

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 04 (51)

26 февраля –
11 марта 2018

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

КАК СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

стр. 6–9

ЧЕМ ОПАСНА СТАРЧЕСКАЯ ПОХОДКА

стр. 12–13

ЗАЧЕМ НУЖНА ДРУЖБА С БАКТЕРИЯМИ

стр. 14–15

ОТ КАКИХ НЕДУГОВ ВЫЛЕЧИТ ВКУСНОЕ САЛЬЦЕ

стр. 18–19

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

стр. 28–32

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ:



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



КАЛЕНДАРЬ
МАГНИТНЫХ
БУРЬ стр. 3

Оксана ПЧЕЛИНОВА:
«В юности я мечтала
стать врачом...» стр. 22–23

16+

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

✉ Письмо в номер

УВАЖАЙ ХВОЮ, УЙДУТ ВСЕ ХВОРИ

Мне вот еще моя бабушка рассказывала, как она, будучи эвакуированной во время войны в Сибирь, от местных «нахвталась» полезных привычек. «Там все поголовно хвою жевали», – делилась она воспоминаниями. Говорит,

и не болел никто почти. А коль горло прихватит, или кашель нападёт, так хвоя – первое средство от хворей была. Ее промывали и столовую ложку с горкой иголок измельчали, кипятили 20 минут в медном ковшике. Такой

еловый чай пили понемногу весь день, и хвороба отступала. До сих пор этот рецепт в нашей семье – первая скорая помощь при простудах и проблемах с зубами. Правда, ковшик поменялся на эмалированный. Но хуже от этого хвоя «работать» не стала. Все такая же лекарша знатная.

М. Смирнова, бухгалтер, г. Кимры

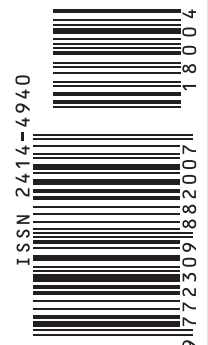


Фото Александра Егорова, предоставлено пресс-службой Оксаны Пчелиновой

6
марта
1790
год

СОБЫТИЯ МАРТА

**Была изобре-
тена сто-
матологи-
ческая бор-
машина.** Лечение зубов шагнуло на принципиально новый уровень. Изобретателем стал Джон Гринвуд, зубной врач из Вашингтона и личный зубной врач Джорджа Вашингтона.



8
марта
1952
год

**Врачи Пен-
сильванско-
го госпиталя
в Филадель-
фии впервые
примени-
ли аппарат
«искусствен-
ное сердце».** В течение 80 минут он поддерживал жизнь 41-летнего Питера Дьюринга, пока бригада из 9 докторов, 5 медсестер и 2 техников, остановив работу сердца пациента, пыталась выяснить причины его недуга.

ВАЖНО!

**Прямая линия экспертов по вопросам получения
бесплатной медицинской помощи по полису ОМС.
Звоните нам и задавайте вопросы!**

«Планета здоровья» совместно с экспертами страховой медицинской организации АО «МАКС-М» проводит прямую линию по вопросам оказания медицинской помощи гражданам, застрахованным в г. Москве, и порядку оформления новых электронных полисов ОМС.

Если вы не знаете, какие документы необходимы для оформления полиса ОМС, каковы предельные сроки ожидания приема врача-специалиста или проведения исследования, если вы хотите узнать подробнее о своих правах в системе ОМС

На все ваши вопросы ответят специалисты компании АО «МАКС-М»

1. Константин Кульченко – Руководитель Дирекции обязательного медицинского страхования в г. Москве

2. Анна Афанасьева – начальник Управления организации ОМС

3. Ольга Суслина – начальник Управления защиты прав и информирования застрахованных



**Звоните нам:
14 МАРТА
с 12.00 до 13.00
по Московскому времени
по телефону
+7 495-937-41-30**

(для жителей Москвы звонок бесплатный, для жителей других городов – плата только за междугороднее соединение).

**Телефон
будет
включен только
на время
прямой линии!**

В случае невозможности сделать звонок во время эфира:

• Присылайте Ваши вопросы заранее на адрес электронной почты:

pz@kardos.ru

• Звоните в редакцию газеты по телефону **+7 499-399-36-78**

• Присылайте письма в редакцию газеты по адресу:

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

Все Ваши вопросы мы передадим специалистам АО «МАКС-М».

Ответы на самые распространенные, актуальные и сложные вопросы будут опубликованы в выпусках газеты «Планета здоровья».

Узнайте, как отстаивать свои права пациента – и будьте здоровы!

Центр Психологии «ВИТА»

- **ЛИШНИЙ ВЕС** (пенсионерам льгота 50%)
- **КУРЕНИЕ**
- **пристрастие К СПИРТНОМУ**

Внимание! Скидки 50% на сеансы по поводу пьянства и курения

Сеансы проводит автор концепции **Сергей Петрович Семёнов**

vita-ap.ru
(495) 211-40-66
(499) 390-67-72
У М Бауманская

Всего 1 сеанс

3
марта
1923
год

СОБЫТИЯ МАРТА

Канадский физиолог **Фредерик Грант Бантинг** совместно с коллегами открыл гормон **инсулин**.

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
ОГРНИП 318774600003210

Реклама

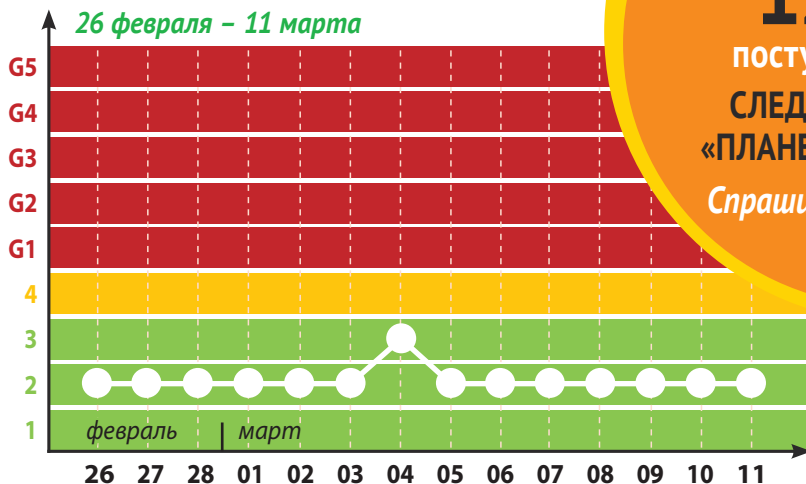
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

● **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.



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.



1 ДЕПАРТАМЕНТ ЮРИДИЧЕСКИХ УСЛУГ

Объединение высококвалифицированных практикующих адвокатов и юристов

- возврат вкладов;
- проблемы с банками и судебными приставами;
- гражданское судопроизводство;
- жилищные и земельные споры;
- наследственное, трудовое и семейное законодательство;
- ЗПП, ДДУ, ДТП.

Бесплатная горячая линия:

8-800-302-90-40, 8-499-130-90-85



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ СПОРТ И ТЫКВА, ТЫКВА, ТЫКВА!

Здравствуй, моя любимая газета «Планета здоровья». Мне скоро исполнится 80 лет. Но я не унываю. Сажаю на даче много тыквы. Осенью привожу домой целый самосвал. Тыкву ем, тыкву пью, тыквой умываюсь. Всем советую – сажайте больше тыквы, она очень полезная. Мы всей семьей едим с осени и до весны, готовим тыквенные супы и каши, соки и салаты, а на десерт – цукаты. Поэтому я выгляжу неплохо. Кожа гладкая, без морщин.

Еще я занимаюсь спортом – хожу с финскими палками, занимаюсь скандинавской ходьбой. В день прохожу, ни много ни мало, восемь километров. И, конечно, чувствую я себя гораздо моложе своих восьмидесяти.

Здоровья всем дачникам, хорошего урожая в предстоящем сезоне и отличного настроения.

Нина Смылова, Вологодская обл.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЙ ОБЪЁМ

Прибавить объем губам без медицинского вмешательства очень просто. Нанесите немного мерцающего блеска в центр губы (верхней и нижней), и зрительно объем губ увеличится.

Надежда Сухорукова, визажист, Московская обл.



*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

✉ ЛУКОВЫЙ СОК ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ ПОМОГ

Внучка моя на каникулах заболела, так болело горло, что глотать не могла. Родители пичкали ее таблетками, но таблетки у нее проглотить не получилось. А я им сказала, что боль в горле хорошо снимает луковый сок. Сначала они меня не слушали, но потом сказали: давай попробуем.

Взяла я луковицу, почистила, натерла мелко, сложила в марлечку и выжала сок.

Этот сок давала внучке по чайной ложечке 3 раза в день. Уже в первый день к вечеру ей стало лучше, а к следующему вечеру боль и совсем прошла.

*Н.Л. Леонтьева, любящая бабушка,
г. Владимир*



✉ ВАЛЕНКИ ВМЕСТО КЛЮШКИ

Добрый день, дорогая редакция! Долго я собирался с мыслями, чтобы написать, и вот только решился. Некоторое время назад вы печатали письма-воспоминания от читателей. О годах молодых, да счастливых. Вот и я с таким письмом. Пересматривал на днях фотографии и наткнулся на старый семейный снимок, где мы с другом и сыном играем в хоккей на самодельном катке. Да без клюшек, в валенках. Давно это было. Старый лесной поселок под Ленинградом, пахучая малина и опять на пнях летом, дружеские хоккейные встречи



Михаил Еремеев, г. Рязань

зимой. Аккурат под нашими окнами каток был. Уж сколько раз нам шайбой в окно прилетало. Тогда злились, а сейчас вспоминаю с любовью. Внучки вон за компьютерами сидят, да в телефонах, на улицу не выгонишь. «Ты, – говорят, – дед, не понимаешь. Сейчас время другое». Какое такое другое, скажите пожалуйста? Малина летом все так же в лесу пахнет, что аж голова кружится, и снег зимой все такой же холодный, а лед скользкий. Купил с пенсии себе и внучкам коньки. Сказал: «Учите, мол, старика». Вот жду выходных. Уверен, это лучше всяких там телефонов.

В год, когда была изобретена посудомоечная машина, двигатель внутреннего сгорания и открыт новый химический элемент германий, в семье бирмингемского литейщика родился мальчик Эдвард. Шел 1886.

И быть бы юному Эдварду в будущем литейщиком, как и его отец, если бы не... мечты. Преодолев страх перед строгим и даже деспотичным родителем, Эдвард Бах оставил семейное дело и погрузился в изучение медицины. Блестящий бактериолог, за плечами которого немало открытий, спасших тысячи жизней, Бах, тем не менее, испытывал чувство вины перед отцом. В том числе и это помогло ученому осознать, что в процессе возникновения различных заболеваний большую роль играет душевное состояние человека, которое соответствует данному заболеванию. При этом блестящий бактериолог был убежден, что самые эффективные целебные средства надо искать в нетронутой природе. И ему это удалось. Благодаря ему мы приобрели возможность излечиваться с помощью экстрактов, дарованных природой, и обрели неоценимые знания о свойствах растений.

ЗДОРОВЬЕ, ДАРОВАННОЕ ПРИРОДОЙ

*Травы и цветы
для здоровья, жизни,
красоты!*

Репешок – незаменим там, где человек страдает, скрывая истинные чувства за маской веселости и благополучия. Помогает ослабить внутренние мучения и вернуть ощущение гармонии.

Лиственница – поможет тем, кто слишком критичен к себе, кому не хватает уверенности, целеустремленности, тем, кого терзает страх провала. Помогает приобрести уверенность в собственных силах, с успехом завершить начатое дело.

Золототысячник – способствует в желании стать тверже и научиться говорить «нет» тем, кто склонен злоупотреблять

казностью и мягким характером. Помогает побороть излишнюю застенчивость и безотказность.

Вишнеслива – настоящий природный психотерапевт. Поможет справиться с необъяснимыми приступами ярости и гнева, взять под контроль свои эмоции и поступки. Если вы боитесь совершить что-то из ряда вон выходящее, вишнеслива для вас.

Маслина – избавляет от усталости и помогает взбодриться там, где ее причинами стали тяжелый физический труд и умственное перенапряжение. Отличный способ избавиться от истощения, после напряженного периода.

Жимолость – чудесное средство, помогающее спра-

виться с меланхолией, тоской и болезненной ностальгией. Помогает научиться жить настоящим и получать удовольствие от радостей жизни.

Ива – настоящий источник силы для тех, кто чувствует, что не заслужил испытаний, которые выпали на его долю, кто постоянно испытывает чувство обиды, переполнен жалостью к себе. Помогает научиться смотреть на жизнь позитивно.

Солнцецвет – растение способно восстановить ясность ума и успокоиться тем, кто мучается от ночных кошмаров, нередко испытывает состояние ужаса, впадает в панические атаки, паует перед трудностями.

Шиповник собачий – раскрасит жизнь яркими красками для людей, впавших в апатию, готовых принять все как есть, отказаться от борьбы за счастье. Поможет побороть безропотность, пробудит жизнелюбие и желание управлять своей жизнью самостоятельно.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Однажды, когда доктор Бах отдыхал в Уэльсе, на него снизошло своего рода озарение. Он нашел растения, из цветков которых, используя придуманный им самим «солнечный метод», приготовил три первых цветочных настоя. Это были цветы губастика, недотроги и репешка, назначение которых отражало тревоги и страхи, характерные для самого доктора Баха.

Доктор Бах родился и жил в эпоху великих открытий и, конечно, будучи гениальным ученым, не мог остаться в стороне там, где знания, опыт и интуиция могли спасти жизни пациентов. Создавая свои эликсиры, он обратился в детство, которое прошло в сельской местности, а также призвал в помощь необыкновенную наблюдательность и интуицию. И сегодня мы с благодарностью вспоминаем ученого, приоткрывшего нам тайны природы и возможности исцеляться благодаря им.

Любовь Анина



ЭТА КОВАРНАЯ



Усталость и апатия, раздражительность и проблемы с весом. Так проявляют себя нарушения в работе щитовидной железы.

ЭКСПЕРТ



О том, к чему они могут привести, рассказывает врач высшей квалификационной категории, член Российской Ассоциации эндокринологов, Европейской ассоциации по изучению диабета (EASD), Европейской тиреологической ассоциации (ETA) Михаил КУЗИН.

ЧЕМ ОПАСЕН ДЕФИЦИТ ЙОДА

– Михаил Николаевич, чем опасен дефицит йода в организме?

– Самые распространенные эндокринные патологии – патологии щитовидной железы. Это обусловлено тем, что подавляющая часть территории России обеднена йодом.

Как известно, из-за недостатка йода человек не получает необходимое количество микроэлементов, столь необходимых для нормальной работы щитовидной железы. Основная задача органа – выработка гормона тироксина. Из-за проблем с этим гормоном страдает центральная нервная и сердечно-сосудистая системы, ослабевает гормональная и иммунная системы организма.

Чтобы щитовидная железа нормально функционировала и производила нужное количество гормона, в организм человека должен поступать йод в виде микроэлементов. Работа железы так устроена, что ежедневно должно поступать минимальное количество йода – 150–200 мкг. Если этого не происходит, то начинаются проблемы.

– Какими могут быть начальные симптомы заболеваний щитовидной железы?

– В нашей стране каждый пятый человек имеет увеличение щитовидной железы, другими словами, зоб. Зоб может встречаться при различных заболеваниях щитовидки, которые сопровождаются как снижением ее функции – гипотиреоз, так и повышением – тиреотоксикоз.

Гипотиреоз развивается в следствии стойкого дефицита гормонов. Повышенная утомляемость, апатия, снижение аппетита, отеки конечностей, сухость кожи, прибавка в весе, ухудшение памяти, запоры, плохая переносимость холода – все это может указывать на гипотиреоз. Однако, ни один из этих симптомов не специфичен для него, поэтому бывает так трудно порой поставить правильный диагноз.

СОРВАЛИСЬ НА РОДНЫХ? ПРОВЕРЬТЕ ЩИТОВИДКУ!

– Почему же возникает гипотиреоз?

– Причин здесь множество, в том числе оперативные вмешательства на щитовидке и лечение радиоактивным йодом. Но наиболее часто гипотиреоз развивается при хроническом аутоиммунном тиреоидите, когда происходит разрушение щитовидной железы.

– На что влияет избыточное количество гормонов щитовидной железы?

– Во-первых, человек становится раздражительным и плаксивым, беспокойным, и к тому же быстро устает. Во-вторых, несмотря на хороший аппетит, он худеет, его беспокоит сердцебиение и перебои в работе сердца, повышенная потливость, дрожь в руках или всем теле. Ну, а в-третьих, его кожа становится влажной и горячей, часто происходит выпячивание глазных яблок, текут слезы. Все это симптомы такого заболевания, как тиреотоксикоз. Наиболее часто он возникает из-за диффузного токсического зоба. Вырабатываемые антитела «заставляют» щитовидную железу продуцировать избыточное количество гормонов.

Другой, менее частой причиной заболевания является функциональная автономия. Она возникает на фоне хронического дефицита йода, и, как правило, сопровождается узловым или многоузловым зобом. При этом узловые образования приобретают способность автономно неконтролируемо производить избыток гормонов щитовидной железы. Гораздо реже гиперфункция железы встречается при воспалительных заболеваниях щитовидки.

К заболеваниям щитовидной железы, причиной которых является дефицит йода в организме, относятся: диффузный эутиреоидный зоб, узловой эутиреоидный зоб, автономия щитовидной железы и тиреотоксическая аденома, йод-дефицитный гипотиреоз.

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Так что, если у человека есть какие-то сомнения в том, как работает его щитовидная железа, то он должен сразу же обратиться к своему участковому врачу, который направит его к эндокринологу, где ему будет предложено пройти необходимые обследования: УЗИ, исследование гормонального фона.

ЖЕРТВЫ ЦИКЛА

– Правда ли, что женщины и дети в большей степени подвержены заболеваниям щитовидной железы?

– Действительно, это так, согласно различным исследованиям, у женщин проблемы с этой железой проявляются примерно в 3–10 раз чаще, чем у мужчин. Происходит это потому, что женский организм, в отличие от мужского, работает в циклическом режиме. Главная задача женщины – рождение, вскармливание и воспитание детей, и здесь в тесной связи работают яичники, матка, молочные

железы и щитовидная железа. А уж если нарушается работа одного из перечисленных органов, то обязательно будут сбои и в работе остальных. Женщины в наше время чаще рожают одного ребенка, да и еще не кормят грудью, поэтому увеличивается время воздействия половых гормонов на матку и молочные железы, что способствует возникновению заболеваний щитовидной железы.

А щитовидная железа не только оказывает влияние на репродуктивную функцию женщины, но и сама сильно зависит от того, как эта функция осуществляется. Во время беременности женщина испытывает повышенную потребность в йоде, так как должна обеспечивать им не только себя, но и будущего ребенка. Если эта потребность не удовлетворяется, то организм испытывает настоящий «голод», что приводит к нарушению работы железы. Во время родов в крови матери в де-



ВАЖНО!

- У каждого пятого жителя России – зоб.
- Зона нехватки йода – вся территория России и даже приморские регионы.



Фото: Kamil Macniak, Alexander Ratins, KinokoTagawa / Shutterstock.com

сять раз, по сравнению с нормой, повышается содержание гормонов щитовидной железы, что сравнимо с ураганом. И если женщина после родов не будет кормить ребенка грудью, то ей будет очень сложно остановить этот ураган.

ЛЕЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО

– А как происходит лечение последствий нарушения деятельности щитовидки?

– Всем пациентам с недостаточной функцией щитовидной железы должна проводиться заместительная терапия препаратами левотироксина. Тем пациентам, кому необходимо подавить активность щито-

видной железы, назначают тиреостатические препараты. При лечении важно правильно и своевременно принимать препараты, а также регулярно проходить обследование.

Что касается хирургического лечения, то оно показано для больных с диффузным токсическим зобом: при значительном увеличении щитовидной железы, при рецидиве заболевания после курса тиреостатической терапии; при появлении тяжелых побочных эффектов при лечении тиреостатиками; при загрудинном зобе и при сочетании зоба с неопластическими процессами в щитовидной железе.

Читайте дальше на стр. 8



ОБЩЕСТВО ЗАЩИТЫ ПРАВ

Бесплатная юридическая консультация для населения



Реклама

8 (499) 136-49-90

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю скидка 25% на лечение на протезирование 11% НАМ 12 ЛЕТ!

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна с 26 февраля 2018 года по 15 марта 2018 года

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

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.

Реклама. 000 «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-013323

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
м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



ЭТА

Продолжение.

Начало на стр. 6

На сегодняшний день для больных с диффузным токсическим зобом выполняется субтотальная резекция щитовидной железы, когда удаляется 80–90% органа. Крайне важно, чтобы операцию производил врач, имеющий опыт проведения подобных операций. После операции необходимо постоянное наблюдение у специалиста для того, чтобы вовремя выявить возможный рецидив. К сожалению, на сегодняшний день, в 20–40% случаев после операции развивается послеоперационный гипотиреоз.

НАДО КУШАТЬ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ?

– Эффективны ли «народные» методы лечения щитовидки, и можно ли улучшить ситуацию, потребляя продукты, богатые йодом?

– Сразу скажу, «народные» методы я не комментирую. А что касается возможности возместить суточную потребность в йоде за счет включения в рацион каких-либо продуктов, то сделать это можно, но очень сложно. Потребление йода должно быть дозированным, то есть нужно употреблять физиологические дозы йода. А с помощью диетических мероприятий добиться этого сложно. Дело в том, что содержание йода в отдельных и по-разному приготовленных продуктах и блюдах может значительно варьироваться. А вот если для йодной профилактики используются препараты йодида калия, то можно быть уверенным, что вы употребляете нужную долю йода.

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определенном заболевании. Сегодня это лекарства для профилактики и лечения заболеваний щитовидной железы. В следующем номере о средствах, применяемых при стрессах и депрессии.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



профилактика и лечение заболеваний щитовидной железы

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: КАЛИЯ ЙОДИД – средство, содержащее неорганический йод. Применяется для профилактики и лечения эндемического зоба.			
КАЛИЯ ЙОДИД	таб. 100 мкг, 100 шт.	Россия	73 руб.
ЙОДБАЛАНС	таб. 100 мкг, 100 шт.	Россия	117 руб.
МИКРОЙОДИД	таб. 100 мкг, 100 шт.	Россия	104 руб.
ЙОДОМАРИН 100	таб. 100 мкг, 100 шт.	Германия	132 руб.
МНН: ТИАМАЗОЛ – применяется при гиперфункции щитовидной железы, тиреотоксическом кризе, подготовке к тиреоидэктомии.			
МЕРКАЗОЛИЛ	таб. 5 мг, 50 шт.	Россия	33 руб.
ТИРОЗОЛ	таб. 5 мг, 50 шт.	Россия	184 руб.
МНН: КАЛЬЦИТОНИН – гипокальциемический гормон, продуцируемый С-клетками щитовидной железы.			
ВЕПРЕНА	200 МЕ / доза 2 мл / 14 доз №1 спрей назальный	Россия	578 руб.
АЛОСТИН	200 МЕ / доза 2 мл / 14 доз №1 спрей назальный	Канада	1800 руб.
МНН: ЛЕВОТИРОКСИН НАТРИЯ – препарат гормонов щитовидной железы.			
L-ТИРОКСИН	таб. 75 мкг, 100 шт.	Германия	125 руб.
ЭУТИРОКС	таб. 75 мкг, 100 шт.	Россия	133 руб.
МНН: ЛЕВОТИРОКСИН НАТРИЯ + КАЛИЯ ЙОДИД – препарат восполняет дефицит гормонов щитовидной железы.			
ЙОДТИРОКС	таб. 100 мкг, 50 шт.	Германия	126 руб.
ЙОДОКОМБ	таб. 50/150 мкг, 100 шт.	Германия	364 руб.

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

КОВАРНАЯ ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

– Можно ли профилактировать заболевания щитовидки?

– Как говорится, спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Поверьте, ничего особенного делать и не надо. Для профилактики заболеваний щитовидной железы необходимо соблюдать ряд простых правил: рационально питаться и вести здоровый образ жизни; следить за своим здоровьем и своевременно обращаться к врачу. А за основу нужно взять йодо-профилактику. Профилактика дефицита йода может проводиться индивидуальными, групповыми и массовыми методами.

Индивидуальная и групповая профилактика включают применение препаратов йодида калия, особенно в те периоды, когда потребность в дополнительном йоде возрастает – детский

и подростковый возраст, беременность и кормление грудью.

Массовая профилактика йододефицита предусматривает постоянное употребление йодированной соли. В советские времена этому уделялось большое внимание. Один из первых декретов советской власти был направлен на создание противозобных диспансеров, которые в том числе занимались и профилактикой. В стране потреблялось до 1 миллиона тонн в год йодированной соли, и к 1960–70-м годам йододефицит был почти устранен. Однако, в начале 1990-х годов йододефицит вновь стал большой проблемой здравоохранения. И только теперь Минздрав приступил к работе над законопроектом, обязывающим йодировать всю соль в стране.



Хочу отметить, что для использования йодированной соли не существует никаких противопоказаний, поэтому массовая профилактика призвана охватить все население и обеспечить минимально необходимый уровень потребления йода – 150–200 мкг в сутки.

НЕ СЛУШАЙТЕ «ДОБРЫХ СОВЕТОВ»

– Можно ли понять самому, нужны ли человеку йод-содержащие препараты или нет?

– Начнем с того, что не все заболевания щитовидной железы обусловлены дефицитом йода. Нередко возникает ситуация, когда человеку «сказали, что у него щитовидка», и, испугавшись, начитавшись интернета и наслушавшись «добрых советов», он начинает потреблять йод в мыслимых и немыслимых количествах и формах. Так делать нельзя. Сначала нужно разобраться, а что, собственно, с этой «щитовидкой» не так. Ведь

ЦИФРЫ
Необходимый минимум потребления йода в сутки – 150–250 мкг.

По данным ВОЗ, безопасным физиологическим потреблением йода в сутки является доза йода в 1000 мкг.

Чрезмерной и потенциально вредной для людей в возрасте от 19 лет и старше признана доза в 2000 мкг.



она может быть причиной десятков заболеваний, и нередко назначение йода будет как раз противопоказано.

Еще раз подчеркну, что необходимо дозированное употребление йода. Все хорошо, но в меру. Чрезмерное употребление йода, в сотни и тысячи раз превышающее рекомендуемые физиологические нормы, как и дефицит йода, может привести к развитию заболеваний щитовидной железы.

Наталья Киселёва



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЛЕЧЕБНЫЕ МОНЕТКИ, ЧТО ХОРОШИ ДА РЕДКИ

Добрый день, дорогая газета «Планета здоровья». Хочу вам рассказать о необычном «аппарате» для лечения от многих недугов. Лично я с его помощью вылечил пневмонию. А речь о медяках из прошлого века. Да-да, об обычных медных монетках. Не все из них, лечат правда, лишь те, что выпущены до 61 года. В них содержится алюминий, позволяющий кости лечить, да мышцы тоже. А само лечение проще не придумаешь. Нужно монетки эти к больным местам прикладывать, да дня по четыре держать. Можно и пластырем приклеить. Но они и сами держатся прекрасно там, где есть воспаление. Хоть на пазухах носа при насморке, хоть в области бронхов при бронхите. Попробуйте, липнут, что приклеенные. Кажет-

ся, что это сказка какая-то. А стоит только историю припомнить, и все на свои места встает. Еще в древности люди заметили, что те, кто носил медный крест, реже болели холерой во время эпидемий. А грыжу лечили, съев порошок наскобленной ножом меди. Так-то. Вот и я медячками лечусь. И вам советую. Уж пара медных пяточков советских времен у каждого в доме найдется. А нет, – у соседей, родни, друзей точно найдётся. Будьте здоровы!

Тимофей Кириллович А., г. Орёл



ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ ЕСЛИ БОЛИТ ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ

Как учила нас героиня фильма «Служебный роман», походка должна быть «от бедра». Но вот у моей мамы с недавних пор походка изменилась, стала как бы «враскачку», как у «уточки». И все время жалуется на боль. Что это может быть?

Светлана Мокроусова, маникюрша, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Дмитрий САМУСЕНКО

к.м.н., врач ортопед-травматолог Курганской областной детской клинической больницы им. Красного Креста, мануальный терапевт

Если подобная походка связана с болезненностью, нарушением подвижности в тазобедренном суставе, то здесь можно заподозрить дегенеративные изменения, которые привели к разрушению хряща на головке бедренной кости. Это проявления коксартроза или асептического некроза головки бедра. Нужно сделать КТ (компьютерную томографию) тазобедренного сустава и определить степень заболевания. Вернуть нормальную походку поможет эндопротезирование тазобедренного сустава. И даже после этого походка будет некрасивой, если не задействовать большую ягодичную мышцу! Помните, ягодичные – это главные и единственные мышцы, предназначенные для прямохождения, плавность и уверенность походки зависит именно от них.

4

марта

1877

год

СОБЫТИЯ МАРТА

Состоялся первый выпуск женщин-врачей в России. В Петербурге были основаны Высшие врачебные женские курсы, слушательницами могли стать лишь женщины, получившие среднее образование или имевшие дипломы домашних учительниц. Но только в 1901 году дипломированная женщина-врач смогла получить высочайшее разрешение держать экзамен в одном из российских университетов. Первый случай в истории страны, когда женщину-врача допустили к экзаменам на звание доктора медицины.

✉ КОГДА БЕЖАТЬ К ОКУЛИСТУ

С возрастом стала замечать, что зрение подводит. Стал плохо видеть один глаз. А второй то нормально, то как в трубе, вдруг боковое зрение пропадает. А то и оба ничего. Может, в 68 это и нормально? Как в молодости-то уже все равно не будет.

Ольга Понтелевна Н., пос. Малаховка



ЭКСПЕРТ

Алла АНИКИНА

к. м. н., врач высшей категории, лазерный офтальмохирург

Однозначно нужно показаться специалисту. Симптомы могут оказаться началом не самых приятных заболеваний:

- Постепенное или резкое сужение поля зрения (способность видеть только то, что расположено перед вами) – это трубчатое зрение, указывает на развитие глаукомы.
- Резкое ухудшение зрения на одном глазу (если у вас близорукость, артериальная гипертония, сахарный диабет) – это риск, что потеря зрения вызвана сосудистыми нарушениями, разрывом сетчатой оболочки глаза в центральной зоне.

Если «поймать» болезнь вовремя, прогнозы на выздоровление всегда в разы выше и оптимистичнее.

✉ СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ?

Рекомендаций разных много. Кто ест только вечером, а днем перекусывает. Кто-то наоборот, плотно завтракает, а потом ест мало. Кто-то два раза в день, кто-то шесть. Как выбрать «правильный» режим для себя?

Степан Гурин, г. Ростов Великий



ЭКСПЕРТ

Ольга СИЛИНА

врач гастроэнтеролог ГБУ РО «Консультативно-диагностический центр»

Помимо энергетической функции, наша еда обязательно должна выполнять роль и естественного лекарства, способствуя не только профилактике и лечению заболеваний, но в обязательном порядке стабилизации настроения и улучшению общего самочувствия. Поэтому, для некоторых из нас стандартные правила «есть три раза в день» или «завтрак должен быть плотным», возможно, не подходят. Однако разумным и физиологичным является подход приема пищи приблизительно каждые 4 часа.

РЕКЛАМА 16+



ТАКАЯ ТОНКАЯ ШЕЙКА!..

Возможно ли восстановление после тяжелых травм тазобедренного сустава?

Перелом шейки бедра – от этого словосочетания бегут мурашки по коже. За ним скрываются сильная боль, потеря подвижности на длительное время, а для некоторых – обездвиживание навсегда. Чем старше человек, тем длительнее будет период лечения, тем сложнее ему будет восстановиться после такой травмы.

ские процедуры. Вполне вероятно возникновение настолько сильной депрессии, что некоторые решаются свести счеты с жизнью, чтобы освободить себя и своих близких.

НИКОГДА НЕ СДАВАТЬСЯ!

Больше всего пугает неизвестность. Когда человек получает перелом шейки бедра, порой даже специалист сразу не может дать ответа на вопрос – как долго будет продолжаться лечение и – самое главное – каковы перспективы.

В зависимости от разновидности перелома, возраста пациента, его индивидуальных особенностей будет либо показана операция по полной или частичной замене сустава, либо – лечение консервативное. Но всегда в комплекс процедур включают физиотерапию!

Одним из наиболее щадящих методов физиолечения является магнитотерапия, а для более успешной борьбы с последствиями перелома шейки бедра учеными разработан аппарат **АЛМАГ-02** от компании ЕЛАМЕД.

ГЛАВНАЯ ОБЯЗАННОСТЬ ПАЦИЕНТА – ВСТАТЬ НА НОГИ

В память **АЛМАГа-02** заложено 79 программ, каждая из которых разработана для борьбы с конкретным заболеванием. **АЛМАГ-02** – профессиональный физиотерапевтический аппарат, в том числе и для комфортного домашнего применения. Он прост в обращении, достаточно выбрать соответствующую программу и нажать кнопку.

Поскольку при лечении сложных травм иногда возникает необходимость воздействовать магнитным полем в нескольких местах одновременно, **АЛМАГ-02** оснащен тремя типами излучателей:

■ **Локальный излучатель.** Проникает на глубину 16 см и достигает глубоко расположенного тазобедренного сустава.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ АЛМАГА-02:

- ☑ коксартроз,
- ☑ полиартроз, полиартрит,
- ☑ лимфедема,
- ☑ последствия различных травм,

А ТАКЖЕ ТАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, КАК:

- ☑ остеопороз,
- ☑ псoriasis,
- ☑ атеросклероз,
- ☑ венозная недостаточность,
- ☑ заболевания головного мозга,
- ☑ грыжи диска с корешковым синдромом, бронхиальная астма и др.

ПОЧЕМУ В РЯДЕ СЛУЧАЕВ ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА БЫВАЕТ ФАТАЛЬНЫМ?

1. Поскольку в месте перелома кровообращение сильно нарушается, возможен некроз (отмирание) костной ткани головки бедра.
2. Из-за долгой неподвижности может возникнуть тромбоз вен нижних конечностей. Это объяснимо, так как, как сказано выше, страдает кровообращение. Одними из самых страшных последствий являются тромбоз глубоких вен, тромбоэмболия, сердечная недостаточность.
3. Горизонтальное положение и невозможность даже присесть в кровати вызывают трудности с отхождением бронхиальной мокроты. Возникает пневмония, которая иногда оказывается смертельной.
4. Такие сопутствующие осложнения, как пролежни, контрактуры, остеоартроз, остеомиелит, причиняют дополнительные мучения и замедляют сроки восстановления.

Вынужденный зависеть от других, совершенно беспомощный пациент не может самостоятельно произвести даже обычные гигиениче-

- **Широкий коврик.** Используется, когда площадь нужного воздействия достаточно обширна.
- **Гибкая линейка.** В основном применяется для конечностей – располагается по длине, или оборачивается вокруг сустава.

Излучатели могут работать в сочетании друг с другом или по отдельности, в зависимости от назначения специалиста.

АЛМАГ-02 воздействует низкочастотным низкоинтенсивным магнитным полем, которое усиливает и налаживает общее и местное кровообращение; регулирует работу лимфатической системы; улучшает обмен веществ, тем самым способствуя скорейшему восстановлению пациента.

Снова встать и начать ходить, сначала с помощью подручных средств, а потом и самостоятельно – это жизненная необходимость. От этого зависит дальнейшая судьба не только пациента, но и его родных и близких!

ВНИМАНИЕ!
АЛМАГ-02
в наличии по цене
прошлого 2017 года!

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215
НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15
САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800
С БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ ПО МОСКВЕ:
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 2009/04790. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ХОДИМ ПРАВИЛЬНО

Походка человека уникальна, как почерк или отпечатки пальцев. С годами она становится ещё более особенной. Постепенно шаг укорачивается и замедляется, кто-то начинает семенить, а кто-то шаркать. Исчезает уверенность, и появляется осторожность.



ЭКСПЕРТ

Что таит в себе новая походка, рассказывает врач невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА.



ИСЧЕЗЛА ЛЁГКОСТЬ

– Светлана Викторовна, так почему же стареет походка?

– Это связано с тем, что в мышцах, связках и суставах начинаются дегенеративно-дистрофические изменения. Нарушается и контроль качества походки в связи с тем, что головной мозг тоже стареет. Так исчезает та лёгкость, четкость и плавность движений, которая была нам свойственна в молодости. К сожалению, повлиять на эти изменения мы не можем. Медленно прогрессирующая стареющая походка – это нормально. Человек начи-

нает ходить более аккуратно, он вводит в строй дополнительные резервы организма и контролирует каждый шаг. У пожилого человека включаются дополнительные зрение и тактильные ощущения: руками он может перебирать перила, где-то подстраховываться, где-то брать палочку. Это не должно пугать.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ПАНКРЕАТИТ? ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ, НЕ ЗАБОЛИТ!

Вот уже много лет, как мне поставлен диагноз «панкреатит». Заработать его – дело нехитрое. По молодости любила хорошо покушать – шашлыки, пироги да борщи наваристые. Вот и поплатилась. Но и на эту напасть управа есть. Хочу поделиться проверенными



лично мною рецептами, умиряющими боль в поджелудочной и помогающими ее работе.

- 2–3 столовые ложки сухих створок фасоли залить 0,5 литра кипятка и настаивать в термосе 5 часов. Затем процедить и пить 3–4 раза в день по полстакана за 30 минут до еды.

- Принимать семена расторопши, перетертые в порошок. По 1–2 ч. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение 45–60 дней. Проводят такие курсы 2–3 раза в год.

- Начиная с 10 г в день, постепенно увеличив суточную дозу до 100–150 г,

едят при панкреатите тонко очищенные сырые клубни картофеля.



Ну и, конечно, когда пойдут свежие огурцы, да со своего огорода, да без всякой тепличной химии – лучшее летнее лекарство. Поджелудочная только спасибо скажет за такие нехитрые, но полезные рецепты.

Лариса Яковлевна Перц, г. Москва

Или Почему «стареет» наша походка

НЕ УЗНАЮ ПОХОДКУ

– А какие «звоночки» предупредят нас о том, что что-то пошло не так?

– Стоит задуматься, если, скажем так, пожилые родственники, знакомые вдруг начали жаловаться на то, что их как будто штормит, они ходят, «как матросы по палубе», а ноги у них вдруг стали ватными, и они их не чувствуют. Или же вы вдруг заметили, что ходите мелкими шажками, при этом очень трудно начинаете ходьбу, а потом вроде бы как расходитесь, и у вас все нормально.

Если появилась шаркающая или семенящая походка в более молодом возрасте, возникли трудности при ходьбе, или человек перестал отмахиваться руками и стал как «восковая кукла», или же в конечностях появился тремор, то это признаки, сигнализирующие о том, что нужно обратиться к врачу.

Если походка стала неустойчивой, и появились другие симптомы, например, нарушилась речь или глотание, снизилась мозговая деятельность, ухудшилась память, то срочно нужно показаться специалисту. Тот факт, что походка меняется сама по себе в силу возраста – это норма, не нужно волноваться, если ничего экстренного не происходит. Ну, а если появляются

ся такие симптомы, значит, что-то не так.

СТАРЕЕМ ПРАВИЛЬНО

– Как же профилактировать «нестройную» походку?

– Во-первых, заниматься своим здоровьем. Не тогда, когда сустав пора менять и когда мышцы высохли – тогда уже поздно. Это нужно делать с появлением первых симптомов. Заболело колено у женщины в 40 лет, не нужно ждать до 60 лет, когда коленка распухнет и деформируется, а женщина будет хромать. Но, ведь нам куда приятней после работы лечь у телевизора или съесть два-три пирожка или сковородку картошки, нежели задуматься о себе. Поверьте, в 40 лет жизнь только начинается, и в этом возрасте проще, наверное, приложить немного усилий и не доводить свой остеохондроз до 4 стадии.

Во-вторых, задумайтесь, если ваша наследственность отягощена по многим факторам, таким как сахарный диабет, ожирение, сердечные патологии, и

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Длина шага в пожилом возрасте уменьшается в среднем с 71 до 63 см.



другими хроническими заболеваниями, то, наверное, не надо этого дракона раскармливать и бежать за пепси и пиццей. Это удобно, но не значит, что это правильно. Лучше, позаботьтесь о своем здоровье.

– А как же спорт?

– Все спортивные упражнения тоже необходимы, особенно если проходят в мягком тренирующем режиме. Следует понимать, что отсутствие движения приводит к тому, что организм начинает барахлить. Так, если ваши колени устали за день, значит, их нужно смазать. А с возрастом смазки не хватает, поэтому коленные суставы начинают скрипеть. Спасти ситуацию может движение. Только при движении обновляется питание хряща и выделяется жидкость, которая его омывает. То же самое можно сказать про мышцы и вены. Чтобы не было тромбоза и варикозного расширения вен, они должны работать.

Если человек на любой стадии старения приходит к мысли о том, что нужно задуматься о своем здоровье, то начинать нужно с самого элементарного – с ходьбы. Это хорошая кардионагрузка, потому что сопровождается обогащением головного мозга кислородом. Замените поездку на автобусе прогулкой, ходите с палками, гуляйте с друзьями вокруг дома или по парку.

На любом этапе старения это все возможно, было бы желание!

Наталья Киселёва

ДОЛГОЛЕТИЕ КРАСОТЫ:



Эксперт – актриса Екатерина РОКОТОВА

Первые солнечные лучи, журчание капелей, пробивающиеся сквозь снег подснежники – весна требует обновления. И мы к ним готовы!

• Не забывайте о правильном питании, ведь весной многие из нас испытывают недостаток витаминов и других полезных веществ, от которых зависит

КАК ПОДГОТОВИТЬ ВОЛОСЫ, КОЖУ И ТЕЛО К ВЕСНЕ?

красота кожи, волос и ногтей. Важно накопить необходимый запас этих веществ, в первую очередь: витаминов А, С и D, кальция и цинка.

• Кроме того, стоит нормализовать режим сна, так как в период изменения светового дня наш организм особенно остро нуждается в полноценном отдыхе.

• Волосы и ногти с наступлением весны многих из нас перестают радовать своим здоровым и красивым видом. Чтобы избежать сухости, ломкости и секущихся кончиков, необходимо постоянно пользоваться маслом для волос, я рекомендую кокосовое, а для ногтей подойдет миндальное.

• Для того чтобы кожа не утратила сияющий вид, я рекомендую массаж, обертывания и пилинги, способствующие обновлению клеток, устранению отеков и других неприятных факторов. В домашних условиях можно использовать питательные маски и кремы для лица, содержащие ретинол.

• Если вы собирались делать пилинги или лазерную шлифовку лица, то лучше с этим не тянуть, ведь с наступлением весны солнечные лучи будут оказывать неблагоприятное воздействие на кожу после таких процедур, это чревато возникновением пигментных пятен.

КАК ПРАВИЛЬНО «ДРУЖИТЬ»

Известно, что ореол обитания бактерий... вселенная. Да-да, эти вездесущие организмы живут буквально везде – в воздухе, воде, почве и даже внутри нас. Но не стоит сразу вздрагивать и бежать в магазин за мылом. Стоит просто научиться правильно с бактериями дружить. И тогда они сослужат верную службу нашему здоровью.

БАКТЕРИИ – ДРУЗЬЯ ЧЕЛОВЕКА



АЗОТОБАКТЕР – способность представителей рода выделять альгиновую кислоту используется для получения лекарств от желудочно-кишечных заболеваний, зависящих от кислотности.

БИФИДОБАКТЕРИИ –

- снабжают организм витамином К, тиамин (В1), рибофлавином (В2), никотиновой кислотой (В3), пиридоксином (В6), фолиевой кислотой (В9), аминокислотами и белками;
- препятствуют развитию болезнетворных микробов;
- защищают организм от попадания токсинов из кишечника;
- ускоряют переваривание углеводов;
- активируют пристеночное пищеварение;
- помогают всасыванию через стенки кишечника ионов кальция, железа, витамина D.



МОЛОЧНОКИСЛЫЕ БАКТЕРИИ –

- В пищевой промышленности используются для производства кефира, сметаны, ряженки, сыра; квашения овощей и фруктов; приготовления кваса, теста и т.п.
- Народная медицина – лечение ран и ожогов. Именно поэтому солнечные ожоги рекомендуется смазывать сметаной.
- В медицине бактерии используют в производстве препаратов для восстановления микрофлоры кишечника, женской репродуктивной системы после инфекции; получения антибиотиков; изготовления препаратов для лечения авитаминозов, желудочно-кишечных заболеваний, для улучшения обменных процессов.



СТРЕПТОМИЦЕТЫ – являются помощниками в производстве самых разнообразных препаратов, среди которых:

- противогрибковые;
- антибактериальные;
- противоопухолевые.



ЛЮБИМОЕ МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА – ЧЕЛОВЕК

С самого своего появления человек большую часть жизни мирно соседствует с бактериями. Многие из них помогают в укреплении нашей иммунной системы, улучшают функции кожи, способствуют лучшей работе кишечника, даже защищают нашу ДНК!

Во рту человека насчитывается почти

40 тысяч бактерий

разного типа.

Во время поцелуя люди могут передать друг другу 278 видов бактерий. Безопасными из их числа являются 95%

Ученые выявили, что в пупке человека нашли уют не менее **1368 видов** различных бактерий

На коже за ухом постоянно «проживают» около

19 видов бактерий

В локтевом сгибе до принятия душа неплохо себя чувствуют более

2000 видов бактерий

2 килограмма разнообразных бактерий «живут» в кишечнике человека

Стопы человека – излюбленное место обитания более

100 видов бактерий



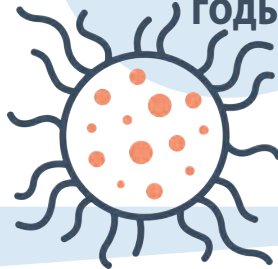
ВЫТИРАЙТЕ РУКИ ТЩАТЕЛЬНЕЕ

Ученые выяснили, что мокрые руки переносят в 1000 раз больше микробов, чем сухие.



С БАКТЕРИЯМИ...

...ЧТОБЫ
ОСТАВАТЬСЯ
ЗДОРОВЫМ
НА ДОЛГИЕ
ГОДЫ



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О БАКТЕРИЯХ



СУШИ
ДЛЯ
ЯПОНЦЕВ

Уникальные микробы, обитающие в кишечнике японцев, обеспечивают более эффективную переработку углеводов морских водорослей, входящих в состав суши. Жителям других регионов в этом смысле повезло чуть меньше.

ЧИСТИТЬ ИЛИ НЕ ЧИСТИТЬ?

Существуют бактерии, которые помогают чистить зубы. Шведские ученые скрестили эти бактерии с обычными йогуртовыми и теперь пытаются сделать трансгенный йогурт, который позволит нам не чистить зубы. И все же по старинке как-то привычнее.

ПРИВИЛЕГИЯ ИЛИ НАСУЩНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ?

Дворянские дети, которых приписывали к полкам, уходили в армию с серебряной посудой. Думаете, блажь богачей? А вот и нет. Действо имело вполне прикладное значение: серебро уничтожало бактерии, что спасало юных солдат от различных массовых инфекционных заболеваний, например, холеры.

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Но все же, как ни дружелюбны нам бактерии, многие из них могут немало осложнить жизнь человеку. Так называемые болезнетворные микроорганизмы не дремлют. Но и на них есть управа.



КАЖДЫЕ 3 ДНЯ

необходимо стирать **полотенца для рук**



КАЖДЫЕ 5 ДНЕЙ

необходимо стирать **банные полотенца**



КАЖДЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ

стоит менять **домашние тапочки** (если регулярно стирать, то каждый год)



ОДИН РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ

нужно менять **натуральную или синтетическую мочалку**



РАЗ В НЕДЕЛЮ

стоит протирать спиртовыми салфетками **пульт от телевизора и компьютерную клавиатуру**



РАЗ В НЕДЕЛЮ

следует дезинфицировать **ванну** специальными средствами, а также чистить ее до и после купания



НЕ БОЛЬШЕ ТРЁХ МЕСЯЦЕВ

использовать **зубную щетку** – советуют специалисты



КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

следует менять **губку для мытья посуды**



ОДИН РАЗ В 3 НЕДЕЛИ

следует мыть **морозильную камеру холодильника**



КАЖДЫЕ 7-10 ДНЕЙ

стоит менять **постельное белье**

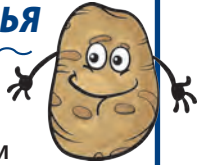


КАЖДЫЕ 2 ДНЯ

лучше менять **ночную рубашку (пижаму)**

Любовь Анина

ОВОЩНЫЕ СОКИ ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



Овощные соки обладают лечебными свойствами и могут помочь в лечении многих болезней.

МОРКОВНЫЙ СОК

Улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов. Является естественным растворителем при язвах и раковых заболеваниях, повышает сопротивляемость к инфекциям. Помогает при дерматитах и сухости кожи.

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

Ценнейший сок для кроветворения и улучшения состояния крови в целом. Стимулирует образование эритроцитов, помогает при атеросклерозе. Особенно полезен женщинам во время менструального расстройства, климактерического периода, в смеси с морковным соком. Пить его рекомендуется небольшими порциями, по 50–100 мл 2–3 раза в день. Смесь морковного и свекольного соков – одно из лучших средств при гипертонической болезни.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

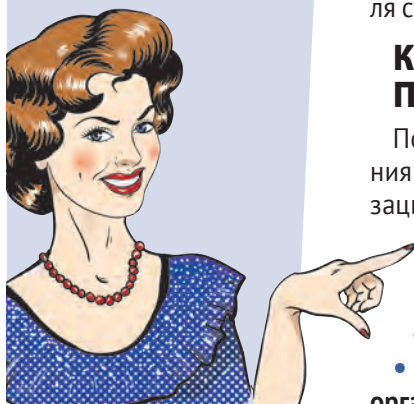
Сок сырого картофеля хорошо очищает весь организм. В смеси с соками моркови и сельдерея хорошо помогает при нарушениях пищеварения и невралгиях, например, при ишиасе. Ежедневное употребление 500 г морковного, огуречного, свекольного и картофельного сока часто дает положительный результат за очень короткий срок, при условии, что исключены все мясные и рыбные продукты.



ЧЕМ ОПАСНЫ НАУШНИКИ?

Ношение наушников в течение часа увеличивает количество бактерий в ухе в 700 раз.

Дорогие читатели, мы открываем новую рубрику «Медкабинет на дому», где будем рассказывать о медицинских и косметических приборах для домашнего использования. Эту рубрику нам подсказали ваши письма, ваши звонки в редакцию, ваши обращения к нам. В наш век высоких технологий и телемедицины гаджеты вроде браслета-глюкометра или портативные аппараты для измерения пиковой скорости выдоха, инфракрасные дистанционные термометры и компактные физиотерапевтические приборы в домашней аптечке уже не редкость. Поэтому мы уверены, что наши с вами беседы будут не только душевными, но и принесут немалую пользу. А начнем мы с лечения токами. С несложного, но полезного прибора.



ДАРСОНВАЛЬ – ЧУДО-АППАРАТ,

Один из популярных методов лечения в физиотерапии — Дарсонваль терапия. В недалёком прошлом, аппарат Дарсонваля находился исключительно в поликлиниках и больницах, однако сейчас лечение током можно пройти и дома.



ЭКСПЕРТ

Как правильно это сделать, поможет разобраться врач невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА

Как правильно это сделать, поможет разобраться врач невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА

ПОД ТОКОМ

Лечение переменным импульсным током было предложено в конце 19 века французским физиологом Д'Арсонвалем. С тех пор прошло немало лет, но популярность свою методика не утратила и по сей день – широко применяется как в медицине, так и в косметологии. В зависимости от физиотерапевтического воздействия на слизистые оболочки или поверхностные ткани организма человека, а также частоты тока достигается различный физиологический эффект. Именно поэтому сфера применения аппарата Дарсонваля столь широка.

КОМУ СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

Показаний для применения методики дарсонвализации масса:

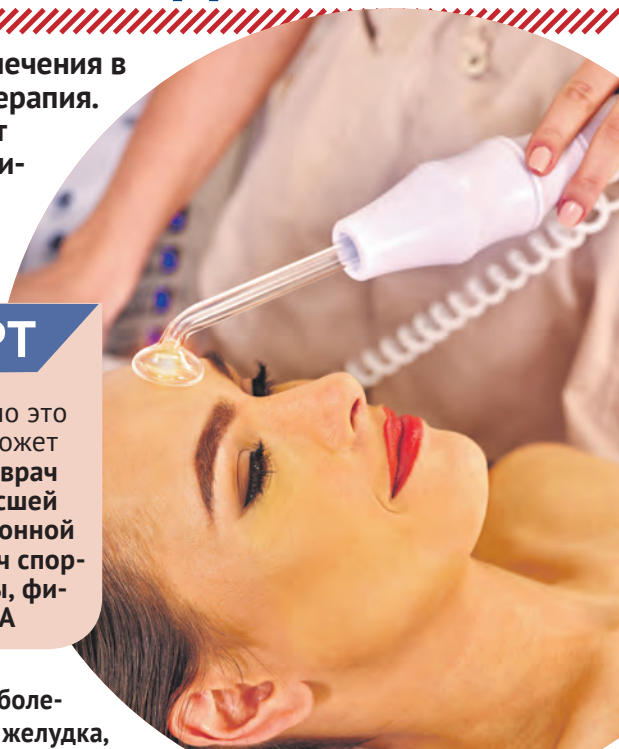
- болезни сердечно-сосудистой системы,
- заболевания ЦНС,
- мочеполовые недуги,
- болезни дыхательных органов,

- заболевания желудка,
- болезни ЛОР-органов и ротовой полости.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

После применения аппарата:

- улучшаются кровообращение и трофика тканей, происходит насыщение их кислородом,
- активируются биохимические обменные реакции в кожных покровах и в тканях, расположенных непосредственно под ними,
- снижается чувствительность рецепторов к воздействию внешних раздражителей,
- происходит нормализация работы сальных и потовых желез,
- повышается активность лейкоцитов,
- после применения дарсонваля устраняется болевой синдром, снимаются спазмы мышц, и происходит усиление иммунитета.



ВНИМАНИЕ!

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Дарсонваль — это прекрасный метод, который оправдан и широко используется при минимальном количестве побочных эффектов. Самое главное перед использованием аппарата – посетить терапевта, сдать анализы и узнать, нет ли противопоказаний для применения прибора.

К таким противопоказаниям относятся:

- × онкологические заболевания,
- × раны на поверхности кожи,
- × лихорадка неясного генеза,
- × острые ОРЗ, инфекционные заболевания в остром периоде,
- × кризовое течение гипертонии.

ЕМУ КАЖДЫЙ БУДЕТ РАД

ПОМОЛОДЕТЬ? НЕ ВОПРОС!

В целях питания и регенерации тканей, дарсонвализация будет просто незаменима для увядающей кожи. Использование аппарата с целью подтяжки кожи лица, как говорится, – дешево и сердито.

ПРЫЩАМ НЕ МЕСТО НА ЛИЦЕ

Для подростков аппарат тоже принесет ощутимую пользу. В момент гормональных дисфункций можно пре-

- Параметры дарсонвализации: напряжение тока – около 20 кВ, частота 100–400 КГц, сила не выше 200 мА
- Прибор состоит из трансформатора, генератора и насадок, которые могут быть грибовидной, гребешковой или т-образной формы.

титывать прыщей и предотвратить развитие рубцов и шрамов.

ЧТОБЫ ВЕНЫ НЕ БОЛЕЛИ

При варикозном расширении вен дарсонваль также оказывает потрясающий эффект. Он влияет не только на эстетическую составляющую, но и повышает венозный тонус и улучшает питание самой вены.

УЙМЕТ БОЛЕВОЙ СИНДРОМ

Хороший обезболивающий эффект также среди достоинств Дарсонваля. При лечении остеохондро-

зов, артритов и артрозов он незаменим. А если присутствует аллергия на обезболивающие и лекарственные препараты или витамины, то и в таком случае, дарсонвализация будет только приветствоваться.

ДЛЯ ЦАРСКОЙ ШЕВЕЛЮРЫ

Отдельно стоит упомянуть стресс. Не секрет, что это первая причина при выпадении волос. Так, что если есть нарушение питания самой волосяной луковицы и стресс тому повод, то вам стоит воспользоваться Дарсонвалем.

УСТАЛИ? НЕ БЕДА

Синдром усталости тоже в ряде случаев лечится с помощью Дарсонваля, потому что он задействует рефлексогенные зоны в шейно-воротниковой области. Чтобы снять уровень тревожности, синдром менеджера или синдром выгорания и задействовать резервы организма самым простым способом, попробуйте Дарсонваль. Не каждый готов по 40 минут в день заниматься физической



Процедуру можно сделать в любом физиокабинете при поликлинике, больнице или в частном медицинском центре, а можно приобрести аппарат Дарсанваль для домашнего пользования.

активно-стью, чтобы разгрузить свои эмоции, а несколько минут использования аппарата решит эту проблему. Это гораздо проще и по затратам более приемлемо, чем многие другие виды лечения.

К тому же Дарсонваль поможет вам задействовать резервы организма для повышения иммунного статуса. Часто болеющие, страдающие нестабильностью артериального давления люди могут найти здесь решение своих проблем.

Наталья Киселёва

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

СОВЕТ ОТ ДОКТОРА ЕРМАКОВОЙ

Заболевание, если таковое имеется, должно находиться в стадии компенсации, поэтому, в домашних условиях без консультации с доктором я не рекомендую применять Дарсонваль. Гарантировать правильность выполнения данной процедуры дома и говорить в таком случае о ее безопасности, я не могу. Вы рискуете тем, что можете наложить электроды просто неправильно. Не хотите навредить себе – обязательно проконсультируйтесь со специалистом!



СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ

МИФЫ И ПРАВДА О ВОЛОСАХ

? **А правда ли, что после мытья волос нельзя расчесывать, потому что они от этого секутся и ломаются?**

Анна Ванечкина, г. Суздаль
– Это миф. На самом деле волосы после мытья можно и нужно расчесывать. Необходимо только пользоваться специальной косметикой для волос (бальзамы, кондиционеры, спреи), которая поможет не путать волосы и идеально расчесать.

? **Правда ли, что если во время расчесывания проводить по волосам расческой 100 раз, кровообращение кожи головы улучшится?**

Кристина Самойлова, пекарь, г. Спасск-Рязанский
– Отчасти. Но для этого нужна специальная массажная щетка. Хотя и она в этом деле помощник так себе. А вот полноценный массаж волосистой части головы, что называется, «ручной», сослужит добрую службу.

? **Профессиональные фены не вредят волосам. Верно ли это утверждение?**

Ольга Мышлова, г. Рязань
– Только в том случае, если использовать их не очень часто и в щадящем режиме. В любом случае высокая температура сушит волосы, они делаются жесткими и тусклыми. Но выручить могут средства, защищающие волосы от термического воздействия – гели, муссы для укладки, спреи.

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

ЛЕЧИМ ЦИСТИТ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

При лечении острых и хронических циститов фитотерапии отводится хоть и вспомогательная, но очень важная роль.

Лекарственные растения нужно употреблять не только в виде настоев и отваров, но и включать в питание.

- Больше зелени, корнеплодов петрушки, сельдерея, моркови, свеклы в рационе.

- Такие ягоды, как клюква и брусника, полезны в любом виде. Хороши ягодно-фруктовые соки, морсы, компоты.

- В первые несколько дней острого цистита поможет сбор из листьев березы, листьев толокнянки, кукурузных рылец и корня солодки. Взять каждого компонента поровну, смешать, 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, варить на водяной бане 10 минут, настаивать 30–40 минут. Принимать теплым по 1/4–1/2 стакана 3 раза в день за час до еды.

- По такой же схеме готовится сбор из травы хвоща полевого, цветов ромашки и листьев брусники. Принимать по стакану горячим 3 раза в день до еды.

- При спазмах мочевого пузыря помогает настой листьев мяты и сухое тепло на область мочевого пузыря.

- Необходимо соблюдать диету, исключить из рациона жареные, острые, раздражающие блюда.

ПОМНИТЕ!

Мочевой пузырь «любит» тепло и покой, поэтому в период обострения цистита теплая постель и теплое витаминное питье станут вашими лучшими помощниками на пути к выздоровлению.

ПОВОДОВ НЕМАЛО

КАКУЮ ПОЛЬЗУ ПРИНЕСЁТ СВИНОЕ САЛЬЦЕ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ?

Зачастую мужчины не прочь полакомиться ломтиком свежего «Бородинского» хлеба с холодным солёным кусочком сала, посыпанным красным перцем, но далеко не каждая дама осмелится «испортить фигуру» этим продуктом. И совершенно напрасно! Если знать меру, сало фигуре совершенно не повредит. Не так страшно сало, как мифы о нем. Нужно просто знать некоторые факты об этом не только вредном, но и полезном продукте!

7 ФАКТОВ О ПОЛЬЗЕ САЛА:

1

Содержит витамин F, который представляет собой соединение трех важных кислот – линолевой, линоленовой и арахидоновой, снижающих уровень холестерина в организме.

4

Содержит витамин D, который улучшает усвоение кальция в кишечнике, поэтому оно делает кости более крепкими.

2

За счет наличия арахидоновой омега-6-ненасыщенной жирной кислоты сало увеличивает образование серотонина в крови, действуя как антидепрессант.

5

Содержит жирорастворимый витамин A и селен, а полезный витамин E, содержащийся в салe, является «витамином плодовитости», поэтому сало следует употреблять людям в репродуктивном возрасте.

3

Полезно есть зимой и в начале весны. Жиры, содержащиеся в салe, участвуют в строении мембран клеток иммунной системы. Сало «будит» иммунитет, помогая ему справиться с вирусами и бактериями.

6

При жарке на салe образуется меньше канцерогенов, чем при жарке на растительном масле, поэтому жарить на салe полезнее.

7

Заглушает зубную боль. Маленький кусочек сала, положенный на десну – народное средство против зубной боли.



СЪЕСТЬ КУСОЧЕК САЛА

СКОЛЬКО МОЖНО СЪЕСТЬ?

Без вреда для организма и фигуры можно съесть не более 30 г сала в день!

ВАЖНО!

Сало – источник полиненасыщенных жирных кислот. Из всех жиров, содержащихся в сале, 1/3 – полиненасыщенные.

ПОВЫШАЕТ ИЛИ НЕТ?

Считается, что сало повышает уровень холестерина, потому что содержит его в больших количествах. Сало может повысить уровень холестерина в крови вашего организма, если есть его килограммами. Но если есть его немного, в меру, сало не повышает уровень холестерина!

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

- Самое вкусное и полезное – это белое сало с мраморным отливом без прожилок мяса и желтизны. Сало розового цвета говорит о том, что в нем осталось небольшое количество крови и мяса. Жареное сало и шкварки из него также более вредны, чем само сало, поскольку при жарке жиры окисляются.

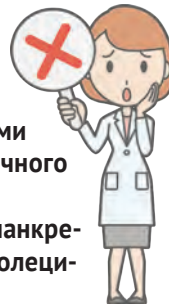
- Выбирая между бараньим и свиным салом, отдайте предпочтение свиному, оно усваивается лучше, потому что температура его плавления близка к температуре нашего тела (37°C). Баранье сало плавится при температуре 50°C, именно поэтому блюда с бараньим жиром врачи настоятельно не рекомендуют запивать холодными напитками.

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

В стародавние времена сало было едой бедняков. Только цари и знатные особы имели на своих столах бифштексы с бараньими котлетами, кулебяки да курники. Крестьянин трудился от зари до зари, имея в поле с собой кусок черствого хлеба да жбанок квасу. Мясо для многих бедняков было недоступно, стоило дорого. Низшему сословию доставалось в основном сало. Именно оно было для крестьян источником энергии и сил для выполнения тяжелой работы.

КОМУ ПРОТИВПОКАЗАНО САЛО?

- ✗ Людям, страдающим заболеваниями печени и желчного пузыря
- ✗ Людям с панкреатитом или холециститом
- ✗ Людям с ожирением



НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ С САЛОМ ОТ ПРОСТУДЫ

В стакан горячего молока положить кусочек нутряного сала и пару ложек меда. Выпить на ночь. К утру самочувствие улучшится.

КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ?

- Лучше всего употреблять сало с чем-нибудь острым. Острые приправы, такие как горчица, перец, хрен, стимулируют работу поджелудочной железы, улучшая процесс переваривания сала. Чеснок также отлично сочетается с салом. Сало с чесноком, можно сказать, лучшие друзья. И вкусно, и полезно, особенно при борьбе с вирусами.

- Сало прекрасно сочетается с овощами, крупами и зерновым хлебом.

- Относитесь к салу как к деликатесу, ешьте его изредка, в небольшом количестве. Пару тоненьких ломтиков сала доставят удовольствие и не принесут вреда.

ПОМНИТЕ!

Сало – очень калорийный продукт!

В 100 г свиного сала – 841 кКал

Хотя вряд ли кому-то придет в голову использовать его для похудения.



Ваня сунул в сушилку последнюю вымытую тарелку, быстро вытер руки кухонным полотенцем и вприпрыжку направился по коридору в свою комнату. Загудел компьютер, заиграла музыка, послышался детский голосок, подпевающий матёрому рокеру с экрана. Я грустно улыбнулась и вздохнула. Бедный мальчуган, бедная Полина.

ЧТО БЫ Я БЕЗ НЕГО ДЕЛАЛА?

Подруга вернулась из магазина, и поставила сумки в коридоре.

– Валентина, я тут, – шумнула она от двери. – Помоги сумки разобрать. На улице мороз, скользко. Я еле доковыляла со своей палкой. Устала очень. Хорошо, что ты не пошла, ты бы там со своим артрозом осталась жить на улице, – подруга хохотнула.

Я дошла до прихожей, сгребла в охапку пакеты и понесла в кухню разбирать.

– Замерзла? – спросила я у Полины. – Давай чаю сделаю.

– А ты Ванюшку кликни, он вкусно заваривает.

– Пусть мальчишка отдохнет, – ответила я. – Посуду всю перемыл, картошки начистил. Куда как с добром. Слышь вон как заливается? Пусть отдыхает.

Вошедшая на кухню женщина улыбнулась.

– Что бы я без него делала? – у Полины на глаза навернулись слезы. Она

ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО,



ШАНСОВ ПОЧТИ НЕТ

С соседкой Полей мы водили дружбу уже лет пятнадцать. Я хорошо знала ее историю. В двадцать восемь она осталась одна с четырехлетней дочерью на руках. Муж – специалист от Бога, высококлассный инженер-механик – получил несовместимую с жизнью производственную травму и ушел в мир иной. Поля тогда почернела вся, горевала жутко. И даже купленная ей предприятием мужа квартира не уняла, не смирила горя. Польша заболела – у нее случился инсульт. И только необходимость поднимать на ноги малышку дочь помогла ей выжить и

почти полностью восстановиться.

Поля растила Анечку, работала поваром днем и швеей по ночам,

“*Когда жестокий рок особенно суров,
Терпеньем запасись и грудь расправь пошире.
И знай, что милосерд и щедр Господь миров,
Что, кроме горестей, есть радость в этом мире.
«Тысяча и одна ночь»*”

осела на кухонный диванчик и открыла лицо салфеткой.

Присев рядышком, я обняла подругу за плечи.

– Ну что ты, Полечка, что ты? Все будет хорошо. Кому же Ваньку под опеку отдавать, как не тебе. Да ты же просто мировая бабушка. Дураком надо быть, чтобы в детдом от тебя внука забрать.

обшивая за скромное вознаграждение многочисленных заказчиков. В дочку вкладывала всю душу, все силы и все деньги. Одевала как куколку, покупала деликатесы, нанимала репетиторов. И девчонка росла умненькой, занимала первые места в олимпиадах, с отличием закончила школу и поступила в институт... И уж что случилось там, сказать

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

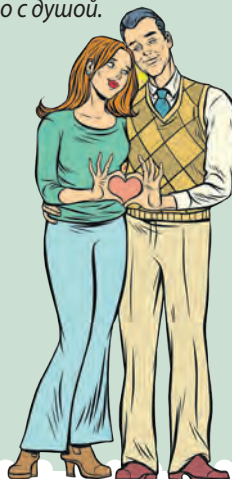
«Люблю тебя...»

Мы продолжаем публиковать стихи о любви, присланные на конкурс нашими читателями. Быть может, некоторые из них кажутся чуть наивными, осторожными, но каждое из стихотворений написано с душой.

Не уехал

Я тебя так поздно повстречала,
Когда жизнь к закату подошла.
Но тебе я говорить не стала,
Как любовь манила и звала.
Говорить тебе не говорила,
Но ты сам увидел и узнал,
Как тебя я нежно полюбила,
Как меня к себе ты привязал.
Ты остался рядом, не уехал,
В моем доме старом, родовом.
Вместе мы, где тихо, где со смехом
Счастьем упираемся вдвоем.

Ольга Белова, г. Муром



Приходи

Приходи ко мне неожиданно,
В 19.25.
Жарких рыжиков в сметане
Будем вместе уплетать.
Под картошечку в мундире
С ароматнейшим парком,
Как близки мы в этом мире.
Я поведаю ладком.
Угощу тебя в квартире
Голубикой с молоком.
Зверобоем и калиной
И душицею в лугах
Пахнет лето у камина,
Что спрессовано в пучках.
Позабыв друзей и время,
Я засну, так ласков, люб,
Под клубничное варенье
Твоих нежно-свежих губ...



Николай Пчелин,

г. Богородск Нижегородской 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 «Планета здоровья». Победители получат подарочные книги рецептов.

ТОЛЬКО НУЖНО ВЕРИТЬ!

сложно, но Аня запила. Загуляла, бросила учебу, ушла из дому. Как маялась Поля, одному Богу ведомо. Искала, уговаривала, пыталась лечить. А в двадцать четыре Аня неожиданно забеременела.

Во время беременности Аня держалась, а родив, через месяц ушла в загул. Полина забрала Ивана и стала для него настоящей мамой.

И вот теперь органы опеки очнулись спустя десять лет и втянули Полину в борьбу за внука. Аню вот-вот должны были лишиться родительских прав, а у Поли, бабушки-инвалида, почти не было шансов стать опекуном.

ПОХОЖЕ, И В НАШ ДОМ ЛАД ПРИХОДИТ

После того вечера в гостях у подруги я поняла, что без помощи Поле не обойтись, и позвонила в социальный благотворительный фонд. Здесь нам помогли с хорошим социальным юристом, а попутно предложили помощь Ане по

антиалкогольной реабилитации. Вопреки нашим ожиданиям, та согласилась на лечение, благодаря чему удалось приостановить процесс по лишению ее родительских прав, и суд ее в этих правах лишь ограничил. Поля получила право временного опекунства над Ваней, но и это была уже большая победа.

– А ведь все налаживается, а, Валь, – Полина отхлебнула из чашки ромашковый чай и потрепала по непослушному вихру внука. И в жестах, и в глазах пацаненка читалась безграничная любовь и благодарность.

Полина посмотрела на фото мужа, висевшее на стене в рамке над кухонным столом:

– Ну вот, Митя, похоже, и в наш дом лад приходит. Доволен ли ты, дорогой?

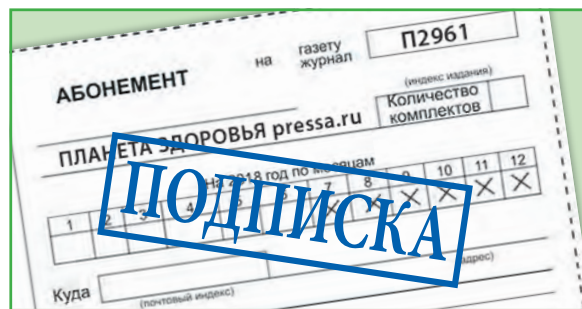
С фотографии на нас смотрел улыбочивый, молодой и абсолютно счастливый парень, на которого так похож был Ванюшка.

Валентина, г. Москва

А вы знали, что...

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ОБ ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

- Чем больше усилий родители вкладывают в благополучие детей – что, собственно, и делает их альтруистами, – тем больше счастья они получают от родительства, тем лучше они ощущают собственную важность.
- Ученые выяснили, что чрезмерная опека родителей над детьми может привести к глубокой депрессии у последних. Это может привести к заниженной самооценке и неспособности адаптироваться к жизни.
- Женщины, которые относятся к детям с фанатизмом и считают себя более важными родителями, чем отцы, чаще страдают от депрессии и меньше удовлетворены жизнью.



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на журнал «Планета здоровья pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 года. Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Обращаем ваше внимание, что только до 31 марта можно подписаться на 2-е полугодие 2018 года по ценам 1-го полугодия 2018 г.



Подписной индекс
в каталоге
«Почта России»
П2961

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru»
на 2-е полугодие 2018 г. (с 01.02.18 по 31.03.18)**

1 месяц
6 месяцев (12 номеров)

46,81 руб.*

280,86 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>

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)

Оксана ПЧЕЛИНОВА: УМЕЮ И УКОЛ

Оксана Пчелинова, актриса театра им. Вахтангова, героиня сериалов «Земский доктор», «Стена», «София», рассказала о том, как правильно ухаживать за собой, правильно распределять время и, в том числе, о своих «слабостях».

РИТУАЛЫ ЗДОРОВЬЯ

– Оксана, скажите, как проходит ваш день? Наверное, вздохнуть некогда? Есть ли в напряженном актерском графике место для здорового образа жизни?

– Я стараюсь успевать все, обязательно хожу в спортзал три раза в неделю. Правда, когда съемки, тем более в другом городе, о занятиях спортом, как и здоровой еде, сразу приходится забыть... Когда бы-



ла постановка спектакля в театре, два месяца с утра и до вечера мы были заняты с коротким перерывом на обед. Но это всегда приятно, когда видишь результат съемок или постановку пьесы, хотя, конечно, бывает и тяжело, и сложно находиться в таком ритме.

– **Есть ли у вас неизменные ритуалы здоровья? Например, утренний стакан воды натощак, не есть после шести?**

– Да, я приучила себя выпивать 300 мл воды утром, – это дает мне бодрость на целый день. Просто отличная привычка! Но вот после 18:00 «кухонная жизнь» для меня только начинается. Я, конечно, стараюсь держаться, но аппетит ко мне приходит как раз под вечер. И вечерами не есть совсем и игнорировать желание вкусенького я пока себя не приучила.

ЭНЕРГИЮ ПОДДЕРЖИВАЮ ЗАНЯТОСТЬЮ

– **Удастся ли выспаться? И чем компенсируете недостаток сна, если он случается?**

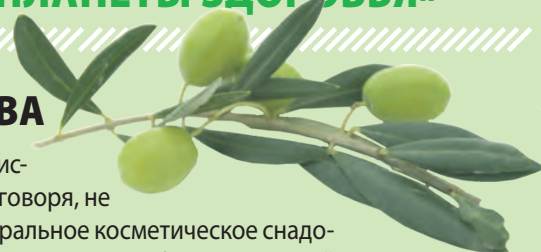
– Сон очень тяжело компенсировать, мне кажется. Это проблема многих – не работа, так ребенок разбудит или, наоборот, его не уложишь. Я уже, конечно, адаптировалась к такому ритму, и в течение дня «бодрить» себя приходится кофе, спортом и цитрусовым соком. Для меня выспаться



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ПРЕКРАСНАЯ ОЛИВА

Вот уже несколько лет, как я использую оливковое масло, мягко говоря, не по назначению. Для меня это натуральное косметическое средство, вместо гелей и средств для снятия макияжа. Это прекрасный уход за кожей и очищение. Попробуйте, и вы поймете, как быстро и безболезненно можно смыть с глаз тушь, тени и карандаш, а с лица – тональник. При этом оливковое масло не сушит кожу, а питает ее. После того как вы смоете косметику, умойтесь вашим обычным средством или просто водой. Поверьте, ваше лицо этого заслуживает. К тому же, после такой процедуры кожа станет более гладкой и бархатистой. Проверено на себе.



Кира Ломтева, г. Тамбов

СОБЫТИЯ МАРТА

В США доктор Герберт Эванс открыл шестой витамин, соответствующий и названный витамином F. Жирорастворимый витамин, состоящий из ненасыщенных жирных кислот, получаемых из пищи. Благодаря полиненасыщенным жирным кислотам, в крови нормализуется уровень холестерина, что обеспечивает профилактику атеросклероза. Витамин F также препятствует образованию тромбов, естественным образом разжижая кровь, и оказывает благотворное влияние на всю сердечно-сосудистую систему.

1
марта
1928
год

ПОСТАВИТЬ, И ДАВЛЕНИЕ ИЗМЕРИТЬ

полноценно – это огромное счастье, которое редко, но все же случается.

– *Меняется ли ваш рацион в зависимости от времени года? Чем вы подогреваете свою энергию и работоспособность в хмурые, морозные зимние дни?*

– Сладеньким! Я очень люблю сладкое, но отлично понимаю, что все эти морозные дни, скорее всего, могут закончиться лишними килограммами. Энергию и работоспособность я обычно подогреваю занятостью, планами, списками дел и обязанностей, – и все это не дает мне останавливать мой внутренний моторчик.

ЛЮБИМЫЕ НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

– *Поделитесь с читателями «Планеты здоровья» секретами бабушкиного сундучка. Наверняка есть рецепты народной медицины, которые вы любите и которым доверяете.*

– Молоко с медом и маслом – это мой любимый эликсир из детства, который всегда помогает, когда недомогание при простуде или болит горло. Еще при простуде дышу над отварной картошкой с содой, и даже ребенка приучила к такому рецепту, – это очень помогает быстро встать на ноги и не разболеться. Ну, и, конечно, волшебная ромашка, которая всегда спасает мое горло.

ЛЮБЛЮ ЗАБОТИТЬСЯ И ЛЕЧИТЬ

– *Оксана, вам довелось «повариться» в околемецинской среде, сыграв роль медсестры в «Земском докторе». Расскажите, играли, что называется, по наитию или присматривались к медикам, подмечая специфику их работы?*

– Меня медицинская среда всегда привлекала, я в детстве даже думала о том, чтобы стать доктором. Вообще люблю заботиться и лечить. Даже сейчас сама делаю уколы всем членам семьи, подружкам прокалывала когда-то уши, мерить давление – это вообще каждый может, поэтому для роли мне не пришлось ничему учиться и что-то дополнительно спрашивать у настоящих медсестер – я это все умею. Я даже оказать первую помощь могу, да и многое другое. Съёмки в «Земском докторе» были лишь в удовольствие, но в первые дни мне, наоборот, по сценарию нужно было показать неопытность и неумелость в кадре... А потом я уже смогла показать все, что «умею»!

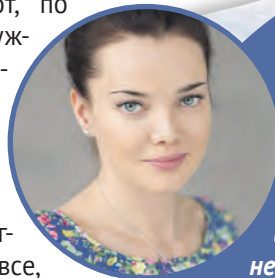
Беседовала Любовь Анина



Фото Дмитрий Пославский, Александр Егоров, предоставлены пресс-службой Оксаны Пелиновой

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Читателям «Планеты здоровья» в первую очередь желаю здоровья, – это самое важное. Тепла, добра, любви в душе. И всегда находить вокруг пусть даже незначительные мелочи, которые вызовут чувство радости и улыбку.



27
февраля
1875
год

СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ

Родился Владимир Петрович Филатов (ум. 1956) – академик, офтальмолог, хирург. Владимир Петрович разработал метод пересадки роговицы, при котором пересадочным материалом является донорская роговица. Предложил собственные методы лечения глаукомы, трахомы, травматизма в офтальмологии. Изобрел много оригинальных офтальмологических инструментов, которые широко применяются в медицине и ветеринарии.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

СОДОВАЯ ВОДА – МУРАВЬЯМ БЕДА

Не успеешь оглянуться, как придет весна, оттепель, проснется спавшая всю зиму живность. И снова многие хозяйки будут бороться с напастью – муравьиными захватчиками в домах и квартирах. Я избавилась от муравьев в кухне с помощью соды и хочу поделиться своим опытом с читателями. Сода для муравьев ядовитая, поэтому они ее не едят. Но если соду смешать с сахарной пудрой и добавить немного воды, такую жидкость муравьи пьют с удовольствием, а потом погибают.

Я расставила маленькие емкости с содовой водой везде, где проходили их дорожки, и через две недели муравьи совсем пропали. Пора вооружиться знаниями в преддверии нового теплого сезона.

Маргарита Маслова, пенсионерка, г. Воронеж

БЕРЕЖЁМ ДУШУ, УКРЕПЛЯЕМ ВЕРУ

Святитель Иоанн Кронштадтский советовал: «Будем крепко хранить веру святую: ибо видите, сколько уклонений бывает от неё, и сколько должны мы благодарить Бога, что не попали в какое-либо заблуждение, но получили и держим веру православную».

МОЖНО ЛИ В ПОСТ НАЧИНАТЬ ВАЖНЫЕ ДЕЛА?

? Наступает время Великого поста. Нам досталось от матери в наследство немного денег, продали машину, и есть подходящий вариант для покупки жилья. А соседка говорит, что после Поста надо все крупные дела совершать. А у меня вдруг появились сомнения, можно ли в такое время покупать квартиру? И еще, можно ли заказать новую мебель для кухни? И можно ли сажать рассаду, или надо только после Пасхи новую посадить?

Н. Салаева, Подмосковье

Конечно, можно. Покупайте жилье, заказывайте мебель, побеспокойтесь о будущем урожае на участке... Забота о близких людях, семье, доме – это очень значимая часть нашей жизни. Избегайте пустой суеты, не делайте дурных поступков. А считать, что в Пост нельзя начинать важных дел – суеверие.



МОЖНО ЛИ РИСОВАТЬ НА БОЛЬНОМ МЕСТЕ КРЕСТИК?

? Подсмотрела в больнице, стержушка себе на ноге крестик рисовала перед операцией. Мне тоже скоро операцию будут делать на стопе. Можно ли рисовать крестик на пятке, ведь я не буду на него наступать? Можно вообще рисовать крестики на больном месте?

Татьяна В., г. Киров

В Православной церкви принято рисовать елеем крест на лицо, руки и

грудь (где душа находится) во время соборования. Главное, что происходит это с молитвой и верой.

СВЯТАЯ ВОДА ДЛЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

? Набрала святой воды на Крещение, 19 января. А как ей лечить? Надо лекарство запивать? Или больные места кропить?

Ольга Викторова, г. Москва

Жестких правил нет. Рекомендуют пить утром натощак 2–3 глотка. Можно добавлять немного (несколько капель) в воду для запивания лекарства. Не следует святой водой запивать пищу, заваривать на ней чай и т.д. Можно окропить с молитвой святой водой комнату, где вы живете.

МОЖНО ЛИ МЫТЬ ПОЛЫ В ДНИ ПОМИНОВЕНИЯ УСОПШИХ?

? Моя соседка считает, что мыть полы и стирать белье в родительские субботы нельзя. Мы вроде как грязную воду своим умершим родным льем. Можно ли стирать и мыть полы в эти дни?

Ольга Викторова, г. Раменское

Это суеверие. А Родительскую субботу лучше начинать с посещения храма, с молитвы. А потом уж заняться домашними делами, в том числе уборкой.



Родительские субботы

Наши усопшие родственники не могут уже сами о себе позаботиться и основное утешение получают от живущих через молитвы, принесенные за них. Хорошо в поминальные дни и помочь ближним, заняться благотворительностью.

Поминальные дни, когда Церковь проводит молитвенные поминальные усопших – панихиды по всем усопшим христианам, называются родительские субботы или родительские дни. Для каждого человека есть еще и свои поминальные дни – даты кончины, рождения и именин умерших родственников.

Календарь Родительских дней и суббот в 2018 году:

- 10 февраля 2018 года – Вселенская мясопустная суббота;
- 3 марта 2018 года – 2-я суббота Великого поста;
- 10 марта 2018 года – 3-я суббота Великого поста;
- 17 марта 2018 года – 4-я суббота Великого поста;
- 17 апреля 2018 года, вторник – Радоница;
- 9 мая 2018 года, среда – день памяти по погибшим в Великой Отечественной войне;
- 26 мая 2018 года – Вселенская Троицкая суббота;
- 11 сентября 2018 года, вторник – День поминания усопших православных воинов;
- 3 ноября 2018 года – Димитриевская родительская суббота.



№2С/
2018

«ДОМАШНИЙ ПОВАР» СПЕЦВЫПУСК

Узбекская кухня



Розничная цена
24 рубля*

12+

* Рекомендуемая цена

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Фото Shutterstock

В продаже с 26 февраля!

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама



ВНИМАНИЕ! Приобрести ранее вышедший номер Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно:

- на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»». Доставка по всей России. **8-800-100-67-14**
ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)
- по телефону в Москве **8-495-507-51-56**
(будние дни с 11.00 до 18.00).
Самовывоз из редакции.

ОТ ПОСТНОЙ ДИЕТЫ здоровье окрепнет

Приближается весна. И многие люди стараются пересмотреть свой рацион в сторону повышения пользы и уменьшения калорийности. И это неслучайно – измученный долгой зимой организм подает сигнал «СОС» и требует позаботиться о себе. Поговорим о том, какую пользу может принести соблюдение общих правил так называемой постной диеты. Будем рады, если эта информация будет полезна и тем нашим читателям, которые намерены соблюдать правила начавшегося Великого поста.

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗЕН ОТКАЗ ОТ ТЯЖЕЛОЙ ПИЩИ

Как можно охарактеризовать зимний период для большинства жителей нашей страны? Снижение физической активности, сокращение пребывания на свежем воздухе, увеличение жирной, калорийной, тяжелой пищи и порций блюд, при этом уменьшение овощей, фруктов и другой полезной клетчатки. Как итог – сонливое состояние, упадок сил, дурное настроение, лишний вес, отеки и вялость. Если рассматривать

пост как диету, то это прекрасная возможность разгрузить пищеварительный тракт, очистить кровь, сосуды, ускорить обмен веществ и помочь иммунитету. Согласитесь, это весьма заманчивая перспектива, ведь скоро весна, которую хочется встретить во всеоружии, бодрыми и стройными.

НЮАНСЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Следует помнить, что постная диета категорически противопоказана при беременности, кормлении, при высоких умственных и физических нагрузках, обострении заболеваний любого характера, детям в возрасте до 14 лет. При определенных заболеваниях постную диету можно соблюдать с оговорками.

- После перенесенного инфекционного заболевания две недели следует питаться полноценно. Затем уже можно плавно переходить на диету.
- При анемии нельзя полностью исключать мясо из рациона. Однако готовить его нужно щадящими способами: варить или запекать.
- При болезнях пищеварительной системы любая диета, а особенно постная, возможна только с разрешения врача. Входить в диету нельзя резко. Из рациона следует исключить грибы.
- При сахарном диабете можно исключить мясо и птицу, а молочные продукты, яйца, рыбу следует употреблять регулярно. Категорически запрещено голодание.
- При дисбактериозе в рационе следует оставить кисломолочные продукты.
- При нарушении обмена кальция, остеопорозе, заживающих переломах, при наличии в анамнезе трех и более выношенных беременностей на время постной диеты необходимо оставить в рационе молочные продукты, особенно творог и сыр.

ПОМНИТЕ,
что строгая постная диета предназначена для людей, не имеющих серьезных проблем со здоровьем. Собираясь поститься, проконсультируйтесь с лечащим врачом!

КСТАТИ

Соблюдая постную диету, можно заменить привычные продукты другими, имеющими сходный вкус, но иное «происхождение». Например, вместо обычного молока можно попробовать соевое или кокосовое, сливочное масло заменить кокосовым маслом холодного отжима, а майонез сделать из белой консервированной фасоли, горчицы и растительного масла.



ПРАВИЛА ВЕСЕННЕ- РАЗГРУЗОЧНОЙ ДИЕТЫ

Из рациона исключаются все продукты животного происхождения: мясо, птица, рыба, икра, яйца, майонез, молочные продукты. В виде исключения в определенные дни можно употреблять рыбу.

- 1 Основу рациона должны составлять овощи, фрукты, зелень, злаки, грибы, цельнозерновые каши, растительное нерафинированное масло. 2/3 суточного объема пищи должны составлять овощи, фрукты, зелень.
- 2 Увеличение приемов пищи в день с одновременным уменьшением порций. В идеале нужно есть 5–6 раз в день, последний раз не позже чем за 3 часа до сна. Это необходимо для облегчения работы пищеварительного тракта и устранения гнилостных процессов в кишечнике.
- 3 Обязательно пить достаточно жидкости, лучше простой воды, и обеспечить себе хотя бы минимальную физическую нагрузку, чтобы облегчить процесс очищения от шлаков и токсинов.
- 4 В первое время, часто неосознанно, люди пытаются набрать привычные калории за счет самых сытных постных продуктов – картошки и макарон. Следует внимательно следить за балансом клетчатки в рационе, картофель готовить только в мундире и не жарить, а макароны выбирать из твердых сортов пшеницы или других круп, например, гречихи или кукурузы.

Ольга Бельская



Постный стол не бедный, А НА ВИТАМИНЫ ЩЕДРЫЙ

Наши читатели знают толк и в богатом праздничном угощении, и в скромных постных рецептах. Подборка рецептов, присланных в редакцию нашими активными авторами, не даст усомниться – постная еда может быть очень вкусной, сытной и аппетитной. А уж польза для организма от таких блюд просто неоценима.



ЗАКУСКА ИЗ ФАСОЛИ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 кг замороженной стручковой фасоли
- 2 шт. репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 50 г кедровых орехов
- 50 г грецких орехов
- 4 веточки любимой зелени
- растительное масло для жарки
- бальзамический соус, соль, перец по вкусу

Фасоль отварить в течение 5 минут в небольшом количестве кипящей подсоленной воды, откинуть на дуршлаг. В сковороде разогреть растительное масло и положить нарезанный соломкой лук, полминуты обжарить на сильном огне, затем томить на тихом. Когда лук станет золотистым, добавить томатную пасту, давленный чеснок, кедровые орешки и мелконарубленные грецкие.

Через несколько минут всыпать туда фасоль и мелко нарубленную свежую зелень. Оставить на самом тихом огне под крышкой на 15–20 минут, посолить, поперчить по вкусу, сбрызнуть бальзамическим соусом. Блюдо подавать к столу теплым вместе с лавашом или питой.

Екатерина Еремина, г. Серпухов



Энерг. ценность на 100 г – 68 ккал

КЕКС «ГОСТЬ НА ПОРОГЕ»

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 граненый стакан пшеничной муки
- 1 пакетик разрыхлителя
- 2/3 стакана сахара
- щепотка соли
- 4 ст. ложки какао
- 4 ст. ложки рафинированного растительного масла

Просеять муку с разрыхлителем, добавить сахар, соль, какао. Перемешать. Взять 150 мл горячей воды (60–70°C), замешать в нее 3 ст. ложки масла, вылить в муку и быстро замесить тесто. Смазать форму для кекса оставшимся маслом, выложить в нее тесто и поставить в предварительно разогретую до 200°C духовку. Убавить до 180°C и выпекать 15 минут. Дать кексу «отдохнуть» 5–10 минут. Перед подачей посыпать его сахарной пудрой.

Алла Ковальчук, г. Россошь



Энерг. ценность на 100 г – 454 ккал

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 6 порций:

- 6 шт. сладкого крупного перца
- 1 луковица
- 1 крупная морковь
- 500 г отварного риса
- 500 г отварных шампиньонов
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 лавровых листа
- 10 горошин черного перца
- 1 ч. ложки сушеного укропа и петрушки
- соль
- растительное масло для жарки

Перец разрезать пополам, удалить семенную камеру и плодоножку. Мелко нарезать лук и морковь, припустить их в масле на режиме «Жарка» в течение 5 минут. Смешать с рисом и мелко нарезанными грибами, посолить. Плотно нафаршировать половинки перцев. В мультиварку добавить еще масла, слегка поджарить в нем томатную пасту. Включить режим «Тушение». Влить 1–1,5 стакана горячей воды, положить специи и немного соли. Аккуратно выложить перцы, тушить около 40 минут. Если жидкости много, то в конце можно снять паровой клапан, чтобы соус уварился.

Елена Володина, г. Смоленск



Энерг. ценность на 100 г – 66 ккал

ПОСТНЫЙ САЛАТ НА УЖИН

Ингредиенты на 6 порций:

- 6 шт. картофеля
- 3 моркови
- 5 соленых огурцов
- 1 луковица
- корневой сельдерей средний
- 1 кислое яблоко
- 200 г грибов отварных или консервированных
- 1 банка зеленого горошка
- 1 банка белой фасоли
- 2 ст. ложки хрена
- 1 ч. ложка горчицы
- 1/3 стакана растительного масла
- соль, перец по вкусу

Лук мелко нарезать и ошпарить кипятком. Сельдерей почистить и натереть на крупной терке, отваренные в мундире картофель и морковь, промытые грибы, яблоко, огурцы нарезать мелким кубиком. Добавить горошек без жидкости. Присолить по вкусу. Фасоль, хрен, горчицу и черный перец смешать в блендере и, не прекращая взбивать, понемногу вводить масло, чтобы оно полностью вбивалось в смесь. Полученным соусом заправить салат, украсить свежей зеленью.

Оксана Соловьёва, г. Павловск



Энерг. ценность на 100 г – 105 ккал

**ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

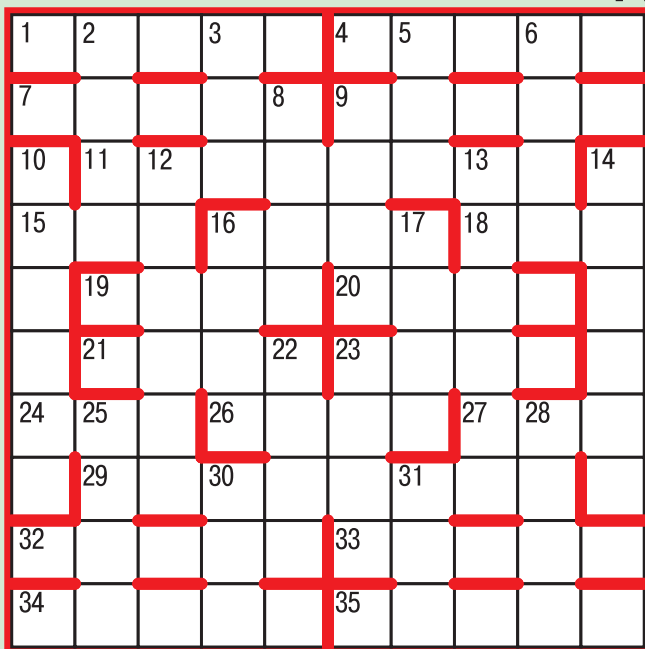
Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ

ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

Эстонский кроссворд по своей сути близок к классическому, только для разделения слов используются не клетки, а перегородки.

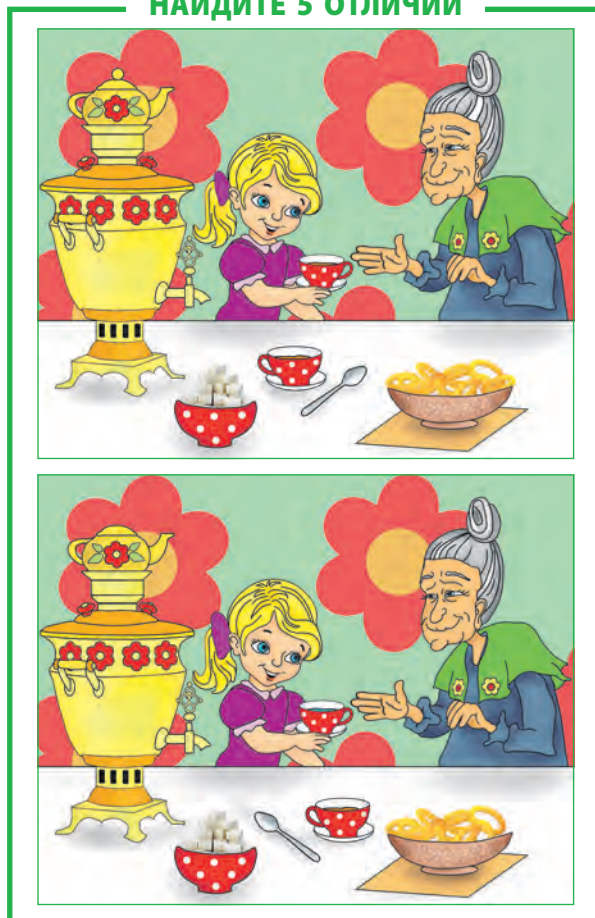


По горизонтали: 1. Слово «меланхолик» - название одного из четырех темпераментов, характеризующегося повышенной впечатлительностью и относительно незначительным внешним выражением чувств - в переводе с греческого означает «черная ...» 4. Его пирамида слывет самым большим в мире надгробием. 7. «Святой» близнец Деда Мороза. 9. Проигрыватель-«карманник». 11. Полный набор инструментов, принадлежностей и т.п. 15. «Сказ» о двенадцати подвигах Геракла. 16. Кто писал тексты для Велюрова из фильма «Покровские ворота»? 18. Простудное заболевание, сведенное до аббревиатуры. 19. Упаковка для икры футболиста. 20. Внести посылку лепту в общее ... 21. Именно так звался мужичок с ноготок у Некрасова. 23. Хвост бального платья. 24. Имя короля, который у Пугачевой не мог жениться по любви. 26. Старинная торопливость. 27. Новое слово в технике или ...-хау. 29. Заросли черноплодки. 32. Отправка куда подальше. 33. Грозный царь с четвертым номером. 34. Правители черни. 35. «Волость» бурят или монголов.

По вертикали: 2. На них растут зеленые иголки. 3. Шатер оленевода. 5. душа в теле. 6. Царь, основавший Кунсткамеру. 8. Жаркое выяснение, какая же из сторон правая. 9. Платок для озябших коленок. 10. Стеклашка с жидкостью для инъекций. 12. Спутник Урана, подруга Гамлета. 13. На них встают при мольбе. 14. «Засекает» турист на компасе. 16. Пьеха-малой. 17. Победить - одержать ... 22. Место среза ножовкой. 23. Синева в косметичке. 25. «Раны», полученные войском в бою. 28. «... РОСТА» - организация, для которой писал агит-стихи Маяковский. 30. Уклад, который заедает. 31. Библейский корабель.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Жельч. 4. Хелос. 7. Клаус. 9. Плеер. 11. Комплект. 15. Миф. 16. Соев. 18. ОРЗ. 19. Темп. 20. Делю. 21. Влас. 23. Трен. 24. Липу. 26. Снех. 27. Нож. 29. Рядбинник. 32. Посыл. 33. Иованн. 34. Знать. 35. Айдик. **По вертикали:** 2. Елка. 3. Чум. 5. Ере. 6. Петр. 8. Спор. 9. Плед. 10. Ампула. 12. Оффеня. 13. Колени. 14. Азульт. 16. Смас. 17. Верж. 22. Стил. 23. Тену. 25. Урон. 28. Окна. 30. Выт. 31. Нот.



1 ЧТО ЖЕ НАПИСАЛА ЛЕНОЧКА?

Петя нарисовал барабан и на нем букву Е. Позвал сестренку Леночку и сказал ей:

- Напиши на бумаге, что здесь написано.
- Написала, - сказала Леночка через две минуты.
- Теперь, - сказал Петя, - попробуй прочесть наоборот - справа налево.
- Прочла, - ответила Леночка и вдруг закричала: - Петечка, а ведь то же самое получилось!
- Так и должно быть, - улыбнулся Петя сестре.

Какие три слова написала Лена?



2 ДНИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ...

Назовите пять дней недели, не произнося при этом слова «понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота, воскресенье».

ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: шатка и ложка на столе, раз- мер бантика у девочки, у бабушки не хватает седой пряди, на крышечке чайника не хватает пипетки, в вазочке не хват- ает одной варажки справа. **Задание:** 1. Е на барабане. 2. Поза- втра, вчера, сегодня, завтра, послезавтра.

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

СУДОКУ

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

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

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

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

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

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

отбейте

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ 8-495-799-16-05, 8-903-799-16-05 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, марки, кость, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, игрушки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др КУПЛЮ ДОРОГО ВЫЕЗД Дмитрий, Ирина

ПРОЧЕЕ



НАСТОЯЩАЯ МЕДВЕЖЬЯ ЖЕЛЧЬ!
8-985-864-49-81

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!!!



РАЗНОЕ

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

МЕДИЦИНА



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: 8-800-555-4057 (Звонок бесплатный)

Москва, ул. Полины Осипенко 18/2 – 205. ИП Тихонов Игорь Алексеевич. ОГРН 30477000057781.

**РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»:
8-495-792-47-73**

ГОРОСКОП НА 26 ФЕВРАЛЯ – 11 МАРТА



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют ежедневные прогулки на свежем воздухе. Особенно это касается представителей знака, ощущающих упадок сил, тревожность, жалующихся на постоянную усталость и плохой сон.



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

У Близнецов все хорошо, особых жалоб и сбоев в работе организма не предвидится. Возможно легкое недомогание, обусловленное усталостью организма от недостатка солнечного света и тепла.



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Львам нечего опасаться – их здоровью ничто не угрожает. Однако привычка некоторых представителей знака проводить выходные лежа на диване может негативно сказаться на самочувствии уже в ближайшие месяцы.



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Весам звезды напоминают: каждый сам кузнец своего счастья и здоровья. Для достижения желаемого результата необходимо предпринять ряд мер, например, пройти полную диспансеризацию.



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Некоторым Стрельцам просто необходимо пересмотреть свой рацион, иначе не избежать проблем с пищеварением. Звезды советуют представителям знака исключить из меню фастфуд, жирную и жареную пищу, газировку.



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Водолеи встречают весну с радостью, зима им надоела. Чтобы и организм не подвел, звезды рекомендуют чаще контактировать с водой – записаться в бассейн, ходить в баню, чаще принимать ванны или хотя бы душ.



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Даже самые закаленные Тельцы рискуют подхватить инфекцию. Поэтому звезды советуют укреплять иммунитет – внести в ежедневный рацион как можно больше овощей и фруктов, больше двигаться и высыпаться.



РАК ● 21 июня – 22 июля

Раком следует уделить особое внимание органам дыхания. Возможно недомогание. Звезды настоятельно рекомендуют при первых же симптомах обращаться к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением.



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Девам можно только позавидовать – у них начинается отличный период, когда все получается и ничего не болит. К тому же, звезды расположились так, что даже самые малые усилия обеспечат удачу в делах.



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

У Скорпионов есть прекрасный шанс улучшить свою внешность, особенно кожи лица и волос. Поэтому если есть проблемы, стоит посетить салон красоты, SPA или хотя бы парикмахерскую.



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Многие Козероги часто нервничают по пустякам, их все раздражает и ничто не радует. Звезды этим представителям знака советуют отказаться от кофе в пользу травяных чаев, а также принимать комплексные витамины.



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Для Рыб наступает лучшее время, когда контакт с врачом приведет к практически идеальному результату. Как можно более полные обследования, профосмотры лучше планировать именно на эти дни.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



17 февраля – 1 марта
РАСТУЩАЯ ЛУНА

Последние дни февраля идеально подходят для дел, отложенных в долгий ящик. Даже то, что когда-то никак не получалось, получится именно в период с 26 по 29 февраля. Есть смысл покопаться в памяти, обнаружить и довести такие дела до логического конца. Единственное, что необходимо учесть – делать это необходимо скрупулезно, учитывая каждую мелочь. И тогда уж точно все получится, как надо.



2 марта
ПОЛНОЛУНИЕ

Март начинается на растущей Луне. Первый день весны одарит прекрасным настроением и удачей во всех начинаниях – касается ли это новых больших дел, дальних или ближних поездок, многолюдного собрания или долгожданной медитации в одиночестве.

Положительный эффект сохранится вплоть до 6 марта, эти дни необходимо использовать с максимальной пользой. Хорошо



3–16 марта
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

пройдут любые плановые мероприятия.

Единственное исключение – Полнолуние, которое произойдет 2 марта. Это тоже неплохой день, но требующий особого внимания к мелочам. Если будут учтены все возможные нюансы, день пройдет прекрасно.

Остальные дни периода не предвещают никаких аномалий, решение всех возможных проблем зависит только от вас.

«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.
Издается 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.
АНДЫКИНА 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

№ 4 (51). Дата выхода
26.02.2018.
Подписано в печать 20.02.2018.
Номер заказа – 261

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 290 400 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 силён метелью, А МАРТ – КАПЕЛЬЮ

Русские крестьянские приметы о погоде вплетались в дни и недели жизни наших далёких прадедов. Каждый день народного устного календаря наделался приметам, украшался узорами погудок-побасенок и бережно передавался от поколения к поколению.



28 февраля

В день Онисима-зимобора зима с весной начинают борьбу: «кому идти вперед, а кому вспять повернуть». Онисима называли «овчарником» и считали покровителем овцеводства. Вечером, когда стемнеет, выходили во двор, устремляли взоры к небу и начинали «окликать» звезды, чтобы овцы дали хороший приплод. Рукодельницы же поутру заговаривали пряжу, которую спряли к этому времени, чтобы она была чистой, белой и крепкой.

1 марта

Первый день весны испокон веков был известен как «новичок». Древние славяне называли его «Ярилин день», в честь Ярилы, бога солнца и плодородия. Почти до конца XV века в этот день отмечали Новый год и не работали. Все выходили на гулянья, водили Ярилины хороводы, праздновали приход весны. А уже после празднования мужики принимались за работу, не зря поговорка гласила: «Поднялся Ярило – берись и мужик за вилы».


6 марта

Тимофей-весновой – уж тепло у дверей! «Весеннее тепло веет – старого греет». Все хотели дожить до Весновея, а там уже зима была не страшна. Начиная с Тимофея, начинали дуть теплые ветры, крестьянин нехотя расставался со своей теплой лежанкой, выходил на улицу радоваться солнечному мартовскому дню. Считалось, что если день будет погожим и солнечным, то и весна будет такой же, и полезного березового соку будет много.

9 марта

Второе название Иванова дня – Обретение. Считалось, что на Обретение птица гнездо обретает, птицы уже начинают подыскивать места для гнезд. На Руси было принято строить скворечники, заботливо устанавливая их на деревьях, изготавливать кормушки для птиц. Женщины в этот день не стирали белье, боялись, что это спугнет птиц, и они улетят. Мечтали увидеть жаворонка или аиста, ведь это считалось хорошей приметой.

«Банковская ячейка» в квартире				Водевиль какой-то вместо совещания	Самый фундаментальный материал	Управляемые сани		Зеленый «мяч» с розовой мякотью
Жареный пирожок с резными краями	Крош, Ньюша, Бараш и их друзья	У этого вздора есть свой театр						
Пахнущая чесночком закуска к горилке	«... вода и медные трубы»	Побудительный кнут или пряник				Тургеневская утолщенная		Медвежьи ручки
			Тяжелая ноша, мешающая жить					
«Киндзмараули» или кагор	Итог матча, где победила дружба						Героиня Захаровой в «Формуле любви»	
			Все хромосомы организма	Пышные сборки на рукавах				
Искусство проката				Защитника шести мушкетеров	«Билет» к врачу по записи	Ученый, прильнувший к телескопу		Доля в складчине
			Печать на справке					
Пара уток в ягдташе плотника	«Монах» среди верблюдов	Страх острого						
			Родной край Шукшина					
В какой танец можно пуститься?	Вдохивание готовой продукции						Интерьерная «вмятина» в стене	Долька слова
Деликатность и понимание	«Крючковатый шест»		Афиша, вывешенная загода					
			Тучный обитатель свинарника	Четыре балла прописью	Великая река сбоку от Сахары			
Часть соли	Соседка мензурки в лаборантской	«Алмазный» фаворит						
То, что летат душеведы				Машина юного гонщика	Гарри Поттер в будущем			
	Моряк - с печки ... (шутл.)						С И В Г К Н	
							В Э Д	
							О Л Ч М А	
							Ш К Н Т Э К	
							Ц И	
							Т В Р О Х	
	Ручной «пресс» для теста	...-энд-блюз	Древнеримский писатель				Р О И	
							А К Л А К С	
							К В К	
							Л В О Л Х	
							О П Р О Х О	
							Л И Н Т К А Т	
	Кун - венгр, Дундич - ...	Здравный винный кубок		Часовой «кушак» Земли			С Н О Н А Я И	
							Р О Л В А	
							И В Т Л В С Я Л Ц	
							А К А Ц О Я Ч	
							Ц И Т П Ч Ы И Д	
							И И О Н И К	
	Соус в роли алой крови						Я Ф Л Я О Н И В	
Экономист - «повелитель ваучеров»	«... половин» у Ольги Бузовой	Виселица под «веселым Роджером»					Ц И О Н Е Г В С	
							А Э Л О Б О Л В С	
							Л Л Л М И Т С П	
							Б К Е Р Л Б Э Н	
							Д Р Л С В А М	
							А Ф И Е С	

				Гнезда для патронов на черкесске	Дэниэл - Джеймс Бонд	Бобовый "эрац" мяса	Мышонок от дяди Уолта			"Ария" из балета	Девочка - хозяйка Тототшки	У Чехова "на шею"
Вдох при курении	Содержимое рукописи		Подсветка горизонта на рассвете	Дореволюционный юрист			Вулкан-"сицилиец"	Уборочный инвентарь в дворницкой	Пылкий участник высекания огня			
Над Невой разводят	Раньше называли конторкой	Изучают в синагоге				Крапивный "компот" для волос	Зерно, жернова прошедшее			Столица Ирландии	Студентка, похищенная Шуриком	Порыв, сбивающий людей с ног
				Гималайский "снегочеловек"	Квартет плюс квартет				"3+2" не в кино, а в музыке	Углубление в стене		
Галоген для зубов				Течет рядом с Эрмитажем			Лох-Несс с Несси	"Крыжовник" в пушистой коже			"Родинки" ромовой бабы	Чабан с зарплатой в тугриках
Травля инакомыслящих		Площадка с рефери при бабочке			"Волчок" на острие пунта	Металл на паяльнике				Поле битвы за урожай		
			Сильноточный физик	Китайский дом				Почетный титул в Великобритании	"Нецивилизованный" рынок			
	Ветряная или черная	"Болид" в академической гребле	Жрец-птицегадатель			"Конский хвост", растущий на лугу	Имя художника Уорхолла			Писатель о животных Виталий ...		
				Нары, мешающий сидеть	Шуршание новых купюр				Водоплавающий символ немоты	Игрушка-вертушка	Клоунские двухметровые "протезы"	
Ленточка для при сборивания штор		Фамилия Стаса Намина		"Ширпотреб" в книжном магазине			Анна для Пушкина			Придумщик Чингачугка	Повар, ушедший в море	Воздушная ткань для барышень
Михайловское для Пушкина					Короткий и несильный прямой удар		Коллега корзинки	Словесная затрещина от шефа		Несчастье с Чацким от ума		
				Местечковая манера речи	Суетность усилий по старинке				Трубочки для "ваяния" кудряшек			
"Опохмелин" в молочном отделе	Сахар в ампуле		Содержимое ДНК			Бойкое у борзописца	Чего-то очень много			Штучный товар от композитора		
"Брат" кларнета					"Повет" фигуристки по кругу	Бинт, подерживающий руку в гипсе			Злословный бог Эллады	Умный микрорубильник		
		Лодка, которую смастерил эскимос		Яуза, Неглинка				Та же ткань				
10 кабельтовых	Отрок, пишущий статьи				Напыщенный ... писателя	Хранительница очага в вигваме		Туда ставят цветы				
Его шпионов ловил СМЕРШ	Комедия Даниели о сантехнике	Воитель с Олимпа			Первый раунд борьбы за урожай							
				Кладезь витаминов с болота								
Солдат по другую сторону фронта		Муза, вошедшая в историю			Дерево с улицы Фредди Крюгера							
		Плотная занавеска	Немецкое "саке"	"Зигзаг" на картинке прогноза погоды								
	Тылы у топора	Упрямый, безмозглый, буриданов	Фига, но не смоква		Перечень на бумаге	Шило на мыло		Очень упрямый довод				
					"Аренда" воинов		Разряд из табели о рангах					
Сетованные недозволенных		"Женподобный" диванчик			Рубка мечами							
				Бредет по дороге								
У Серги в песне это авто черное		"Страна слонов и белого зонта"			Кайма, кромка, край обуви							