

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 05 (76)

11 – 24 марта
2019 года

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ



ВНИМАНИЕ!
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ!

КАК ВЫРАСТИТЬ ЛИМОН

ПОСАДКА, УХОД, СБОР УРОЖАЯ

ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ?

МНЕНИЕ ГЕРОНТОЛОГА

КАКОЙ ЧАЙ ПОЛЕЗНЕЕ?

+ СПОСОБЫ ЗАВАРИВАНИЯ
РАЗНЫХ СОРТОВ



ISSN 2414-4940



9 772309 1882007 1 9005



ЭКОНОМИМ
НА ЛЕКАРСТВАХ:
ОБЗОР ЦЕН

стр. 10

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

10 ПРАВИЛ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ СТОП

ОТ ПОДОЛОГА ЕЛЕНЫ ПЕТРУШИНОЙ

16+

Фото Жанна Хлебнова, Alexander Raths / Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЕСТЬ МНЕНИЕ

Заокеанские ученые в ходе последних исследований сделали интересное открытие. Оказывается, антисептик, часто использующийся в бытовой химии, может увеличивать устойчивость бактерий к антибиотикам. Речь идет о триклозане, который призван убивать бактерии, а по сути делает их только сильнее. Триклозан добавляют в зубную пасту, ополаскиватели для рта, косметику и даже в одежду, детские игрушки и кредитные карты с целью уменьшения количества бактерий. Правда, в ходе исследования испытуемыми выступали мыши. Те «пациенты», которых лечили с помощью антибиотиков после ослабления бактерий триклозаном, чувствовали себя значительно хуже своих сородичей, кому повезло получить антибактериальную терапию, не «помывшись» в антисептике. В живых после антибиотикотерапии у «затриклозаненных» мышек оставалась каждая десятая болезнетворная бактерия, причем и в дальнейшем сохранялась устойчивость к ряду сильнейших антибиотиков.

12
марта

1911
год

СОБЫТИЯ МАРТА

Доктор Флетчер из Рокфеллеровского института открыл причины детского церебрального паралича. Среди которых названа глубокая недоношенность детей, внутриутробные инфекции плода, асфиксия в родах и другие факторы риска. Хотя, в целом, этиология возникновения ДЦП до сих пор до конца не ясна.

Наша справка:

под термином «ДЦП» понимают комплекс хронических неврологических нарушений, возникающих в перинатальный период вследствие поражения головного мозга.

15
марта

1937
год

В американском Чикаго был открыт первый банк донорской крови.



ВНИМАНИЕ! ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ!

ПЕНСИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

— НОВОЕ С 2019 ГОДА

21 марта
с 12.00 до 13.00 часов

На ваши вопросы
ответят специалисты
Отделения
Пенсионного
фонда РФ
по Москве и
Московской
области



Телефон,
по которому

вы можете звонить и
задавать свои вопросы

8 (495) 937-41-30

(Для жителей Москвы звонок бесплатный, жители других регионов платят только за междугороднее соединение).

Вы можете задать вопросы по темам:

- назначение пенсий: страховых, по государственному обеспечению, по случаю потери кормильца и социальных,

- назначение федеральных соцвыплат (инвалидам, ветеранам, военнослужащим, семьям военнослужащих и др.),

- набор социальных услуг – санаторно-курортное лечение, бесплатные лекарства, проезд и др.

В рамках горячей линии можно задать вопросы, касающиеся пенсионного законодательства.

МНОГО ДРУЗЕЙ НЕ БЫВАЕТ...

...считают зарубежные ученые, которые ратуют за активное общение и дружбу женщин в период постменопаузы. Ведь именно позитивные социальные связи и наличие друзей спасают возрастных дам от сердечно-сосудистых заболеваний, полагают они. За участницами исследования, женщинами от 50 до 79 лет, наблюдали в течение почти одиннадцати лет, что позволило ученым сделать вывод: женщины, получающие социальную поддержку и чувствующие себя нужными, реже страдают от болезней сердца и сосудов. В том числе по причине курения и гипертонии. Говорить о прямой связи, считают ученые, пока рано. Исследования ведутся.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

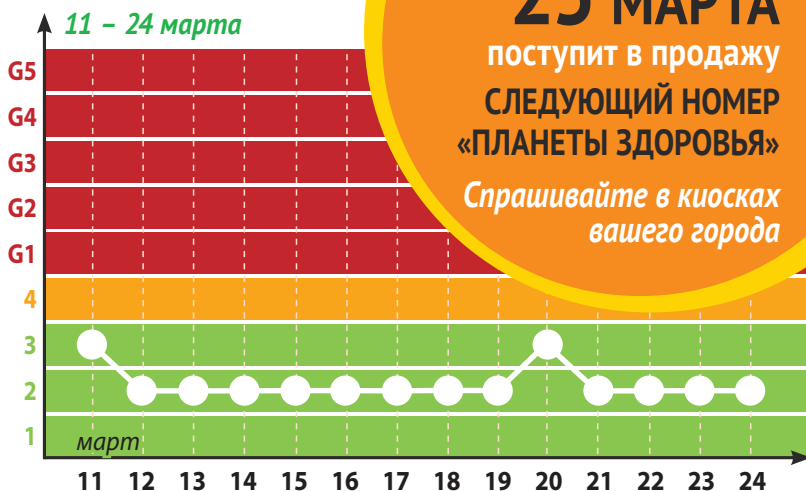
● **МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

● **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.

- G1 слабая буря
- G2 средняя буря
- G3 сильная буря
- G4 очень сильная буря
- G5 экстремально сильная буря



● 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.

25 МАРТА

поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Спрашивайте в киосках
вашего города

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.

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

Согласно Федеральному закону РФ от 11 сентября 2011 года №324 ФЗ «О бесплатной юридической консультации в Российской Федерации»

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Реклама

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

<http://www.dento-lux.ru>

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю **СКИДКИ**

25% на протезирование

11% на лечение

подарочные сертификаты – скидка 10%

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

цены для предъявителя купона:	
Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. 2900 руб.
Съемный протез (отеч.)	8500 руб. 7500 руб.
Безметалловая коронка, ВИНИР (диоксид циркония, Иммакс)	16000 руб. 9500 руб.
Пломба (светоотверждаемая, пр-во США)	от 500 руб.
Установка импланта	24 000 руб. 18 000 руб.
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб. 2000 руб.
Панорамный рентген	470 руб. 400 руб.
Отбеливание Zoom 4 (Zoom-White Speed)	21 000 руб. 17 850 руб.

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефону у администраторов клиник. Акция действительна до 30.04.2019

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

Реклама. 000 «Денто-Люкс» Лиц. № 10-17-01-017255, № 10-17-01-005014



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ЕШЬ ЛИМОН, ПОЛЕЗЕН ОН!

Поделюсь-ка и я своим рецептом от ста недугов. Вижу, люди в газету пишут добрые, отзывчивые, хочу оказаться и я в их дружной компании. Примете?



Есть для здоровья хорошее средство, Мы знаем о нем все с самого детства. Полезных качеств в нем миллион, Это вкусный, ароматный, яркий лимон.

Он злые бактерии легко убивает, Иммунитет на все сто укрепляет. Полезен для сердца, желудка, сосудов. И кожу отбелит, и вредным не будет.

Хотите, в водичку его добавляйте И каждое утро ее выпивайте. А можете цедру в пирог положить, Гостей и родных к столу пригласить.

С яичным белком сок лимона смешать И будет вам маска, чтоб юною стать. В чаек добавляйте и с медом вкушайте, Будьте здоровы и меня вспоминайте.

*Екатерина Светленькая, няня,
г. Муром*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УВЕЛИЧИВАЕМ РОСТ

Если вы миниатюрная дама, но хочется выглядеть чуть выше, никогда не носите одежду контрастных цветов. Однотонный комплект визуально чуть увеличит вас в росте. И «не режьте» себя поперечными полосками. Выбирайте продольные линии.

Светлана Куликова, г. Люберцы

✉ ТРАВЯНОЙ БУКЕТ СКАЖЕТ ПАНКРЕАТИТУ НЕТ!

Ох, какая же это штука неприятная – панкреатит. Прихватил меня после новогоднего застолья. В больнице полежала, острый приступ капельницами сняли, но совсем боль не прошла, конечно. И тошнота изматывающая осталась. Стала я изучать разные народные методы, курс медикаментозного-то лечения позади. И нашла! Честное слово, уже вот и не вспоминается, как это страшно и больно. Главное, в еде опять не сорваться теперь.

Итак, если вас мучают боли в поджелудочной, возьмите в одинаковых пропорциях почки березы, корень барбариса, лист крапивы, цветки бессмертника, корень девясила, траву душицы, траву спорыша, траву зверобоя, цветки календулы, траву золототысячника, плоды кориандра, корень лопуха. Кажется, сложно, но всего-то и стоит купить эти травы в аптеке, тщательно перемолоть в кофемолке и смешать. 2 столовых ложки смеси следует высыпать в термос и залить полулитром кипятка. Состав должен настояться 8 часов, поэтому рекомендуем делать его на ночь. Пить настой следует за полчаса до еды, по трети стакана 3 раза в день. Курс – 6–8 недель. После недельного перерыва прием можно начать заново. Тем более, что остаточек трав в холщовом мешочке уже дожидается нас в сухом темном месте. Будьте здоровы!

*Любовь Пронина,
пенсионерка, г. Москва*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ГЕРКУЛЕС ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА

От целлюлита я использую натуральный скраб из геркулеса. Размалываю его в кофемолке, добавляю немного меда и ложку морской соли, смешиваю и втираю круговыми движениями в проблемные участки.

Елена Г., г. Москва

✉ МЯТНАЯ НАСТОЙКА ДЛЯ ЖИЗНИ БОЙКОЙ

Хочу рассказать, как я борюсь с головной болью и невралгией, если та одолевает. Все очень просто – настойка мяты перечной, которой я натираю при необходимости виски или место боли при невралгиях. А приготовить данное средство проще не придумаешь. Заполняем стеклянную емкость промытыми и просушенными листьями свежей или сухой мяты (около 100 г), заливаем водкой (500 мл), плотно закрываем и настаиваем в темном месте 14 дней. Как только чувствую, что боль заворочалась где-то внутри, сразу тру проблемное место мятным лекарством. Чудесное средство!

Инна Строгая, домохозяйка, Ярославская обл.

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ НЕЖНЫЕ ЦВЕТЫ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Обожаю цветы! Не дожусь весны, когда все это разнотравье и разноцветие начнет буйство на моем приусадебном участке. И не только усладу для глаз мне дарит это великолепие, многие растения с огорода, с грядки я пользую как лекарства.

Вот, например, красавица – настурция. Из-за содержания серы отлично обеззараживает ранки. Стоит только приготовить крепкий отвар. Пользую я ее и для снятия симптомов при гриппе и ОРВИ, отваром лечу бронхит. Цветы настурции содержат флавоноиды, каротиноиды, антоцианы и большое количество витамина С. А поскольку они еще и очень вкусны, имеют острый, слегка перечный вкус, поэтому я с удовольствием режу их в салаты, добавляю, как приправу к мясу. Или нежные садовые анютины глазки. Тут вам и знаменитые флавоноиды, и полифенолы, витамин С. Кроме того, эти цветочки – отличный антиоксидант, а потому борются с признаками старения. Эти красивые цветы чрезвычайно просты в выращивании, требуют солнечных или полутеневых мест и регулярного полива. Имеют нежный сладковатый вкус. Засахарить, и получится нежнейшее украшение для торта. Да и в салате они к месту. Для отваров использую сухое сырье из расчета 1 ч. л./1 стакан кипятка.



Рисунок: Светлана Данилова

Светлана Кобзарь, г. Рязань

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

✉ МЁД ЗАПАСАЙ, БУДЕМ ЛЕЧИТЬ ЛИШАЙ

Мои дети любят возиться с животными на улице и однажды подцепили лишай. Я их вылечила чесночно-медовой мазью, о которой узнала из старой книги по народной медицине. Теперь хочу рассказать об этом способе лечения лишая.

Мазь эту сделать очень просто. Надо натереть на терке чеснок и смешать с медом, чтобы получилась густая мазь. Эту мазь мажут на кожу, где есть лишай, 2–3 недели. Моим детям хватило 2 недель, но в книге написано, что некоторым нужно 3.

Валентина Гришина, Московская обл.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ
на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА цена: 399р.
из освященного камня обсидиана
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская», «Святая София» (для здоровья),
«Ангел-Хранитель» (оберегает от беды), «Неупиваемая чаша»
(защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает
водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей)

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить»
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ
Поддерживает давление
цена: 499р.

«Святой Целитель Шарбель»
цена: 599р.
количество ограничено
исцеляет все болезни!

Цепочка и браслет «Вьюнок»
позолота 24к.: 899р.
Цепочка: 899р.
Длина 60 см
Браслет (20 см) 599р.
Набор (цепочка+браслет) 1199р.

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567330029590

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебрение: 499р.
Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Украшены блестящей огранкой под бриллиант (размеры: 17-20)
Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
Кольцо и серьги «Защита ангела»

Бусы
Природный Янтарь
4х видов:
вес: 16г 899р, 35г 1399р,
45г 1999р, 60г 2399р.

Кольцо и серьги «Нежность с фианитом» и сохрани» и Пресвятой Богородицы
Кольца «Спаси и сохрани»
ширина 3 и 6 мм
Кольцо обручальное (размеры: 15-25)

Бусы 699р., Браслеты 499р., Кулоны 399р. из натуральных камней
Агат, Лунный камень, Малахит, Аметист, Коралл, Сердолик, Горный хрусталь, Яшма, Гранат, Бирюза, Невфрит и др.

«Княжий глаз»
Кольцо и серьги

«Королевский бриллиант»
Кольцо и серьги

«Морское золото»
Кольцо и серьги «Цветок верности»
Кольцо «Благородный слон»
Серьги «Янтарь»
цена: 1399р.

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

Цена одного изделия позолота 24к.: 999р., серебрение: 699р.
«Цвета весны»
Кольцо и серьги «Неделька»
В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. Размер цена: 2499р, цена по скидке: 1299р. 27см x 27см

ОДОМАШНЕННЫЙ ЛИМОН – *полезных свойств миллион!*

Хотите оздоровить воздух в квартире, а также добавить бодрости и избавиться от хандры? Собрать свой урожай полезных кислородных плодов? Заведите лимонное деревце! Или вырастите его сами.

ВЫБИРАЕМ СЕМЕНА

Семена для посадки лучше использовать из спелого лимона. Порченные с пятнами и признаками повреждения плоды использовать нежелательно. Из плода выбираем самые крупные семена. Их не нужно подсушивать, иначе дольше будут всходить. Достаточно промыть водой и обработать перед посадкой любимым стимулятором.

ПОСАДКА

Земля для посадки должна быть рыхлой и плодородной. Безошибочным вариантом будет специальный грунт для цитрусовых. На дно горшка насыпаем дренаж (керамзит, гравий и т.п.), чтобы вода не застаивалась и корни растений не загнили. Сажаем семена лимона на глубину около 2 см. В горшок диаметром, например, 12 см можно посадить на расстоянии друг от друга 3–5 семечек. Благодаря этому увеличится вероятность всходов. Для луч-

шего прорастания накройте горшок пакетом или пластиковой бутылкой, чтобы создать парниковый эффект.

УХОД

Первые ростки появляются примерно через две-четыре недели. Пока не появятся 4 листочка, зеленых «малышей» продолжаем держать в тепличке. А затем постепенно приучаем их к комнатным условиям. Полезно проводить опрыскивание.

Для дальнейшего проживания выбираем светлое место, без попадания прямых солнечных лучей. Обязательно следите, чтобы не было температурных перепадов, сквозняков и изнуряющей жары (например,



ПЛОДНОШЕНИЕ

Если вы хотите не только любоваться внешним обликом деревца, но и получать плоды, нужно дичок привить. Черенок для привоя можно приобрести у знакомых или в интернете на цветоводческих форумах. Черенки сортовых цитрусовых благополучно путешествуют почтой. Помимо этого нужно запастись прививочным ножом (он острый, что очень важно!), садовым варом для замазки места прививки и раствором для обеззараживания места надреза и прививочного ножа.

Делать прививку нужно, если растению уже 3–4 года. Плодоношение наступит после прививки примерно через 2–3 года.

Если нет желания столько времени ждать, можно в цветочном магазине приобрести уже готовое привитое растение. С одного комнатного деревца можно собрать, как правило, 5–8 лимончиков за сезон.

Светлана Сидорчук



ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Лимонные деревья вырабатывают фитонциды – вещества, которые уничтожают болезнетворные микробы, плесневые грибки и другие патогенные микроорганизмы. Фитонциды оказывают положительное действие на иммунитет, улучшают сон и настроение. Помогают справляться с простудными и инфекционными заболеваниями.

Фитонцидное поле лимона, на которое он распространяет полезные вещества, может достигать семи метров. 2–3 растения в комнате способны полностью обезвредить воздух в помещении.

Каждый человек уникален. Но вот в чём мы все похожи, так это в развитии у нас заболеваний и их проявлениях. Именно это, казалось бы, совсем не сакральное знание помогло нашим предкам заметить взаимосвязь между болезнями внутри организма и таким явлением, как запахи.

ЗАПАХ АММИАКА ИЗО РТА

Свидетельствует о нарушении выведения продуктов обмена белков из организма. А вот вести к ней могут сахарный диабет обоих типов, нарушения почек или избыточная продукция гормонов щитовидной железы.

ЗАПАХ СИРЕНИ ИЗО РТА

Сиренью пахнут колонии синегнойной палочки, которые могут осесть на минда-

ДИАГНОЗ УЗНАТЬ ЛЕГЧЕ, если запах становится резче



Необходимо помнить, что любой из этих признаков – лишь подсказка в диагностике. Окончательное решение любых медицинских задач – работа врачей-специалистов. При обнаружении у вас какого-либо признака обратитесь к участковому терапевту. Будьте здоровы!

линах и длительно безболезненно размножаться.

ЗАСТОЙНЫЙ, НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

Если запах не получается убрать простой зубной щеткой, это может говорить о том, что начался кариозный процесс, который пока не болит.

ПОТ С ЗАПАХОМ АЦЕТОНА

Практически достоверный признак сахарного диабета. Если к нему добавляется еще

и аналогичный запах от мочи – то это гарантированное свидание с эндокринологом, причем как можно скорее.

ПОТ С КИСЛЫМ ЗАПАХОМ

Запах, напоминающий скорее уксус, чем пот, говорит о нарушениях выделительной системы, чаще о пиелонефритах. Стоит обратиться к нефрологу.

ПОТООТДЕЛЕНИЕ БЕЗ ЗАПАХА

Запах поту придают безвредные бактерии, живущие на коже. Они защищают нас от патогенных сородичей, конкурируя с ними за пищу. Нет запаха – нет бактерий – нет защиты от патогенной флоры.

Анастасия Соколовская

ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!



ПОМОЩЬ СУСТАВАМ, МЫШЦАМ, СПИНЕ

Обеспечивает радость движения. Однако перенесенные перегрузки, нарушения питания тканей суставов создают проблемы и вызывают ограничение движений в любом возрасте. Массаж с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» с витамином Е значительно повышает его активность, помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддерживать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни.

«БИШОФИТ-ГЕЛЬ» - улучшенная формула природного бишофита, богатого минералами, необходимыми для нормальной работы суставов. Присутствие вит РР усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его активность.



90 руб.

КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп. И это не только косметическая проблема. В старшем возрасте это затрудняет уход за ногами, вызывает боль при ходьбе.

Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от «запущенных» изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. **Отработанная с 1997 г. методика косметического ухода с применением крема «Фундизол» помогает очистить изменённые участки ногтевых пластинок, кожи стоп, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп, облегчить уход за ногами у пожилых людей и при возрастных проблемах стоп.**



90 руб.

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДОВ

Холодная погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивает риск простудиться. Часто простуда провоцирует высыпания на губах. Комплексная защита должна включать правильный подбор одежды, полноценное питание с увеличенной калорийностью, ограничение посещения общественных мест, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, мытье рук после посещения общественных мест с применением антисептиков. Защитить слизистую носа и губ поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты

оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин – ворот для инфекции. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от простуды.



90 руб.

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ и на сайтах: www.apteka.ru, poisklekarstv.ru, InfoLek.ru, 003ms.ru, poisklekarstv.com, LekMos.ru, apteki.ru, Apteki.su и др. СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: (495) 729-49-55 www.Inpharma2000.ru

РЕКЛАМА. Косметическое средство. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Рекламируемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний.

ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26.

COFP № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; COFP № RU.67.CO.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г.; COFP № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.; COFP № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; COFP № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.

ВСТРЕЧАЕМ

Врачи уверяют, первые возрастные изменения появляются уже в 30-летнем возрасте. Именно тогда наш организм начинает стареть. Правда, это пока не так явно проявляется – мы всё ещё бодры, полны сил, планов и стремлений.

ЭКСПЕРТ

Какими мы будем в преклонном возрасте, зависит только от нас самих. Почему так происходит, рассказывает к. м. н., врач высшей категории, геронтолог Михаил ПРИСТУПА



ВОЗРАСТ ФИЗИЧЕСКИЙ И БИОЛОГИЧЕСКИЙ

– Михаил Сергеевич, как можно определить, что старость настала? В каком возрасте человек перестает считаться молодым?

– Сразу скажу, говорить о том, что вот старость наступила – нельзя. Существует классификация ВОЗ, по которой люди в возрасте от 60 до 75 лет считаются пожилыми, с 75 до 90 лет наступает старческий возраст, а после 90 – возраст долгожителей.

А занимается этими вопросами геронтология – наука о старении человека, изучающая особенности здоровья, наличие заболеваний и особенности их течения в различные периоды

жизни, а также воздействие лекарств на организм пожилого человека. Дело в том, что в преклонном возрасте в организме замедляются процессы метаболизма, и лекарства действуют несколько иначе.

Не стоит забывать и про существование такого понятия, как биологический возраст – соотношение состояния здоровья, физической активности к определенному возрасту. Существуют же люди, сохраняющие физическую активность и высокие когнитивные способности даже в преклонных годах, да и выглядят они зачастую моложе, и состояние органов и систем их организма тоже выбивается за какие-то средние показатели для их возраста.

– Какую роль в процессе старения, а, вернее, в возможности отодвинуть старость, играет интеллект?

– Еще какую! Люди, занимающиеся умственным трудом и научной работой, с легкостью осваивающие интернет: свободно чувствующие себя в медийном пространстве, интересующиеся какими-то событиями, как правило, сохраняют и свое физическое здоровье. Посмотрите на наших ученых, лауреатов Нобелевской премии – это люди-долгожители. И, как правило, они сохраняют свой интеллектуальный потенциал до самой смерти.

человек заниматься, он привык к такой инертной жизни, он ленивый и считает, что трудиться над собой бесполезно, раз судьба такая. Это как спортсмен на старте, который думает, что он все равно проиграет. А тогда зачем он бежит? Люди хотят достигнуть качества жизни, но не все прилагают к этому усилия.

– Почему так происходит?

– Наверное, дело в инертности самих людей. Задача геронтолога – убедить их, что нужно браться за себя и бороться за свое здоровье. Может, все-таки кто-то задумается и начнет хоть минимально заниматься, проходить обследования и принимать лекарства. Понимаю, что некоторым это трудно.

Когда-то видел такую картинку – пожилой человек с крайней степенью ожирения сидит перед телевизором с пультом, а рядом беговая дорожка, и по ней бегают собаки. Он приобрел собаку, чтобы гулять с ней, чтобы у него была хоть какая-то физическая нагрузка, но устал, и купил собаке беговую до-

ГЛАВНЫЙ ВРАГ – ЛЕНЬ

– А что же «решает», когда нагрянет старость? Может быть внутренние, биологические часы?

– Нет никаких биологических часов. Это самоуспокоение для ленивых людей. Вот не хочет

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Пожилые люди, активно трудящиеся в саду или на огороде, примерно на 30% реже страдают от инсультов или сердечно-сосудистых заболеваний, чем их ровесники, сидящие перед телевизором.



СТАРОСТЬ БЕЗ ПРОБЛЕМ

рожку. Она-то бегают, а он снова уткнулся в телевизор. И таких людей немало, к сожалению.

ВОЗЬМИСЬ ЗА СЕБЯ!

– Почему в ряде случаев приходится говорить о преждевременном старении?

– К старости надо готовить себя заранее. В среднем возрасте – от 45 до 60 лет – уже надо задумываться об этом. Поэтому ежегодно, начиная с того момента, когда вам исполнилось 40 лет, вы должны проходить ЭКГ, сдавать биохимические анализы. Потому что именно тогда мы начинаем обнаруживать какие-то изменения, которые еще возможно нивелировать и исправить для того, чтобы не только увеличить продолжительность жизни, но и самое главное – добиться определенного ее качества в пожилом и старческом возрасте.

Хочу подчеркнуть, что во всех европейских обсле-

дованиях главное место уделяется не продолжительности жизни, а именно ее качеству. Ведь старость может быть разной. Можно гулять с внуками и наслаждаться общением с ними, разбираясь в современных гаджетах и устройствах. Можно ходить за грибами, на рыбалку, сажать цветы, возиться, на огороде, посещать театры, ездить на море с супругами и наслаждаться отдыхом. Это я называю качественной жизнью. А можно около телевизора лежать в памперсе. Человек сам выбирает свою дальнейшую судьбу. Я считаю, что эта проблема не только медицинская, но и, прежде всего, проблема самого человека.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ОБЯЗАТЕЛЬНА

– И что нужно делать, чтобы избежать таких проблем?



– Прежде всего, отказаться от всех вредных привычек. Не забывать про правильное питание и следить за своим весом. Ну и конечно, сохранять физическую подвижность. Подчеркиваю, физическая активность обязательно должна присутствовать в жизни пожилого человека. Я уж не говорю про спорт, но физкультурой надо занимать обязательно – это ходьба, плавание, лыжи или просто прогулки на свежем воздухе.

В добавок ко всему, нужно проходить регулярные обследования.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Органы человеческого организма стареют не одновременно. Медленнее всего – кости. К зрелому возрасту они могут быть на 10 лет моложе прилегающих органов и тканей.
- К 60 годам у большинства людей пропадает около половины вкусовых рецепторов.
- К старости значительно сокращается способность клеток обновляться. Это приводит к тому, что пожилые люди чаще болеют.
- Люди, с детства свободно владеющие двумя языками, стареют медленнее.
- Слабоумие в старости – результат бездействия ума. Те, кто свою жизнь посвятил интеллектуальной деятельности, гораздо реже страдает от этого.



Читайте дальше на стр. 10



Фото: Olena Yakobchuk, Melniklena, XIXinXing, KinokoTagawa, Egorova Olesya / Shutterstock.com

11
марта

1883
год

СОБЫТИЯ МАРТА

Родился Глеб Ивашнецов – советский терапевт, инфекционист, организатор здравоохранения.

В 1908–1910 гг. совместно с коллегами ввел в терапию холеры обильные систематические вливания физраствора соли. Врачей поражало количество вводимой жидкости: 3–4,5 литра за раз, до 20 литров за курс. Но Ивашнецов оппонировал тем, что из больного вместе с жидкостью выходят и болезнетворные бактерии. В феврале 1917 года Ивашнецов стал одним из инициаторов создания Скорой помощи в Петрограде. Союз городов изыскал для этой службы автомобили, оборудование, медикаменты, перевязочный материал. В пандемию гриппа-испанки в 1918 году Ивашнецов выделил диплококк, вызывающий частые осложнения в виде пневмонии.

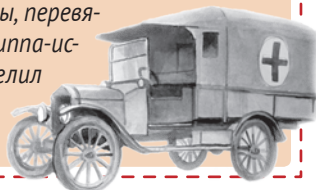


Рисунок: Светлана Данилова

СОЦИАЛЬНЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

✓ **ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ** населению **Москвы и МО**

✓ **БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Ведущие Юристы и адвокаты



Реклама

Опыт работы более 20 лет!

Льготы пенсионерам, ветеранам, инвалидам!

ПОМОЖЕМ! ЗВОНИТЕ! Тел.: 8-495-205-92-69

ВСТРЕЧАЕМ

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это препараты, применяемые при повышенном холестерине и гипертонии. В следующем номере о лекарствах, применяемых при женских заболеваниях.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при повышенном холестерине и гипертонии

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: АТОРВАСТАТИН – гипополипидемическое средство из группы статинов, снижающее уровень общего холестерина			
АТОМАКС	таб. 10 мг, 30 шт.	Индия	380 руб.
АТОРВАСТАТИН КАНОН	таб. 10 мг, 30 шт.	Россия	280 руб.
ЛИПРИМАР	таб. 10 мг, 30 шт.	Пуэрто-Рико	800 руб.
ТОРВАКАРД	таб. 10 мг, 30 шт.	Чехия	300 руб.
ТУЛИП	таб. 10 мг, 30 шт.	Словения	280 руб.
МНН: РОЗУВАСТАТИН – гипополипидемическое средство из группы статинов, снижающее уровень общего холестерина			
АКОРТА	таб. 10 мг, 30 шт.	Россия	500 руб.
РОЗУВАСТАТИН	таб. 10 мг, 30 шт.	Россия	290 руб.
РОКСЕРА	таб. 10 мг, 30 шт.	Словения	500 руб.
МЕРТЕНИЛ	таб. 10 мг, 30 шт.	Россия	675 руб.
РОЗАРТ	таб. 10 мг, 30 шт.	Мальта	601 руб.
МНН: ЭНАЛАПРИЛ – лекарственное средство, применяющееся для лечения высокого артериального давления			
ЭНАП	таб. 10 мг, 60 шт.	Словения	272 руб.
БЕРЛИПРИЛ 10	таб. 10 мг, 30 шт.	Германия	128 руб.
ЭНАМ	таб. 10 мг, 20 шт.	Индия	61 руб.
ЭНАЛАПРИЛ	таб. 10 мг, 20 шт.	Россия	19 руб.
МНН: АТЕНОЛОЛ – лекарственное средство, оказывающее антигипертензивное, антиангинальное и антиаритмическое действие			
АТЕНГОПОЛ	таб. покр. плен. об. 100 мг, 30 шт.	Россия	29 руб.
АТЕНОЛОЛ НИКОМЕД	таб. покр. плен. об. 100 мг, 30 шт.	Германия	57 руб.
АТЕНОЛОЛ-АКРИ	таб. покр. плен. об. 100 мг, 30 шт.	Россия	22 руб.

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

Продолжение.
Начало на стр. 8

З а частую бывает так: случайно приходит к нам пациент, и вдруг мы обнаруживаем в крови значительное повышение уровня холестерина, особенно липопротеина низкой плотности, что в сочетании с высоким давлением и возможным сахарным диабетом приводит к значительному ускорению отложения того же холестерина на стенках сосудов и образованию бляшек, имеющих тенденцию к разрушению. Но этого же можно избежать! Нужно с врачом советоваться, следить за своим давлением. Это уже наша совместная с пациентом работа. Врач назначает либо специальную диету, либо уже медикаментозную терапию, поддерживающую уровень сахара и холестерина в крови.

ПОЧЕМУ С ВОЗРАСТОМ БОЛЬШЕ НЕДУГОВ

– *Существует ли «медицина антагистарения»?*

– А вот посмотрите на развитые страны, на продолжительность жизни и сокращение смертности. Это заслуга в том числе и медицины.

Вот Япония – страна пожилых. Здесь очень развит уход за пожилыми и уважение к старикам и долгожителям. Государственные программы по их поддержке здесь просто бесподобные. Так, чуть ли не каждое утро за одинокими стариками приезжает автобус, как за школьниками. Все они на колясках грузятся в адаптированные медицинские

СТАРОСТЬ БЕЗ ПРОБЛЕМ

автомобили, которые везут их в специальные центры. В течение дня их осматривают врачи и проводят медицинские процедуры или их вниманию предложена культурная программа, адаптированная к их возрасту...

Еще один аспект, на который хотелось бы обратить внимание – наличие хронических заболеваний. Чем человек старше, тем у него их больше. Поражаются все органы и системы – дыхательная, сердечная, желудочно-кишечная, мочевыделительная.

Наличие многих заболеваний предполагает назначение лекарств. Здесь возникает такая проблема, как полипрогмазия – назначение большого количества лекарств. Так, человек приходит к неврологу при болях в суставах, и ему назначают медицинские препараты, не учитывая его проблемы со свертываемостью крови и сердцем. Или, наоборот, кардиологи назначают свои препараты, но при этом у пациента астма или язва,

при которых они противопоказаны.

Проблема в том, что у каждого человека, а у пожилого тем более, должен быть один лечащий врач, а остальные специалисты – консультанты. Они рекомендуют прием тех или иных препаратов, а вот сложить все эти пазлы в одно целое, избежать назначения очень большого количества лекарств должен лечащий врач.

Хочу обратить ваше внимание, что тот, кто принимает пожилых пациентов в поликлинике и занимается их лечением, называется гериатр. А вот ученый, который изучает процессы строения и методы продления жизни – геронтолог.

К КАКОМУ ВРАЧУ ИДТИ?

– **Востребован ли гериатр среди пожилых пациентов?**

– Пока на самой передовой находится участковый



врач-терапевт. А вот роль гериатров зачастую сводится к общим консультациям. Поэтому каждому пожилому человеку я советую идти к своему участковому терапевту и все вопросы решать с ним.

Знаете, существует такая градация, от чего зависит здоровье человека. 60% – условия внешней среды: питание, экология, режим труда и отдыха, 20% – наследственность, и всего 8% – зависит от врачей. Вот и получается, что все в руках самого человека, за исключением на-

СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА ПРИСТУПЫ

● Начиная с 40 лет нужно регулярно проходить медицинские осмотры и сдавать анализы.

● Все в ваших руках – насколько вы будете активны, насколько у вас будет желание заниматься собой для того, чтобы достигнуть в этом возрасте большего качества жизни.

● Откажитесь от вредных привычек.

● Следите за своим весом.

● Занимайтесь физической и умственной деятельностью.



следственности. А медицина – развивающаяся наука, дойдем мы и до решения этих проблем, я больше чем уверен.

Наталья Киселёва

15 марта

СОБЫТИЯ МАРТА

Всемирный день сна.

Впервые дата была отпразднована в 2018 году

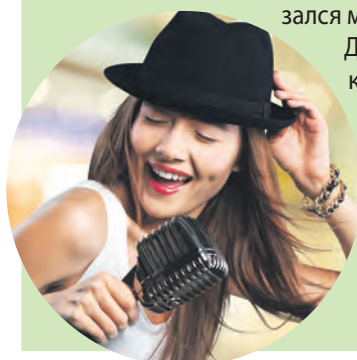
и с тех пор проводится ежегодно в рамках проекта Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по проблемам сна и здоровья. Весной, в сезон авитаминоза и упадка сил, это особенно актуально. Во время правильно протекающего сна организм восстанавливает силы, потраченные на дневную активность, «приводит себя в порядок». Именно поэтому здоровый человек просыпается с ощущением свежести и прилива сил.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ПЕЙ ХРЕНОВЫЙ НАСТОЙ... И ГРОМЧЕ ПОЙ!

Я работаю на радио и порой сталкиваюсь с тем, что сел или вовсе пропал голос. Чего только я не перепробовала, каких только средств. Самым действенным оказался метод народной медицины – настой хрена.



Для приготовления настоя нужно взять маленький кусочек свежего корня хрена, не больше ореха фундука, измельчить и залить 60 мл крутого кипятка. Хрен должен настояться под крышкой не менее 20 минут. В настой можно добавить немного сахара. Пить в час по чайной ложке. В течение дня голос восстанавливается полностью. Помогает даже моей дочери, которая занимается вокалом.

Валерия Табеева, г. Москва

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос.

Пишите нам, и каждое ваше письмо попадёт в руки экспертов.

✉ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ?

Не могу, не получается, так и тянет посидеть в соц-сетях, пообщаться в мессенджерах, посмотреть новое видео, лайкнуть чье-то фото... Помогите, как избавиться от этой зависимости?

Динара Грейн, г. Москва



ЭКСПЕРТ

САОНА
психолог

Для успешного избавления от любой зависимости нужно главное – желание человека. Только когда человек осознал свою проблему, ему можно помочь. Поэтому начните с того, что обзавердитесь увлечениями и вспомните о том, что в реальном мире тоже можно общаться, дружить, обмениваться мнениями и, самое главное, куда-то ходить. Интернет дает нам сегодня массу возможностей: мы можем смотреть фильмы, слушать музыку, читать, узнавать информацию, знакомиться с людьми. Но реальная жизнь прекрасна тем, что вы можете получить еще больше впечатлений, если сходите на настоящий концерт или на выставку с подружкой, в кино или в театр с любимым человеком. Интернет не займется за вас спортом, не сходит на каток, не попробует шоколадный фонтан в ресторане и не испытает теплоты от поцелуя. А еще в реальной жизни есть природа, море, солнце, горы, леса – почувствовать всю прелесть окружающего мира, рассматривая чужие картинки в интернете, невозможно. Путешествия – это то, что мы должны делать сами и не можем это доверить никому!

✉ ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ САХАР?

Стала барахлить поджелудочная, хочу отказаться от сахара совсем. Но никак не получается найти достойную замену. Чем можно «подсластить» себе жизнь?

Галина Кулачева, г. Новая Москва



ЭКСПЕРТ

Антон АВЕРБУХ
врач дерматолог-косметолог

Один из лучших заменителей сахара для людей, страдающих диабетом или следящим за своим весом, на сегодняшний день является стевия. Это природный подсластитель, который производится из одноименного растения родом из Южной Америки. Стевия в качестве сахарозаменителя выпускается в виде порошка, гранул, таблеток, а также в жидком виде. Она не содержит углеводов и калорий, не вызывает кариеса, так как в отличие от сахара не способствует росту бактерий в полости рта.

К природным сахарозаменителям также относятся: кленовый сироп, сироп из топинамбура и натуральный мед. Мед полностью отвечает всем постулатам здорового питания, так как содержит огромное количество полезных витаминов и микроэлементов. Однако если вы придерживаетесь диеты, то с этим продуктом нужно быть поаккуратней, ведь он очень калорийный.

К полезным сладостям относятся сухофрукты, желе, мармелад, пастила, зефир. Покупая в магазине полезные сладости, обращайте внимание на состав – делайте ставку на содержание пектина и других натуральных ингредиентов.

✉ НУЖНЫ ЛИ ВЕСЫ ДОМА?

Озадачилась я тут похудением. Диета, спорт, вода. Но все никак не решусь купить напольные весы. Так ли уж они нужны? Когда похудеешь, оно ведь и в зеркале будет видно.

Вероника Степушкина, г. Воронеж



ЭКСПЕРТ

Игорь ВАСИЛЬЕВ
консультант-диетолог, специалист по коррекции веса, врач ЛФК и спортивной медицины

Вообще, самым точным является вес, который мы измеряем утром, после того, как проснулись и сходили в туалет. Поэтому для тех, кто худеет, весы просто необходимы. Ведь за процессом сбрасывания веса нужно четко и грамотно следить, чтобы не было ни замедления, ни опережения. Нормой считается сбрасывать вес 3–4 кг в месяц, максимум до 6 кг, в зависимости от обмена веществ. Больше скидывать не надо, это может очень сильно повлиять на работу внутренних органов, так как организм не успеет перестроиться под новый ритм.



«ЧУЖАЯ» НОГА...

Как облегчить страдания при артрозе тазобедренного сустава?

«...Приступы учащались, ноги делались как чужие, по лестнице взойти больно. Дошло до того, что встать не могла – вызвали машину и на носилках транспортировали в больницу. Сделали блокаду, капельницы, вставить не разрешили.

Объяснили, что мой диагноз – «деформирующий артроз тазобедренных суставов» (коксартроз), двухстороннее воспаление, работать и жить полноценно я уже вряд ли смогу. Впереди светит инвалидность, дважды в год придётся ложиться в стационар, и про костыли речь шла...»

Вера Николаевна Н., г. Ростов



SO! КОКСАРТРОЗ!

При коксартрозе нарушается практически вся биомеханика сустава и прилегающих мышц: хрящевая ткань изнашивается, расслаивается, могут образоваться костные разрастания, кисты. Трение суставов и костей «всухую» может усиливать разрушение, вызывать воспаление и спазм, способный заблокировать движение в суставе.

Коксартроз характеризуется стремительным течением и способен привести к эндопротезированию (тяжёлой и дорогой операции), гибели костных тканей из-за плохого снабжения кровью и полной обездвиженности.

Зато своевременно принятые меры могут помочь свести к нулю вероятность осложнений и подарить шанс на долгую ремиссию.

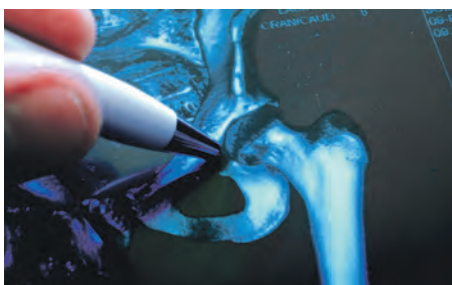
Из письма:

«...Счастье, что попала к высокопрофессиональному специалисту, он сказал: «Применять будем весь арсенал лечебных средств: медикаменты, терапию магнитным полем, ЛФК, массаж. И не отлынивать, если хочешь жить полноценной жизнью...»

С КОКСАРТРОЗОМ МОЖНО ЖИТЬ!

Усилить комплекс терапии коксартроза стало возможным благодаря медицинской разработке учёных научно-технического центра компании ЕЛАМЕД – аппарату АЛМАГ-02.

АЛМАГ-02 даёт возможность воздействовать на причину болезни и восстанавливать кровообращение в области сустава. Увеличение притока крови способствует доставке большей дозы «питательно-строительных» веществ, ускорению обменных процессов, приостановке разрушения хрящей и заживлению тканей.



С помощью терапии АЛМАГом-02, проводимой курсами 3-4 раза в год, гимнастики и лекарств есть серьёзный шанс стабилизировать

состояние сустава, костей, сосудов и мышц, предотвратить хромоту и инвалидность.

АЛМАГ-02 создан специально для лечения тяжёлых заболеваний. В памяти аппарата заложена программа для лечения именно коксартроза (одна из 79).

АЛМАГ-02

ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- ☑ устранить боль, воспаление, спазм и отёк в области сустава;
- ☑ увеличить амплитуду движения и дальность безболевого ходьбы;
- ☑ улучшить усвоение лекарств ихондропротекторов, уменьшить их дозу и снизить затраты;
- ☑ предотвратить рецидивы и улучшить качество жизни;
- ☑ замедлить разрушение хряща и опорных тканей;
- ☑ содействовать устойчивой ремиссии

Применять удобно. Можно одновременно воздействовать на пояснично-крестцовый отдел позвоночника и само бедро. Есть несколько излучателей для охвата нужной площади, а глубина проникновения импульсов позволяет основательно лечить глубокий тазобедренный сустав. Действие бережное, сочетается с лекарствами, иными видами лечения.

Из письма:

«...Да, придётся запастись терпением – надо бороться. Много по силам человеку!..»



АЛМАГ-02
Наша цель –
сдерживать КОКСАРТРОЗ!

БЕСПЛАТНЫЕ консультации специалиста компании ЕЛАМЕД

по лечению сложных заболеваний аппаратом АЛМАГ-02 в аптеках



ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-01-13
ВЫ СМОЖЕТЕ УЗНАТЬ ГРАФИК РАБОТЫ КОНСУЛЬТАНТОВ

АЛМАГ-02 с доставкой по сниженной цене

МЕДТЕХНИКА МОСКВА
(499) 550-10-16
www.medtehnika-moskva.ru
МЕДТЕХНИКА
(499) 519-00-03
www.blagomed.ru
ЭКОЛОГИЯ XXI века
8-800 700-29-79
МЕД-МАГАЗИН.РУ
(495) 221-53-00



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. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КРАСИВЫЕ НОЖКИ НЕ БОЯТСЯ

Подолог – это очень важный специалист по здоровью ступней. По одному взгляду на ногу он может определить, что не так со всем организмом. Мозоли, косточка, натоптыши, диабетическая стопа, вросший ноготь, грибок... Ничто не ускользнет от внимания этого доктора.

...или **10**
причин
ПОСЕТИТЬ
ПОДОЛОГА



ЭКСПЕРТ

Наш эксперт **подолог, основательница студии маникюра и онлайн школы маникюра Елена ПЕТРУШИНА** расскажет, в каких случаях стоит посетить специалиста, к чему стоит быть готовым на приеме и как поддерживать здоровье стоп самостоятельно.



1 Как решается проблема вросшего ногтя в кабинете специалиста-подолога?

Прежде всего, конечно, нужно попытаться решить проблему нехирургическим способом. Сначала – определить причину. Одна из главных причин – некачественный уход (неправильное обрезание ногтя, придание ему неправильной длины и формы). Обычно пациенты самостоятельно обрезают ногти слишком коротко или глубоко, тем самым нанося себе травму. Подолог может убрать воспаление, запротезировать ноготь, восстановить отсутствующую его часть. А если проблема более глобальная (деформация в виде скручивания ногтей), тогда специалист безболезненно устанавливает специальную корректирующую систему, которая исправляет изгиб ногтя, делает его более ровным.

За сутки надо менять носки 1–2 раза, чтобы избежать накопления бактерий на ногах.

2 Как избавиться от загрубевшей кожи и трещин на подошве?

Прежде всего, надо помнить, что на стопах у нас нет сальных желез. Кожа может быть либо излишне влажной, либо средней влажности, что близко к норме, либо слишком сухой. Если трещины приносят неудобство, стоит обратиться к подологу. Он аккуратно обработает края и подберет крем, который лучше всего подойдет для вашей кожи.

3 Как правильно ухаживать за диабетической стопой?

Для любого специалиста по педикюру диабетик – это особенный клиент. Мастер должен владеть знаниями о том, как обрабатывать его ноги. Людям, которые больны сахарным диабетом, необходимо проводить ежедневный осмотр стоп. Из-за

В диагностическую программу подолога могут быть включены следующие методы:

- **Общий анализ крови** – указывает на наличие или отсутствие воспаления в организме.
- **Общий анализ мочи** – может указать на выделение мицелия грибов с мочой, глюкозы.
- **Глюкоза крови** – исследование необходимо для обнаружения сахарного диабета.
- **Холестерин крови** – может указать на повышенный риск образования закупорки сосудов на ногах.

плохой чувствительности и плохой заживляемости ран стоит делать это с помощью зеркала, потому что можно пропустить небольшую ранку, что приведет к серьезному осложнению. Ноги необходимо держать в сухости и чистоте. Нужно подобрать правильный уход, существуют специальные кремы для диабетической стопы. Они содержат в себе мочевины, это сильный увлажнитель кожи. И, конечно, для профилактики раз в месяц

я советую посещать кабинет подолога для деликатной обработки атрауматичным инструментом.

4 Что можно сделать, если постоянно возникают мозоли между пальцев ног и на подушечках пальцев?

Конечно, надо всегда бороться с первопричиной. Сами мозоли – это ответная реакция кожи на чрезмерное давление. Обычно такое происходит, когда присутствует искривление. На-

БОСОНОЖЕК

до обратиться к ортопеду и провериться на наличие продольного или поперечного плоскостопия. Мозоли можно удалять сколько угодно, но если причина останется, они будут появляться вновь. Ортопед изготовит индивидуальную стельку, и уже тогда можно будет приступать к борьбе с самими мозолями.

5 Что вы порекомендуете пациентам с повышенной потливостью ног?

Для того чтобы избавиться от этой проблемы, можно попробовать соблюдать правила элементарной гигиены. Как ни странно, но многие за этим не следят. А именно: ежедневно мыть ноги с мылом, хоро-

шо высушивать и проветривать пространство между пальцев. При гипергидрозе хорошо помогают контрастные ванны. Также можно подобрать специальную косметику. Обычно это спрей для ног, который регулирует потовыделение. Необходимо носить хорошую, проветриваемую обувь из натуральных материалов. Носки должны быть хлопчатобумажные, исключить синтетику. Желательно не носить долго одну и ту же пару обуви. Можно также

использовать сушилки для обуви, чтобы она лучше просыхала.

6 Как нивелировать боль при ходьбе человеку с плоскостопием?

Боль при плоскостопии можно нивелировать только при помощи индивидуальных стелек, которые изготавливает ортопед.

7 О чем может свидетельствовать изменение формы и цвета ногтевой пластины?

Это могут быть проблемы либо с питанием ногтевой пластины (то есть плохим кровоснабжением), либо это грибковая инфекция, при которой ноготь может иметь цвет от желтого до темно-зеленого.

8 Можно ли делать педикюр при грибке стопы и ногтя?

Подстригая ногти, следует оставлять 1–2 мм свободного края над ногтевой пластиной.

Педикюр при грибковой инфекции кожи ногтей делать можно и даже необходимо! Но только у профессионального подолога или у мастера, который работает совмест-



но с врачом или получил соответствующий сертификат. Грибковые ногти нужно чистить

раз в месяц. Этим занимается мастер-подолог. Он счищает пораженную часть, чтобы лекарства, которые назначил врач, хорошо проникали вовнутрь и достигали своей цели. Если не делать такие зачистки, то все лечение может оказаться бессмысленным и длиться годами.

9 Можно ли покрывать лаком ноготь, пораженный грибком?

Вообще можно, но я не рекомендую. Потому что лечение, которое производится, не достигнет цели. Лак перекроет доступ лечебных средств к источнику инфекции. Есть лаки с противогрибковым компонентом, но они выполняют только эстетическую функцию и в лечении не помогут совсем.

10 Что такое плантарный фасцит? Чем он опасен и поддается ли лечению?

В народе его называют пяточной шпорой. Это боль в пятке, которая усиливается при нагрузке, при ходьбе. Это сугубо медицинская проблема. Подолог может только изготовить индивидуальную стельку может изготовить ортопед. Но если нарушения серьезные, то необходимо будет хирургическое вмешательство.

Ольга Бельская

УДИВИТЕЛЬНО, НО ФАКТ!

КАК ОБМАНУТЬ ОРГАНИЗМ С ПОЛЬЗОЙ

- Мало кто знает, что негативные ощущения в «затекшей» руке возникают из-за защемления нервных окончаний в шейном отделе. А потому, чтобы рука скорее «оживла», просто покрутите головой из стороны в сторону.



- Чтобы избавиться от назойливой щекотки в горле, с усилием потяните мочку уха вниз, щекотка исчезнет.

- С силой упритесь языком в небо, а пальцем при этом надавите между бровями. Чувствуете? Заложенный нос снова начал дышать. А все потому, что своими действиями вы пошевтелили трапециевидную кость, образующую заднюю часть перегородки носа.

- Левое ухо лучше правого различает музыкальные тона. А потому, если хотите определить источник звучащей музыки, да и узнать саму мелодию, поворачивайтесь в ее направлении левым ухом.



ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА –

ПРОДОЛЖЕНИЕ

Огромную роль в восстановлении после инсульта играет лечебная физкультура. Но дело это непростое, требующее усердия и регулярности.



ЭКСПЕРТ

Как правильно тренироваться в домашних условиях, рассказывает **к. м. н., главный внештатный специалист по медицинской реабилитации Рязанской области, врач высшей категории, заведующая лечебно-реабилитационным отделением ГУЗ «Областная клиническая больница» Наталья РОНДАЛЕВА**

БЕЗ ДВИЖЕНИЯ НЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

– *Наталья Александровна, какие упражнения инсультным больным можно делать дома?*

– Тренироваться больные после инсульта начинают еще в больнице, где и закладывается необходимая база упражнений. Специалисты стационара разрабатывают индивидуальный комплекс под каждый конкретный случай, под каждого пациента. Помогают наладить тренировочный процесс. Возвращаясь домой, пациенты уже, как правило, обладают необходимыми знаниями. Но всегда можно обратиться к грамотному врачу ЛФК, который дополнит или немного видоизменит комплекс упражнений по мере прогресса.

Стоит отметить, что для реабилитации после инсульта зачастую недостаточно только упражнений. Необходимо комплексное лечение, включающее физиотерапевтические процедуры, прием лекарственных препаратов и каждодневные тренировки.

– *Считается, что упражнения восстанавливают мозг, так ли это?*

– Инсульт – это поражение мозга, и все, что мы видим на так называемой периферии, то, что произошло с ногой или рукой, это следствие процессов, которые идут в мозге. В момент, когда пациент делает упражнения, возникают импульсы со стороны нашей пери-

ферической системы, информация обрабатывается в головном мозге, а после этого обратно идет стимулирующий импульс, за счет чего повышается работоспособность, жизнеспособность и так далее. И поэтому, если такой пациент не будет двигаться и с ним не будут заниматься, то, конечно, маловероятно, что его мозг сам по себе сможет восстановиться.

Для того, чтобы ишемическая

болезнь мозга или гипертония не прогрессировала, необходимы правильные занятия и упражнения.

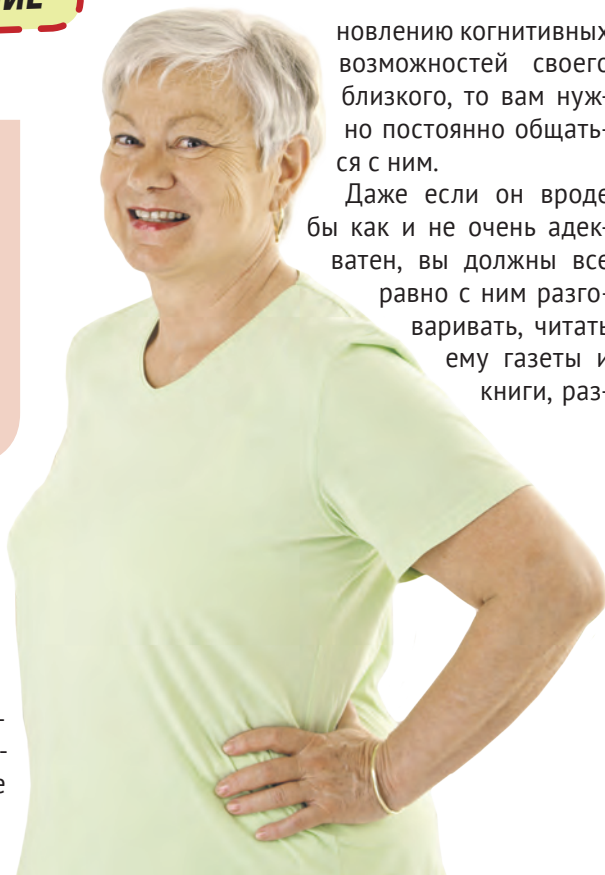
ТРЕНИРУЕМ МОЗГ

– *А как происходит восстановление когнитивных способностей?*

– В каждом сосудистом центре, куда попадет человек, с ним работают психологи. Начало восстановления когнитивных способностей там и происходит. А вот дальше все зависит от пациента и его близких. Так что, если вы хотите способствовать восста-

новлению когнитивных возможностей своего близкого, то вам нужно постоянно общаться с ним.

Даже если он вроде бы как и не очень адекватен, вы должны все равно с ним разговаривать, читать ему газеты и книги, раз-



ЗАЧЕМ НУЖНЫ УПРАЖНЕНИЯ?

- **главная задача – полное восстановление всех функций,**
- **воздействуют на парализованные участки тела, улучшая кровообращение и лимфоток в конечностях,**
- **снижают высокий мышечный тонус и возобновляют мышечную память,**
- **повышают кровоснабжение тканей,**
- **предупреждают появление пролежней.**

гаживать с ним кроссворды, загадки и тесты, периодически включать ему радио, музыку или телевизор, в зависимости от его желаний. Полезно рисование, лепка из пластилина, раскладывание мозаики – ведь восстановление мелкой моторики кисти способствует наиболее полному восстановлению мозга. Пусть это получается плохо, но вот эти движения должны быть постоянными. Это залог наиболее быстрого восстановления когнитивных способностей.

Наталья Киселёва

ТРЕНИРУЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

ДЕЛАЕМ УПРАЖНЕНИЯ ПРАВИЛЬНО:

- постепенно, переходя от более простых к более сложным
- не спешим!
- помощь и поддержка близких – обязательна
- позитивное отношение – необходимо
- в начале реабилитации занимаемся один раз в день, при хорошем самочувствии и по прошествии времени – два раза
 - на первой тренировке делаем любое упражнение по 1–2 раза – для рук и 2–5 раза – для ног
 - постепенно увеличиваем количество до 5–6 раз для рук и 14–16 – для ног

СИДЯ

- Исходное положение – сидя на кровати, ноги опущены на пол, руками держимся за кровать. На вдохе прогибаемся в спине, выпятив грудь. На выдохе – расслабляемся.
- Исходное положение – сидя на кровати, ноги также лежат на ней. Поочередно приподнимаем прямые ноги.
- Исходное положение – сидя на кровати, ноги также лежат на ней, под спину подложена подушка. На вдохе поднимаем ногу, обхватив ее руками, задерживаем у груди движение и дыхание на пару секунд. Делаем поочередно для каждой ноги.
- Исходное положение – сидя на кровати, ноги здесь же, руки отведе-

ны назад, упираемся в постель ладонями. На вдохе соединяем лопатки друг с другом и запрокидываем голову назад.

СТОЯ

- Сначала поднимаем мелкие предметы – коробок спичек, карандаш со стола, после удачного выполнения – с пола.
- На вдохе поднимаем руки вверх и тянемся, вставая на носочки. На выдохе – расслабляемся.



- Исходное положение – ноги на ширине плеч, ладони на поясе. Делаем наклоны вперед-назад и влево-вправо.
- Исходное положение – стоим ровно, руки вытянуты вперед. Делаем упражнение «ножницы» для рук.
- Исходное положение – ступни ног соединены вместе. Делаем приседания, стараясь удержать прямую осанку и не отрывать пяток от пола.
- Исходное положение – ноги на ширине плеч, ладони на поясе. Поворачиваем туловище по часовой стрелке и против нее.
- Делаем махи ногой, хлопая ладонями под ней. Сначала одной ногой, потом другой.
- Ходьба, стоя на месте.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

- Покажите язык, вытянув его максимально вперед.
- Оближите губы, против часовой стрелки и в обратном направлении.
- Поочередно легко прикусите верхнюю и нижнюю губу.
- Сверните губы в трубочку.
- Поцелуйте языком.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ОТ ЛАВРОВОГО ЛИСТА КОЖА БУДЕТ ЧИСТА

Летом я была на даче у родственницы, купалась там в пруду и подхватила чесотку. Родственница сначала очень расстроилась, а потом соседка подсказала ей средство от чесотки, которое рекомендует народная медицина. Это средство – лавровый лист. Мы решили попробовать. Лавровый лист надо растереть в порошок и смешать со сливочным маслом и этой смесью мазать места, где чешется. Нужно прямо втирать эту мазь. Я не верила, что такое простое средство поможет, и очень удивилась, когда чесотка совсем прошла. Хотя все же настаиваю, лучше все-таки обращаться к доктору. Просто у меня не было возможности сделать это быстро.

Мария Неёлова, библиотекарь,
Рязанская обл.



15
марта

1604
год

СОБЫТИЯ МАРТА

Родился
Франциск
Сильвий –
голландский
врач, физиолог,
анатом и физик.

Исследования Сильвия во многом способствовали отказу средневековой медицины от мистического восприятия болезней и обращению к биохимическому объяснению их происхождения. Сильвия считался одним из основателей биохимии.

Традиции чаепития уходят корнями в глубокую древность. Родиной чая считается Китай, где исстари его использовали исключительно как лекарство и лишь спустя века распробовали необычайный вкус и аромат, сделав любимым напитком.

ЧЁРНЫЙ ЧАЙ

Это полностью ферментированные/окисленные скрученные листья чайного куста.



Польза:

- + содержит большое количество калия, полезного для сердечной мышцы и сосудов,
- + способствует выработке серотонина – гормона радости,
- + нормализует микрофлору и кислотность желудка,
- + улучшает когнитивные функции мозга.

Вред:

- может стать причиной аллергии,
- противопоказан при болезнях почек,
- может повышать давление,
- частое потребление горячего напитка может явиться причиной рака ротовой полости и пищевода.

Как заварить:

Для лучшего раскрытия вкуса следует соблюдать пропорцию: 1 ч. л. заварки на 300 мл воды, температурой 90–100°C. В течение 5–7 мин. напиток должен настаиваться.



ВАЖНО ЗНАТЬ!

«Черным» чай называют во всех уголках мира, кроме Юго-Восточной Азии и Китая. Там такой напиток носит название «красный». Дело в том, что европейцы дают название по цвету сухого, не заваренного продукта, а азиаты – по цвету готового напитка.

НЕ СКУЧАЙ, ПЕЙ

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ

Представляет собой фиксированные горячим паром чайные листья с минимальной степенью ферментации (3–8%).

Польза:

- + придает бодрости,
- + поднимает настроение,
- + ускоряет метаболизм (отличный утренний напиток),
- + утоляет жажду в жару и после физнагрузки,
- + обладает антиоксидантным эффектом,
- + повышает иммунитет,
- + регулирует уровень «плохих» жиров в крови и способствует снижению веса.

Вред:

- Неправильно заваренный зеленый чай может обладать токсическими свойствами и неблагоприятно сказаться на самочувствии.

Как заварить:

1 ч. л. заварки на 200 мл 80-градусного кипятка.

Настаивать 5 мин. Верный признак того, что напиток готов – это небольшой белый налет пузырьков.



ЖЁЛТЫЙ ЧАЙ

Такой чай изготавливают по «правилам девяти несрываемых», куда входит целый перечень сводов и указаний, какие именно почки чайного куста подходят для будущего напитка. По степени ферментации занимает промежуточное значение между зеленым и белым чаем (7–10%).

Польза:

- + нормализует давление,
- + повышает когнитивные способности,
- + мягко тонизирует,
- + способствует снятию головной боли,
- + расщепляет жиры, полезен при похудении,
- + поможет при кашле.

Вред:

- Не рекомендуется в употребление беременным женщинам, т.к. чай может вызвать кровотечение за счет антикоагулянтных свойств.

Как заварить:

Для раскрытия всех вкусовых качеств и свойств чай необходимо заваривать в стеклянной посуде, заливая водой 80–85°C в пропорции 3 грамма чая на 150 мл жидкости, и ожидать около 10 минут.



ВОТ ЭТО ДА!

За одну секунду на Земном шаре выпивается чуть более двух миллионов чашек чая.

ВКУСНЫЙ ЧАЙ!

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- » Чаем нельзя запивать лекарства.
- » Не стоит пить чай на голодный желудок или сразу после еды.
- » Чай в прозрачных банках нельзя держать на свету.
- » Пить стоит только свежезаваренный чай.
- » При растирании между пальцев чайный лист не должен рассыпаться в труху.
- » Ветки и палочки в листовом чае – признак его низкого качества.
- » Обжигаясь горячий и нестерпимо крепкий чай вреден для здоровья, как и «вчерашняя» заварка.
- » Если хранить чай слишком долго, он теряет свои вкусовые качества.



БЕЛЫЙ ЧАЙ

Производят из нераспустившихся чайных почек и в меньшей степени чайных листьев. Степень окисления варьируется в пределах 10–12%.

Польза:

- + стимулирует иммунитет,
- + оказывает противовоспалительное действие,
- + прекрасно освежает,
- + улучшает настроение.

Вред:

- противопоказан при бессоннице,
- нежелателен при нервных расстройствах.

Как заварить:

50–70°C

5 минут



2 ч. л. залить 200 мл воды при температуре 50–70°C, настаивать 5 минут.



УЛУН

Полуферментированный чай, занимающий место между зеленым и черным. В идеале его ферментация составляет 50% – окисляют лишь края листьев, поэтому сердцевине присущи свойства зеленого чая.

Польза:

- + повышает иммунитет,
- + укрепляет стенки сосудов,
- + успокаивает и нормализует кровяное давление,
- + снимает мышечное напряжение.

Вред:

- аллергичен,
- не рекомендуется при депрессии и сниженной свертываемости крови.

Как заварить:

Заваривают улун в толстостенных чайниках из глины, причем, чем ниже степень ферментации, тем меньше должна быть температура воды. Она возрастает в порядке 60°–80°–90°C. Чаще всего исходят из расчета 4 грамма чая на 150 мл жидкости.

Анастасия Соколовская

Фото: Elagrin, spargalleria/Shutterstock.com, открытые интернет-источники

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

№1
ЗОЛОТАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}

ПИРОГИ



12+

Домашний повар^{СВ} ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

№1. В продаже с 11 марта!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести свежий номер Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос». Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России

• по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 10.00 до 18.00). Самовывоз из редакции



Пересмотрев книги на книжных полках, я двинулась к выходу из магазина. Ноги согрелись, а вот горло саднило. Надо было идти греться в кафе и выпить горячего чаю. Но катастрофически жалко было денег.

ПАПА ДЛЯ МАЛЕНЬКОЙ



ДВЕ ХОЗЯЮШКИ

Муж задерживал алименты уже полгода. Предприятие, на котором я трудилась кладовщицей, переживало кризис, а потому зарплаты оставляли желать лучшего. А у Алёнки в садике маячил выпускной. Дочка ждала праздника, да и сборы в школу... Эх, жизнь моя жестянка.

Точкой в череде неудач последних месяцев стала ангина, которая все-таки накрыла меня после той дивной прогулки, когда я так неосмотрительно прошла три остановки пешком и замерзла до зубного стука.

– Мама, принести тебе морс? – суетилась возле меня Алёнушка-забобушка. – Я клюкву размораживаться поставила, давай с медом наведу?

Что бы я делала без моей умницы-дочки? Как отец мог ее бросить? Такое чудо кареглазое, такая сообразулочка.

Замотав теплый шарф вокруг шеи, я потопала на кухню, чтобы выпить морс и приготовить ужин. Ангина ангиной, но шестилетний ребенок не должен готовить сам. Хотя, чего греха таить, так хочется, чтобы за мой поухаживали. Так устала все тянуть на себе. И начищая картошку, я твердо решила позвонить бывшему мужу и потребовать

выплаты долга по алиментам. Как ни крути, а это его прямая и законная обязанность.

КРУТИСЬ САМА

– Так иногда бывает, – сочувственно посмотрел на меня немолодой доктор с седыми усами. – Сразу после рождения проблема была не заметна. А потом малышка заболела ангиной – известный провокатор проблем с сердцем – и порок стал очевиден.

– Операция? – односложно спросила я.

– Да, – не стал юлить врач. – Алёнушке нужна операция. Попробуем добиться квоты и отправить вас в Москву.



Я закрыла лицо руками и дала волю эмоциям, разрыдавшись. Ну как, как я не уберегла свою крошку? Заразила ее ангиной. Когда мне позвонили из детского сада и сообщили, что Алёнушку увезли на скорой, потому что во время прогулки та потеряла сознание, я, не помня себя, кинулась в больницу. Тут меня и ошаршили новостью о пороке сердца у дочери.

Вечером я позвонила Вадиму, чтобы попросить денег.

– Я на мели сейчас, – отозвался бывший муж. – На работу устроюсь, начну выплачивать долг.

– Но нам нужны деньги сейчас, – плакала я, – У Алёнушки впереди операция.

– Сказал же, денег нет, – прикрикнул на меня Вадим. – И

вспомни, не ты ли приняла единоличное решение рожать, когда я был против? Повзрослей уже и научись нести ответственность за свои решения. Крутись сама.

ВОТ БЫЛО БЫ ЗДОРОВО!

Я бродила по улицам Москвы и смотрела на голубое-голубое мартовское небо. Алёнушке сделали операцию, реабилитация проходила успешно. Сейчас дочка спала, и у меня была возможность зайти в храм, а потом немного погулять.

Квоту получили, а другую необходимую сумму на различные на расходы нам собрали друзья. Мне не нравилось чувствовать себя обязанной, и я все время ломала голову, как если не

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: pz@kardos.ru.
Адрес редакции: 115088, г. Москва,
ул. Угрешская, 2, стр. 15.
ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

АЛЁНКИ

вернуть всю сумму, то хоть отблагодарить дорогих мне людей.

– Девушка, у вас шарфик развязался, – я обернулась и увидела, что навстречу мне спешит мужчина, держа в руках мой шифоновый шарф.

– Ой, спасибо, – смутилась я. – Надо же было так задуматься, что не заметить потерю шарфа.

– Немудрено, – участливо улыбнулся тот. – Я работаю в больнице, где лечится ваша дочка, – ответил он на мой недоуменный взгляд. – Недавно перевелся из Нижнего Новгорода. Хирург-травматолог, – протянул мне руку и тут же добавил, слегка смутившись, – Глеб.

– Анна, – пожала я сильную мужскую руку.

Так началось мое знакомство с Глебом. Он часто заходил к нам с Алёнушкой, подбадривал, приносил маленькие приятности мне и дочке. Когда Алёнушке разрешили гулять, часто сопро-



вождал нас во время променада. Мы с дочкой привязались к этому веселому, заботливому доктору со смешливыми глазами.

– Мам, а вот было бы здорово, если бы дядя Глеб стал твоим мужем и моим папой, правда? – спросила меня как-то малышка.

Я не ответила, лишь пожала плечами и улыбнулась. Сегодня Глеб пригласил меня на романтическое свидание.

Анна, г. Вологда

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

- Женщины чаще всего влюбляются в мужчин, имеющих жизненные цели и амбиции. А также в тех, кто выше ростом.
- Пристальный взгляд может помочь пробудить слегка угасшие чувства вновь.
- Чем дольше будут длиться ухаживания мужчины за женщиной, тем выше вероятность счастливого брака между ними.
- Отношения становятся стабильными после девяти лет брака.
- Забота – это главное, что требуется женщине во время отношений.
- Если на первом свидании мужчина смотрит в глаза женщине больше, чем 8,2 секунды – это значит, что он влюблен.



ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» **П2960**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Номер уже в продаже!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» **П5927**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Осторожно, ОПАСНАЯ ОДЕЖДА!

Человека «встречают по одежке». Иными словами, наша одежда играет не последнюю роль в том, какое впечатление мы производим на окружающих. Но есть и другая сторона медали: то, что мы носим, влияет на нас самих, на наше здоровье. Поэтому так важно соблюдать разумный баланс между «красиво» («модно», «дорого», «дешево») и «полезно».

НЕ НАДО «СТЕСНЯТЬСЯ»

Есть мнение, что, чем сильнее платье или джинсы обтягивают фигуру, чем плотнее нижнее белье прилегает к телу, тем привлекательнее выглядит дама. Мнение это не только ошибочное, но и зачастую опасное. И верхняя одежда, и нижнее белье обязательно следует подбирать по размеру.

- **Бюстгалтер маленького размера** сдавливает грудь и нарушает кровообращение, а узкие трусы могут привести к ухудшению качества спермы у мужчин и провоцируют грибковые инфекции у женщин. Особенно это касается белья из синтетики. На каждый день следует выбирать удобное нижнее белье из натуральных тканей. Стринги лучше использовать по необходимости, надевая их под вечерний наряд всего на пару часов. А зрелым женщинам при изменении баланса микрофлоры и вовсе лучше воздерживаться от ношения такой формы нижнего белья.

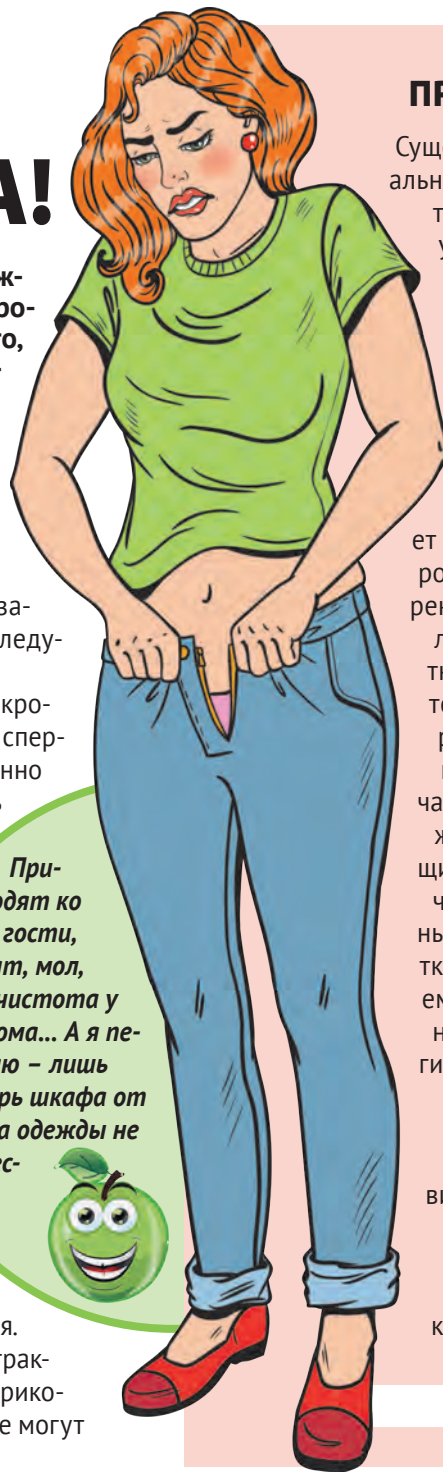
- **Тугой воротник и туго затянутый галстук** затрудняют дыхание. Тесный ворот, независимо от качества одежды, сдавливает яремную вену, что может стать причиной головных болей и повышает риск появления глазных заболеваний.

- **Слишком сильно затянутый ремень на брюках** также опасен: стягивая живот, он может нанести вред работоспособности мочевыделительных органов и кишечника.

- Стоит упомянуть и такую внезапно вернувшуюся из небытия деталь женского туалета, как **корсет**. При длительном ношении он затрудняет дыхание и может спровоцировать серьезные заболевания.

- **Узкие брюки и джинсы** нарушают работу желудочно-кишечного тракта, кровообращение в области половых органов, повышают риск варикоэза. Слишком узкая юбка или платье на размер меньше нужного тоже могут стать причиной похожих проблем.

Приходят ко мне гости, хвалят, мол, какая чистота у тебя дома... А я переживаю – лишь бы дверь шкафа от напора одежды не вынесло.



НОСИ ПРАВИЛЬНО

Существует специальная одежда, которая призвана утягивать, корректировать фигуру, скрывая от посторонних глаз ее недостатки. Надевать такие вещи следует с особой осторожностью. Корректирующее белье сдавливает ткани тела, поэтому носить его рекомендуется не дольше 3–4 часов в день, даже если это вещи хорошего качества, сделанные из дышащей ткани. И ни в коем случае не заниматься в утягивающем белье спортом! Ведь во время тренировок активизируется кровообращение, а белье мешает циркуляции крови, стягивая сосуды.

Ольга Бельская

КОМФОРТНЫЙ МИКРОКЛИМАТ

Мы живем в стране, где несколько месяцев в году погода может быть холодной и даже очень холодной. Однако многие модники и модницы готовы пожертвовать своим здоровьем и замерзнуть, лишь бы сохранить внешний лоск. В качестве компромисса в подобной ситуации можно рассматривать современное термобелье, которое надевают непосредственно на тело, под одежду. Благодаря специальным материалам, особым переплетениям нитей и структуре ткани, оно позволяет коже дышать, сохраняя комфортный микроклимат как в холодную погоду, так и в жару, а также при занятиях спортом.



Внимательно относитесь к выбору одежды, белья и аксессуаров, ориентируясь на их пользу и безопасность для здоровья, а не на сиюминутные капризы моды!

МАЛЕНЬКАЯ «БАБОЧКА», ПОПАВШАЯ В УЗЕЛ

Щитовидка – небольшая, напоминающая бабочку, но крайне важная железа в организме, за здоровьем которой необходимо тщательно следить. Проблемы с этим органом могут серьезно повлиять на общее здоровье, к тому же их достаточно сложно определить.

ЭКСПЕРТ

На важные вопросы о здоровье щитовидки ответит наш эксперт – хирург-эндокринолог, врач высшей категории Сергей БУБНОВ



НА ПРОВЕРКУ СТАНОВИСЬ!

? *Какие обследования нужно пройти, чтобы проверить состояние щитовидной железы?*

На начальном этапе следует пройти:

- УЗИ щитовидной железы
- анализ крови на гормоны ТТГ и Т4 свободный
- консультацию врача-эндокринолога

ВАЖНЫЕ СИМПТОМЫ

? *На какие симптомы нужно обратить внимание при проблеме со щитовидкой?*

Патология щитовидной железы часто протекает бессимптомно. Но при обнаружении следующих признаков следует обратиться к врачу как можно скорее:

- частый или редкий пульс (более 90 или менее 60 в минуту)
- ощущение чувства «кома» в проекции щитовидной железы
- «беспричинная» прибавка веса тела или, наоборот, похудение
- стойкая осиплость голоса

- деформация шеи, боль в проекции щитовидной железы.

СТРАШНЫ ЛИ УЗЛЫ?

? *Насколько страшны узлы на щитовидке?*

Самую серьезную опасность представляют узлы в щитовидной железе, являющиеся злокачественными новообразованиями.

? *Можно ли самостоятельно эти узлы обнаружить?*

Самостоятельно узлы в щитовидной железе можно обнаружить только в случае их больших размеров (несколько сантиметров в диаметре), вызывающих деформацию контуров шеи.

? *Есть понятие горячих и холодных узлов. В чем разница, и от чего их состояние зависит?*

Понятие «горячих» и «холодных» узлов относится к результатам радиоизотоп-

ной скintiграфии щитовидной железы и дает информацию только о функциональных особенностях узлов, а не о природе опухоли. «Горячий» узел – продукция тиреоидных гормонов в узле выше, чем в окружающей ткани щитовидной железы, «холодный» узел – ниже.

? *Может ли доброкачественный узел переродиться в раковый?*

К доброкачественным узлам относятся кисты, коллоидные узлы, доброкачественные опухоли-аденомы. Риск озлокачествления имеется у аденом.

? *При наличии узлов можно ли загорать, принимать бани и сауны? Есть ли какие-либо ограничения?*

Наличие узлов в щитовидной железе являются противопоказанием для любых физиотерапевтических процедур. Нежелательно открытое солнце, солярий, баня, сауна.

КОНТРОЛЬ, ЕЩЁ РАЗ КОНТРОЛЬ

? *Если узлы обнаружены, нужно ли их обязательно удалять? Как контролировать их рост, и от чего их рост зависит?*

При обнаружении узлов на щитовидной железе необходимо проконсультироваться у хирурга-эндокринолога, который произведет пункционную биопсию узла и определит необходимость оперативного лечения.

Большинство пациентов с доброкачественными узлами не оперируются. Они дополнительно наблюдаются, 1–2 раза в год производится контрольное обследование: УЗИ щитовидной железы, гормоны ТТГ и Т4, иногда берется повторная пункция.

К сожалению, остановить рост узлов крайне сложно. Необходимо стремиться к уровню тиреотропного гормона (ТТГ) ближе к нижней границе нормы. Но и это условие может не сработать, и рост узлов продолжится. Поэтому так важно наладить тандем врач-пациент.

Светлана Сидорчук

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Примерно каждая восьмая женщина в своей жизни сталкивается с проблемами щитовидной железы, а 60 процентов людей даже не догадываются, что они у них есть.



РАДОСТЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА



«Воздерживаясь от страстей во время поста, насколько у нас хватает сил, мы будем иметь полезный телесный пост. Утруждение плоти, соединенное с сокрушением духа, составит приятную жертву Богу и достойную обитель святости», – так наставлял христиан Преподобный Иоанн Кассиан.

ДЛЯ КОГО ПОСТ – ДЛЯ МИРЯН ИЛИ МОНАХОВ?

? *Моя бабушка считает, что пост для всех, а в календаре Великого поста есть слова – что календарь составлен по монастырскому уставу. Получается, что строгий пост только для монахов. Объясните, для кого составлен календарь поста, какие ограничения должны брать на себя миряне.*

Лариса Алексеевна, г. Кировск

Пост установлен и для мирян и для монахов. Его следует понимать как средство спасения для каждой человеческой души. Святитель Иоанн Златоуст писал, что «пост не отталкивает от себя ни женщин, ни стариков, ни юношей, ни даже малых детей, но всем открывает двери, всех принимает, чтобы всех спасти». Невозможно устано-



вить единый пост для духовенства, монахов, мирян, мужчин и женщин. Поэтому в календаре поста и указаны наиболее строгие нормы (сухоядение однажды в день вечером, когда не позволено ничего вареного, а в первые дни поста есть вообще не положено ничего), к которым надо стремиться всем верующим.

Во время поста надо проявить послушание, не стоит браться за то, что

нам не по силам. Если вы начинаете поститься впервые, то меру поста обговорите со священником. Обязательным условием прохождения поста будет молитва, особая роль отводится молитве в храме.

КОГДА МОЖНО ИСПОВЕДАТЬСЯ?

? *Хочу начать исповедоваться. У меня плавающий график работы и не всегда выходной в субботу и воскресенье. А исповедаться можно только в субботу и воскресенье, когда проходят утренние службы?*

Анна Викторовна, г. Раменское

Исповедоваться можно в любой день. Но если исповедь соединить с Причастием, то надо посетить службу в те дни, когда совершается Божественная литургия. Желательно вечернюю накануне и утреннюю. В храмах с небольшим приходом вечерние литургии проводятся в пятницу и субботу, утренние в субботние и воскресные дни. В храмах с большим приходом и монастырских храмах службы проходят ежедневно.

Причащаются после утренней литургии. Лучше заранее узнать, когда в храме по расписанию можно исповедаться.

ПОДРОБНОСТИ

СЛУЖБЫ ВЕЛИКОГО ПОСТА

Святитель Иоанн Златоуст пишет, что «молитвы совершаются со вниманием особенно во время поста, потому что тогда душа бывает легче, ничем не отягощается и не подавляется гибельным бременем удовольствий». Для такой покаянной молитвы пост – самое благодатное время.

Великопостные службы необычны, собраны и сосредоточены, умилены, очень глубоки и насыщены по содержанию. Ни в одной службе года нет такой покаянной силы, как в службах великопостных.

Желательно не пропустить такие службы Великого поста:

- в подготовительные недели и все воскресные дни Поста,
- повечерие с Великим покаянным канонам, которые слушаются с 11 по 14 марта,

- Литургия Преждеосвященных даров. 13, 15, 20, 22, 27, 29 марта, 3, 5, 10, 11, 12, 17, 19, 22, 23, 24 апреля (на этой службе в пост хотя бы раз надо побывать),
- 23, 30 марта – особые дни поминание усопших,
- 7 апреля – праздник Благовещение Пресвятой Богородицы,
- 11 апреля – «Четверток великого канона или Мариино стояние»,
- 14 апреля – подвиг преподобной Марии Египетской,
- 20 апреля – «Лазарева суббота»,
- 21 апреля – Вход Господень в Иерусалим.

На Страстной седмице хорошо посетить все службы или хотя бы в среду вечером – чтение 12 страстных евангелий – и в четверг с утра – «Воспоминание Тайной вечери».

Светлана Иванова. Редакция благодарит отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала



СИСТЕМНЫ ЛИ СЛУЧАЙНОСТИ В МЕДИЦИНЕ?

История четырёх важных медицинских открытий

Медицинская наука, пожалуй, самая строгая и системная среди всех прочих, обходя даже математику, ведь не терпит округлений и пренебрежений. Однако её развитие сопряжено с эмпирическими, порой вообще «слепыми» находками. О некоторых из них расскажем сегодня.

О БОЧКЕ И МЯГКИХ ТКАНЯХ

Одним из эмпирических открытий в медицине стала перкуссия (от лат. выстукивание). Леопольд Ауэнгруббер в 1754 году подглядел у французских виноделов способ обнаружения полостей в бочках с вином – оказывается, от размеров полости в замкнутом сосуде зависит звук, который этот сосуд издает при постукивании. Применив это

знание на практике, врач установил, что таким нехитрым образом можно обнаружить уплотнения в мягких средах.

О КОРСЕТАХ И ТРУБОЧКЕ



Через полвека перед медиками стояла новая проблема – как определить стадию патологии? Помог забавный случай. Перед Рене Лаэннеком в 1816 году встала

деликатная проблема. У знатной дамы, которую ему выпало лечить, наблюдались признаки сердечной болезни. Необходимо было послушать ее грудную клетку, но многочисленные платья и корсеты не позволяли сделать это, а раздеть пациентку врач не мог из этических соображений. Медик свернул лист плотной бумаги в трубочку, приложил к груди больной и к своему удивлению услышал удары сердца громче и точнее,

чем при непосредственном прикладывании уха. Так родилась аускультация (от лат. выслушивание).

О ПРЕМЬЕРЕ И СУЛЬФАНИЛАМИДАХ

Тегеранская конференция (1943 год) могла не состояться из-за британского премьер-министра Уинстона Черчилля. После посещения Карфагена (Тунис) политик слег с лихорадкой. В госпитале его лечил тогда еще не известный врач Герхард Домагк. Он не имел опыта работы с пенициллином и взамен предложил Черчиллю попробовать личную разработку – антимикробный синтетический препарат. Премьер согласился. Нужно отдать должное смелости обоих участников процесса, по сути рисковавших ради науки. Препарат помог, Уинстон приехал в Иран, а медицина получила целую ветвь синтетических препаратов – сульфаниламидов.



О ЯБЖ И НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ

Язвенная болезнь желудка (ЯБЖ) известна человечеству с античности. Причинами ее называлось все, что угодно, от воли богов до стресса и жирной пищи в начале двадцатого столетия. Патология считалась строго хирургической, а негласная заповедь врачей в случае ее обнаружения была озвучена в фильме «Покровские ворота»: «Резать, не дожидаясь перитонитов». Многие ученые находили неизвестную бактерию в слизистой больных, но ввиду бесполезной антибиотикотерапии инфекционная природа ЯБЖ была исключена, а случайное открытие забыто. Весной 1982 американцу Маршаллу впервые удается выделить чистую культуру хеликобактер пилори, оставив образцы в автоклаве на 96 часов вместо положенных 48. В 1984 он проводит эксперимент на себе, в 1986 публикует результаты эксперимента и лечения препаратами висмута, и только в 2005 году заслуженная Нобелевская премия находит героя.



ВЕЛИКИЙ ПОСТ – здоровье в рост

Начался период, который для верующих людей становится временем физических и духовных ограничений. Сегодня мы поговорим об ограничениях пищи. Насколько это сложно, и могут ли подобные ограничения принести пользу организму.

ЗАПРЕТЫ И ОГРАНИЧЕНИЯ

Основное, что знают, без преувеличения, все про Великий пост – это полный запрет употребления мясных продуктов, рыбы (за исключением двух праздничных дней «Благовещение» и «Вход Господень в Иерусалим»). Кроме того, во время Поста из повседневного рациона исключаются молочные продукты и яйца. Сокращается количество употребления растительных масел, сладких блюд.

ВАЖНО

Растительный белок помогает держать инсулин в норме, поэтому постные дни очень важны для больных диабетом.

Следует отметить, что безбелковая диета, при условии насыщения рациона полезной клетчаткой, оказывает положительное воздействие на организм.

Разгружается пищеварительная система, постепенно устраняются «залежи» в кишечнике, внутренние органы отдыхают, поскольку на переваривание растительной пищи требуется меньше усилий. Правда, не рекомендуется соблюдать такую диету дольше семи-восьми недель – ну а Великий пост, собственно, столько и длится.

Есть еще одно важное правило во время Поста, о котором многие забывают: это желательное ограничение количества пищи – исключение всякого переедания. Да, соблюдение этого правила требует силы воли. Но потерпеть действительно стоит: как отмечают многие диетологи, уже через 21 день организм привыкнет к новым порциям, объем желудка начнет сокращаться, и питание небольшими порциями войдет в привычку.

– Что нельзя есть в Великий пост?
– Своих близких.



КСТАТИ

Переизбыток растительной пищи может вызывать брожение в кишечнике и, соответственно, вздутие и прочие неприятности. Поэтому во время поста следует принимать пищу небольшими порциями, тщательно пережевывать, питаться чаще, чем обычно.

ПРАВИЛЬНЫЙ БАЛАНС

Даже соблюдая строгий пост, можно сохранять бодрость и хорошее настроение, ощущать радость и энергичность. Главное – грамотно планировать свой рацион.

Белок.

Дефицит белка замедляет обмен веществ, поэтому так легко поправиться во время поста, невзирая ни на какие ограничения. Кроме того, нехватка этого элемента ослабляет иммунитет. Что делать? Добирать белок из растительных продуктов: соя, необработанные орехи и семечки; фасоль, горох, нут, чечевица, грибы, авокадо, спаржа.

Углеводы.

С углеводами у постящихся другая проблема – их избыток. В этом нет ничего страшного, если потреблять так называемые медленные углеводы (цельнозерновые каши, макароны из твердых сортов пшеницы, запеченный картофель и другие овощи) и контро-



лировать порции. Но если организм усиленно требует сладкого и вредного, он говорит о том, что ему срочно нужна энергия, которую проще всего получить из конфеты или булочки. Этот сигнал следует расшифровать правильно – значит, растительного белка вы потребляете недостаточно, и пора скорректировать дневное меню. Но постоянно наказывать свой организм тоже не стоит – съешьте парочку сухофруктов или ложечку ароматного меда, и вам сразу полегчает.

Жиры.

Во время поста действует запрет на сливочное масло и некоторое ограничение растительного масла. Необходимый минимум жиров можно добрать, если съесть несколько необработанных орешков и семечек в день. За полтора месяца разгрузки организм скажет вам только спасибо.

Ольга Бельская



В ЕДЕ УМЕРЕННОСТЬ, в себе уверенность

Великий пост – время ограничений, однако даже с учётом скудного меню у хозяйки есть возможность продемонстрировать свой кулинарный талант, а также познакомить близких с прекрасными блюдами без мяса, молока и яиц. И в этом помогут наши дорогие читатели, поделившиеся своими любимыми рецептами постной трапезы.

✉ ХУМУС

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 стакан нута
- 3 ст. л. кунжутных семечек
- 0,5 стакана оливкового масла
- 1,5 лимона • соль по вкусу
- 1 ч. л. молотой паприки
- 0,5 ч. л. сушеного базилика

Нут замочить в теплой воде на ночь. Слить воду, промыть, залить холодной водой, довести до кипения, воду поменять и варить на тихом огне примерно 2 часа. Кунжутные семечки подсушить на сковороде и перемолоть в кофемолке. Получившуюся муку смешать с 1–2 ч. л. оливкового масла и растереть до получения однородной пасты. К готовому горячему нуту добавить 50 мл воды, в которой он варился, кунжутную пасту, специи и соль и начать пробивать блендером. Постепенно добавлять оливковое масло, а затем, в конце, лимонный сок. Конечная консистенция хумуса должна быть, как у обычной сметаны. Отрегулировать плотность можно, добавив еще воды.

Наталья Глазкова, Тюменская обл.



Энерг. ценность на 100 г – 227 ккал

✉ ГРЕЧНЕВЫЕ ТЕФТЕЛИ С ГРИБАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 200 г гречки • 100 г шампиньонов • 4 ст. ложки муки
- 1 луковица • 4 ст. л. томатной пасты
- масло растительное для жарки • соль, перец по вкусу

Гречку сварить до готовности, посолить. Лук и грибы нарезать и обжарить на растительном масле в течение 3–5 минут.

Пропустить через мясорубку гречку вместе с луком и грибами, смесь досолить по вкусу и поперчить. Добавить муку, размешать, сформировать тефтели. Обвалять их в муке и обжарить до золотистого цвета. В кастрюле развести томатную пасту стаканом теплой воды, уложить в нее тефтели, довести до кипения и томить на тихом огне около 10 минут.

Людмила Шамеева, г. Клин



Энерг. ценность на 100 г – 130 ккал

✉ РИСОВАЯ КАША С СУХОФРУКТАМИ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 6 порций:

- 600 г риса • 2 моркови • 1 луковица • 10 шт. кураги
- 10 шт. чернослива • 0,5 стакана изюма • 2 ч. л. барбариса
- 2 ст. л. растительного масла • 2 ч. л. меда
- соль и специи по вкусу • 500 мл воды



Энерг. ценность на 100 г – 167 ккал

Сухофрукты замочить на 5 минут в теплой воде, промыть. Чернослив и курагу нарезать небольшим кубиком. Рис тщательно промыть в холодной воде. Мелко нарезать лук, натереть морковь на

крупной терке. В чашу мультиварки налить масло, включить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать овощи, помешивая, 3–4 минуты. Добавить рис, соль, специи, мед и сухофрукты, все тщательно перемешать. Залить кипятком так, чтобы уровень воды был на 1,5–2 см выше смеси. Включить программу «Молочная каша» или «Крупы» на 50 минут.

Мария Золотарёва, Архангельская обл.



✉ САЛАТ «ДЕРЕВЕНСКИЙ»

Ингредиенты на 4 порции:

- 5 картофелин • 3 соленых огурца
- 200 г квашеной капусты • 1 луковица
- пучок зеленого лука
- 2 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла
- 2–3 ст. л. сока от квашеной капусты
- зелень для украшения

Картофель отварить в мундире, слегка остудить, очистить и нарезать крупными кубиками. Огурцы нарезать кружочками, зеленый лук мелко порубить, репчатый нарезать тонкими полукольцами. Капусту, нашинкованную длинной соломкой, нарезать помельче. Смешать все ингредиенты и сбрызнуть подсолнечным ароматным маслом и соком от капусты. Украсить зеленью и подавать, пока картошка не совсем остыла.

Ираида Нарусова, г. Тамбов

Энерг. ценность на 100 г – 71 ккал

**ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ



- 1 Какие страны находятся к западу от Северного полюса?
- 2 Благодаря наблюдению за кошками в дневное и ночное время, люди сделали два важных изобретения. Назовите их.
- 3 К Маше пришли подружки, и она занялась приготовлением овощного салата. Помидоров взяла 3 штуки, и столько же огурцов, а редиски меньше, чем огурцов, но больше, чем сладкого перца. Сколько штук разных овощей положила Маша в салат?



ОТВЕТЫ

Загадки: 1. Таких стран нет, поскольку во все стороны от Северного полюса – лед. 2. Динаграф и светошарлотка. 3. Девять. Матьерица. З. Дзвэчэчэ. **Найдите 5 отличий»** задание «Найдите 5 отличий» в картинке. «Найдите 5 отличий» задание «Найдите 5 отличий» в картинке.



Фото: Katerina Davidenko / Shutterstock.com

ПОДПИШИСЬ НА 2-е ПОЛУГОДИЕ 2019 ГОДА ПО ЛЬГОТНЫМ ЦЕНАМ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

До 31 марта вы можете оформить **ЛЬГОТНУЮ ПОДПИСКУ** на наши издания на 2-е полугодие 2019 года! Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость **льготной подписки** на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (2 номера)	6 месяцев (12 номеров)
54,57 руб.*	327,42 руб.*

Подписной индекс **П2940** в каталоге «Почта России»
Газета выходит 2 раза в месяц



000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость **льготной подписки** на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (1 номер)	6 месяцев (6 номеров)
29,66 руб.*	177,96 руб.*

Подписной индекс **П2960** в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц

Темы журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» во 2-м полугодии 2019 года**

Июль	Овощные заготовки: кабачки, баклажаны, капуста	в продаже с 01.07.19
Август	Заготовки на зиму: помидоры, свекла, морковь	в продаже с 05.08.19
Сентябрь	Лук и чеснок: посадка, уход, защита	в продаже с 02.09.19
Октябрь	Яблоня и виноград: сорта, уход, защита	в продаже с 07.10.19
Ноябрь	Розы: сорта, уход, дизайн	в продаже с 02.11.19
Декабрь	Гортензии и пионы: сорта, уход, дизайн	в продаже с 02.12.19

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующий месяц). *Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> **Редакция имеет право изменить тему журнала.



000 «ИД «КАРДОС». 16+

Стоимость **льготной подписки** на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (2 номера)	6 месяцев (12 номеров)
48,42 руб.*	290,52 руб.*

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 2 раза в месяц



000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость **льготной подписки** на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (1 номер)	6 месяцев (6 номеров)
31,64 руб.*	189,84 руб.*

Подписной индекс **П5927** в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц

Темы журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР» во 2-м полугодии 2019 года**

Июль	Консервирование	в продаже с 08.07.19
Август	Заготовки	в продаже с 12.08.19
Сентябрь	Мясо и птица	в продаже с 09.09.19
Октябрь	Выпечка	в продаже с 07.10.19
Ноябрь	Салаты и закуски	в продаже с 02.11.19
Декабрь	Новогоднее меню	в продаже с 02.12.19

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)

Реклама



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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!!!

АНТИКВАРИАТ

■ 8-967-273-29-40 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Дмитрий, Ирина

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

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 11–24 МАРТА

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овны напряженно работают, и потому их мозгу требуется подпитка. Овощи, фрукты, цельнозерновой хлеб, орехи, сухофрукты помогут решать самые сложные задачи. От сладкого, мучного и жирного лучше отказаться.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Некоторым Близнецам не дадут покоя перепады настроения. Звезды рекомендуют бороться с этим методами народной медицины, которые могут оказаться гораздо эффективнее привычных таблеток.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львам, которые любят сложные сочетания в еде, следует на время изменить свой рацион и отдать предпочтение простым блюдам. От биодобавок, сложных приправ и фиточаев лучше также пока отказаться.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Некоторые Весы обеспокоены частыми простудами и ОРВИ. Звезды советуют этим представителям знака обратиться к врачу – их иммунитет ослаблен, его необходимо срочно укреплять.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам, по мнению звезд, необходимо расширить свой рацион за счет овощей и фруктов. Возможно, им придется по вкусу и уж точно не навредит экзотика, которую самое время попробовать.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеи в ближайшие дни уязвимы перед инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем. По возможности воздержитесь от посещения присутственных мест, большого скопления людей.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам стоит быть особенно осторожными с органами дыхания, есть вероятность заболевания. При малейшем недомогании необходимо обратиться к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Ракам звезды советуют как можно чаще и дольше бывать на свежем воздухе. Используйте каждую возможность, чтобы прогуляться, особенно если выдался солнечный денек. Для прогулок лучше выбирать парки и скверы.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девам в ближайшее время не рекомендуется экспериментировать, особенно в плане лекарств и рациона. Залог хорошего самочувствия представителей знака – здоровый консерватизм во всем.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионы не берегут себя: много работают, устают и почти не отдыхают. Это сказывается на их здоровье не самым лучшим образом, может даже случиться бессонница. Пора отдохнуть.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козероги как никогда зависят от своего настроения, которое в ближайшие дни будет подвержено резким перепадам. Звезды рекомендуют ежедневно находить хотя бы небольшие поводы для радости.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

У Рыб обострится интуиция, и к ней имеет смысл прислушаться. Внутренний голос подскажет не только решение общих вопросов, но и вовремя просигнализирует о проблемах со здоровьем.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



7–20 марта
РАСТУЩАЯ ЛУНА

11 и 12 марта – отличные дни для любых финансовых мероприятий: от шопинга до подписания важных договоров и покупки недвижимости.

13–15 марта следует избегать конфликтов и споров, особенно среди родных близких.

16 и 17 марта лучше всего заняться творчеством, причем любым. Даже если вы никогда не держали в руках карандаш, попробуйте в эти дни рисо-



21 марта
ПОЛНОЛУНИЕ

вать... петь, танцевать, вязать, лепить. Это доставит несказанное удовольствие.

18 марта – отличный день для завершения ранее начатых дел и начала новых. Как начало, так и завершение, например, курса лечения, будут одинаково успешны.

На 19 и 21 марта лучше не планировать важных и ответственных дел, все равно хоть что-то, да пой-



22 марта – 4 апреля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

дет не так. Лучше провести эти дни в кругу родных или близких друзей, которые никогда не осудят вас за промахи и ошибки.

22 марта, если понадобится, на помощь придут даже те, от кого вы этого никогда не ожидали. Главное, не бойтесь о помощи просить.

23 и 24 марта – довольно конфликтные дни, необходимо держать себя в руках.



«Планета здоровья»

«Prensa.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 «ИД «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: rz@kardos.ru

Главный редактор:
Л.М. АЛЕШИНА
тел.: 8 (499) 399-36-78

Директор департамента
дистрибуции:
Ольга ЗАВЬЯЛОВА,
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220,
e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

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

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

№ 5 (76). Дата выхода
11.03.2019
Подписано в печать 05.03.2019
Номер заказа – 581

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., д. 100,
этаж 6, помещение 1, комн. 29
Тираж 319 100 экз.

Розничная цена свободная

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 «ИД «КАРДОС».



12 марта

В старинные времена считали, что именно с мартовского **Прокопия** весна вступает в свои права: активно тает снег, а вместе с ним уходят и наезженные за зиму дороги. Наши предки в этот день старались отвести воду от домов, чтобы она не подтопила подпол. «На Прокопия снег лежал, а с утра в речку убежал». Мужчины в этот день шли на заячью охоту с такими приметами: если заяц дорогу перебежит, то без дичи уйдут, а если собака, то быть мясу и пушнине.

18 марта

С этого дня было принято наблюдать за вербой. Если ее почки начинали пушиться сверху вниз, то наступила пора заняться огородом. Кстати, в народе этот день называли днем **Конона Огородника**. С особым нетерпением ждали первых весенних цветов. С их появлением начинались пахотные работы на полях. Примета дня была такая: если в этот день ярко светит солнце, то не стоит бояться града в первые летние ливни.


19 марта

В этот день, особенно в южных землях, молодые женщины и девушки старательно следили за птицами. Очень верили в то, что в этот день обязательно должен прилететь белый аист и принести с собой по-настоящему весеннее тепло. У многих, мечтающих о прилете аиста, были и личные причины, – ведь согласно примете, увидеть аиста замужней девушке сулило скорую беременность, а незамужней – скорую свадьбу.

21 марта

На **Весенний солнцеворот** прилетают жаворонки. Своим активным пением они «рассказывают» всем, что холодам приходит конец, – весна пошла на лето. А еще согласно народной примете в этот день должна была «косеребриться верба». И день этот называли в народе **Вербоносицей**. Наши пращуры на солнцеворот приносили ветки вербы в дом и расставляли по углам. Считалось, что это отводило сглаз и всякую другую «порчу» от дома и семьи. И еще примета этого дня – хозяйки пекли из теста птиц-«жаворонков» и раздавали детворе. А та бегала радостно по улицам – зазывала весну.



				↓	"Госпожа ... (Флобер)	Автор текста гимна Индии	↓	Орошение комнатных растений	Аптекарская "кру-pinka" на весах
↗	↘				Процесс на базаре	↘			
Домашние пожитки	Имя арапа Петра Великого		Финикийский бог плодородия						
"Вирус" звездной болезни	"Да, были ... в наше время"		У бедного в кармане сидит на аркане	↘				Три острова к востоку от Бали	
↘	↘				Прставка-множитель на миллиард				
"Младший брат" сатиры					Душистый сосуд из-под парфюма	↘			
"Спартак" как организация	"Ключ" к посланию от Юстаса к Алексу						Хата для "гербаризации" снопов		Запеваля в Большом театре
↘				Ухающий "брат" совы		Зерна для плова	↘		
	"Безоблачный цвет" небес	Повязка по случаю траура	Очи "Калины"	↘					Копка канавы
↘							"Смещение" работы с мертвой точки		
	Ответное "Ау!" потягиваемся в лесу		Рогатый великан русского леса	↘					Фронтальные "задворки"
	Оторвыши квитанции		"Шифр" почтового отделения	↘					
↘					Кино-звезда ... Бланшетт		Падение каскадера с бегущей лошади		Лоб по-старорусски
	Причина солнечного удара	Красная рыба		Халтура для массовой культуры	↘				Насыпь - защита крепости
	"Бумага" для писем Нефертити								
↘				Тесто-бродяга		Вертушка в коробке с игрушками	↘		
... Костюшко	Связи протече								
↘	"Летопись" собрания		Пытается заразить идеями		И хочется, и колется, и ... не велит				
									
	... Руссо-популярный певец								
	Река, известная "великим стоянием"								
	Чтимый древними египтянами бык	"Прежняя" родина тайских кисок		"Ключика" сапожника					
↘					Епархия бога Гипноса				
Ленинский "отель" в Разливе		Хвойное дерево							
↘									
Падкий на деньги герой-любownik		... Узлы, друг Гарри Поттера							

				Площадка, утрямбованная кирзачами	Черный как ...		Актриса Тышкевич		Очертание предмета			"Лаз", где застряла кость от селедки	Смотрит прямо, в ...		Брюки а-ля морячок	
Требуется похититель	Жемчужина Средиземноморья	"Отсебятина" в общем деле		Национальность Николая Теслы				Искренне стремящийся навредить	Разделяющий материи водоем		Минерал, что содержит металл					
"Луковое" злочашствие	Состояние материи Солнца						Его легче давать, чем ему следовать		Поилец Франкфурта, но не Майн			Горбатый пилотериал	"Клуб" любителей глясе и капучино		Крупная сорная колючая трава	
				Срока тюремного "отмотка"							Свисает с потолка в спортзале	Ушастик в "Смешариках"				
"И швец, и жнец, и на дуде ..."	Краска на ресницах		Неглубокая разведочная шахта	Он прямо у Вьетнама				Чуб дыбом		Древесная "скорлупа"				Закупоривает вену		Насморк на медицинский лад
Команды одной силовой категории	Худой домикшко бедняка				"Бабка" гитары		Весьма весомые весы					Антиподы ангелов	Элемент, очень нужный зубам			
			Раймонд, экс-министр		Носил на суботнике бревно					Наборная строко-отливная машина		Бывает переполнена терпением				
	"Ой, ... мне без тебя так плохо"		Кров для бездомных и сирот				Осадок в дымоходе		"Доктор Живаго" (героиня)				От него убегают трусой		Анатолий, автор "Каменной радуги"	
				Стиль с амбициями Наполеона			Светильник у сцены					Танец, похожий на фокстрот				
Великан, "нокаутированный" Давидом		Главный киношный приз в мире		Ядовитое тутовое дерево					Домотка-ный пояс ямщика		Воинская часть с медсестрами					
Автор романа "Луна и грош"	Из огня да в ...						"Эликсир молодости" для рук		Лайка и сафьян				Приход минус расход у главбуха	Контора добрых услуг		"А дивчина ... жала" (песен.)
			Крупный или мелкий у соли		Кранты Гитлеру						Возбуждение, в которое "входят"		"Квакун" из фильма, где Яло - паж			
На какой реке стоит Челябинск?	Олень, с которого снимают панты		Раскрутка имиджа				Место, где "умирает" солнце	Просторы - не окинешь взором					Старо-русское название городков			
Воинское звание						Без нее пашут, забыв об отдыхе	Вахта полярника						Копаящий слепец			
			Обращение к молодой англичанке		Дипломат высшего ранга						Центр народного промысла (росписи)					
Грешок за душу	Орденская ткань	Собачка - нос пятачком					Дуралей с точностью до наоборот	"Река" по-испански	Автомобиль - "антоним" телефона							
	Автомобиль "...-Ройс"	Аграрий Спарты					Злая судьба, тяготеющая над горемкой									
			Курица в меню грузинского ресторана													
"Химический элемент" в ушах	Славна шпротами и балзамом	Еще под ... пешком ходил					Река в Орле, Рязани и Калуге									
			"... Афинская" Ефремова					Ему изменила Земфира (пушкин.)	Красная птица семейства утиных							
Норвежский писатель Кнут ...		Катоду как-то раз послал он электроны	Налог на Руси		С голосом на квинту ниже скрипки	Уставился как ... на кролика	"Спидометр" дальнего плавания		Между прочим, та гора - у Сочи							
Строят относительно будущего							Горят на табло при сухой ничей									
					Обделенная умом мадам											
Убеждения, мировоззрение	Обжора до него наелся						Как ... в ощиц попасть									
					Парнокопытное животное рода лам											

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