

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 02 (49)
29 января –
11 февраля 2018

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

КАК ПОМОЧЬ ПЕЧЕНИ НЕ БОЛЕТЬ

стр. 6–9

ЧЕМ КОВАРНЫ РОДИНКИ И ПАПИЛЛОМЫ

стр. 22–23

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДАМ ПРИ ОПУЩЕНИИ ОРГАНОВ

стр. 16

ОТ КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ ВЫЛЕЧИТ ГРЕЦКИЙ ОРЕХ?

стр. 18–19

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА: СКАНВОРДЫ, СУДОКУ, КРОССВОРДЫ, ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

стр. 28–32

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ:



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



Елена Яковлева:

**«Если приходится обращаться
за медицинской помощью, всегда
встречаю хороших врачей»**

стр. 14–15

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **P2961** В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

✉ Письмо в номер

ОТ КАШЛЯ – ЛИСТ КАПУСТЫ НА ГРУДЬ

Никому не нужно рассказывать, как порой может донять кашель. Особенно в холодное время года, когда в разгаре сезон гриппа и простуд. Но в нашей семье уже не одно десятилетие успешно справляются

с недугом. А всего-то и нужен капустный лист да мед.

Берем капустный лист, опускаем его на 1–2 минуты в кипящую воду, затем намазываем медом и накладываем на грудь медовой стороной (при сильном каш-

ле – два капустных листа, один на грудь, второй – на спину). Облегающая футболка хорошо держит лист всю ночь. А наутро от него почти ничего не остается. Вместе с медом он впитывается в кожу, оказывая целебное действие. 3–5 ночей – и простудного кашля как не бывало.

Инна Гетманова, г. Саратов



31

января

1714
год**СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ**

Пётр I учредил в Санкт-Петербурге Кунсткамеру – один из старейших музеев Северной Пальмиры. По преданию, однажды на Васильевском

острове царь Пётр случайно заметил березу, ствол которой врос в основание другого дерева. Это необычное творение натолкнуло Петра I на мысль о создании музея Кунсткамеры. Возможно, так оно и было. В любом случае, сегодня это один из наиболее полных музеев в мире, в котором собрано более миллиона экспонатов в области археологии, анатомии и медицины.

**УЧЁНЫЕ ИССЛЕДОВАЛИ ЗАПАХ ИЗО РТА...**

...и пришли к выводу, что главной причиной галитоза (неприятного запаха изо рта) может быть наследуемая генетическая мутация.

Выдыхаемый принявшими участие в исследовании людьми воздух изучили методом газовой хроматографии, и оказалось, что у всех пациентов, страдающих галитозом, повышен уровень метантиола и диметилсульфида (соединений серы). Оба обнаруженных вещества обладают сильным неприятным запахом. Кроме того, у всех участников эксперимента ученые обнаружили мутацию в гене, кодирующем белок SELENBP1. Предположительно, этот ген помогает вы-

рабатывать фермент, расщепляющий названные соединения серы. Ранее учеными уже было обнаружено, что именно ген SELENBP1 обладает способностью подавлять развитие опухолей. Исследования продолжаются.

Фото: открытые интернет-источники

ВИТАМИНЫ...ОТ МИГРЕНИ

Ученые обнаружили, что наиболее часто мучаются мигренями люди, в чьем организме недостает витаминов D, рибофлавина (B12), и коэнзима Q10. Причем в разных возрастных группах и у пациентов разных полов наблюдается, как правило, нехватка разных витаминов. Так, у девочек и молодых женщин это, как правило, коэнзим Q10, у мальчиков и молодых людей зачастую снижен уровень витамина D. Но вот ответить на вопрос, можно ли лечить мигрени витаминами, ученые пока не смогли. Как правило, больные вместе с витаминами получают и другие препараты, поэтому точно сказать, что конкретно влияет на облегчение болезненного состояния, пока сложно. Для этого нужны более детальные исследования.

4

февраля

Всемирный день борьбы против рака. Цель этого международного дня – повышение осведомленности о раке, как об одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к предотвращению, своевременному выявлению и лечению этого заболевания.

 **Центр Защиты Вкладчиков**

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ из

- КПК • МФО • БАНКОВ
- ИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ

Бесплатная ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 (499) 322-73-85

Реклама

ВЫСЫЛАЕМ ПО ПОЧТЕ

НОВЕЙШИЕ СОРТА

РОЗ, ЛИЛИЙ, ФЛОКСОВ, ХРИЗАНТЕМ, МНОГОЛЕТНИКОВ, РЕМОНТАНТНУЮ МАЛИНУ, ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ КУЛЬТУРЫ

Конверт для каталога шлите по адресу:
142664 МО, Орехово-Зуевский р-н, п/о Кабаново, дер. Емельяново, д. 48
(ранее питомник находился в дер. Вишняково)

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ

ПИТОМНИК
www.agro-pitomnik.ru

ИП «Атаманчук С.А.» ИНН 771665136078 ОГРН 316774600052422

8
февраля
1766
год**СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ**

Родился Ефрем Осипович Мухин (ум. 1850) – выдающийся русский врач, доктор медицины, основоположник российской травматологии. Разра-

ботал оригинальные методы вправления вывихов, лечения переломов и иммобилизации конечностей. Мухин первым в мировой истории предложил использовать хлористую известь для предотвращения распространения «за-разного начала».



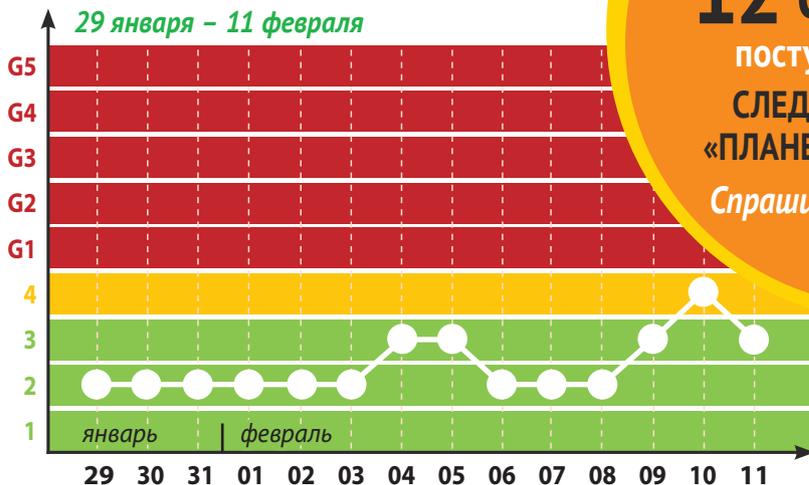
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

● **МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

● **МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ** – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1** – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от крепкого кофе и чая в пользу травяных отваров.

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G2** – показаны горячие ванны для ног, контрастный душ, гимнастика. Больше овощей и чистой воды в рационе.



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G3** – гипотоникам, возможно, потребуются адаптогенные препараты, поддерживающие тонус, – настойки женьшеня, эхинацеи, лимонника, аралии. А вот гипертоникам, напротив, помимо их обычных препаратов могут пригодиться седативные на основе валерианы и пустырника.

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G4** – не стоит прятаться от погоды в квартире, лучше как можно больше гулять, можно устроить

себе разгрузочный день, пить травяные настои и принимать витаминные комплексы с микроэлементами.

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G5** – по возможности стоит остаться дома; исключить из рациона соль, острые блюда, газированные напитки, копчености, алкоголь, кофе, свежую выпечку; избегать стрессов; меньше пользоваться мобильным телефоном. Два раза в день стоит измерять давление.

12 ФЕВРАЛЯ

поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках
вашего города

10 февраля 2018
возможны возмущения
магнитосферы
Земли

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

врачи советуют, в период солнечной активности следует «плавно входить в день» – просыпаться постепенно и не спешить вскакивать с постели. Если вы утром привыкли делать зарядку, то стоит перенести эти физические нагрузки на более позднее время суток в день магнитной бури. Пик нагрузок должен приходиться на середину дня, а к вечеру необходимо найти самые легкие и спокойные занятия.

БЕСПЛАТНАЯ

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8(495)642-38-84

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС



Реклама

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

предъявителю
скидки
на лечение
25%
НАМ
12 ЛЕТ!

на протезирование
11%

Металлокерамическая коронка (ед.)
~~3300 руб.~~ – 2750 руб.
Съемный протез (отеч.)
~~8500 руб.~~ – 7000 руб.
Безметалловая коронка
(диоксид циркония, Имакс)
~~16000 руб.~~ – 9500 руб.
Компьютерная
томография зубов 3D
~~2500 руб.~~ – 2000 руб.
Панорамный рентген
~~470 руб.~~ – 400 руб.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 15.03.2018. Об условиях акции спрашивайте по телефону

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
м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

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



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, посоветуйтесь с врачом.

✉ ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ БУСЫ ОТ БАБУШКИ

От бабули мне достались янтарные бусы. Ну, бусы как бусы. Бабушки раньше часто такие носили. Да и сейчас еще нет-нет, да и попадаются мне на глаза в магазинах. Я-то свои подальше запрятала. Не носить же такой архаизм. Просто хранила как память о любимой бабуле.

А тут прихворнула. Поймала где-то грипп. Ох и поломало меня. Никак температура падать не хотела. Врач уже собиралась антибиотики выписать, как углядела у меня на полочке те самые бусики. А давай, говорит, повременим с антибиотиками. Надевай-ка бусы, а завтра я опять зайду. И что вы думаете? Спала температура! Честное слово. А врач моя, дама молодая, мне и рассказала, что янтарь здорово при простуде и гриппе помогает. Ни за что бы не поверила, если бы сама не попробовала. Вот и не верь в народную медицину. А я, кстати, еще и сережки прикупила к бусам. Вычитала, что они отиту не дают голову поднять. Вот такое лекарство теперь есть в моей аптечке.

Любовь Никитина, менеджер по продажам, г. Самара



Фото: Elena Kitch / Shutterstock.com

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НОВАЯ ОПЦИЯ КРЕМА

Когда крем для век упакован в тюбик, случается, что его выдавливают слишком много. Нанесите излишек крема на кутикулы, и их состояние будет идеальным.

Марина К., г. Воронеж

точно не будет.
Алексей У, каменщик, г. Новосибирск

✉ УКСУС ОТ НАКИПИ – ПЕРВОЕ ДЕЛО

Пришла я как-то к подруге в гости – просто так, поболтать. Решили попить чаю. Пока подруга шарилась по шкафам в поисках чего-нибудь сладкого, я пошла ставить чайник. Открываю крышку, а там накипи – ну просто горные хребты. Нет, говорю, подруга дорогая, так не пойдет. Это безобразие нужно ликвидировать. Подруга не возражала, и я взялась за дело.

Развела полстакана уксуса в литре воды, залила в чайник и поставила его на огонь. Было бы накипи не много, она отошла бы еще до полного закипания. Но накипи было много, и пришлось мне кипятить чайник минут 20. Вонь стояла жуткая, уксус – не самый приятный освежитель воздуха. Зато накипь полностью отошла, и чайник стал как новенький.

Кухню мы с подругой проветрили и сели, наконец, пить чай. Какой же он был вкусный!

Елена Алексеева, домохозяйка, г. Москва

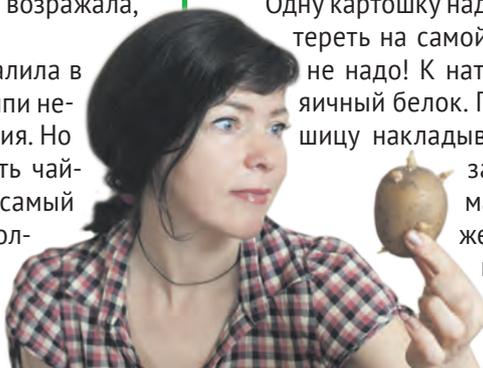


Фото: Lapina / Shutterstock.com

✉ СЫРАЯ КАРТОШКА КОНЪЮНКТИВИТУ ВРАГ

Хочу рассказать читателям, какое хорошее средство есть от конъюнктивита в каждом доме. Это обыкновенная картошка!

Одну картошку надо очень тщательно вымыть и натереть на самой мелкой терке. Кожуру срезать не надо! К натертой картошке надо добавить яичный белок. Получится такая кашица. Эту кашу накладываем на веки на закрытые глаза. Сверху накладываем кусочки марлочки, в несколько слоев сложенные. Получится компресс. Этот компресс держим на глазах 15 минут, а потом смываем.

Н.И. Тюленина, г. Рязань

**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

pz@kardos.ru
115088, г. Москва,
ул. Угрешская, 2, стр. 15
ИД «КАРДОС»
(«Планета здоровья»)
8 (499) 399 36 78

✉ САЛО В ДЕЛО, ЧТОБ КОЛЕНА НЕ БОЛЕЛО

Обожаю сало. Зимой так вообще стараюсь съесть по кусочку натошак каждый день. Для иммунитета отличное подспорье. Но никогда бы не подумал, что сольце и от боли в коленях спасти может. Это мне на работе наш крановщик Степан Семёнович подсказал. Говорит, тоже мучился, пока теща не подсобила советом. А всего-то и надо, что на ночь привязывать к больному суставу ломтик свежего сала. Наутро повязочку снимаем, колено теплой водой с мылом моем. А вечером снова повторяем. И так до тех пор, пока боль не утихнет. Мне, на удивление, помогло. Может, верил, конечно, сильно, но ведь и Степан доволен. Попробуйте, вреда точно не будет.

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ

Bach[®]
ORIGINAL
FLOWER REMEDIES

Душевная гармония с «Цветами Баха»

Разлад в семье, развод, неудачи, финансовые проблемы, потери, неблагоприятные ситуации, приводящие к ощущению недовольства, неудовлетворенности, безысходности. Эмоциональная нестабильность часто приводит к избыточному расходу жизненной энергии, ухудшению качества жизни и болезням тела. Не всегда люди могут справляться с бурными и болезненными эмоциями без медикаментозной помощи. Тяжелые воспоминания и обиды могут беспокоить и преследовать много лет. Как природа хранит свои тайны, так человеческая душа несет свои глубоко скрытые в подсознании чувства. В начале прошлого века в Англии ученый Эдвард Бах выявил 38 состояний психики, негативно влияющих на здоровье. Он создал



www.rescueremedy.ru
www.bfr.ru

для каждого эмоционального состояния лечебное средство с описанием его назначения. Спустя почти 100 лет эти уникальные* натуральные средства становятся все актуальнее в современном мире.

«Цветы Баха» подбирают по описанию, например:

ИВА избавит от обид и жалости к себе;

ОСИНА снимет тревожное состояние;

КОНСКИЙ КАШТАН освободит от навязчивых мыслей;

ГУБАСТИК поможет преодолеть страх;

ОЛИВА снимет усталость и придаст сил;

ЛИСТВЕННИЦА поможет повысить самооценку...

Полный список читайте на сайте www.bfr.ru

В помощь при стрессе и негативных эмоциях

Рескью Ремеди – комплексный препарат быстрого действия от стресса из пяти цветочных эссенций.

Всего 3-4 капли под язык помогут успокоиться, снять нервное напряжение, волнение и вернуть самообладание в любой стрессовой ситуации.

**Тел.: 8 (800) 505-65-07;
8 (495) 504-90-44**

*Информация на сайте: www.bfr.ru. Реклама.



ЛРС-0004948/07; ЛРС-002089/08

Спрашивайте в аптеках города

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ

«ЧАСОВАЯ БОМБА»

...или о каких болезнях молчит печень



Один из самых загадочных органов нашего организма – печень. Когда в ней происходят какие-то неполадки, мы можем об этом даже и не подозревать. А иногда проходят годы, прежде чем человек начинает ощущать первые симптомы болезни.

ЭКСПЕРТ

Как помочь печени не болеть, рассказывает врач гастроэнтеролог ГБУ РО «Консультативно-диагностический центр» Ольга СИЛИНА.



РАЗГРУЖАЕМ СВОЮ ПЕЧЕНЬ

– *Ольга Ивановна, какие болезни поражают печень чаще всего?*

– Если не брать вирусные гепатиты, которые стоят особняком, и все знают про парентеральные пути заражения – употребление наркотиков, заражение половым путем и, к сожалению, врачебные манипуляции, то

к самым распространенным заболеваниям печени относятся желчнокаменная болезнь и жировые гепатозы – нарушение жирового обмена и накопление жиров в печени. Это связано как с наследственностью, а сейчас уже никто не оспаривает наследственную детерминацию, так и с нашим образом жизни, то есть с нашим питанием. В боль-

шей степени это относится к жировому гепатозу и жировой инфильтрации печени. Ко мне часто приходят пациенты и рассказывают, что сидели на диете, после чего и почувствовали себя неважно. Но эти диеты каждый себе сам придумал, и, порой, эти диеты бывают весьма загадочными и, как правило, оказывают не самый лучший эффект на печень.

– *Так что же нагружает печень больше всего?*

– Главным провоцирующим фактором является калорийность питания. Мы едим не всегда очень много, но, к сожалению, очень калорийно. К тому же, в нашем ежедневном меню очень мало клетчатки. Основной рацион составляют белки – мясо, рыба, сыр, творог, и куда уж без котлетки, конфетки и колбаски.

Мы всегда в цейтноте, так что всем нам нужно побыстрее поесть и поменьше времени потратить на готовку. Ну, а заканчивается все обычно визитом к гастроэнтерологу.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СИМПТОМАМ

– *По каким симптомам можно определить болезнь печени?*

– Печень часто называют «тихим убийцей», потому что у нее нет болевых рецепторов и, грубо говоря, пока она совсем не раз-

валится, она не болит. Четкие симптомы отсутствуют. Так, одни из симптомов ее поражения, что впрочем, является и симптомами интоксикации – горечь во рту, какие-то непонятные аллергические реакции, крапивница, покраснения кожи. Нарушения стула, вздутие живота больше связаны с оттоком желчи, когда преимущественно поражена не сама печень, а именно желчевыводительные пути. Они тесно связаны между собой, это единый механизм.

А вот что касается печени, то там, к сожалению, четких симптомов нет. Поэтому призываю всех раз в год делать УЗИ, чтобы потом не было неприятных сюрпризов.

5 ПОРЦИЙ КЛЕТЧАТКИ В ДЕНЬ!

– *Какие продукты любит печень?*

– Печени нужно большое количество клетчатки. У нас, к сожалению, она ушла из рациона. А что такое клетчатка – это разнообразные крупы: гречка, овсянка, перловка, пшено, а также овощи и фрукты. Так, по некоторым данным, чтобы печень правильно работала, мы должны съедать от двух до трех килограммов клетчатки в день. Но это нереально, будем смотреть правде в глаза. Американцы любят все считать по-другому – они рекомендуют

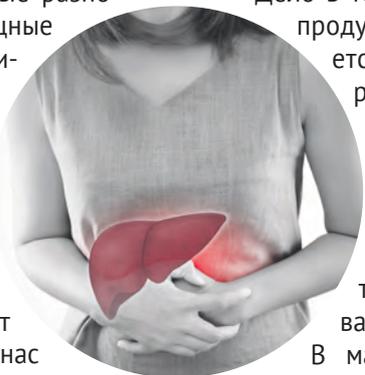
НАШЕГО ОРГАНИЗМА

от 5 до 10 порций клетчатки в день. Одной порцией считается одна морковь, одно яблоко, один огурец и т.д. Я считаю, что такой подход более приближен к жизни. Ведь даже люди, которые говорят, что очень любят овощи и фрукты, как правило, не съедают их по три килограмма в день.

Так что если вы хотите побережь печень, то знайте, что ее самая любимая еда – клетчатка с растительным маслом и самые разнообразные овощные салаты с растительным маслом – должны присутствовать в вашем меню обязательно.

Еще печень очень любит жиры. Но у нас почему-то считается, что если печень болит, то надо сократить их потребление. А это не так. Вредно только все жареное, термически обработанное,

нагретое до 160 градусов. К таким продуктам относятся колбасы, сардельки, а также жареная пища. А вот растительное и сливочное масло, сало – это все печень любит, и такие продукты должны обязательно присутствовать в вашем рационе, естественно в умеренных количествах. Никто не призывает вас есть их килограммами, но в небольших количествах они должны быть.



Дело в том, что когда продукт нагревается до температуры более 160 градусов, выделяется нейтральный жир, и он моментально всасывается в кровь.

В масле и сале присутствуют необработанные жиры, там нет нейтральных жиров, и в их переваривании участвует и желчь и ферменты поджелудочной железы, и все это

включается в сложную систему саморегулирования. А вот термически обработанные жиры моментально оказываются в крови и оказывают чрезвычайно повреждающим эффектом на печень и поджелудочную железу.

ПИТАЕМСЯ, КАК ГРУДНИЧКИ

– *Какими еще продуктами печень лучше «не кормить и не поить»?*

– На сегодняшний день неоднократно доказано, что безвредных доз алкоголя не существует. Если раньше приводились данные, что бокал вина, пива или 50 грамм водки в день для печени совершенно безболезненны, то на сегодняшний день доказано, что любая доза алкоголя токсична для печени. Даже столовая ложка вина в день уже может привести к алкогольному гепатиту.

Кроме этого, самый сильный раздражающий эффект на всю пищевую трубку ока-



ЦИФРЫ

- У каждого пятого взрослого могут быть начальные проблемы с печенью.
- За последние сорок лет число заболеваний печени во всем мире выросло почти в четыре раза.

зывают олигосахариды. В первую очередь, это яблоки, лук, чеснок, репа. Если у вас после употребления этих продуктов есть какие-то неприятные ощущения в животе, то с ними надо быть аккуратней. Также стоит насторожиться, если после того, как вы что-нибудь съели, у вас появились на коже высыпания и покраснения. Так, банан – гистамин в чистом виде, и он может усилить все эти проявления.

Читайте дальше на стр. 8



5
ФЕВРАЛЯ
1928
год

СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ

Впервые искусственно синтезирован витамин D.

Витамин D регулирует усвоение минералов кальция и фосфора, уровень содержания их в крови и

поступление их в костную ткань и зубы. Вместе с витамином А и кальцием или фосфором защищает организм от простуды, диабета, глазных и кожных заболеваний. Он также способствует предотвращению зубного кариеса и патологий десен, помогает бороться с остеопорозом и ускоряет заживление переломов.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

МЕДОВОЕ ЛЕКАРСТВО

В холодное время года очень просто простудиться, особенно нам, пожилым людям, ведь здоровье уже не то. Я хочу напомнить всем читателям самые простые, проверенные временем «медовые» рецепты от простуды.

1. Берем 1 ст. ложку липового или донникового меда, 1 стакан чая или горячего молока. Перемешиваем и принимаем на ночь.

2. Возьмем сок из одного среднего лимона, 100 г меда. Смешиваем и принимаем перед сном по 1 ст. ложке с горячим чаем или молоком.

Для максимального эффекта лучше одновременно принимать оба состава в течение трех дней. Будьте здоровы!



Антонина Смолянинова, г. Москва

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства для лечения и профилактики заболеваний печени. В следующем номере о средствах, применяемых при заболеваниях суставов.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при заболеваниях печени

**Марина
НИКУЛИНА**



главный внештатный специалист Министерства здравоохранения РО 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.*

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: УРСОДЕЗОКСИХОЛЕВАЯ КИСЛОТА – оказывает желчегонное и некоторое иммуномодулирующее действие. Разжижает желчь, препятствуя образованию камней и растворяя имеющиеся мелкие холестериновые камни в желчном пузыре. Снижает уровень холестерина. Назначается для лечения тяжелой изжоги, когда в пищевод забрасывается не только желудочный сок, но и содержимое двенадцатиперстной кишки, в состав которого входит желчь			
УРСОСАН	капс. 250 мг, 50 шт.	Чехия	868 руб.
УРСОФАЛЬК	капс. 250 мг, 50 шт.	Германия	855 руб.
УРСОДЕКС	таб. п/пл. об. 300 мг, 50 шт.	Индия	472 руб.
УРСОДЕЗ	капс. 250 мг, 50 шт.	Россия	524 руб.
УРСОЛИВ	капс. 250 мг, 50 шт.	Россия	797 руб.
ЭКСХОЛ	капс. 250 мг, 50 шт.	Россия	700 руб.
УРДОКСА	капс. 250 мг, 50 шт.	Россия	605 руб.

МНН: АДЕМЕТИОНИН – обладает антидепрессивным, регенерирующим, антиоксидантным действием. Замедляет развитие фиброза и цирроза печени. Применяется при любых токсических поражениях печени, циррозе печени

ГЕПТОР	таб. 400 мг, 20 шт.	Россия	889 руб.
ГЕПТРАЛ	таб. п/кишечнораств. об. 400 мг, 20 шт.	Италия	1409 руб.

МНН: ФОСФОЛИПИДЫ – улучшают жировой обмен, в связи с чем рекомендованы при повышенном уровне холестерина

РЕЗАЛЮТ ПРО	капс. 300 мг, 30 шт.	Германия	495 руб.
ФОСФОНЦИАЛЕ	капс. 30 шт.	Россия	434 руб.
ЭССЕНЦИАЛЕ ФОРТЕ Н	капс. 300 мг, 30 шт.	Франция	679 руб.

МНН: РАСТОРОПШИ ПЯТНИСТОЙ ПЛОДОВ ЭКСТРАКТ – ускоряет восстановление клеток печени за счет стимуляции синтеза белков. У пациентов со сниженным усвоением пищи, связанным с заболеванием печени, повышает аппетит

КАРСИЛ ФОРТЕ	капс. 90 мг, 30 шт.	Болгария	370 руб.
ЛЕГАЛОН 70	капс. 70 мг, 30 шт.	Германия	290 руб.
СИЛИМАР	таб. 100 мг, 30 шт.	Россия	149 руб.

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

«ЧАСОВАЯ

**Продолжение.
Начало на стр. 6**

По правде, так можно сказать про любой овощ и фрукт. Поэтому я говорю своим пациентам, что можно все, но – чуть. А что выходит на деле? Одна съела по два килограмма яблок в день, другая – помидоры ведрами. Где они это взяли, в какой диете? Если съесть два яблока в день, то ничего страшного, а тут, конечно, пришли колиты после двух-то килограммов в день. Поэтому все же надо помнить о том, что все делать надо с умом.

Не нужно забывать и про то, что даже при самом правильном, но не систематическом питании будут проблемы. Так что если в вашем рационе преобладают завтрак и поздний ужин, то ничего хорошего не ждите. Желчь должна оттекает, печень должна работать, поэтому даже самое правильное питание должно быть дробным – 4–5 раз в день. За счет того, что мы жуем и глотаем пищу, желчь оттекает, удаляет токсины, и печень гораздо лучше себя чувствует.

Если брать идеал, то правильное питание – это то, как кормят грудных младенцев – каждые четыре часа. За это время успевает выработаться достаточное количество желчи и пищеварительных соков, а с другой стороны, тогда не перерастянется желчный пузырь. Есть и такие мнения, что надо есть каждые два часа, конечно, это неправильно, потому что при таком питании нашему организму не хватит ни сока, ни желчи.

БОМБА» НАШЕГО ОРГАНИЗМА

НЕТ ЛЕКАРСТВАМ ОТ СОСЕДКИ!

– А что противопоказано для печени? Что нужно вообще исключить?

– Несанкционированный прием препаратов. Как часто можно наблюдать такую картину: что-то врач назначил, что-то пациент сам себе прописал, что-то соседка посоветовала. Вот и получается, что человек принимает более пяти препаратов в день. Они все проходят через печень, и результат, естественно, непредсказуем. Кто знает, что с чем там взаимодействует. Все-таки будьте аккуратней с медицинскими препаратами! Я призываю ни в коем случае самостоятельно не принимать какие-либо лекарства без назначения врача. Потому что сегодня, а об этом говорится с разных трибун, настолько эффективных, насколько нам бы хотелось, гепатопротекторов не существует. Они все достаточно дорогостоящие, а окажут ли они эффект, вопрос очень большой.

ЧТОБЫ ПЕЧЕНЬ НЕ БОЛЕЛА

– Существует ли профилактика заболеваний печени?

– Во-первых, правильное питание. Это очень важно. Во-вторых, борьба с лишним весом. Как известно, у нас есть хороший жир и плохой. Тот жир, который откладывается на бедрах и руках, это наши гормональные запасы, это наш хороший жир. Тот жир, что появляется на животе, выделяет гормон, который обладает непосредственно повреждающим действием на печень. Он уже гепатотоксичен. Так что, все внимание на талию! Нормальным считается объем талии, равный 80 сантиметрам у женщин и 94 сантиметрам у мужчин. Превышение этих параметров уже говорит о том, что в организме может развиваться ряд патологий, в том числе и в печени.

– **Какие обследования стоит проходить регулярно?**

– Я считаю, что минимальные обследования, которые



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

- В среднем, печень человека весит 1200 граммов, как и маленький чихуахуа.
- Печень прокачивает через себя около 1,5 литра крови в минуту.
- После пересадки половины печени другая ее половина восстанавливается до своего первоначального размера за две недели.
- Печень и мозг связаны. Если уровень глюкозы и аммиака в плазме выходит из-под контроля, то может развиваться печеночная энцефалопатия, приводящая в итоге к коме. Так что если хотите, чтобы ваш мозг работал надлежащим образом, позаботьтесь о здоровье печени!

будут полезны для нашей печени – УЗИ брюшной полости и биохимический анализ крови.

А после 40 лет я вообще считаю необходимым проходить биохимию, ежегод-

ную диспансеризацию и медосмотры по месту работы. Так что если вы хотите, чтобы ваша печень была здоровой, стоит об этом не забывать.

Наталья Красавина



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

УКРОПНАЯ ВОДИЧКА ЖИВОТИК МАЛЫША УСПОКОИТ

У моих соседей недавно родился сынишка. Первый их ребенок – такое счастье! Много лет они хотели детей, но все никак не получалось. Уж что только не делали, к каким только врачам не обращались!

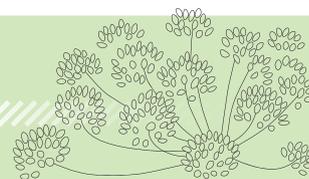
И вот год назад решила женщина на операцию. Но сказала, что устала лечиться, и это последняя попытка. Если и теперь не получится, возьмут они ребенка из детдома. И вот у них родился сынишка, здоровень-

кий, хорошенький. Только спал плохо, мать измучилась вся – плачет ребенок да плачет.

Я посоветовала ей укропную водичку – уж очень она от газиков помогает. Животик у ребеночка пучит, вот он и плачет. Стала она давать сынишке укропную водичку, и он успокоился! Всем советую.

Сделать водичку очень просто. 1 столовую ложку укропных семян я заливаю половиной литра кипятка и настаиваю 3 часа. Ребеночку по чайной ложечке нужно давать 3 раза в день. Взрослым тоже помогает, но нужно пить по полстакана до еды.

Алевтина Ивановна Петрова, г. Южноуральск



ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос. Пишите нам, и каждое ваше письмо попадет в руки экспертов.

✉ НОВАЯ ФАМИЛИЯ – НОВЫЙ ПОЛИС?

Я вышла замуж, взяла фамилию мужа. Теперь в поликлинике не могу добиться внятного ответа – нужно ли мне менять полис медицинского страхования или нет. В каких случаях его требуется переоформить?

Марина Якубович, Владимирская обл.



ЭКСПЕРТ

Елена КОЛЬЦОВА
юрист

Полис обязательного медицинского страхования является официальным документом. В случае изменения персональных данных клиента он подлежит переоформлению. К ним относятся:

- изменение фамилии, имени, отчества, места жительства застрахованного лица;
- изменение даты рождения, места рождения застрахованного лица.

Также полис, естественно, переоформляют, если в нем или в сведениях, использованных при его подготовке, выявлены ошибки и неточности.

Вам необходимо обратиться в организацию, выдавшую полис, а при себе обязательно иметь документы, подтверждающие факт изменений – в вашем случае это свидетельство о браке и новый паспорт. На основании заявления вам сделают новый полис, а пока он будет готовиться, выдадут временный.

✉ ОСТЕОПОРОЗ – БОЛЕЗНЬ ВОЗРАСТНАЯ

Я всегда думала, что остеопороз – это «женская болезнь». Климакс, гормоны, возраст. А тут свекру поставили точно такой же диагноз. Да еще говорят, что нужно срочно менять сустав на искусственный. Всегда таким крепким мужиком был. Откуда такая напасть?

Любовь Гороява, г. Тюмень



ЭКСПЕРТ

Галина ДЬЯЧКОВА

д.м.н., заведующая лабораторией рентгеновских и ультразвуковых методов диагностики ФГБУ «РНЦ «ВТО» им. академика Г.А. Илизарова», профессор

Старческий остеопороз встречается одинаково часто как у женщин, так и у мужчин. От пола болезнь не зависит. Поражает в основном людей после 70–80 лет, развивается медленно, связана 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.

✉ ПОГОВОРКА СО СМЫСЛОМ

Существует такая пословица, где толстый сохнет, там худой сдохнет. Почему так говорят?

Ольга, г. Муром



ЭКСПЕРТ

Татьяна ФИЛАТОВА

кандидат медицинских наук, ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РГМУ, эндокринолог высшей категории

Поговорка действительно со смыслом. Дело в том, что несколько избыточный вес не укорачивает жизнь человека, а наоборот – продлевает ее. Наш организм работает так, что для выживания в каких-то экстренных ситуациях мозг должен не прекращать получать питательные вещества – глюкозу. И, когда организм переходит на такой экономный обмен веществ, то глюкоза поступает в клетки мозга. Если есть избыток веса, то «заначка» идет на питание мозга, и человек выживает в какой-то критической ситуации. А если ее нет, то и питанию взяться неоткуда. Но, помните, что здесь речь идет о небольшом избытке веса. А, как известно, риск сердечных заболеваний, а также других опасных недугов связан с избыточным весом.

1

февраля

1857
год

СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ

Родился Владимир Бехтерев (ум. 1927) – российский психиатр, невропатолог, физиолог. Участвовал в устройстве первой в России окружной психиатрической больницы в Казани, где исключил любые формы насилия над больными. По образцу казанской окружные психиатрические больницы стали строить по всей стране. В работах 1887–1892 открыл и описал проводящие пути спинного и головного мозга, показал связь между отдельными участками коры больших полушарий и определенными внутренними органами и тканями – эта работа принесла ему мировую известность.

«Ей 62, а она танцует!»

О южных цветах, юных мечтах и о том, как сохранить «движений завидную лёгкость...»

говорили о наболевшем. О прострелах в спине, скрипучих суставах и скачущем давлении. И кому что назначили: уколы, витамины или физиотерапию. На четвёртый день случилось кое-что незаурядное.

«И восхищенье в каждом взоре»

В разгар очередной «дискотеки» (а по факту – собрания клуба страдальцев) появилась новенькая. Все вмиг обратили на неё взгляды, а та, заслушав ритмы ВИА «Ариэль» смело направилась на танцпол и, ничуть не смущаясь, «поплыла по волнам» любимой мелодии.

Что тут странного? Пришла на танцы и танцует! Это выглядело красиво и вполне уместно. Женщина отдавалась танцу, вкладывая в движения всю душу. К тому же осанка у дамы была на зависть, и хотя багаж лет чувствовался – она смотрелась супер!

Мужички приосанились, а кумушки принялись судачить, но вскоре тоже невольно залюбовались.

...Регистраторша Аллочка сообщила «лидере общественного мнения» Вере Ивановне, что новенькой уже 62. Та искренне изумилась, и новость облетела мирок. Особенно всех волновало, почему новенькая настолько свободно двигается. У неё что, суставы сносу не знают? И спина из каучука? Почему её годы не берут?.. Наконец делегация отправилась знакомиться.

«Глаза блестели как агаты, и на щеках играла кровь»

Женщину звали необыкновенно – Марта. Любопытство курортников её разведало:

– Вы знаете, детство и юность у меня были непростыми – четверо младших в семье, а я

нянька. Не до гулянок. Потом свои дети пошли – у меня их трое, уже и внуки есть. Не натащивалась я в молодости – как будто что-то упустила, и вот нагоняю, отрываюсь! Очень люблю танцевать! А суставы и спину поддерживаю физиотерапией – чего уж проще? Ненавижу боль, страшусь потерять активность, потому аппарат «Алмаг-01» купила уже лет семь назад – и сижу наслаждаюсь у телевизора, кровь разгоняю. В санаторий-то на процедуры раз в квартал не наездиться.

Где-то я прочла фразу: «Когда человек счастлив, он танцует. А когда танцует, он иногда счастлив...» Понимаете? Не скажу, что проблем у меня не было – были! А сегодня я танцую!

– Да, как говорится, лучше балета бывает только кордебалет, – светским тоном поддержал тему танцев пожилой электрик Василий, смутился и покраснел. Народ оживился.

«И можно говорить свободно – про жизнь и про любовь!»

Того, кто побывал в приветливых «Синих камнях», ни в какие турции рахат-лукумом не заманишь. И ровно через год компания собралась в старом составе. Бурная встреча, обмен новостями, дневные процедуры... И вот наступил тихий южный вечер.

– Ну, что, друзья? – тряхнула чёлкой Марта, – на танцы? Готовы?

– Легко! Тряхнём стариной! – Инна Васильевна задорно кивнула.

Вера Ивановна кокетливо поправила брошку, а Василий Семенович предупредил:

– Я плохо танцую, зато смешно.

Все заулыбались, а Михаил Петрович приосанился и галантно согнул руку в локте.



РЕКЛАМА 16+

Июль прошлого года. Санаторий «Синие камни» в приморском городке. Молодежь такие местечки не жалует, и на вечерней дискотеке в день заезда собрались солидные граждане и не менее солидные гражданки. Курорт сохранил отпечаток былых времен и располагал к ностальгии. Чтоб угодить контингенту, ансамбль грянул бодрый хит 80-х.

«В краю магнолий плещет море...»

– Плясать будем? – игриво спросила молодая дамка Инна Васильевна, музейный работник на пенсии, – но тут же опомнилась, потёрла поясницу и осталась стоять.

– Да уж отплясались, – заметил мужчина с благородной проседью, Михаил Петрович, полковник в отставке из Казани.

Так и повелось. На дискотеку шли, но не танцевали, а слегка притоптывали и под музыку

АЛМАГ-01 только в ФЕВРАЛЕ по СПЕЦИАЛЬНОЙ цене!



В АПТЕКАХ:

А-МЕГА, ДА, ЗДОРОВ!
(495) 795-44-77
СЧАСТЛИВЫЕ ЧАСЫ!

АСНА
(495) 223-3403
заказ на сайте

36.6, ГОРЗДРАВ
8 (495) 276-76-63
заказ и доставка
в любую аптеку сети

В МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ И ОРТОПЕДИЧЕСКИХ САЛОНАХ:

ОРТЕКА 8-800-33-33-112
МИР ЗДОРОВЬЯ (926) 445-36-66
м. Сходненская, ул. Героев Панфиловцев, д.4

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА:
МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00
МЕДТЕХНИКА МОСКВА (499) 550-10-16

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03
м. Парк Культуры г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29
м. Академическая г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1



По телефону **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный) вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом).
Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2007/00136. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОЛЕЗНЫЕ ЦВЕТочки ДЛЯ МУЖА, МАМЫ, ДОЧКИ

Мы привыкли воспринимать комнатные цветы как украшение интерьера. Однако, именно домашние растения могут помочь нам довести влажность в доме до оптимальных параметров, что особенно актуально сейчас, в разгар отопительного сезона.

**РАСТЕНИЯ,
КОТОРЫЕ
УВЛАЖНЯЮТ
ВОЗДУХ В
КВАРТИРЕ**



ШЕФФЛЕРА

Очень красивый комнатный цветок, который будет поддерживать нормальную влажность воздуха в комнате, если вы обеспечите ему обильный свет, температура воздуха не ниже 16 градусов и умеренный полив. Почва не должна пересыхать, но и не должна быть слишком влажной. Кстати, шеффлера служит фильтром никотина и смол, выделяющихся в процессе курения сигарет.



Первыми о предстоящем приезде супруги узнают домашние растения – их лихорадочно начинают поливать.



МОНСТЕРА

Прекрасно увлажняет воздух, способствует покою и гармонии, защищает сон от влияния непогоды. Монстера любит легкую полутень, без прямых солнечных лучей, с весны до осени – опрыскивание листьев и обильный полив, а зимой – умеренный. Однако, стоит учесть, что листья монстеры ядовиты.



ЦИПЕРУС

Красивое растение из семейства папирусов, способное испарять до трех литров влаги в сутки. Циперус неприхотлив и будет отлично расти как в теплой комнате, так и в прохладной, в тени или на солнце. Самое главное в уходе за этим растением – свежий воздух и обильный полив.



ФИКУС

Считается, что это растение способно привлекать финансовое благополучие, но и воздух оно тоже успешно увлажняет. Все фикусы не переносят сквозняков, переувлажнения почвы и прямого солнца. Листочки регулярно протирают влажной тканью. Кстати, листья фикуса способны активно поглощать формальдегид – до 10 мг/час. Кроме того, фикус влияет на энергетический баланс, передавая человеку свое состояние покоя и стабильности.



ДРАЦЕНА

Это одно из самых несложных в уходе домашних растений, которое испаряет большое количество влаги. Достаточно обеспечить ему тепло, свет (без прямых солнечных лучей) и регулярный полив. Частое опрыскивание драцены служит профилактикой против появления паутинного клеща. Кстати, драцена очищает воздух в помещении от вредных соединений, а также уничтожает половину всех существующих микробов.

КАКАЯ ИРОНИЯ...

Растения в процессе естественного отбора накапливают соки, вызывающие жжение во рту, слезы из глаз, необычные резкие запахи, короче, все, лишь бы травоядные животные уяснили, что эти растения есть нельзя, это боком выйдет.

И тут появился человек, который назвал все это приправами и специями, и активно поедает вопреки всем стараниям матушки-природы...

В целом, если вы решили поддерживать влажность в квартире с помощью цветов, то можете взять любое тропическое растение. Стоит лишь заранее уточнить особенности ухода, чтобы не допустить его гибели.

Анна Смирнова

ПРОТОРЯЯ ПУТЬ В БУДУЩЕЕ



нии общего состояния больных, люди даже внешне становятся моложе и радостнее! Так он подошёл к разработке своих способов шейно-церебральной терапии, микроанатомического триплексного сканирования магистральных сосудов головы и шеи, реабилитационной кинезиотерапии, на которых базируется работа созданной им клиники.

Развивая свою природную наблюдательность исследователя, он пошёл дальше. Изучая труды учёных-физиков, биологов, математиков, выстроил принципы взаимодействия человеческого организма с внешней средой, названные им «Теорией конвергентных биопроцессов». А на её основе создал «Термодинамическую теорию старения» – практический инструмент для внедрения в практику медицины будущего способов омоложения и ревитализации организма. Своими каждодневными делами он стремится приблизить это будущее: работает над созданием ревиталиционной клиники с отделениями реабилитации больных с гипертонией, остеохондрозом, после перенесённых инфарктов и инсультов, пациентов после травм и операций эндопротезирования, лечения детей с родовыми травмами, ДЦП, после онкологических операций.

Углубляя осмысление процессов, происходящих в природе, Шишонин пишет научно-философские книги. Его оригинальная трактовка многих проблем, изложенная в книге «Кибержизнь. Контуры медицины будущего», уже сейчас заинтересовала учёных, в том числе сотрудников хорошо известной в мире науки корпорации IBM Watson (она знаменита созданием суперкомпьютера, оснащённого вопросом-ответной систе-



мой искусственного интеллекта). По их приглашению А.Ю.Шишонин выступил перед ними с докладом «Математическое моделирование квазиживых интеллектуальных процессов». А в его планах – написание новых научных докладов и книг, совершенствование и расширение возможностей научно-медицинской работы...

Медицина – особая сфера знаний, которая развивалась вместе с человеком. С древних времён в обществе появлялись наблюдательные и прозорливые люди, подмечавшие, что из даров природы может быть использовано для лечения больных. По мере накопления новых знаний и открытия новых технологий расширялся профессиональный опыт медиков и усиливались их возможности борьбы с болезнями. Но неизменным оставалось кредо истинного врача: постоянно раздвигать рамки своего кругозора, с целью оздоровления наибольшего числа людей. А чтобы всё это получалось, любить своё дело и своих пациентов.

Таков доктор Александр Юрьевич Шишонин. Ещё в начале своей медицинской практики он убедился, какое огромное значение имеет работа врача с шейным отделом позвоночника. Наблюдая за изменениями, происходящими у пациентов при лечении остеохондроза, межпозвоноковых грыж, различных травм, он увидел: одновременно с воздействием на шею и её сосуды происходят процессы улучшения при гипертонии, аритмии, артрозах и других хронических заболеваниях. Более того, при улучше-

Клиника доктора Шишонина

Москва, Новоясеневский пр-т,
д. 24, корп. 4, эт. 3
м. «Ясенево», «Новоясеневская»,
«Битцевский парк».

Тел: 8-800-505-20-21.

Звонок по России бесплатный.

Сайт: kinezios.ru

Номер лицензии ЛО-77-01-012043 от 6 апреля 2016 г.
Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Елена Яковлева:

ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ

«Эта актриса может сыграть всё» – говорил про неё режиссёр Пётр Тодоровский, у которого Елена снялась в нескольких картинах. И был абсолютно прав. В иные «профессиональные» образы Елена вживается настолько органично, что ей начинают предлагать их один за другим. Например, актрисе не единожды пришлось играть медиков: от ветврача в фильме «Одна на миллион» до доктора в фильме «Важнее, чем любовь», не говоря уже о хирурге из полубившегося зрителями сериала «Склифосовский».

Но одно дело – играть врачей и дарить людям жизнь, другое – бережно относиться к собственному здоровью. Наш корреспондент решил узнать, как Елена Яковлева заботится о себе? Изменили ли «белые одежды» ее отношение к себе самой?

НЕ ЛЮБЛЮ ХОДИТЬ ПО ВРАЧАМ

– Елена Алексеевна, признайтесь, стали внимательней относиться к себе?

– Вовремя обследоваться, следить за своим здоровьем – это не про меня. Обращаюсь к докторам, когда совсем становится туго – не люблю ходить по больницам и поликлиникам. Но если приходится обращаться за помощью, всегда встречаю хороших врачей. Конечно, как в любой профессии, в медицине встречаются недобросовестные специалисты, но их мало. Поэтому у меня стойкое, проверенное практикой ощущение, что

«**С**колько живу, столько пишу ответ на вопрос «Что такое любовь?»»

большинство наших врачей следует однажды данной клятве Гиппократов.

– *Загруженность в профессии у вас завидная, свободного времени мало. Но чтобы хорошо выглядеть – надо находить время на себя любимую. Вы выглядите замечательно. Признайтесь, может, на диетах каких-то «сидите»?*

– Чтобы придерживаться диеты, на мой взгляд, нужно иметь несколько жизней, а у меня она одна. Так что же буду отказывать себе в удовольствии поесть те же домашние пельмени, которые люблю, или отведать кусочка торта? На 5-летний юбилей сериала «Склифосовский» от кинокомпании «Русское» нашей съемочной группе преподнесли роскошный торт. Поверьте, никто не отказал себе в удовольствии его по-

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

ПОМОГАЕМ ГЛАЗАМ

С возрастом наши глаза теряют зоркость. А так хочется продолжать смотреть любимые сериалы! Продлить молодость глаз помогут следующие несложные правила.

ПРОВЕРЬТЕ ОСВЕЩЕННОСТЬ

Убедитесь, что в комнате, где стоит телевизор, достаточно света. Поместите телевизор таким образом, чтобы вас не беспокоил слепящий, моргающий или отраженный свет. Определите оптимальное расстояние между экраном и вашими глазами и постоянно придерживайтесь его. Проверьте, что контрастность экрана

настроена правильно. Постоянно протирайте экран специальным средством, не допускайте на нем появления пыли или отпечатков.

ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ

Каждые полчаса или час делайте перерыв (чем чаще перерывы, тем лучше) на 5 или 10 минут. Можете просто рассматривать ближайшие предметы, но если есть возможность, лучше встать и пройтись. Например, выпить чашку чая или вскипятить чайник.

ВЫПОЛНЯЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ

Такая гимнастика не отнимает много времени. Самое простое упражнение – закрыв веки, «рисовать» глазами круги или квадраты.

ДЕЛАЙТЕ ПАЛЬМИНГ

Пальминг – это техника, придуманная йогами, она помогает расслабиться и сохранить зрение. Потрите ладони друг о друга, пока не почувствуете, что они нагрелись. Накройте ими глаза так, чтобы ладони частично закрывали лоб. Расслабьтесь. Оставайтесь в такой позе не меньше 30 секунд. Оптимальное время – 4 минуты.

ЧАЩЕ МОРГАЙТЕ

Когда люди пристально смотрят на что-то, они реже моргают, а это приводит к сухости и покраснению глаз.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАПЛИ ДЛЯ ГЛАЗ

Капли для глаз отлично увлажняют глаза. Посетите доктора и определите, какие капли подходят именно вам.

КАЖДЫЙ ОПРЕДЕЛЯЕТ ПО-СВОЕМУ

пробовать, хотя все наши женщины за собой следят. Потому что все это маленькие радости жизни. Другое дело, что во всем нужна мера. Если она есть, то и тревожиться за фигуру не стоит.

ДОКТОРА ЧЕТВЕРОНОГИЕ

– Есть у вас какие-то свои «фишки», помогающие поддерживать хорошее настроение?

– Мне хочется иногда подойти к зеркалу и сказать: «Жизнь прекрасна!» Но вместо этого быстро собираюсь на работу, и вперед. Хотя было бы правильной остановиться, посмотреть в зеркало, и просто улыбнуться, получив добрый заряд на весь день.

– Вы живете в загородном доме, где быстрее снимаются все трудности прошедшего дня. К тому же, всегда рядом с вами настоящие «доктора» – четвероногие друзья, практически члены семьи. Они уж точно всегда подставят свою лохматую спину...

– Сегодня у нас живут 4 собаки. Была пятая – хаски, но недавно ушла из жизни по возрасту. Может, я кого-то обижу, но скажу честно: мне жалко людей, у которых нет дома какой-нибудь живности. Те же собаки – удивительные существа. Когда возвращаюсь домой усталая, стоит мне на них посмотреть, погладить, немного пообщаться, как вся усталость, раздражение сходят на нет. Причем все наши собаки до такой степени разные, что всякий раз удивляюсь – как могут



они так мирно уживаться, так слаженно жить? Иногда думаю, что людям есть чему у них поучиться.

– Вас восстанавливает не только общение с животными, но и работа в саду. Правда, что вы разводите цветы?

– Я выращиваю только многолетние цветы и те, которые не требуют особого ухода.

– Лекарственные травы не практикуете? Пользуетесь какими-то народными средствами для той же профилактики заболеваний?

– Нет, и рецептов народных особо не знаю, разве что алоэ, которого, правда, у меня в доме нет.

ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ...

– Возвращаясь к сериалу «Склифосовский», хотела спросить – консультантам картины много при-

шло поработать? В медицине столько профессиональных тонкостей...

– Консультанты все время были на площадке, подсказывали, помогая избежать неточностей и откровенных ляпов. Сценарист иногда выписывал такие операции, что даже консультантов брала оторопь – как такое можно было сочинить?

Меня часто спрашивают – приходилось ли специально готовиться к роли доктора, где набиралась наблюдений? Дело в том, что каждый человек, общаясь с представителем той или иной профессии, невольно отмечает их профессиональные черты. Не зря в разговоре можно часто услышать – она типичная учительница или торговый работник. Я не исключение: тоже наблюдаю людей часто на подсознательном уровне. Но в силу профессии иногда и сознательно подмечаю те или иные черты, но так делают все артисты.

– Елена, если говорить вообще о сюжетах, то все

спектакли и фильмы строятся на самом сильном и прекрасном чувстве – любви. Что такое любовь – этим вопросом задается и ваша героиня из спектакля «Территория любви». А для себя ответили на этот вопрос?

– Сколько живу, столько ищущу ответ, при этом понимаю, что у каждого свое определение любви и женского счастья. Вы вот вспомнили мою героиню из «Территории любви». В ее жизни было трое мужчин, три разных человека, три разные истории, а в результате она осталась одна. Весь спектакль – не просто воспоминания о каждом из этих мужчин, а поиски мучительного ответа на вопрос – почему так случилось, где она совершила ошибку, что не поняла про себя и про них, и где оно – то самое женское счастье, о котором вы говорите. Думаю, над этим вопросом люди будут задумываться столько, сколько будет кружиться планета Земля.

*Беседовала Наталья Анохина
Фото предоставлены
кинокомпанией «Русское»*

ИНТИМНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРИНЦЕСС И КОРОЛЕВ

**КАК
НАКАЧАТЬ
«ЖЕНСКИЕ»
МЫШЦЫ
МАЛОГО
ТАЗА**

С возрастом наши мышцы становятся менее упругими. Результат действия земного притяжения мы видим прежде всего на лице. И бросаем все силы на поддержание тонуса лицевых мышц. Но забываем о «невидимых», но не менее важных мышцах тазового дна. А ведь именно они поддерживают органы малого таза в нужном положении.

ОТ НЕВИДИМОГО К ВИДИМОМУ

Существуют несколько комплексов несложных упражнений, которые помогут прекрасным дамам в любом возрасте оставаться притягательными и женственными. Избавиться от недержания и снова почувствовать себя королевой красоты. Причем многие из них можно выполнять дома, в транспорте, сидя перед телевизором и даже в обеденный перерыв на работе. Итак, начнем?

ПРЕРЫВАНИЯ

Для начала давайте «нащупаем» в своем организме нужные мышцы. А обнаружить их очень просто: именно их сокращение мы чувствуем при прерывании мочеиспускания. Повторите это упражнение 3–4 раза. Но помните, что ни ягодицы, ни живот при этом напрягаться не должны! Когда приобретете нужный навык, упражнение можно выполнять уже без мочеиспускания.

СЖИМАНИЯ

Это практически то же самое упражнение, только выполняется оно серией циклов напряжения и расслабления мышц. Поэтому выполнять его лучше лежа и при этом следить за дыханием.

Вначале делаем первый цикл, в котором 20-секундное напряжение мышц сменяется расслаблением. Повторяем до 10 раз. Затем серия из 5-секундных сжатий и 10-секундных расслаблений. После этого выполняем цикл большей длительности, когда напряжение мышц длится полминуты и столько же – расслабление. Повторяем три раза. И возвращаемся к началу упражнения.

ВОЛНЫ

Это упражнение тренирует более глубокий мышечный корсет. Максимально напрягите те самые мышцы, о которых мы говорили выше, всего на 3 секунды. Расслабьтесь. Напрягитесь снова, но уже сильнее, чтобы почувствовать более глубокие мышцы тазового дна. Сосчитайте до трех и напрягитесь еще чуть-чуть! При достижении максимального сжатия постарайтесь удержать его еще секунд 5, потом можете расслабиться и подышать. Но расслабляться надо медленно и в обратном порядке!

НАПРЯЖЕНИЕ В НОГАХ

Ноги выпрямите и сомкните. Почувствуйте максимальное напряжение в бедрах. Замрите секунд на 10. Расслабьтесь и повторите. И так – до 8 раз.

ВЕЛОСИПЕД

Это хорошо знакомое всем со школьных лет упражнение даже не требует пояснений. Но мы все равно напомним! Лягте на спину, поднимите ноги и крутите ими воображаемые педали! Важно, чтобы поясница не отрывалась от пола. Выполняйте до 5 минут, потом можно расслабиться и передохнуть.

ДЕЛЬФИН

Лягте на живот. Вытяните руки и поднимите их. Одновременно точно так же вытяните и приподнимите ноги. Замрите на полминуты! Все, можно расслабиться и отдышаться. Повторяем упражнение несколько раз.

КОШЕЧКА

Встаньте на четвереньки. Голову опустите вниз и выгните спину дугой вверх, как это делают кошки. Затем поднимите голову, а спину опустите вниз. Важно чувствовать, как напрягаются мышцы корпуса. Повторять не меньше 20 раз.

**После за-
рядки не за-
будьте о водных
процедурах.
Приятных трени-
ровок!**

Ольга
Бельская





ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Только в период с **1 февраля по 31 марта** можно подписаться на **ВСЕ** наши издания **на 2-е полугодие 2018 года по ценам 1-го полугодия 2018 г.** Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Подписной индекс **П2940**
в каталоге «Почта России»
Газета выходит 1 раз в 2 недели
ООО «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость подписки на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2018 г.

1 месяц (2 номера)	45,37 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	272,22 руб.*



Подписной индекс **П2961**
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в 2 недели
ООО «ИД «КАРДОС». 16+

Стоимость подписки на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2018 г.

1 месяц (2 номера)	46,81 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	280,86 руб.*



Подписной индекс **П2960**
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц
ООО «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость подписки на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2018 г.

1 месяц (1 номер)	23,73 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	142,38 руб.*



Подписной индекс **П5927**
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц
ООО «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость подписки на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2018 г.

1 месяц (1 номер)	27,81 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	166,86 руб.*

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

ДАМСКИЕ ШТУЧКИ**НИКАКИХ ШАНСОВ
ВТОРОМУ
ПОДБОРОДКУ!**

Кому из нас не хочется сохранить четкий овал лица? Упражнения против второго подбородка можно выполнять в течение всего дня, но утренние часы – лучшее время для них. После упражнений лицо становится свежим, уменьшается отечность, лицевые мышцы приходят в тонус. Кроме того, гимнастика стимулирует выработку эндорфинов, поднимающих настроение.

Итак:

- выдвиньте вперед нижнюю челюсть, нижнюю губу с усилием втяните в рот, задерживайтесь в таком положении 10 секунд и возвращаетесь в исходное положение;
- с силой растяните губы в улыбке, удержите ее 5 секунд;
- тянитесь высунутым языком поочередно до кончика носа и до подбородка;
- откиньте голову назад, губами пошлите в небо воздушный поцелуй;
- лягте на спину на кровати так, чтобы голова свисала вниз, плавно поднимайте и опускайте голову;
- сядьте за стол и подоприте подбородок кулаками. С силой старайтесь опускать подбородок вниз, одновременно надавливая на него снизу кулаками;
- встаньте, положите на голову тяжелую книгу и плавно передвигайтесь по комнате, удерживая книгу без помощи рук около 10 минут.

Все движения проделывайте медленно, с усердием. Каждое упражнение следует выполнять 10–20 раз. Чтобы достичь желаемого результата, гимнастику делайте ежедневно не меньше месяца. Далее можно 2–3 раза в неделю.

**ГРЕЦКИЙ ОРЕХ ЗАРЯДИТ**

Грецкий орех является источником огромного числа витаминов и очень полезен для человеческого организма. Люди знали об этом с древнейших времён, о чём свидетельствует множество разновидностей этого растения. Он используется в кухнях множества народов: его добавляют в сладости, салаты, выпечку, мясные, рыбные и первые блюда. Ядра ореха обладают насыщенным терпким вкусом. Кроме них полезный состав также у листьев, перегородок плодов, скорлупы, орехового масла.

**9 ПРИЧИН ЕСТЬ
ОРЕШКИ ГРЕЦКИЕ**

По своей питательности грецкий орех в три раза превосходит хлеб и больше чем в 10 раз – молоко.

1

Содержание аскорбиновой кислоты почти в 50 раз выше, чем в цитрусовых фруктах и в 8 раз выше, чем в смородине. Благодаря этому орех оказывает общеукрепляющее действие, повышает защитные силы организма человека.

2

Нужные организму металлы (цинк, железо, магний), имеющиеся в составе орехов, помогают справиться с анемией.

3**4**

Витамины А и Е способны укреплять стенки сосудов, повышать их эластичность, предотвращают аритмию, снижают уровень холестерина, очищают кровь, а значит, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

5

Белок оказывает благотворное действие на работу пищеварительной системы, избавляет от запоров, улучшает обмен веществ.

6

Обладает противовоспалительными свойствами. Способствует скорейшему заживлению кожных ран и облегчению боли в суставах, особенно у людей пожилого возраста.

РЕЦЕПТ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Грецкий орех входит в состав простого, но очень эффективного общеукрепляющего средства. Понадобится взять по одному стакану орехов, изюма и кураги, один измельченный неочищенный лимон и 300 г меда. Все ингредиенты смешать, прокрутив через мясорубку или в блендере. Хранить смесь в холодильнике и принимать по одной столовой ложке трижды в день до еды.



НА ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ!

ВАЖНО!

Грецкий орех – очень калорийный продукт.

В нем
65% жиров,
15% белков,
7% углеводов.

В 100 г продукта –
654 кКал.



КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ?

Ядра грецкого ореха рекомендовано ежедневно употреблять по 4–5 штук. Критическое количество – 50 г. Столько весит примерно 10 ядер либо 20 половинок. Чрезмерное поедание грецких орехов может вызвать воспаление миндалин, стоматит, спазм сосудов головного мозга, обострение колита, псориаза, даже спровоцировать диабет.

В 30 г ядер ореха (четверть стакана) содержится суточная норма жирных кислот омега-3 – очень полезного вещества для мозговой деятельности и работы сердца, для защиты от возрастных повреждений.

7

Благотворно влияет на половую функцию, является прекрасным средством для профилактики аденомы и простатита.

Также грецкие орехи причисляются к афродизиакам – они улучшают потенцию.

8

Регулирует выработку организмом мелатонина, что способствует крепкому и здоровому сну.

9

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Ядро грецкого ореха по виду напоминает человеческий мозг. Поэтому в древние времена в Вавилоне его запрещали есть низшим сословиям. Видимо, власть предержащие боялись умных простолюдинов.

ВНИМАНИЕ! ОПАСНОСТЬ!

Грецкий орех разрешено употреблять не всем, так как он может вызвать аллергические реакции. Не стоит есть этот орех людям с избыточной массой тела и аллергикам, не переносящим белок. А тем, у кого повышенная свертываемость крови и острые кишечные заболевания, следует проявлять осторожность. В любом случае нельзя есть орехи, ядра которых потемнели и содержат следы плесени.



Анна Смирнова

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

ПОЛЕЗНАЯ ГОРЕЧЬ

У английской соли есть несколько названий: горькая, эпсомская, горькозем, магнезия. В Англии ее называют Epsom Salts (Эпсом), так как впервые минерал был выделен из воды горького источника вблизи английского города Эпсом в конце 17 века. В медицине она известна как гептагидрат сульфата магния.

Традиционным методом использования горькой соли считаются лечебные ванны, которые применяются для:

- **устранения болей в мышцах после физических нагрузок.** Кроме того, английская соль устраняет боль и снимает отечность тканей при артритах, подагре, растяжении связок, укусах насекомых и ушибах;

- **похудения.** Эпсом выводит шлаки и лишнюю воду из организма, способствуя снижению веса. В комплексе с ваннами рекомендуют употреблять внутрь солевые средства, которые очищают кишечник и способствуют улучшению пищеварения;

- **улучшения состояния сердечно-сосудистой системы.** Регулярные ванны с английской солью снимают стресс, нормализуют давление, улучшают циркуляцию крови и защищают целостность стенок сосудов и артерий.

Вот еще несколько сфер применения английской соли в медицине.

Занозы. С помощью компресса с эпсомской солью, наложенного на травмированное место, можно легко удалить инородное тело, застрявшее под кожей.

Очищение кишечника. Горькая соль является отличным сорбентом, выводящим из организма шлаки и токсины. Она обладает мягким, действенным слабительным эффектом.

Помощь при отравлениях. Желудочные отравления лечат промыванием раствором, содержащим сульфат магния.

Сахарный диабет. Эпсом признана как средство, помогающее организму в выработке инсулина. Регулярное употребление горькой соли в пищу снижает риск развития опасного заболевания.



Я ПОНЯЛ, ЧТО ОЧЕНЬ



“**Человеку нужно счастье, он имеет право на него, должен добиваться его, во что бы то ни стало.**
Николай Добролюбов

Спать хотелось непередаваемо. Я сидела, бессмысленным взглядом тарасилась в монитор компьютера и старалась не очень откровенно клевать носом. Лишь бы начальница не заметила. Иначе не сносить мне головы.

НОЧНЫЕ БДЕНИЯ

– Людок, ты чем всю ночь занималась-то? – гоготнула сидевшая за соседним компьютером дизайнер Римма. – Смотри, а то наша коршунша увидит, мало не покажется. Может, кофейку для бодрости?

Я встряхнулась. По количеству выпитого кофе я на сегодня свою норму перевыполнила, это точно. Бабушке всю ночь было плохо, пришлось несколько раз вызывать скорую. Но у нас не очень любят госпитализировать ста-

риков. Так что справляться пришлось своими силами. Бабулечке скоро восемьдесят семь, и болячки здорово подкосили ее в последнее время: то давление скачет, то желудок работать отказывается, то сознание ускользает. Словом, полный букет состояний пожилого человека. Вот чем я всю ночь занималась. А то, о чем подумала Римма, мне недоступно уже года два. С тех самых пор, как мама умчалась вслед за новым ухажером в Мексику и бросила бабушку одну.

– Давай лучше в обед погуляем, – предложила я. – Воздухом подышим, потречим.

Римма отреагировала на это вяло, а упрасивать я не стала. Одна пройдуся, мне необходимо взбодриться.

СПАСИТЕЛЬ В БОЛЬШОЙ ШАПКЕ

На улице было холодно, морозно. Одним словом, то, что нужно, чтобы прогнать сонливость. Я кругами бродила по небольшому парку, погруженная в свои мысли. Нужно было срочно найти дневную сиделку для бабушки. Кто-то должен за ней присматривать, пока я на работе.

– Девушка, вы потеряли... – Я обернулась на голос и увидела спешащего ко мне мужчину с перчаткой в руке. Сунула руку в карман и поняла, что это действительно моя пропажа.

– Спасибо, – улыбнулась я «спасителю» в большой меховой ушанке. Почему-то мне сразу бросилась в глаза эта необъятная шапка. – «Теплая, наверно», – подумала я, уже начиная потихоньку ежиться от холода и приотпывать ногами.

Совершенно неожиданно мужчина размотал с шеи такой же большой, как и его шапка, шарф и накинул мне на плечи, завязав на груди узел.



ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Мы продолжаем публиковать стихи о любви, присланные на конкурс нашими читателями.

Очень трогательное и нежное письмо, которое достойно быть напечатанным в рамках конкурса вместе с присланным стихотворением.

«Здравствуйте, редакция газеты!

Меня зовут Светлана, мне 53 года. Свое стихотворение я написала три года назад, когда встретила своего любимого мужчину. Мы живем в разных городах, но, если чувства настоящие, они все выдержат, даже разлуку. Я считаю, что любовь может прийти в любом возрасте. Хочу пожелать всем женщинам за 50, которым одиноко, встретить свою половинку, как встретила я. Желаю всем здоровья и счастья!»

Посвящение любимому

В городе зима, холодно вокруг,
Не хватает мне твоих нежных рук.
Твоих сладких губ, твоего тепла.

Позови скорей, чтобы я пришла.

Чтобы я к тебе птицей прилетела,

Чтобы в дверь твою я скорей вошла.

И пусть воют эти зимние метели,

Но главное, что я тебя нашла.

И теперь мы вместе, мы – разные души.

Мы прошли с тобой тот дремучий лес.

Для меня желанный и всегда любимый,

Для меня ты ангел, что сошел с небес.

Светлана, г. Москва

НУЖЕН ТЕБЕ

– Вы замерзли, заболели, – просто сказал он мне, увидев в глазах изумление. – Отдадите позже, вот мой телефон. – И, сунув в руку визитку, быстро ретировался в сторону автомобильной стоянки.

Я перевернула визитку лицевой стороной к себе и прочитала «Тимур Альбертович – фирма «Мастер на час» – директор».

СЕМЕЙНАЯ РЕЛИКВИЯ

– Чуть-чуть левее, – командовала я опасно раскачивающемуся на стремянке мужчине, – а теперь чуть выше правый угол.

Бабушка сидела в кресле и улыбалась, от чего на душе у меня было тепло и радостно.

– Бабуль, тебе нравится? – спросила я у нее и погладила по сухонькой, морщинистой ладошке.

– Очень, Людочка! – ответила бабуля. – Это картина твоего деда. Я много раз просила дочь повесить ее у меня в спальне, но она отвечала, что ей не нравится это старье. А какое же это старье? Это память. Твой дедушка отлично рисовал.

Мужчина, который, наконец, справился с картиной, ловко спрыгнул со стремянки.

– Ну что, девчонки, обедать?

У меня в животе тут же заурчало.

– Давно пора, – засмеялась я и покатила на кухню бабушкино кресло. Однако Тимур легоначко отодвинул меня плечом и перехватил инициативу по транспортировке.

МНЕ ЗАХОТЕЛОСЬ ОТОГРЕТЬ ТЕБЯ

Я позвонила тогда Тимур в надежде вернуть шарф, согревший меня в непогоду, а заодно воспользоваться профессионализмом сотрудников его фирмы, наняв для выполнения кое-каких работ по дому. Но Тимур не прислал сотрудника, он пришел сам. Помог повесить люстру, прибить гардину, приклеить отвалившуюся на кухне плитку. Но вот незадача, забыл забрать шарф и деньги за работу. Вновь пришлось звонить по выученному уже наизусть телефону... и ждать с трепетом в сердце. И Тимур пришел. И приходил еще не раз. Помогал по дому. А потом позвал на квест в новый развлекатель-



А вы знали, что...

И ЭТО ВСЁ О ЛЮБИ:

- Исследователи выявили интересную закономерность: мужчины любят женщин, которые похожи на них.
- Если верить Аристотелю, то любовь своей целью считает дружбу, а не секс.
- Даже если любовь не является взаимной, она все равно делает человека счастливее.
- При любви появляются «бабочки в животе». И этот факт научно доказан.

ный центр... и в кино, и в театр, и на каток.

– Почему ты тогда, в парке, подошел ко мне? – спрашивала я много позже у любимого.

– Мне просто ужасно захотелось отогреть тебя, – пожал он плечами и улыбнулся. – И вернуть потерянную перчатку. Мне показалось, что ты очень расстроишься, если обнаружишь пропажу. – Тимур обнял меня и убрал с лица выбившуюся из прически прядь. – Ну и потом, я видел, что нужен тебе.

Я крепко зажмурилась и счастливо пискнула. Слов, чтобы выразить чувства, у меня не было.

Людмила, г. Москва

«Люблю тебя...»

Я ни о чем не пожалую
И ничего не попрошу.
А лишь тобой переболею.

Когда в глаза твои гляжу.
Я взглядом губ твоих касаюсь,
С любовью по лицу скольжу,
Твоим дыханьем упиваюсь.

Когда в глаза твои гляжу.
Когда ж ответный взгляд встречаю.
То свой в испуге отвожу,
Я растворяюсь, погибаю,
Когда в глаза твои гляжу.

Н. Окунева, г. Омск

Геометрия любви

Разуверилась в тебе, «прощай» сказала,
Ты поверил сказанным словам.
Я с тобой вовсе не играла,
А доверилась своим глазам.

Я тебя лишь одного винила.
Мне обида на сердце легла.
Но твоя любовь ее убила,
А моя – вновь счастье обрела.

Нас любовь с тобой обвенчала,
Нас печаль с тобой не развела.
И любовь у нас концом не стала,
А лучом продолжилась она.

Галина Пластинина, с. Хреновое Воронежской обл.

Присылайте нам свои стихи и голосуйте за понравившиеся вам работы по телефону редакции 8 (499) 399 36 78, по электронной почте pz@kardos.ru или пишите на адрес редакции 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»).

Итоги конкурса будут подведены 26 марта 2018 года в №6 «Планеты здоровья». Победители получают подарочные книги рецептов.

В древности существовало поверье, что родинки – это особые отметки судьбы, говорящие о будущем человека, его характере, таящие в себе информацию о прошлых жизнях. Но развитие медицинской науки взамен суеверий дало знания, что «на щечке родинка» хоть и красива, но далеко не так безопасна, как считали наши предки.



ЭКСПЕРТ

Лидия КОНСТАНТИНОВА

врач-дерматолог, ГБУ «Курганский областной кожно-венерологический диспансер»

УДАЛЯТЬ НЕЛЬЗЯ

УДАЛЯТЬ ИЛИ НЕ УДАЛЯТЬ... РОДИНКИ, БОРОДАВКИ, КЕРАТОМЫ?

Первый, современный метод диагностики – это дерматоскопия. Этот метод не инвазивный, оптический, он позволяет врачу-дерматологу рассмотреть элемент и понять, нужна деструкция (удаление) или нет. Если возникают сомнения при дерматоскопии, то врач направляет пациента на консультацию к радиотерапевту и рекомендует дообследоваться.

– В чем отличие родинок от бородавок и папиллом? Чем грозят эти образования и действительно ли они опасны?

– Что такое на самом деле родинка? В медицинской

науке такое образование называется «невус». Это пятно, точки на теле человека, состоящие из клеток эпителия и скопления пигмента (меланина). Родинки могут быть незаметными, плоскими и возвышающимися над уровнем кожи, разными по цвету (от коричневых до черных с синеватым или фиолетовым оттенком) и размеру. Чаще всего они не опасны и редко перерождаются в злокачественные, но риск все же присутствует, и его всегда стоит исключить при обследовании. В настоящее время отмечается высокий рост заболеваемости меланомой. Родинки появляются в любой части тела, даже на слизистых оболочках. Возвышающиеся наросты в некоторых местах могут причинять дискомфорт, а темные пятна, например, на лице, нарушают эстетический вид. Такие образования рекомендуется удалять. Основное отличие бородавки от родинки заключается в том, что невусы возника-

ОСМОТР «ВООРУЖЁННЫМ» ВЗГЛЯДОМ

– Лидия Константиновна, многие задаются вопросом: что делать с новообразованиями на коже? Как понять: лучше не трогать

или не мучиться сомнениями и удалить?

– Прежде чем удалять любое новообразование на коже, будь то бородавка, папиллома, кератома или родинка, нужно продиагностировать, то есть выяснить ее природу. Это несложно.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

НОВЫЙ ГОД НАЧИНАЕМ – ОРГАНИЗМ ОЧИЩАЕМ!

Наверное, многие поддержат мое мнение о том, что наш организм способен устать не только от работы и от череды домашних дел, физического труда, но и от праздников тоже. Организму просто необходим отдых от праздничных бурных застолий и неумеренных возлияний. В начале года я всегда устраиваю ему чистку, даю возможность восстановиться. А помогает мне в этом такой лечебно-очищающий состав: 200 г меда, 100 мл лимонного сока и 50 мл качественного оливкового масла. Все нужно смешать

и принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день за час до еды. Когда состав закончится, сделать двухнедельный перерыв, потом приготовить свежий состав и повторить курс. Хранить состав в стеклянной емкости в темном прохладном месте. Вот увидите, организм ваш воспрянет, и вы начнете жить с новыми силами!

Галина Ивановна
Меньшикова, г. Тобольск



29
января

1896
год

СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ

Впервые было использовано для лечения неоперабельного

рака молочной железы радиоактивное излучение. Пионером методики стал Эмиль Груббе. Методика в последующем спасла тысячи жизней, а вот сам ученый, перенесший за всю жизнь 93 операции из-за бесконтрольного облучения, умер в возрасте 85 лет.

ОСТАВИТЬ



ют вследствие внутренних реакций организма, тогда как бородавки являются вирусом.

ВАЖНО!

Вирусные бородавки нужно удалять обязательно! Они заразны и могут передаваться от одного человека к другому. Основная причина появления бородавки – это Вирус Папилломы Человека (ВПЧ).

ПОМНИТЕ!

Избавляться от новообразований самостоятельно (обрезать ножницами, выкусывать кусочками, скоблить, прижигать и т.д.) категорически нельзя! Народные методы удаления бородавок и папиллом в наше время не актуальны и не эффективны.

РЕЗАТЬ ИЛИ ПРИЖИГАТЬ?

– Какие методы удаления бородавок сегодня используют в медицине?

– Довольно часто используется обработка жидким азотом под воздействием очень низких температур (криодеструкция). Эффективен метод электрокоагуляции – это выжигание бородавки при помощи тока (проводится с обезболиванием). Лазер – доступный безболезненный метод,

при котором используется местная анестезия. Хирургическое удаление применяется, если другие методы неприемлемы.

ВАЖНО!

После хирургического вмешательства остаются шрамы, поэтому не стоит пользоваться этим методом на видимых участках тела, особенно на лице.

– Многих беспокоит появление таких подкожных новообразований, как жировики. Опасны ли они, и обязательно ли нужно их удалять?

– Жировиком называется липома, это доброкачественное образование, которое появляется из клеток подкожно-жировой ткани. Чаще всего, это одиночный элемент, но медицине известны случаи слияния та-

ких элементов с последующим разрастанием в подлежащую мышечную ткань. Если вы заметили на своем теле жировик, выдавливать его бесполезно. Для точного установления диагноза нужно обратиться к врачу-онкологу. Врач проведет осмотр опухоли, а также возьмет материал для биопсии. Это необходимо для того, чтобы удостовериться, что новообразование действительно липома, а не серьезное онкологическое заболевание.

ПОМНИТЕ!

Методы лечение жировика – только радикальные. Чем раньше вы с ним растаетесь, тем будет лучше. Абсолютным показанием к удалению этого доброкачественного новообразования является его быстрый рост.

Беседовала Елена Васина

Фото: Yuri Dzehlau, ankomando / Shutterstock.com

Журнал «Домашний повар» представляет спецвыпуск «Кухни народов мира»



ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №1 «АРМЯНСКАЯ КУХНЯ»:

- ☞ что такое армянская кухня и в чем ее особенности;
- ☞ какие специи и приправы используются в армянской кухне;
- ☞ о секретах приготовления самых вкусных блюд армянской кухни;
- ☞ праздничные блюда;
- ☞ как в домашних условиях приготовить восхитительные сладости – халву, пахлаву и т.д.;
- ☞ почему в армянской кухне лаваш – всему голова, и как его готовить;
- ☞ время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- ☞ рекомендации по снижению калорийности;
- ☞ полезные советы.

В ПРОДАЖЕ С 22 ЯНВАРЯ

«ОТРАДА И УТЕШЕНИЕ» Пресвятой Богородицы

Село Пушкари Михайловского района Рязанской области расположено в двух километрах от автодороги Рязань-Михайлов (в семи километрах от райцентра – города Михайлова). Здесь, в Пушкарях, в Никольском храме, пребывает чудотворная Икона Божьей Матери, именуемая «Отрада или Утешение».

ПРОСЛАВЛЕНА НА АФОНЕ

Икона также называется «Ватопедской», так как была прославлена в древнем Ватопедском монастыре на Афоне, в храме Благовещения. Ее удивительная история началась в 390 году возле острова Имброс, что напротив Святой Горы. Юный царевич Аркадий, сын императора Феодосия Великого (379–395 гг.), во время шторма был смыт за борт гигантской волной и сразу же исчез в пучине моря. Кораблю чудом удалось причалить к берегу – именно возле того места, где сейчас стоит Ватопедский монастырь. Придворные, скорбевшие о гибели отрока императора, обойдя берег, вдруг увидели его – живого. Царевич спокойно спал под кустом куманики. Когда его разбудили, Аркадий рассказал им, как чудесным образом спасла его Богородица, к которой он воззвал в последней, отчаянной надежде на спасение... В благодарность за спасение сына Феодосий воздвиг на этом месте монастырь и пожертвовал монастырю икону Божьей Матери, которую поставили в алтаре соборной церкви.

«НЕ ОТВЕРЗАЙТЕ ВРАТ ОБИТЕЛИ»

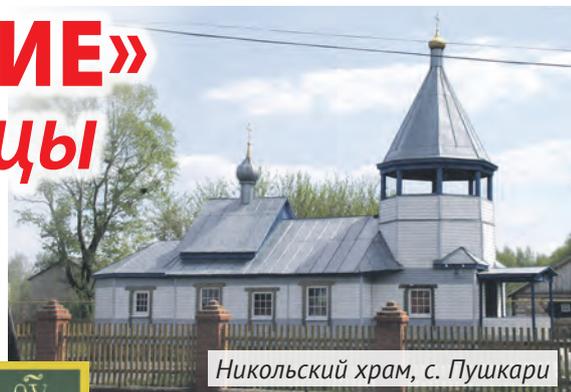
Спустя 400 лет (21 января 807 г.) в обители произошло событие, прославившее Ватопедскую икону Божьей Матери. Ранним утром шайка разбойников, замыслившая дерзкий набег на Ватопедскую обитель, готовилась к разбою. После утренней службы в храме остался лишь настоятель. Неожиданно он услышал голос, исходящий от иконы: «Не отвержайте сегодня врат обители, но взойдите на стены монастыря и разгоните разбойников!». Изумленный игумен, подняв глаза на икону, увидел поразившее его чудо: лики Богоматери и Божественного Младенца ожили...



Игумен, поспешил собрать братию монастыря и рассказал о случившемся чуде. Взглянув на святой образ, монахи были поражены тем, как изменилось изображение Пресвятой Богородицы и Младенца Христа... На святом лике Божьей Матери особое было выражение сострадательной любви и утешения... Пораженные иноки, прославив заступление Пресвятой Богородицы, поспешили на монастырские стены и мужественно отразили нападение разбойников. С тех пор эта чудотворная икона именуется «Отрадой или Утешением».

С ПОЧЕСТЬМИ ДОСТАВИЛИ В МОСКВУ

Согласно преданию, спустя десять веков после того памятного утра уже другой благочестивый игумен услышал голос Божьей Матери, которая объявила о своем желании пребывать в образе и селе Пушкари Рязанской



губернии. О произошедшем чуде сообщили императору Александру II. Он попросил монахов написать список Иконы. Список был написан и с почестями привезен в Москву, где некоторое время гостил и где перед ним совершались многочисленные чудеса. Москвичи так полюбили святой образ, что заказали еще один список и возвели специально для него новую церковь. Сегодня храм иконы «Отрада или Утешение» на Ходынском поле возобновлен и снова открыт для верующих.

А первый список, привезенный со Святой горы Афон, Крестным ходом повезли в Рязанскую губернию. Возок со святыней сопровождали сотни верующих: шли, молились, пели...

ОБРАЗ ВЕРНУЛСЯ В НОВЫЙ ХРАМ

Именно там, в Никольском храме села Пушкари, икона «Отрада или Утешение» пребывала до революции 1917 года, после которой по официальным данным бесследно исчезла. На самом деле ее укрыла у себя семья священнослужителей, и многие верующие хорошо знали, где она находится. Перед нею молились во время Великой Отечественной войны. Старая Никольская церковь была разрушена в 1967 году. А в 1998 в центре села Пушкари, на том же самом месте выросла новая. И икона «Отрада или Утешение» вернулась на свое место. А хранилась она в семье будущей игуменьи возобновленного Солотчинского женского монастыря, матушки Варвары, которая с детства особенно любила и почитала этот святой образ. Для Солотчинского монастыря, кстати, сделали еще один список, и сегодня он пребывает в храме Рождества Богородицы.

Анна Смирнова

Жители древних цивилизаций обладали великими знаниями о том, что пряные овощи и растения имеют не только приятный вкус, но и прекрасный аромат, способный не просто усладить человеческое обоняние, а ещё и излечивать от различных недугов.

Врачевание благовониями и маслами эфирными зародилось в далекой древности. Ароматерапию практиковали как в Древнем Египте, так и в Древнем Риме и Древней Греции. А живший на Ближнем Востоке знаменитый целитель Авиценна путем дистилляции получал масло розы и розовую воду, целебный аромат которых использовался в косметических и лечебных целях.

ЧЕСНОК



У древних египтян он прославился сильнейшими целительными свойствами.

Знаете ли вы, что...

Аромат пряностей образует до 200 разных летучих соединений. В тминном и укропном маслах содержится спирт, ментол и химическое вещество карвон, которое очень хорошо подавляет посторонние неприятные запахи. В мускатном орехе и лавровом листе присутствуют спирт борнеол, обладающий обезболивающим и антидепрессивным действием, и камфара. В эфирном масле корицы содержится до 93% коричневого альдегида, который обладает фунгицидным (противогрибковым) свойством, а также применяется в быту для отпугивания животных (кошек и собак).

ствами.

Считалось, что чеснок и его аромат дает силу, способствует накоплению энергии, поэтому его давали рабам, с целью защитить их от множества болезней и придать сил для строительства фараоновых гробниц. Кстати, в индийской медицинской аюрведической традиции существовало использование чеснока только как лекарства, а не как приправы к пище для улучшения ее вкуса.



РОЗМАРИН

Его аромат славился в Древней Греции. Греки возделывали розмарин как медоносное растение, плели из него венки, использовали вместо ладана. Считалось, что он улучшает память и благотворно влияет на работу мозга. Когда человек вдыхает эфирное масло розмарина, он стимулирует работу нейронов. Студенты-медики в Древней Греции об этом хорошо знали, поэтому во

ЧЕМ И ОТ КАКИХ НЕДУГОВ ЛЕЧИЛИСЬ в Древнем Египте, Древней Греции...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ЗАПАХ – УЖЕ ЛЕКАРСТВО?

В Древнем Китае существовала поговорка: «Запах – всегда лекарство». В ароматерапии китайцы предпочитали благовония и очень уважали кедр, жасмин и пачули. В почете были также анис, корица, мускус и гвоздика. Китайцы считали, что эти ароматы положительно действуют на человеческую энергию и помогают привести мысли в порядок, успокоиться и умиротвориться.



ВАЖНО!

Лук и чеснок, тмин и шафран, лавровый лист и кардамон... Эти пряные растения благодаря уникальным ароматическим свойствам могут оказать прекрасное содействие современной медицине.

ЛАДАН

Как и другие ароматические смолы, ладан почитался во многих древних странах. Не зря именно эту благовонную смолу ценили на вес золота и приносили в дар младенцу Иисусу. Сладкий запах ладана обладает несравнимыми успокаивающими, противопростудными, противокашлевыми свойствами. Масло ладана в сочетании с маслом лаванды – прекрасное средство для ингаляций при сухом кашле.

время экзаменов носили на шею венки из розмарина.

ЛАВАНДА



Наряду с лимонным и жасминовым маслами, лавандовое эфирное масло в Средневековой Европе использовалось как психотерапевтическое средство. Кроме того, с древности известны охлаждающие свойства лаванды. Считается, что лаванда имеет охлаждающий эффект даже более, чем мята. Именно поэтому оно хорошо снижает кровяное давление, помогает при мигренях и депрессиях, а также успешно используется для профилактики заболеваний органов дыхания.

ЦИТРУСОВЫЕ

Тонизирующие свойства лимона, апельсина и грейпфрута известны многим. Запах лимона способствует концентрации внимания, а эфирное масло грейпфрута славится своими болеутоляющими качествами. Поэтому чашечка чая с лимоном так уместна в середине рабочего дня, а пара долек грейпфрута удачно заменят вам таблетку обезболивающего.

Елена Васина

В ТАРЕЛКЕ – ЗДОРОВЬЕ, суставам – раздолье

Не секрет, что правильное питание способно решить многие проблемы со здоровьем. И сейчас, в морозные зимние дни, когда на улице скользко, а организм регулярно испытывает напряжение в связи с перепадом температур, в центре внимания здоровье суставов. Облегчить боли, помочь организму восстановить хрящевую ткань и не допустить соответствующих заболеваний можно с помощью диеты.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Первое, на что следует обратить внимание, приводя в порядок суставы – это на общую массу тела. Если имеется лишний вес, не нужно бросаться худеть слишком резко, чтобы не создавать нагрузку на печень и кишечник. Сбрасывание лишнего должно происходить плавно. Потеря даже всего 2–3 кг кажется незначительной, но опорно-двигательный аппарат сразу это почувствует и скажет «спасибо». Самый простой способ небольшого похудения – это отказ от одного не самого полезного продукта, который вы привыкли употреблять ежедневно (например, от десерта, майонеза и т.п.), сокращение сладкого в рационе, и увеличение объема выпиваемой жидкости хотя бы на 20%.

Второе правило – это снижение потребляемой соли. Дело в том, что из-за избытка соли хрящевая ткань утрачивает эластичность. Норма соли в сутки для здорового человека – 4–8 г, причем в этот объем включается вся соль, которая содержится в продуктах.

СТОП-ЛИСТ

Исключаются из рациона:

- колбасы, полуфабрикаты, копчености, маринады;
- молочные продукты с высокой жирностью, жирные сыры;
- острые блюда, приправы, специи;
- алкоголь.

Ограничиваются:

- кондитерские изделия, сдоба, шоколад;
- крепкий чай и кофе;
- домашняя консервация.

Не чаще 1 раза в неделю:

- жирное мясо, печень;
- щавель, шпинат, ревень, салат, редис.



ВАЖНО!

Для оптимального усвоения коллагена и других хондропротекторов необходим витамин С. Поэтому очень важно употреблять много фруктов, особенно цитрусовых, отвар из шиповника, сладкий перец, или же дополнять рацион приемом аскорбиновой кислоты.

ПОМНИТЕ!

При заболеваниях суставов соль не рекомендуется употреблять внутрь, а вот наружные компрессы на основе соли могут облегчить боль, вывести лишнюю жидкость и уменьшить воспаление. Например, можно взять по одной столовой ложке меда и мелкой поваренной соли, смешать, нанести состав на тканевую основу, плотно приложить к больному суставу и укутать шерстяным платком. Оставить на ночь.



ОСОБО РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ



- Главным по значимости продуктом, рекомендованным для поддержки суставов и опорно-двигательного аппарата в целом, – это холодец. В его составе содержится коллаген, который является строительным и связующим материалом хрящевой, костной, мышечной ткани. Источником коллагена также является крепкий бульон, сваренный на костях, заливное и желе.
- Для восполнения кальция необходимо употреблять в пищу молочные и кисломолочные продукты, особенно творог, кефир и сметану. Следует отдавать предпочтение средней жирности, поскольку слишком высокая жирность не лучшим образом отразится на фигуре, а в обезжиренных молочных продуктах меньше кальция.
- Также стоит включать в еженедельный рацион 3–4 яйца с жидким желтком, цельнозерновые каши, свежие овощи и фрукты, рыбу.
- Растительные масла лучше употреблять в нерафинированной форме, а самым значимым и полезным из них при проблемах с суставами является льняное масло – чемпион по содержанию полезных омега-3 кислот. Им хорошо заправлять каши и использовать как заправку для салатов из свежих овощей. Кроме того, льняное масло можно употреблять в чистом виде, по 1 ч. ложке в день.
- Еще одним важным ингредиентом в диете для суставов является... вода. Для суставов вода важна в первую очередь тем, что помогает выводить избыток солей.

Светлана Сидорчук

ХОЛОДЕЦ ДА СТУДЕНЬ – про болезни забудем!

Крепкий наваристый бульончик, холодец и заливное – традиционные блюда русской кухни, рецепты которых родились ещё в незапамятные времена, а сейчас активно используются современными хозяйками. Да и правда, кто ж откажется полакомиться студнем с хренком и горчичкой или отведать рыбного заливного с лимончиком, а к тому же и здоровье поправить? Наша коллекция рецептов старинной и современной кухни пополняется благодаря вам, наши дорогие читатели, и сегодня – подборка блюд для поддержки суставов.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ РЫБЫ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г филе любой рыбы • хвост, хребет, голова с одной рыбы • 1 луковица • 1 морковь
- 0,5 корня петрушки • 1,2 л воды • 1 пакетик желатина
- соль по вкусу, лимон и оливки для украшения

Лук, морковь, петрушку, части рыбы положить в мультиварку, залить водой так, чтобы она покрывала ингредиенты, посолить. Сверху установить контейнер пароварки, в него положить филе рыбы. Поставить режим «Тушение» на 1,5 часа. Затем филе достать и остудить, разложить на блюде для заливного, перемежая кружками моркови, лимона и оливками. Развести пакетик желатина в 100 г теплой воды. Развести желатином остывший бульон, в котором варилась рыба и овощи, процедить через марлю и залить им кусочки филе. Убрать в прохладное место до застывания.

*Елизавета Новгородцева,
Московская обл.*



Энерг.
ценность
на 100 г –
34 ккал



ХОЛОДЕЦ КЛАССИЧЕСКИЙ

Ингредиенты на 24 порции:

- 1 свиная нога • 1 кг свиной голени
- 1,2 кг говядины • 1 морковь
- 1 корень петрушки • 1 луковица
- перец черный горошком • перец душистый
- лавровый лист • 1 ч. ложка каменной соли

Свиные ноги разрезать ножом вдоль пополам, и еще раз пополам по суставу. Голень разрезать на несколько частей, крупную центральную кость можно оставить целой. Все мясо промыть и вымочить в холодной воде 2–3 часа. Затем сложить в кастрюлю или казан, залить холодной водой выше мяса на 5–7 см. Довести до кипения, удалять пену. Когда пена закончится, накрыть крышкой кастрюлю, убавить огонь до минимума. Не допускать бурного кипения. Оставьте мясо вариться на 5 часов. Затем добавить горошины перца, лаврушку, соль и неочищенный лук, морковь, корень петрушки. Накрыть крышкой и варить еще 1,5 часа, выключить. Выбрать шумовкой все мясо и дать остыть. Перемешать бульон, накрыть крышкой и оставить на полчаса. Затем процедить его и оставить остывать.

Лишний жир с поверхности бульона можно снять ложкой или бумажными салфетками.

Мясо перебрать руками, отделяя и выбрасывая все косточки, порезать или разобрать на волокна. Затем выложить в емкости для холодца. Залить остывшим бульоном, чтобы мясо было покрыто полностью. Поставить холодец застывать в холодное место.

Алексей Угрюмов, г. Пермь



ЖЕЛЕ ИЗ ЯГОД

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан замороженных ягод (облепиха, клубника, черника и т. д.) • 1 пакетик желатина (20 г)
- 3 ст. ложки сахара • 2,5–3 стакана воды

Развести желатин в полстакане холодной воды и подогреть его на водяной бане, или же приготовить желирующий раствор в мультиварке на режиме «Мультиповар 60°C». В двух стаканах воды комнатной температуры развести сахар. 2/3 объема ягод продавить блендером или ложкой, размешать со сладкой водой и процедить. Смешать полученный морс с желатиновым раствором. На дно креманок положить оставшиеся ягоды и залить их полученной смесью. Убрать в холодильник до застывания.

Оксана Рогожина, г. Ржев

Энерг.
ценность
на 100 г –
55 ккал



ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

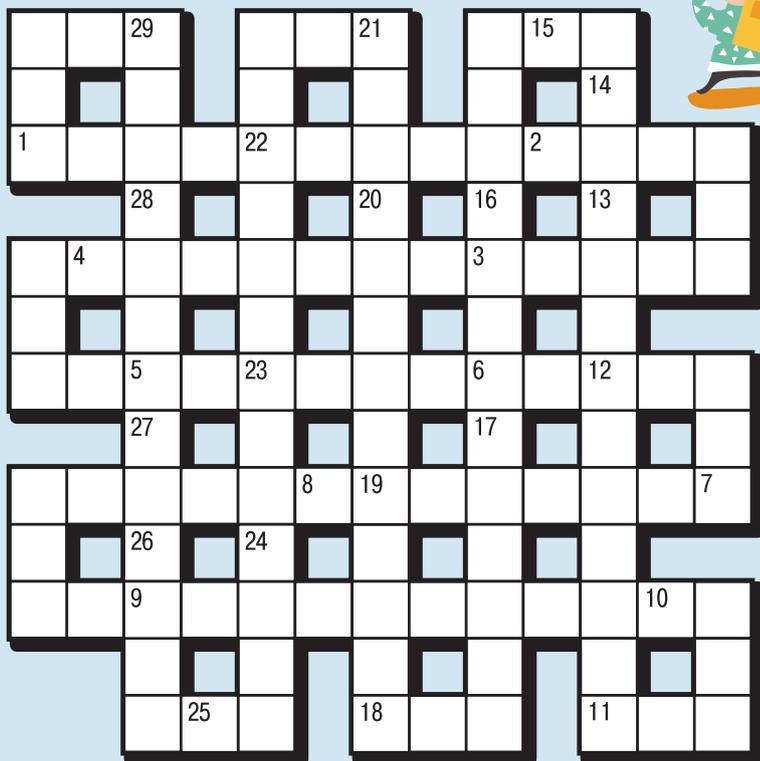
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ,
присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту pz@kardos.ru или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)



Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

КРОССЧАЙНВОРД



- Шоссейная дорога для скоростного многополосного движения.
- До чего можно довести свои действия, каждый день делая одно и то же?
- Так называется небольшая песня любовного или шуточного содержания, популярная в музыке 14–16 веков.
- Сверкающая потертость насаженных штанов.
- Самый нелепый мяч, забитый в футбольном матче.
- Нашивка «аппликаций» на драные локти.
- Злоба, язвительность, коварство.
- Вымогательство последней копейки.
- Пилот на «Феррари».
- Проволочный скелет абажура.
- Создатель модного имиджа.
- Ткань на костюм денди.
- «Обыграть в ... счета» – говорят о быстрой победе.
- Древнегреческий бард.
- «Победа ловкости над грубой силой», которая вошла в Олимпийские игры 1964 года.
- Из нее плетут венки, украшая дом к Рождеству.
- Парагвайский стольный град.
- Пустыня, посреди которой находятся копи царя Соломона.
- Материальный интерес.
- Высшая раса для фашистов.
- Гималайская киска, маскирующаяся под сугроб.
- Кто придумал гуингмов?
- Упаковка с космическим завтраком.
- Прикрепленный файл в письме.
- «Чарли, Чарли, смешной ..., ты с экрана смотришь снова в огромный зал. Чарли, Чарли, великий маг, не промолвив даже слова, ты все сказал».
- Остров в Адриатическом море, в названии которого нет ни одной гласной буквы.
- Выпечка в ряду, где нет места суконным рылам.
- «Диктор» стихов.
- Лимонная корочка.

ОТВЕТЫ

1. Автострада. 2. Автоматизм. 3. Мадригал. 4. Ласина. 5. Автогол. 6. Ляманце. 7. Свит. 8. Чарли. 9. Автоматизм. 10. Каркас. 11. Слипстик. 12. Теад. 13. Лева. 14. Авд. 15. Дзюдо. 16. Омела. 17. Асунсьон. 18. Негев. 19. Выгода. 20. Аппи. 21. Ирбис. 22. Свисток. 23. Автоматизм. 24. Прикрепленный файл. 25. Чарли. 26. Чарли. 27. Карач. 28. Чтец. 29. Цедра.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



1 ЗАКОН АРХИМЕДА

На чашечные весы положили 2-килограммовый булыжник и 2-килограммовую железную гиру. В какую сторону наклонятся весы, если опустить их с этими предметами в воду?

2 МУДРАЯ ПРИРОДА

У птичьих яиц один конец более острый, а другой – более тупой.

Так природой задумано неслучайно, но в чем же прикладной смысл такой формы?



ОТВЕТЫ

Вопрос «Найдите 5 отличий»: цвет стены вверху, цвет шарика на гирлянде, количество лучей у снежинки, горшок на правой стороне вверху, горшок на левой стороне вверху. Загадка: 1. Весы наклонятся в сторону булыжника. По закону Архимеда булыжник вытеснит больше воды, чем железная гиря. Поэтому весы наклонятся в сторону булыжника. 2. Яйцо опустится в воду, и оно наклонится в сторону более тупого конца. Это происходит потому, что в более тупом конце яйца больше воздуха, чем в более остром.

Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.



1			8		6			3
				7				
		7	5		3	6		
6	9		3		1			4
	7		9	4	1			8
4		1		5		3		9
		5	7		2	4		
				6				
3			4		9			7

4				5				6
		5	3	4	7	1		
	7		6		2		5	
	1	9	5		6	8	4	
8	5			9			1	7
	4	3	2		8	6	9	
	2		7		4		6	
		4	8	6	1	5		
1				2				8

8		3	6		7	9		4
				1				
2		1	4		5	6		7
9		8		7		4		5
	7		9		2		3	
1		4		8		2		9
5		2	7		8	1		3
				5				
7		6	3		4	5		8

ПРИМЕР:
задание
и решение

		7	3	9	8	4		
4			7		1			2
6	3		1		8			4
9		2		6				3
8	2		3		5			6
7		8		3				9
	8					7		
	4	5	7	9	6			

2	6	7	3	9	8	4	5	1
5	3	1	6	4	2	9	8	7
4	9	8	7	5	1	3	6	2
6	7	3	9	1	5	8	2	4
9	4	5	2	8	6	7	1	3
8	1	2	4	3	7	5	9	6
7	5	6	8	2	3	1	4	9
3	8	9	1	6	4	2	7	5
1	2	4	5	7	9	6	3	8

ОТВЕТЫ

4	9	5	6	8	7	3	1	2
2	1	6	5	9	8	7	4	3
8	7	3	1	2	4	5	9	6
6	7	8	9	5	1	2	3	4
9	8	7	6	5	4	3	2	1
7	5	1	2	3	4	5	6	8
5	3	1	2	3	4	5	6	7
3	8	9	1	6	4	2	7	5
1	2	4	5	7	9	6	3	8

8	7	3	6	7	9	4		
2	1	4		5	6	7		
9	8		7		4	5		
	7		9		2	3		
1		4		8		2		9
5		2	7		8	1		3
				5				
7		6	3		4	5		8

8	7	3	6	7	9	4		
2	1	4		5	6	7		
9	8		7		4	5		
	7		9		2	3		
1		4		8		2		9
5		2	7		8	1		3
				5				
7		6	3		4	5		8

ВСЕ: от А до Я

АНТИКВАРИАТ

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!

- ◆ Иконы. Статуэтки Будды.
- ◆ Янтарь, янтарные бусы.
- ◆ Статуэтки, фарфор, серебро, бронзу.
- ◆ Монеты, значки.
- ◆ Картины, книги.
- ◆ Старинную мебель.
- ◆ Любой антиквариат и многое другое.

Оценка. Оплата сразу. Выезд бесплатно. **8-925-403-68-98**

■ **8-963-921-08-38** Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, фотоаппарат, открытки, фото, фарфор статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ Дмитрий

РАЗНОЕ

■ **8-918-437-74-75** Лекарственные травы и сборы-почтой: (Морозник, болиголов, орех черный и др.) Карбулян Юлия, травница

ТРАНСПОРТ

■ **8-495-664-45-62, 8-916-043-44-44** 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! РУССКИЕ ОЦЕНЩИКИ! ДЕНЬГИ НА МЕСТЕ!!!

МЕДИЦИНА

На правах рекламы



**Вибромассажер
MAGIC WAND
ORIGINAL**

*МЭДЖИК ВАНД ОРИДЖИНЛ

Вибромассажер, которому доверяет весь мир уже много лет! Отличный массажный эффект! Доставка по России **БЕСПЛАТНО!** Цена: **2 899 руб.**

Тел: **8-800-333-22-15** (Звонок бесплатный)

Москва, ул. Полины Осипенко 18/2 — 205. ИП Тихонов Игорь Алексеевич, ОГРН 304770000057781.

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ»
☎ **8-495-792-47-73**
м. «Кожуховская»

РА «ИНФОРМ
ЭКСПРЕСС»
☎ **8-495-543-99-11,**
м. «Ленинский
проспект»

STROKI.INFO
(ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)
☎ **8-495-669-31-55, 778-12-38,**
м. «Авиамоторная»

РА «СОЛИДАРНОСТЬ-
ПАБЛИШЕР»
☎ **8-499-530-29-07,**
530-24-73,
м. «Аэропорт»,
курьер БЕСПЛАТНО

АРТ «КОРУНА»
☎ **8-495-944-30-07,**
944-22-07,
м. «Планерная»,
выезд курьера
БЕСПЛАТНО

АРБ «АДАЛЕТ»
☎ **8-495-647-00-15,** м. «Курская».
Прием рекламы в регионах:
Санкт-Петербург; Нижний
Новгород; Казань; Екатеринбург
☎ **8-800-505-00-15**
(звонок бесплатный)

ГОРОСКОП НА 29 ЯНВАРЯ – 11 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют начать принимать комплексные витамины. Вторая половина зимы – не самое простое время для представителей знака, необходимо поддерживать организм и укрепить иммунитет.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам будет достаточно комфортно. Однако им не хватает движения, особенно представителям знака, имеющим сидячую работу и пенсионерам. Звезды рекомендуют ходить пешком хотя бы пару километров в день.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львы активны и бодры, однако некоторых представителей знака могут беспокоить сбои в работе ЖКТ. Скорее всего, это последствия праздничных переяданий. Несколько разгрузочных дней не повредят.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы могут быть спокойны. Больше внимания профилактике. И повнимательней к ночному отдыху, возможны нарушения сна. Звезды рекомендуют представителям знака попить вместо чая или кофе травяные отвары.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Для Стрельцов наступает отличное время, чтобы активно заняться физкультурой или спортом. Активные прогулки, каток, лыжня, фитнес, бассейн – старайтесь не пропускать занятия хотя бы пару месяцев.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

У Водолея появляется прекрасный шанс заняться своей внешностью. Посетите в начале февраля салон красоты или СПА – и произведенный эффект вас приятно поразит. Особенно удачны будут процедуры с кожей лица.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы переживают настоящий подъем – здоровье радуется, работа спорится. Чтобы так продолжалось и дальше, звезды советуют не забывать о прогулках на свежем воздухе и ежедневном полноценном сне.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам все еще может грозить инфекция, но эта вероятность уменьшается с каждым днем. Чтобы свести ее к нулю, лучше избегать сквозняков, одеваться по погоде и не контактировать с заболевшими людьми.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам стоит обратить особое внимание на работу мочеполовой системы – возможны как простудные, так и инфекционные заболевания (в частности, цистит). При первых признаках необходимо обратиться к врачу.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Некоторые Скорпионы могут испытывать боль в суставах или ревматические боли в позвоночнике. Звезды не советуют представителям знака заниматься самолечением. Боли пройдут быстрее, если сразу обратиться к врачу.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды рекомендуют отдых и покой. Если нет возможности или желания взять отпуск, необходимо полноценно отдохнуть после работы и по выходным. Ложиться спать лучше за час-два до привычного времени.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды рекомендуют больше пить (включая жидкую пищу). Недостаток воды в организме может спровоцировать очень неприятные явления, которых проще избежать, чем потом исправлять. Но не пейте насильно.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

**18–30 января
РАСТУЩАЯ ЛУНА**

Самый спорный день этого периода – **полнолуние 31 января**, на которое придется первое в этом году лунное затмение. Некоторые астрологи считают, что последствия его будут проявляться долгое время. В день затмения следует быть особенно осторожным. Дни, прилегающие к затмению (до и после), тоже довольно нестабильны – в эти дни может быть повышенная нервность и мнитель-

**31 января
ПОЛНОЛУНИЕ**

ность. Не идите на поводу у эмоций. Избегайте конфликтов. **Неделя после затмения** тоже обещает быть беспокойной, возможны споры и с коллегами, и с близкими людьми буквально на пустом месте. Поэтому лучше избегать общества незнакомых людей, а в обществе знакомых – сдерживаться и взвешивать каждое слово. Не стоит обращать особого внимания на мелкие обиды со стороны – «автор»

**1–14 февраля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА**

их будет очень сожалеть о своем поступке, потому что сделал это необдуманно и сгоряча. **К 7 февраля** влияние затмения несколько ослабнет. Это день для ярких, неординарных решений, для новых задумок и смелых планов. Начинать сложное новое дело в этот день нежелательно, но строить планы – сколько угодно. **К 8 февраля** жизнь войдет в обычную колею.

«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 П2961 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

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

Адрес издателя: 105187, РФ,
г. Москва, ул. Щербаковская,
д. 53, корп. 4, этаж 3, комн. 3076

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

Главный редактор:
Л.М. АЛЕШИНА
тел.: 8 (499) 399-36-78
Директор департамента
дистрибуции:
Ольга ЗАВЬЯЛОВА,
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220,
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:
Светлана ЕФРЕМОВА
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального
директора по рекламе и пр.:
ДАНДИКИНА А.Л.

Менеджеры по работе
с рекламными агентствами:
Ольга ЖУЙКО,
Любовь ГРИГОРЬЕВА
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

Рекламная служба:
тел.: 8 (495) 792-47-73
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 2 (49). Дата выхода
29.01.2018.
Подписано в печать 23.01.2018.
Номер заказа – 130

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт».
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., 100.
Тираж 268 100 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 18 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 фотобанками
shutterstock, Лори

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».

ФЕВРАЛЬ-БОКОГРЕЙ, Не морозь, пожалей!

В лихие февральские морозы хорошо очутиться в жарко натопленной избе, за горячим самоваром да послушать рассказы деревенской старушки-говоруньи об обычаях, обрядах деревенских, о приметах на будущую весну и памятных страничках народного месяцеслова.

31 января

Афанасий Ломонос. «Афанасьевские морозы шуток шутить не любят» – говорили в народе, готовя козухи и полушубки. Это не диво, что Афанасий Ломонос морозит нос, а подожди Тимофея полужимника (4 февраля) – тимофеевских морозцев. На морозе и мужик вприпрыжку бежит.



1 февраля

Макарьев день. Если погода на Макария ясная – быть ранней весне. Капель из Макария – на раннюю весну. Макарий, покровитель этого дня, представлялся людям добрым мужичком, но пройдохой и плутом, про которого говорили «душой не худ, а просто плут». Считалось, что попить с Макарием чайку в этот день – добрая примета, поэтому 1 февраля была традиция собираться с друзьями и близкими за чашкой чая и растапливать самовар при помощи валенок. Также на Макария заговаривали зубную боль.

4 февраля

Тимофей-полужимник. Ползимы прошло, однако русский человек понимал, что метели и морозы еще не закончились. Да и узоры на стеклах подтверждали: холода будут еще долго. А снегопад на Тимофея означал, что зерна будет много. Девушки-рукодельницы брали свои донца, на которых пряли шерсть и лен, и шли кататься на них с горок. Морозы веселью не помеха!



6 февраля

На дворе **Аксинья-весноуказательница.** «Какова Аксинья, такова и весна» – говаривали встарь. Выдалась Аксинья непогожая – такая и весна будет: протяжная, слякотная. А еще и о хлебе болит крестьянская душа! Ведь, коль наступила Аксинья-полужимница, значит, и хлеба в амбарах осталось уже половина. Хватит ли до весны? – беспокоился народ. Поэтому называли Аксинью еще и полухлебницей и молились, чтобы хватило урожая, чтобы метель корма из хлебов не вымела.

10 февраля

В этот день почитали святого **Ефрема Сирина**, христианского поэта и богослова. Простой народ называл Ефрема по-разному: запечник, прибаутник и сверчковый заступник. Считалось, что он защищает всех насекомых, живущих в доме, и охраняет сверчка за печкой. Ефремов день считался именинами домового, в существование которого люди верили, считая, что, если его задобрить, он будет помогать в домашних делах.

Важничающий вообразала				Бард казахских степей	Заковывание преступника в наручники	Автор хвалебных песен боссу		Вторая фаза зевка
Столица Чукотки	Грузинское вино	Друг степей, по Пушкину					Растянутый знак препинания	Родной город "рафиков"
Волшебник, "принизивший" Нильса	"Сестра" Пуаро по литературной маме	Имя бабки Махно		Обычная графманская продукция				
Триллер, боевик или ситком	Кто расколол правослаvie?		Игрок по сценарию	"Набивает" продавец			Желтолицая ткань-китайка	
Дерево с антипростудными цветками			И удар в боксе, и джазовый стиль	Переплюнувший хорька по "аромату"	Водка содовой	Остров святого Патрика		Ползучий ...
Периодический процесс	Мишка, слившийся с сугробом	За нее мама-кошка тащит котенка		Славянский бог веселья				
Стихийно возникшее восстание	Команда "Тор-мозил!" лошадке						Его меняют на милость	У этого сохатого в Москве - остров
"Мораторий" от шамана	Пленка на "вареном" молоке	Маленькая грам-пластинка		Черная точка на зубной эмали	Грунт под толщей воды			
Некрепкое яблочное вино	Карточная игра для интеллектуалов	Ими печь топят						
Наука, где Мой-додыр - академик				Концерт в конце фестиваля	Что это, если не сон?			
Никогда не бросит в беде								
"Горящие" ощущения в пище-воде	"Не грозящая локтю" травма	Период камен-ного века						
Домашний "дра-кончик"	Их растя-гивает гармонист			"Бакс" с портре-том Ким Ир Сена				
Соавтор режис-сера Алова								
Потеря без возврата	Деревня, набравшая вес	Японский спаниель						



				Они порождают боязнь	Раздел "национальность" в паспорте	Ракета-американка	"Питейное заведение" в пустыне		Охранник на шее у хозяина	Горы вдоль Тихого океана	Вкрутую или всмятку
Груша, ставшая названием лимонада	Темный кокон зефира	Активированный ...		Полярная "пушная" утка			Яйцо снесла не простое, а золотое	"Корма" бройлера	Абориген Алдана или Нерюнгри		
"Зарядка" на гвоздях	Местность лечебных романов				Городки на старинный лад		"Проводник" к нирване		Микроэлемент в аспаркаме	Зубной протез "от берега до берега"	Обнимательница деревьев
Спиртовая повязка на коленке				Весы, по которым узнают Фемиду				Еще одна попытка снять кадр	Антибактериальное ...		
	Кинутый кидалой			Курлыкающий косяк			Простой землешапец для барина	"Казарма" составов		Шоумен из "Некрасного случая"	Имя мультипликационной пчелки
	Играла в крокет с червонной королевой				Раздутая щека при больном зубе	Пионер с буржуйской моралью			Масса рекламы по e-mail		
			Стивен, ставший россиянином	Дикая рябинка				Животные - "родичи" паротита	На ней висит ковер		
Металл, "золотящий" бронзу	Сток в душевой кабинке	"Визитная карточка" индианок			Пробы на туберкулез - ... и Манту	Современный Мемфис	"Воздушный" сбор туристов			"Трофей" лягушки от Гвана-царевича	
				Деловой Лондон	"Витамины" в гематогене				"Малина" ведем и разбойников	50-й на ярлыке костюма	Приветственные крики своры собак
12 июня у нее день рождения		Батяня в погонах		Арсенал по своей сути			Фотопоза в паспорте	Снасть - плетеный сачок			Кишка - огород поливать
Последствие сухомытки					"Чибо" с шариком пломбира	Меркель во главе ФРГ				Самый добрый в мире крокодил	Романтический ... при свечах
				Самокрученное курево	Квадратная у куба			Пьяная вечеринка на всю катушку			
"Обрубок" у мортиры	В поликлинике "прячется" в бахилы	Сдирают со стен при ремонте		Все лекции на заданную тему		Улыбчивая вмятинка на щеке	Сигареты, папиросы (разг.)		Рубеж на пашне		
Сенная лихорадка по сути	Повозка до Коканда				Пустынный зов вопиющего	Письменный вариант опроса		Итальянский папа "Жигулей"	Русский муж Айседоры Дункан		
				Братоубийца, проклятый богом		Бегемотика из "Мадагаскара"				Дипломатическое звание	
	Птичка с большим уклоном				Курчав и ликом чёрен			Площадка сбоку на скале			
	Лес, полный иголок	Канал дехканина				Гривастый монарх					
					Сцена ревности с битьем посуды			Учебная манежная лошадь			
В livрее на запятках кареты	Дитя селезня	Крепкое португальское вино				Один из глав НКВД					
				"Кора" сугроба	Судит по шариату			Несколько поколений			
	Пять строчек самурая					Актриса Татьяна ...					
					"Суловая" прибыль	Морда в три обхвата	Нечто смотровое в авто-сервисе	Слово из вороньей песни			
Сопливы кляузник	Бредень старика на рыбку					"Фу" на языке младенца					
					Зороастрийский злой бог						
"Семя" мха и плауна	Певец Готт					Хит-парад на иной лад					

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