, предоставившие тележки на колесах. Победила дружба со счетом 2:2.

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



Каталог
«Почты России»
«Подписные издания»

подписной
ИНДЕКС П3422

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ

Агентство
«РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства
«Роспечать»
«Газеты. Журналы»

подписной
ИНДЕКС 19201

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



Никакого пластика

Знаете ли вы, что...

В Белоруссии с 2021 года запретят всю одноразовую посуду в ресторанах и кафе. Это важно для экологии, ведь таких изделий больше всего среди пластикового мусора в океане.

ВОЗДУХ В НОВОЙ МАСКЕ ФИЛЬТРУЮТ... ВОДОРОСЛИ И МОХ

Производители спортивных товаров представили миру необычные маски для лица. В них можно заниматься спортом во время пандемии или тренироваться в условиях загрязненного воздуха. Маски на улицах во многих странах носят не только в период пандемии коронавирусной инфекции, но и в обычное время из-за загрязнений в атмосфере. Новые маски могут защищать от опасных частиц, находящихся в воздухе, и даже уведомлять владельца об уровне кислорода в крови. Они не скрывают лицо, так как сделаны из прозрачного материала. Роль фильтра в респираторе выполняют водорос-

ли или мох. Они очищают воздух, поглощая углекислый газ, и выделяют кислород. Такая маска может фильтровать даже некоторые вирусы.

В СИБИРИ РАЗРАБОТАЛИ СУПЕР- ИМПЛАНТАТ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Этот титановый протез устраняет дефект вертлужной впадины. Это та часть тазобедренного сустава, которая травмируется чаще и легче всего. Как правило, разработка индивидуальных имплантатов подобного типа требует от ортопедов длительной работы по обследованию пациента и созданию 3D-модели

будущего протеза. Если случаются экстренные ситуации, у хирургов на это все не хватает времени. Решением стала стандартная модель имплантата, установка которого не требует долгой диагностики. Устройство печатают на 3D-принтере. В нем есть отверстия, которые расположены с учетом нормальной анатомии пациента. При установке винты проводятся в тех зонах, где необходима более плотная костная ткань. Титановый имплантат дешевле аналогов и имеет несколько модификаций, в зависимости от размера замещаемого дефекта кости.



ЦВЕТ ГЛАЗ РАССКАЖЕТ МНОГОЕ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ученые заинтересовались тем, что цвет глаз может многое рассказать об особенностях организма человека. Например, у людей с коричневой радужной оболочкой кожа лучше всех остальных защищена от воздействия ультрафиолетовых лучей. У темноглазых реже появляются катаракта и опухоли глаза, но выше риск развития витилиго и других аутоиммунных болезней кожи. А еще у таких людей ниже, чем у других, болевой порог. Зеленоглазые меньше всех склонны к депрессии, но у них выше болевой порог. Голубые глаза указывают на склонность к алкогольной зависимости. Кстати, существует целая наука — иридология, согласно которой цвет радужки несет информацию о слабостях организма.

10 ЛЕТ —
НА СТОЛЬКО
КОРОЧЕ ЖИЗНЬ
У ТЕХ, КТО ВЫКУРИВАЕТ
20 И БОЛЬШЕ
СИГАРЕТ В ДЕНЬ.

23 ГОДА —
СТОЛЬКО ЛЕТ
ЖИЗНИ
ОТНИМАЕТ У ЧЕЛОВЕКА
РЕГУЛЯРНЫЙ
ПРИЕМ АЛКОГОЛЯ.

6 ЛЕТ — НА СТОЛЬКО
МЕНЬШЕ ЖИВУТ
ТЕ, КТО МАЛО
ДВИГАЕТСЯ, ПО СРАВНЕНИЮ
С ТЕМИ, КТО ВЕДЕТ
АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ДИЕТОЛОГИ РАССКАЗАЛИ, КАКОЕ МЯСО САМОЕ ОПАСНОЕ

Самым вредным оказалось мясо гуся. Гусиный жир очень тяжелый для пищеварения. Употребление гусиного мяса ведет к ожирению. Полностью от него нужно отказаться при болезни поджелудочной железы, атеросклерозе и сахарном диабете. На втором месте по вредности свинина и баранина. Очень важно, как мясо приготовлено. Лучше усваивается отварное и приготовленное на пару. Перед приготовлением мясо лучше вымачивать в соевом соусе, кефире или лимонном соке.



Работают мастера

Из почек мужчины убрали 22 опухоли

Николай 15 лет не посещал врачей и считал, что у него отменное здоровье. Пока не появилась непривычная боль в боку...

Анализы показали, что уровень тромбоцитов в крови повышен. Николая направили к гематологу. Сделав МРТ брюшной полости, врачи заподозрили онкологию, а компьютерная томография с контрастом ее подтвердила: рак почек.

«Сложно описать, что я тогда почувствовал, — вспоминает Николай. — Я ведь думал, жизнь долгая и со мной ничего подобного не случится, это с кем-то другим... Рассказал только жене и дочери. Пожилой матери (ей больше 90 лет) соврал про кисту. Готовясь к операции, продолжал работать. А почки

продолжали «молчать». Никакой боли! Доктор сказал, что рак формировался не один год».

Две операции длились около шести часов каждая, выполнялись эндоскопически. На снимке врачи видели большую опухоль на одной почке и 8 маленьких на другой. На самом деле их оказалось 22! Самая большая опухоль была размером 4,5 сантиметра, самая маленькая — 2 миллиметра. Врачи Волгоградского областного уронефрологиче-

Если человек постоянно спит на левом боку, камни чаще возникают в левой почке, и наоборот.

ского центра победили болезнь. Обе почки мужчины сохранили. Возможно, ему понадобится диализ. Сейчас Николай восстанавливается. Врачи даже не запретили ему заниматься любимым хобби — дачей и рыбалкой. После первой операции он бросил курить, хотя smoked 30 лет.

Медики называют этот случай уникальным. Тип онкологии у пациента — мультифокальный. Каждая опухоль — не метастаз, а отдельное образование, и каждое из них злокачественное!

Мультифокальный рак не редкость. Но обычно речь идет о нескольких образованиях в обеих почках,

а здесь в левой оказалось 9, в правой — 13. Историю Николая теперь обсуждают на международных медицинских конференциях.

Избавили от диабета за 2 недели

Американские ученые вылечили тяжелый диабет у мышей за 14 дней. Исследователи научились выращивать из стволовых клеток (они образуются в костном мозге) новые бета-клетки со стойким повышенным уровнем глюкозы в крови. Через две недели после эксперимента сахар в крови у мышей пришел в норму и оставался таким несколько месяцев. Это говорит о ремиссии диабета. Команда планирует перейти к клиническим испытаниям на людях.



ДОЛГОЕ ПРЕБЫВАНИЕ В ХОЛОДЕ УМЕНЬШАЕТ МОЗГ

К такому неожиданно выводу пришли немецкие врачи. Особенно эта проблема касается тех, кто вынужден долгое время жить в условиях полярных холодов. Уменьшается мозг и у космонавтов, долго пребывающих на орбите. Кстати, по возвращении из экспедиции мозг восстанавливается не раньше, чем через 3 месяца.

ИНСУЛИН СОЗДАЛИ ИЗ ЯДА МОРСКИХ УЛИТОК

Ученые уже несколько десятилетий пытались найти аналог инсулина, который действовал бы быстрее природного гормона. Для создания такого препарата американские ученые использовали морских улиток-конусов. Испытания на лабораторных крысах показали, что полученный инсулин снижает уровень сахара в крови так же эффективно, как и соответствующие дозы че-

ловеческого гормона. Только действовал новый препарат практически мгновенно — тогда как обычно требуется некоторое время.

Быстродействующий аналог инсулина может снизить риск развития гипергликемии и других тяжелых осложнений у диабетиков. Вдобавок он улучшит работу инсулиновых помп, которые по мере необходимости выделяют гормон в кровь.



БЕСПОКОИТЬСЯ БЕССМЫСЛЕННО. ЭТО НЕ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ЗАВТРАШНИХ ПРОБЛЕМ, НО ЗАБИРАЕТ СЕГОДНЯШНИЙ ПОКОЙ.

АСТРАХАНСКИЕ ВРАЧИ ВЫЛЕЧИЛИ ЭПИЛЕПСИЮ ОПЕРАЦИЕЙ НА МОЗГЕ

Операция прошла успешно, эпилептоидные приступы пациента прекратились. Нейро-



Для покоя в доме игрушки приходится прятать

Барабан, флейта, дудка... Эти вещи у нас «потерялись» бесследно! Вместе с батарейками от электрического пианино и бубном. Вот бубен быстро потерялся. И особенно бесследно. Периодически мы все это находим, но ненадолго. Позавчера дети стали счастливыми обладателями двух свистков... Еще и младшенькую свистеть научили. Все вечером уснули, а мелкая козьявка ходила по дому и свистела... В общем, потерялись свистки. В деревне у бабушки найдутся. Бабушке будет весело!

Екатерина, письмо с сайта

хирурги Александро-Мариинской областной клинической больницы вместе с нейрофизиологами впервые провели операцию по удалению очага эпилепсии в головном мозге — открытую кортикографию. Пациент поступил в больницу с судорогами в конечностях и прикусом языка. Приступы потери сознания длительностью 30-40 секунд у него случались до 5-6 раз в месяц. Амбулаторное лечение было безуспешным. Для астраханских врачей это был первый хирургический опыт в лечении эпилепсии. Удачный настолько, что пациента теперь больше заботит вопрос о снятии инвалидности.

НАЙДЕН ИДЕАЛЬНЫЙ НАПИТОК ОТ ПОХМЕЛЬЯ

Самое большое облегчение после алкогольной интоксикации дает айран. В кисломолочных продуктах всегда избыток водорода, который восстанавливает клетки организма. Кроме того, его белки легко усваиваются и очень питательны. Айран отлично подходит также для разгрузочных дней и для чистки организма. Кстати, полезны также при похмелье рассолы. Выпить нужно 1 стакан: меньшее количество не поможет, а большее усилит отеки.



Ситуация



Появилась вдруг аллергия на солнце

Аллергия на солнце. Разве такое может быть? Да, у одних на солнце появляется красивый загар, у других — зудящие волдыри и сыпь.

Волдыри зудят и краснеют

Через некоторое время после попадания под открытое солнце (от 15 минут до нескольких часов) у людей с аллергией на ультрафиолет появляются зудящие волдыри на коже. Ощущение и внешний вид сыпи такие, словно человек извалялся в густой крапиве. Чем дольше пострадавший находился под солнечными лучами, тем крупнее сыпь и тем дольше она сохраняется после возвращения с пляжа. Помимо этого, люди могут жаловаться на сильную слабость, озноб, тошноту. При сильной реакции организма может появиться даже отек Квинке.

Псевдоаллергия

Такая крапивница сильно зудит и чешется, и с ней

можно бороться с помощью антигистаминных препаратов. Но на самом деле она является не настоящей аллергией. Солнечные лучи вырабатывают в организме

гистамин, запускающий аллергическую реакцию,

но при этом в крови не вырабатываются антитела, характерные для истинной аллергии. Виновники этого расстройства — специфические вещества, которые

могут содержаться как на поверхности кожи, так и в более глубоких слоях.

Спровоцировать реакцию может даже апельсин

Помимо наследственной предрасположенности, причинами чувствительности к ультрафиолету могут быть:

* прием лекарств (антибиотиков, сульфаниламидов,

Из-за избытка солнца южане в 2 раза чаще страдают нарастающим бельма к центру роговицы.

Не навреди

ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ ИЗ ЗВЕРОБОЯ ДЕЛАЕТ КОЖУ БОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ К СОЛНЕЧНЫМ ЛУЧАМ.



кортикостероидов, противогрибковых препаратов, антидепрессантов). Людям, принимающим эти препараты, нельзя загорать;

* нарушения в работе внутренних органов и аутоиммунные процессы;

* употребление некоторых продуктов (цитрусовые, орехи, кофе, инжир, сельдерей, болгарский перец);

* траволечение (среди лекарственных растений, прием которых не стоит сочетать с пребыванием на пляже, — зверобой, крапива, боярышник, лебеда, полынь, бессмертник, клевер и другие). Особенно часто

светочувствительность повышают эфирные масла, полученные методом холодного прессования (бергамотовое, апельсиновое), и сок некоторых растений (борщевик, петрушка);

* контакт с пестицидами. Будьте осторожнее при работе с химическими удобрениями;

* косметика (крем, дезодорант, духи). Так что идти на пляж надо с чистой кожей.

Актуально

ОТ ДУХОТЫ РАЗБОЛЕЛАСЬ ГОЛОВА? СМЕШАЙТЕ 5 КАПЕЛЬ ЭФИРНОГО МАСЛА МЕНТОЛА С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА БЕЗ ЗАПАХА И ВТИРАЙТЕ В ВИСКИ.

Такая крапивница любит белокожих

Солнечная крапивница чаще появляется у людей с кельтским типом внешности — блондинистых и светлокожих. Также особо подвержены этому нарушению беременные женщины и дети. Этим людям, даже если нет солнечной крапивницы, вредно загорать.

Чтобы сыпь быстрее прошла

Примите холодный душ или потрите кожу кубиками льда. Приложите к местам сыпи и отека нарезанные кружочками огурец или картофель. Или примите ванну с овсяными хлопьями — овсянка хорошо снимает раз-

дражение. На кожу также неплохо нанести отвар лопуха или яблочный сок, смешанный с вазелином. Пейте как можно больше воды (2 л в день) и соблюдайте гипоаллергенную молочно-растительную диету. Внутрь можно принять активированный уголь.

Когда острая реакция пройдет, берегите кожу от солнца: носите закрытую одежду светлых тонов, не посещайте пляжи, старайтесь в жаркие дни не бывать на улице с полудня и до 16.00, обязательно используйте на открытых частях тела солнцезащитные кремы (с фактором защиты не менее 30).

С. Ю. Штец, дерматолог, врач высшей категории



Думай, думай

В отпуск — за болезнью

Какими болезнями заражаются россияне, отдыхая за рубежом?

● Каждый второй отдыхающий в Болгарии болеет ОРВИ и ОРЗ, расстройством желудка, получает отравления, ушибы и переломы. Конъюнктивиты и другие заболевания глаз — еще одна проблема.

● В Испании самые частые причины обращения россиян к врачам — простуда, расстройства пищеварения, травмы и... укусы лошади.

● В Таиланде каждый третий россиянин обращается в страховую компанию с отравлениями и простудой. Частой причиной обращений также являются укусы животных — собак, обезьян, морских обитателей.

● В Индонезии у отдыхающих часто встречаются проблемы с желудочно-кишечным трактом, простуды и лор-заболевания. Отмечается также характерная для тропического климата лихорадка Денге.

ТИПОГРАФИЯ

Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ

ЖУРНАЛЫ

БУКЛЕТЫ

БРОШЮРЫ

ЭТИКЕТКИ

УПАКОВКА

ПЛАКАТЫ

КАЛЕНДАРИ

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

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б

☎ (8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32

E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

**ЛУЧШАЯ
В РЕГИОНЕ!**

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!



Кукуруза тоже целитель

В ряду полезных злаков кукуруза занимает почетное третье место после пшеницы и риса. Полезны не только ее зерно, но также рыльца, мука и масло.

Если почки воспалились

Южнославянская народная медицина предписывала пить отвар кукурузных рылец при воспалении почек и мочевыводящих путей. Для его приготовления залейте 1 чайн. ложку сухих измельченных рылец стаканом воды, кипятите на очень

маленьком огне час. Если вода выкипит, долейте до прежнего объема. Отвар настаивайте до остывания и принимайте по 1-2 ст. ложки перед едой 4 раза в день в течение 10 дней.

Мамалыга для здоровья зубов

Собрав данные о состоянии зубов у людей преклонного возраста из разных стран, медики пришли к интересным выводам. Пожилых, сохранивших зубы здоровыми до глубокой старости, больше оказалось в Румынии.

Причина проста: они всю жизнь ели мамалыгу вместо хлеба. Это плотная кукурузная каша, которую нарезают и едят кусочками.

От отёков — настой рылец

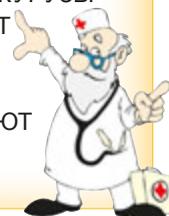
На Тибете кукурузу едят при запорах и отравлениях. Мочегонным средством здесь считается настой кукурузных рылец. Для его приготовления засыпьте в эмалированную кастрюлю 1 чайн. ложку измельченных сухих рылец стаканом кипятка, закройте крышкой и настаивайте полчаса до остывания. После проце-

Не навреди

■ КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА СОЗДАЮТ ЖЕЛЧЕГОННЫЙ ЭФФЕКТ, ЛЕКАРСТВА ИЗ НИХ МОГУТ ПРИВЕСТИ В ДВИЖЕНИЕ КАМНИ.

■ ВАРЕНУЮ КУКУРУЗУ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ ЕШЬТЕ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И МЕТЕОРИЗМЕ.

■ ЗЕРНА КУКУРУЗЫ УСИЛИВАЮТ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ И ПОВЫШАЮТ ВЯЗКОСТЬ КРОВИ.



живания пейте по 2-3 ст. ложки перед едой трижды в день до улучшения состояния.

Если организм не переносит глютен

Кукурузную муку используют для приготовления оладий и вареников при непереносимости глютена. Тесто из нее капризно, поэтому лучше выбирать муку самого мелкого помола.

В кукурузе нет йода

Сама кукуруза не увеличивает риск возникновения зоба, но длительные кукурузные диеты в истории уже приводили к проблемам. Например, в голодные годы на севере Италии местная кукурузная каша — полента — за счет своей питательности помогала местным жителям выживать. Однако недостаток йода привел к всплеску эндокринных заболеваний.

С. В. Жемчужникова,
диетолог

Любимая с детства вареная кукуруза, приправленная солью, улучшает работу кишечника.

Как там, у них?

В МЕКСИКЕ ИЗ ПРОРОСШИХ КУКУРУЗНЫХ ЗЕРЕН ВАРЯТ ПИВНОЙ НАПИТОК ЧИЧУ.



ОТВАР ПОБЕГОВ И ПЕРЕЗРЕВШИХ ОГУРЦОВ ПОДДЕРЖИТ ПЕЧЕНЬ

В прошлом году у меня появились проблемы с печенью из-за злоупотребления жирной пищей (гепатоз). Врач сказал, что это обратимое заболевание, ничего страшного в нем нет. Поэтому я решила обратиться к народной медицине. И приготовила такое лекарство: залила по 1 ст. ложке измельченных перезревших плодов

и сухого стебля огурца 0,5 л холодной воды. Кипятила этот состав 5 минут на медленном огне. Принимала по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Лучше готовить меньшее количество

При обострении панкреатита или язвы желудка соком сырого кабачка лечиться нельзя.



отвара, чтобы он всегда был свежим. Я лечилась в течение месяца, обследование подтвердило улучшение.

Н. А. Прошина,
Саратовская обл.

КАЛЕНДУЛА С ЛИМОНОМ ПОНИЗИТ ДАВЛЕНИЕ

Поделюсь своим рецептом от гипертонии, который меня регулярно выручает. Заливаю 2 ст. ложки сухих цветков календулы 1/2 стакана спирта, ставлю в холодильник на 2 дня и каждый день встряхиваю. Затем процеживаю и вливаю сок 1 лимона. Настойку принимаю по 10 капель в день, смешивая с водой, до улучшения.

В. Р. Толмачева,
Вологодская обл.

От отеков спасаюсь кашницей сырого кабачка



На моем огороде всегда растут кабачки. Ем их в любом виде, даже сырыми. Поделюсь рецептом от отеков, который меня выручает летом. Пропускаю кабачок без кожуры и семян через мясорубку, кашницу ем по 1 ст. ложке в день, постепенно увеличивая это количество до 1/2 стакана, 2-3 раза в день за полчаса до еды. Полный курс лечения — 1,5-2 месяца, после чего делаю перерыв на 10 дней. При необходимости курс можно повторить.

М. И. Горбань,
Ставропольский край

ЭТА ТРАВА ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ РАСТЁТ ПОД НОГАМИ

Расскажу, как мне удалось избавиться от болей в суставах. Бывает, что за лекарством не нужно далеко ходить и платить большие деньги. Мое целебное средство растет буквально под ногами. Я говорю о крапиве. Этот сорняк хорошо помогает от боли в суставах и убирает воспаление. Мне очень помог

компресс с крапивой. Для этого нарвал молодой крапивы, хорошо промыл под проточной водой, ошпарил кипятком и измельчил блендером. На ночь, перед сном, наложил кашницу на больные места (в моем случае это колени), накрыл полиэтиленом, утеплил шарфом и закрепил. Утром чувствовал себя значительно лучше. Повторял эту процедуру 2 недели, и результат не заставил себя долго ждать. Нам с женой по 70 лет, и это средство очень помогает. Мы даже в чай крапиву добавляем.

И. С. Николенко,
Воронежская обл.

Лекарство от природы

Морская роса

Так называют розмарин, потому что в природе он растет на берегу. Еще его называют травой воспоминаний, так как запах улучшает запоминание. В каких еще ситуациях полезна эта травка?

- От тонзиллита, трахеита, ангины делайте ингаляции с розмарином. В кастрюлю насыпьте 2 ст. ложки сухой травы и залейте 0,5 л кипятка. Накройтесь с головой широким полотенцем и дышите над целебным паром, пока вода не остынет.

- Чай из розмарина у мужчин улучшает творческие способности, у женщин приводит в норму гормональный фон. За-

варите щепотку сухого сырья чашкой кипятка. Пейте напиток только утром, перед завтраком.

- При метеоризме, упадке сил, нарушениях менструального цикла залейте 2 чайн. ложки сухой травы стаканом горячей воды и поставьте на средний огонь. Доведя до кипения, проварите 15-20 минут. Остудите и процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды.

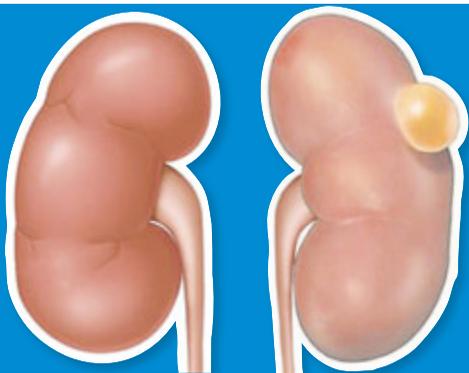
- При длительном кашле и вязкой мокроте залейте 3 чайн. ложки сухого растения стаканом кипятка и настаивайте в течение 30 минут. Выпейте в течение суток в 4-5 приемов.

- От невроза и расстройства желудка и кишечника залейте 2 ст. ложки сухой травы стаканом водки или разбавленного пищевого спирта (40%). Настаивайте в темном месте в течение 10 дней, встряхивая флакон 1 раз в 1-2 дня. Пейте по 25 капель 3 раза в сутки.



Авторитеты дают советы

Киста выросла опять



Здоровая почка

Киста на почке

Мне 76 лет. Недавно удалили кисту на левой почке через прокол в пояснице. Спустя 3 месяца киста снова начала расти. Не болит, не беспокоит, лишь вызывает дискомфорт при резких движениях. Если ее удалить, вырастет опять?

Дмитрий Алексеевич Калинин, Курская обл.

Чаще всего она доброкачественная

Это заболевание стали выявлять гораздо чаще, к тому же на ранних стадиях, у тех, кто проходит ультразвуковое исследование. Причем у людей 40-50 лет и старше. Киста представляет собой шаровидную полость, заполненную жид-

костью. В большинстве случаев она доброкачественная. И, как многие новообразования, выявленные на ранней стадии, успешно поддается лечению без хирургического вмешательства. Появиться она может во внутриутробном периоде или позже. Провоци-

руют ее возникновение курение, алкоголь, инфекции, травмы поясничной области, гормональные изменения, нарушение кровообращения.

Всё начинается с головной боли

К врачу человека заставляет обратиться постоянная или периодическая боль в поясничной области.

КИСТУ НА ПОЧКЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ДИАГНОСТИРУЮТ У ЛЮДЕЙ 40-50 ЛЕТ И СТАРШЕ. В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ОНА НЕ ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ.

После обследования у таких пациентов чаще всего выявляется киста почки. Предвестником появления кисты почки может быть артериальная гипертензия. Тогда пациенты жалуются на сильные головные боли в затылочной части головы, бессонницу, снижение работоспособности, ухудшение зрения, нервозность и раздражительность.

Еще один признак наличия кисты почки — кровь в моче. Ее можно увидеть

даже невооруженным взглядом. А в анализе крови, когда внешне цвет мочи не изменен, выявляется повышенное содержание эритроцитов.

Диагностика

Для постановки диагноза сдают общий анализ крови — для определения количества эритроцитов, концентрации глюкозы, креатина, мочевины и белка в крови. Делают ультразвуковое исследование почек и компьютерную томографию органов брюшинного пространства с контрастным веществом. Также исследуют работу почек.

Главное — исключить онкологию

Не все исследования необходимы при первичном обнаружении кисты почек на ранней стадии. Но они будут нужны для исключения онкологии и при поступлении пациента в стационар для хирургического вмешательства. Хирургу важно предусмотреть все риски до и после проведения операции.

Рецидивы после пункции — обычное дело

Если киста диаметром меньше 5 см, не вызывает нарушений в кровообращении почки и оттока крови, операцию не проводят. Такие кисты требуют

Знаете ли вы, что...

РЕЦИДИВ КИСТЫ НЕВОЗМОЖЕН ПОСЛЕ ЧРЕСКОЖНОЙ ПУНКЦИОННОЙ СКЛЕРОТЕРАПИИ. ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЖИДКОСТИ ОСВОБОДИВШУЮСЯ ПОЛОСТЬ ЗАПОЛНЯЮТ СКЛЕРОТИРУЮЩИМ ВЕЩЕСТВОМ, КОТОРОЕ СКЛЕИВАЕТ ПОЛОСТЬ КИСТЫ.



наблюдения с применением УЗИ. Самым распространенным методом лечения в таких случаях считается пункция под контролем УЗИ. Но в стационаре не все виды кист можно пунктировать. Кроме того, после проведения этой операции остается вероятность рецидива заболевания.

А вот лапароскопическая хирургия гарантирует успешное проведение операции при любом размере и расположении новообразования. Хирург иссекает образование и отправляет на гистологическое исследование. На брюшной полости остаются три шрамика диаметром по 5 мм.

После лапароскопии

В первый же день после лапароскопической операции на почке можно вставать с постели и пить, на второй день принимать пищу, а на

третий день пациента могут выписать домой. К работе можно приступать через 10-14 дней. В дальнейшем необходимо регулярное наблюдение уролога и проведение УЗИ и КТ по назначению лечащего врача.

Полостная операция

Она считается самым травматичным методом для пациента. Восстановление более длительное, чем после лапароскопии. Однако при этом способе удаления кисты хирург может полностью контролировать ход операции, не повредив соседние органы. Полостная операция назначается в тех случаях, когда невозможны два предыдущих способа — лапароскопия и пункция. В каких случаях проводят полостную операцию: злокачественное новообразование почки, почка находится в труднодоступном месте, гнойный процесс.

Ягоды лучше есть до трапезы

Ягоды считаются десертом, и мы обычно едим их в конце трапезы с сахаром и другими сладостями. Это правильно?

Светлана, Оренбург

Ягоды полезнее есть, как салат, перед приемом пищи. Можно лакомиться ими просто так или с творогом. В них много пектина, который препятствует усвоению холестерина и жиров. Также в них есть вещества, которые предотвратят резкое по-

вышение сахара в крови, если их употреблять до трапезы. После еды эта польза будет смазана, ведь холестерин, жиры и углеводы к этому времени уже успеют всосаться и поступят в кровь.

Очень полезно есть ягоды в обед на первое. Классический пример — грузинский суп чриантели, который делают на основе вишни, иногда добавляя ежевику и другие ягоды. Кроме них, в рецепт входят репчатый лук, огурцы, зелень и чеснок. В этом освежающем блюде много полезных веществ, и к тому же оно хорошо хранится в жаркую погоду.

С. Ю. Тяпичев, диетолог



Полезнее сока Готовим компот

Слышала, что, как ни вари компот, сок всегда полезнее. Это правда?

А. А. Захарвина, Приморский край

Если компот правильно приготовить, он может быть полезнее соков, что бы ни говорили их производители. Для этого не нужно долго варить. Достаточно залить ягоды в термосе кипятком и оставить закрытыми на ночь. К сезонным ягодам добавьте шиповник или

боярышник, а вместо сахара — листья или, еще лучше, порошок стевии. Этот природный заменитель сахара не содержит легкоусвояемых углеводов. Такой компот подходит всем, даже маленьким детям с года.

А. Ю. Белова, диетолог

Диета после удаления кисты

В первые дни после проведения операции нельзя есть мясо, рыбу, бобовые, также запрещена жареная, жирная, острая, копченая пища и борщ. Пациенту рекомендуют обильное питье (вода, компот, нектары, соки, взвар), из первых блюд — овощные супы, остальное — вареное или тушеное. Основное питание должно содержать раститель-

ную клетчатку и углеводы, количество приемов еды — 4-6 раз в день небольшими порциями. Также необходимо ограничить употребление соли до 5 г в сутки. Соблюдение диеты после удаления кисты почки — это очень важный фактор восстановления.

В. Шахнович, нефролог, врач высшей категории





Знаете ли вы, что...

В АБРИКОСАХ МНОГО КАЛИЯ, УЛУЧШАЮЩЕГО СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ И СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ. К ТОМУ ЖЕ ЭТОТ ФРУКТ ОТЛИЧНО ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ПРОБЛЕМ С ЗАПОРАМИ.

ПОКА МЯТА НЕЖНАЯ И ПАХУЧАЯ, РВУ ЕЁ СО СТЕБЛЯМИ И РАСТИРАЮ С САХАРОМ

Не представляю чай без мяты. Это же так вкусно и полезно! Чтобы не лишиться этих витаминов зимой, заготавливаю ее интересным способом. Свежая мята отличается от сушеной по вкусу, а еще она ароматнее. Пока побеги пахучие и нежные, рву их прямо со стебельками (желательно до цветения), мелко нарезаю и растираю с сахаром. Можно сделать это в ступке или пробить блендером. Это весь рецепт, ничего сложного! Хранится такой сахар до самой весны в холодильнике. Баночки перед укупориванием стерилизую и плотно наполняю. Добавляю такой сахар в чай,

фруктовые салаты и десерты. Можно приготовить со смородиной или базиликом. Одну баночку я берегла год, чтобы проверить, как сохранится мята. Она немного изменила цвет, подсохла вместе с сахаром, слежалась в комок, но не забродила и плесенью не покрылась.

А. С. Мельникова,
Псков



ЛЕТОМ МНЕ СОВСЕМ НЕ ХОЧЕТСЯ ГОРЯЧЕГО ЧАЯ

Раньше я покупал в магазине холодные чаи, но в какой-то момент они стали для меня очень сладкими. Да и каждый день покупать их накладно. Тогда я стал сам готовить холодный чай. Поначалу заваривал его кипятком, остужал и убрал в холодильник. Но вкус его мне не нравился. Когда узнал о методе колд брю (холодное заваривание), был очень рад. Беру ровно столько чайных листьев, сколько положил бы при за-



Простудились? Помогут ингаляции из свежей зелени базилика и сухих листьев эвкалипта (1:1).

варивании традиционно-го чая. Раскладываю по бутылкам, заливаю холодной водой и убираю в холодильник на 12-14 часов. Обычно готовлю вечером и оставляю на ночь. Утром чай готов, остается процедить и разлить по бутылкам. Таким образом завариваю каркаде, зеленый и травяной чаи. Вкус получается тонкий, но очень приятный. Все напитки прекрасно утоляют жажду в жару. А самое главное, они полезны и не вредят фигуре, потому что без сахара (мне так больше нравится) и вредных добавок.

П. И. Васильев,
Ростовская обл.

МОЁ СЕРДЕЧКО НЕ ЛЮБИТ ЖАРУ. БАЛЮЮ ЕГО ВИННЫМ НАПИТКОМ

Я плохо переношу летнюю жару, потому что страдаю от хронической сердечной недостаточности. Что мне помогает? Вечером, перед сном, наливаю полстакана красного вина, добавляю доверху минеральной воды без газа и 1 ст. ложку яблочного уксуса, растворяю 1 чайн. ложку меда и выпиваю. Всю ночь мое сердечко не шалит.

Виктория Степашина,
Вологодская обл.



Подсолнух зацвёл — пора делать лекарства

Целебная растирка для суставов

На 1/3 заполните банку измельченными стеблями, листьями, лепестками, маленькими соцветиями и кусточками шляпок подсолнуха. Залейте все это водкой и настаивайте в темном месте 2 недели. Используйте наружно для растирания больных суставов.

Снижаем плохой холестерин в крови

Это полезно людям, страдающим или склонным к атеросклерозу. Чтобы приготовить отвар, залейте 500 г неочищенных семечек (можно молодых) 2 л воды и кипятите 2 часа. Средство необходимо принимать по 1/2 стакана 2 раза в день 2 месяца.

Жаропонижающий чай

В чай из желтых краевых лепестков подсолнуха можно добавить липовый цвет — получится безопасное жаропонижающее средство при любых инфекциях. Залейте 1 ст. ложку с верхом высушенных лепестков стаканом кипятка, настаивайте

Воспалилась кожа?

ОШПАРЬТЕ КИПЯТКОМ ЛЕПЕСТОК ПОДСОЛНУХА, И ЗАКРЕПИТЕ ЛЕЙКОПЛАСТЫРЕМ НА МЕСТЕ ВЫСЫПАНИЯ. МЕНЯЙТЕ ЛЕПЕСТОК КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА.

В подсолнухе целебно все — от корня до лепестков. Только корни нужно собирать осенью, соцветия и лепестки — во время цветения, а листочки и стебли — сразу после цветения.

10 минут. Процедите и пейте по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день.

Общеукрепляющий отвар

Измельчите несколько соцветий и отдельных лепестков подсолнуха. Залейте 2 ст. ложки измельченного сырья стаканом воды и варите не больше 10 минут. Жидкость настаивайте час и долейте холодной кипяченой водой до первоначального объема. Пейте отвар по 3 ст. ложки 3-4 раза в день. Лучше это делать за полчаса до еды.



Из всех сортов меда в подсолнечном больше всего глюкозы. Он особенно полезен после стрессов.

пока объем жидкости не уменьшится на 1/4. Чтобы вкус напитка был приятнее, воду можно подсластить: сахаром, его заменителем или вареньем. Выпивайте эту порцию в течение дня в теплом виде. Курс — 14 дней.

Если в желудке язва

Залейте 3 ст. ложки свежих желтых лепестков подсолнуха 1 л молока и томите на паровой бане, пока не останется половина объема. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. На курс тре-

буется 2 л отвара. Потом сделайте перерыв на 3 недели и при необходимости повторите лечение.

Для усиления аппетита и при невралгии

Залейте 3 ст. ложки измельченных свежих молодых листьев и лепестков подсолнуха стаканом водки или самогона. Настаивайте в темном месте неделю. Принимайте по 40 капель 2 раза в день. Курс лечения — 30 дней.

Беспокоят головные боли?

Стебли подсолнечника высушите, измельчите в порошок. Залейте одну щепотку стаканом кипятка. Через 20 минут выпейте половину порции. Если улучшение не наступит сразу, допейте оставшуюся часть.

Л. А. Панова,
народный целитель

«Молоко» готовлю из семян подсолнечника



У меня непереносимость молока — вздувается живот и начинается диарея, если выпью хоть стакан. Нашел простой рецепт растительного «молока».

Замачиваю 140 г очищенных семян подсолнечника в 3 стаканах воды. Добавляю щепотку соли и оставляю на ночь. Выливаю воду и промываю семена. Взбиваю их в блендере с 3 стаканами воды. Получившееся «молоко» процеживаю, по вкусу добавляю мед и ванилин. Хранить можно в холодильнике до 3 дней.

А. И. Форов,
Волгоград



Умственный труд + не даст мозгу состариться

Как избежать болезни Альцгеймера и сохранить ясный ум до глубокой старости, расскажет невролог, врач II категории А. Г. Веприна.

— *Болезнь Альцгеймера — это просто старение мозга?*

— На Западе диагноз болезнь Альцгеймера ставят всем пациентам, у которых есть жалобы на когнитивные нарушения (например, на ухудшение памяти). В нашей стране болезнь Альцгеймера рассматривают как тяжелое нейродегенеративное заболевание, при котором нарушается работа мозга. Российские неврологи считают, что когнитивные дисфункции — это более

широкий пласт нарушений, которые могут возникать после любой сосудистой мозговой катастрофы (особенно после инсульта), сопровождать сахарный диабет, многолетнюю гипертонию. А уже нарушения памяти и внимания могут возникнуть даже после бессонной ночи. Мозг нуждается в постоянном притоке кислорода, глюкозы. Если человек не высыпается, мозг их недополучает, начинаются сбои.

— *Может ли человек сам отличить*

ПЕРВОЕ, ЧТО СОВЕДУЮТ НЕВРОЛОГИ ПРИ УХУДШЕНИИ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ, — НАЛАДИТЬ РЕЖИМ ДНЯ И ПОЛНОЦЕННО ВЫСЫПАТЬСЯ.

правильно мозг отвечает на то или иное задание, а потом по разным шкалам определить степень когнитивной дисфункции. Диагноз может поставить только врач. К тому же для точной диагностики проводятся исследования вещества мозга (магнитно-резонансная томография), чтобы исключить другие патологии.

— *В каком возрасте чаще возникает болезнь?*

— Стойкие нарушения могут быть в любом возрасте. Но болезнь Альцгеймера — это все-таки болезнь пожилых, резко прогрессирует в зрелом возрасте.

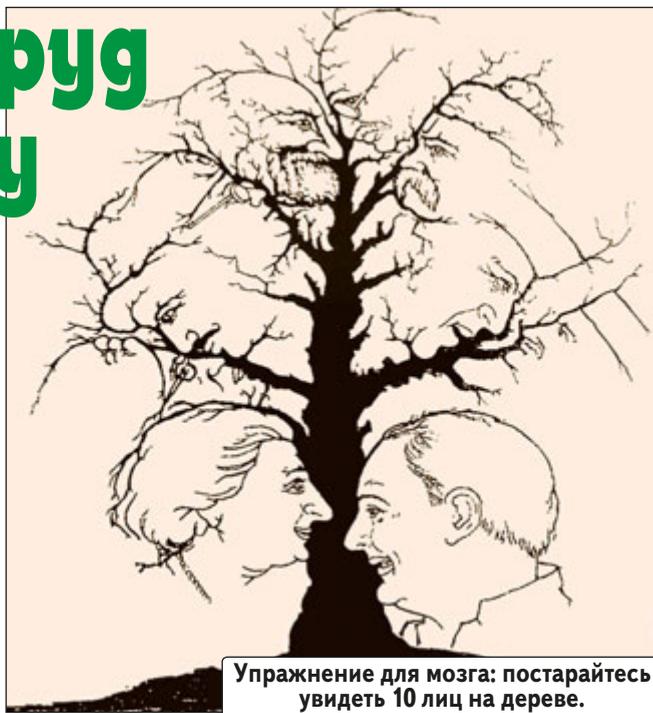
— *Возможна ли профилактика?*

— Безусловно! Давно замечено, что болезнь крайне редко развивается у людей, занятых интеллектуальным трудом. Новые занятия создают в мозге связи между разными участками мозга. Поэтому очень полезно путешествовать, знакомиться с новыми людьми, изучать иностранные языки.

Физические упражнения улучшают кровоснабжение мозга. Исследования показывают, что малоподвижный образ жизни ведет к сосудистым катастрофам в той же степени, что и алкоголь и курение.

Думай, думай

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА — НЕ НОРМА СТАРОСТИ. ЭТО В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ПАТОЛОГИЯ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА, В КОТОРОМ ОНА ПОЯВИЛАСЬ.



Упражнение для мозга: постарайтесь увидеть 10 лиц на дереве.

этот недуг от других нарушений?

— Есть специальные методы диагностики, например тесты, суть которых — провокация мозга. Они позволяют понять, насколько





На каждый день

Восемь продуктов для ясного ума



Лучший способ развития мозга — заниматься незнакомой деятельностью и общаться с теми, кто превосходит вас по интеллекту. А правильное питание убережет орган от нейрогенеративных заболеваний и улучшит приток крови. Какую же еду любит мозг больше всего?



Цифры и факты

145 МЛРД КЛЕТОК СУЩЕСТВУЕТ В МОЗГЕ НА МОМЕНТ РОЖДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА. ЧИСЛО ЭТО НЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, ТОЛЬКО УМЕНЬШАЕТСЯ.

100 ТЫСЯЧ — СТОЛЬКО КЛЕТОК МОЗГА ТЕРЯЕТ ЧЕЛОВЕК ЕЖЕДНЕВНО ПОСЛЕ 25 ЛЕТ.

70 КЛЕТОК — СТОЛЬКО ТЕРЯЕТ МОЗГ ЧЕЛОВЕКА ЗА МИНУТУ, ПОТРАЧЕННУЮ НА ЧТЕНИЕ СТРАНИЦЫ ТЕКСТА.



Пригодится

- БОЛЯТ МЫШЦЫ И ГОЛОВА? ВАШ ВЕНИК — МОЖЖЕВЕЛОВЫЙ.
- ГИПЕРТОНИКАМ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДИТ ДУБОВЫЙ ВЕНИК.
- ВЕНИКИ ИЗ ПИЖМЫ И РЯБИНЫ БОДРЯТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.
- ДЛЯ АСТМАТИКОВ И КУРИЛЬЩИКОВ НЕЗАМЕНИМ БЕРЕЗОВЫЙ ВЕНИК.

Июльские венчики не осыпаются

В баню я хожу больше 15 лет, но никогда не пользуюсь покупными «метелками». Заготавливаю венчики сам. Березовые и дубовые — мои любимые.

1 Заготавливать венчики начинаю с июля. Июньские долго не прослужат — осыплются на глазах. Июльские и августовские — другое дело! Дед говорил, что лучшее время для их заготовки — с Петра до Ильина дня (с 12 июля по 2 августа).

2 Идти за венчиками нужно с секатором и в сухую погоду. Как-то я не утерпел и собрал мокрые ветки. В результате листья скрутились и облетели. После ливней деревьям потребуется 2-3 дня, чтобы обсохнуть. По этой же причине не собираю ветки рано утром — роса тоже все испортит.



3 Никаких пленок, мешков и пакетов! Несу ветки из леса всегда в открытом виде. Достаточно перевязать охапку веревкой. И не забудьте развязать ветки, как только они окажутся дома. Если этого не сделать, они станут рыхлыми, а эфирные масла испарятся.

4 Сушу в проветриваемой комнате без солнца. Ветки подвешиваю на 4-5 дней (можно разложить их на полу). Чуть подсохшие венчики снимаю. Только можжевельниковые венчики не сушат (сразу осы-

паются). Их летом замораживают.

5 Для связывания отмеряю 60 см с учетом, что все ветки очищаются от листьев в районе ручки на 15 сантиметров. При сборке венчика придерживаюсь одного принципа: толстые ветки — в центр, вокруг — потоньше. И не собирайте много веток в букет — он должен быть не тяжелым, чтобы легко дер-

жать одной рукой. Подберите натуральную веревку. Я беру пеньку. Она прочная, влажность и жара ей нипочем. Завязываю туго, чтобы не полезли «перья» в ответственный момент.

6 Финальная просушка проходит в подвале. Сушка может занять до 3 недель. Это зависит от температуры и влажности в помещении.

7 Храню венчики под прессом. Мой дед использовал для этого стог сена. Я же складываю их на чердаке друг на друга веером, придавив небольшим грузом. Так и храню. Это очень удобно.

Николай Степанович Попов, Саратовская обл.

Долго не верила, что укроп понижает давление...

...пока однажды не проверила это на себе. Теперь готовлю такой напиток: нарезаю веточки укропа, засыпаю в банку, заливаю кипятком и присаливаю. Каждый день утром, натощак, пью по 2-3 глотка. Сам укроп тоже жую — 1 ст. ложку в день. Через 10-15 минут завтракаю. Также добавляю укроп во все горячие блюда и салаты. Через год после того, как я начала лечиться укропом, у меня прошла гипертония и больше не мучает изжога. Кроме того, я похудела на 5 килограммов.

Екатерина Андреева, Северная Осетия

МАМА НАБИРАЕТ ДОМОЙ ВОДУ ИЗ МОРЯ...

Моя мама набирает морскую воду в бутылки и везет домой, чтобы использовать ее для промываний. Это не опасно?

**Елена Федоровна,
Ростовская обл.**

Ни в коем случае нельзя это делать! Вода, собранная таким образом, не является стерильной.

В ней своя микрофлора, которая со временем начинает портиться. Раствор из аптечных флаконов — это совсем другое. Они стерильны и имеют срок годности.

Если нос не дышит, нырять в море нельзя. Это может обернуться гайморитом.

ПРИ НЫРЯНИИ ОБЖИГАЕТ СЛИЗИСТУЮ

Когда ныряю на море, в носу появляется сильное жжение. Почему это происходит?

Иван, Пермь

Когда человек ныряет, происходит резкое попадание воды под давлением в правую и левую ноздри одновременно. Струя бьет по перегородке и носовым раковинам, плюс вода сама

по себе соленая. Происходит резкое пересушивание слизистой, поэтому и появляется ощущение жжения.

ПОЧЕМУ ГОЛОС ХРИПИТ ПОСЛЕ СНА?

Заметил, что после долгого молчания голос может быть с хрипотцой. Иногда это бывает после сна. С чем связана такая ситуация?

**Евгений,
Кострома**

В норме, если человек просыпается утром, прослав около 7 часов, в первые секунды он говорит более низким голосом.

Голосовые складки состоят из мышц и слизистой оболочки. Когда они не участвуют в голосообразовании, формируется венозный застой. Но как только человек начинает говорить, застой ликвидируется. Другое дело, если вы молчали или спали недолго или голос остается низким до нескольких часов. Если даже небольшое молчание вызывает осиплость, это повод обратиться к терапевту, а в идеале — к фониадру. Это специалист, занимающийся лечением голосовых связок.



ЕДЕМ НА МОРЕ. ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПРОМЫТЬ НОС СОЛЁНОЙ ВОДОЙ?

Обычно для промывания советуют использовать спреи на основе морской воды. А если мы едем на море, можем ли использовать морскую воду с такой же целью?

**Ольга Юрьевна,
Белгородская обл.**

Если с вашим носом полный порядок, то есть вы приехали в отпуск без симптомов вирусной болезни, промывать нос не надо. При

плавании вода в него все равно попадет, и этого будет достаточно. Морская вода гигроскопична, поэтому она и так оттянет все, что нужно. Если же у вас есть признаки недомогания, то тут возможно несколько вариантов. Если нос забит полностью, не дышит, специально нырять для промывания не надо. Вода попадет в пазуху, а обратно не вытечет, из-за чего может начаться гнойно-воспалительный процесс в виде гайморита. Если есть выделения из носа, прозрачные, слизистогнойные или даже гнойные, но они хорошо отсмаркиваются, то промывание полезно. Но надо учитывать, что не стоит нырять и промывать нос там, где плещутся дети, — вода мутная. Чтобы промыть нос, надо заплывать подальше, где людей нет и вода кристально чистая.

**Е. Н. Буланов,
отоларинголог**

Докупались...

САМАЯ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА ЛЕТНЕГО ОТИТА — ИЗБЫТОК ВЛАГИ В УХЕ. ПРОИСХОДИТ ЭТО ИЗ-ЗА СЛИШКОМ ДОЛГОГО ПРЕБЫВАНИЯ В ВОДЕ, ОСОБЕННО НЫРЯНИЯ.



Для вас, мадам

■ ЖЕНЩИНАМ НУЖНО РЕГУЛЯРНО БЫВАТЬ У ЭНДОКРИНОЛОГА И ДЕЛАТЬ УЗИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ДО 30 ЛЕТ — РАЗ В 5 ЛЕТ, ОТ 30 ДО 45 ЛЕТ — РАЗ В 3 ГОДА, ПОСЛЕ 45 ЛЕТ — РАЗ В ГОД.

■ ОЧЕНЬ ВАЖНО НАБЛЮДАТЬСЯ У ЭНДОКРИНОЛОГА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ: ГИПОТИРЕОЗ БЕЗ ЛЕЧЕНИЯ МОЖЕТ НАРУШИТЬ ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У РЕБЕНКА.

Как там, у них?

В США настоящая эпидемия диабета II типа

КАК В США ЖИВУТ ЛЮДИ С ДИАБЕТОМ, КАК ИХ ВЕДУТ ВРАЧИ И КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРИНИМАЮТ?

У меня диагностировали диабет в 14 лет, когда я находилась уже в тяжелейшем состоянии. Сейчас мне 22 года, и я изучаю свою болезнь до сих пор с пристрастием. Например, мне интересно, как врачи ведут диабетиков в других странах и какое лечение применяют. А недавно узнала, как обстоят с этим дела в Штатах. Что называется, из первых уст: оказалось, что дальняя родственница, живущая там, — эндокринолог. Мы никогда не общались, но болезнь заставила меня сделать первый шаг. Итак, как живут диабетики в США?

1 Одно существенное отличие (как ни странно, в пользу России) — в Штатах нет бесплатного инсулина. Все приобретают его за свои деньги. Однако пенсионеры и инвалиды получают систему постоянного мониторинга глюкозы бесплатно. Это небольшой

сенсор (клеится на плечо), который передает информацию об уровне глюкозы в крови на специальный прибор. Остальные диабетики покупают такие системы сами, несмотря на имеющиеся страховки.

АМЕРИКАНСКИЕ ПЕНСИОНЕРЫ И ИНВАЛИДЫ БЕСПЛАТНО ПОЛУЧАЮТ СИСТЕМУ ПОСТОЯННОГО МОНИТОРИНГА ГЛЮКОЗЫ.

2 Несмотря на большую стоимость таких систем, глюкометры в Штатах уходят в прошлое. Все диабетики стараются сразу же начать использовать постоянный мониторинг, оставив глюкометр только для уточнения. Это позволяет тщательно наблюдать за сахаром. Пациенты отправляют свои графики врачу в электронном виде.



3 Пациентов сразу направляют на сдачу всех необходимых анализов: на определение антител, на предрасположенность к целиакии.

У нас диагноз ставят по паре анализов, а на остальное практически никогда не направляют.

4 В США пытаются помочь диабетикам путем пересадки островков Лангерганса (клетки поджелудочной железы, которые продуцируют гормон).

Сегодня это очень сложная операция, которая делается в редких случаях. Среди пациентов моей родственницы уже есть пара людей, которых направили на эту операцию. Однако спустя несколько месяцев или лет без инсу-

лина они все равно вернулись к тем же дозам.

5 В Штатах настоящая эпидемия диабета II типа. Многие даже делают уколы инсулина, как и диабетики с I типом, потому что иначе организм не справляется.

6 Американские врачи считают диабет страшным диагнозом и пытаются выяснить, что стоит за проблемами со здоровьем. Они признают психосоматику, анализируют, какие душевные проблемы стоят за отказом от контроля, какие блоки мешают человеку заботиться о себе. Они интересуются, какая обстановка у пациента на работе, какие отношения с родителями, что в личной жизни. Мне нравится такой подход. Нам не дается того, чего мы не сможем вынести. Значит, это для чего-то нужно.

**Анастасия,
письмо с сайта**

ЭНДОКРИНОЛОГИ ИЗ ШТАТОВ УЧАТ ПАЦИЕНТОВ «ЧИСТИТЬ» ОКРУЖЕНИЕ ОТ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ СОЗДАЮТ ДЛЯ НИХ СТРЕСС.

НА ПОМОЩЬ БРАТУ ПРИШЛА ПРОСТОКВАША

Когда у моего брата развилась диабетическая стопа, кожа сохла и трескалась, трещины не заживали, превращаясь в язвы. На помощь пришла простокваша. Полечиться простоквашей ему посоветовала бабушка из нашего села. У нас аптеки нет, за лекарствами далеко приходится ездить, поэтому все стараются обходиться народными средствами. Тем более они всегда под рукой. Старушка посоветовала простоквашей смочить хлопчатобумажную ткань и приложить к пораженному месту на ногу. В деревне этот продукт найти легко. Желательно использовать свежую — она эффективнее. После высыхания ткань снова надо смочить простоквашей. Менять смоченную ткань нужно как можно чаще на протяжении дня. Кислый состав быстро облегчил боль. Оказыва-ется, простокваша жар хорошо снимает и от высыхания кожу спа-

сает. У брата зажили ранки на ногах, трещинки реже появляются.

О. Я. Чертова,
Ростовская обл.

СЕМЕНА ТЫКВЫ ПОМОГЛИ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ САХАРА

Несколько месяцев назад у меня ухудшилось самочувствие — в 42 года настиг сахарный диабет. Сначала просто мучился, через неделю пошел к врачу и сдал анализы. Диагноз подтвердился, а дальше — диета, другой образ жизни... Помимо всех рекомендаций, врач посоветовал обязательно съедать ежедневно по 15 семян тыквы как в сушеном, так и в сыром виде. На протяжении месяца употреблял их 3 раза в день. Самое главное — тща-

Психосоматика диабета: «Сначала сделай жизнь слаще, а потом получишь конфетку».



Шалют гормоны или пора отдохнуть?

Слышала, что тревожность и плаксивость — это признаки проблем с щитовидкой...

Юлия, Воронеж

Эндокринные проблемы — не первая причина такого состояния. Для начала попробуйте отдохнуть полностью: не брать с собой ноутбук, отключить в телефонах все соцсети. Вы не поверите — это работает! Мы слишком перегружены информацией. Если это не поможет, то сходите к терапевту или гинекологу.

О. А. Багрина, эндокринолог,
врач I категории

У МЕНЯ ДАВНО ПРОБЛЕМЫ С ЩИТОВИДКОЙ...

Как сказал эндокринолог, моей железе не хватает йода. Восполню его недостаток — почувствую себя здоровой. Я не стала покупать назначенные таблетки, а приготовила специальную кашу, которая благотворно влияет не только на щитовидную железу, но и на весь пищеварительный тракт. Варю в 0,5 л воды 100 г гречки. Добавляю 1 чайн. ложку куркумы, 50 г сухой морской капусты и соль по вкусу. Перемешиваю. Каша приобретает оранжево-желтый цвет и очень приятный вкус. Я настолько полюбила эту кашу, что и сейчас часто готовлю ее на завтрак. Благо сейчас в магазинах без проблем можно купить куркуму. Кстати, она хорошо очищает кровь.

В. В. Серебрякова,
Саратовская обл.



30 МИНУТ УМЕРЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ОТЛИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА II ТИПА.

736 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК — ТАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ДИАБЕТИКОВ ПРОГНОЗИРУЕТСЯ НА 2040 ГОД.

2/3 ЛЮДЕЙ, БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ, ЖИВЕТ В ГОРОДАХ. ПРИЧИНА: БОЛЬШЕ СТРЕССА, МЕНЬШЕ ДВИЖЕНИЯ.



Аднексит: + не сидите на холодном

Это одно из самых распространенных заболеваний. Воспаление придатков матки — коварная болезнь. Если ее не лечить, доставит массу неприятностей. Как этого избежать?

Кто виноват?

Частая причина воспаления придатков матки (маточных труб и яичников) — инфекция, передающаяся половым путем. Возбудители инфекции — стафилококки, стрептококки, хламидии, гонококки, энтерококки и другие патогенные микроорганизмы. Инфекция попадает в маточные трубы и яичники из влагалища, матки или воспаленных органов брюшной полости (например, при аппендиците) либо через кровь. Из матки она проникает в просвет маточной трубы, провоцируя ее воспаление (сальпингит). В некоторых случаях при этом инфицируются и яичники (оофорит). Поэтому аднексит еще называют саль-

пингофоритом. Он может быть вызван механическим повреждением матки (например, при аборте или диагностическом выскабливании, установке или удалении спирали, в результате родов и кесарева сечения).

Боль внизу живота

Другая распространенная причина воспаления придатков — переохлаждение. Стоит надеть в ветреную погоду коротенькую юбку, посидеть на холодной скамейке или, к примеру, лишних 10 минут постоять на остановке в ожидании

автобуса — и домой можно прийти уже с ноющей болью внизу живота... Воспаление придатков матки также могут вызвать переутомление; частые стрессы; использование внутриматочной спи-

ЖЕНЩИНУ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ НОЮЩИЕ БОЛИ ВНИЗУ ЖИВОТА, СБОИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА, ГНОЙНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ ВЛАГАЛИЩА.

рели более 5 лет; гинекологические и эндокринные заболевания; ослабление иммунитета.

Признаки острого воспаления придатков могут быть такими: боли внизу живота, повышение температуры до 38-40°C, озноб, тошнота, иногда рвота, выделения из половых путей,

Намотай на ус

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ЛЕЙКОЦИТОВ ДАЕТ ПОВОД ЗАПОДОЗРИТЬ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС. ХОРОШО ТАКЖЕ ПРОВЕСТИ ДНК-ДИАГНОСТИКУ СКРЫТЫХ ИНФЕКЦИЙ.

нарушение мочеиспускания. Эти симптомы сохраняются 7-10 дней, затем ослабевают. Если женщина вовремя не обратилась к врачу или лечение было неконкретным, острый аднексит переходит в хроническую форму.

При хроническом аднексите беспокоят ноющие боли внизу живота (могут отдавать в поясницу или бедро и усиливаться после переохлаждения, стрессов и перед менструациями), сбои менструального цикла, гнойные выделения из влагалища, бессонница, раздражительность.

Существует и так называемая латентная (скрытая) форма аднексита. Она самая коварная, так как воспаление развивается практически бессимптомно.

Лечить надо вовремя

При остром воспалении придатков могут возникнуть спайки, которые перекрывают просвет маточных труб и часто становятся причиной бесплодия. При проникновении инфекции в ткань яичников в них могут образоваться гнойные полости (абсцесс яичников). Если воспалительная жидкость скапливается в маточной трубе, воз-

никают так называемые мешотчатые образования маточной трубы (сактосальпинксы). Но самое опасное осложнение острого аднексита — распространение воспалительного процесса на брюшную полость. В этом случае может развиваться перитонит, требующий хирургического вмешательства.

Хронический аднексит увеличивает риск внематочной беременности и бесплодия. При остром воспалении придатков своевременно начатое лечение — залог полного выздоровления.

К. Н. Володаева, гинеколог



В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ МЕСЯЧНЫХ НАЧИНАЕТСЯ МИГРЕНЬ

Такие боли у меня еще с подросткового возраста, бывают и сильнейшие приступы мигрени. Врач, кроме сильных лекарств, мне ничего не предложил...

Ольга Уханова,
Ростов

Головные боли связаны с гормональным дисбалансом, который анальгетики и спазмолитики не устраняют. Пройдите обследование у гинеколога.

У мужчин, которые любят кофе, реже бывают проблемы с эрекцией и дольше длится половой акт.

Врач может назначить препараты для коррекции гормонального фона. Учитывая, что такой вариант ПМС сопровождается задержкой натрия и воды в организме, за 3-5 дней до менструации снизьте потребление соли, увеличьте количество богатых калием продуктов. Кроме того, попробуйте массаж. Если головная боль наступает, не надо ее терпеть, примите меры сразу.

ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ ВИРУСА ПАПИЛЛОМЫ?

На обследовании у врача выявили, что я носитель вируса папилломы 16-го типа. Разовьется ли у меня заболевание шейки матки?

Олеся Александровна
Оболенская, Курск

Степень агрессивности вируса зависит от иммунитета. Поэтому важно следить за образом жизни: питанием, активностью, качеством сна. Также играет роль частая травматизация шейки матки. Гинекологические операции, роды так или иначе повреждают этот орган. А в травмированных тканях вирус ощущает себя вольготнее. По этой причине через два-три месяца после родов или операции нужно посетить гинеколога и проверить состояние шейки матки. Имеют значение и воспалительные заболевания органов малого таза, и половые инфекции. Все это ослабляет защитные силы организма и облегчает разрушительную работу вируса.

Не жалею, что рассталась с первыми двумя...



С первым парнем мы расстались, потому что после смены на работе (14 часов) я не готовила ему ужин из трех блюд. От второго ушла за неделю до свадьбы, потому что не помогала его маме собирать клубнику. Ему было все равно, что у меня аллергия на эту ягоду. Недавно начала жить с другим юношей. Иногда приезжаю поздно вечером с работы, а дома чисто, ужин на столе, чайник кипит. И какой бы лентяйкой я ни была, для него хочется готовить по три блюда в день и ездить к родителям на картошку...

Жанна Н., Екатеринбург

Чем больше у женщины незащищенных связей с разными партнерами, тем выше риск столкнуться с осложнениями.

КАКОЙ МУЖЧИНА МНЕ БОЛЬШЕ ПОДХОДИТ?

У меня отрицательный резус-фактор. Какой мужчина больше подходит на роль отца моих детей?

Маргарита, Тверь

Если у обоих родителей резус-фактор отрицательный, то у ребенка он будет

отрицательным, что дает гарантию его резус-согласия с матерью. То есть в вашем случае резус-отрицательный партнер — идеальный кандидат на роль мужа. Если же вы свяжете свою судьбу с резус-положительным мужчиной, ребенок с большей вероятностью может унаследовать положительный резус отца (доминантный), и тогда в ходе беременности может возникнуть резус-конфликт. Это может привести к анемии плода и самопроизвольному аборту. Но при постоянном контроле врачей можно избежать осложнений.

К. Р. Мишина,
гинеколог-эндокринолог

Думай, думай...

Чем чаще — тем лучше

У женщин 45-55 лет регулярные занятия сексом снижают вероятность гормональных сбоев, уменьшается риск развития неврологических и кардиозаболеваний. Так, например, секс два раза в неделю поддерживает в норме инсулин, укрепляет память и снимает напряжение мышц.

Ночные смены не для дам

Риск наступления ранней менопаузы повышается на 9%, если минимум трижды в неделю работать по ночам, предупреждают ученые. Бессонница снижает уровень мелатонина, отвечающего за сон и работу яичников. К тому же стресс и усталость меняют показатели эстрогена, а это увеличивает риски развития рака груди.



✚ Инфекции чаще всего цепляются к мужчинам

На самые частые вопросы пациентов об инфекциях, которые передаются половым путем, отвечает врач-венеролог высшей категории О. Н. Магатов.

— Говорят, что люди стали меньше болеть венерическими заболеваниями...

— Классических венерических болезней всего четыре: сифилис, гонорея, трихомониаз и мягкий шанкр. Их диагностировали еще до открытия микроскопа. Действительно, люди стали грамотными, пользуются презервативами — и это работает! Но на сегодня существует уже 23 инфекции, передаваемые половым путем. Это генитальный герпес, папилломавирусная инфекция, остроконечная кондилома, хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз... Их меньше не стало.

— Почему кожные и венерические болезни лечит один врач?

— Вопрос не в бровь, а в глаз. По всей видимости, этому объединению способствовал сифилис. Его течение делится на три стадии.

У женщин гонорея и кандидоз протекают более скрытно, чем у мужчин.

Сексуальность — она внутри, и у неё свой аромат...



Вот смотрю я на некоторых подружек и удивляюсь: бегают по косметологам и пластическим хирургам, одеваются в бутиках, на диетах сидят, а мужики на них все равно не смотрят. Я же толстенькая и невысокого роста, уплетаю тортики и салаты с майонезом и ни разу еще тяжелую сумку с продуктами сама не носила. Потому что иду по улице и вся сияю. А они себя не любят, все время внешнею своей недовольны, и мужики это чувствуют. Сексуальность — она внутри, и у нее свой, особенный аромат.

Ирина, Ростовская обл.

На первой появляются язвы на коже в тех местах, куда внедрился возбудитель. На второй кожные высыпания становятся разными. На третьей стадии болячки не только появляются на коже, но и на внутренних органах и соединительных тканях. Всем этим изначально занимался дерматолог — специалист по заболеваниям кожи. А дальше... он автоматически становился венерологом.

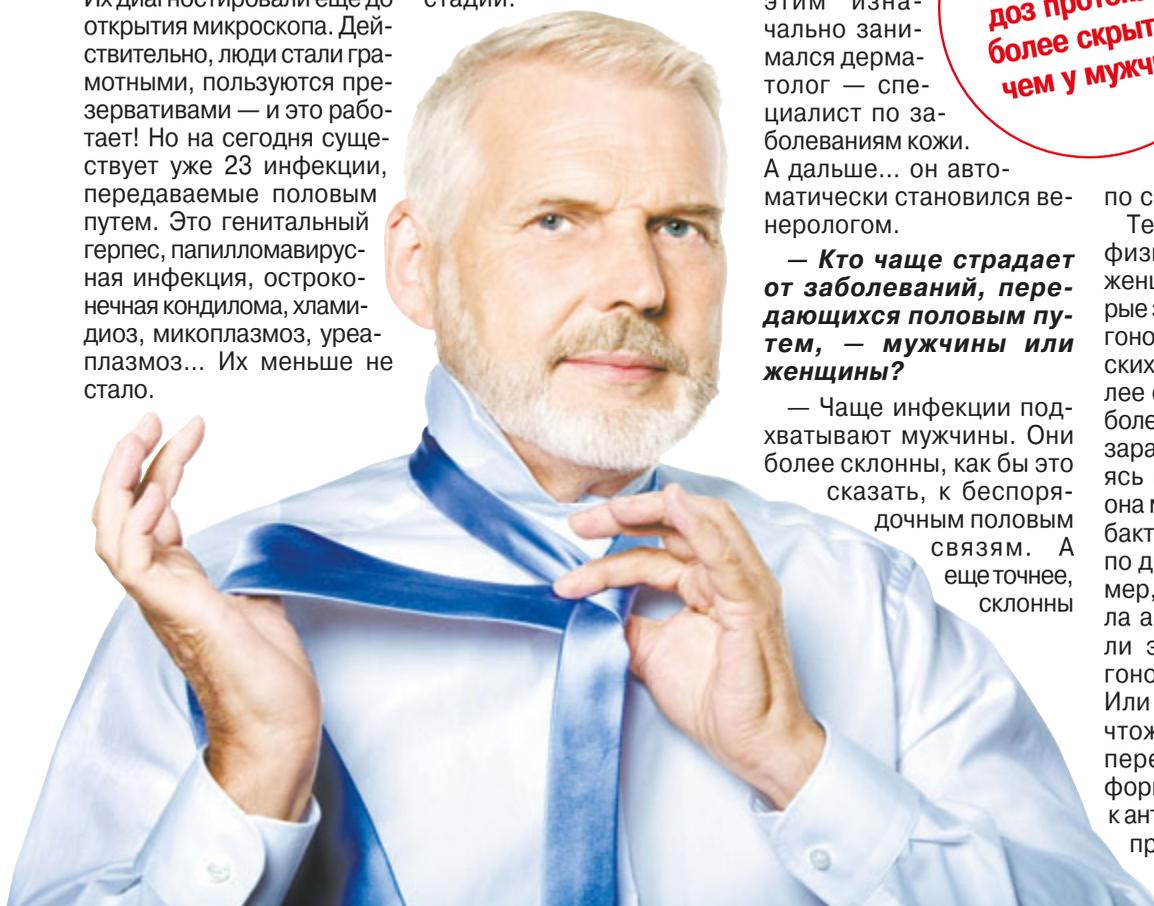
— Кто чаще страдает от заболеваний, передающихся половым путем, — мужчины или женщины?

— Чаще инфекции подхватывают мужчины. Они более склонны, как бы это сказать, к беспорядочным половым связям. А еще точнее, склонны

к увлечениям. Все-таки беспорядочные половые связи — это когда человек может даже не знать, кто лежит рядом в постели... Познакомился, занялся сексом, а имя-то забыл спросить. Чаще всего пациентами венеролога становятся люди семейные, но имеющие половые контакты на стороне. Они, как правило, говорят в свое оправдание:

«Мужчина полигамен по своей природе».

Теперь об особенностях физиологии и мужчин, и женщин. У женщин некоторые заболевания, например гонорея, в силу анатомических причин протекают более скрытно. Не зная о заболевании, женщина может заражать партнеров. Являясь носителем гонококка, она может принимать антибактериальные препараты по другому поводу, например, простудилась и выпила антибиотик. Перекроет ли эта доза имеющуюся гонококковую инфекцию? Или подавит, но не уничтожит? Тогда инфекция перейдет в хроническую форму, станет устойчивой к антибиотикам, потому что препарат поступал в организм, но не в том количестве, чтобы



полностью уничтожить гонококк. У мужчины же гонорея через три, максимум через семь месяцев проявится гноетечением, и он пойдет к врачу. Или, не дай бог, сам начнет лечиться.

— **Есть мнение, что 90% людей — носители герпеса. Это действительно так?**

— Вирус первого типа, который провоцирует герпес, есть в организме у каждого человека. 90% детей цепляют этот вирус в первый же год жизни — из окружающей среды, из воздуха... Оставшиеся 10% инфицируются после года. Этот вирус активизируется, когда человек пережил стрессы, — в общем, при любой физической или эмоциональной нагрузке. И еще среди людей гуляет вирус герпеса второго типа — генитальный.

Разумеется, герпес нельзя сравнить с сифилисом, который, если его не лечить, приведет к поражению внутренних органов и, в конце концов, к летальному исходу. С герпесом

можно жить всю жизнь. Но, в отличие от сифилиса генитальный герпес очень мучителен. Ощущения в интимной зоне неприятные, изнуряющие. К сожалению, ни одна вакцина до сих пор не эффективна.

— **То есть способов одолеть герпес на сегодняшний день нет вообще?**

— Ну почему? Врач назначает противогерпесный препарат, параллельно исследуя общее состояние больного. Известно, что этот вирус возникает при ослабленном иммунитете. Делается анализ на иммунный статус. Если человек нормально не отдыхает, ложится спать в два часа ночи, работает семь дней в неделю, то может появиться не только герпес.

Многие кожные заболевания сигнализируют об усталости организма. Если герпес возникает постоянно, назначаются те же препараты, но в другой дозировке и по другой схеме. Иногда препарат надо принимать в течение года.



При маточных кровотечениях принимайте по 1 чайн. ложке порошка из высушенных листьев винограда.



Рановато климакс наступил

У сестры долго был повышен уровень мужских гормонов. А потом в 42 года наступил климакс. Могут ли такие гормональные перебои быть причиной раннего прекращения менструаций? Передается ли это по наследству?

Людмила Олеговна Зверева, Оренбург

Ранний климакс может иметь много предпосылок. Причем точную его причину установить сложно. Досрочное прекращение менструаций у большинства женщин бывает из-за недостаточной активности яичников. Это вызвано наследственностью. Но могут сказаться заболевания щитовидной железы, осложненные роды, хирургические операции, травмы. Иногда ранний

климакс наступает вследствие стресса. Например, после смерти близкого родственника, потери работы.

Напрямую уровень мужских половых гормонов со сроками наступления климакса не связан. Однако при снижении уровня женских гормонов может наблюдаться относительное преобладание мужских. Внешне это может проявляться в виде усиления роста волос на лице, груди и ногах, появления более грубого голоса.

Когда месячные прекращаются раньше, климакс, как правило, протекает тяжелее. И психологически, и физически. Женщина может начать полнеть или, наоборот, худеть. Меняется структура кожи, она становится менее эластичной и упругой, становятся хуже волосы и ногти. Происходят изменения и в состоянии костей. Они теряют кальций, и остеопороз в таких случаях развивается быстрее.



+ От чего зависит рост ребёнка?

В большинстве случаев именно гены определяют, насколько высоким будет человек. Однако на рост может влиять целый ряд факторов.

Гены и факторы

Заметнее всего малыши растут в первый год жизни — примерно на 25 см. К двум годам они вырастают еще на 8-12 см, к трем — на 7-8 см, затем темпы роста составляют 4-6 см в год. Нормален ли прирост, можно узнать по таблицам, которые есть у всех детских врачей.

Однако если ребенок растет меньше чем на 4 см в год после 4 лет, это повод для беспокойства.

На росте могут сказываться хронические заболевания дыхательной системы, сердца и сосудов, желудочно-кишечного тракта, гормональные нарушения. Регулярный прием лекарств, содержащих гормоны глюкокортикостероиды (например, для снятия приступов астмы), тоже замедляет рост.

Случается, что плохо растут малыши, которые родились с весом и ростом ниже нормы. Задержка может быть и у тех детей, у кого один из родителей ниже 160 см.

В семьях, где ребенок не чувствует себя любимым и нужным, его рост может замедляться.

Дефицит одного или нескольких гормонов или же избыток влечет за собой задержку роста, и без лечения дело не сдвинется.

К счастью, эндокринные задержки роста выявляют у менее 1% детей. Реальный недостаток гормона роста приводит к нанизму, или карликовости, тогда мальчики вырастают не выше

140 см, девочки — до 130 см. Чем

раньше родители обратятся к эндокринологу, тем больше шансов, что пациент вырастет до среднего роста или выше. Более того,

если у первого ребенка был обнаружен дефицит гормона роста, а родители планируют второго, второй малыш эту гормональную проблему не повторяет.

Костный возраст

Костный (биологический) возраст показывает, соответствует ли рост и общее развитие костей тому, сколько ребенку лет и месяцев. Это более точный показатель, чем рост или вес тела. В костях у детей имеются так называемые зоны роста,



за счет которых скелет может увеличиваться. Эти зоны роста постепенно закрываются к концу полового созревания, скелет окостеневает, и рост прекращается. Костный возраст позволяет врачам понять, долго ли еще ребенок будет расти, надо ли искать гормональную патологию или для этого нет причин. Правда, даже у здоровых детей отклонение костного возраста от реального может составлять до 3 лет.

Всё в наших руках...

Чтобы ребенок рос, организму нужно все необходимое для построения

костей, тканей и органов. Строительный материал — это аминокислоты, которые можно получить из полноценного белка. Поэтому 60% белковой пищи должны составлять молочные продукты, яйца, рыба, птица, мясо — в общем, продукты животного происхождения.

* Растительные продукты должны составлять 40% рациона.

* Энергию для роста дают углеводы, их нужно получать из злаковых и зерновых блюд. Сладости, в которых нет клетчатки, замедляют выработку гормона роста. Поэтому вместо конфет лучше купите фрукты. Кстати, недробленные злаки (гречка, пшено, перловка и т. п.) повышают синтез необходимого СТГ.

* Кроме питания, важен общий режим дня: ребенок должен получать адекватные эмоциональные и физические нагрузки и при этом хорошо отдыхать.

Визит

к эндокринологу

За рост в организме человека отвечает соматотропный гормон (СТГ) (гормон роста). Важны также половые гормоны и щитовидной железы, инсулин.

Намотай на ус

● Есть формулы, которые позволяют вычислить генетически заложенный рост вашего ребенка. Однако погрешность — 5-10 сантиметров.

● Девочки: (рост отца в сантиметрах + рост матери в сантиметрах)/2 — 6,5 сантиметра.

● Мальчики: (рост отца в сантиметрах + рост матери в сантиметрах)/2 + 6,5 сантиметра.

ХОЧУ, ЧТОБЫ У ДОЧЕРИ БЫЛИ ЗДОРОВЫЕ ПОЧКИ

У меня проблемы с почками. Хотелось, чтобы у дочери такого не случилось. К чему нужно приучать девочку?

Ангелина Артуровна Мататова, Краснодар

С детства учите правильно одеваться. Обувь не должна быть на высоком каблуке. Ведь каблук изменяет положение костей таза, репродуктивных органов и почек. Нельзя постоянно ходить и в спортивной обуви. Стопа, зажатая целый день в кроссовках, изменяется. Расположенные на ней активные точки, от которых зависит здоровье многих органов, «дремлют». Поэтому нужно летом ходить в

открытой обуви, а также босиком по гальке пляжа, песочку. Зимой полезно делать массаж стоп шерстяной варежкой, щеткой.

Девочку нужно приучить двигаться, делать гимнастику. Это укрепляет организм и предупреждает почечные инфекции. Важно носить хлопчатобумажное белье, отказаться от тесных джинсов, леггинсов и слишком коротких юбок — можно подхватить инфекцию на скамейке или в транспорте. Приучайте к ежедневному контрастному душу в течение 3-5 минут.

При кашле 50 г черной смородины томите в 200 мл воды 5 минут, пейте 3 раза в день по 50 мл.

КАК ПОДНЯТЬ ГЕМОГЛОБИН У МАЛЫША

Ребенку 1 год 3 месяца. Гемоглобин 97. Назначили



Календарь-цепочку делаем с сыночком

Когда 4-летний сын стал терзать меня расспросами, сколько дней осталось до того или иного праздника, мне пришла в голову идея использовать колечки-цепочки в качестве листов календаря. На каждом бумажном звене я ставлю цифру, конечное звено (день события) должно быть под номером 1 и крепиться на стене сверху. Если едем в аквапарк, наклеиваю дельфинчика к колечку, ждем Новый год — елочку. Теперь утро у нас начинается с отрывания колечка: ведь дети всегда чего-то ждут.

Н. Ю. Свириденко, Тверь

курс препаратов железа. Ребенок на грудном вскармливании, прикорм ест плохо, особенно мясо и овощи. Что еще можно сделать?

Мargarита Андреевна Салова, Ростовская обл.

Для диагностики анемии достаточно общего анализа крови. Препарат железа нужно давать месяц. Затем

повторить анализ. После нормализации уровня гемоглобина необходимо продолжить пить препарат железа еще месяц. При анемии диета не поможет исправить ситуацию, но поддержать детский организм яблоками, гречкой и красным мясом не помешает.

И. М. Широкова, врач-педиатр высшей категории

Уроки жизни

Глаза в глаза...

5 приемов, которые помогут снизить накал эмоций между вами и ребенком и услышать друг друга.

1 Подойдите близко. Часто родители пытаются выяснять отношения, не отвлекаясь от своих дел. Знаете, какое послание в таком случае получает ребенок? Вам не интересно. Отложите все и подойдите к нему.

2 Сядьте рядом. Так, чтобы вы смотрели ему в лицо. Возьмите за руку, это поможет настроиться на одну волну.

3 Говорите спокойно. Во время конфликтов мы начинаем кричать. Попробуйте понизить голос: малыш поневоле начнет прислушиваться.

4 Возьмите паузу, когда ребенок захочет что-то сказать. Ему нужно время, чтобы сформулировать мысли. Не подгоняйте его.

5 Вместе закройте глаза и сделайте глубокий вдох и выдох, если начинаете заводиться. Эмоции отступят — станет проще договориться.

Д. Н. Куц, психолог



Пётр Васильевич Изергин,

СОВЕТСКИЙ ВРАЧ, ГЕРОЙ ТРУДА

С него рисовали Айболита из сказки...

Петр Изергин спас от смерти сотни детей. В 1920-1930-е годы он не дал умереть маленьким пациентам от голода, кормя их на свои деньги. Это ему Корней Чуковский доверил дочь Мурочку с запущенной стадией туберкулеза.

Отчислен вместе с Лениным

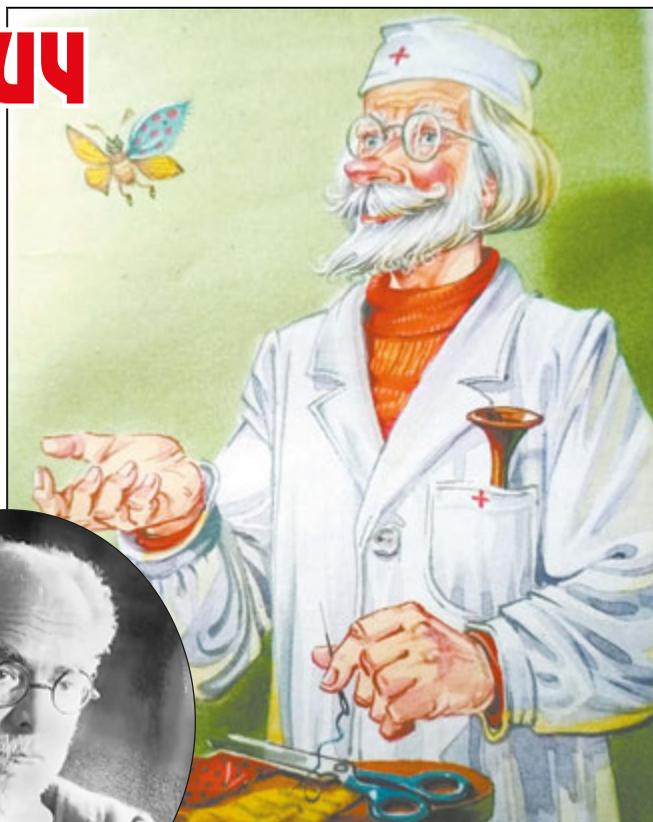
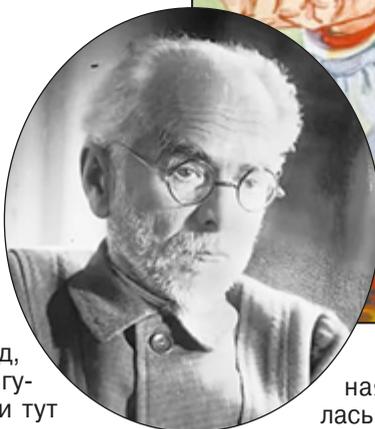
Петр Васильевич родился в Вятской губернии, учился и жил в Казани. Он был студентом Казанского университета и одним из участников знаменитой сходки, в которой участвовал Владимир Ульянов. Для обоих дело закончилось вылетом из университета.

Однако благодаря отцу — мировому судье — Изергину удалось восстановиться на медицинском факультете. Медициной он увлекся всерьез — занимался научными опытами в психофизиологической лаборатории профессора Миславского, изучал нервную систему животных. Получил Большую золотую медаль университета за исследования физиологии человека и животных. После вуза перед ним открывались блестящие перспективы. Но молодой медик пошел в земские врачи — уехал работать в глушь, в Бала-

шовский уезд, Саратовской губернии. Но и тут активная гражданская позиция резко перевернула судьбу. Он выступил на демонстрации против несправедливого ареста товарища, а после разгона протестной акции казаками попал в больницу и остался без работы.

«Солнечная» принимала детей с туберкулезом

В 1906 году Изергин перебрался с семьей в Крым — его пригласили на работу в детский костно-туберкулезный санаторий. Тогда говорили в женском роде — «санатория», и носила она название «Солнечная». Чтобы начать там работать, Петру Васильевичу пришлось снова учиться. Лечебница поглотила молодого специалиста целиком. Он отдал ей 25 лет своей жизни.



«Солнечная» славилась далеко за пределами Крыма — многим детям там смогли помочь в борьбе с тяжелой болезнью. Большая роль отводилась усиленному питанию и пребыванию на свежем крымском воздухе.

ДОБРЫЙ ДОКТОР АЙБОЛИТ ЛЕЧИЛ ЗВЕРЕЙ. ПЕТР ВАСИЛЬЕВИЧ ИЗЕРГИН ТОЖЕ ЛЕЧИЛ ЖИВОТНЫХ. ЕМУ ИХ ПОСТОЯННО ПРИНОСИЛИ МАЛЕНЬКИЕ ПАЦИЕНТЫ.

Человек железной дисциплины

Чуковский вышел на доктора Изергина через знакомых в 1930 году — надеялся, что опыт Петра Васильевича поможет в лечении дочери. Вот что писал Корней Иванович о нем в рассказе «Бобровка на Саре»: «Мне еще в Питере рассказывали о нем чудеса: будто ходит такой

тихий апостол между койками болящих детей и источает из себя евангельский свет. Все это, к счастью, оказалось легендой».

Изергин вовсе не был склонен к «апостольской тихости»: дисциплина у него железная, и расхлябанности в работе не прощал ни себе, ни другим. Работал до ночи, торопливо и нервно, — ведь у него на руках триста сорок больных, а до революции было всего сто шестьдесят. Говорят, брови у него всегда были насупленными.

Когда Крым голодал, дети в Бобровке были сыты

Однако стоит в Алупке или в Симеизе назвать имя этого врача, и самый хмурый татарин просияет лицом: «Ызыргын!» Потому что в течение двадцати пяти лет этот сердитый человек на

виду у всей здешней округи делал великое дело. Когда Крым голодал и дети умирали чуть не тысячами, у него в Бобровке (так называли лечебницу по старинке, по фамилии основателя) не пострадал от голода ни один человек. Для окрестных татар Ызыргын был универсальным целителем: и педиатр, и акушер, и глазник. Когда в Алушке не было врачебного пункта, он заменял им целую больницу. Изергин ходил пешком в самые отдаленные места полуострова, искал и добывал для детей еду. Никакие бандиты не смели отнять у него эту добычу. Он говорил им сердито: «Это мое, возьмите! А это, детское, не дам».

«Доктор седенький в очках»

Мурочка (Мария) — четвертый ребенок Чуковского. Долгожданное чадо, которое, как писал сам Корней Иванович, зачем-то захотело родиться в 1920 году — в самое трудное время. Туберкулез костей обнаружили у нее в 9 лет, в конце 1929 года. В санаторий Мурочку уже вносили на руках. Этой лечебнице посвящены ее стихи, записанные отцом:

*Я лежу сейчас в палате
Рядом с тумбой
на кровати.*

*Окна белые блестят,
Кипарисы шелестят,
Ряд кроватей длинный,
длинный...*

*Всюду пахнет
медициной.*

*Сестры в беленьких
платках,*

*Доктор седенький
в очках...*

Как позже рассказывала дочь Изергина Наталья Петровна, работавшая тогда медицинской сестрой в санатории, Мура поступила на лечение, когда болезнь была уже в запущенной стадии. Чтобы отвлечься от тяжелых дум, Чуковский и написал свой очерк о Бобровке, докторах и маленьких пациентах. Как и надеялись родители, Муре в санатории стало легче. Летом 1931 года они решились забрать ее на время домой — увезли ее к себе на съемную квартиру, несмотря на возражения врача. Но дома состояние ухудшилось.

Доктор Изергин сделал все, что мог, но возможности медицины были тогда невелики. В ноябре девочка умерла. С тех пор Корней Иванович не любил Крым. «С тошнотой гляжу на этот омерзительный берег», — писал он в 1932 году.

Изергин часто отказывался от жалованья

Чтобы дети не терпели тяжелых лишений, доктор Изергин отдал санаторию все свои деньги. В течение долгого времени он также отказывался от жалованья



ЖИЗНЬ МУРОЧКИ БЫЛА КОРОТКОЙ, НО БЛАГОДАРЯ ЕЙ БЫЛИ НАПИСАНЫ СКАЗКИ, СОГРЕВШИЕ МИЛЛИОНЫ ДЕТСКИХ СЕРДЕЦ.

«Доктор Дулиттл», вышедший в 1924 году. Перерабатывая милую сказку про доктора Дулиттла для русских детей, Чуковский окрестил его Айболитом и внес в свою переработку десятки реалий, которых нет в подлиннике.

Добрый доктор Изергин лечил и животных

Петр Васильевич Изергин произвел на Корнея Чуковского настолько сильное впечатление, что он посвятил ему и его лечебнице отдельное произведение, описав самоотверженность врача. Поздние произведения об Айболите детский писатель создал после знакомства с крымским доктором. Почему в сказках Айболит лечит животных? Потому что Изергину часто дети приносили животных, он лечил и их — нужный опыт приобрел еще в юности.

Дочь Изергина Наталья Петровна была уверена, что ее отец и есть прототип Айболита. Посмотрите на портрет доктора, и у вас не останется сомнений: это тот самый Айболит, худощавый, бородака клинш-ком, очки.

НКВД его не тронул

А вообще Изергин был легендарным доктором уже при жизни. Говорят, когда им заинтересовался НКВД, Молотов не дал тронуть народного доктора. Врач был похоронен на территории санатория. Здесь ему поставили памятник, который стоит поныне. В 1960-е прах доктора, лечившего детей и животных, был перезахоронен у горы Кошка в поселке Симеиз, в Крыму.



Чуковский познакомился с Изергиным, когда привез в санаторий свою дочь, больную туберкулезом.

Прообраз Айболита

Добрый доктор — персонаж нескольких произведений Чуковского: сказок в стихах «Бармалей», «Айболит» и «Одолеем Бармалея!», а также прозаической повести «Доктор Айболит». Кроме того, Айболит — герой стихотворной сказки «Топтыгин и Лиса». Но сначала увидел свет пересказ произведения английского писателя Хью Лофтинга —



«Что же ты с собой сделала?!» — спросил доктор

Я всегда была очень целеустремленной. Привыкла ставить себе четкие цели-мишени и идти к ним не сворачивая.

Точнее, наоборот, сворачивая любые горы на своем пути. Так я пробивалась в Москве. Так я развивала бизнес. Так я училась. Не останавливаясь ни на минуту и не оглядываясь назад. И практически все задуманное мне всегда удавалось.

И только перед одним обстоятельством неожиданно для себя спасовала — это оказался лишний вес. Я всегда была девушкой довольно спортивной, поэтому не придавала значения тому, что килограммы постепенно на теле накапливались. Тем более что моя работа не позволяла регулярно и правильно питаться. Да и времена тогда были не те, мода на натуральную и полезную еду пришла позднее. А все мои жиры появились, когда мы наедались ранее невиданными в России деликатесами.

И вот настал момент, когда стрелка весов остановилась на отметке 110 кило-

граммов. Это был шок. Точнее, недовольство собой и проблемы со здоровьем к тому времени уже тоже дошли практически до критической точки, но тут пришло полное и ясное осознание проблемы, которое было подстегнуто еще и врачом-кардиологом.

Лишний вес, как известно, провоцирует повышение давления. И у меня эти сложности стали регулярными — вплоть до вызова скорой. Так что и 60-й размер одежды, и то, что я сама себе сапоги застегнуть не могла, — все это на задний план отошло. Пошла по врачам, потому что в первую очередь надо было как-то спасти здоровье.

По сей день благодарна этому доктору из кардиологического центра. Мно-

го чего он мне наговорил тогда, но задела одна фраза: «Ты же молодая красивая баба, что ж ты с собой так!» Я обиделась всерьез. Выбежала из больницы, чуть ли не кулак окнам показала и подумала: «Да я тебе еще докажу!»

И вот с этого момента начались перемены. Перешагнув сорокалетний рубеж, я впервые стала учиться тому, чему раньше не придавала значения, — любви к себе. Потому что без этого избавиться от лишнего веса и связанных с ним болезней просто невозможно, на мой взгляд. Начала прислушиваться к своему организму, вы-

яснять, как он реагирует на ту или иную еду. И узнала, к примеру, что имею большую склонность к отекам! При этом обожаю соленое! Пришлось постепенно менять рацион, подстраивать свои вкусы под потребности тела.

Скажу честно: мне ни одной секунды не было легко. Ходила на очистительные процедуры, прошла курс лечения пиявками. Для тех, кто не представляет, что это такое, сразу говорю — ужас! И больно, и кроваво, но действительно. И вот помню, как еду я за рулем после одного из этих сеансов, все болит, тело в крови, в синяках, плачу и думаю: «Все равно не сдамся!» И не сдаюсь.

Пришлось сразу по нескольким направлениям действовать. И изменения в еде, и чистки, и физическая активность. Когда впервые на йогу пришла — комплексовала дико. Тренер говорит: «Тянем шею». А мне кажется, что у меня и шеи-то нет, голова сразу

в плечи переходит, все жиром заплыло. Но ничего, потихоньку, но процесс пошел. И вес стал уходить, и здоровье налаживаться, и к новому своему меню я привыкла.

И добилась-таки, чего хотела — похудела на пятьдесят килограммов!

Знаете, вот эта борьба за здоровье и стройность сильно изменила не только мою жизнь, но и меня саму. Вместе с лишними килограммами ушло много другого — лишнего: люди, обязательства, комплексы. Я поставила точку в браке, который изжил себя уже давно. И понимаю, что этот путь — мой.

Елена, 46 лет

Все пути бесполезны, когда ты их хорошо знаешь, но не идешь к цели.

Намотай на ус

НИКОГДА НЕ САДИТЕСЬ НА ДИЕТУ,
КОТОРОЙ НЕ СМОЖЕТЕ
ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ.



СКОЛЬКО ЖЕ ЕЙ МУЖЕНЁК НАОБЕЩАЛ, ЧТОБЫ ПОД ЮБКУ ЗАЛЕЗТЬ!

Эту книжку читали то дочь, то муж. Когда на полку ставила, распахнулись странички — на пол, мне под ноги, упал тест на беременность с двумя полосками ярко-розового цвета!

В висках застучало, одна мысль в голове: «Не убе-регла я дочку — беременна! А ей всего-то семнад-цать...» Окольными путями выясни-ла — не может быть такого. Вроде выдох-нула, как сно-ва меня прон-зила страшная догадка: «Зна-чит, это любов-ница мужа ждет ребенка!»

Он даже отпираться не стал. Во всем признался, мол, по пьянке у него с коллегой по работе роман закрутился. Она, дескать, сама его совратила. Еще меня так потрепал по плечу: «Не переживай, я тебя не брошу». А мне так жалко ту женщину стало... Спрашиваю: «А с ней что будет?» Муж равнодушно пожал плечами: «Выкрутится». Так противно сде-лалось на душе от его слов. Нашла телефон его любов-ницы: встретились, погово-рили. Она очень хочет ребеночка. Рассказывала, сколько всего ей мой муженек наобещал, чтобы под юбку залезть. Стыдно и горько было ее слушать. Я для себя все решила — буду ей помогать с малышом,

а мерзавца выгоню из до-ма. И сразу полы вымою, как после покойника, что-бы никогда назад не вер-нулся!

Зоя,
Пермский край

А ЗАЧЕМ ЧУЖИЕ СКЕЛЕТИКИ ВЫТАСКИВАТЬ ИЗ ШКАФА? А ТО КАК ПОСЫПАТСЯ!

Все мои подруги без ис-ключения залезают в теле-фоны мужей, выво-рачивают карма-ны, ищут пароли к страничкам на компьюте-ре. Зачем? Меньше зна-ешь — лучше спишь. Мужик — существо полигамное. Ни-чего страшного, главное, он с тобой.

Уехал мой Саня на ры-балку. Я затеяла генераль-ную уборку и нашла тетрад-ку. Муж там всех своих женщин описывал. Оцени-вал их ножки, умения в по-стели. Особенно меня за-интересовали те, кто по-следние десять лет наше-го брака у Сани были. С годами он стал лаконичен: «Люда из магазина носит стринги, грудь торчком». Читала, а злость во мне копилась: «Приедет — урою!» Дошла до последней странички: «Ирина. Жена. Лучшая! Сто баллов!» Весь негатив из меня с шипени-ем вышел. Положила я ту заветную тетрадку на ме-сто. Все равно я для него самая-самая.

Ирина, Воронежская обл.

С возрастом
понимаешь,
что не во все за-
крытые двери надо
стучаться и не во
все открытые
входить.

Пока живы родители, мы можем оставаться детьми

Взяла на работе отпуск, но поехать никуда не по-лучилось. Неделю просидела дома. Нет, не без-дельничала — то одно себе дело нашла, то другое. Вышивала при дневном свете, прослушивая фоном обучающие семинары на компьютере. Но я так не могу. Не привыкла столь-ко времени находиться дома в легком безделье. Всю сознательную жизнь пахала за себя и того пар-ня. Я — человек действия. К вечеру разболелась го-лова. Взяла ключи от ма-

шины и поехала — снача-ла просто в город. Потом поняла, что хочу к маме! А вот просто так, безо всяких поводов.

Мое прибытие оказа-лось для родителей сюр-призом.

— О, Наталка приеха-ла! — обрадовался батя.

Мы посмотрели, как приживаются маленькие дубки, которые высадила средняя сестра, сколько рассады в теплице, как вспахали участок. Я хо-дила среди цветущих деревьев, тюльпанов и понимала, что именно тут, у родителей, все по-прежнему.

Возвращалась домой в отличном настроении. Все хорошо. И дай бог здоро-вья и сил родителям! По-тому что пока они рядом — и мы в минуту отчаяния можем почувствовать се-бя детьми.

Наталья,
Москва



ПОИСК ЗЕМНОЙ ЛЮБВИ ПОХОЖ НА ГОНКИ:
МЫ МЧИМСЯ ЗА ОДНИМИ,
ЗА НАМИ — ДРУГИЕ, А ВЗАИМНОСТЬ НАХОДИМ,
ТОЛЬКО ВЫЛЕТЕВ НА ВСТРЕЧКУ.

Для тех, кому за...

✚ Чего вы хотели и что получилось?

В 55-65 лет любому человеку необходимы тепло и поддержка. Что важно переосмыслить в этот период, рассказывает психотерапевт М. С. Нестеров.

1 Постарайтесь осознать, что многое из того, что хотелось реализовать, все-таки сделано. Проанализируйте основные этапы жизни: чего вы хотели, на что надеялись, что получилось, а что не так и не удалось сделать. Даже если достижения минимальны, подумайте о том, что в тот момент, когда вы их реализовывали, они имели ценность для вас. Это помогает преодолеть отчаяние.

2 Пожилые часто сокрушаются: я был занят не тем, упустил самое главное... Нужно переосмыслить не-

гативные моменты опыта, принять их как единственно возможные при обстоятельствах, которые сложились на тот момент. А значит, принятое решение было правильным, наилучшим.

3 Пожилые люди часто говорят: «У меня появилась семья, один ребенок, второй, и я был вынужден зарабатывать деньги вместо того, чтобы заниматься твор-



Решила написать письмо самой себе в будущее...

Итак, дорогая моя, когда ты станешь старой... Никогда никого не поучай. Вспомни, как это раздражало тебя в свое время. Не старайся помочь, если не просят. Не пытайся оградить близких от напастей, просто люби их. Не жалуйся на здоровье, соседей и пенсионный фонд. Не произноси фраз типа: «Я в твоём возрасте....» Не трать последние деньги на омолаживающие процедуры, лучше — на путешествие. Ни в чем себя не вини — ты сделала все, что могла.

Ирина Еременко, Киров

чеством или делать карьеру». Важно понять, что дать возможность детям расти и развиваться, открывать вместе с ними много нового для себя, — дорогого стоит... Нужно пересмотреть свой опыт и ценить прожитое.

4 Мы держимся на плаву до тех пор, пока четко осознаем, для чего живем. Это сложнее сделать тому, у кого нет семьи, внуков, а карьера завершена. На первый план выходит «для себя» и «ради себя».

И здесь опять нужно покопаться в прошлом и вспомнить: что хотелось сделать, но не доходили руки, не было времени, возможностей. У одного накопился список непрочитанных книг, у другого — желание побывать в каких-то красивых местах, у третьего — посадить яблоню какого-то определенного сорта. Мы ведь всю жизнь делаем выбор, отказываясь от одного в пользу другого, и что-то все время остается за

бортом. И вот в пожилом возрасте появляется время на то, чтобы сделать то, что не успел. Все эти «возможно», «как-нибудь потом» становятся хорошим ресурсом. Одно из них — учеба, освоение чего-то нового. Теперь уже нет установки учиться, чтобы получить профессию и зарабатывать. Теперь можно учиться тому, что действительно интересно.

5 Преодолевать свой страх — это, пожалуй, самое трудное. Страшно пойти одному в театр или бассейн, присоединиться к какому-то сообществу. Страхи и предубеждения надо преодолевать. Ищите союзников, чтобы вместе записаться в студию, где рисуют, танцуют, вяжут. Для успешного преодоления кризиса нужно осознать и признать изменения тела, принять старение, новое «Я», мысль о смерти и избавиться от страха, связанного с этим. Важно не прекращать активную жизнь, поддерживать социальные контакты с молодым поколением, пробовать передавать свой жизненный опыт.

Думай, думай...

ЧЕЛОВЕК, С ЮМОРОМ
ОТНОСЯЩИЙСЯ К ЖИЗНИ, ЛЕГЧЕ
РЕШАЕТ ПРОБЛЕМЫ
И БОЛЕЕ УСТОЙЧИВ К СТРЕССУ.



МУЖ В НАШИ ССОРЫ СО СВЕКРОВЬЮ НЕ ВМЕШИВАЕТСЯ...

Мы с мужем и детьми живем со свекровью в одном доме, но на разных этажах. Дом принадлежит ей. Мы часто видимся, и меня раздражает, что она спрашивает меня и ребенка об одном и том же каждый день и обижается по пустякам, потом провоцирует на скандал. Еще она балует сына, ругает меня, когда я его наказываю. Муж старается не вмешиваться.

Дарья, Орел

Ваша свекровь ищет внимания, но делает это по-детски, неуклюже, эгоистично. Пытается завоевать хоть чье-то сердце, например вашего сына, им проще манипулировать. Ей хочется быть хорошей, хочется признания, интереса к себе. Обижается. Чтобы вы ее заметили, забирает энергию, которую вы отдаете во время ссоры. Сложность еще и в том, что это ее дом. Скорее всего, она жила там с мужем и сыном. У нее была семья, а теперь не осталось ничего, кроме нескольких комнат и одиночества. Ей приходится жить по чужим правилам. Значит, нет смысла обижаться, тратить силы и показывать сыну негативный пример.

Лучше представьте себя ею. Что вы видите, чувствуете? В чем бы вы нашли успокоение? Возможно, так вам будет легче понять, что она, как маленький ревнивый ребенок, нуждается в поддержке, общении, подарках. Дайте ей возмож-

ность иногда почувствовать себя важной, самой лучшей. Поэкспериментируйте. Это поможет гораздо лучше, чем ссоры и постоянное раздражение.

ДОЧЬ ВСЁ ВИДИТ В ЧЁРНОМ СВЕТЕ

Мне 67, в браке 49 лет. Дочери 48, была замужем, детей нет, живет отдельно. Я не работаю, веду активный образ жизни: экскурсии, концерты... Пытаюсь привлечь дочь, но у нее вечные отговорки и недовольство жизнью. Компьютер заменяет все. Как помочь ей стать счастливой?

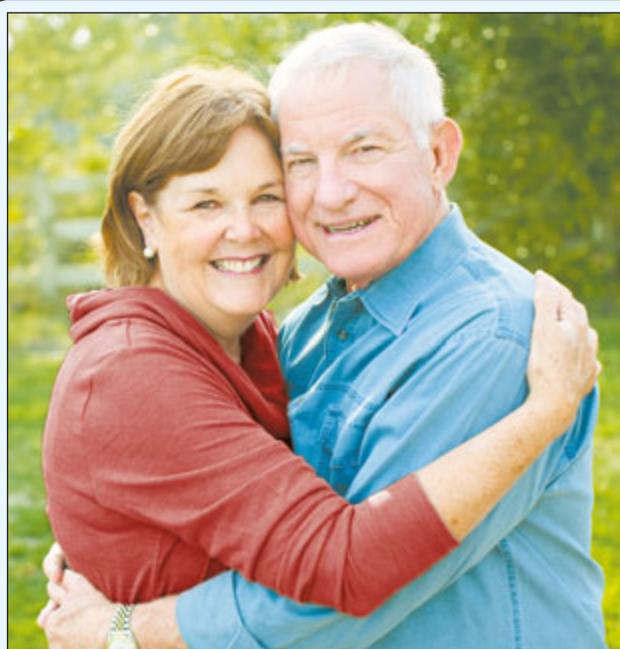
Галина, Краснодар

Задайте дочери вопрос: а ее сама такая жизнь устраивает? Если да, то тему можно считать закрытой. А вот если нет, то дальше все зависит от ее желания. Осчастливить дочь насильно не получится. Можно только продемонстрировать другое отношение к жизни.

Трудно принять, что взрослый ребенок может нам не нравиться как отдельная личность. Но с этим приходится мириться. Примите дочь такой, какая она есть, со всеми ее особенностями и недостатками. Увидьте то хорошее, что она вам дает или может дать. Если вы смотрите на мир позитивно, то, думаю, разглядеть в родном человеке хорошее, доброе вам не составит труда. И тогда, опираясь на этот фундамент, вы сможете построить с дочерью отношения — партнерские, равные, основанные на уважении друг к другу.

В. С. Малинин, психолог

У тех, кто смеется каждый день по 15 минут, улучшаются кровообращение и работа сердца.



Почему женщины живут дольше

Продолжительность жизни зависит прежде всего от генов и образа жизни. Но во всех странах мира женщины живут дольше мужчин. Почему?

- Женщины дисциплинированнее мужчин. Чаще ходят по врачам и обследуются. Мужчины тянут до последнего и обращаются за помощью, когда болезнь уже запущена.
- Военные конфликты, драки, криминал — здесь чаще фигурируют мужчины. Преступники убивают в четыре раза больше мужчин, чем женщин.
- Мужчины больше курят, пьют, употребляют наркотики, что, естественно, сказывается на продолжительности жизни.
- Уровень самоубийств среди мужчин на 75% выше, чем у женщин. В ДТП

погибает вдвое больше мужчин, чем женщин.

● Мужское строение тела предполагает скопление жира вокруг органов (висцеральный жир), а женское — под кожей. Это играет серьезную роль. Жир, обволакивающий внутренние органы, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

● Несмотря на то, что женщины живут дольше мужчин, они чаще болеют, получают осложнения, зарабатывают инвалидность. При этом они выносливее переносят не-дуги, чем мужчины.

Думай, думай...

Исследователи определили 15 стран, где продолжительность жизни самая высокая. Россия не попала в это число. На первом месте списка — Швейцария, там дольше живут женщины — до 79 лет. А вот среди мужчин рекорд принадлежит Австралии — 74,1 года.



Жарко!

Грозит ли вам тепловой + удар?

На каждый вопрос теста ответьте «да» или «нет». За каждый ответ «да» поставьте 2 балла, за ответ «нет» — 0 баллов. Сложите баллы и ознакомьтесь с результатом.

1. Весь холодный период вы ходили в баню не реже раза в неделю?

2. Пьянеете уже с первых глотков любого легкого спиртного напитка?

3. От сильных негативных переживаний (гнев, возмущение, смущение, страх) ваше лицо бледнеет?

4. Родные и знакомые говорят, что вы часто краснеете?

5. Перед грозой болит голова?

6. Свободно поднимаетесь по лестнице на пятый этаж без признаков одышки?

7. У вас есть хронические заболевания эндокринной системы?

8. Вам трудно находиться в помещении без окон?

9. Привыкли спать в прохладном помещении и даже зимой оставляете форточку открытой?

10. У вас есть хотя бы слабые симптомы проблем с венами: боль в ногах после долгой ходьбы или за-

нятий спортом, отеки, если выпили много жидкости, слегка выступающие кровеносные сосуды?

11. Слегка кружится голова, когда входите в прохладную воду после того, как полежали на жарком пляже?

12. Предпочитаете одеваться чуть теплее, чем требует погода?

Подведём итоги

Меньше 10 баллов. Обычно столько набирают люди астенического телосложения (худощавость, узкие плечи, плоская

грудная клетка), которые в летнюю жару даже не потеют. Обычно у них отличный аппетит и иммунитет. Тест показал, что вам, по большому счету, все равно: жить на экваторе или в снегах! Вы очень устойчивы к перепадам температуры и в особенности к жаре, у вас хорошо развиты вестибулярный аппарат и чувство равновесия. С такими данными после небольшой тренировки можно в космос!

10-16 баллов.

Вы относитесь к немногочисленной группе людей, у которых теплообмен на высоком уровне. Скорее всего, ваши генетические корни — на юге, и потому холод вы не любите. В разные (особенно тяжелые) периоды жизни можете часто простужаться, зато в самый зной спокойно и с удовольстви-

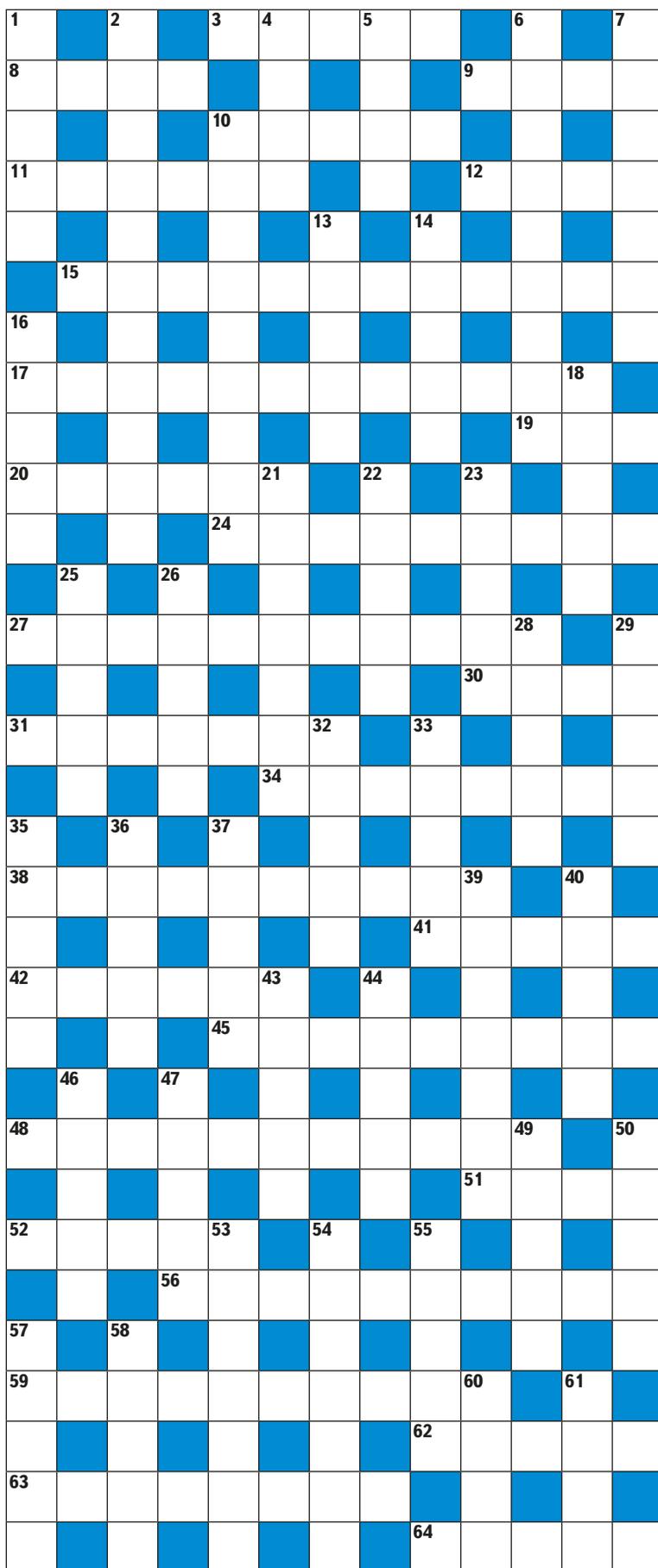
ем пьете горячий чай или кофе. Тем не менее на пляже, особенно если волосы у вас темные, лучше все-таки укрывать голову от солнца.

16-24 балла. Терморегуляция вашего организма далека от совершенства. Один-два, казалось бы, ни с чем не связанных обморока, возможно, случались. Расстраиваться не нужно: врачи считают, что в наши дни почти у каждого терморегуляция нуждается в укреплении (закаливании). Ни в коем случае не перегревайтесь, избегайте душных помещений и повышенной влажности. В сильную жару обязательно защищайте голову и обойдитесь без утомительных поездок. Отдыхать на море можно, только не стоит подолгу лежать на пляже.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Биологическая персона. 8. Домик на пасеке. 9. Запасник на верблюжьей спине. 10. Внезапный визит грабителей. 11. Предок на три колена назад. 12. Банная лоханка. 15. Деформация ноги. 17. Маг под защитой темных сил. 19. Осинový шампур для вампиров. 20. Сестрица синицы. 24. Подросток, явно обгоняющий свой возраст. 27. Что, сделанное без согласия газеты, карается законом? 30. Острижка в сопровождении нитки. 31. «Сладкая» певица российской эстрады. 34. Киношный Данька — неуловимый... 38. Как называется документ, название которого переводится с латыни как «сделанный верно»? 41. Привычная работа для автогена. 42. Запасник патронов пистолета. 45. Устройство, прижимающее гоночную машину к земле. 48. Феномен, связанный со странными звуками и движением мебели в жилище. 51. Специальный диалект в лингвистике. 52. Навес над спальным местом. 56. Наука о составе населения и его изменениях. 59. Искаженные суждения. 62. Исполнитель на дуде в поговорке. 63. Слабость, немощь. 64. Спортивный снаряд, позволяющий перетянуть на свою сторону целую команду.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Рыбка начинающего аквариумиста. 2. Отрасль с мареновскими печами. 4. Тревожный сигнал в экономике. 5. Ударяет по патрону при выстреле. 6. Деталь с бегающими шариками. 7. Методичное метание пулями. 10. Выплата при расторжении контракта. 13. Интриги недоброжелателя. 14. Минус тридцать за окном. 16. Сапожки к татарскому костюму. 18. Нарушитель ночной тишины в палатке. 21. Течение в русской поэзии 1910-х годов. 22. Койка на пляже. 23. Легкая обувь гимнаста. 25. Атрибут гипсовой девушки в парке. 26. Пела песенки в сказке о царе Салтане. 28. Жертвенное дитя овечки. 29. Фигура башенного типа в шахматах. 32. Человек с душой змеи гремучей. 33. Арабская монета. 35. Моральные основы общества. 36. Сияние славы. 37. Объединительница строф. 39. Летняя пристройка к даче. 40. Общеобразовательное заведение. 43. Выход клоуна на манеж. 44. Он превращает зайца в пассажира. 46. Защитная оболочка будущей бабочки. 47. Заявление об отстранении адвоката. 49. Трилистниковая масть. 50. Парень в клешах и бескозырке. 53. Преступление против человечества. 54. Цельная гранитная глыба. 55. Одежда ниже пояса, уравнивающая мужчину с женщиной. 57. Деталь для скрепления бревен. 58. Теннис смешанных пар. 60. Способ отвлечься от реальности. 61. Соревнования рысаков на ипподроме.



Овощи на столе

КАБАЧКОВЫЕ РУЛЕТЫ

1-2 кабачка, 150 г сметаны, 50 г твердого сыра, 100 г творожного сыра, 1 куриное филе, 2 зубчика чеснока, несколько веточек свежего укропа, перец, соль по вкусу.

Это блюдо часто готовят на ужин, когда созревают кабачки. На праздничном столе оно тоже отлично смотрится — красиво, недорого и сытно. Кабачки мою и нарезаю на тонкие длинные пластинки шириной примерно 4-5 мм. Солю, перчу, выкладываю на противень, застеленный пергаментом, и ставлю в разогретую до 180°C на 5-10 минут. Куриное филе нарезаю на тонкие продольные кусочки, слегка солю и отбиваю. В отдельной миске смешиваю творожный сыр, измельченный чеснок, рубленый укроп, сметану, соль и перец. На запеченные кабачки выкладываю курицу, творожную начинку, посыпаю тертым сы-

ром, заворачиваю рулетики и скрепляю шпажками. Отправляю в духовку на 20 минут. Когда закуска будет готова, достаю ее из духовки, убираю шпажки и подаю с зеленью или легким салатом.

**Ирина Семеновна
Кисличенко, Воронеж**

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА «ПОД ШУБОЙ»

1 кг цветной капусты, 600 г курицы, 150 г легкого майонеза, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 150 г сыра, соль, перец.

Мясо промываю, нарезаю кусочками. Цветную капусту делю на соцветия. Репчатый лук измельчаю. Курицу, капусту, лук соединяю. Добавляю соль, майонез, перец. Горшочки смазываю маслом. Выкладываю в них получившуюся массу и отправляю в духовой шкаф на 40 минут. Выпекаю при 200°C. В то время, пока все готовится, натираю сыр на

Лукковый пирог с сыром



Для начинки: 6 крупных луковиц мелко нарезаю и обжариваю, солю по вкусу. Заливка: 3 яйца, 4 ст. ложки сметаны (25%), 250-300 г тертого сыра, соль, перец. Немного сыра оставляю на посыпку пирога. Тесто: 1 стакан муки, 4 ст. ложки сметаны, 50 г сливочного масла, соль. Замешиваю тесто, раскатываю, выкладываю в форму с бортиками. На тесто — начинку, выливаю заливку и посыпаю сыром. Выпекаю при 180°C.

Алена Сагоян, Тверь



терке. Спустя полчаса после начала приготовления посыпаю блюдо сыром и отправляю в духовку еще на 10 минут.

**Зинаида Григорьевна
Симонян, Челябинск**

ИКРА БАКЛАЖАННАЯ

2 крупных баклажана, по 1 луковице, моркови, кабачку и болгарскому перцу, 2 ст. ложки кетчупа, растительное масло для жарки, сахар, перец, соль.

Чтобы приготовить икру, баклажаны запекаю в духовке на среднем огне 15-20 минут, несколько раз переворачиваю, чтобы запеклись равномерно. Когда станут мягкими, духовку отключаю и оставляю в закрытой духовке еще на 10 минут.

Очищаю от кожицы и мелко нарезаю. Кабачок очищаю и нарезаю мелкими кубиками, морковь (ее должно быть немного!) натираю на крупной терке, лук измельчаю, перец очищаю от семян и нарезаю мелкими кубиками.

В высокую сковороду с толстым дном нали-

ваю много масла, кладу лук и морковь и обжариваю на слабом огне 5 минут. Добавляю перец и кабачок, накрываю крышкой и тушу на слабом

огне, добавив 2 раза по 1/2 стакана воды. Через 30 минут добавляю баклажаны и продолжаю тушить 10 минут. Добавляю кетчуп и немного сахара, солю, перчу и тушу еще 10 минут, пока не выкипит вся вода, но не допуская подгорания.

**Светлана Антоновна
Серова, Псков**

Приправа из хрена

Дома сделать полезную приправу из хрена очень легко: очищенный корень измельчите в мясорубке, добавьте соль, сахар, уксус по вкусу. Чтобы немного разнообразить рецепт, можно влить свекольный сок и добавить сметану или майонез.



Шоколадный штрудель с вишней

500 г вишни, 225 г муки, 100 г сахара, 50 г горького шоколада, по 45 г сливочного масла и молотых сухарей, 25 мл оливкового масла, 1 чайн. ложка лимонной цедры, корица, сахарная пудра, соль, мята.

Удалите косточки из вишни. Смешайте ягоды с сахаром, натертым шоколадом, корицей, лимонной цедрой, размягченным сливочным маслом и сухарями. Замесите мягкое

тесто из муки, оливкового масла, 1/2 стакана горячей воды, добавьте соль по вкусу. Раскатайте тесто в тонкий пласт. Разложите сверху начинку, сверните в рулет и аккуратно переложите на смазанный маслом и застеленный пергаментной бумагой противень. Наколите тесто вилкой и выпекайте штрудель 40 минут при 200°C. Выньте из духовки, дайте остыть, украсьте мятой.



Курица с кукурузой в лаваше

500 г куриного филе, 200 г кукурузы, 150 г твердого сыра, 100 г листового салата, 2 помидора, 2 листа тонкого лаваша, 1 авокадо, 1 зубчик чеснока, сок 1/2 лайма, перец, соль.

Куриное филе отварите до готовности, обжарьте и крупно нарежьте. Салат вымойте, обсушите и порвите. Сыр натрите на терке. Для соуса один помидор опустите в кипящую воду на 30 секунд и очистите.

Чеснок очистите. Авокадо очистите, разрежьте пополам и удалите косточку. Мякоть поместите в чашу блендера, добавьте сок лайма, зубчик чеснока и очищенный помидор, измельчите, посолите, поперчите. Листы лаваша намажьте получившимся соусом, сверху распределите салат, куриное филе, кукурузу, нарезанный помидор и тертый сыр. Сверните рулетом и нарежьте.



Суп из чечевицы с цветной капустой

250 г цветной капусты, 110 г красной чечевицы, по 1 моркови и луковице, по 1 болгарскому перцу и помидору, 4 горошины черного перца, 2 лавровых листа, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Лук нарежьте и обжаривайте на сковороде с маслом. Добавьте натертую на терке морковь и обжаривайте еще 4 минуты. Выложите туда же нарезанные кусочками перец и помидор

и обжаривайте все вместе 3 минуты. В кастрюлю влейте 1,5 л воды. После того как закипит, добавьте промытую чечевицу и обжаренные овощи, варите на медленном огне 20 минут. Добавьте разобранную на соцветия капусту, положите специи, посолите. Через 15 минут суп готов. Налейте его в порционные тарелки. Украсьте рубленым зеленым луком. Добавьте сливки или сметану.



Как хранить чай и макароньы

У КАЖДОЙ ЕМКОСТИ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ЕСТЬ СВОИ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ.



Стекло

Плюсы. Стекланные банки идеально подходят для хранения продуктов. Лучше всего, чтобы крышка у такой тары плотно закрывалась или завинчивалась, тогда она не пропустит влагу и насекомых и не даст выветриться аромату специй.

Минусы. Стекло не подойдет для хранения продуктов, которым нужна вентиляция. Например, сухофрукты в плотно закрытой банке могут заплесневеть.

Керамика

Плюсы. Керамическая тара красива и преобразит лю-

бую кухню. Крышки в ней, как правило, плотно прилегают за счет силиконовой прокладки.

Минусы. Если часто пользоваться такой тарой и постоянно мыть, со временем силиконовая про-

кладка начнет отклеиваться. Поэтому в керамических емкостях лучше хранить продукты, которые не пачкают емкость, например зерна кофе.

Дерево

Плюсы. Изделия из дерева не впитывают запахи. Хранить в них можно сыпучие продукты: кукурузу, бобовые, макаронные изделия, семечки, орехи, чайные листья и специи.

Минусы. Повышенная влажность и перепады температуры деформируют емкости. Не мойте их, просто протрите влажной тряпкой и дайте высохнуть.

Пластик

Плюсы. Пластиковые контейнеры удобные и легкие, без проблем вы-

держивают низкие температуры (например, в морозильной камере).

Минусы. При нагревании пластиковая тара деформируется, поэтому в контейнеры не рекомендуется класть горячую пищу, также их нельзя мыть в посудомоечной машине при высокой температуре. Пластиковая тара со временем теряет форму и может треснуть.

Лучший вариант для хранения продуктов — вакуумные пакеты.



Металл

Плюсы. Банки из нержавеющей стали подходят для хранения практически любых продуктов.

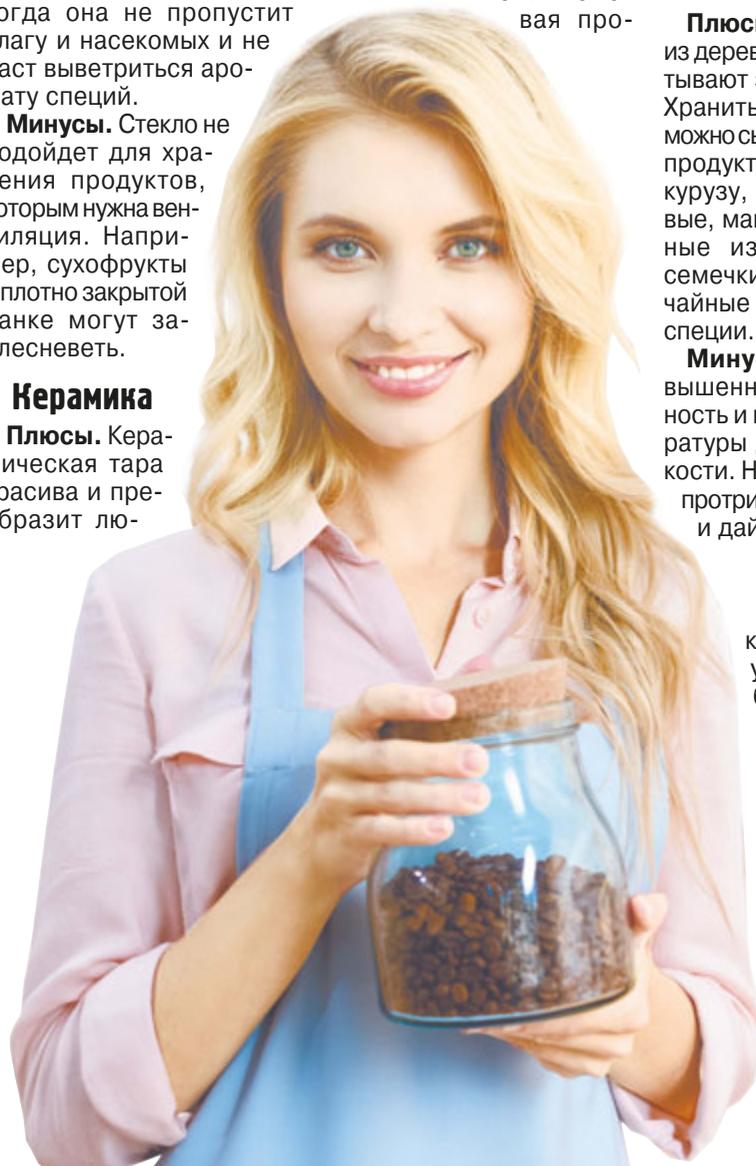
Минусы. И нержавейка, и жестяные емкости могут придавать продуктам металлический привкус. Если внутри жестяной банки началась коррозия — не жалея, выбросьте ее.

Намотай на ус

- Консервированные продукты после вскрытия упаковки обязательно переложите в стеклянную или эмалированную посуду.

- Если вы храните еду в холодильнике в той же посуде, в которой готовили, учтите, что для этих целей подходит только нержавейка, переносящая перепады температуры.

- Не храните еду и в посуде с антипригарным покрытием. В состав тефлона входит перфлюорооктановая кислота, а это канцерогенное вещество. Одна царапина на поверхности сковороды приведет к тому, что кислота проникнет в еду.



Машина времени	Вечнозеленый куст		Белый журавль	Мера веса алмазов					Звериная дорожка		Базис, фундамент		Отбивает морзянку
Обозначено цифрой						Заготовка сена		Пояснение к тексту					
				Спортспециализация					Деление ядра атома		Песнопение в костеле		Чешский автомобиль
Месяц орущих котов						Гладкая ткань		Мальчиш...					
Ковыльный простор		Он же закром		Судно за буксиром					Сырье для свечек				
Нарушение планов	Перед родами							Биография святого					
	Гибрид девы и рыбы		Обломок горы		Доспехи рыцаря				Писательница Агния	Вид пальмы		Французский философ	
							...Баттерфляй	Отрезок в круге					
	Скандинавский воин		Старение деталей		Реакция на юмор				Работник попа		Русло для стока		Дом самолета
						Завидущий орган		«Живет» в гардеробе					
Китайский парусник		Фига с дерева		В желтой майке					Анна, муза Пушкина				
						Страна с Веной		Бикфордов ...					
Денежный билет		Литургия		Принимать, метод					Обмен репликами	Крошечная мера длины		Земля напрокат	
					Мягкая кожа		Стадо мустангов		Коренной абаканец				
	Забег по буеракам		Ковбой по-русски						Склад для зерна		Английский титул		Финский бог
					Бочка ни с чем				Удача рыбака				
	Крупа из проса		Абориген Белграда					Царская диадема					
					Предавший Христа				Золотая ставка хана				
	Ферма в Техасе		Былинный остров					Ароматное дерево					



Цифры и факты

- У ЖЕНЩИН НОГТИ РАСТУТ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН.
- НОГТИ БЫСТРЕЕ РАСТУТ ЛЕТОМ, ЧЕМ ЗИМОЙ, И НА РАБОЧЕЙ РУКЕ.
- МЯГКИЕ НОГТИ ЛЕГКО ЛОМАЮТСЯ, А ТВЕРДЫЕ ЧАЩЕ ТРЕСКАЮТСЯ.
- 10% НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМЛИ ГРЫЗЕТ НОГТИ. ПРИЧИНА — СТРЕСС.

Маски из ежевики

От морщин

Смешайте 2 ст. ложки бананового пюре с таким же количеством пюре из ягод ежевики. До необходимой консистенции разведите молоком.

Чтобы избавиться от прыщей

Листья ежевики обдайте кипятком. Затем заверните их в многослойную марлю и наложите компресс на лицо.

Освежающая для уставшей кожи

Смешайте 1 ст. ложку измельченных овсяных хлопьев с 2 ст. ложками ежевичного пюре и 1 чайн. ложкой апельсинового сока.



Элегантность — это образ жизни



ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ ДОРОГО, ОБРАЩАЙТЕ ОСОБЕННОЕ ВНИМАНИЕ НА ТКАНИ, ИЗ КОТОРЫХ СШИТА ОДЕЖДА.

1 Немнущаяся ткань.

Если посмотреть на дорогие образы, можно заметить, что все они без некрасивых заломов на сгибах. Таким свойством обладают натуральные ткани с небольшим добавлением синтетики или современные, которые можно вообще не гладить.

2 Матовые фактуры.

Чтобы блестящая ткань выглядела роскошно, она действительно должна быть дорогой. Синтетика не может конкурировать с натуральным шелком. Поэтому, покупая одежду, обратите внимание на матовые фактуры. Говорим нет блестящим блузам, синтетической одежде с отливом и «сияющим» колготкам.

тической одежде с отливом и «сияющим» колготкам.

3 Никаких мини.

Элегантность не совместима с вульгарностью. Изысканная женщина никогда не будет искать дешевой популярности, выставляя напоказ тело. Забудьте о супермини, глубоких разрезах и прозрачных платьях. Агрессивная сексуальность имеет право на

существование, но в ней нет ничего общего с элегантностью.

4 Ткани без эластана.

Речь идет о тех тканях, которые будут держать форму или струиться по вашей фигуре, но ни в коем случае не облегать ее. Самый элегантный силуэт — полуприталенный, помните об этом!

Мари Буше, директор Австрийской высшей школы этикета

Загрубевшие руки спасают тёртым кабачком

Я заядлая огородница. В селе по-другому и быть не может! Грядки, сад, хозяйство... О педикюре и маникюре можно забыть. Если кожа на руках загрубела от этих работ, делаю одну из этих масок. Смешиваю 1 ст. ложку тертого кабачка с 1 ст. ложкой сметаны, добавляю овсяные хлопья для густоты и наношу на кожу на 20 минут. Или растираю 1 ст. ложку творога со сметаной, добавляю яичный желток и делаю маску на 20 минут.

О. И. Красникова, Адыгея

- ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО И СНИМИТЕ УКРАШЕНИЕ, КОТОРОЕ НАДЕЛИ ПОСЛЕДНИМ.



О тонкостях бритья

Без сучка и задоринки

Если бритье заканчивается порезами, раздражением кожи или просто не доставляет никакого удовольствия, изучите тонкости этого дела.

ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВЬТЕ КОЖУ

Можно сочетать процедуру с приемом душа. А в идеале лучше начать бриться сразу после него. Дело в том, что пар, горячая вода помогают справиться с процессом намного быстрее и эффективнее: смягчаются жесткие волосы, распаривается кожа и открываются поры. Если спешите и на ванну времени нет, выйти из положения поможет горячее влажное полотенце, приложенное к лицу.

МОЖНО ЛИ БРИТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

Можно, если вы делаете это без раздражения и царапин. Если нет, то лучше давать коже немного отдохнуть.

ГЕЛЬ, ПЕНА ИЛИ МЫЛО?

Лучшее скольжение лезвия дают гели и специальное мыло для бритья, содержащее глицерин. Также они плотно покрывают кожу в отличие от готовых пен.

Много лет не могу отрастить бороду



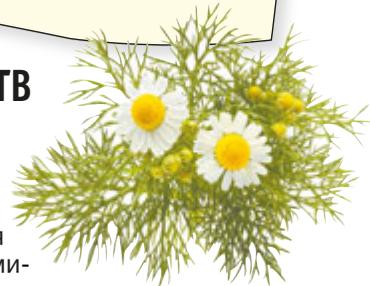
Почему у одних борода хорошо растет, у других недостаточно густая, у третьих не формируются жесткие волосы?

Федор, Томск

Густота волос на лице передается по наследству. Возможно, у кого-то в поколении, не обязательно у отца, борода росла плохо. Если борода всегда была не очень густой, к врачу идти необязательно. Беспокоиться нужно, когда ее рост или густота резко изменились, особенно если участками.

О СОСТАВЕ СРЕДСТВ ДЛЯ БРИТЬЯ

Чтобы избежать раздражения и воспаления, в составе пены и геля для бритья не должно быть минерального масла. Лучше выберите препараты, в которых есть гидратированное натуральное масло (оливковое или миндальное). Также желательно, чтобы в составе были противовоспалительные компоненты — экстракт ромашки, календулы, алоэ.



ОДЕКОЛОН НА ЩЕКАХ В КОНЦЕ ПРОЦЕДУРЫ

Лучше не использовать после бритья одеколон, поскольку в нем много спирта. Это провоцирует раздражение и сухость. Средство после бритья не должно содержать спирт, его задача — питать, смягчать и увлажнять кожу.

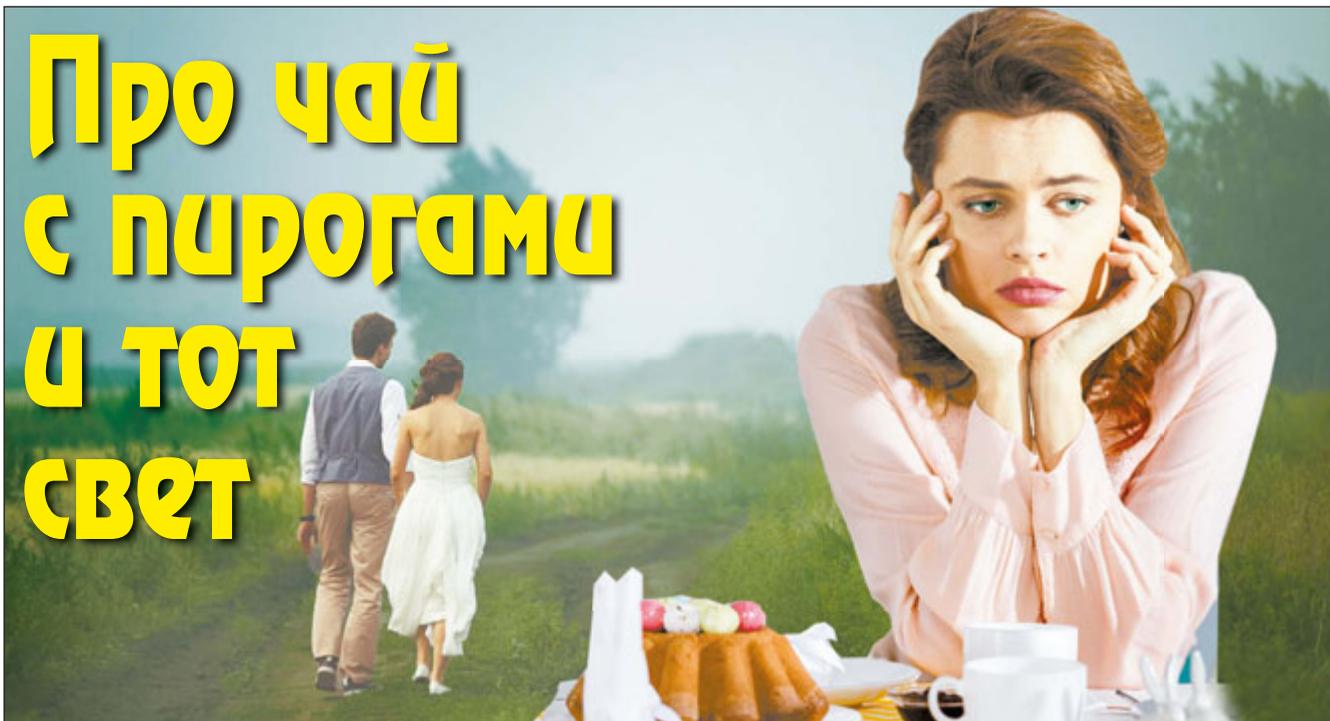
ЧЕМ НАМАЗАТЬ ПОСЛЕ

Средства после бритья выбирайте с витамином F. Они подходят любому типу кожи, а сам витамин борется с воспалениями, снимает отеки на лице, заживляет ранки и препятствует появлению прыщей.

В. Д. Шмакина, дерматолог



Про чай с пирогами и тот свет



Люба с мужем жили дружно и зажиточно, что называется, душа в душу. Как же она убивалась, когда ее супруг Миша трагически погиб.

Дома еще хоть как-то держалась, чтобы детей не пугать, а на работе тенью бродила. Как-то раз Люба уложила детей спать, сидела в мужнином любимом кресле и слезами заливалась. Задремала. И снится ей, что кто-то погладил ее по волосам. Голову поднимает, а это ее Миша сидит перед ней и улыбается.

— Пойдем, — говорит, — покажу тебе место, куда меня поселили.

Люба схватила мужа за руку и стала рассказывать, что скучает. Жизнь без него не мила.

Едва Миша это услышал, очень строго сказал: «У тебя еще здесь много дел. Но я тебя ждать буду...»

Идет с ним через поле, солнышко светит, жаворонки поют, кругом цветы. Благодать райская! Подошли к богатой усадьбе с колоннами.

— Мне под дом участок выделили, — говорит Ми-

шенька. — Только туда удобнее идти через столовую.

Входят в столовую. В ней столы, накрытые белыми скатертями, на которых сервировано множество всяких блюд. Свечи горят. Торжественно...

За столами сидят люди друг напротив друга, как на банкете, едят, выпивают, ведут неспешные беседы. Все облачены в красивые старинные наряды.

— А ты почему не ешь? — спросила она мужа.

— Я уже поел, — ответил Миша и показал рукой. — Вот моя тарелка.

В ней ее пирог, который девочкам на работу приносила помянуть мужа на сорок дней. Пирога только два небольших кусочка осталось.

— А почему ты мой пирог не доел? — поинтересовалась Люба с обидой. — Не вкусно?

— Нет, вкусно. Сейчас Оля с Леной придут чай пить, я им оставил.

Что за Оля с Леной, удивилась про себя Люба, но вида не подала.

Пошли дальше, а там оказалось очень темно. За голыми столами друг напротив друга тоже сидели люди — кто-то корку в кипятке макал, а некоторые делали вид, будто едят, хотя их тарелки пусты.

— В первом зале собралась те, кого поминают, — объясняет муж. — Свечки горящие — это свечки, которые в память об ушедших зажигают на земле. А во втором зале люди, которых не поминают.

Идет Люба мимо этих людей и вдруг слышит, как кто-то зовет ее по имени. Пригляделась, а это бабушка золовки. Добрая старушка была, давно умерла.

— Любаша, — просит она, — скажи моим родным Христа ради, пусть мне хотя бы одну свечку пришлют, а то так темно здесь,

так страшно...

Вскоре вышли наружу. Кругом стоят домики, а другие строятся. Муж подвел ее к одному и говорит:

— Вот здесь начну строиться, будут баня, оранжерея, ты же любишь цветы.

Только это не скоро произойдет, ты ко мне после третьего правнука переедешь. А сейчас пойдем.

Тут в дверь позвонили. Люба даже не сразу поняла, на каком свете находится. Оказалось, соседка пришла.

— Ольга отмучилась. Царство ей небесное!

Ольга — сестра соседки, болела год, онкология. Молодая совсем. Всегда бездомных кошек и собак подкармливала. Когда соседка ушла, Любу будто ледяной водой окатило. Только тогда она догадалась, что это и есть та самая Ольга, которая сейчас придет к мужу пить чай с ее пирогом!

**Н. И. Михайлова,
Краснодарский край**

Если вы возвращаетесь домой поздно ночью, не откликайтесь на зов. Темные силы активны.

СИЛ НЕ БЫЛО, СТАЛА СЛЫШАТЬ СТРАННЫЕ ЗВУКИ. КАЗАЛОСЬ, ПЛЫВУ ПО ТУНДРЕ...

Жили мы в рыбацком селении на берегу батюшки Енисея. Однажды мой брат и его друзья решили отправиться в тундру за грибами. Старшему было 13 лет, младшему 8, а мне 5. Собрались, ушли и не вернулись.

К вечеру на поиски поднялась вся деревня. Пошли и мы с мамой. Оделись потеплее, взяли спички, хворост, воду. Мама надела мне на шею оберег. Мы шли все дальше и дальше, но никого не встретили. Очень устали. Мама решила поискать ежца, меня же, наказав держаться берега Енисея, отправила обратно. Обратный путь оказался тяжелее. Сил не осталось, я стала слышать странные звуки. Началась паника. Упала, закрыла глаза и уснула...

Не знаю, сколько так пролежала. В чувство привел удар в спину. Открыла глаза, но никого не увидела. Ветерок подтолкнул меня в сторону поселка. Мне казалось, я плыву по тундре...

К утру ребята на-шлись. Оказывается,

они попали под ливень, нашли пещерку и спрятались в ней, уснули. А потом заблудились.

Когда я спросила у мамы, кто мог меня толкнуть, она ответила с улыбкой: «Эта твоя счастливая рубашка помогла». Дело в том, что я родилась, как это принято говорить в народе, в рубашке, в пленке. Шесть лет мама ее берегла. Но когда мы переехали, «рубашка» исчезла. Мама говорила, что это на счастье. Плохо, если оберег украдут или выбросят. А если вещь сама теряется, это к добру.

**Виктория,
Тюменская обл.**

ПОСВЕТИЛ В КОРИДОР ФОНАРИКОМ, А ТАМ ЖЕНЩИНА В ДЛИННОМ ПЛАТЬЕ...

Я пожилой человек. Устроился в школу сторожем. Страшные рассказы про школу травили, но я не слушал. Дремал на работе, признаюсь, часто, но раз за ночь обход делал. Вот во вре-

мя такого обхода слышу шум на третьем этаже. Вроде как каблуки по полу кокают. Струхнул, конечно. Сжал фонарь в руке и пошел. Прокрался за угол, заглядываю и в коридор свечу. А там женщина в длинном платье... Что самое жуткое, луч фонаря сквозь нее проходит, а она парит над полом.

Глаза черные, немигающие... И тут она ко мне двинулась. Я кинулся к лестнице и уже на ступеньках чувствую, как меня что-то в спину толкает. Полетел кубарем. Нашли меня утром. Повезло, что живой остался, немного повредился. Позже узнал, что директором школы раньше была женщина, которая покончила с собой из-за несчастной любви.

**Максим Петров,
Краснодарский край**

ЧТО-ТО МЯГКОЕ, ПУШИСТОЕ ПРИЖАЛОСЬ К ЩЕКЕ И ЗАМУРЧАЛО

Случилось это лет 20 назад. Прилегла днем отдохнуть, даже не спала, просто глаза закрыла. Вдруг чувствую, что-то плюхнулось на ноги и пообжало вдоль тела — такое мягкое, пушистое. Никаких животных не держала! Это нечто в один миг добежало до щеки, прижалось и замурчало... Хочу открыть глаза, а не могу, тело онемело, ни рукой, ни ногой не пошевелить. Превозмогая страх, все-таки разлепила веки и увидела мохнатое черненькое существо, по-



Не позволяйте другим до-есть за вами. Человек может «откусить» ваше счастье и забрать удачу.

Стихи наших читателей

**Никогда,
никогда,
никогда!**

*Не страдай ты
больше, не страдай,
Забывай ты его,
забывай.*

*Не вернутся юные
года*

*Никогда, никогда,
никогда!*

*Не коснется моя
рука,
Его жизнь от тебя
далека.*

*Неужели забыл
ты все:*

*Радость, горе твое
и мое?*

*Словно это было
вчера,*

*Эти летние вечера.
Тихой песни напев*

*родной,
Под который бродили
с тобой.*

**Ю. А. Смирнова,
Владивосток**

P.S. Это стихотворение моей мамы Юлии Александровны Смирновой. Ее нет с нами, но память о ней живет, как и ее стихи.

**Татьяна Александровна
Уварова, Балабаново**

хожее на паука, но размером с кошку. Оно сразу отбежало к краю дивана, прыгнуло и умчалось в угол комнаты, где растворилось в пространстве. Наверное, это был домовый, и встреча с ним была неслучайной. Спустя некоторое время выяснилось, что мне требуется не опасная, но срочная операция. О проблемах со здоровьем я даже не подозревала! Все прошло успешно. Видимо, приходил домовый пожалеть и приободрить меня, ведь я хоть и испытала шок, но страшно не было. Он ведь такой черненький, пушистый, заботливый и душевный.

**Екатерина,
Приморский край**



Гороскоп с 22 июля по 4 августа

В жару и мысли жидкие. Дайте голове отдохнуть!



ОВЕН Ну что, сезон переворачивания подушки прохладной стороной в самом разгаре? Вы бессознательно снижаете темп, больше отдыхаете и не беретесь за проигрышные дела? И это правильный путь, ведь сейчас даже отличные, на первый взгляд, идеи могут оказаться преждевременными. Так что отдохнуть душой и телом сам бог велел.

ТЕЛЕЦ Энергия этих двух недель для вас агрессивная. Она словно свернувшаяся клубком змея, которая что-то замышляет, а что — непонятно. Пытаясь разгадать ее замысел, постарайтесь ходить осторожно мимо того, что представляет для вас опасность. Не обращайтесь на себя внимание ядовитых особей и тех, кто не прочь пройтись по головам. Вы так мудры от природы, что это не составит труда.

БЛИЗНЕЦЫ Любая работа будет радовать и приносить лавры, если она вам нравится. В противном случае спросите себя прямо: «Есть ли более интересное занятие, которое принесет большую отдачу?» Ответ придет быстро. Смелее! Рецепт радостных будней прост: делайте больше, живя проще.

РАК 2020 год для вас оказался нелегким, но сейчас вы почувствуете значитель-

ное облегчение. Главное — усвоить уроки вселенной и не противиться переменам, иначе может быть хуже. Конец месяца благоволит заниматься покупками и посещать новые места.

ЛЕВ Вы ни дня не можете прожить без внимания, добиваетесь его любыми способами. Ваше поведение может вызвать много критики и осуждения. Сейчас для вас это только на руку, так как придаст энергии и уверенности в себе. Болезни, возникшие в этот период, отступят легко. Но лечите их обязательно,

РЫБЫ И ВОДОЛЕИ — САМЫЕ НЕЗАВИСИМЫЕ ОТ МАТЕРИАЛЬНЫХ БЛАГ. БОЛЬШИНСТВО БЛАГОТВОРИТЕЛЕЙ — ЛЮДИ ИМЕННО ЭТИХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА.

иначе они повлекут за собой цепочку других.

ДЕВА В целом эти две недели пройдут радостно и спокойно, хотя новых замыслов и дел, скорее всего, не появится. Что поделать, в жару и мысли жидкие! Самое время взять паузу и дать голове отдохнуть. Проявите себя как прекрасные семьянины. А чтобы избежать перегрева, в знойное время накиньте на шею влажную ткань подобно шарфу.

ВЕСЫ Удачное время для любых начинаний. Также сейчас полезно очищаться

как духовно, так и физически. Особенно это касается кишечника. Поменьше ешьте, воздержитесь от алкоголя и научитесь умиротворению. Если не умеете медитировать — самое время попробовать. Придут свежие мысли и силы, постепенно отступят болячки, возникшие от нервов.

СКОРПИОН У вас что на уме, то и на языке. В ближайшие две недели необходимо будет на каждом шагу правильно подбирать слова. Это не просто, зато вы сможете рассчитывать на то, что даже самые сложные люди пойдут вам навстречу. В конце месяца лучше выбрать роль стороннего наблюдателя и следить за суетой со стороны. И помните, что первый человек,

которого вы вспоминаете утром, и последний, о котором вы думаете ночью, — это причина вашего счастья или внутренней боли.

СТРЕЛЕЦ Звезды обещают вам легкие и удачные две недели. Все будет располагать к началу непродолжительных дел, походам по магазинам, встречам, общению, чаще по-дружески непринужденному. Покупки благоприятны любые, если они дают энергию, а не отнимают ее. Советчиков вокруг будет много. Услышьте каждого, но сделайте по-своему,

опираясь на личный опыт и интуицию.

КОЗЕРОГ Если наткнетесь на не решенную ранее проблему, подумайте, для чего жизнь возвращается вас к ней? Попробуйте исправить все и сделать выводы. Странно, мы часто просим вселенную изменить нашу нелегкую ситуацию. Но не знаем, что нам послали ее, чтобы изменились мы сами. Задумайтесь: в чем смысл происходящего с вами?

ВОДОЛЕЙ Ближайшее время благоприятно для решительных действий. Звезды обещают вам такую мощную энергию, что грех не извлечь из этого пользу. Используйте ее для преодоления сложностей и разрешения ситуаций, требующих смелости и хладнокровия. Если вам что-то до смерти надоело, то сейчас самое время обрезать все связующие нити.

РЫБЫ Звезды внесут в вашу жизнь немного хаоса. Примите этот вызов с венником и половой тряпкой в руках. Наведите чистоту в доме, выбросьте старые вещи и избавьтесь от того, что делает вас несчастными. Подчините себе беспорядок сначала на бытовом уровне, а потом переходите к духовному очищению. Всегда найдется то, чему полезно сказать «нет». В такую жару не только погоды, но и взаимоотношений захочется прохладнее и ветренее.

**Как слышится,
так и...**

Чай — не скучай!

Субботнее утро. Отоспался наконец. Встаю, бреду на кухню. А там уже все семейство в сборе, чаевничают.

Мама говорит:

— О! Очухался! Доброе утро! Садись с нами чай пить. У нас много: вот в этом заварнике мятный, вот тут обычный, а здесь, — с гордостью, — наждачный!

«Ничего себе чай! — думаю. — Наверное, какая-нибудь очередная мамина бредовая идея из телевизора».

— Наждачный? — уточняю. — Из наждачной бумаги, что ли?

Пауза. Дружный хохот. Мама смеется:

— Наш, дачный! Со смородиновым листом! Не, налейте ему лучше кофе!..

Борис П., Кропоткин



Младенец заплакал на имени Павсекакий...

У моего мужа есть друг, специфический такой товарищ. Пару лет назад рассказал он, как ему родители имя выбирали. Взяли список имен и решили его зачитывать, на какое имя ребенок отреагирует, так и назовут. Младенец заплакал на имени Павсекакий. Родители почесали затылки и решили все-таки назвать ближайшим более приличным. Так он стал Павлом. После этой истории многое встало на свои места. Потому что знакомый этот, хоть и записан Павлом, но он действительно Павсекакий. Ему феерически подходит это имя.

Любовь Г., Саратов



РАССКАЗИК

Встретились два приятеля. Один говорит: «Я вот защищаюсь от вируса по максимуму: на руки — перчатки, на лицо — маску, на голову — кастрюлю». — «Господи, а кастрюлю-то зачем? Ты что, псих?» — «Нет, но люди так думают и держат социальную дистанцию без напоминаний».

Ситуация

Такие разные!



Кое-что о пальце

Женщина думает: «Ой!» Засовывает палец в рот, чтобы кровь не капала на пол. Другой рукой вытаскивает пластырь из аптечки, наклеивает и продолжает свои занятия.

Мужчина вопит: «Блин!» Отстраняет от себя руку. Отворачивается в другую сторону, потому что не может видеть крови. Призы-

ка она ищет пиво. Нажимает на рану до тех пор, пока та снова не закровоточит. Стонет, когда она осторожно отклеивает старый пластырь и приклеивает новый. Из-за этого ранения не может, к сожалению, сходить с ней в магазин. Вся ночь он ползает из постели, чтобы в ванной еще раз осмотреть красные полосы, которые должны означать заражение крови. Отправляется с работы на два часа, чтобы сходить к врачу и убедиться, что заражения крови нет. Вечером встречается с друзьями и заявляет гордо, что не стоит говорить о такой мелочи!

вает на помощь таким голосом, как будто отрезал себе всю руку. Пока она ищет пластырь, залезает в медицинский справочник, чтобы выяснить, сколько крови может потерять без риска для жизни. С героическим выражением на лице позволяет наклеить пластырь. Хочет на ужин отбивную для того, чтобы ускорить образование красных кровяных телец. Пока она жарит мясо, он укладывается на диван. Требуется срочно еще парочку бутылочек пива от страшной боли. Отклеивает пластырь, чтобы посмотреть, течет ли еще кровь, по-

ка она ищет пиво. Нажимает на рану до тех пор, пока та снова не закровоточит. Стонет, когда она осторожно отклеивает старый пластырь и приклеивает новый. Из-за этого ранения не может, к сожалению, сходить с ней в магазин. Вся ночь он ползает из постели, чтобы в ванной еще раз осмотреть красные полосы, которые должны означать заражение крови. Отправляется с работы на два часа, чтобы сходить к врачу и убедиться, что заражения крови нет. Вечером встречается с друзьями и заявляет гордо, что не стоит говорить о такой мелочи!

**Посмотрел
косо на девушку —
обидел. Посмотрел
прямо — оскорбил.
Вообще не заметил — обидел и
оскорбил.**

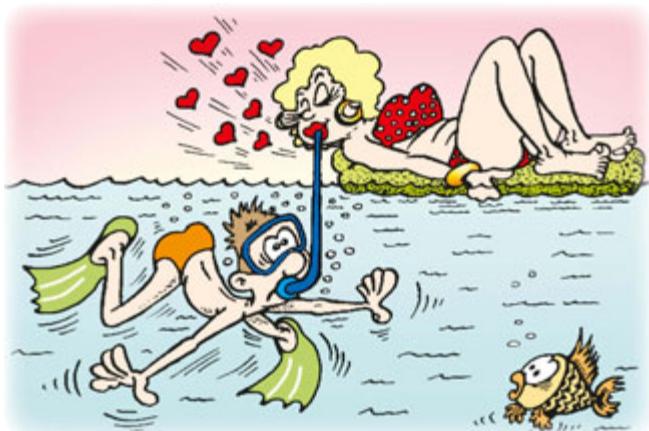
Крутые мысли

■ ТОЛЬКО НАЧИНАЕШЬ УМНЕТЬ, СРАЗУ ЧТО-НИБУДЬ МЕШАЕТ: ТО ПРАЗДНИК, ТО ОТПУСК, ТО ВООБЩЕ ВЛЮБИШЬСЯ...

■ МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО БЫВШИЙ РАД СЛЫШАТЬ ВАШ ГОЛОС В ТРИ ЧАСА НОЧИ.

■ ГОРОДСКИЕ ЕДУТ В ДЕРЕВНЮ ПОЕЗДИТЬ ПО БЕЗДОРОЖЬЮ, А ДЕРЕВЕНСКИЕ — В ГОРОД, ПОКАТАТЬСЯ ПО РОВНОЙ ДОРОГЕ.

			↓	Обувь для зимы	↓	Опущен в финале пьесы	↓	Обман игрока в покер				
				Повязка из гипса		Осадки с горох величиной		Гималайский козел				
			↖			↓		↓				
				Подросшие гусли	→							
↖							Стиль Боба Марли	→			↓	
	«Участок» в природе		Цитрус с зеленой кожурой	→	Отрада для гурмана			Украшена бантом	Монета имени шаха	Дерево шелкопряда		Снаряд, попавший в лузу
	«Резвость» мелодии		Напарник игрека	→		Хозпостройка со снопами	Комочек на старой юбке	↓	↓	↓		
↖			Горшок для горшка	↖		Организация тамплиеров	↓	Тягостный балласт	→			
	Трава для Крошки Енота	Раздолье, ширь		Граница сварки	→		↓	Демон из свиты Диониса	→			
				Повеление генерала	→					Туфли Буратино		Снабженческая точка
↖								Настольный футбол	Семя чечевицы	↓	Позиция на аукционе	↓
↖				Цвет солдатской формы		Долговая зависимость	→			↓		
Голубиная связь		Особенность говора северян	→					Строй подвод с кладью	→			
↖						Рыбка для пиццы	«Болезнь» трудоголика	→				
				Напряжение мышц		Оптика сыщика	↓	Всякая змея				
			↖					↓				
				Испанская шпага	→	Мистер из шляхты	→					



КОЛЛЕГИ ОПЕШИЛИ, НО БОЛЬШЕ ВСЕХ УДИВИЛАСЬ Я...

По образованию я педагог, учитель начальных классов. Довелось даже несколько лет поработать по специальности. Первое время, конечно, было очень тяжело. Мне постоянно казалось, что я что-то не так делаю. Особенно расстраивала меня неспособность сразу же запомнить имена учеников! Потом коллега научила меня нехитрому приему — называть всех, кого еще не запомнила, как зовут, зайками. Вот они у меня и были все зайки, пока не выучу.

Через несколько лет я ушла из школы, устроилась

на другую работу. А старые привычки остались, причем я как-то даже не обращала внимания на то, что называла всех коллег зайками, пока не ответила как-то директору:

— Хорошо, зайка... Удивился директор, удивились коллеги, но, честно говоря, больше всех удивилась я. Да что там — просто в шоке была!

Елена В., Пенза

Лучший способ отдохнуть — убежать от людей в городе к медузам в море.

В ЛУЖЕ ПОВАЛЯЛСЯ, ПЕСКА НАЕЛСЯ — ПРОГРАММУ ВЫПОЛНИЛ

Наблюдала недавно, как один молодой папаша, выуживая из песочницы маленького сына и сажая его в коляску, бурчал: «Ну

письма Айболит

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

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

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

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

все, в луже ты поваялся, песка наелся — свою программу выполнил. Теперь и домой можно ехать».

Жанна Макалова,
Кисловодск

«ЧТО СМОТРИШЬ? ЗАКАТИЛАСЬ ОНА!»

Однажды увидела, как одну теньку задержали на выходе из супермаркета. Зазвенело. Оказалось, сперла банку красной икры. Баночка была надежно спрятана между грудей. На вопросительный взгляд охранника женщина возмущенно ответила: «Что ты смотришь? Закатилась она!»

Ирина Петровна
Быкова, Тобольск

Мудрость — это умение превращать бикфордов шнур злости в бенгальские огни добродушия.

ТРИ ДНЯ ВЗВЕШИВАЛАСЬ И РАДОВАЛАСЬ ПОХУДЕНИЮ

Решила подкорректировать фигуру. Несколько дней ела правильную пищу в малых количествах. Встаю

утром на весы — минус один килограмм. Радость нереальная! Три дня с азартом и блеском в глазах взвешивалась и радовалась своему похудению. На

четвертый день муж отрегулировал сбившиеся весы и прежний вес вернулся. Ну и как мужа назвать после этого?

Татьяна Вячеславовна
Мирошникова,
Севастополь

В следующем номере читайте:

✓ Развеем сомнения

Десять мифов о щитовидной железе

✓ Прикинь на себя

Как гипертоникам пережить жару

✓ На приеме у паразитолога

Сюрприз с червячком



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Часть лица, которую сводит от злости. 8. Врач, «изгоняющий чертей». 9. Баллончик, распыляющий жидкость. 10. Расшифровка сновидения. 14. Проявление излишней чувствительности. 15. Абориген бахчи, сравниваемый с большим животом. 18. Месяц самых коротких ночей. 19. Встреча семи дорог в песне Андрея Макаревича. 23. «Антикусатель» на физиономии барбоса. 24. Сельдяной кит. 26. Полковая святыня. 27. Человек, которому есть что терять. 32. Планировка участка под посадку. 33. Знаток экранного искусства. 35. Каждый из трех в слове «кобыла». 36. Сосуд с потенциальными кляксами. 40. Расширение сфер влияния. 41. Приключения супермена в журнале. 44. Собеседник в горах или в лесу. 45. Место для дискотеки. 47. На каких летательных аппаратах специализировался конструктор Георгий Бериев? 49. Любитель напыщенных тирад. 52. Полная противоположность штанам. 53. Почасовой распорядок. 54. Соленое сало со шпионским названием. 55. Двигатель катера. 56. Прудовое растение, служащее пищей для водоплавающих птиц, ондатр и бобров.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Аристократическая верхушка. 2. Инструмент, популярный у новоселов. 3. Представитель какой профессии носит самую тяжелую обувь? 4. Лепесток пропеллера. 6. Шкаф со скользящими дверцами. 7. Перила, чтобы с яхты не упасть. 9. Знак суммы из греческого алфавита. 11. Надутый босс птичьего двора. 12. Бесконечные жалобы на жизнь. 13. Застекленный выступ в стене здания. 14. Малая родина Колобка. 16. Вид спорта — езда на мотоцикле с преодолением препятствий. 17. Центр древнерусского княжества. 18. Прорубь, где смывают грехи. 20. Дикая рябинка. 21. Льготная для бизнеса зона. 22. Котлетки в виде шариков. 23. Нимфа, облюбовавшая ручьи. 25. «Сногсшибательное» удивление. 26. Закипевшее недоброе чувство. 28. Хороший отзыв. 29. Танец под небом Аргентины. 30. Ткань на первую годовщину женитьбы. 31. Дерево с полотен Шишкина. 32. Моргание в ответ на яркий свет. 34. Немецкая водка. 35. Пьедестал для самовыражения. 37. Церковь пастора Шлага. 38. Пьеса шуточного содержания. 39. Стремление женщин к равноправию в общественной и личной жизни. 40. Каждая из стран, входящих в ОПЕК, по отношению к нефти. 42. Естественное состояние пытливого ума. 43. Что варится внутри вулкана, пока не станет лавой? 44. Оттиск владельца на обложке фолианта. 46. Одна, но пламенная. 48. Зазывала возле храма Мельпомены. 50. Пространство для стоянки судов у входа в порт. 51. Лауреатка конкурса красоты.

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