

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 1 (24)

16–29 января
2017 года

14

рублей*

* Рекомендованная
розничная цена

ПИСЬМА • СОВЕТЫ • НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

16+

**ОСТЕОПОРОЗ:
КОГДА СУСТАВЫ
СТАНОВЯТСЯ ХРУПКИМИ**

**ПОЧЕМУ
СО ВРЕМЕНЕМ
ГАСНУТ ЧУВСТВА**

**КАКОЙ ЖИР
ПОМОЖЕТ
СТАТЬ СТРОЙНЕЕ
И МОЛОЖЕ**

**10 ПРОДУКТОВ,
КОТОРЫЕ НУЖНО
ЕСТЬ ЗИМОЙ**



✉ Письмо в номер

ИМБИРЬ И МЁД ОТ ПРОСТУД

Добрый день! Мне 65 лет. У меня накопилось очень много полезных рецептов в семейной аптечке. Имбирь, лимон и мед – это не только очень вкусно, но и очень полезно! Хочу

рассказать, как в нашей семье с помощью имбиря и меда борются с насморком и другими простудами. Небольшой кусочек корня имбиря, примерно 2 см, очистить и натереть на мелкой терке и сложить в кружку. Прибавить ломтик ли-

мона и хорошенько размять. Затем залить стаканом кипятка и накрыть кружку чем-нибудь, чтобы напиток настоялся. Через полчаса нужно добавить пару чайных ложечек меда, размешать и пить вместо чая.

Анна Смирнова, г. Королёв



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ *

РАННЯЯ
ДИАГНОСТИКА
АУТИЗМА

МАРИНА НИКУЛИНА, главный внештатный специалист Министерства здравоохранения Рязанской области по медицинскому и фармацевтическому образованию:

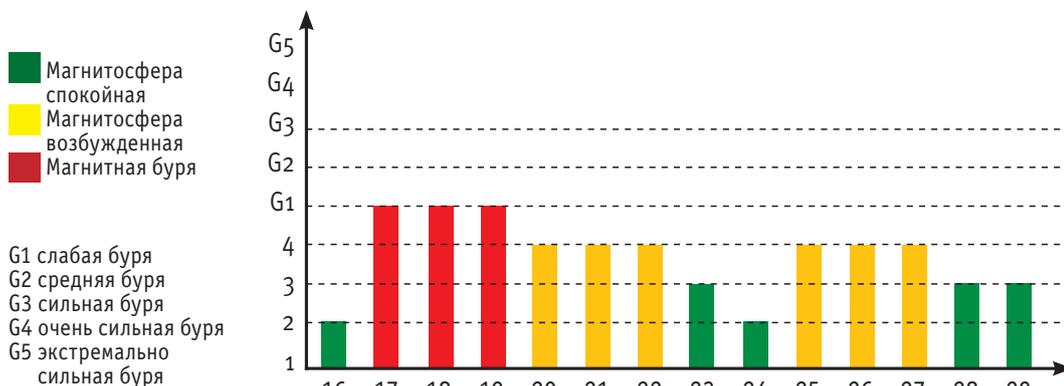
Какому препарату из списка аналогов отдать предпочтение – это всегда выбор пациента. Доктор делает назначение, опираясь на МНН (международное непатентованное название – уникальное название действующего вещества лекарственного препарата). Фармацевт в аптеке предлагает покупателю возможные аналоги препаратов на основе действующего вещества. Выбор лекарства за вами. Пусть только этот выбор будет взвешенным и обдуманным.

название	назначение	цена *	аналог	цена *
НЕО-ПЕНТОРАН – свечи вагинальные, 14 шт.	Препарат, оказывающий местное антибактериальное и противогрибковое действие	687 ₽	МЕТРОМИКОН-НЕО – суппозитории вагинальные, 14 шт.	344 ₽
НЕКСИУМ – таблетки 40 мг, 28 шт.	Противоязвенный препарат	3291 ₽	ПАНТОПРОЗОЛ КАНОН – таблетки 40 мг, 28 шт.	284 ₽
ЦИПРОЛЕТ – таблетки 500 мг, 10 шт.	Противомикробное средство широкого спектра действия	111 ₽	ЦИПРОФЛОКСАЦИН – таблетки 500 мг, 10 шт.	50 ₽
ЭРИУС – таблетки 5 мг, 10 шт.	Средство против симптомов аллергии	513 ₽	ДЕЗЛОРАТАДИН КАНОН – таблетки 5 мг, 10 шт.	153 ₽
ПАНАНГИН – таблетки, 50 шт.	Препарат, восполняющий дефицит калия и магния в организме	126 ₽	АСПАРКАМ – таблетки, 50 шт.	60 ₽
РОЦЕФИН – раствор для в/м инъекций 1 г, 1 шт.	Цефалоспориновый антибиотик III поколения широкого спектра действия	583 ₽	ЦЕФТРИАКСОН – порошок для приготовления раствора для в/м инъекций 1 г, 1 шт.	26 ₽
ДАЗОЛИК – таблетки 500 мг, 10 шт.	Антимикробное средство	351 ₽	ОРНИДАЗОЛ – таблетки 500 мг, 10 шт.	169 ₽
ДОЛГИТ – 5% гель, 50 г	Анальгезирующее, противовоспалительное средство местного действия	151 ₽	ИБУПРОФЕН – 5% гель, 50 г	80 ₽
ФОРОЗА – таблетки 70 мг, 4 шт.	Препарат, применяемый при остеопорозе	603 ₽	АЛЕНДРОНАТ – таблетки 70 мг, 4 шт.	334 ₽
НОРВАСК – таблетки 10 мг, 30 шт.	Препарат, применяемый при артериальной гипертензии, стенокардии	974 ₽	АМЛОДИПИН – таблетки 10 мг, 30 шт.	43 ₽

* Цены в разных регионах России на оригинальные препараты и их аналоги могут различаться.

ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

17–19 января 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)
20–22 января 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли
25–27 января 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли



Российские ученые из Московского государственного психолого-педагогического университета предложили новый способ ранней диагностики аутизма. Согласно исследованиям, расстройства аутистического спектра можно будет диагностировать уже в 3-4 месяца малыша. Вылечить болезнь это, увы, не поможет, но способствует более успешной адаптации малышей в обществе. Как сообщает пресс-служба университета, в планах ученых мультицентровые исследования, направленные на изучение младенцев с высоким риском аутизма.

ВНИМАНИЕ
КОРИ И КРАСНУХЕ

Министерство здравоохранения РФ сообщает, что Европейское региональное бюро ВОЗ аккредитовало 10 лабораторий России по кори и краснухе на 2017 год.

Согласно статистике, корь до сих пор является одной из ведущих причин детской смертности. Краснуха в детском возрасте обычно протекает в легкой форме. Однако заражение невакцинированной женщины на ранней стадии беременности может вызывать тяжелейшие, а зачастую и смертельные осложнения для плода.

Аккредитованные ВОЗ лаборатории по кори и краснухе играют ведущую роль в мониторинге и искоренении заболеваний. К слову, статистика заболеваемости в России по данным Роспотребнадзора с каждым годом уверенно снижается.

**ПРИВИВКА
ОТ САЛЬМОНЕЛЛЕЗА**

Пока не существует иммунопрепаратов, способных защитить человека от сальмонеллеза. Болезнь лечат антибиотиками, но некоторые виды сальмонелл так живучи, что быстро вырабатывают к ним резистентность. Однако уже в будущем ситуация может измениться. Ученые из Техасского университета разработали вакцину от сальмонеллеза, которую можно будет принимать через рот. Исследования уже провели на мышах. К слову, в настоящее время широко распространена вакцинация от сальмонеллеза крупного рогатого скота, а также птицы.

**САУНА
ПРОТИВ ДЕМЕНЦИИ**

Ученые из университета восточной Финляндии исследовали влияние сауны на процессы развития болезни Альцгеймера и деменции у мужчин. В экспериментах приняли участие свыше двух тысяч мужчин. В результате экспериментов выяснилось, что те, кто посещает сауну хотя бы раз в неделю, реже страдают от вышеназванных недугов. У тех же, кто бывает в сауне 6–7 раз в неделю, и вовсе вероятность развития одной из форм деменции ниже. Ранее ученые доказали положительное влияние сауны на работу сердечно-сосудистой системы.

**БИОНИЧЕСКАЯ
ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА**

Устройство, состоящее из системы мониторинга глюкозы, смартфона и двух инсулиновых помп прошло очередное испытание в Бостоне. 11 дней пациенты с сахарным диабетом I типа вели обычный образ жизни. А их состояние контролировал прибор. Каждые пять минут устройство отправляло данные на смартфон, который подавал сигналы при изменении уровня сахара. Использование прибора благотворно сказалось на психологическом состоянии пациентов, уровень сахара в крови был близок к норме.

ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

СЛАДКАЯ ИСТОРИЯ

С юности я страдала от пониженного давления. Кофе и крепкий чай ненадолго поднимали давление, но все время было чувство, что «нет сил». Девчонки то на танцы зовут, то на каток. А мне хочется прилечь и отдохнуть, да и настроения никакого, вялость какая-то. Просиживала дома с книжками, пока не вычитала, что при гипотонии помогает солодка, которая хорошо бодрит и тонизирует. 1 столовую ложку порошка корней солодки залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в тепле несколько часов, потом процедить и пить по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Сладко конечно, но терпимо. Пила регулярно, и силы появились, с подружками водиться начала. А вскоре и с будущим мужем познакомилась, на прогулке. Вот такая «сладкая» история.

Тамала Федотовна, ст. Романовская

ПЕТРУШКА ПОМОЖЕТ ПОЧКАМ

У меня в этом году на славу уродилась петрушка. Зелень петрушки я на зиму засушила и наморозила, до нового урожая хватит. Корень петрушки тоже запасла. Потому что наслышана о том, насколько он полезен.

Обычно я храню корень петрушки в холодном погребе и часто использую, добавляя в бульон при варке супов. А вот недавно довелось использовать его в лечебных целях. Соседка порекомендовала сделать настойку, чтобы лечить мочекаменную болезнь. 1 стакан измельченных сухих корней залила 1 литром водки и настаивала 3 недели, принимала по 1 чайной ложке 3–4 раза в день с четвертью стакана кипяченой воды, почувствовала облегчение. Кстати, соседка сказала, что эта настойка и от простатита ее мужу помогла.

Н.С. Павлова, г. Череповец

**Бесплатная
Консультация
Юриста**

8-800-505-57-91

(ЗВОНОК
бесплатный)

с 9.00 до 19.00



Реклама

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС» www.dentolux.com

При высоком качестве - низкие цены! Звоните, приходите и убедитесь!

**предъявителю
скидки**
на лечение
на протезирование
12%
25%
**НАМ
12 ЛЕТ!**

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

- Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения **бесплатно**
- Удаление зубного камня ультразвуком **бесплатно** (при условии прохождения лечения и протезирования в нашей клинике)
- Анестезия **200 150 р.**
- Панорамный рентген **470 400 р.**
- Пломба светоотверждаемая пр-во США **от 500 р.!!!**
- Металлокерамическая коронка **3300 2500 р.!!!**
- Съёмный протез (отеч.) **8500 7000 р.**
- Установка импланта **24000 18 000 р.**
- Безметалловая керамика (коронка цирконий) **15000 11900 р.!!!**

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 28.02.2017.

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85
 м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27
 м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ

Реклама. 000 «Денто-Люкс» Лим. № 10-77-01-013323

Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, проконсультируйтесь со специалистом.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

Зимой волосы становятся ломкими. Я знаю рецепт отличной маски, о которой должны знать все женщины. Ведь красота для нас важна в любое время года. Чтобы оживить волосы, а также увлажнить кожу голову, которая зимой становится сухой и чувствительной, нужно смешать 2 чайные ложки репейного масла с 2 капсулами витамина Е и втирать в волосы и кожу головы. Через 30 минут смыть шампунем, а потом ополоснуть голову отваром ромашки. Поверьте, после такого лечебного коктейля зима вашим волосам будет совершенно не страшна!

Ирина Мишина, г. Уфа



МАСКА ИЗ ХУРМЫ «ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ»

Я очень люблю хурму и зимой стараюсь баловать себя этой вкусной и ароматной «сливой богов». Но далеко не все знают, что хурму можно использовать для приготовления косметических масок. Для омолаживания кожи я делаю тонизирующую маску из мякоти хурмы, одного желтка и чайной ложки сливок. Смешиваю, наношу на лицо и шею на 15 минут, затем смываю кипяченой водой. Такую маску я практикую курсом 10–15 дней, эффект удивительный! Попробуйте, я очень довольна результатом!

Татьяна Ефимова, г. Калуга



ХРЕН ОТ НАСМОРКА

Еще моя бабушка использовала обыкновенный хрен, который растет в каждом огороде, в качестве лекарства от насморка. А бабушка моя была знахарка знатная. Вся деревня к ней за советами ходила. Вот и мы всей семьей используем этот рецепт.

Рецепт простой: надо натереть корень хрена и нюхать его каждые полчаса. Нюхать надо каждой ноздрей отдельно, а вторую в это время закрывать. Если с утра начать нюхать хрен, к вечеру от насморка не остается и следа. Только не подносите кашку близко к носу, может быть ожог слизистой.

Г.М. Смирнова, Московская обл.

ОТВАР КАЛИНЫ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

Отвар калины очень помогает при повышенном давлении. Этому меня научил мой дед, а я научил своих детей. Надо взять горсть ягод калины, положить в эмалированный ковшик и залить кипящей водой, примерно объемом со стакан. Ягоды надо кипятить на самом малом огне примерно полчаса. Потом этот отвар, когда остынет, надо процедить и долить кипяченой водой

до объема в один стакан. Пить отвар надо по столовой ложке после еды.

*Н.С. Петров,
г. Сергиев-Посад*



ЛУКОВЫЙ КРЕСТ ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Согласитесь, неприятно, когда из-за расстройств кишечника приходится дни напролет проводить в туалете. Но есть одно средство от поноса – луковый крест. Надо заварить в стакане некрепкий чай. Почистить луковицу, надрезать крест-накрест. Резать не до конца, чтобы луковица не распалась. И положить ее в чай. Подержать в чае 10 минут, сахар добавлять нельзя. Затем в

течение получаса этот чай надо выпить небольшими порциями. И понос пройдет.

А.Н. Худяков, г. Коломна



ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Черная бузина помогает от разных болезней, особенно от болей в суставах помогает. Еще лучше, если смешать цветы черной бузины, кору ивы и листья березы по 1 чайной ложке. Их надо смешать и залить стаканом кипятка, оставить на ночь. Потом процедить и пить по четверти стакана три раза в день. А также из этого настоя можно делать компрессы и прикладывать к больным суставам. Испробовано на себе, суставы больше не напоминают о себе болью.

Полина Ильина, г. Москва



КУРАГА ОТ НЕРВОВ

Все знают о пользе кураги: и витаминов в ней много, и организм она очищает, и для сердца очень полезна. А еще издревле известна как средство от отеков, а также полезна тем, кто много нервничает и переживает. Настой из кураги приготовить легко: 100 г кураги хорошо промыть, измельчить и залить двумя стаканами кипятка, настаивать ночь в закрытой посуде, пить по стакану 4–5 раз в день. Плоды, оставшиеся от настоя, с удовольствием съешьте и будьте здоровы!

Галина Ивановна, г. Самара



**Поделитесь с нами
своими советами и рецептами!**

pz@kardos.ru

115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15

+7 (499) 992-29-69



ГВОЗДИЧНОЕ МАСЛО ПРОТИВ БОЛИ

Хочется поделиться своим приятным открытием, которое я сделала в отношении давно известной пряности. Раньше я охотно использовала ее для солений и маринований – это гвоздика.

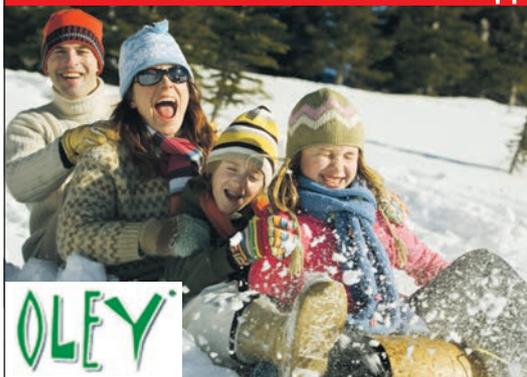
Не скрою, что аромат этой пряности всегда будоражил меня, мне он нравится, и пряные нотки, которые дает гвоздика при приготовлении самого зимнего напитка, глинтвейна, незабываемые и самые узнаваемые.

А гвоздичное масло помогает от боли в ушах и зубной боли. Приготовить его несложно: 5 целых гвоздик прокипятить 10 минут в 1 ст. ложке масла и оставить их в масле остывать. При боли в ушах закапывать в каждое ухо по 3 капли, а при зубной боли нанести 3 капли гвоздичного масла на тампон и приложить к больному зубу. Боль проходит. Проверено!

В. Шутова, г. Москва

ОДЕЖДА НА ЗАКАЗ ИЗ ТРИКОТАЖНЫХ ТКАНЕЙ

СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ДЛЯ КОМФОРТА В БУДНИЕ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ



в ассортименте:

- КУРТКИ • БРЮКИ • ЖИЛЕТЫ
- ПОЛУКОМБИНЕЗОНЫ
- ТЕРМОБЕЛЬЕ • НОСКИ
- ШАПКИ И ПЕРЧАТКИ

по индивидуальным меркам

по стоимости стандартной одежды

из ткани Polartec

Весь ассортимент в магазине

«Валлар-Рыболов». Казанский вокзал, ТЦ «Казанский», Комсомольская пл., 2, 2-й этаж, тел. 8 (499) 703-01-67

Магазины «Рыбачьте с нами»:

м. «Сухаревская», Панкратьевский пер., 3, тел.: 8 (495) 234-31-84, (495) 956-88-71;
м. «Пролетарская», ул. Марксистская, 9, тел. (495) 670-10-70;

«Рыболов» на Птичке: м. «Брастиславская», ул. Перерва, 39, тел.: 8 (499) 707-11-55, 8-917-578-15-79

«Нахлыст»/«Рыболовия» – Птичий рынок. 14 км МКАД, рынок Садовод, Птичий рынок, тел.: 8 (499) 707-11-33, 8-919-764-35-41

«Рыболов» на Птичке – Птичий рынок: 14 км МКАД, рынок Садовод, Птичий рынок, тел.: 8 (499)-707-11-88, 8-916-268-77-13 (ежедневно с 9:00 до 18:00)

Индивидуальные и оптовые заказы:

(499) 341-18-82



ЭКСПЕРТ

ГАЛИНА ДЬЯЧКОВА

доктор медицинских наук, заведующая лабораторией рентгеновских и ультразвуковых методов диагностики ФГБУ «РНЦ «ВТО» им. академика Г.А. Илизарова, профессор

По данным всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) остеопороз сейчас занимает четвертое место по частоте возникновения после сердечно-сосудистой патологии, онкологических заболеваний

От этого недуга скелет человека становится будто хрустальная ваза, которая способна разбиться от любого неосторожного движения, а иногда даже кашля или чихания.

Как увеличить прочность костей и надежно лечить остеопороз? Поговорим с нашим экспертом.

ФАКТОРЫ РИСКА

- генетическая склонность и наличие у близких родственников остеопороза;
- пожилой возраст;
- принадлежность к женскому полу (женщины страдают в 3 раза чаще мужчин);
- низкий вес тела и высокий рост;
- индивидуальная непереносимость молочных продуктов;
- гормональные нарушения в организме;
- ранняя менопауза;
- отсутствие менструаций, бесплодие;
- курение;
- злоупотребление алкоголем, кофе;
- избыточная масса тела;
- недостаточная физическая активность;
- дефицит в рационе питания продуктов, обогащенных кальцием;
- недостаток витамина D в организме.

КОГДА КОСТИ СТАНОВЯТСЯ ЛЕГЧЕ

– Галина Викторовна, каждый год фиксируется более миллиона случаев переломов костей, особенно у людей старше 45 лет, и все вследствие остеопороза. Почему кости становятся хрупкими?

– Остеопороз – системное, медленно развивающееся заболевание скелета, в основе которого находится уменьшение массы костной ткани и нарушение ее



структурного строения. Это приводит к повышенной хрупкости костей и, как следствие, к значительному увеличению рисков переломов. Причем это переломы не только длинных трубчатых костей, но, зачастую, позвонков, лучевой и пяточных костей, требующие длительного лечения и приводящих человека к вынужденному ограничению подвижности. По статистике у 18% женщин имеется остеопороз и у 50% – остеопения

(снижение плотности костной ткани). У мужчин эти цифры немного ниже.

ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ

– Получается, мужчины менее подвержены остеопорозу, чем женщины?

– Да, ведь один из самых распространенных типов первичного остеопороза – это как раз постменопаузальный, возникающий у женщин через 15–20 лет после менопаузы и связанный с недостатком женских

ГРУППЫ РИСКА

Женщины

- хрупкого телосложения со светлой кожей,
- с семейным анамнезом переломов позвоночника или шейки бедра,
- с ранней или искусственной менопаузой.

Лица с заболеваниями, способными вызвать вторичный остеопороз

- болезнь и синдром Иценко-Кушинга,
- тиреотоксикоз,
- сахарный диабет I типа,
- ревматоидный артрит,
- состояния после резекции желудка,
- хронические заболевания печени,
- хроническая почечная недостаточность и др.

Лица, принимающие лекарственные препараты, побочным эффектом которых является снижение массы тела

- глюкокортикостероиды,
- антиконвульсанты,
- иммуносупрессоры,
- содержащие алюминий антациды,
- антагонисты гонадотропин-рилизинг-гормона.

ХРУПКАЯ ТЕМА

половых гормонов (эстрогенов). Дефицит эстрогенов приводит к нарушению нормальной функции остеобластов (костеобразующих клеток) и остеокластов (костеразрушающих клеток), в результате чего усиливается процесс уменьшения костной массы. Мужские половые гормоны (андрогены) стимулируют образование костной ткани и способствуют увеличению механической плотности костей скелета. Но недостаток андрогенов у мужчин приводит к развитию остеопороза, как и нехватка эстрогенов у женщин.

ТЕМ, КОМУ ЗА...

– Но после 65–70 лет, наверхняя, и мужчинам не стоит расслабляться, ведь с возрастом и мужские кости становятся хрупкими?

– Безусловно, старческий остеопороз встречается с одинаковой частотой как

у женщин, так и у мужчин. Поражает в основном людей после 70–80 лет, развивается медленно, связан с возрастными изменениями в организме, недостатком кальция в пище, витамина D в организме. Кроме того, фактором риска, влияющим на развитие остеопороза, является малоподвижный образ жизни, обездвиживание, которые ведут к быстрой потере костной массы.

ОСТЕОПОРОЗ ПРЕДПОЧИТАЕТ БЛОНДИНОК

– Наталья Владимировна из Коломны интересуется, влияет ли конституция, телосложение на возникновение остеопороза. Ее мама и бабушка были очень субтильными белокурой женщины небольшого роста и обе страдали остеопорозом.

Термин «остеопороз» впервые предложил французский патологоанатом Жан Кретьен Лобштейн в 1830 году. Но медицинскую и социальную значимость заболевание получило в 60-х годах XX века в связи со значительным увеличением доли пожилых людей в населении государств Европы и Северной Америки.

Может быть остеопороз у них семейной болезнью?

– Весьма вероятно. Наследственные факторы в случае семейного остеопороза довольно значимы и часто прослеживаются по материнской линии. Кроме того, давно доказано, что хрупкие блондинки с голубыми глазами и светлой кожей подвержены риску возникновения остеопороза больше, чем темноволосые кареглазые толстушки. Конечно, это не значит, что каждая женщина должна «сидеть» на сдобных булочках, чтобы увеличивать жировую ткань в своем ор-

продолжение на стр. 8

ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

КАК РАЗБУДИТЬ МОЗГ

Помните известную поговорку «поднять подняли, а разбудить забыли»? Как правило, так говорят о людях, чей биоритм «сова». Им трудно встать утром, трудно проснуться и уже тем более быстро включиться в работу. Но, оказывается, мозг тоже можно разбудить.

«Великолепная двадцатка». Выполняя это упражнение, нужно вспомнить сначала 20 женских, а затем 20 мужских имен. Затем назовите 20 овощей, 20 фруктов и двадцать цветов. В конце просто быстро посчитайте до двадцати и обратно.

«А – арбуз, б – баран...». Вслух проговорите алфавит, не забыв называть слова, начинающиеся с соответствующей буквы. Затем выберите одну букву и назовите двадцать слов, начинающихся с нее. Можно усложнить, выбрав слова из одной темы, например, «животные».

«Ловкий математик». Для этого упражнения понадобится медленно досчитать до ста, а затем, передохнув минуту, от 100 до 1.

Проделав все упражнения, не забудьте похвалить себя и произнести вслух: «Мой мозг совершенно проснулся, и теперь я готов к любой работе!».



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

КУКУРУЗНОЕ МАСЛО ПОНИЗИТ ХОЛЕСТЕРИН

У меня сахарный диабет второго типа, и часто результаты анализа крови на холестерин не радужные. Попробовала народный метод: нерафинированное кукурузное масло. Принимала по 75 г в день на протяжении двух недель, холестерин стал в норме. Рекомендую!

Вера Семеновна,
г. Сергиев Посад

КАРТОШКА ОТ ЦЫПОК

Цыпки на руках часто бывают, как правило, у детей, но у меня эти неприятные на вид и на ощупь дефекты – всю жизнь, особенно в сырое и холодное время года. Кожа рук покрывается мелкими трещинками, зудит, шелушится...

Терапевт порекомендовала мне принимать витамины, но подруга посоветовала недорогое народное средство, которое оказалось просто спасительным. Нужно сварить в мундире пару картофелин, почистить, измельчить в пюре, добавить 2 чайные ложки майонеза и столько же лимонного сока, смешать, положить массу на кисти с тыльной стороны, подержать 20 минут, затем смыть теплой водой. Намазать руки питательным кремом. Действительно, помогает!

Юлия Фадеева г. Тверь

Окончание. Начало на стр. 6

ганизме, но нужно помнить о том, что в период постменопаузы жировая ткань является источником эстрогенов и влияет на минеральную плотность костей.

КАК РАСПОЗНАТЬ НАЧАЛО НЕДУГА

– *Наша читательница Валентина Ивановна из Рязани пишет, что только при обследовании в связи с переломом шейки бедра обнаружилось, что у нее уже давно имеется уменьшение костной массы, потеряно больше 50% кальция в костях. Кости давно стали хрупкими, но она этого не замечала. Какие признаки остеопороза должны были ее насторожить?*

– Действительно, перелом шейки бедренной кости стоит на втором месте среди проявлений и осложненный остеопороза. Это очень тяжелая травма, которая

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ОСТЕОПОРОЗА:

- изменение осанки (согбенность, сутулость);
- уменьшение роста;
- изменение фигуры, появление «выступающего» живота, асимметричных складок по бокам;
- боли в спине при поднятии тяжестей, при движениях, после ходьбы;
- увеличение грудного кифоза, шейного и поясничного лордоза, появление горба на спине.



В 1968 г. швейцарский ученый Герберт Флейш открыл бисфосфонаты – препараты для лечения остеопороза. Первый бисфосфонат для лечения постменопаузального остеопороза – алендронат – был одобрен к использованию в 1995 г.

часто приводит к инвалидности.

Также достаточно часто перелом происходит в дистальном отделе костей предплечья (вблизи от запястья). Но чаще всего страдают, конечно же, позвонки, особенно поясничного отдела. Кости ломаются даже в результате несильных движений, поднятия небольшого груза, кашля, чихания. Переломы проявляются болевыми ощущениями. Из-за переломов происходит клиновидная деформация их тел, что приводит к нарушению осанки, деформации позвоночника, уменьшению роста человека.

ОСНОВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

– *Что делать, если поставлен диагноз остеопороз, и как правильно лечить?*

– В настоящее время существует большой спектр препаратов для лечения

остеопороза, в зависимости от его тяжести и выраженности назначают: бисфосфонаты, которые уменьшают активность и продолжительность жизни остеокластов (клеток, разрушающих костную ткань), а также кальцитонин, фториды, активные метаболиты витамина D. Кроме того, при остеопорозе необходимо вести здоровый образ жизни и правильно питаться.

ПОМОЖЕТ ПРОТЕЗИРОВАНИЕ

– *Пациенты с переломом шейки бедренной кости часто нуждаются в замене сустава. Что это за операция?*

– При данном переломе врачи-травматологи и ортопеды у лиц пожилого возраста рекомендуют выполнять эндопротезирование тазобедренного сустава. Поскольку остеопороз часто приводит к

компрессионным переломам позвонков, существует и применяется в клинической практике метод вертебропластики, когда высота сломанного позвонка восстанавливается с помощью специального цемента. Разработаны щадящие, эндоскопические варианты данной операции.

Существуют программы социальной поддержки, в рамках которых операция выполняется для пациента бесплатно.

ТОНКОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ

– *Посоветуйте нашим читателям, как сохранить здоровье костей?*

– Традиционной профилактикой остеопороза счи-

ДИЕТА ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ

• **рыба и морепродукты**

• **яйца**

• **молоко и кисломолочные продукты** (творог, кефир, ряженка)

• **зеленые овощи и шпинат**

• **фрукты** (яблоки, бананы, апельсины, грейпфруты)

• **орехи** (миндаль, кешью, арахис, фисташки, грецкие)

Основная цель диеты – полноценное обеспечение организма кальцием и улучшение его усвоения костной тканью, также исключение продуктов, которые нарушают всасывание микроэлемента из желудочно-кишечного тракта. Кроме кальция и витамина D, рацион при остеопорозе должен включать и другие вещества, которые способствуют восстановлению структуры костей (витамины и микроэлементы).

тается прием препаратов кальция и витамина D.

Причин, приводящих к остеопорозу, очень много. Это и сопутствующие заболевания, и прием некоторых лекарственных препаратов, и даже ряд хирургических вмешательств. Необходимо учитывать также наследственную предрасположенность, особенности телосложения и другие факторы. Большое значение имеет здоровый

образ жизни, правильное питание, содержащее необходимое количество кальция. Всем женщинам через год после наступления менопаузы необходимо проходить обследование методом денситометрии, которая может уловить начальные стадии патологии, что позволит своевременно выявить признаки остеопороза.

*Беседовала
Елена ВАСИЛЬЕВА*

ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

ЗИМНИЙ «ТЕХОСМОТР» ОРГАНИЗМА

Зимой, когда до дачной страды еще несколько месяцев, самое время пройти диспансеризацию. Все мы знаем, что любую болезнь легче предупредить, чем вылечить. Вот давайте этим на досуге и займемся.

Посещение терапевта. Доктор соберет анамнез, проведет опрос и выявит факторы риска хронических заболеваний. Измерит давление, рост, вес.

После 36 лет. Каждые шесть лет необходимо пройти экспресс-тест на определение холестерина, сахара в крови (анализ крови).

Общий анализ крови (желательно сдавать ежегодно).

Общий анализ мочи. Флюорография легких. **Женщинам:** осмотр гинеколога плюс взятие мазка на цитологическое исследование (риск рака шейки матки).

Мужчинам: необходимо ежегодно делать электрокардиограмму.

После 39 лет.

Измерять внутриглазное давление (риск глаукомы). Развернутый анализ крови, биохимический анализ (гепатит, панкреатит, диабет и проч.).

УЗИ органов брюшной полости (опухоли, кисты, камни, гастрит).

Женщинам: маммография (риск рака молочной железы).

После 45 лет.

Сдать кал на наличие скрытой крови (риск рака толстого кишечника).

Женщинам: ЭКГ.

После 51 года.

Посетить невролога. **Мужчинам:** определение простатспецифического антигена в крови (риск рака простаты).

ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ КРАСОТЫ ВОЛОС

В нашей семье все женщины всегда пользовались народными средствами по уходу за волосами, которые и сейчас помогают и мне, и моей дочке с внучкой поддерживать красоту волос. У дочки всегда была толстая коса, а у внучки просто роскошные кудри. Первое средство: добавляйте в шампунь при мытье головы желток одного яйца. Смывать сразу не надо, нанесите на волосы и подержите несколько минут, а потом смывайте. Второе средство: маска из оливкового масла и меда. Смешайте в равных частях масло и мед, нанесите на волосы, укутайте (лучше на ночь), а утром вымойте голову как обычно. Волосы будут блестеть и легко расчесываться!

Галина Петровна Жданова, г. Ижевск

Специальный выпуск журнала «Домашний повар»

Масленица
БЛИНЫ • ОЛАДИ • БЛИНЧИКИ



В НОМЕРЕ ВАС ЖДУТ:

- простые и доступные рецепты блинов, оладий, блинчиков;
- оригинальные блины: ленивые, спагетти, кружевные и другие;
- рецепты старинной кухни для приготовления царских, боярских и купеческих блинов, рецепты блинных пирогов;
- рецепты блинов разных стран мира;
- рецепты сырной Масленицы.

В ПРОДАЖЕ С 9 ЯНВАРЯ

ООО «ИД «КАРДОС» Специальный выпуск к газете «ТЕЛЕК Pressa.ru» 12+

Реклама

КАК РАЗДУТЬ УГАСШИЙ КОСТЕР ЛЮБВИ

И стоит ли вообще этим заниматься в зрелом возрасте?

Все молодожены мечтают жить вместе «долго и счастливо». Увы, не всем это удается. Но одно дело, когда расстаются люди молодые, прожившие вместе всего несколько лет, и совсем другое – когда рушится семья, стаж которой измеряется десятилетиями. Можно ли спасти чувства и семью, вернуть искру в потухшие отношения? И нужно ли? Сегодня мы поговорим об этом.

ЛЮБОВЬ ИЛИ ПРИВЫЧКА?

Конечно, сложно ожидать от людей, проживших вместе 10, 20, 30... лет, свежести чувств и трепета первых свиданий. В крепких браках на смену головокружительной влюбленности приходит глубокое чувство, которое и держит вместе мужчину и женщину, «пока смерть не разлучит их».

Но бывает, что любви не получается, или она умирает, и тогда ее место занимает чувство ответственности или, что намного хуже, привычка. На самом деле, для брака оба варианта хуже. Потому что любви, как верно заметил классик, все возрасты покорны, и нечаянно нагрянуть она может в любую минуту. И тогда не остановит ни ответственность, ни привычка.

ПОПЫТКА ИЛИ ПЫТКА?

Однако попытаться восстановить былую страсть все-таки стоит. Особенно если позади долгая совместная жизнь. Но сначала нужно хорошенько подумать и понять, почему вы и дальше хотите жить именно с этим человеком. Это любовь или ... Вы привыкли кормить его ужином или вам нравится его кормить? Вы привыкли к его недостаткам или считаете их милыми? И самое главное – а хочет ли возрождения чувств ваш партнер? От ответа на эти и подобные вопросы зависит очень много. Потому что за любовь стоит побороться, а вот сохранение привычки, даже имеющей очень долгую историю, может обернуться пыткой для обоих.

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ?

Итак, вы выяснили (или поняли), что многолетний брак трещит по швам, и надо срочно что-то делать. Психологи советуют идти к цели с разных сторон, следуя при этом простым советам:

- ♥ **Поменьше претензий друг к другу!** Нужно свести к минимуму все претензии, даже самые мелкие. Возможно, ваш спутник жизни устал именно от постоянных придинок по пустякам. Покажите партнеру, что вам на самом деле не особенно важны бытовые мелочи. Главное для вас – его присутствие в вашей жизни.
- ♥ **Не ссориться, не выяснять отношения при посторонних,** даже если это самые близкие родственники, и они в курсе ваших проблем. Внутренняя жизнь вашей семьи должна оставаться интимным делом только для вас двоих.
- ♥ **Не вовлекайте детей в сбор взаимных претензий.** Дети – это ваше общее достояние, их лучше привлекать к совместным праздникам, прогулкам, поездкам за город.
- ♥ **Не нужно во всем винить партнера, в проблемах пары виноваты всегда оба.** Взаимные упреки и обиды, которых за долгую совместную жизнь накопилось наверняка немало, отнюдь не способствуют улучшению отношений.
- ♥ **Не настаивайте постоянно на собственной правоте,** фразу «а я говорил/говорила!» лучше вообще исключить из семейной жизни и уж во всяком случае не использовать ее в сложный период.
- ♥ **Постарайтесь обеспечить партнеру максимальный комфорт,** старайтесь понять его, а не пилить. Помните: зрелый человек в здравом уме крайне редко уходит оттуда, где ему хорошо.





ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ?

Помните, еще на уроках физкультуры в школе нас учили дышать грудной клеткой? А между тем настоящий глубокий вдох, заставляющий в полную силу работать легкие, насыщая организм кислородом, – это вдох... животом.

При вдохе необходимо вытолкнуть живот. Так вы заставите работать диафрагму, и воздух глубоко проникнет в легкие, в работу включатся органы брюшной полости, получая необходимый массаж.

При выдохе живот необходимо втянуть, так диафрагма пойдет вверх, выталкивая воздух из лёгких.

Так называемое диафрагмальное (глубокое) дыхание способно избавить от множества проблем:

- Уже через две-три недели нормализуется стул, уходят запоры;
- Улучшается микроциркуляция крови, исчезают шумы в ушах;
- Уменьшаются бронхоспазмы, сопровождающие бронхиальную астму, уходит одышка.
- Разглаживается кожа, становятся менее заметны морщины, уменьшаются мешки под глазами.

МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ ГЛАЗАМИ

Как бы ни был заезжен совет меняться внешне, он, тем не менее, не теряет своей актуальности. Да, муж знает каждую вашу морщинку, но это не повод их демонстрировать. От ухоженной, стильно одетой женщины уйти гораздо сложнее, чем от домохозяйки в застиранном халате. Поэтому первое, что стоит сделать в ситуации острого семейного кризиса – это посетить салон красоты и купить новое платье. Ведь когда-то этот мужчина полюбил вас не за щи-борщи, а буквально за красивые глаза.

Попробуйте вернуть ему эту красоту. Разумеется, она уже не будет юной, но свежая зрелость может быть не менее, а то и более прекрасна. Мужчины любят глазами не только в молодости, но и в зрелом возрасте.

ДОБАВЬТЕ КРАСОК И РОМАНТИКИ

В долгом браке людям зачастую не хватает романтики. Загадочных, волнующих взглядов и прочих милых глупостей, которым так радуется юность. Да, будничная проза и быт не располагают к романтике, но ведь и обычный ужин можно превратить в маленький праздник. Сделайте сюрприз: достаньте красивую посуду, зажгите свечи и вспомните самые яркие моменты медового месяца, совместных поездок или каких-то других жизненных поворотов. А можно пойти дальше и предложить совместную поездку – в теплую страну или наоборот, в Карелию, тут уж кому что нравится. Приятные сюрпризы, сделанные от души и ненавязчиво, способны растопить даже ледяное сердце.

Виктория ЛЕНСКАЯ



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЛИМОН ПРОТИВ СУДОРОГ

Добрый день! Уже год я являюсь твоим читателем, а сегодня решил поделиться своим рецептом. Некоторое время назад я мучился от судорог в ногах и не думал, что смогу от них избавиться. Однако! Во-первых, нам нужен кальций. Молочные и кисломолочные продукты, фасоль, крупяные каши, кунжут содержат большое количество кальция, который легко усваивается. Во-вторых, в течение двух недель нужно ежедневно на ночь смазывать ступни лимонным соком. Желательно, свежесжатым. Ну и массаж активных точек тоже очень помогает. Надо массировать точки под коленными чашечками, посередине икроножной мышцы и ее верхнюю точку.

Всем крепкого здоровья!

Петр Николаевич, г. Пенза

ТАВОЛГА ПОВОРЕТ ВИРУСЫ

Хочу рассказать вам о потрясающей травке, которая даст фору любым противовирусным препаратам в борьбе с гриппом и простудами. А речь идет о таволге вязолистной. Удивительное растение обладает не только противовоспалительным эффектом, оно усиливает потоотделение, обладает мочегонным и анальгезирующим действием. И пить отвар из таволги можно не только во время самой болезни, но и для профилактики вирусных заболеваний во время эпидемий. Для приготовления отвара необходимо столовую ложку сухих верхушек соцветий заварить в стакане нагретой воды (не кипятка, чтобы не разрушить полезные вещества). Настаивать, укутав, 10 минут. Пить в сутки от 2 до 4 чашек вместо чая.

Инга Романовна О., г. Москва

КАКОЙ ЖИР ПОМОЖЕТ НАМ СТАТЬ СТРОЙНЕЕ, МОЛОЖЕ, ЭНЕРГИЧНЕЕ?

Когда произносят слово «жир», женщины, смущенно вздыхая, начинают ощупывать свои бедра и талию, а мужчины мечтательно представляют аппетитный кусок домашнего сала на черном хлебе.

Какой жир нужен нашему организму и способен нас омолодить, а от какого лучше навсегда отказаться?

Чем опасны транс-жиры, и почему омега-3 исключительно полезны? Рассекречиваем!



ЗАЧЕМ НАМ НУЖЕН ЖИР?

Жир в организме человека очень важен и выполняет множество функций.

Энергетическая. Это основная функция жира. Половина энергии, которую мы имеем, мы черпаем из него.

Защитная. Жир обволакивает жизненно-важные органы, защищая их от внешних воздействий, в том числе от механических травм.

Теплоизоляционная. Жир защищает нас от переохлаждений.

Строительная. Жиры входят в состав клеток, клеточных мембран, нервных волокон, участвуют в образовании желчных кислот. Холестерин, которого мы так боимся, участвует в образовании многих половых гормонов, без жира невозможно представить себе хорошую работу репродуктивной системы, как мужчины, так и женщины, поскольку жир участвует и в сперматогенезе, и в образовании женских половых клеток.

КАКОМУ ЖИРУ МЫ СКАЖЕМ «ДА»:

✳ Мононенасыщенным жирным кислотам, которые снижают уровень липопротеидов низкой плотности и приносят пользу нашему организму. Содержатся в оливках, орехах, авокадо.

ПОМНИТЕ! В употреблении этих продуктов нужна мера. Например, 5-6 ядер любых орехов в день – будет вполне достаточно, ведь, съев целую упаковку за раз, вы не только напрасно нагрузите свой желудок и печень, но съеденные сверх меры орехи попросту не усвоятся вашим организмом.

✳ Полиненасыщенным жирным кислотам, которые содержатся в растительных маслах: подсолнечном, кукурузном, оливковом, соевом, хлопковом. Они снижают уровень плохого холестерина в крови, содержат много витамина Е («витамина красоты»).

ПОМНИТЕ! Самое полезное растительное масло – это масло первого холодного отжима, но оно очень плохо хранится, поскольку под воздействием солнечного света и кислорода быстро окисляется и становится прогорклым. Поэтому храните растительные масла в небольших темных стеклянных бутылках в темном прохладном месте.

✳ Омега-3 кислоты, которые защищают организм от атеросклероза, повышают иммунитет, восполняют запас витамина Д, содержатся в морской жирной рыбе, обитающей в холодных водах северных морей, рыбьем жире, льняном масле, грецких орехах.

ПОМНИТЕ! Восполнить необходимую потребность в омега-3 можно, если съесть ежедневно 150–200 г дикой морской рыбы или включив в свой рацион льняное масло и рыбий жир в капсулах, который можно купить в аптеке. Масло и жир в таком случае будут являться прекрасной альтернативой омега-3 из морской рыбы.

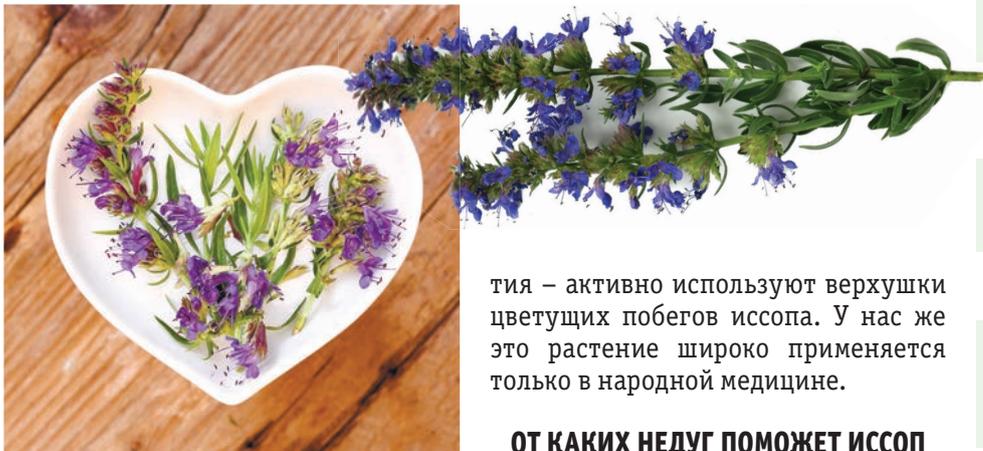
ВСЁ ЕСТЬ ЯД И ЛЕКАРСТВО?

Хочется подытожить все вышесказанное: жиру есть место в нашей жизни. И для того, чтобы сохранить молодость и красоту, стать стройнее и моложе, не нужно отказывать себе в употреблении продуктов, содержащих жир. Достаточно следить, чтобы продукты эти были качественными и потреблялись в небольших количествах. Помните о том, что говорил Парацельс, врач и философ эпохи Возрождения: «Все есть яд и все есть лекарство, то и другое определяет доза».

Елена ВАСИЛЬЕВА

ИССОП – ЗНАКОМЫЙ НЕЗНАКОМЕЦ

Еще Авиценна в своих трактатах писал об иссопе и использовал это растение как ранозаживляющее, отхаркивающее, обезболивающее и антисептическое средство.



Иссоп – одно из немногих растений, которое упоминается и в Библии. В России иссоп начали выращивать впервые на территории монастырей. Теперь этот полукустарничек семейства яснотковых знаком всем, кто хоть раз выезжал за город. В наши дни многие дачники выращивают окультуренные сорта иссопа на своих участках и ценят за зимостойкость и разнообразие окрасок. Сегодня мы поговорим о лекарственных свойствах этого растения.

Исследования современных ученых доказали, что иссоп действительно обладает такими способностями. Происходит это за счет содержания в растении эфирных масел и смол, а также дубильных и других веществ – диосмина, гесперидина, иссопина. В свежих листьях иссопа, сорванных до его цветения, содержится около 170 мг аскорбиновой кислоты.

ПОПУЛЯРЕН В СТРАНАХ ЕВРОПЫ

В официальной отечественной фармацевтике иссоп не используется. А вот в Европе с помощью этого растения лечат воспалительные процессы органов дыхания, а также применяют его как антисептик. Болгарская, немецкая, французская, румынская, португальская и шведская медицины – как официальные, так и гомеопатия

– активно используют верхушки цветущих побегов иссопа. У нас же это растение широко применяется только в народной медицине.

ОТ КАКИХ НЕДУГ ПОМОЖЕТ ИССОП

Народная медицина использует иссоп не только для лечения органов дыхания, но и при проблемах пищеварительной, мочеполовой и сердечно-сосудистой систем, а также при различных неврозах. Широко наружное применение настойки иссопа в виде притирок, примочек и полосканий для обработки ран, полости рта и горла, при повышенной потливости и конъюнктивите. Особенно рекомендованы препараты этого растения для повышения аппетита и укрепления желудка у людей преклонного возраста.

ГОТОВИМ ЧАЙ, ОТВАР, НАСТОЙ

Все полезные вещества иссопа сохраняются, если употреблять его в виде чая, отвара или настоя.

Чай готовится очень просто: мелко нарезанную свежую (или сухую) траву (только нежные верхушки побегов) нужно залить холодной водой (300 мл на 1 столовую ложку травы), довести до кипения, после чего снять с огня и дать настояться. Готовый настой процедить и пить как чай, но не более двух чашек в сутки.

Отвар готовят немного сложнее: столовую ложку мелко нарубленной смеси цветков и листьев залить стаканом крутого кипятка и поставить на

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Вкус иссопа терпкий, с чуть пряными нотками

В свежем виде используется в качестве ингредиента в салатах

Прекрасная приправа для овощных блюд

Подается с блюдами из бобовых

В качестве специи прекрасно гармонирует с мясными блюдами, субпродуктами и птицей

Иссоп добавляется в чай и другие напитки

В качестве начинок для сладких блюд

В супах, десертах и закусках в качестве приправы

В маринадах

15 минут на водяную баню. Готовый отвар остудить, процедить и принимать понемногу после еды.

Настой приготовить совсем просто: 3 столовые ложки свежего (или 2 сухого) сырья засыпать в термос и залить 0,5 литра крутого кипятка. Настаивать необходимо как минимум час, после чего остудить и процедить.

Сироп используют в качестве отхаркивающего средства. Приготовить сироп в домашних условиях довольно просто. Для начала необходимо сделать отвар из расчета 100 грамм сырья на литр кипятка. Полчаса настоять, затем процедить. В остывший настой добавить полтора килограмма сахара и упарить до консистенции сиропа. Принимать можно по столовой ложке до пяти раз в сутки.

Виктория ЛЕНСКАЯ

Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос, помогут определиться с выбором, разведают мифы и затронут наиболее интересные темы. Пишите нам, и каждое ваше письмо попадет в руки экспертов.

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ



ЭКСПЕРТ

СВЕТЛАНА КАСАТКИНА
косметолог

ПИЛИНГ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Расскажите, возможно ли в домашних условиях сделать качественный пилинг? Салон мне не по карману, а выглядеть привлекательно хочется. Ведь привлекательность начинается с красивой кожи.

Марина Холодова, г. Саратов

Пилинги бывают химические, механические (скрабы), энзимные (крем-гоммаж). В домашних условиях можно сделать пилинг как для лица, так и для тела. Пилинги проводятся после очищения и тонизации кожи. Лучше применять пилинг в вечернее время, перед нанесением маски или крема, 1–2 раза в неделю.

Лимон и вода. Смешайте в равных пропорциях лимонный сок и питьевую воду. Нанесите жидкость на кожу

лица ватным диском, можно в 2–3 слоя, на 10–15 минут. Затем смойте прохладной водой.

Овсяные хлопья. Чайную ложку измельченных овсяных хлопьев разведите теплой водой до кашцеобразного состояния. Можно добавить несколько капель лимонного сока. Помассируйте этой массой кожу лица и смойте теплой водой.

Смородина и виноград. Растолките несколько ягод красной смородины и винограда и смешайте в пропорции 2:1. Нанесите ватным диском ягодный пилинг на кожу, можно в 2–3 слоя. Оставьте на 10–12 минут, затем смойте прохладной водой.

Пилинги для тела. Можно использовать кофейную гущу с оливковым маслом и лимонным соком или овсяные хлопья с оливковым маслом.



ЭКСПЕРТ

ТАТЬЯНА ЕВТООДЕВА
преподаватель высшей категории
дисциплины «Медицина катастроф»
ГБПОУ «Курганский базовый
медицинский колледж»

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ТРАВМЕ ГОЛОВЫ?

Недавно катались на коньках на открытом катке, и прямо при нас упал молодой парень. Ударился головой об лед. Жуткая картина. Чем все закончилось, не знаю, детей в охапку и бежать, чтобы не напугались. А вот теперь думаю, знания лишними не бывают. Как вести себя, если что?

Ольга Миронова, г. Рязань

В ситуации, когда кто-то при вас получает травму головы, очень важно быстро сориентироваться и предпринять необходимые меры:

Уложить пострадавшего на спину, следить, чтобы он не двинулся до приезда скорой.

Нельзя человека с травмой головы сажать, пытаться поднимать на ноги – это ухудшит его состояние.

Голову нужно повернуть на бок, чтобы в случае потери сознания избежать закупорки дыхательных путей языком, рвотными массами.

Вызвать скорую медицинскую помощь.

Если нет явных признаков повреждения костей черепа, к месту удара приложить холод (смоченную холодную ткань водой). Это уменьшит боль, приостановит отек тканей, который приводит к увеличению внутричерепного давления.

Если на голове кровоточащая рана – наложить давящую повязку и зафиксировать бинтом. Но делать это следует очень аккуратно, особенно если есть подозрения на перелом черепа.

Если в ране торчат осколки кости, инородные тела, удалять их категорически запрещается. В таких случаях рекомендуется повязка с применением двух валиков из бинта. Валики укладывают вокруг торчащего предмета, рану закрывают стерильной салфеткой в 2–3 слоя и забинтовывают.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ЗАДАЙТЕ ВОПРОСЫ НАШИМ ЭКСПЕРТАМ. ПИШИТЕ НАМ!

115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15 • e-mail: pz@kardos.ru

НА ВАШИ ВОПРОСЫ



ЭКСПЕРТ

АННА ТВАУРИ
кандидат медицинских наук,
пластический хирург

МОЖНО ЛИ «ПОДТЯНУТЬ» ВЕКО?

У меня верхнее веко всегда было опущено, а с возрастом ситуация ухудшилась. «Уставший вид» очень удручает. Хочется омолодить взгляд. Можно ли сделать это с помощью пластики? Опасна ли эта операция?

Маргарита Опилова, г. Тверь

Опасности нет, если вы являетесь здоровым человеком. Процедура сдачи анализов перед любой операцией является обязательной. Только после этого хирург принимает окончательное решение.

Проблему «уставшего взгляда» решает ряд эстетических коррекций. В частности, блефаропластика. С помощью пластики веко мы можем устранить избытки кожи или грыжи. Операция хорошо переносится пациентами и дает выраженный омолаживающий эффект. В некоторых случаях целесообразно проводить комплекс операций для омоложения взгляда либо сочетать пластическую операцию с косметологическими процедурами – ботулотоксинами, шлифовками.



ЭКСПЕРТ

ИРИНА ЮРК
гинеколог

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ АНАЛИЗА НА ЛГ?

Была на днях у гинеколога на плановом обследовании. Доктор что-то говорила про эндометриоз и назначила анализ на лютеинизирующий гормон. Я так растерялась, что даже забыла спросить, как к нему правильно подготовиться.

Галина Матвеева, г. Серпухов

Обычно анализ ЛГ сдают совместно с ФСГ (фолликулостимулирующий гормон) на 2–3 день цикла. Прямой связи ЛГ с эндометриозом нет. Эндометриоз – сложный диагноз, и по правилам его можно поставить только на лапароскопии. УЗИ, жалобы, анализы – это дополнения и способы поставить предварительный диагноз, когда нет возможности сделать операцию. Лютеинизирующий гормон стимулирует синтез эстрогенов в организме женщины, регулирует секрецию прогестерона и формирование желтого тела. А подготовиться к нему несложно. За 3 дня до взятия крови необходимо исключить спортивные тренировки. За 1 час до взятия крови – курение. Непосредственно перед забором крови необходимо подышать и успокоиться.

При сдаче крови необходимо сообщить медсестре дополнительную информацию – о дне цикла, неделях беременности, менопаузе; а также о приеме препаратов, влияющих на уровень гормонов в крови.



ЭКСПЕРТ

МИХАИЛ ГОЛЬДИН
врач-пульмонолог высшей категории,
заслуженный врач РФ,
заведующий пульмонологическим
отделением ГБУ РО «ОКБ»

СОГЛАШАТЬСЯ ЛИ НА ЛЕЧЕНИЕ?

Пульмонолог-аллерголог предложила мне в качестве лечения от поллиноза специфическую гипосенсибилизацию. Я астматик, весна для меня – катастрофическое время. Но и на лечение я соглашаться боюсь. Не опасно ли это?

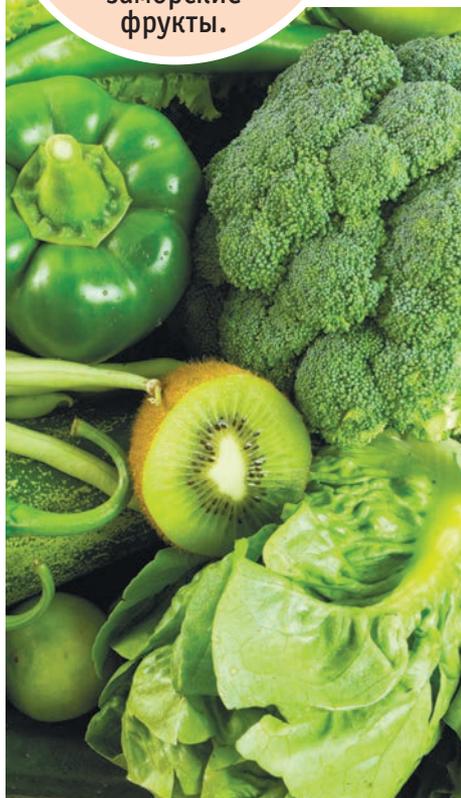
Полина Мирная, Ярославская обл.

Если доктор приняла решение о проведении гипосенсибилизации, значит, серьезных противопоказаний она не выявила. Сама методика заключается в введении больному аллергена, влияющего на течение заболевания или являющегося его причиной. Дозы аллергена постепенно увеличивают, это приводит к снижению чувстви-

тельности организма в результате нормализации обмена веществ. Перед лечением выясняют аллерген (или их группу), вызывающий ухудшение состояния. Затем определяют порог чувствительности к нему. И только после этого ежедневно или через день начинают вводить аллерген в организм. Специфическую гипосенсибилизацию у больных поллинозом начинают за 4–5 месяцев и заканчивают за 2–3 недели до начала цветения растений.

Что же касается побочных эффектов, то, конечно, они могут быть. Поэтому первое время лечение проводится в стационаре. Абсолютными противопоказаниями для проведения лечения являются: тяжелое течение бронхиальной астмы с выраженными изменениями в легких, длительное применение глюкокортикоидных гормонов, недостаточность кровообращения II и III степеней, беременность, инфекционные и инфекционно-аллергические заболевания в период обострения (туберкулез, ревматизм и др.), болезни крови, злокачественные новообразования, сахарный диабет, психические заболевания, болезни соединительной ткани.

Зима – стрессовое время для нашего организма. Но чтобы защитить себя от болезней, вовсе необязательно покупать дорогие заморские фрукты.



Овощи

Капуста, картофель, морковь, свекла сохраняют полезные свойства долгое время. Помните, что замороженные овощи гораздо полезнее консервированных.



ЗИМНЕЕ ВИТАМИННОЕ МЕНЮ

Как быстро и вкусно укрепить свой организм и не стать добычей вирусов в зимнее время?

ЧТО ПОЛЕЗНО ЕСТЬ В ХОЛОДА?

Мандарины богаты витаминами С и А, а эфирные масла в кожуре способны повышать настроение.

Бобовые (фасоль, бобы, чечевица) – богатейший источник легкоусвояемого белка.

Хурма содержит витамины С, РР, А, группы В, калий, магний. Улучшает цвет лица, состояние кожи и волос, состояние сосудов.

Чеснок предотвращает образование холестериновых бляшек, уменьшает количество уже имеющихся.

Отварная свекла с орехами. В свекле содержатся магний, кальций, калий, железо, цинк, йод, фосфор, витамины групп В, РР, С, Р, фолиевая кислота и бетанин. В орехах около 70% питательного жира, в котором мало холестерина, зато много кислот, нормализующих жировой баланс организма.

Квашеная капуста. Она содержит в два раза больше витамина С, чем свежая, и помогает пищеварению.

Салат из белокочанной капусты и моркови. В капусте есть уникальный витамин К, который защищает от рака. Он усваивается организмом только в сочетании с жирами, поэтому заправьте салат растительным маслом.

Свежевыжатый тыквенный сок. Помогает при нарушениях обмена веществ, сахарном диабете, избавляет от сердечных или почечных отеков. Витамин Е, содержащийся в тыкве, разглаживает и увлажняет кожу, зимой это крайне важно.

Редька – природное антимикробное средство. Салат из зеленой редьки с подсолнечным маслом и морковью прогонит усталость и зимнюю апатию. Горечи, содержащиеся в редьке, расщепляют вредный холестерин. В ней отлично сохраняется витамин С, а еще этот овощ незаменим при сосудистых отеках и повышенном давлении, поскольку производит мочегонное действие.

Салат из свежей моркови. Каротин, содержащийся в моркови, является профилактическим средством против онкологических заболеваний. Витамин К – жирорастворимый витамин, поэтому салаты с морковью надо заправлять маслом или сметаной.

Салат из репы и кислых яблок с жидким медом – повышает иммунитет. Витамин С, витамины группы В, каротин, железо, калий, магний, кальций и сера – все это содержится в скромном корнеплоде и поможет нам в период авитаминоза.

ПН

ПТ

ВТ

СР

СБ

ЧТ

ВС

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Рыба и морепродукты

Как минимум трижды в неделю нужно есть рыбные блюда.



Камбала. Отличается минимальным содержанием жира. Камбала – идеальный источник белка для наращивания мышечной массы и повышения общей выносливости организма. Обладает противораковым действием, поскольку содержит мощные антиоксиданты и полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Камбала полезна для тех, кто страдает зимой от усталости.

Карп. Мясо сладкое и нежное, содержит витамины Е, С, РР, В1, В3, В6, В9, В12, провитамин А. Карп – рекордсмен по наличию йода, полезен для спинного и головного мозга, для здоровья слизистых оболочек и кожи.

Путассу – недорогая рыба, мясо которой считается диетическим, поэтому рекомендуется пожилым людям, детям и тем, кто следит за своим весом. Путассу богата витаминами D и А, кобальтом, марганцем, йодом, фосфором, фтором, серой и натрием. Эти микроэлементы нормализуют жировой и холестериновый обмен в организме.

Минтай – рыба, доступная по цене любому, но ее минеральный и витаминный состав очень богат и по своим показателям опережает многие ценные и дорогостоящие виды рыб. Минтай содержит витамины А, В1, В2, В6, фолиевую кислоту, витамин С, такие микроэлементы, как кальций, магний, калий, железо. Минтай лидирует среди морских рыб по количеству йода, селена и белка. Присутствие минтая в рационе благотворно влияет на состояние кожи, ногтей и волос.

ЧТО ПИТЬ?

Зимой полезно ежедневно пить витаминные чаи из трав и морсы.

Травяные чаи на основе листьев ежевики, малины, черной смородины не только согреют, но и помогут повысить сопротивляемость организма к воздействию вирусов.

Чай из облепихи обладает противовирусным и согревающим действием. В облепихе содержится большое количество витаминов С и Е, антиоксидантов и полиненасыщенных жирных кислот.

Имбирный чай тонизирует, помогает бороться с простудой и улучшает пищеварение.

Чай из шиповника с медом укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина в крови.

Морсы из клюквы, малины, смородины, шиповника, яблок, лимона, крыжовника утоляют жажду и насыщают организм витаминами. Морс можно готовить не только из свежих, но и из замороженных ягод.

Яблоки

Антоновка – лучшее средство от зимнего авитаминоза. К весне в ней сохраняется до 90% витамина С. Вместо антоновки можно использовать и другие сорта яблок.



Чай, настоящий на дольках антоновки. Организм быстрее проснется и будет благодарен вам за стимуляцию обмена веществ.

Салат из капусты, яблок и моркови. Все эти продукты богаты клетчаткой и витамином С, помогающими защититься от инфекций.

Два стакана яблочного сока – это суточная норма фолиевой кислоты, витамина Е и G, а также большая часть витаминов группы В.

Два зеленых яблока кисло-сладких сортов – источник железа. Помогает при анемии.

5–6 яблочных зернышек «зимнего» яблока, например, антоновки. Это удовлетворит суточную потребность организма в йоде. Йод помогает преодолеть чувствительность к холоду.

Салат со свеклой и зеленым яблоком. Зеленое яблоко прогонит усталость. В свекле много клетчатки и органических кислот.

Печеные яблоки. В составе печеных яблок есть калий, марганец, витамины Е, Р, В2, В1 и С. Они помогут справиться с болезнями кишечника, нормализуют пищеварение и стабилизируют кровяное давление.

ПН

ПТ

ВТ

СБ

СР

ВС

ЧТ

ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТСКИЕ СТРАХИ?

Кто живёт под кроватью?



ЭКСПЕРТ

ЮЛИЯ САВЕЛЬЕВА
медицинский
психолог

«Мы не мыши, мы не птицы,
мы ночные ахи страхи.
Мы летаем, кружимся, нагоняем
ужасы». Забавные мультяшные
герои вызывают умиление.
В реальности же детские страхи
не так просты и безобидны.
Чем же они вызваны,
и как с ними бороться?

ПОЧЕМУ И ЧЕГО РЕБЁНОК БОИТСЯ

Ситуаций может быть множество. Перечислим некоторые из них.

1. Стрессовая ситуация, произошедшая с ребёнком. Например, застрял в лифте, упал с велосипеда и больно ударился, неожиданно погас свет в ванной, ночью во время сна громко рухнула полка над столом, вдруг за ребёнком погналась соседская собака... Ассоциация с произошедшим событием вызывает страх.

2. Запугивание родителями и множество запретов: не будешь есть (спать, слушаться и т.д.), заберет тебя злой человек (страшная тетька, никогда не увидишь мамы, будешь всегда голодным, что-то заболит и т. д. и т.п.).

Часто родители сами моделируют страшную ситуацию и рассказывают ее ребёнку: туда не ходи, что-то упадет на голову, туда не лезь – свернешь шею и сломаешь ноги, и т.д. Ребёнок сам по себе еще не чувствует опасности, но тревога от родителей передается и ему.

3. Собственные фантазии. Дети более эмоциональны и впечатлительны, чем взрослые. Довольно часто они сами придумывают предметы страха. Например, страшные чудовища, живущие в темноте под кроватью.

4. Конфликты в семье. Довольно часто ребёнок чувствует за собой вину, что это он является причиной ссор и споров между родителями.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Ребёнок имеет право на страх. Но чтобы страхи не переросли в фобии, требуется поддержка взрослых. Ни в коем случае не «закалять» ребёнка – по принципу «клин клином вышибают». Если он боится оставаться один, нельзя оставлять его одного. Поставьте себя на его место. Если вы боитесь пауков, то оказавшись в комнате с пауками, у вас вряд ли страх пройдет.

Страх – это защитная реакция организма, она помогает избежать многих неприятностей. Не наказывайте малыша за испуг и некую трусость, не игнорируйте его переживания и опасения. Расскажите, какие страхи испытывали вы в его возрасте или чего боялись другие значимые для ребёнка люди.

Оказывая поддержку ребёнку, не поддерживайте страх и не исключайте полностью явление, которое может его вызвать. Например, если ребёнок боится огня, можно при нем зажечь свечку и посидеть вместе рядом с ней. И чаще играйте. Именно с помощью игры страхи легче всего уходят. Игра «салки» помогает снять тревогу нападения или боязнь родительского наказания. А прятки выручат при страхах темноты, замкнутого пространства и одиночества.

Играйте чаще!
Так страхи уходят
легче всего. Игра
в «салки» помогает
снять тревогу нападения
или боязнь наказания.
А прятки выручат
при страхах темноты,
замкнутого
пространства
и одиночества.





ЧЕГО БОЯТСЯ ДЕТИ

Дети растут, их страхи меняются: то, что пугало раньше, уже воспринимается значительно спокойнее. И нет ничего страшного, если страхи и волнения соответствуют возрасту ребенка. Подобные страхи помогают адаптироваться к действительности.

От 0 до 1 года. Боязнь громких звуков, резких движений, смены обстановки, появления незнакомцев, а также отсутствия мамы или резких перемен в ее настроении.

1–3 года. Ребенок все так же боится расставаний с мамой и папой, поэтому крайне нежелательно отправлять его в детский сад в этом возрасте. Может проявиться страх врачей, уколов. Дети начинают бояться грозы, молнии, грома. Появляются ночные страхи.

3–5 лет. Возникает страх оказаться нелюбимым, боязнь одиночества, темноты, замкнутого пространства.

5–7 лет. Центральное место начинает занимать страх смерти своей и родителей. Дети боятся оставаться в одиночестве. Появляется страх перед монстрами и другими сказочными персонажами. Ребенок боится заболеть, пожаров, природных стихий, войны.

7–8 лет. Остается страх перед смертью за себя и своих родителей. Дети боятся получить неодобрение со стороны родителей. Появляются страхи, связанные со школой: опоздать на урок, получить плохую оценку, принятие со стороны сверстников.

Светлана СИДОРЧУК

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО

- Если уснуть на левом боку, это поможет быстрее согреться. Сон на левой стороне улучшает пищеварение, помогает накопить больше энергии за ночь. Зато, уснув на правом боку, человек максимально расслабляется и лучше отдыхает, легче избавляется от тягостных навязчивых мыслей.

- Если пережевывать пищу медленнее, набрать лишний вес практически невозможно. Прежде чем положить в рот очередную порцию пищи, выждите 30 секунд. В это время лучше жевать. Это позволит быстрее насытиться и защитит от передания.

- Страх от другого человека мы улавливаем... через пот. С потом выделяются особые вещества, «заражающие» окружающих страхом и паникой.

- Жировая болезнь печени – это не только злоупотребление алкоголем, но и малоподвижный образ жизни. Чем больше мы сидим, тем хуже чувствует себя наша печень. Тело человека должно находиться в том числе и в активном движении. Веский повод делать зарядку по утрам и каждый час вставать из-за компьютера, чтобы помахать руками и походить по офису.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ

Дочка-подросток начала испытывать комплекс из-за прыщиков на лице. Я мама, и мне она всегда кажется самой красивой, я не сразу углядела проблему. А когда поняла, то приложила все силы, чтобы вернуть ей хорошее настроение. У нее жирная кожа, отсюда и проблема. А еще с юности я знаю прекрасный рецепт от этой напасти. Нужно натереть на терке сырую очищенную морковь, выжать из нее сок. Очень быстро добавить в него пару капель лимонного сока и сразу протереть этой смесью лицо. Сосуды сузятся, кожа напитается полезными веществами. Кстати, эта масочка и морщинки разглаживает. Смыть ее нужно теплой водой через 15 минут. Дочка довольна, а я просто счастлива видеть ее снова веселой.

Карина Петрова, г. Москва

ПРОМОКЛИ НОГИ? НЕ БЕДА!

Зимы у нас нестабильные. То морозы вдарят, то оттепель, и все течет, тает. Ну как тут вирусам противостоять? То ноги замерзли, то промокли. А я человек немолодой, чуть что, сразу спина тянет, почки ноют, мочевой барахлит. Мучилась я, мучилась, пока соседка не подсказала, что у меня на окошке растет цветочек от всех моих недугов. Толстянка, или в народе «денежное дерево».

Нужно срезать с растения несколько самых «мясистых» и крупных листиков. Залить стаканом кипятка. Настоять под крышкой в течение часа. Процедить. Пить не менее двух недель по 2 столовые ложки отвара три раза в день перед едой.

Отличное средство от цистита и пиелонефрита!

Галина Кошелева, г. Тула

Увидев тест, на котором были видны две полоски, я впала в ступор. Дочь сияла от счастья, а я, честно говоря, не знала, как и реагировать.

ДВЕ МАМЫ

– Валь, ты же в разводе. Как так? – Мне даже не хватило выдержки спокойно поговорить с дочерью.

– Мам ну и что, всякое случается. А дети – это же счастье. Вдруг, наконец, девочка.

– Валя, у тебя два сына, ты не замужем, без работы, какая девочка? – я распалась все больше.

– Мамуль, ну чего ты опекалась-то? Мишка будет алименты платить. Плюс квартиру продает, там моя доля, тоже деньгами отдаст. Вот тебе и доход. А там посмотри.

Хотелось забиться в нору и не слышать радостно-безответственных реплик дочери. Мне уже пятьдесят два. Второй год, как я тяну дочку и ее сынишек. Зарплата школьного педагога к этому не очень располагает, но куда деваться? Прихо-

дится давать частные уроки. Устаю так, что к вечеру просто валяюсь с ног.

– Да, кстати, мам, возможно ребенок не от Мишки. Ты только особенно не распространяйся об этом. Если родится светленьким, никто ничего и не поймет.

– Валя, кто? – Только и смогла выдохнуть я.

– А, – махнула дочь рукой. – Помнишь, я летом в Турции отдыхала?..

БОЛЬ МАТЕРИ – БУНТ ДОЧЕРИ

Валюшка была моей радостью и болью. Мы развелись с мужем, когда ей было семь. Валя глубоко переживала уход отца из семьи. А потом заболела я. Серьезно, тяжело. Потребовалось длительное лечение, я часто и подолгу лежала в больницах. А доченька в это время жила с моей мамой, своей бабушкой.

– Мама, а ты правда меня любишь и не бросишь, как папа? – часто спрашивала в то время дочка.

Я обнимала, прижимала к себе ее худенькое хрупкое



тельце, гладила по туго заплетенным косам и шептала, шептала, шептала слова любви и нежности.

Когда я вернулась домой окончательно, у меня недоставало волос на голове, одной груди и двух десятков сброшенных в больнице килограммов. Мы с Валюшкой снова привыкали друг к другу. Учились жить в измененных обстоятельствах, как могли, поддерживали друг друга.

А потом настал этот несчастный подростковый период, и я чуть не потеряла дочь. Дурная компания, алкоголь, Бог знает, что

еще. Мне стоило громадных трудов сдернуть Валюшку с порочного круга. И вот, когда стало казаться, что уже все хорошо, дочь сообщила мне, что выходит замуж. В 19 лет! И срок беременности на тот момент был уже внушительный. Но и об этом я узнала не сразу.

ТРЕНИЯ С ЗЯТЕМ

– Екатерина Тимофеевна, вот давайте только не будем тут опытом меряться, хорошо? – С зятем Мишей у нас отношения никак не складывались. И несмотря на то, что я часто была в их с Валечкой ссорах на его сто-



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

СЛУЧАЙНАЯ ПОПУТЧИЦА

Долго не решалась рассказать свою историю. Но душа просит.

Это случилось в 90-х. Мы с мужем переехали в Россию из Узбекистана. Долго мыкались. Осели в Ульяновске. Потихоньку обжились, нашли работу. И тут как снег на голову – беременность. Муж категорически против, а у меня душа на части. Я ведь так о малыше мечтала... Словом,

пришлось мне вещи собрать и в ночи уйти из дому. Муж не держал, а я гордая была. Зима, холод, темень и я с чемоданом в руках по трассе бреду. Глупая. И тут свет фар в лицо, оставливается машина.

– Давайте подвезу, куда вам?

Испугалась я жутко. А бежать некуда. Денег в кармане негусто. Знакомых, кто бы приютил, нет. Ну, я в отчаянии

и села в машину к незнакомцу... С тех пор мы с ним сменили уже три машины. Доченька растет. И никогда Шура меня не упрекнул, всегда считал малышку своей. Любит нас обеих, а мы его. Нет-нет, да и назовет меня муж с нежностью «моя случайная попутчица». Да так обнимет, аж сердце захочется! Вот оно, мое счастье!

Светлана, г. Рязань

ПРЕОДОЛЕЕМ



роне, теплоты между нами так и не возникло. Миша обвинял меня в том, что я лезу в их семью. Пытаюсь навязать свои взгляды. И... невкусно готовлю. Иногда я плакала, закрывшись в своей комнате. Но Валюшке старалась свои эмоции не показывать, не огорчать будущую мамочку.

А потом мы все погрузились в заботы о новорожденном Игорьке. Но и тут зять быстро отлучил меня от внука.

– Мы справимся сами. В конце концов, нет ничего сложного в том, чтобы испугать ребенка или пере-

одеть его, – Миша забирал у меня малыша и уносил в свою комнату.

Валя была на стороне мужа, а я не спорила. Пусть так. Лишь бы дочка была счастлива.

ВСЕГДА БУДУ РЯДОМ

А потом Миша загулял. Валя плакала днями напролет, а ночами простаивала у окон. Научилась готовить и ждала мужа с изысканными ужинами. Сменила прическу, похудела. Я смотрела на дочь, и сердце обливалось кровью. Когда-то я так же, не выдержав, ушла от ее отца. Вернее, позволила

ему уйти, не в силах больше терпеть его ложь и грязь измен.

Со временем Мишка одумался, ребята помирились. Казалось, все вошло в свою колею. Пока дочка снова не забеременела. Тогда-то зять собрал вещи и ушел в неотделанную, купленную его родителями квартиру. Официально ребята не развелись, но...

– Мам, а ты любишь меня? Не бросишь, как Миша? – И вновь я прижимала к себе чуть располневшее во время беременности любимое тело дочери, гладила непослушные, коротко остриженные волосы.

– Не брошу, доченька. Я всегда буду рядом.

НЕ ЗНАЮ, ЧЕЙ РЕБЕНОК

То сходясь, то расходясь, ссорясь и устраивая романтические свидания, оскорбляя друг друга и прося прощения, ребята длили муку расставания. После рождения Ромочки Валя и Миша пытались снова жить вместе и снова разошлись. Но дочь уже не лила слезы, полностью погрузилась в заботы о сыновьях. Наши с ней отношения снова потеплели. Я помогала, бере-

гала, поддерживала и любила свою малышку всей душой. И была уверена, что уж теперь у нас точно все будет хорошо. Но вот теперь это...

– Валечка, но ведь ты не сможешь выдать ребенка чужого мужчины за Мишиного. Он же не дурак, умеет два плюс два сложить. Конечно, Миша не станет тебе платить алименты на третьего, чужого малыша.

– Мам, не будь такой занудой, – дочь скривилась и постучала пальцами по столу. – У меня с Мишкой были отношения. Ну, ты понимаешь. Я и сама еще толком не знаю, от кого ребенок. Быть может, он его и есть. И вообще, ты же подкинула меня бабуле, когда занималась собой. Вот, теперь твоя очередь растить внуков. Отдавать долги.

Я в изнеможении осела на табуретку. Хотелось плакать, но не было слез. Было больно, но я не видела средства, чтобы эту боль унять. Я знала только одно: дочка нуждается во мне, и я всегда буду для нее самой доброй и заботливой мамой. А вместе... вместе мы все преодолеем.

Екатерина, г. Самара



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЛУНА С НЕБА

Прочитала в одном из номеров историю про Маргариту Терновскую. Как тяжело она боролась с болезнью, как переживала из-за дочери, попавшей в аварию, как страдала из-за предательства мужа. И как все преодолела, благодаря вере в Бога, силе характера и невероятной какой-то женской мудрости. А вот мне мудрости сохранить семью не хватило. Муж

оступился единожды, а я взбрыкнула, выгнала.

– Ну, хочешь, я луну с неба для тебя достану?! – стоял он на коленях, когда я воротила от него свой нос.

Выгнала и все слезы выплакала. Но так и не простила измены. А вот историю Маргариты прочитала, и так меня в храм потянуло. Хоть и не воцерковленная я. Исповедалась там, с

бабюшкой поговорила. Поплакала. А после взяла, да и позвонила бывшему мужу. Позвонила, прощения попросила за боль. А он в слезы. «Люблю, – говорит. – Все годы любил».

Сейчас мы вместе. И я счастлива безмерно. А луна? Луна с неба – это наша любовь. Все невзгоды пережила, годами разлуки закалена.

Марина Ж., Московская обл.

**ЭКСПЕРТ**

ВЛАДИМИР ТОЛСТЫХ
врач-проктолог

Количество людей, страдающих геморроем, уверенно растет. Согласно статистике, этому недугу подвержено 15% взрослого населения. Заболевание доставляет множество неудобств и серьезно вредит здоровью, но не все спешат к врачу. Как распознать возникновение геморроя, почему его нельзя запускать, и какие методы лечения используются в современной медицине? Спросим эксперта.

ГЕМОРРОЙ? ОБЪЯВИМ БОЙ!

По мнению медиков, каждый седьмой мужчина и каждая пятая женщина старше 45 лет страдают от геморроя.

**СТАДИИ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ**

Геморрой имеет четыре стадии – от легкого жжения или зуда в заднем проходе до выпадающих геморроидальных узлов, причиняющих большие страдания и чреватых самыми печальными последствиями.

На любой из стадий геморрой поддается лечению, но чем раньше будет оказана помощь, тем легче и эффективнее пройдет лечение. Поэтому не стоит ждать, когда зуд перейдет в боль – необходимо обратиться к врачу как можно скорее.

КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ СИМПТОМЫ

Геморрой – это воспаление и увеличение геморроидальных вен прямой кишки. Основные симптомы на начальных стадиях – это ощущение тяжести, которое не проходит даже после опорожнения кишечника, жжение и зуд в области ануса.

По мере развития болезни добавляется сильная боль при дефекации, при ходьбе или сидении, выделение слизи и крови вместе с калом. Если не принимать меры, воспаленные участки вен выпадают наружу, доставляя сильный дискомфорт.

В ЧЁМ ПРИЧИНЫ НЕДУГА

Причины возникновения геморроя могут быть физическими и психосоматическими. К последним относится все, что негативно влияет на нервную систему: стрессы, страхи, переутомления. Любое сильное расстройство может стать причиной запоров, которые «запускают» геморрой. Физические причины: запоры, наследственные проблемы с сосудами, малоподвижный образ жизни, лишний вес, неправильное питание, сильное натуживание при дефекации, беременность и роды, поднятие тяжестей.

**ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»****РОМАШКА ОТ ГЕМОРРОЯ**

Хочу поделиться народным рецептом от геморроя. Это ванночки с ромашкой аптечной. Ванночки эти сидячие, их принимают не меньше 15 минут. Для того чтобы сделать ванночку, нужно 3 столовых ложки сухой травы залить двумя литрами холодной воды и вскипятить. После кастрюлю необходимо накрыть крышкой и дать настояться 3 часа. Готовый отвар надо процедить и перелить в таз. Делать такие ванночки нужно каждый день.

Н. Печеникина, Московская обл.

**КОКТЕЙЛЬ «БАЮ-БАЙ»**

Кто из нас не мучился от бессонницы? Стрессы, события, возраст. Причин масса. И у каждого свой способ борьбы с ней. Есть такое и у меня – вкусный и очень полезный коктейль. Покупаю на птичьем рынке семена пшеницы. Хорошо промываю и выкладываю на влажную марлю. Через пару дней «отдыха» в теплом месте проклюнутся зеленые проростки. Как только «малыши» дорастут до двух сантиметров, собираю их и измельчаю в блендере. Затем к одному стакану смеси добавляю половину стакана светлого изюма и 1/4 стакана перетертых грецких орехов. Добавляю стакан горячей воды и еще раз смешиваю в блендере. Принимаю по две столовые ложки средства утром и вечером – бессонницы как не бывало!

Любовь Антипова, г. Муром

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Современная медицина использует три метода:

1. Традиционное лечение: таблетки, диеты, физиотерапия, лечебные клизмы, мази, свечи и т.д. Этот способ хорош на начальных стадиях развития болезни.

2. Хирургическое вмешательство. В процессе операции удаляются геморроидальные узлы, а все питающие их артерии зашиваются. Минус этого метода в длительном и мучительном восстановлении, которое зачастую сопровождается различными осложнениями.

3. Малоинвазивные методики. Это современная альтернатива хирургическим операциям, бескровная и не требующая госпитализации – уже через пару дней можно вернуться к привычной жизни.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Меры профилактики геморроя очень просты, достаточно соблюдать ряд несложных правил:

1) Больше двигаться. При сидячей работе нужно каждый час вставать и ходить не менее 5 минут, после работы – гулять пешком не менее часа.

2) Консультация у проктолога. В случае, если у вас часто случаются запоры.

3) Правильно ходить в туалет: не перенапрягаться и не терпеть при позывах. Лучше всего делать это утром.

4) Важно соблюдать гигиену: после похода в туалет лучше пользоваться мягкими влажными салфетками, а не бумагой. Как минимум один раз в день необходимо подмываться.

5) Визит к проктологу в начале беременности обязателен, чтобы не столкнуться с проблемой геморроя.

ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ ПЕРЕПЕЛИНОЕ ЯЙЦО?

В перепелиных яйцах содержатся все необходимые человеческому организму аминокислоты, большое количество витаминов и микроэлементов. К тому же перепелиные яйца экологичны. Но как правильно съесть миниатюрное яйцо, чтобы получить максимум пользы?

Сырые приносят наибольшую пользу. К тому же в сырых яйцах меньше холестерина. И съесть их можно больше, чем вареных.

Вареные содержат в два раза больше холестерина, чем вареные куриные яйца. Дневная доля потребления холестерина содержится уже в трех отварных яйцах перепелки. Но стоит учитывать, что мы получаем холестерин не только с этим продуктом. А потому три отварных в день даже много.

Чтобы сохранить максимум полезных свойств, яйца нужно отваривать не более 4 минут. После того как они сварились, их нужно сразу вынуть из воды.

Для лучшего усвоения перепелиные яйца не стоит есть с мясом, зато полезно употреблять их с зеленью и свежими соками.



Говорят, что *Наполеон Бонапарт* проиграл одну из важных битв, потому что не смог сесть на лошадь

ГЕМОРРОЙ НЕ СМОТРИТ НА ЛИЧНОСТИ

из-за геморроя и полноценно командовать армией.

На Руси геморрой называли «царской болезнью». Им страдали Борис Годунов и царь Алексей Михайлович. Лечились сильные мира сего с помощью

сидячих ванн с отварами трав, примочек и пиявок.

Король Пруссии Фридрих Великий тоже страдал геморроем, а также астмой и подагрой. Правда, как уверяют историки, был он недружен с гигиеной.

«Дачный спец» №1/2017 в продаже с 16 января!

Семена новинки • качество • посев

5 ТОМАТОВ, САМЫХ-САМЫХ...

В 2016 году появились новые сорта и гибриды томата. Проанализировав семенной ассортимент, мы выбрали самые крупные, самые урожайные, самые сладкие, самые устойчивые и самые мелкоплодные помидорки. Расскажем о них подробно

ЦВЕТОЧНЫЕ НОВИНКИ СЕЗОНА

Каждый год селекционеры радуют нас, увлеченных цветоводов, необычными формами и окрасками. На этот раз нашему вниманию представлены черный мак, красные бархатцы, махровая ипомея и гортензия-хамелеон.

ТАБЛЕТКА ДЛЯ ПЕТУНИИ

Вырастить рассаду петунии – задача непростая. Опытный цветовод расскажет, как после ряда разочарований в таком кропотливом деле она начала сеять семена петунии второпные таблетки. И дело пошло!



Журнал выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс П2960 (в электронном каталоге «Почта России»

во всех почтовых отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>)

ООО «ИД «КАРДОС» 12+

Коллекция православных святынь

ПОЛНЫЙ СПИСОК ВЫШЕДШИХ НОМЕРОВ КОЛЛЕКЦИИ

ПЕРВАЯ СЕРИЯ

«ЧТИМЫЕ ИКОНЫ И ЧУДОТВОРНЫЕ ОБРАЗЫ»:

1. Владимирская икона Божией Матери
2. Икона Троицы
3. Николай Чудотворец
4. Курская Коренная икона Божией Матери
5. Сергей Радонежский
6. Почаевская икона Божией Матери
7. Вера, Надежда, Любовь
8. Донская икона Божией Матери
9. Спас Нерукотворный
10. Икона Божией Матери «Иверская»
11. Святитель Спиридон Тримифунтский
12. Казанская икона Божией Матери
13. Серафим Саровский
14. Тихвинская икона Божией Матери
15. Христос Пантократор
16. Смоленская икона Божией Матери
17. Пантелеимон Целитель
18. Жировицкая икона Божией Матери
19. Федоровская икона Божией Матери
20. Александр Невский
21. Икона Божией Матери «Державная»
22. Лука Войно-Ясенецкий
23. Икона Божией Матери «Нечаянная Радость»
24. Иоанн Креститель

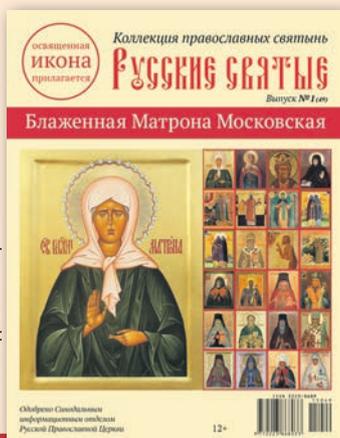
ВТОРАЯ СЕРИЯ

«ПРАВОСЛАВНЫЕ СВЯТЫЕ И ПРАЗДНИКИ»:

- 25(1) Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 26(2) Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня
- 27(3) Святитель Тихон, патриарх Московский и всея Руси
- 28(4) Святой апостол Фома
- 29(5) Святые бессребренники и чудотворцы Косма и Дамиан Ассийские
- 30(6) Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил Бесплотных
- 31(7) Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 32(8) Святой преподобный Савва Сторожевский (Звенигородский)
- 33(9) Рождество Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа
- 34(10) Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа
- 35(11) Святая блаженная Ксения Петербургская
- 36(12) Сретение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа
- 37(13) Святой преподобный Герасим Иорданский
- 38(14) 40 мучеников, в Севастийском озере мучившихся
- 39(15) Благовещение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 40(16) Вход Господень в Иерусалим
- 41(17) Светлое Христово Воскресение. Пасха
- 42(18) Святые равноапостольные Мефодий и Кирилл, учителя Словенские
- 43(19) Вознесение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа
- 44(20) День Святой Троицы. Пятидесятница
- 45(21) Святые славные и всехвалыные первоверховные апостолы Петр и Павел
- 46(22) Икона Божией Матери «Боголюбская»
- 47(23) Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа
- 48(24) Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

Дорогие читатели!

Номером «Блаженная Матрона Московская» начинается третья журнальная серия Коллекции православных святынь «РУССКИЕ СВЯТЫЕ».



*Рекомендованная цена

**1-й выпуск
БЛАЖЕННАЯ
МАТРОНА
МОСКОВСКАЯ**
в продаже
с 23 января
по специальной цене
99 рублей*

**В каждом номере
освященная икона!**

Заказать все вышедшие номера из первой и второй журнальных серий коллекции, а также папку для журналов и киот (иконостас) для икон можно:

- на сайте www.avanta.ru в разделе Серии издательства «Кардос». Доставка по всей России. (Юр. адрес: 123022, г. Москва, ул. 1905 года, д. 8. ОГРН 1127746700641)
- по телефону в Москве **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России.
- по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00) Самовывоз из редакции и киосков г. Москва



КИОТ (иконостас) для икон (1 киот вмещает 24 иконы)
ПАПКА для хранения журналов (1 папка вмещает до 48 журналов)

АПОСТОЛ АНДРЕЙ ПЕРВОЗВАННЫЙ

Андрей Первозванный стал одним из первых апостолов, призванных Иисусом Христом. После смерти учителя он проповедовал во многих землях. В том числе и на территории России.

ВСТРЕЧА СО ХРИСТОМ

Андрей вместе с братом Симоном (будущим апостолом Петром) были рыбаками из Вифсаиды. Андрей с раннего возраста почувствовал призвание к служению Богу. Он стал учеником Иоанна Предтечи и, согласно Евангелию от Иоанна, именно Предтеча указал Андрею на Иисуса. А в Евангелии от Матфея рассказывается, что Христос сам выбрал Петра и Андрея, встретив их на берегу Геннисаретского озера. Увидев, как братья ловят рыбу, Иисус сказал им: «Идите за Мною, и Я сделаю вас ловцами человеков». Братья оставили снасти и отправились за Иисусом, став первыми из Апостолов.

ЧУДО О ХЛЕБЕ И РЫБАХ

В Писании об Андрее сказано немного, в основном, о нем можно узнать из его Жития и Деяний. Одно из упоминаний в Писании – во время знаменитого чуда о насыщения 5000 людей двумя рыбами и пятью хлебами. Именно Андрей обратил внимание Христа на мальчика с хлебом и рыбой, которыми Иисус сумел накормить толпу.

ГДЕ ПРОПОВЕДОВАЛ АПОСТОЛ АНДРЕЙ

После Вознесения Христа на апостолов снизошло чудо Святого Духа в виде языков огня. Таким образом, все они обрели дар исцеления, пророчества и возможность говорить на разных языках. И тогда, напомним, ученики Христа, апостолы, разделили страны, в которые должны были отправляться с проповедями.

Андрею выпало идти на восток. Апостол прошел Малую Азию, Фракию, Македонию, дошел до Дуная, прошел побережье Черно-



Апостола Андрея Первозванного считают одним из святых покровителей России. И сейчас Андреевский крест сияет на флаге военного флота России. А орден Андрея Первозванного стал высшим орденом государства.

го моря, Крым, Причерноморье и по Днепру дошел до Киева.

КАК ВОЗНИК «АНДРЕЕВСКИЙ КРЕСТ»

На своем пути Андрей Первозванный проповедовал, исцелял и даже воскрешал умерших. Он с радостью рассказывал о Христе, несмотря на то, что апостола язычники били, изгоняли из многих весей и городов и даже пытали.

Андрей Первозванный погиб в городе Патры, (Греция). Он был жестоко казнен за свои проповеди и заступничество за первых христиан. Наместник города Эгеат велел привя-

зать Андрея к косому кресту (с тех пор такой крест зовется Андреевским, и флаг, который имеет такое же крестопересечение линий, зовется Андреевским). Апостол умирал на кресте в муках два дня. Но не отрекся от веры своей, от Учителя своего – Христа.

Многие и многие христиане, в том числе и из России, приезжают в Патры, чтобы поклониться памяти Андрея Первозванного, попросить его о помощи и поддержке, благополучия в жизни.

На месте казни Андрея Первозванного стоит величественный храм.

Светлана ИВАНОВА

КОМУ ПОКРОВИТЕЛЬСТВУЕТ АНДРЕЙ ПЕРВОЗВАННЫЙ

К Андрею Первозванному (его святому образу) христиане обращаются для укрепления веры, избавления от недугов, физических и душевных слабостей, за благополучием в своих делах и поступках.

Апостол Андрей был рыбаком, поэтому покровительствует рыбакам и морякам, а также людям других профессий, чей труд связан с океаном, морем, рекой. Считается, что Апостол Андрей Первозванный покровительствует строителям. Уже много веков девушки обращаются с особой молитвой к Андрею Первозванному с просьбой послать им достойных женихов. А замужние женщины – с просьбой укрепить в разуме и помочь талантами в работе своим мужьям. Андрею Первозванному молятся также о защите семьи, дома, Отечества.

Стол № 15: ДЛЯ ОКОНЧАТЕЛЬНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Эта диета, одна из «номерных столов», разработанных знаменитым советским врачом Мануилом Исааковичем Певзнером, является переходной от специального рациона к обычному питанию. Она рассчитана на людей, у которых нет проблем с пищеварением. Полноценное здоровое меню с повышенным количеством витаминов и стандартной калорийностью.

СТОЛ № 15

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- ➔ хлеб ржаной и пшеничный, другие мучные изделия;
- ➔ супы молочные, овощные, на мясном и рыбном бульоне, на отваре грибов и овощей, щи, борщ, рассольник;
- ➔ мясные и рыбные блюда различной кулинарной обработки;
- ➔ молоко и молочные продукты в натуральном виде и для приготовления блюд;
- ➔ сливочное, топленое и растительные масла;
- ➔ яйца в различных видах;
- ➔ каши из различных круп, макароны, блюда из бобовых;
- ➔ овощи и фрукты в сыром виде и после термической обработки;
- ➔ зелень различных видов;
- ➔ фруктовые и овощные виды, отвар шиповника;
- ➔ чай, кофе, какао.

ЗАПРЕЩЕНО:

- ❌ жирные сорта мяса и рыбы;
- ❌ острые приправы – например, перец и горчица;
- ❌ тугоплавкие жиры: баранина, утка, сливки, жирный сыр и творог.

ДИЕТА ВКЛЮЧАЕТ:

- **белки** 90–95 г (50% животные),
 - **жиры** 100 г (30% растительные),
 - **углеводы** – 400 г (не более 10% за счет простых).
- Энергет. ценность 2800–2900 ккал
Режим питания – 4–5 разовый.
Можно употреблять продукты как в горячем, так и в холодном виде, тип тепловой обработки тоже может быть любым.

СЛЕДИТЕ ЗА КАЛОРИЯМИ!

Диету № 15 назначают в период стойких ремиссий хронических заболеваний, в случаях, когда заболевание не требует особых диетологических корректив. Так же это питание можно использовать как переход от лечебной диеты к обычному, привычному пациенту питанию.

Стол № 15 часто используют в санаторно-курортном лечении. Это полноценное по калорийности и основным нутриентам питание, с увеличением доли витаминов и минералов в меню. Из питания исключаются некоторые трудноперевариваемые и острые блюда. Придерживаться этой диеты можно абсолютно безопасно длительное время, так как она полноценна по содержанию белков, жиров, углеводов и калорийности. Но есть нюанс, о котором стоит сказать. Диета не учитывает индивидуальных особенностей. Далеко не всем необходима калорийность 2800–2900 ккал в сутки. К примеру, женщине под 40, которая ведет сидячий образ жизни, возможно, потребуется ровно в 2 раза меньше. Это же стоит учитывать, если вам необходимо снизить вес, калорийность 15-го стола будет в этом случае избыточной.



ЭКСПЕРТ

НАТАЛЬЯ КРУГЛОВА
врач-диетолог,
член Национальной
ассоциации диетологов
и нутрициологов

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

МОЛОКО ПО СОСТОЯНИЮ

Полезно ли молоко для взрослого человека? Говорят, что оно плохо перерабатывается организмом, так как нет нужных ферментов.

А. Петрова, г. Зеленоград

Для многих это действительно является проблемой, и даже полстакана молока вызовут дискомфорт и метеоризм. Но есть люди, которые хорошо переносят молоко даже в зрелом возрасте. Все просто, если вы не испытываете проблем при употреблении молока, то используйте его на здоровье, если же это для вас не комфортно, то отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам. Дело в том, что в них лактозы, которая вызывает метеоризм, содержится гораздо меньше. Но помните главное, молоко и молочные продукты являются лучшим источником кальция, поэтому необходимо регулярно включать их в свое питание.

КАКИЕ КАЛОРИИ УЧИТЫВАТЬ?

Когда считаешь калории съеденного за день, надо ли учитывать калории в напитках?

Ольга, г. Москва

Обязательно надо учитывать калории в напитках. И, кстати, выбирая диету, стоит учесть индивидуальные особенности организма. Сделать это лучше вместе со специалистом.



КРЕВЕТОЧНЫЙ СУП-ПЮРЕ

Ингредиенты на 4 порции:

картофель – 2–3 шт.
 морковь – 0,5 шт.
 сельдерей – 1 стебель
 креветки – 300 г
 вода – 500 мл
 молоко 2,5% жирности – 400 мл
 мука – 2 ст. л.
 сливочное масло – 5 г
 соль
 Энергет. ценность – 52,5 ккал

Овощи помыть и почистить. Картошку и сельдерей нарезать кубиками, морковь – кружками, паприку – мелкой соломкой. Слегка пассеровать на сливочном масле и тушить до полной готовности овощей. В кастрюлю налить молоко, добавить муку. Тщательно растереть комочки, чтобы получилась однородная жидкость. Добавить к молоку воду и вскипятить.

Очистить креветки, положить их вместе с овощами в кастрюлю.

После закипания варить 20 минут на маленьком огне, периодически помешивая. Добавить соль по вкусу и подать на стол!

РЕЦЕПТЫ «ОБЩЕГО» СТОЛА

Готовим блюда для стола № 15

Дорогие читатели, спасибо Вам за активное участие в подготовке каждого номера нашей газеты. Вы делитесь с нами своими историями, советами, рецептами. Мы попросили диетолога рассортировать присланные вами рецепты по темам о здоровом питании. Сегодняшняя подборка – это блюда, которые подходят для стола № 15. Спасибо за ваше неравнодушие и креативность!

ГРУШЕВЫЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

груши – 4 шт.
 грецкие орехи – 12 шт.
 кефир 3,2% жирности – 4 ст. л.
 Энергет. ценность – 96,6 ккал

Груши вымыть. Разрезать на половины и удалить сердцевинки. Ядра грецких орехов чуть-чуть обжарить на сухой сковороде, очистить от шелухи. Наполнить каждую половинку груши орехами и залить кефиром.
 Десерт готов!

ЗАПЕЧЁННАЯ ТРЕСКА ПО-КРЕОЛЬСКИ

Ингредиенты на 4 порции:

филе трески – 800 г
 мед – 2 ст. л.
 оливковое масло – 2 ч. л.
 лимонный сок – 1 ст. л.
 соль – 0,5 ч. л.
 смесь специй (луковый порошок, орегано) – 0,5 ч. л.
 зелень для украшения
 Энергет. ценность – 94,2 Ккал

Филе промыть и обсушить полотенцем. Разделить на четыре примерно одинаковых куска толщиной 2–3 см. Обмазать медом, посыпать приправами и солью. Прогреть духовку. Выложить треску на противень, выстланный фольгой, сбрызнуть оливковым маслом. Запекать 20–30 минут при температуре 200 градусов. Готовую рыбу полить лимонным соком и по желанию украсить зеленью.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!
 115088, г. Москва,
 ул. Угрешская, 2, стр. 15
 +7 (499) 992-29-69 • pz@kardos.ru

Присылайте нам рецепты ваших традиционных семейных блюд, помогающих питаться не только вкусно, но и полезно!

Не забывайте оставлять свои контактные данные!

Самым активным читателям, приславшим наиболее интересные рецепты здоровой кухни, приз – 200 рублей!



ФРУКТОВО-ОРЕХОВЫЙ ТОРТ БЕЗ МУКИ И КРЕМА

Ингредиенты на 4 порции:

фундук, грецкие орехи, миндаль, кешью, 2–3 сорта – 600 г
 кокосовая стружка – 100 г
 мед – 150 г
 очень спелые бананы – 2 шт.
 ваниль или корица
 курага и чернослив для украшения
 Энергет. ценность – 477 Ккал

Орехи измельчить в блендере. Перемешать с кокосовой стружкой, залить медом. Тщательно растереть. Бананы взбить с ванилью или корицей в блендере. Выложить в форму слой орехового теста. Затем залить его банановым кремом. Снова слой теста. Сверху покрыть остатками крема. Украсить торт сухофруктами и поместить сначала на 30 минут в морозилку, а потом на 2 часа в холодильник.

ГОВЯДИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ В ГОРШОЧКЕ

Ингредиенты на 4 порции:

говядина – 500 г
 картофель – 700 г
 чернослив без косточек – 150 г
 морковь – 150 г
 лук – 150 г
 соль
 Энергет. ценность – 132 ккал



Овощи вымыть. Лук нарезать полукольцами, картофель – кубиками, морковь – кружочками. Вымыть и обсушить говядину. Нарезать на небольшие куски. В сотейнике смешать мясо, картофель, чернослив, лук, морковь, посолить. Добавить около 100 мл воды. Разложить по горшочкам для запекания, накрыть крышкой. Горшочки поместить в холодную духовку, только потом включить ее. Томить два часа при температуре около 180 °С.

Наталья из Москвы, героиня нашей рубрики, – заботливая мама, любящая жена, интересная женщина. Под маской хрупкости и изящных форм скрывается волевой стержень. Благодаря твердому характеру и четкому пониманию целей и мотивов Натальи удалось «взять власть» над своим телом и призвать его к порядку.

МИНУС 43 КГ И ПРИМЕР

СТАРТОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

– В молодости я была худая, – рассказывает Наталья, – вес колебался в районе 50 кг, и рождение сына не повлияло на него. Прибавлять стала после 30 лет, постепенно, но неуклонно.

Я начала худеть с августа 2015 года, имея на тот момент 92 кг при росте 160 см. Объем бедер был 116 см. Объем талии не помню, потому что такого понятия, как талия, тогда на мне не существовало. С того времени я похудела на 43 кг.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

У меня всегда была достаточно высокая двигательная активность, даже на пике моего ожирения. У меня две собаки, к которым потом еще добавился ребенок, и активные длительные прогулки – для меня норма. В фитнес-клуб я пошла не сразу, а когда мой вес снизился почти до 60 кг – стеснялась. До этого были просто прогулки и домашние занятия. Домой приобрела коврик, гантели и степпер. Поначалу было тяжело, постепенно увеличивала нагрузки, по мере падения веса и повышения тренированности мышц быстро пошел прогресс.

Дома сейчас делаю разные упражнения с упором на пресс, на ягодичцы, на внутреннюю сторону бедра и т.п., затем по часу шагаю на степпере. Получается 3–4 тренировки в неделю, считая и посещения клуба. В клубе занимаюсь по 2 часа (силовая нагрузка + кардио-тренировка). Убедилась на своем опыте: если уж ходить



Такой я была «до»



Мне всегда хотелось быть примером для дочки.

в спортклуб, то нужно найти возможность оплатить персональный тренинг. Мои тренировки стали гораздо более продуктивны. Найти своего тренера, именно своего – очень важно. Такого человека, который будет чувствовать вас и не перегнет палку, давая избыточные нагрузки, но в то же время не позволит вам расслабляться и жалеть себя.

Минус 43 килограмма, и я стала выглядеть моложе.



С ЕДОЙ - СТРОГО

Я на жестком варианте правильного питания, без вкусняшек, соли и прочих прелестей жизни. Но все необходимые продукты всегда должны быть в холодильнике, это помогает избежать срывов.

Если кто-то думает, что я железобетонная леди и все время сижу на жесткой диете, то это не так. Раз в неделю мы с дочкой идем в кафе и съедаем по большой порции мороженого. Честно говоря, всегда жду этого дня с нетерпением.

САМАЯ ЛУЧШАЯ МОТИВАЦИЯ

Думаю, я не первая женщина, которая задалась вопросом: почему я стала такая? Почему стала наплевать относиться к себе и своей внешности? Почему перестала жить в полную силу, а стала радоваться телевизору, компьютеру и еде? Конечно, первая версия, которая приходит в голову, — во всем виноват муж, никогда не тыкающий носом в мои недостатки. Но ведь это не он закладывал мне в рот все бесконечные печенки,

ДЛЯ ДОЧКИ!

конфетки и бутерброды. Нельзя оправдывать свою лень и наплевательство на свое здоровье ни спокойной семейной жизнью, ни рождением детей, ни необходимостью готовить на всю семью.

В 40 лет я родила дочку. Уже после родов я дала себе твердое обещание стать для нее примером во всем. Я знала, что мне нужна молодость, здоровье и силы, чтобы поднять ее. Не хотела, чтобы меня раньше времени принимали за бабушку собственной дочери. И просто мечтала вернуться к себе такой, какой я была еще несколько лет назад.

Стать вновь красивыми, стройными и здоровыми можем только мы сами. Надо только решить – и сделать.

АБСОЛЮТНОЕ ТАБУ:

Сахар (включая заменители).

Мучное

Картофель

Белый рис

Все соленые продукты: вобла, соленые огурцы и прочее, а также колбасы, сосиски, сыр, фаст-фуд, полуфабрикаты.

Спиртное

Майонез, соусы

ОГРАНИЧЕНИЯ:

Соль.

Не призываю полностью не солить пищу, но хотя бы не досаливать. Соль удерживает воду в жировых клетках.

Морковь и свекла.

Жирность.

Все молочные продукты – не более 2% жирности.

Масло – не более 3 ст. ложек в день.

ЧТО МОЖНО?

Углеводы до 12 дня, белок и клетчатка – во второй половине дня.

Мясо с овощами, а каши с фруктами.

Можно варить, тушить, запекать. Не жарю.

Раз в 1–2 недели – загрузочный день, то есть увеличение калорий в полтора раза по сравнению с обычным днем.

Есть можно не позднее, чем за 3 часа до сна.

Пить воду, 1,5–2 литра в день, распределяя употребление воды равномерно в течение всего дня.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Новый год – отличный повод, чтобы начать относиться к себе трепетнее и с большим вниманием.

Бережь здоровье, приумножать его, стремиться к самосовершенствованию.

Наталия – отличный пример для тех, кто все еще боится перемен и находит причины для бездействия.

А наша новая рубрика «Вырежи и сохрани» поможет начать путь к молодости, красоте и здоровью мягко и без потрясений.

Ходите пешком всегда, когда это возможно. Это может не только не накопить лишний жирок, но и даст оптимальную физическую нагрузку на суставы, мышцы, заставит лучше циркулировать кровь и работать легкие. К тому же физическая активность поможет чувствовать себя бодрым в течение дня, меньше уставать и лучше высыпаться.

Ограничьте употребление горячей пищи. Да, она борется с микробами, но убивает не только вредные, но и полезные, травмирует нежные внутренние ткани. Особенно не на пользу горячая пища щитовидной железе. Плюс она влияет на появление неприятного запаха изо рта. Оптимальная температура еда, полезная для организма – 45 градусов по Цельсию.

Введите в рацион орехи. Они содержат необходимые организму жиры и витамин Е, благодаря чему замедляют процессы старения организма. Но усердствовать тут не стоит. Несколько орехов в день вполне достаточно.

Не пропускайте завтрак. Первый прием пищи должен содержать 40% потребленных за день калорий и быть полноценным. Это могут быть цельнозерновые каши с фруктами, омлет с сыром или молочный суп.

Больше общайтесь с друзьями и родственниками. Не менее раза в неделю устраивайте себе вылазки, посиделки, посвящайте время любимому хобби. Это поможет разгрузить психику, не дать «застояться» негативным эмоциям. А значит, отодвинет старость.

Спите в прохладном помещении. Оптимальная температура в комнате для сна не более 18 градусов. Сон в прохладном помещении крепче, организм лучше отдыхает и, как это ни странно, сбрасывает вес. К тому же это отличный способ закаливания и укрепления иммунитета.

Пейте больше воды. Если не получается выпить положенные два литра за день, добавьте в воду немного цитрусовых. Так вы сделаете ее вкуснее, приятнее для употребления и обогатите витаминами.

ГОРОСКОП НА 16–30 ЯНВАРЯ

**ОВЕН** ● 20 марта — 19 апреля

Овнам самое время заняться внешностью. Буквально все шаги, которые представители знака предпримут в эти дни для ее улучшения, дадут положительный эффект. А позитивный настрой, который будет сопровождать Овнов — лучшая профилактика болезней.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая — 20 июня

Близнецам можно только позавидовать — так хорошо и гладко складывается в этот период их жизнь. И здоровье не подведет: старые болячки не будут беспокоить представителей знака, а новых не появится. Поэтому рекомендация для Близнецов на ближайшее время только одна: получать от жизни удовольствие.

**ЛЕВ** ● 23 июля — 22 августа

Львам неплохо было бы заняться профилактикой болезней желудка и кишечника, потому что новогодние праздники не прошли бесследно. Звезды рекомендуют пересмотреть свое меню — оно наверняка нуждается в корректировке. И больше чистой воды!

**ВЕСЫ** ● 23 сентября — 22 октября

Весам хорошо бы прислушаться к своим легким и дыхательной системе в целом. В ближайшее время в этом отделе организма могут обнаружиться некоторые неполадки. Звезды рекомендуют представителям знака чаще проветривать помещения на работе и дома и избегать возможных перегрузок.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября — 21 декабря

Стрельцы полны сил и энергии, вдохновлены на новые свершения. Звезды рекомендуют представителям знака воспользоваться моментом, чтобы избавиться от вредных привычек или повысить спортивные нагрузки. Хорошие результаты принесет и диета — в случае, если Стрельцу очень хочется сбросить вес.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января — 18 февраля

Водолеям желателен отдых и только отдых. Каким он будет, решать только вам. Можно валяться целыми днями на диване, а можно наоборот активно двигаться и успевать сразу все. Важно только не переутомляться: не долежаться до пролежней и не падать от усталости — во всем нужна разумная мера.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля — 20 мая

Тельцов в эти дни могут беспокоить ноги. Беспокойство это может быть разным: кому-то даст о себе знать варикоз, кого-то «одарят» мозолью новые туфли. Поэтому нужно быть аккуратнее. Оранжевые фрукты и овощи поднимут настроение.

**РАК** ● 21 июня — 22 июля

Раки рискуют простудиться или даже заразиться простудными инфекциями. Звезды настоятельно рекомендуют представителям знака принять все возможные меры предосторожности и ни в коем случае не контактировать с заболевшими. К слову, спорт и свежий воздух на раз помогут справиться с этой опасностью.

**ДЕВА** ● 23 августа — 22 сентября

Девам звезды рекомендуют заботиться состоянием сердца и сосудов. Неплохо было бы проверить уровень холестерина. Возможно, придется внести некоторые коррективы в рацион, а возможно — даже пропить курс фитопрепаратов.

**СКОРПИОН** ● 23 октября — 21 ноября

Скорпионы могут позволить себе некоторые излишества в питании. Хочется шоколада? Съешьте целую плитку. Хочется соленых огурцов? Да хоть банку! Однако стоит прислушаться к своему организму — он подаст знак, когда необходимо остановиться. Есть старайтесь медленно, мелкими кусочками и долго пережевывая.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря — 20 января

Козерогам в ближайшее время не стоит рисковать — ничем хорошим это не кончится. Звезды рекомендуют представителям знака беречь себя, как хрупкий сосуд, которому может повредить малейшее дуновение ветерка. Любое «что-то не хочется» желательно сейчас переводить как «я не могу этого сделать».

**РЫБЫ** ● 19 февраля — 19 марта

Рыбам звезды советуют быть внимательными к своему горлу — именно сейчас оно особенно подвержено разного рода инфекциям. На улице лучше вообще не открывать рта, а если и разговаривать, то негромко и малозащитно. Не забывайте укутывать шею теплым шарфом, не пейте холодных напитков.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

На убывающей Луне (до 28 января) можно решать финансовые и юридические вопросы, но не стоит ввязываться в дела, сулящие сомнительную выгоду.

Сложные, проблемные поездки лучше отложить. А вот в отпуск, санаторий, за город — отправляйтесь смело и уверенно. Хорошее время для сдачи анализов и прочих разнообразных исследований организма. Особенно удачно, если на это время выпадет необходимость УЗИ-исследований, кардиограммы, термометрии.

21 и 22 января желательно как можно больше отдыхать, особенно это касается нервной системы. Старайтесь думать о хорошем. Необходимо избегать стрессов и перенапряжения. Не исключено, что 23 января, в один из самых напряженных дней месяца, придется пить успокоительное. Никаких сложных и ответственных решений в этот день лучше не принимать, если их результат недостаточно просчитан.

Еще один нестабильный день месяца — 27 января. В этот день возможны

какие-то нестыковки и недопонимания, одно необдуманное слово способно породить бурю. Поэтому лучше свести все возможное общение к минимуму.

Новолуние 28 января сбалансирует всю нервность предыдущего дня. Решение, принятое в этот день, может серьезно повлиять на всю дальнейшую жизнь, поэтому каждый свой шаг необходимо хорошенько обдумывать.

Два следующих дня хороши для коллективной работы, благотворительности, семейных посиделок и праздников.

«Планета здоровья. Pressa.ru»

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся с февраля 2016 г.

Подписной индекс 43217 в Объединенном каталоге «Пресса России»

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «Издательский дом КАРДОС»
Генеральный директор:
Андрей ВАВИЛОВ

Адрес издателя: 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14

Адрес редакции: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15
E-mail: pz@kardos.ru

Главный редактор:
Л.М. АЛЕШИНА
Телефон: 8 (499) 992-29-69

Директор департамента дистрибуции:
Ольга ЗАВЯЛОВА,
+7 (495) 933-95-77, доб. 220,
E-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:
Светлана ЕФРЕМОВА
+7 (495) 933-95-77, доб. 237

Директор департамента рекламы:
Алла ДАНДЫКИНА
тел.: +7 (495) 792-47-73

Менеджеры по работе с рекламными агентствами:
Ольга Бех, Любовь Григорьева
+7 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
+7 (495) 933-95-77, доб. 225
E-mail: reklama@kardos.ru

№ 1 (24). Дата выхода 16.01.2017.
Подписано в печать 9.01.2017.
Номер заказа —

Время подписания в печать по графику — 01.00 фактическое — 01.00

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт», 127247, РФ г. Москва, Дмитровское шоссе, 100. Тираж 197 600 экз.

Рекомендованная цена в розницу — 14 рублей

Газета для читателей 16+

Выходит 1 раз в 2 недели. Объем 6 п. л.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Фотоизображения предоставлены фотобанком shutterstock

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательский дом КАРДОС».



ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, ЛОГИКУ

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

Вячеслав был проездом в небольшом городе и вечером решил постричься. Выяснилось, что на весь город всего два парикмахерских салона. В салоне на улице Маргариток был беспорядок, а парикмахер имел неряшливую старомодную стрижку. Посмотрев на это, наш путешественник пошел во второй салон, на улицу Колокольчиков, а там все сверкало стерильной чистотой, и прическа мастера по мужским стрижкам являла собой образец парикмахерского искусства. В каком из салонов в итоге постригся Вячеслав, и почему?

ОТВЕТ: Вячеслав пошел к мастеру на улицу Маргариток. Он рассудил так: «В-первую очередь, если я иду в салон, то я хочу увидеть чистоту и порядок. А во-вторых, я хочу увидеть парикмахера, который умеет стрижку. В первом салоне я увидел беспорядок и неряшливую стрижку. Во втором же все было наоборот. Чистота и порядок, а парикмахер имел образец искусства. Поэтому я решил постричься там».

БЛИЦ-ВОПРОСЫ

Что никогда не поместится даже в самую большую в мире кастрюлю?

ОТВЕТ: «Кто-то пошел по кастрюле».

Потребовалось 19 лет, чтобы она вошла сама в себя. О чем идет речь?

ОТВЕТ: «Книжка рецептов в магазине».

Если сегодня в час ночи пошел дождь, какова вероятность того, что через 144 часа будет солнечная погода?

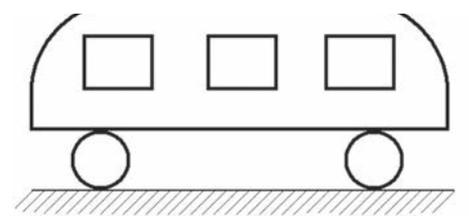
ОТВЕТ: Вероятность 0% — через 144 часа будет шквал.

В огне не горит, в воде не тонет — что это?

ОТВЕТ: Лед.

ДЕТСКАЯ ГОЛОВОЛОМКА

Автобус на картинке поехал по своему маршруту. В какую сторону он едет, влево от вас или вправо?



ОТВЕТ: Автобус едет вправо. Если вы смотрите на картинку, то вы видите заднюю часть автобуса. Значит, он едет вправо.

КТО ТУТ ЛИШНИЙ?

Ниро Вулф, Иван Путилин, комиссар Мегрэ, Эраст Фандорин, Шерлок Холмс, Эркюль Пуаро, майор Пронин. Кто из них выбивается из общего ряда?

ОТВЕТ: Иван Путилин — реальная личность, а все остальные — вымышленные персонажи.

ВСЕ: от А до Я

<p>ЗДОРОВЬЕ</p> <p>МЕДИЦИНСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР</p> <p>ПОМОЩЬ ПРИ ЗАПОЯХ БЫСТРО ЭФФЕКТИВНО</p> <p>Москва и МО</p> <p>24 часа</p> <p>(495) 221-11-03</p> <p>ООО «Доктор Айболит», лиц. №77-01-000231 от 04.11.2004 г. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ</p>	<p>АНТИКВАРИАТ</p> <p>■ 8-985-778-79-69 ДОРОГО награды, иконы, фарфор пр-ва КУЗНЕЦОВА, ПОПОВА, ГАРДНЕР, СССР, ЛФЗ, Дулёво, Вербилки, Германия с любыми дефектами, сервизы, остатки от них, значки, знаки, серебро, изделия из кости, предметы военных времён. Выезд Москва и область.</p> <p>■ 8(495)364-12-35 Фотоаппараты, объективы, бинокли, фото-, кинотехнику, микроскоп, часы, патефон, муз. инструменты, аудиотехнику, магнитофон, усилитель, деку, модели железных дорог и машин, строительной техники, коллекции, конструкторы, детские жестяные машины, старые детские игрушки. Куплю дорого, оплата сразу.</p>	<p>ТРАНСПОРТ</p> <p>■ 8-495-664-45-62, 8-967-100-08-00 АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!! Любых моделей и состояний: подержанные, аварийные, неисправные, а так же грузовые и кредитные, В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ. ВЫЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО!!! Покупаем МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО! Гарантия БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ! РАСЧЁТ НА МЕСТЕ!!!</p> <p></p> <p>РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» 8-495-792-47-73</p>	<p>На правах рекламы</p> <p>ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ</p> <p>■ 8-985-766-50-48 Срубы бань пятистенки (Псков) из неоцилиндрованной сосны. Доставка и сборка входит в цену. Рубка в «лапу». От 95 т.р. Размер: 3х4, 3х5, 3х6, 4х6, 5х6, 6х6. Различная комплектация. Тел. 8-985-766-50-48. www.srubani-vam.ru</p> <p>ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ</p> <p>■ 8-916-650-45-45 Здоровый образ жизни, иммунитет, спорт. Медовые смеси, орехи, ягоды. Урбеч (мед+лен+алоэ) при проблемах ног, снимает усталость, бодрит. Трутневый гомогенат, водный прополис, подмор, барсучий жир, личинки восковой моли, черный орех, черный тмин. Частное лицо Комаров Николай Александрович</p>
--	--	--	---

↗				Палаты с боярским размахом	↘	То, что сложилось, основы	↖	Отчество автора застоя	↗	Гигантская рытвина на поле	↘		↖	Язывательный юмор	↘	Балетное приседание	↖	Устремление очей	↘	
"Освобожденные" легких	Ревущая и стонущая река		Гоголевская "птица-тройка"	↗	Радость и гордость рыбака				↖	Линяем отсюда! (жаргон)	↗	Его красная итальянская изба		Звено "шины" танка						
Нора кариеса	Гоголи и казарки		Вера, Надя, ...					Несмыслимая бабочка на плече		... о ненападении					Делают с кровью из пальца	Лета, но не река		Досочка для штакетника		
				Корабльката-строфа									Брал силы из земли (миф.)	Сэр в германогворящих странах						
"Закрома" траулера				Иконы в общем окладе				Часть ноги, обутая в ботинок		Корабльруносец							"Смотритель" стада ягнят		Резвая худышка из парнокопытных	
Южная "лечебница"		Промежуточные опоры моста				Точка начала возгорания		Площадка для игры в чужую жизнь						Артур Конан ...						
			Вербка в спортзале		"Варешка" на обе руки					Рожа, заливаемая в половецье		У дверей автобуса в час пик								
	Пора выюг и метелей	Его мечта - высший свет	Друг Алисы с милофоном			Середина хлеба	Дама - хозяйка вигвама		Сезон, дарящий загар				Профессия Живаго или Айболита							
					Скольжий брикет		Баллончик, распыляющий аромат					... Свободы - американский символ	Боб, который орехом слывет		Джеки - звезда комедийных боевиков					
Порция грома		Спорт, где кричат "Кия!"		Девушка в час тушках					Штаны лапотника		Коленопреклонение бегуна								Карась "в нежном возрасте"	
Рудный материал в форме сферы						Невоспитанные (обобщающе)	Духовная ипостась агента Штирлица							Крепез с гайкой и шайбой	Патронесса истории					
				"Реактивный" морепродукт		Главный лекарь в криотерапии			Палестинка											
Сигнал о пожаре со звонницы	В Австро-Венгрии - город Лемберг		Ее лечит дерматолог			"Постройка" стоматолога	"Крылатая фраза" на рекламном баннере						Гостиничный "предбанник"							
Чуть на блатном жаргоне				Лесной исполин на дорожном знаке	И гантели, и пуля в дуле				Вечеринка у лорда Гамльтона	Физическое напряжение										
			"Фея" для Емели			Молитва в буддизме							Желоб для отвода жидкости							
"Басовитая" скрипка	Факт - упрямая ...			Мультяшник "В поисках ..."				Дорога для человека на полозьях												
Собственность, которая не тянет	Бездельник из толпы вокруг аварии	Мишутка-блондин			Титул командира январчар						Пьеса Баха для органа									
				... Головлев		На нее не надо сыпать соль														
Бог предпринимчивости в старину	Случайная ошибка в диктанте	Просторы, рассекаемые шатлами																		
			Оперный "крик души"	Запрещенный прием ниже пояса				"Родной" канал для "Комеди Клуб"												
	Пригород (устар.)				"Ассистент" роженицы															
				"На нее лезут" при дикой боли	Крышка в смысле "калуг"	Видит ..., да зуб неймает	Градусы в пиратской фляжке													
Два пальца во рту слышать за версту	Контрразведка СССР в войну			Наглазник в комплекте сбруи																
				Орлиная горловая трель																
Золотистая кудряшка в медальоне	Поза, в которую встал йог				Футбольный клуб столицы Италии															

Тренируем смекалку, омолаживаем мозг, повышаем сообразительность

А	М	О	Р	А	Н	С	А	
Т	О	К	Е	К	Н	О	К	Л
А	Р	О	Ш	Ш	Р	Е	С	М
К	К	Л	Л	У	С	Т	С	В
О	Ю	К	А	У	С	О	Ш	А
Т	Н	Т	В	И	Р	А	К	Р
А	Н	А	Р	А	В	А	В	Э
А	Л	А	Л	А	К	М	У	О
О	М	Е	Н	Р	Ш	Е	В	
К	О	Т	С	В	Н	Ж	Р	Л
Е	И	Л	С	Л	Т	О	С	Т
Л	Л	Х	Т	Л	Р	А	Ж	К
А	К	А	Р	А	В	О	Л	Х
М	Р	О	Р	А	С	Т	В	Ш
Р	А	Т	С	Т	А	Р	Т	М
Я	Т	И	К	С	П	Р	Е	К
Н	А	Ч	О	Л	Е	О	В	Л
А	К	А	В	Д	Т	А	Ф	У
Л	Й	О	Л	А	Н	Е	Ц	Т
Л	Й	О	Л	А	Н	Е	Ц	Т
Е	Л	О	Р	А	Р	Ц	Л	А
Р	Л	Е	Р	И	К	И	Н	Т
О	И			К	Т	Р	С	У
Э	И	А	Н	А	Р	В	Л	О
В	П	А	С	А	Т	О	И	Х