

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 16 (39)
28 августа –
10 сентября 2017

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

**7 ПРАВИЛ
ПИТАНИЯ
ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ**
стр. 26

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ:



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
КОГДА БОЛЯТ
ВЕНЫ?** стр. 6–9

**ПОЧЕМУ ТАПКИ
И ШЛЁПКИ
ВРЕДНЫ ДЛЯ ОСАНКИ**
стр. 12–13

**ГРИБНОЙ СЕЗОН –
ЗАПАСАЕМ ВИТАМИНЫ
НА ЗИМУ** стр. 23

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА:
СКАНВОРДЫ, СУДОКУ,
КРОССВОРДЫ,
ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ**
стр. 28–32



Maya Kruchankova / Shutterstock

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

✉ **Письмо в номер**

ЧАЙНЫЕ ПАКЕТИКИ ОТ УКУСОВ КОМАРОВ

Мы, когда живем на даче, никогда не выбрасываем чайные пакетики после заварки. И вот почему.

Мы убираем их в морозилку. Ледяные чайные пакетики отлично снимают зуд

и боль после укусов насекомых – комаров, пчел, ос. А поскольку на даче укусов насекомых никак не избежать, чайные пакетики нас просто спасают. Советую так делать всем!

Кроме того, замороженные пакетики можно прикладывать под глаза, если появились отеки или мешки. Это очень хорошее средство от отеков под глазами!

Нина Максимова, г. Москва



УЧЁНЫЕ НА ПУТИ К ИЗЛЕЧИВАНИЮ ОТ СИНДРОМА ФАС

В медицине аббревиатура ФАС – это фетальный алкогольный синдром. В мире примерно три ребенка из тысячи рождается с этим недугом. А причина тут только одна – пьющая во время беременности мать. Доказано, что дети с ФАС имеют не только внешние аномалии развития, но часто и умственную, и психоэмоциональную незрелость. Ранее считалось, что вылечить болезнь невозможно, однако новые исследования ученых дают надежду таким малышам.

Проведя испытания на мышах, исследователи доказали, что гормон тироксин, уровень которого снижен у пьющих женщин, и лекарство от диабета метформин, введенные искусственно, нормализуют уровень сахара в крови у животных и возвращают им способность запоминать и учиться. Результат обнадеживающий. Исследования продолжаются.



РАК ПРОСТАТЫ – РЕЗАТЬ ИЛИ ЛЕЧИТЬ?

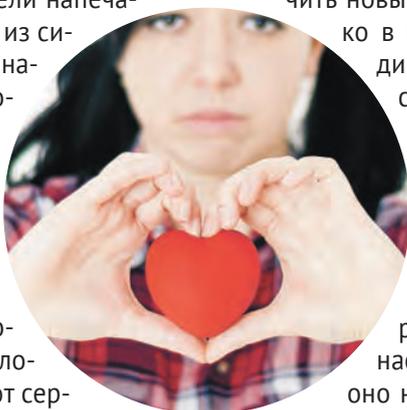
Обнародованы результаты многолетнего эксперимента, касающегося выживаемости пациентов с раком простаты.

Исследования велись восемь лет, и в них принял участие 731 мужчина с вышеназванным диагнозом. Средний возраст испытуемых составил 67 лет. Случайным образом, по жребию, половине мужчин была назначена радикальная простатэктомия, а половине – активное наблюдение. При этом рак должен был быть без метастаз, прогноз продолжительности жизни – 10 лет, возраст – не более 75 лет. Результаты удивили даже ученых. Выживаемость и в том, и в другом случае была примерно одинаковой. Это означает, что не всегда операция является единственным возможным выходом, хотя в большинстве случаев без нее до сих пор действительно не обойтись.

СИЛИКОНОВОЕ СЕРДЦЕ «НЕТРУДОСПОСОБНО»

Швейцарские ученые сумели напечатать на 3D-принтере сердце из силикона. Оно мягкое, имеет аналогичную человеческому способность к сокращениям. Вот только один недостаток – работает этот «пламенный мотор» весьма недолго.

Причины создания нового искусственного органа весомые. Около 26 миллионов человек во всем мире страдают от сердечной недостаточности, а нехватка донорских сердец не позволяют им полу-



чить новый орган сразу, как только в нем возникнет необходимость. Детали же искусственных устройств для перекачки крови часто ломаются, устройство выходит из строя.

Разработчики уверяют, новое силиконовое сердце и выглядит, и работает точь-в-точь как настоящее. Только бьется оно не более 45 минут. Впереди еще большая работа по усовершенствованию.



Прием лекарств часто вызывает нежелательные эффекты: дискомфорт в желудке, плохой аппетит, головные боли, головокружения, беспокойство и плохое засыпание. Борьба с этим помогает современная фитотерапия.

В ПОМОЩЬ ТАБЛЕТКАМ

Недорогие растительные средства с экстрактами лекарственных трав и с содержанием Омега-3 и Омега-6:

«СОСУДИСТЫЙ ДОКТОР» положительно влияет на функциональное состояние кровеносных сосудов и сердечно-сосудистой системы.

«ЖЕЛУДОЧНЫЙ ДОКТОР» предназначен для улучшения состояния желудочно-кишечного тракта.

Качество продукции ООО «ФитогаLENИКА» подтверждено сертификатами соответствия.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ! Тел.: 8 (499) 184-22-22

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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.

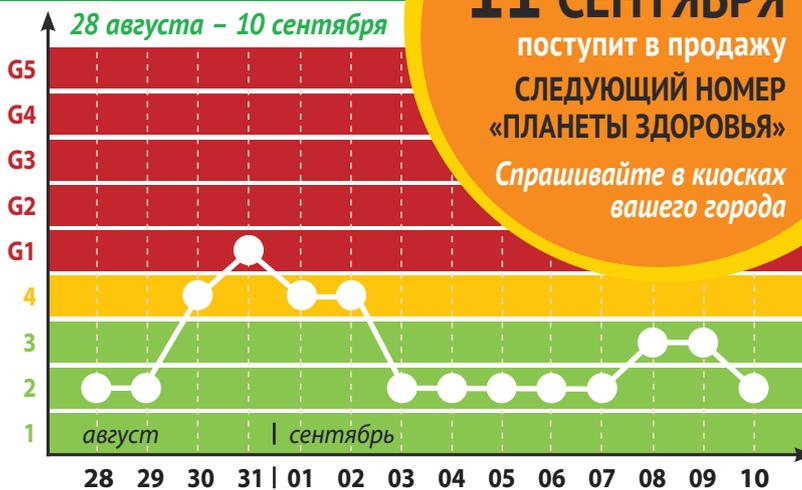
● **МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ** – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

● **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.

30 августа, 1 и 2 сентября 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли
31 августа 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

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



11 СЕНТЯБРЯ

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

- Магнитосфера спокойная
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитная буря

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

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

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

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



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

КОРОТКО О ВАЖНОМ



Ученым удалось установить, что непреходящая сонливость может быть следствием аллергии на некоторые продукты. Например, пшеницу или молоко. К сожалению, не существует эффективного теста, который мог бы выявить пищевую аллергию. Определить виновника усталости можно лишь с помощью постепенного удаления из рациона некоторых видов продуктов.



БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8(495)642-38-84
ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС



Реклама



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ КАШУ С ПРОСТОКВАШЕЙ

У моей внучки были постоянные расстройства пищеварения. Обследования проходили, анализы сдавали, все хорошо, никаких отклонений. В чем причина расстройств, не могли понять. Все выяснилось, когда дочь привезла внучку на месяц пожить ко мне, пока садик не работал. Я начала расспрашивать малышку, чем ее кормят дома, что она ест в саду. Оказалось, что кушает все подряд, ест несочетающиеся между собой продукты, от этого все беды. Поэтому хочу написать о некоторых правилах питания, которые появились из повседневного опыта и практики, может быть, они станут для кого-то важными «открытиями» и помогут избавиться от проблем с пищеварением. Во-первых, не нужно есть сырые фрукты вместе с сырыми овощами. Во-вторых, мучные продукты (хлеб, макароны, крупы) не употребляйте со свежими фруктами, годятся только вареные (компот, сухофрукты).



В-третьих, сырые фрукты и сырые овощи употребляйте только с кислым молоком, а не со свежим. И в-четвертых, любая пища из круп «не любит» кислого молока, только свежее. Запомнив эти правила питания, вы избежите многих проблем с ЖКТ и будете чувствовать себя отлично.

*Галина Дерябина,
Челябинская обл.*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВКУС ШОКОЛАДА НА ГУБАХ

Побалуйте себя полезными и вкусным блеском для губ, сделанным своими руками. Нужно растопить на водяной бане столовую ложку вазелина, в него добавьте пару небольших кусочков растопленного горького 70%-шоколада. Всыпать щепоть корицы и добавить пару капель персикового масла. Снять с огня. Сразу влить в форму, удобную для использования жесткого бальзама-блеска для губ. И оставить застывать на 20–25 мин. Вот, собственно, и весь секрет. Хранить в холодильнике!

Мария Конникова, студентка, г. Углич

✉ ЛУКОВЫЙ БОЙ НАДОЕДЛИВЫМ БОРОДАВКАМ

В деревнях еще помнят про народное средство от бородавок – репчатый лук. Лук надо брать немолодой, не с грядки, а полежавший. Нарезать корнеплод квадратиками, чтобы они полностью покрывали бородавки. Эти квадратики надо вымочить в уксусе 2 часа и сразу приложить к бородавкам. Закрепить пластырем или бинтом и оставить на ночь. Делать так надо каждый вечер, пока бородавки не сойдут.

*Софья Нетылько, бабушка 4 внуков,
Московская обл.*



✉ КУРИНЫЙ ЖЕЛУДОК СПАСЁТ ОТ ДИАРЕИ



Есть старинный способ избавления от диареи, о котором мало кто знает. Способ этот не особенно эстетичный, зато очень действенный. Вся семья наша спасается во время кишечного гриппа, или если случается кому-то отравиться.

Итак, для избавления от диареи нам понадобится куриный желудок. Точнее – желтая пленка, которая выстилает его изнутри (кутикула). Аккуратно снимаем эту пленку (она легко снимается), тщательно промываем и сушим. Сухую пленку толчем в порошок и съедаем, запивая тепленькой водой. Детишкам достаточно половины получившегося порошка. И диарея пройдет!

Анна Снеткова, продавец, г. Москва

✉ ГОРЬКИЙ ВКУС ПОЛЫНИ – КОМАРАМ УНЫНЬЕ

Пожалуй, не только для меня самая большая неприятность на даче – это комары. Но от них можно спастись с помощью такого растения, как полынь. Растет травушка везде, даже в огороде как сорняк.

Для спасения от комаров нужно сделать отвар, для которого понадобятся полынные корни. Поэтому растение придется вырвать с корнями – всего 5–6 кустов. Отрезать ботву, корни хорошо промыть и мелко нарезать. Потом сложить их в кастрюлю, залить 1,5 л холодной воды, довести до кипения, снять с огня, накрыть кастрюлю крышкой и дать отвару остыть. Этим отваром просто умыться и обмыть открытые части тела. И комары не будут даже подлетать!

Катя Монетова, фитотерапевт, г. Владимир



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ КЛЕНОВЫЙ ЛИСТ ОТ ТОШНОТЫ

Немногие знают отличное средство от тошноты и рвоты, которое можно приготовить из кленовых листьев. Готовится оно так: кленовые листья очень мелко нарезать, чтобы получилась 1 столовая ложка. Положить в миску, залить стаканом кипятка и держать на водяной бане 30 минут. Потом дать этому отвару остыть, затем процедить его. Пить отвар кленового листа при тошноте или рвоте по 50 мл 4 раза в день.

Ангелина Степанова, г. Рязань



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СЕКРЕТ СИЯЮЩЕЙ КОЖИ

Чтобы легко и быстро почисть поры на коже лица, воспользуйтесь простым и доступным рецептом. Белок куриного яйца взбейте с маленькой ложкой меда и столовой ложкой молотого геркулеса. Нанесите на кожу и выдержите 30 мин. Кожа засияет молодостью и красотой.

Полина Сибатулина, г. Пермь

✉ КОГДА ПРОПАЛ ГОЛОС

Я работаю на городском радио, и проблема пропавшего голоса для меня очень остра. Соседка по даче рассказала мне о народном средстве, с помощью которого пропавший голос восстанавливается буквально в считанные часы. Хочу поделиться им с вами.

Для восстановления голоса потребуется небольшой кусочек корня хрена, буквально размером с желудь. Этот кусочек нужно очень мелко нарезать или натереть на мелкой терке и залить 60 мл (условно четверть стакана) крутого кипятка. Посуду, в которой заваривается хрен, нужно накрыть крышкой, и дать настою постоять 20–30 минут.

Потом настой необходимо процедить через мелкое сито или марлю, добавить немного сахара или меда, размешать и пить по одной чайной ложке в час. Голос восстанавливается очень быстро.

Виктория Тихонова, ведущая на радио, Московская обл.



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

✉ КОРЕНЬ ЛОПУХА – ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ПЕРХОТИ

Хочу поделиться старинным рецептом от перхоти. Этот рецепт рассказала мне моя бабушка, а ей – ее бабушка, этот рецепт известен с самых древних времен и проверен многими поколениями. Лучше всего от перхоти помогает корень лопуха, настоянный на растительном масле. Масло можно брать любое растительное, но лучше оливковое.

Надо выкопать корень лопуха, когда он еще зеленый, хорошо отмыть и мелко порезать. Сложить в литровую стеклянную банку, плотно набив до верха, и залить растительным маслом. Наставить 2 недели в темном месте, потом процедить. Это масло втирать в корни волос перед мытьем, и перхоть пропадет.

А.Н. Хлопова, пенсионерка, Московская обл.



foto: Marko Poptasen, Halfpoint, Yurchak Uladzimir, Creative Mood, Marina Shanti, Nastina / shutterstock

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС» www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю скидки*

на лечение 30%

НАМ 12 ЛЕТ!



ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Металлокерамическая коронка (ед.)

~~3300 руб.~~ – **2500 руб.**

Панорамный рентген

~~470 руб.~~ – **400 руб.**

Съемный протез (отеч.) –

7000 руб.

Безметалловая коронка за 1 день

~~16000 руб.~~ – **9500 руб.**

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 30.09.2017.

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

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

м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ



БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 142-06-21

Реклама

Тяжесть в ногах, отёки и усталость, боли или судороги. Что это – переутомление после тяжёлого, насыщенного дня или первые симптомы хронических заболеваний вен (ХЗВ)?

ЕСЛИ ВЕНЫ ЗАБОЛЕЛИ,

... или что же делать, если у вас диагностировали венозную болезнь



ЭКСПЕРТ

Заведующая дневным стационаром АПП, врач-терапевт высшей категории **Марина ШЛЫКОВА** расскажет, что же такое ХЗВ, и кто может стать их жертвой в первую очередь.

СНИЗУ-ВВЕРХ

– **Марина Викторовна, почему кровь начинает «бегать» по венам неправильно?**

– Дело в том, что кровь по венам нижних конечностей течет снизу-вверх, то есть против действия силы тяжести. В организации венозного оттока участвуют не одни лишь вены. Камеры сердца, диафрагма, брюшная стенка обеспечивают «присасывающее» действие, создавая участки отрицательного давления. Поэтому венозная кровь направляется от конечных точек тела к сердцу, несет шлаки на переработку в печень и почки.

Из-за нарушения оттока крови повышается давление на венах.

Кровь не возвращается назад. Напомню, что кровеносные сосуды снабжены клапанами, пропускающими кровь только вверх,

чтобы она не застаивалась в нижних конечностях. Когда работа клапанов нарушается, кровоток становится хаотичным, и происходит

варикозное расширение вен, в народе именуемое варикозом. Лечение в этом случае проводить следует незамедлительно. Это не только эстетическая проблема человека, но и угроза здоровью и даже жизни.

КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ БОЛЕЗНЬ

– **С чего начинается варикоз, что должно нас насторожить?**

– Первые сигналы – появление «паутинки» или сосудистых звездочек на коже ног, периодически возникающая тяжесть и отечность нижних конечностей. Конечно, бывают такие ситуации, когда человеку достаточно полноценно отдохнуть, и первые признаки расширения вен пройдут. Но в этом-то и заключается ловушка – пока мы думаем, что просто перенапряглись и устали, мы все время откладываем поход к врачу, а получается так, что обращаемся за лечением, когда варикоз уже можно сказать, запущен, и



требуется хирургическое вмешательство.

Так что, если вы чувствуете тяжесть в ногах, отеки, боль при ходьбе, то знайте – у вас начальная стадия варикозного расширения вен, которую нужно лечить. Если вы обнаружите у себя хотя бы один из основных признаков варикозного расширения вен, то мой вам совет – сразу же отправляйтесь на прием к флебологу или сосудистому хирургу.

Резюмируем:

- стойкие отеки ног в области голени и бедра,
- уплотнение кожи на голени,
- изменение цвета кожи, в том числе потемнения и красные пятна,

- ярко выраженные боли в икрах, усиливающиеся при ходьбе,
 - болезненность вен при пальпации,
 - формирование трофических язв,
- все это основные симптомы варикоза, которые не стоит списывать на какие-либо причины вроде жары или неудобной обуви. Лучше сразу обследоваться, чтобы начать правильное лечение.

ВАРИКОЗ – НИКАКОЙ САМОДИАГНОСТИКИ!

– **А можно ли диагностировать варикоз самостоятельно?**

– Увы, это невозможно. Ведь нередко подобные

КСТАТИ

Первое упоминание о лечении варикозной болезни встречается в древне-египетских папирусах.



ПОКУПАЙ ВЕЛОСИПЕД!

симптомы связаны с патологией позвоночника, плоскостопием и заболеваниями суставов. Поэтому необходимо пройти консультацию у флеболога или хирурга. Только они смогут правильно подобрать необходимые для профилактики осложнений варикоза средства эластичной компрессии – чулки, гольфы, колготы. Тут ведь нужно учитывать и возраст пациента, и его состояние, обстоятельства жизни, в том числе предстоящую физическую нагрузку или длительный перелет, даже время года, когда больному предстоит носить чулки или гольфы.

– Если врач диагностировал варикозное расширение вен, значит, хроническая венозная недостаточность – ваш спутник на всю жизнь?

– Далеко не всегда. Человек может всю жизнь прожить с варикозом, даже не замечая его, не испытывая боли и не страдая от отеков. Но все же, если вы вдруг по-

чувствовали один из симптомов, то срочно обращайтесь к флебологу. Из субъективных симптомов – те, что чувствует больной – стоит выделить боль, тяжесть, утомляемость ног. Могут также присутствовать судороги, зуд и жжение. Из объективных – сосудистые звездочки, отеки ног, расширение вен.

НЕДУГ СТЮАРДЕСС И КОСМЕТОЛОГОВ

– Правда ли, что женщины страдают от варикоза в 4–6 раз чаще, чем мужчины, и с чем это связано?

– Действительно, это так. Это связано с теми гормональными изменениями, которые происходят в жизни женщины. Причем первые признаки заболевания наблюдаются уже в возрасте 25–30 лет. И неудивительно, ведь этому способствует множество факторов, таких, как ношение неудобной обуви и тесной одежды, высокий рост и большой вес, наследственная предрасполо-



ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- У 8 из 10 женщин, кто жалуется на тяжесть в ногах, отеки и усталость в нижних конечностях, есть риск развития ХЗВ.
- По статистике каждая третья женщина и каждый десятый мужчина страдают от варикоза.
- Болезнь в основном начинает проявляться с 30–40 лет.
- Профессии, которые находятся в группе риска по варикозу – парикмахеры, продавцы, мерчендайзеры, официанты, хирурги и учителя.

женность, беременность и климакс, даже менструация и прием гормональных контрацептивов. Очень часто жертвами варикоза становятся те, кто много времени проводит сидя или стоя: учителя, офисные сотрудники, работники салонов красоты, стюардессы и многие другие.

зять любую женщину. Как же предотвратить этот страшный недуг?

– Сразу скажу, что главное – основная терапия, назначенная лечащим врачом. В сочетании с правильным образом жизни и рационом питания и даже народными средствами вы можете получить потрясающие результаты.

Во-первых, старайтесь избегать только стоячей или только сидячей работы.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ НЕДУГ?

– Получается, что это заболевание может пора-

Читайте дальше на стр. 8

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (495) 295-04-04

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Реклама

Центр Психологии «ВИТА»

- ЛИШНИЙ ВЕС
- КУРЕНИЕ
- пристрастие К СПИРТНОМУ




Внимание!
для лиц пенсионного возраста сеансы по похудению являются льготными: **СКИДКА 50%**

Сеансы проводит автор концепции **Сергей Петрович Семёнов**

vita-ap.ru
(495) 211-40-66

У М Бауманская

Реклама

Дорогие читатели, следуя нашей традиции, предлагаем вам и в этом номере сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определенном заболевании. Сегодня это болезни вен. В следующем номере мы опубликуем список лекарств от сердечных недугов и цены на них.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при заболеваниях вен

**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: ТРОКСЕРУТИН – препарат, защищающий сосудистую стенку, улучшающий отток жидкости, микроциркуляцию. За счет этого уменьшаются боли в ногах и отеки			
ТРОКСЕРУТИН	гель, 40 г	Россия, Болгария	39 руб.
ТРОКСЕВАЗИН	гель, 40 г	Болгария, Швейцария	172 руб.
МНН: ДИОСМИН + ФЛАВОНИДЫ В ПЕРЕСЧЕТЕ НА ГЕСПЕРИДИН – препараты, применяемые при нарушении венозного кровообращения			
ДЕТРАЛЕКС	таблетки, 500 мг, 30 шт.	Россия, Франция	787 руб.
ВЕНАРУС	таблетки, 50 мг + 450 мг, 30 шт.	Россия	551 руб.
МНН: ДИОСМИН – повышает тонус и уменьшает растяжимость вен, что способствует снижению венозного застоя; понижает проницаемость капилляров и увеличивает их резистентность; улучшает микроциркуляцию и лимфоотток			
ВАЗОКЕТ	таблетки, 600 мг, 30 шт.	Германия	735 руб.
ВЕНОЛЕК	таблетки, покрыт. плен. об., 500 мг, 30 шт.	Россия	488 руб.
ФЛЕБОДИА 600	таблетки, 600 мг, 30 шт.	Франция	843 руб.
МНН: ПЕНТОКСИФИЛЛИН – уменьшает вязкость крови, вызывает распад тромбоцитов, повышает эластичность эритроцитов. За счет улучшения протекания крови по мелким сосудам повышает снабжение тканей кислородом			
ПЕНТОКСИФИЛЛИН	таблетки 100 мг, 60 шт.	Россия	70 руб.
АГАПУРИН	драже, 100 мг, 60 шт.	Чехия	250 руб.
ТРЕНТАЛ	таблетки, 100 мг, 60 шт.	Франция	435 руб.
МНН: ГЕПАРИН НАТРИЯ – обладает противотромбическим, противовоспалительным и противоотечным действием			
ГЕПАРИНОВАЯ МАЗЬ	мазь, 25 г	Россия	58 руб.
ГЕПАРИН-АКРИГЕЛЬ 1000	гель, 30 г	Россия	234 руб.
ЛИОТОН	гель, 50 г	Германия	430 руб.
ТРОМБЛЕСС	гель 1 тыс. МЕ / г, 30 г	Россия	224 руб.

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

ЕСЛИ ВЕНЫ

**Продолжение.
Начало на стр. 6**

Ну, а если же, в силу специфики работы, вы не можете этого сделать, то ни в коем случае не скрещивайте ноги в сидячем положении, а периодически поднимайте их и кладите на стул. При длительном сидении или стоянии чаще меняйте позу.

Во-вторых, больше двигайтесь. Замените поездку на автобусе на пешеходную прогулку, поднимайтесь домой не на лифте, а по лестнице. И вообще, больше гуляйте, но не злоупотребляйте солнечными ваннами.

В-третьих, включайте в рацион больше сырых овощей и фруктов. Ограничьте острые и соленые блюда, вызывающие жажду. Исключите мучные и кондитерские изделия, цельное молоко, наваристые бульоны, жирные, жареные и копченые блюда.

Хочу особо отметить, что при варикозе нельзя переедать. Лучше есть часто и маленькими порциями. Особое внимание следует

КСТАТИ

ПОЛЮБИТЕ СПОРТ!

– *Можно ли заниматься спортом при ХЗВ?*

– Конечно, ведь движение – жизнь! В вашем распоряжении подвижные виды спорта – велосипед, спортивная ходьба, фитбол, стрейчинг и особенно плавание.

Категорически запрещены бег, прыжки, приседания и подъем тяжестей. Также существует и лечебная гимнастика, которую каждый может практиковать даже на рабочем месте.

ЗАБОЛЕЛИ, ПОКУПАЙ ВЕЛОСИПЕД!

уделить питьевому режиму. Избыточное потребление жидкости нежелательно, но и недостаток ее провоцирует запоры, ведущие к усугублению варикоза. Так что пейте рекомендуемую норму воды в день – 1,5–2 литра.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

От курения и алкоголя также следует отказаться. Они негативно влияют на сосуды, увеличивая риск тромбоза.

Конечно, может показаться, что при лечении варикоза существует очень много запретов и ограничений. Но это только на первый взгляд. Во всяком хорошем деле, в том числе и в деле сбережения своего здоровья, нужна самодисциплина. Если со всей серьезностью подойти к проблеме и хотеть быть здоровым по-настоящему, то применять простые и действенные средства лечения варикоза не составит труда.

ЧТО ПОЛЕЗНО ПРИ ВАРИКОЗЕ?

– *А что полезно при варикозе?*

– Старайтесь есть больше рыбы, растительного масла, печени. Включите в свой рацион легкие супы, орехи, каши, мед, сыр и цитрусовые. Постарайтесь ежедневно употреблять хлеб из муки грубого помола с отрубями и гречку, а также 50 мл растительного масла.

Ежедневно принимайте тугой контрастный душ, чередуя холодную и теплую воду. Забудьте о горячих ваннах и парилках. Людям с варикозом эти процедуры категорически противопоказаны.

Знайте, что сон тоже должен быть правильным – обязательно подкладывайте подушку под ноги и держите ноги в приподнятом состоянии. Дома старайтесь ходить босиком и каждый день проводите простой массаж – массажными движениями двигайтесь от подошвы ног до бедер.

Наталья Красавина

ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

УЗКИМ БРЮКАМ – БОЙ

– *А какие рекомендации по поводу одежды и обуви?*

– Не носите узкую синтетическую одежду и обувь на слишком низком или слишком высоком каблуке. Лучше используйте медицинский компрессионный трикотаж и ортопедические стельки. Эффективность компрессионного белья в том, что оно сжимает ноги, что приводит к сжатию варикозных вен. Это отличная профилактика варикоза, как для женщин, так и для мужчин.

– *Говорят, чтобы избежать развития варикоза достаточно пользоваться гелями и мазями, так ли это?*

– Ну, во-первых, нужно регулярно принимать флеботропные препараты и витамины. Гели и мази тоже полезны, но бывают случаи, когда операции не избежать. Удалив больные вены с помощью современных хирургических методик, мы уменьшаем нагрузку на здоровые вены. Таким образом, им будет гораздо легче качать кровь к сердцу.

Практика показывает, что эффект современных методов лечения варикоза сохраняется надолго, а частота рецидива составляет не более 15–25%. При этом, даже хирургическая классическая операция производится настолько щадящими методами, что не требует снятия швов и длительного восстановления. Но до этого лучше не доводить.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ТРАВЯНОЙ ЛЁД – ДЛЯ НОГ СПАСЕНИЕ

Моя подруга-педагог часто жалуется, что к вечеру ее ноги болят и гудят. Это все от усталости, такая уж работа – все время на ногах. Я порекомендовала подруге проверенное мной не единожды средство – протирать ножки травяным льдом, как меня научила моя мастер по педикюру много лет назад.

Сделать травяной лед очень просто. Сначала понадобится зайти в аптеку и купить сухие лекарственные: шалфей, ромашку, мелиссу, тысячелистник, арнику горную, пупавку красильную. Необязательно, чтобы все эти травы присутствовали в отваре (но хотя бы большинство из них). Берем травы в равных долях (например, по чайной ложке каждой) и заливаем крутым кипятком. Чем более концентрированным будет настой, тем лучше. Дожидаемся, когда настой остынет, и заливаем его в формочки для льда. Замораживаем. Полученными ледяными кубиками протираем усталые ножки и наслаждаемся полученным эффектом.

Анастасия Захарова, репетитор, г. Москва



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



ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

✉ О ЧЕМ РАССКАЖУТ ЗВЁЗДОЧКИ?

Заметила, что на ногах у меня, там, где косточки у голеностопного сустава, появились сосудистые звездочки. Да и на бедрах после родов так и не прошли, немного, но есть. Это уже варикоз? Пора оперироваться?

Полина Кирилловна Н., г. Люберцы



ЭКСПЕРТ

Елена ТЕРЕНТЬЕВА
врач-хирург, флеболог

Необязательно речь идет о варикозе. Наличие звездочек может свидетельствовать о венозной недостаточности или остеохондрозе поясничного отдела позвоночника, поражении периферической нервной системы. Так или иначе без осмотра врача-флеболога, который и поставит верный диагноз, не обойтись. Скорее всего, потребуется и УЗИ сосудов.

✉ ПОЧЕМУ ПОСЛЕ НАРКОЗА БОЛИТ ГОЛОВА?

Почему голова болит после наркоза? И опасно ли это? Недавно удаляла полипы, так два дня пришлось пить и лекарства от головной боли. Теперь вот переживаю, как бы чего плохого не случилось. Может, так не должно быть?

Ольга Потапова, г. Люберцы



ЭКСПЕРТ

Алмаз ГИЗАТУЛЛИН
врач-невролог высшей категории

Головная боль и головокружение после наркоза – системная реакция на выход человека из токсического состояния. Оно вызвано действием применяемых при наркозе препаратов. Наркоз был, было как бы легкое отравление организма, и выход из него дает головную боль. Обычно это безвредное действие и с хорошим выходом. Со временем головные боли после наркоза сами проходят и не несут негативных последствий.

✉ ХОЧУ НА АКВААЭРОБИКУ

Действительно хочу. Мне 55, вес и формы оставляют желать лучшего. Со всякими там пилатесами и фитнесами у меня не складывается. А воду я люблю. Но может ли это сбросить вес и улучшить фигуру в моем возрасте?

Анна К., г. Москва



ЭКСПЕРТ

Анна БОРТЕЙЧУК
руководитель клиники эстетической медицины, медицинский эксперт широкого спектра

Аквааэробика позволят даже полным людям в возрасте за 50 активно тренироваться без ущерба для здоровья. Прохладная вода стимулирует сжигание жира и улучшает сосудистый тонус. Нет никакого риска получить травму. Упражнения укрепляют все мышцы, их можно выполнять по мере сил. Улучшается координация.

Если выбираете плавание – то стоит учесть, что предпочтительнее кроль, брас и плавание на спине. Если оставлять голову над поверхностью воды (по-лягушачьи) – есть риск провоцирования шейного остеохондроза.

✉ ЖЕЛЧНОГО НЕТ, А ПАПА КУШАЕТ ВСЁ

Папе полгода назад удалили желчный пузырь. Удалили экстренно, потому что «сдвинулись» камни. После операции он придерживался рекомендаций врача относительно диеты. А теперь боль прошла, и начал опять есть все подряд: и жирное, и жареное, и выпить себе позволяет. Как убедить его, что этого делать нельзя?

Вероника Хренкова, домохозяйка, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Ольга ПОПОВА
врач-гастроэнтеролог высшей категории

Расскажите папе, что отсутствие желчного пузыря не избавляет от необходимости вести здоровый образ жизни, питаться правильно и бороться с ожирением. Это миф, что хирургическое лечение избавляет пациента от всех проблем. После удаления желчного камня могут образовываться и в желчных протоках, может воспалиться поджелудочная железа.

НА ВАШИ ВОПРОСЫ

✉ ОТ ЧЕГО «ВОЛНУЕТСЯ» ИЗОБРАЖЕНИЕ

Стала замечать, что подводит зрение. Все какое-то туманное, «плывет». Смотришь на дверь, а она, как в комнате смеха, то пузатая, то волнистая. К врачу пойду, но хоть бы знать, к чему быть готовой.

Любовь Котикова, 64 года, г. Клин



ЭКСПЕРТ

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

Постепенное ухудшение центрального зрения, размытость, искажение изображения (прямые линии кажутся волнистыми, изогнутыми) – симптомы дистрофического заболевания центральной области сетчатки; без лечения зрение ухудшается, очки не помогают. Так что с походом к врачу тянуть не стоит. Здоровье важнее всего.

✉ КАК ВЗЫСКАТЬ АЛИМЕНТЫ С ОТЦА?

Хочу поделиться болью и спросить совета. Родители мои развелись в 2009 году. У отца появилась квартира, которая досталась ему по наследству от деда. Алиментов от родителя я никогда не видела. Да что там, подарка за все годы не принес. Кстати, задолженность по алиментам у него сейчас больше 250 тыс. От приставов он скрывается. Сейчас мне 23 года, и я сама снимаю жилье. Отец же один проживает в двухкомнатной квартире. Имею ли я право подать в суд на то, чтобы он поделил эту квартиру пополам с последующей продажей?

Екатерина Уварова, медработник, г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Елена БОЙЦОВА
юрист, адвокат, специализирующийся на семейном праве

Вы не имеете права подать в суд на раздел квартиры, принадлежащей вашему отцу. Но можете предоставить судебным приставам-исполнителям сведения об имуществе отца для обращения на него взыскания по алиментным долгам. Однако, если квартира, о которой идет речь в вопросе, является единственным жильем вашего отца, то на нее не может обращаться взыскание.

**ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!
ПОДПИСКА!**

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается **ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2018 года** на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru». Обращаем Ваше внимание, что в период до 31 августа 2017 г. вы можете оформить **досрочную подписку по ЦЕНАМ 2017 года**.

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

подписной индекс в каталоге «Почта России»

П2961

ВСЕМ ПОДПИСАВШИМСЯ

на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 г. (с января по июнь) в подарок журнал из серии Чтимые иконы и чудотворные образы «Владимирская икона Божией Матери» с освященной иконой (65x80мм)

** Подарок получат ВСЕ, кто оформит подписку на 6 месяцев на 1-е полугодие 2018 г., по каталогу «Почта России» с одним из выпусков журнала «Планета здоровья pressa.ru», который выйдет в период с 1 января по 30 июня 2018 года.



ПОДАРОК**

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

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2018 года **до 31 августа 2017 года**

1 мес. (2 номера) **40,86*** руб.

6 мес. (6 номеров) **245,16*** руб.

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2018 года **с 1 сентября 2017 года**

1 мес. (2 номера) **46,81*** руб.

6 мес. (6 номеров) **280,86*** руб.

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

ООО «ИД «КАРДОС». 16+





НАРОДНАЯ ЗДОРОВЕЙКА

ХОЧУ КРЕПКИЕ НОГТИ

? У меня очень ломкие ногти, я даже не могу их отпустить и сделать приличный маникюр. Что делать?

Дарья Белова, г. Рязань

Ответ:

Питайте ноготки! Для этого отлично подойдет лимон, а точнее масло лимона. Оно прекрасно отбеливает ногтевую пластину и питает ноготь. На ночь нанесите несколько капель масла на кутикулу и ногтевую пластину, массирующими движениями вотрите. После того как все впитается, нанесите на руки питательный крем.

ДОЛОЙ ЗАСУХУ!

? В жаркие дни все время хочется насыщать кожу лица влагой. Конечно, можно постоянно приобретать различные спреи, но порой их цена бывает заоблачна, да и заканчиваются они быстро. Скажите, а существует ли какая-нибудь альтернатива?

Инна Пшенова, г. Владимир

Ответ:

Вот вам наш совет. Он сохранит ваши финансы, да в случае необходимости обновить такой спрей очень легко. Итак, вам понадобится минеральная вода, ваше любимое эфирное масло и флакончик с пульверизатором. Наливаете воду во флакончик и добавляете туда эфирное масло. А теперь встряхните ваш новый спрей и освежайте лицо на здоровье!

БЕРЕГИ СПИНУ СМОЛОДУ,

От внимания к нашей спине зависит наше здоровье и долголетие. Хотите быть здоровым – следите за осанкой!



ЭКСПЕРТ

Как этого достичь, рассказывает врач-невролог I квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА.

«КОРОТКАЯ» ЧЕЛЮСТЬ И «КОРОТКАЯ» НОГА

– Светлана Викторовна, когда стоит начать задумываться о правильной осанке?

– Формировать и развивать мышечный корсет мы начинаем в 3–4 года, когда об осанке мы судим только по скелету. Например, бывает «короткая» челюсть, а прикусы – это нарушение биомеханики родов – первый признак того, что маме надо задуматься о том, что у ее ребенка будет неправильная осанка.

Дальше, в 5–6 лет, мы уже видим по внешнему ви-

ду ребенка, что у него есть предпосылки для нарушения осанки. Вялую осанку и скрученные вперед плечики еще можно поправить лечебной физкультурой и некоторыми видами спорта, в том числе плаванием.

А вот сколиозы начинаются в школьном возрасте. И, поверьте, одним массажем здесь не обойдется. Главное, узнать причину заболевания, и чаще всего она кроется в стопах. Тут два варианта – плоскостопие или «короткая» нога. Когда



Каждый человек настолько молод, насколько молод его позвоночник.

Бернар Макфадден

спрашиваешь, а как вы стоите на остановке, какую ногу сгибаете – сразу становится все ясно. Мы ведь всегда сгибаем длинную ногу. Значит, надо под короткую подложить стельку, и таз выпрямится, болезнь отступит, и мы не получим такой сколиоз, при котором вам придется ходить в корсете.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ДЕЛАЕМ КРЕМ-ЛИФТИНГ ДЛЯ ПОДТЯЖКИ ЛИЦА

Все мы не хотим стареть, а тем более обидно становится, когда на лице появляются первые морщинки. Чего уж говорить о возрасте «когда тебе уже за...». Но красивой быть всегда и надо, и хочется. Вот такой крем для подтяжки лица, а ныне это называется модным словом «лифтинг», я делаю постоянно и хочу и вас научить.

Ничего сложного в приготовлении этого крема нет. Одну столовую ложку меда сме-

шиваете с двумя столовыми ложками оливкового масла, добавляете две столовых ложки косметического вазелина и капаете три капли обыкновенного йода. Все, крем готов! Я его использую два-три раза в неделю на предварительно очищенную кожу лица. Запомните, впитывается такой крем долго, где-то около получаса. Но это того стоит – кожа мягкая, сияет, а морщинки со временем сглаживаются, да и новых становится меньше.

Анна Казначеева, пенсионерка, г. Пермь



А ОСАНКУ – ВСЕГДА

«ЗРЕЛЫЙ» ПОЗВОНОЧНИК

– А что происходит с нашим позвоночником в более зрелом возрасте?

– В случае, если сколиоз сформировался, и начались мышечные патологии, человек приходит на прием с головной или шейной болью. А причина – зажатые корнеальные мышцы, которые работают в большом напряжении, потому что мы неправильно ходим и постоянно работаем за компьютером. Многие от головной боли пьют таблетки и ходят с больной спиной. Поэтому свое лечение я начинаю с объяснения того, что таблетка – 20–30% успеха, остальное – работа над собой.

КОВАРНЫЙ КАБЛУК

– А какая обувь самая вредная для позвоночника?

– Кеды и шлепки, пляжная обувь. В первом случае плоско, а во втором бьет прямо по пятке. Кеды можно носить только со специ-

альными стельками. Огромные платформы и высокие каблуки – это тоже нефизиологично. Каблук должен быть устойчив – не шпилька, но и не массивная платформа. Все зависит от того, какая масса тела у дамы, и обладательницей какого бюста она является. Чем корпулентнее дама, тем площадь каблука должна быть больше.

И, вообще, всем советую сделать плантографию – посмотреть стопы, а также исследовать длину ног, может быть, одна нога требует коррекции. Также стоит обратить внимание на мышечный корсет и посмотреть, где преобладает тонус.

ПОЛЬЗА ДЛЯ СПИНЫ

– Какие упражнения укрепляют нашу осанку?

– Для крепкого мышечного корсета **нужно качать пресс**. Об этом все знают, но не все умеют

делать это правильно. В норме, если сбоку посмотреть на спину, она должна иметь S-образный изгиб. Если он отсутствует, то при качании пресса под поясницу следует положить подушечку-валик.

Чтобы укрепить переднюю и боковые мышцы живота обязательно нужно укреплять мышцы спины, а это все разгибательные упражнения – **провис, плавание и упражнения на животе**.

Также очень **полезно делать планку**. Начинать следует с тридцати секунд. Затем 10 секунд отдых, и так 3–4 подхо-

да. Полезна и боковая планка. Полным женщинам это сложно, поэтому мы отправляем их на аквааэробику. Все, что делается в воде, снимает мышечную тяжесть, облегчая нагрузку на суставы, отличный результат и психо-

логический комфорт обеспечен. И запомните, занятия должны быть не менее чем три раза в неделю!

Для вялой осанки **очень полезны упражнения с палкой**.

Спина распрямляется, и появляется легкость. Садитесь на стул, руки и палку заводите за плечи и разворачиваетесь в разные стороны. Делаете по три подхода за двадцать минут. Также полезны подъемы рук с палкой и наклоны. И делайте все упражнения перед зеркалом!

Женщинам я советую, периодически, когда идете около магазина, обратите на себя внимание, с какой осанкой вы идете – с «грустным мешком» на спине или красиво несете свое тело. Чем больше мы зрительно контролируем себя, тем чаще мы держим себя в том мышечном состоянии, в котором должны быть. Контроль зрения очень важен, вы должны видеть свою осанку – плечики на одном уровне, лицо улыбается, вы себя любите!

Наталья Красавина

фото: Jelsomwang, Dubova, lenakorzh / shutterstock, открытые интернет-источники



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

КАБАЧКОВАЯ ВКУСНЯТИНА!

Хочу поделиться с вами рецептом кабачковой икры. Ведь сейчас август, а это значит, что кабачки есть практически у всех. Для трех литровых банок вам понадобится 3 кг кабачков, 1,5 кг моркови, килограмм лука, 70 г томатной пасты, чеснок, соль, сахар, перец.

Режете кабачки кольцами, морковь кусочками и провариваете. Откидываете овощи на дуршлаг и даете стечь воде. Пока овощи остывают, обжариваете лук. Когда ваши овощи остынут, отправляете их в мясорубку и прокручиваете. Не забудьте посолить и поперчить по вкусу. После этого снова отправляете овощную массу в кастрюлю, добавив на-

резанный чеснок, томатную пасту и немного сахара. Доводите до кипения, дайте остыть и раскладываете по предварительно стерилизованному банкам. Кабачковая вкуснятина готова!

Инна, швея, г. Углич



ДРУЖНО СМЕЯТЬСЯ – БОЛЕЗНЕЙ НЕ БОЯТЬСЯ



Заработавшийся секретарь

В ранней молодости подрабатывала я в одной организации секретарем. Из моей приемной была дверь в кабинет руководителя. Мой телефон трещал целый день, сил просто не было, сейчас я уже просто не выдержала бы такого количества звонков. И вот звонят из бухгалтерии, и просят что-то там передать директору срочно. Я положила трубку, встаю из-за стола, чтоб зайти к директору, и тут опять звонит телефон! Я открываю к нему дверь, и глядя прямо в глаза руководителю, говорю с выражением так: «Алло?» Он поднял глаза, глянул на меня и говорит: «Аня, не алло надо говорить, а «ку-ку». Я чуть со стыда не сгорела! Сейчас вспоминаю, смеюсь.

Анна Петрова, пенсионерка, г. Москва

Дорогие читатели, продолжаем нашу рубрику веселых историй и анекдотов. Ведь смех – это, пожалуй, самый «экологичный» способ поправить собственное здоровье.

Маленькая школьница

Едем с дочками из садика. Девчушки балуются, кричат в машине. Я решаю взять ситуацию под контроль и начинаю рассказывать про послушную соседскую девочку, которую никогда не ругают, потому что не за что.

– Мам, а она в садик ходит? – интересуется младшая дочь.

– Нет, Настюша, она школьница.

– Но она же маленькая.

– Маленькая школьница, – подводит итог дедушка, который везет нас из сада.

– Нет, деда, маленьких школьниц не бывает. Раз она маленькая, то она ... САДНИЦА.

Мария Ухолова, многодетная мама, г. Ульяновск



Отличная диета!

В кофейне в очереди за мной стоят три подружки. Одна рассказывает:

– Вот беру тут кофе на обезжиренном молоке, и есть потом не хочется.

– Эх, здорово! – говорит вторая. – Тоже, наверное, решусь. Девушка, мне кофе на обезжиренном молоке... И пирожок с мясом.

Диана Путивцева, воспитатель, г. Железногорск



Очень вкусно!

Первый день диеты. Избавилась от всей вредной еды в холодильнике. Было очень вкусно.

Тамара Ольховцева, Ленинградская обл.



Я тебя боюсь

– Вадик, а ты меня не боишься, когда я без косметики?

– Если уж быть честным, Люся, то я тебя и с косметикой побаиваюсь!

Елена Кравцова, г. Ярославль

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Чтобы капуста во время варки не беспокоила неприятным запахом, в кастрюлю, где она варится, положите черствый кусочек хлеба.



Полина К., студентка, г. Москва

● Прозезинфицировать зубную щетку очень просто. Достаточно обдать ее кипятком и на 3 минуты опустить в раствор из воды и 3% раствора перекиси водорода, приготовленный в пропорции 1:1.

Элла Ерёмина, пос. Елизаветино

● Чтобы одежда не помялась в комод или чемодане, не складывайте ее, а скручивайте валиком.

Любовь Ореховая, г. Кострома

● Читая сказки ребенку, записывайте их на диктофон. Очень удобно включать малышу запись, когда занята.

Ирина Беляева, бабушка 3 внуков, г. Рязань

● Длительное пережевывание еды не только улучшает переваривание пищи и помогает насытиться меньшим ее количеством, но также держит мышцы щек в хорошем тонусе – дольше кожа будет сохраняться молодой.

Галина Кулакова, г. Олонек

С болью пора прощаться!

РЕКЛАМА 16+



«В нашей семье случилось несчастье: сестра сломала шейку бедра. И вроде дело пошло на поправку. Но вдруг в ноге появились боли. Оказывается, развился артроз. Она вынуждена много лежать, оберегая больной сустав. Пьет обезболивающие горстями. Уже стал болеть желудок, который до этого не беспокоил. Сестра угасает на глазах... М. С. Звягинцева, г. Псков»

Отчего-то перелом ноги, артрозы и артриты не принято считать опасными. Люди обычно боятся инфарктов, инсультов, но мало кто задумывается, что, если слечь после травмы, особенно в пожилом возрасте, это прямой путь к пролежням, застою воспалению легких и другим осложнениям. В частности, типичным

осложнением перелома шейки бедра как раз и является артроз тазобедренного сустава (коксартроз). Причем развиваются осложнения стремительно, человек может угаснуть за пару недель. Именно поэтому так важно использовать в лечении аппарат АЛМАГ-02.

ПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ – АЛМАГ-02!

Правильное лечение дает большие шансы уменьшить боль. Один из правильных вариантов лечения – это использование АЛМАГа-02, обладающего способностью снимать боль! Кому-то АЛМАГ-02 может помочь снять боль уже на первом сеансе, кому-то на последующих, это зависит от восприимчивости организма.

Основное лечебное свойство АЛМАГа-02 состоит в улучшении местного кровотока, усилении кровоснабжения различных органов и тканей. Когда кровь беспрепятственно доставляет к больному месту кислород, ускоряются обменные процессы, унося продукты распада, вызывающие боль. Люди с травмами и заболеваниями суставов используют АЛМАГ-02 не только для того, чтобы снять боль, но и устранить воспаление и отек, укрепить костную ткань, остановить прогрессирование суставных заболеваний. Некоторые из них прошли курс процедур в поликлинике, другие пользуются АЛМАГом-02 дома.

ДВОЙНОЙ УДАР ПО КОКСАРТРОЗУ

Может быть полезен АЛМАГ-02 при коксартрозе. До недавнего времени лечение проводилось только в медучреждениях, оборудованных специальной техникой. Сегодня АЛМАГ-02 позволяет лечить коксартроз и в домашних условиях. Глубина проникновения магнитных импульсов АЛМАГа-02 вполне достаточна, чтобы достать до тазобедренного сустава и резуль-

тативно на него воздействовать. Кроме этого, при коксартрозе желательнее влиять магнитным полем не только на сустав, но и одновременно на пояснично-крестцовый отдел позвоночника. И снова АЛМАГ-02 позволит справиться с этой задачей, благодаря наличию дополнительных излучателей!

К КАЖДОЙ БОЛЕЗНИ – ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД!

Почему в лечении желательнее использовать именно АЛМАГ-02:

– Аппарат дает возможность **быстрее восстановить поврежденные ткани и повысить результативность дорогостоящих медикаментозных средств, что позволяет сократить их дозы и сроки употребления.**

– В АЛМАГе-02 для лечения каждого из заболеваний разработана своя, **индивидуальная программа.** Это позволяет проводить магнитотерапию самым оптимальным для конкретной болезни полем, что дает возможность успешно справляться не только с травматическими повреждениями, но и их осложнениями: **лимфатическим отеком, посттравматическим синдромом.** Кроме этого АЛМАГ-02 показан для лечения около 80 острых и хронических **заболеваний сердечно-сосудистой, бронхолегочной, нервной, опорно-двигательной систем, внутренних органов.**

– Благодаря наличию 3 типов магнитных излучателей, АЛМАГом-02 можно **ОДНОВРЕМЕННО воздействовать на разные зоны,** что необходимо при лечении таких заболеваний, как **остеопороз, осложнённый переломом шейки бедра; артроз; артрит; венозная недостаточность; гипертония; хронический панкреатит.**

ПОКУПАЙТЕ АЛМАГ-02 ВЫГОДНО!!!

В аптеках и магазинах медтехники:

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03
www.blagomed.ru бесплатная доставка!

• м. Парк Культуры г. Москва Зубовский бульвар, д. 29
• м. Академическая г. Москва ул. Вавилова д. 54 корп. 1

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00
www.med-magazin.ru

• г. Зеленоград, «Мед-магазин.ру», ул. Логвиненко, 1824
• м. «Белорусская», «Мед-магазин.ру», ул. Грузинский Вал, д. 23-25, стр. 2

- м. «Дмитровская», «Мед-магазин.ру», ул. Всеволода Вишневого, д. 9
- м. «Дубровка», «Мед-магазин.ру», ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 2, (Центр Электроники пав. Л-58)
- м. «Каховская», «Мед-магазин.ру», ул. Болотниковская, д. 23
- м. «Митино», «Мед-магазин.ру», ул. Митинская, д. 44
- м. «Новогиреево», «Мед-магазин.ру», Свободный проспект, д. 37/18
- м. «Первомайская», «Мед-магазин.ру», ул. Первомайская, д. 52
- м. «Свиблово», «Мед-магазин.ру», ул. Амурдсена, д. 15, корп. 2
- м. «Сокольники», «Мед-магазин.ру», Сокольническая площадь, д. 4а, ТЦ «Русское раздолье», 1 этаж, пав. 119
- м. «Сходненская», «Мед-магазин.ру», ул. Свободы, д. 42



КОМПАНИЯ
ЕЛАМЕД

- м. «Теплый стан», «Мед-магазин.ру», Новоясеневский просп., д. 1 (ТРЦ «Спектр»)
- м. «Филевский парк», «Мед-магазин.ру», ул. Олеко Дундича, д. 19/15

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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом).

Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДАМСКИЕ ШТУЧКИ**ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ШЕЛЛАКА**

Современная индустрия красоты предлагает огромный выбор шеллаков и гель-лаков – покрытий, которые сохраняются на ногтях более 2–3 недель.

ПЛЮСЫ:

- +** *Возможность отрастить ногти*
- +** *Стойкость покрытия от 2 до 4 недель*
- +** *Яркий глянцевый цвет и разнообразие палитры*

МИНУСЫ:

- в процессе застывания под лампой лак вплавляется в верхний слой ногтевой пластины, и, чтобы снять покрытие, необходимо спиливать этот слой. Раз за разом ногтевая пластина неизбежно истончается, поэтому после нескольких manicюров с использованием этих покрытий желательнее давать ногтям отдыхать и восстанавливаться;

- когда мы убираемся в резиновых перчатках, принимаем ванну или моем посуду, наш ноготь под воздействием тепла и влаги расширяется, затем снова сужается, принимая естественную форму. Такая деформация ногтевой пластины может вызвать незаметные глазу микротрещины в покрытии. А это прекрасная возможность для проникновения грибка и бактерий под покрытие.



Раздражительность – это склонность к чрезмерным реакциям на обычные внешние или внутренние раздражители. Раздражительный человек остро реагирует, взрывается, гневается, кричит, в общем – выдает неадекватную реакцию на какой-то стимул, на который другой человек не обратит бы внимания.

5 ПРОВЕРЕННЫХ**ЭКСПЕРТ**

Евгения ЕРМОЛАЕВА
психолог, кандидат психологических наук

ОТЧЕГО И ПОЧЕМУ?

Психологи видят основную причину раздражения в неудовлетворении каких-то потребностей, внутренних требований. Эти требования люди предъявляют себе и другим, причем часто эти требования не осознаются и, соответственно, не предъявляются открыто, а существуют у нас в сознании только в виде каких-то ожиданий, порой завышенных и неадекватных.

Муж пришел с работы, молчит или бурчит, всем не-

доволен. Знакомая ситуация? Жена в растерянности: ничего не случилось, а к нему «на танке не подъедешь». Между тем, все просто: у отца семейства есть внутренняя потребность и ожидание побыть в тишине и отдохнуть после рабочего дня, а там – дети шумят, жена пристает со своими расспросами... Что происходит с мужчиной? Естественная реакция раздражения и злости. И наоборот, женщины обижаются на мужей, что они не дарят им

цветы, не говорят ласковые слова, недостаточно внимательны, ведь у каждой женщины есть потребность в заботе, и она раздражается, когда партнер не дает ей этого или дает не так, как ей хотелось бы.

Существуют довольно простые способы, которые помогут нам скорректировать разницу потенциалов между желаемым и действительным, контролировать свое раздражение или даже вообще избавиться от него:

**ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»****БЕЗОТХОДНОЕ ПРОИЗВОДСТВО**

В моей семье очень любят компоты из яблок, но каждый год одни яблони плодоносят, а другие отдыхают, поэтому урожай в целом не такой большой, как хотелось бы. Поэтому вдвойне жалко, когда приходится выбрасывать кочерыжки от яблок, ведь столько пользы сразу в мусорное ведро уходит. Но



я придумала способ, как ничего не выбрасывать. Оставшиеся от обрезки кочерыжки яблок я пакую в мешочки и замораживаю, а зимой достаю и варю из них компоты, еще ягоды добавляю. Вкуснейший напиток получается, и никаких отходов, одна польза!

Валентина Белоусова, г. Чебаркуль

СПОСОБОВ УСПОКОИТЬСЯ и не быть злючкой

Начните отслеживать свое недовольство и признавать его

1

Раздражение, злость, гнев, ярость – это разные ступени на шкале агрессии. А начинается все с небольшого недовольства. Важно распознавать и отслеживать это состояние в зародыше и не давать ему перейти в раздражение, гнев и далее.

Выясните свои потребности и найдите способы адекватно их удовлетворить

2

Как только заметили, что недовольны чем-то, сразу задавайте себе вопрос: «А чего я на самом деле хочу? Какая моя потребность не удовлетворяется?». Не копите недовольство, а прямо сообщите о своих потребностях окружающим. Например, скажите мужу прямо: «Дорогой, я соску-

чилась по свиданиям с тобой, своди меня, пожалуйста, в ресторан (ну или куда вам хочется)», вместо упрека «ты меня никуда не водишь».

Пребывайте в осознанности

3

Для возвращения в осознанность я пользуюсь такой фразой: «Кто я сейчас? Жертва, Борец или Творец?», и делаю выбор в пользу Творца, которому незачем раздражаться, ибо у него всегда есть выбор и творческий подход к разрешению любой ситуации, в отличие от Жертвы и Борца. К тому же Творец достаточно зрел, чтобы самому удовлетворить свои потребности, а не ожидать этого от других.

Чётко планируйте свой день

4

Может показаться, что это пустяк, но именно планирование позволит все

делать с о - е в р е - м е н н о , без спешки, спокойно достигать своих целей, выделять для себя свободное время. Если человек организован, собран, его не засасывает круговорот срочных дел, день проходит успешно, без злости раздражения.

Научитесь грамотно расслабляться

5

Освойте техники релаксации, которые позволяют тотально расслабить тело, отключить интеллект и беспокойный ум, снять напряжение и восстановиться после ежедневных стрессов. Для этого подойдут занятия классической йогой, аутогенная тренировка, практика медитации и многие другие.

Будьте спокойны, осознанны и счастливы!

Елена Власова



ХОЗЯЙСКИЕ ХИТРОСТИ

О КОЖУРЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



Чистить или нет? Многие задаются этим вопросом. Ведь купленные в магазине овощи и фрукты точно обрабатывались, покрывались химическими составами, которые совсем не полезны нашему организму. Так думает большинство из нас, очищая яблоки от кожицы и чистя картошку перед варкой. Между тем, давно доказано, что именно в кожуре содержатся самые полезные для здоровья вещества, ценные микроэлементы и антиоксиданты. Не зря в старину картофель было принято варить и запекать в мундире, из кожуры цитрусовых готовили вкуснейшие цукаты, а кожура яблок – старинное средство от астмы и гипертонии, а еще в ней содержится пектин, помогающий выводить шлаки из организма. Просто хорошо мойте овощи и фрукты в теплой воде с добавлением соды.

Семья Климкиных,
г. Краснодар



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

СПАСИТЕЛЬНЫЙ КЕДР

Много лет мучилась от головных болей, были постоянные проблемы с сосудами. К счастью, нашла отличное средство от этого недуга, с помощью которого лечат даже эпилепсию. С радостью делюсь.

Смешать 1 ч. ложку кедровика (концентрированного кедрового сока), 1 ч. л. неочищенного кедрового масла, 2 ч. л. хорошего меда. Втирать в кожу головы на ночь, надеть шапочку, укутать полотенцем или платком. Курс 10 дней через день, между курсами перерыв 20 дней. Три курса в год преобразят вашу память, нервы и сосуды.

Гильманова С. Г., г. Костанай





БЫТЬ СОБОЙ,

Первый звоночек прозвенел, когда мне чуть перевалило за двадцать. Тогда я работала продавцом в крупном магазине техники, и работодатель щедро угощал нас сытными, бесплатными обедами. Мы жили скромно, и, если дома на обед я получала бутерброд с сыром, это было просто замечательно. А тут такое!

ТРИ ЯЙЦА И ТРИ АПЕЛЬСИНА

А затем руководящая должность, повышенная ответственность. И снова в еде нашлось утешение и успокоение. Вкусняшками из ближайшей столовки и постоянными перекусами я боролась со стрессами. Тело стало набирать обороты. Ну, и я села на диету. В день ела три яйца и три апельсина, чем нанесла огромный урон организму, но пять кило сбросила. А стоило ли это того?

Все равно после такой горе-диеты килограммы вернулись, да еще «с друзьями». И в боках у меня уже не плюс пять, а плюс двадцать. Но и это бы ничего, если бы не проблемы со здоровьем. В какой-то момент у меня заболели пятки, да так, что я с трудом вставала с кровати. А весь день нужно было провести на ногах, стоя на бетонном полу. Так я заработала себе шпоры. Потом

подтянулся еще один диагноз: грыжа пояснично-крестцового отдела. Но мне ведь всего 30! – взбунтовался разум. И я пошла на фитнес.

ПОКАЗАЛОСЬ, Я ЕМУ ПРАВЛЮСЬ

Записалась в фитнес-клуб и начала заниматься.

РЕКОМЕНДАЦИЯ ОТ ОЛЬГИ:

Всем рекомендую начинать занятия в летний период – за небольшие деньги вы получаете полноценные, можно сказать, индивидуальные занятия.

И вот в один из дней, когда я, как обычно, бегала и нервничала, зашла на занятия по йоге, которое вел мой будущий муж. Сказать, что я была впечатлена, значит, ничего не сказать. Он так владел своим телом! Меня за-

хватила его энергетика, которая была чуждой для меня на тот момент, я как будто попала на другую планету. Это я сейчас понимаю, что я все так плохо делала, что преподаватель подходил ко мне чаще, чем к другим. А тогда я решила, что я ему понравилась.

ПОРА СЕБЯ СПАСАТЬ

Но даже это не удержало меня в спортзале. Мозг нашел отговорку в виде «графики работы и спорта не совпадают», и я все забросила. Зажила обычной жизнью. А потом случилось страшное...

На меня напали (подробности опускаю). Итог трагедии – повреждение позвоночника, смещение носовой перегородки и шрамы на лице. Это был жуткий период моей жизни, омраченный судебным разбирательством. Я жила одна, без денег, и даже не могла выйти на улицу. С трудом могла есть.

Старалась выживать, но просто так это все не проходит – вес пришел опять. А спортом заниматься запретили.

Как только я пришла в себя, пошла работать и тут же слегла с кашлем и одышкой. Это стало последней каплей. Я решила, что пора себя спасать.



Недавние исследования показали, что женщины с лишним весом всегда живут дольше, чем мужчины, которые им на это указывают.



ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ!

ПЕРЕВОРОТ В СОЗНАНИИ

Сменила работу, перешла на правильное питание. Много читала, работала над собой, занималась фитнесом. А подсознательно как-то само собой пришла к вегетарианству. И начался активный сброс веса.

Вот только здоровья мне это не прибавило. Снова ввела в рацион мясо. В основном говядину и курицу, а также рис, много овощей и зелени.

Жизнь меня колотила, кидала в разные стороны, но потом я вновь встретилась с тем самым моим тренером-заботушкой, моим будущим мужем. Встретились мы в Пасху, которая была в том году на День космонавтики, попили чайку, и с этого момента началась моя другая жизнь.

Мы начали встречаться и каждый день ужинали вместе. Я и представить себе не могла, что вегетарианская еда может быть такой вкусной. Дома у меня на тот момент не было ничего, кроме каш быстрого заваривания, и только потом начались овощи и фрукты, разнообразные салаты из помидор, свеклы, редьки, редиса и зелени, ну и конечно горячее – грибы и картошка, бобы и крупы.

Что касается спорта, то я с головой ушла в занятия. Сначала я занималась с Виктором индивидуально. Ну и через месяц решила порадовать любимого и пришла на занятия в клуб. Честно, с трудом пережила эту практику. Оказалось, что все, что я делала раньше, это был примитив. Но лиха беда начало. Теперь я занимаюсь ежедневно по своей индивидуальной программе.

Когда мы встретились, у меня не было проблемы с лишним весом, была проблема вообще и полностью. Жизнь была проблемная, и я очень рада, что все

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

СРЕДИ ЖЕНЩИН, СИДЯЩИХ НА ДИЕТЕ:

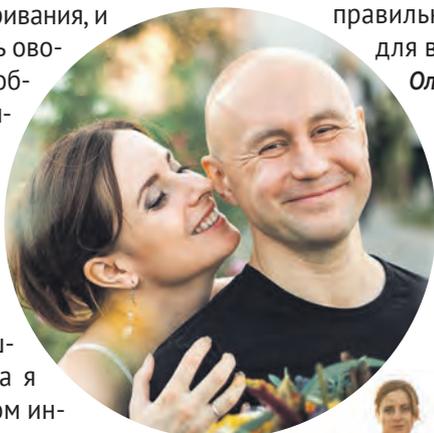
52 % делают исключения и едят что-то, не входящее в рацион;
36 % бросают диеты, не выдержав ограничений;
12 % строго следуют правилам диеты.



так случилось. Сейчас я вешу, сейчас я вешу... Словом, мой вес меня очень устраивает. И чувствую себя комфортно, и чувствую вес мышц, у меня полностью изменилась грудная клетка, крестец не беспокоит вообще, я забыла о нем.

Одна из причин лишнего веса – эгоизм, вот в этом направлении мне предстоит серьезная работа. Нужно быть спокойными и счастливыми, искать своих счастливых людей. Это очень правильный вектор развития для всех.

Ольга Некрасова, г. Рязань
 Фото Ангелина Косова



НА ЗАМЕТКУ

ОТ КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ ИЗБАВИТ ПОХУДЕНИЕ



● **Заболевания сердца.** Жировые отложения в миокарде снижают сократительную способность мышцы сердца. Из-за этого оно увеличивается в 2 раза, нарушается его нормальная работа. Появляется одышка, боли, повышается артериальное давление, развивается гипертоническая болезнь. По мере снижения веса все эти изменения в работе сердца постепенно приходят в норму.

● **Заболевания сосудов.** Атеросклероз сосудов возникает почти у каждого полного человека, так как нарушается обмен веществ, и на стенках сосудов откладывается «лишний» холестерин. При похудении восстанавливается обмен веществ, сосуды очищаются.

● **Диабет II типа.** Ожирение снижает чувствительность организма к инсулину и нарушает углеводный обмен. Но диабет можно взять под контроль с помощью здорового образа жизни и похудения.

● **Расстройство пищеварения.** При чрезмерном питании происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта и изменяется его анатомия: на 20-40% увеличивается размер тонкой кишки. У большинства полных людей повышена кислотность желудочного сока и сокоотделение, что приводит к изжоге, срыгиванию кислым и отрыжке. Развивается хронический гастрит. При уменьшении массы тела и опущении диафрагмы желудочно-кишечный тракт приходит в норму.

Прибавьте к этому списку избавление от болей в спине, суставах и мышцах, нормализацию работы печени, возможность справиться с храпом и одышкой. Разве не веский повод всерьез заняться собой?!



ДЕВОЧКА, У КОТОРОЙ БЫЛО



Я нажала на тормоз и резко притормозила у изгороди парка. Женщина и девочка сидели на лавке. Девчушка болтала худенькими ножками и ела мороженое. Женщина что-то весело рассказывала ей, активно жестикулируя. Малышка улыбалась и шурилась, глядя на солнышко сквозь кудрявые, жёлтые осенние листья на деревьях парка.

– Ты с ума сошла? Мы квартиру продали тебе на лекарства. Машину. Живем у родителей. У тебя еще и волосы-то толком не отросли. Какой ребенок? Инвалида хочешь мне на шею повесить? А если с тобой что? Помрешь, а я отцом-одиночкой останусь?

Горькие и обидные вещи было невыносимо слышать от мужа. Но еще больнее было от того, что его поддержала моя мама.

Беременность я сохранила, надеясь, что со временем все смирятся, все образуется и наладится. Но не изменилось, не наладилось. Муж сбежал, сказав, что устал от вечного лазарета и хочет пожить для себя. Мама брюзжала всю беременность, а уже в роддоме, узнав, что у внучки порок сердца, сказала, что не пустит меня домой, если я вернусь с ребенком. И я смалодушничала... написала отказ.

СЛУЧАЙНЫЙ ПРОХОЖИЙ

Я пыталась вернуть дочку. Когда одумалась, поняла, что сделала. Но было поздно. Мою голубоглазую малышку уже удочерили. Тогда я снова заболела. Тяжело. Но страшная болезнь, с которой я так долго боролась прежде, не вернулась. Господь решил оставить мне жизнь. А я решила найти свою дочку.

И вот она, сидит со своей новой мамой в парке на лавочке, ест мороженое и шуриится от солнца. Я уже год наблюдаю ее со стороны. И плачу... плачу...

– Девушка, вам плохо? – в окно машины постукали.

Очнувшись, я посмотрела по сторонам и наткнулась взглядом на большущие синие глаза. Опустила стекло. Поблагодарила за заботу. В душе что-то чуть повернулось.

– Быть может, вам нужна помощь? – мужчина смотрел на меня с беспокойством.

ПОД ДАВЛЕНИЕМ РОДНЫХ

Слезы текли по моим щекам нескончаемым потоком. Я ничего, совершенно ничего не могла сделать. Не могла подойти, обнять, прижать к себе. Сказать, как я ее люблю. Повиниться. Признаться, что я ее мама.

Это случилось шесть лет назад. Я забеременела после того, как позади были все химии, операции, облучение. Домой от гинеколога летела, словно на крыльях. А наткнулась на жестокость и непонимание.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ПРОЩАЙ, ЦЫГАНКА... МАША

Дорогая газета «Планета здоровья», хочу поделиться с тобой историй своей давнишней любви. Давнишней, да не заржавевшей. Хотя я уже дед. Женат, двое детей, четверо внуков. Все, как у людей. А вот первую свою любовь помню до сих пор. Нет, ни о чем не жалею, просто помню.

Был я тогда студентом сельскохозяйственного техникума. Учился хорошо, знал, чего хочу и от учебы, и от жизни. На танцуйки и поцелуйчики не разменивался. Корпел над учебниками. И вот попал я в стройотряд. А чего, думаю, дело хорошее. Поехал, значит, а там она. Студентка педагогического ВУЗа. Тоненькая, чернявая. Словно цыганочка. Коса тяжелая до попы. И глаза темные, бездонные, умные. Она, мне кажется, вообще

с книжкой не расставалась. В руке кисть малярная, а в кармане широких рабочих брюк томик Брюсова. Для меня тогда все на свете, кроме нее, существовать перестало. Везде за ней как хвостик таскался. Все старался помочь, подстраховать. В местном сельпо всю халву для нее скупил. Думал, сладится у нас с ней. А через месяц за ней... муж прикатил. На жигулях. Оказалось, поссорились они, а она не куль картошки, профессорская дочка, да с гонором. Вот и укатила подальше. Но муж нашел, вернул. До сих пор помню, как она к нему в машину, вздернув носик, садилась. У меня тогда мир, казалось, рухнул. А ничего. Пережил вот. Да только помню до сих пор.

Виталий Акимыч Н., г. Санкт-Петербург



ДВЕ МАМЫ

А вы знали, что...

ФАКТЫ О ЛЮБВИ

- В исследовании 2006 года выяснилось, что у полных женщин больше шансов понравиться своему избраннику, если он голоден.
- Есть причина, почему в мире существует столько песен про женщин в красном платье, а не в синем, например. Красный цвет символизирует сексуальное возбуждение.
- Мужчины с симметричными лицами начинают заниматься сексом на 4 года раньше. Они привлекательнее для женщин, так как симметрия лица свидетельствует о хорошем генофонде.



Фото: shurkin_son / Shutterstock.com

– Только если вы волшебник. В противном случае вы вряд ли сумеете мне помочь.

– А давайте посидим вот в этом уличном кафе, – мужчина махнул рукой себе за спину, где под голубым тентом крыши стояли аккуратные деревянные столики. – Там готовят неплохое капучино. И поговорим. Как вы на это смотрите? А вдруг я и есть волшебник?

ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ

Нет, Алексей не был волшебником. Но мне действительно кому-то нужно было рассказать о своей боли. Держать в себе все это уже не было больше сил.

– Да-а-а, история, – Алексей смотрел на меня задумчиво.

– Осуждаете? – спросила я.

– А смысл? Вы сами себя уже и осудили, и наказали. Теперь с этим нужно что-то делать.

Я устремила на собеседника удивленный взгляд.

– Но что с этим можно сделать?

– Подружиться с мамой девочки. Ведь, согласитесь, дружить и видеть дочку, иметь возможность с ней общаться, пусть и в качестве маминной подруги тети Лены, лучше, чем наблюдать, как она растёт, из окна машины.

Я медленно кивнула. Удивилась, почему мне самой не пришло это в голову.

А через три года Алёнка и ее мама – моя подруга Галя – были на нашей с Алексеем свадьбе.

Я ОЧЕНЬ РАДА, ЧТО У НЕЁ ЕСТЬ ТЫ

– Я рада, что ты есть у нас с Алёнкой, – делилась со мной позже Галя. – Дочка любит тебя. У вас с ней какая-то кармическая связь.

Я лишь улыбалась в ответ. Что я могла сказать Гале? Алёнушка росла, и я была счастлива видеть это. И безмерно благодарна Гале за то, что она была рядом, когда моей малышке делали операцию на сердце. Что помогала ей и любила ее не меньше меня.

А вот меня рядом не было, поэтому я старалась наверстать все то, что пропустила, любя и балуя дочку за все те годы, что мы были далеко друг от друга.

А потом... потом вернулась моя болезнь. Вернулась, когда я уже свыклась с мыслью, что здорова. Что все позади. Вернулась, когда я научилась чувствовать себя счастливой.

Алексей рядом, он не ушел. Он любит меня и поддерживает. Мы боремся. Но впереди еще долгий и трудный путь. А Алёнка... я так рада, что у нее есть мама. Хорошая, любящая, нежная. Мама Галя.

Елена, г. Москва



Присылайте нам свои истории!

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

журнал «Домашний повар»

**В ПРОДАЖЕ
С 11 СЕНТЯБРЯ!**



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

РЕЦЕПТЫ АРОМАТНОЙ И ВКУСНОЙ ДОМАШНЕЙ ВЫПЕЧКИ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 сентября 2017 г. ОТКРЫВАЕТСЯ ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2018 года на журнал «Домашний повар». Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Темы журнала «Домашний повар» на 1-е полугодие 2018 года**

Январь	Блины
Февраль	Постные рецепты
Март	Пасхальный стол
Апрель	Котлеты, кебабы, тефтели, зразы
Май	Летние рецепты
Июнь	Ягоды

**Редакция имеет право изменить тему журнала

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы)

Стоимость подписки на «Домашний повар» на 1-е полугодие 2018 г.

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

Подписной индекс **П5927**
в каталоге «Почта России»

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

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

**ЛЮБИТЕ СМОТРЕТЬ
ТЕЛЕВИЗОР
В ХОРОШЕЙ КОМПАНИИ?**

**ГАЗЕТА «ТЕЛЕК» –
ТО, ЧТО ВАМ
НУЖНО!**

В КАЖДОМ ВЫПУСКЕ:

- интервью со звездами кино, театра и ТВ;
- анонсы телепремьер;
- репортажи со съемочных площадок самых интересных проектов;
- новости из жизни звезд шоу-бизнеса.



**В ПРОДАЖЕ
КАЖДУЮ СРЕДУ**

Однако «ТЕЛЕК» не просто телегид. Это еще полезный и приятный собеседник.

На наших страницах вы найдете:

- удобную и развернутую программу;
- советы семейного психолога и рекомендации ведущих врачей по здоровью и красоте;
- идеи по оформлению дома;
- секреты дачных посадок;
- православный календарь;
- кроссворды, сканворды, конкурсы, sudoku.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

АРОМАТНАЯ БОМБОЧКА ДЛЯ ВАННЫ – *сделаем сами!*

Шипящие ароматные бомбочки для ванны – прекрасный способ расслабиться и получить удовольствие. Сегодня мы расскажем, как сделать их в домашних условиях.

ЧТО ТАКОЕ БОМБОЧКА, И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА?

Бомбочки для ванны в виде небольших разноцветных шаров продаются в специализированных магазинах. При погружении в ванну бомбочка начинает шипеть и крутиться, вода вокруг нее бурлит – отсюда и пошло ее название. Кожа после ванны с бомбочкой становится мягкой и бархатистой, уходит усталость, тело расслабляется.

Однако вовсе не обязательно покупать бомбочку в магазине, ведь сделать ее собственными руками достаточно просто. При этом вы гарантированно получите продукт приятного вам цвета и с любимым ароматом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- пищевая сода (300 г)
- лимонная кислота (150 г)
- любое растительное масло (оливковое, жожоба, виноградное и т.д., 5 мл)

- любое эфирное или ароматическое масло (5–10 мл)

- пищевой краситель

ТАКЖЕ

ПОНАДОБЯТСЯ:

- перчатки для защиты рук (латексные, резиновые)
- очки для защиты глаз
- марлевая повязка
- весы
- большая миска
- мелкое сито
- распылитель с водой

- формочки для бомбочек (лучше сферические)

КАК СДЕЛАТЬ:

1. Соду смешиваем с лимонной кислотой и просеиваем смесь сквозь сито в большую миску.
2. Добавляем растительное и ароматическое (или эфирное) масла.
3. Добавляем понемногу краситель, тут же перемешивая смесь и добиваясь нужного цвета.
4. С помощью разбрызгивателя смачиваем смесь водой, непрерывно ее перемешивая – смесь должна оставаться достаточно рассыпчатой, слипаясь в руке.
5. Заполняем смесью форму (или обе половинки формы), ждем

РАЗНОЦВЕТНЫЕ БОМБОЧКИ

Если хотите, чтобы бомбочки были разноцветными, перед окрашиванием разделите смесь на столько частей, во сколько цветов вы хотите их окрасить. Разноцветные, пятнистые и полосатые бомбочки особенно хорошо смотрятся в подарочных упаковках, для которых нужны только квадратный кусок кальки (или прозрачной упаковочной пленки) и цветная лента. Просто положите бомбочку в центр квадрата, поднимите вверх его края и свяжите их лентой – очень симпатичный сувенир готов.



СОВЕТ

Лучше делать бомбочки небольших размеров, так как большие чаще разваливаются.

несколько минут, после чего достаем из формы будущую бомбочку.

6. Сушим бомбочку несколько часов в сухом теплом месте.

7. Храним бомбочки завернутыми в пищевую пленку в сухом месте.

ВАЖНО!

Для ароматизации бомбочек необходимо использовать строго или эфирное, или ароматическое масло. Смешивать эти два масла нельзя!

Виктория Ленская

Грибной сезон в разгаре. Люди едут в лес, чтобы набрать белых, лисичек, опят. И это правильно, ведь грибы не только очень вкусны, но и полезны. Сегодня мы расскажем, в чём польза грибов, и как лучше их заготавливать, чтобы эту пользу не растерять.

И ОВОЩИ, И ФРУКТЫ, И ДАЖЕ МЯСО?

Грибы – уникальный подарок природы, который обладает целым рядом полезных свойств. По составу и количеству углеводов грибы не уступают овощам, по набору минералов – фруктам. А количество натуральных растительных белков в грибах превосходит даже мясо! При этом калорий в грибах очень мало: например, считающийся самым калорийным белый гриб имеет всего лишь 34 кКал на 100 г. Идеальная пища для тех, кто мечтает похудеть.

ПОЛЬЗА

Минеральный состав грибов способствует укреплению иммунной системы человека. Содержащийся в грибах лецитин снижает уровень холестерина в крови, очищает сосуды. Регулярное употребление грибов полезно для нервной системы и умственной деятельности, помогает справляться со стрессами и депрессивными состояниями.

БЕЛЫЙ ГРИБ

Белый гриб не напрасно считается королем грибного царства. Он богат белками, углеводами, гликогеном, а также важными для здоровья минералами, фос-



РАЗ – ЛИСИЧКА, ДВА – ОПЁНОК, ТРИ – ПУЗАТЫЙ БОРОВИК

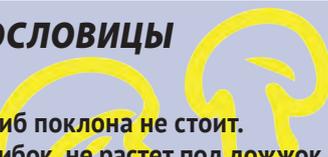


Пошла Машенька по грибы да по ягоды... Вернулась ни с чем. Потому что надо ставить перед собой конкретные цели!



РУССКИЕ ПОСЛОВИЦЫ О ГРИБАХ

- Ленивому и гриб поклона не стоит.
- Мужичок не грибок, не растет под дождок.
- Бояться волков – быть без грибов.
- Коли грибовно, так и хлебовно.
- Со счастьем на клад набредешь, без счастья – и гриба не найдешь.



Отличительное свойство лисичек – присутствие в их составе натурального полисахарида хиноманнозы, убивающего паразитов. Именно поэтому они никогда не бывают червивыми. Это свойство используют в народной медицине для избавления от гельминтов. Кроме того, лисички являются мощным природным антибиотиком.

БЕЛЫЕ ГРУЗДИ

В состав белых груздей входят витамины С, D и группы В. Особенно ценны белые грузди как источник редкого витамина D животного происхождения. Углеводы белых груздей не влияют на уровень сахара в крови, поэтому их разрешено употреблять даже диабетикам.

Препараты белого груздя используются для производства лекарств от туберкулеза. Гриб рекомендовано употреблять в период эпидемий и при мочекаменной болезни – его биологически активные вещества препятствуют образованию в почках солей мочевой кислоты.

Виктория Ленская

фатами и калийными солями. Алкалоид герцедин, содержащийся в сушеных белых грибах, используется при лечении стенокардии.

Белые грибы полезны при малокровии и воспалительных заболеваниях, так как способствуют процессу заживления ран.

ЛИСИЧКИ

Яркий желто-оранжевый цвет этих грибов подчеркивает, что в их составе содержится большое количество полезного для зрения и иммунитета бета-каротина. Также лисички содержат витамины D, PP, группы В, соли, аминокислоты и белок.



КАК ЛУЧШЕ ЗАГОТАВЛИВАТЬ ГРИБЫ

Чтобы сохранить максимальное количество полезных веществ, грибы лучше всего сушить или замораживать. Сушить грибы можно в духовке (на самых малых температурах) или в хорошо проветриваемом месте, не допуская попадания на них прямых солнечных лучей.

Замораживать белые грибы можно в свежем виде, а вот лисички лучше слегка подварить – буквально только довести до кипения в кастрюле с водой, после чего сразу снять с огня и слить воду. Замороженные в свежем виде лисички при размораживании могут горчить.



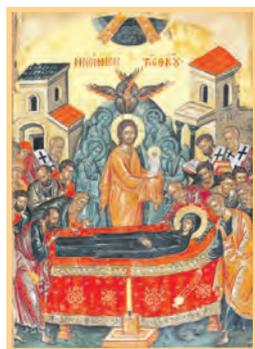
Чем дальше мы идём своей дорогой к храму, тем чаще жизнь ставит перед нами различные вопросы. И мы ищем на них ответы, обращаясь к своим истокам, к своей вере.

ПОЧЕМУ УСПЕНИЕ – ПРАЗДНИК?

? 28 августа православная церковь отмечает Великий двенадцатый праздник – Успение Пресвятой Богородицы. Знаю, что это престольный праздник всей Русской Церкви, всех православных христиан. Но я вот не могу понять, почему мы празднуем день Успения Богородицы. По идее надо грустить, а тут праздник?

Иван Николаевич, Липецкая область

Примером всей Своей жизни Святая Дева Мария показала, что вера, сми-



рение и чистота помыслов и дел открывает Богу дорогу в сердце человеку. Она лучше всех людей исполнила волю Божию. Она первая из людей показала всем нам доро-

гу к жизни вечной.

Вот поэтому Успение Пресвятой Богородицы – не повод для печали, а праздник. На глазах у всех апостолов (отсутствовал только Фома) за Бого-

ДОРОГА К ХРАМУ



родицей явился Сын ее, и в сиянии Она взшла на небо. Богородица лишь уснула, чтобы пробудиться для жизни вечной. Уходя к божественному Сыну, Богородица обещает: «Радуйтесь, яко с вами есть во все дни».



СТУЧАТЬСЯ ЛИ В ХРАМ?

? Были на экскурсии. Проезжали старинную сельскую церковь. Остановились. Захотели зайти внутрь, держим дверь – закрыто. Мы решили уйти. Тут из

соседнего помещения выходит батюшка и весело так го-

ворит: «Что ж вы, мамушки, такие нерешительные? Стучать надо требовательно! Если вам нужно в церковь зайти, вас непременно должны пустить». Так ли это? А то в городке у сестры храм иногда закрыт, вроде без замка, но мы и не стучались ни разу. Как-то неудобно. Как правильно?

Валентина Семёновна, Тверская область

Правило, о котором вам рассказал во время экскурсии сельский священник, – хорошее. Но в каждой конкретной ситуации его нужно применять с умом. Есть еще такое: «В чужой монастырь со своим уставом не ходят». В других храмах могут быть свои особенности и свои порядки, и нужно уметь с пониманием и уважением относиться к уже сложившейся жизни той или иной церковной общины в том или ином храме.

Подготовила Светлана Иванова
Благодарим отца Дионисия (Киндюхина)
за помощь в подготовке материала

КАК ДОЛОГ БЫЛ ЗЕМНОЙ ПУТЬ БОГОРОДИЦЫ?

? Свои крестные муки Иисус Христос принял в 33 года. А сколько лет прожила на земле Божия Матерь?

Елена Павловна, г. Коломна

Доподлинно не известно, сколько земных лет было отмеряно Богородице. Епифаний называет цифру – 73 года, Никифор Каллист обозначает земной путь Богородицы в 59 лет. Есть и такая версия: при погребении Богородицы присутствовал святой Дионисий Ареопагит, который был обращен в веру Христову апостолом Павлом в 52 году. А через пять лет в Афинах принял епископство. Следовательно, погребение Девы Марии могло быть около 57 года. Рождество Христово было на 15 году жизни Богородицы. По этим подсчетам получается, что на момент Успения Богородице было 72 года.

КОГДА ПРИОБЩАТЬ ДЕТЕЙ К ВЕРЕ?

– В нашей церкви уделяют большое внимание развитию подростков. В воскресной школе организуют им интересные занятия, экскурсии, творческие классы. Дети в восторге. Свою дочь никак не могу уговорить туда пойти. Она говорит: «Если одноклассники узнают, меня засмеют, и будут постоянные насмешки». Один из педагогов дочери мне сказал, мол, а вы не боитесь в таком остром возрасте ребенка к церкви приобщать, вдруг в монастырь уйдет! Что посоветуете, как правильно вести диалог с дочерью, стоит ли и дальше ее уговаривать или позволить самой выбирать свой путь к Богу?

Елизавета, г. Дмитров



– Жизнь очень жестокая и непростая штука. Чуть родители зазевались, упустили в воспитании какие-то вещи, потом придется им локти кусать. Сами знаете, свято место пусто не бывает. И то, что девочка вырастет и сама определится – это очень наивные мысли. Все равно, что отдать ребенка на воспитание улице и при этом думать: «А может, из нее святая Мария Египетская вырастет». В первую очередь, мама (родители) должны заботиться о воспитании своего ребенка. Если этой заботы (должного воспитания не будет), то вряд ли в будущем ребенок обретет свой стержень (веру). И еще, однажды священник Дмитрий Смирнов, в беседе с учащимися воскресной школы, сказал, что если смеются над учеником-«белой вороной», то в нашем мире «чернухи» быть белой круто. Пусть смеются, главное, не обращать внимания, жить в мире с собой.

Человеком всегда владела идея победить смерть. Способы вырвать реванш у вечности предлагались разные.

«Жизнь – это не имущество, которое надо защищать, а дар, который нужно разделить с другими людьми».

Уильям Фолкнер

«АППАРАТНОЕ БЕССМЕРТИЕ»

Одни занимались поиском философского камня, другие предлагали криозаморозку, третьи – голодание, четвертые – клонирование, пятые... Советский ученый Сергей Брюхоненко (1890–1960) предлагал «механический» способ продления жизни – с помощью специального аппарата для перекачивания крови. Именно его исследования вдохновили отечественного фантаста Александра Беляева на роман «Голова профессора Доуэля».

НЕ ВЕРЯ СВОИМ ГЛАЗАМ

На столе лежит отрезанная голова лохматой белой собаки. К ней с помощью трубок подключен аппарат искусственного обеспечения жизни. Голова дергает ухом, когда рядом ударяют молотком, моргает, если ей светят в глаза фонариком и даже... слизывает языком лимонный сок. Нет, это не фантастический фильм – это кадры черно-белой документальной ленты 40-го года прошлого века «Эксперименты по оживлению организма». Они и сегодня вызывают оторопь даже у искушенного современного зрителя.

БОРЬБА ЗА ЖИЗНИ профессора Брюхоненко



Кадр из фильма «Завещание профессора Доуэля»
Режиссёр Леонид Менакер
Оператор Владимир Ковзель

ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ – ВОЗМОЖНО?



Сергей Брюхоненко

Прибор, с помощью которого стали возможными подобные опыты, – автожектор – Сергей Брюхоненко запатентовал еще в 1925 году. О том, как вернуть жизнь умершим, ученый начал серьезно задумываться уже после окончания медицинского факультета МГУ в 1914 году. В те

годы шла Первая мировая война. Фронту требовались все новые и новые солдаты. Молодой дипломированный врач Сергей Брюхоненко был призван в действующую армию. На фронте он наблюдал страдания огромного количества раненых бойцов и задумывался, как обеспечить временное кровообращение, хотя бы на время операций на жизненно важных органах – легких, сердце и крупных кровеносных сосудах.

Светлана Сидорчук

Вот это да!

УДИВИТЕЛЬНЫЙ АВТОЖЕКТОР

Даже кратковременное нарушение кровообращения вызывает необратимые процессы распада в мозге и тканях. Значит, ток крови нужно научиться поддерживать! Аппарат, изобретенный Сергеем Брюхоненко, имитировал работу сердца теплокровных животных – заставлял циркулировать кровь по каучуковым трубкам, подсоединенным к органам. Начав опыты с «оживления» отдельных органов, экспериментатор дошел до «оживления» собак. Черно-белые кадры научного фильма бесстрастно свидетельствуют: после 10 минут клинической смерти по сосудам усыпленного животного автожектор начинает гонять кровь. Первый робкий удар сердца, первый еле заметный вздох... и вскоре автожектор можно отсоединить. Уже через несколько дней собака бегает как ни в чем ни бывало, ест, ластится к людям и даже, говорят, способна дать потомство.

ТАЛАНТ И РАБОТА ВО БЛАГО ОТЧИЗНЫ

В 1942 году в Московском институте скорой помощи им. Склифосовского была организована лаборатория экспериментальной патологии, где, в частности, изучалась возможность консервирования крови. Создание такой лаборатории вызвала суровая необходимость – шла Великая Отечественная война, снова нужно было бороться за жизни раненных бойцов. Одним из первых руководителей лаборатории стал профессор С.С. Брюхоненко. С 1958 года неутомимый ученый руководил лабораторией искусственного кровообращения института экспериментальной биологии и медицины Сибирского отделения Академии Наук СССР.

И пусть идея возвращать к жизни умерших пока так и осталась недостижимой, опыты профессора Брюхоненко имели огромное значение для развития современной медицины: без практики искусственного поддержания жизни организмов и отдельных органов невозможно сегодня представить современную реаниматологию и трансплантологию.

ЖИТЬ ДОЛГО – ЖИТЬ ВКУСНО!

Принципы питания долгожителей

Одним из главных составляющих долгой жизни является правильное питание, это не секрет. Однако меню долгожителей разных стран, например, Китая и Грузии, состоит из очень разных продуктов.

Что же объединяет рационы тех, кто живет больше ста лет? Попробуем разобраться.

Ученые-диетологи, проанализировав пищу долгожителей разных стран, пришли к выводу, что в их рационах много общего.

НЕМНОГО, НО ЧАСТО

Едят долгожители понемногу, никогда не объедаясь до переполнения желудка, но часто – 3–4–5 раз в день. Небольшие порции и дробное питание – это еще один секрет долголетия. С точки зрения диетологии, это очень правильный подход, так как неперегруженный ЖКТ работает лучше, болеет реже и, соответственно, его владелец живет дольше. Кстати, у долгожителей не бывает лишнего веса.

ПРОДУКТЫ СВОЕГО РЕГИОНА

Все долгожители отдают предпочтение продуктам, произведенным и произрастающим в регионе их проживания. Причем, не просто произрастающими, но без использования теплиц и прочих приспособлений для выращивания. То есть овощи и фрукты также должны быть коренными жителями региона.



МЕНЬШЕ САХАРА

Сахар у долгожителей также не в почете. На сладкое они предпочитают мед, свежие или сушеные фрукты. Белый сахар долгожители не едят.



Фото: Rawpixel.com, Jenoche, SAVLENA/Shutterstock.com

МНОГО ЗЕЛЕНИ – ХОРОШЕЙ И РАЗНОЙ

В ежедневном меню абсолютно всех долгожителей много зелени. Это и сезонная свежая зелень, и разными способами заготовленная впрок, в том числе сушеная и квашеная. Учеными замечено, что употребление большого количества трав санирует кишечник, поддерживая его тем самым в прекрасном состоянии долгое время. А если человек употребляет много зелени на протяжении всей жизни с самого раннего возраста, к старости функциональные способности его пищеварительной системы будут подготовлены практически идеально. Также замечено, что доля растительной пищи в рационе долгожителей значительно превосходит долю животной.

МЕНЬШЕ СОЛИ

Соль в чистом виде редко встречается в любимых долгожителями блюдах. Как правило, соль весьма успешно заменяют разнообразные специи, часто острые. Кстати, присутствие в пище разумного количества остроты благотворно влияет на процесс пищеварения, активизируя его и делая более качественным.

БОЛЬШЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Фрукты и овощи занимают большое место в рационе долгожителей. При этом их термообработка минимальна. По возможности в пищу употребляют свежие продукты. Несколько кусочков мяса или рыбы и буквально гора овощей и зелени – стандартный обед долгожителя.



КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

На втором месте после зелени и овощей стоят кисломолочные продукты. Кефир, йогурт, мацони, кумыс, простокваша и другие производные молочнокислого брожения – обязательная составляющая меню долгожителя.



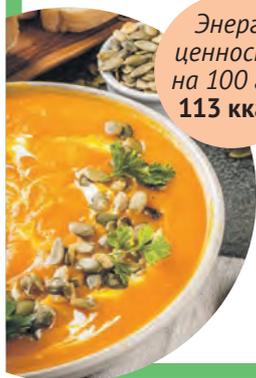
И ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ на долгие лета

Кому из нас не хочется стать почтенными юбилярами? Отметить этак свой столетний день рождения, будучи полным сил и здоровья. Ученые утверждают, что в скором времени это будет вполне реально. Ну, а пока... Пока будем брать пример с долгожителей и питаться правильно. И на страницах газеты снова ваши замечательные рецепты, дорогие читатели.

ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ

Ингредиенты на 2 порции:

- 200 г тыквы (очищенной)
- 1 морковь
- 1 небольшая луковичка
- 2 картофелины
- оливковое масло первого отжима
- молотый черный перец, соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 113 ккал

Овощи почистить, нарезать крупно произвольными кусками. Опустить в кипящую воду (400 мл) и варить до готовности (15–20 минут). За 3–5 минут до окончания варки суп посолить. Готовый суп пробить блендером до однородности, поперчить и заправить оливковым маслом.

Пётр и Татьяна Горшковы, пенсионеры, г. Москва

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ

Ингредиенты на 4 персоны:

- 2 кольраби
- 1 крупная морковь
- 1 ч. л. лимонного сока
- 2 ст. л. оливкового масла
- молотый черный перец, соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 54 ккал



Кольраби и морковь очистить и нарезать тонкой соломкой (или натереть на крупной терке). Переложить овощи в салатницу, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, перемешать и сразу подавать к столу.

Татьяна Половинкина, инструктор ЛФК, г. Муром

РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ КОТЛЕТКИ

Рецепт для мультиварки



Энерг. ценность на 100 г – 117 ккал

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г филе белой морской рыбы
- ½ пучка укропа
- 1 небольшая луковичка
- 1 картофелина
- 1 кусок белого хлеба
- 2 ст. л. панировочных сухарей
- 1 яйцо
- молотый черный перец, соль по вкусу

Хлеб замочить в воде, лук очистить, укроп мелко нарубить, картофель очистить и натереть на крупной терке. Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с луком и отжатым хлебом. Добавить в полученный фарш укроп, картофель, яйцо, панировочные сухари, посолить, поперчить, тщательно вымесить и отбить. Сформировать небольшие котлетки. Готовить в мультиварке на режиме «Пар» 20 минут.

Римма Соболева, продавец книг, г. Омск

РУЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ СО ШПИНАТОМ

Ингредиенты на 4 порции:

- 600 г филе курицы (или индейки)
- 400 г свежего шпината
- 1 лук-порей
- 1 зубчик чеснока
- щепотка сухого орегано
- молотый черный перец, соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 104 ккал

Шпинат опустить на 1 минуту в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, обдать ледяной водой. Порей (только белую часть) нарезать тонкими кольцами, чеснок мелко нарубить. Смешать шпинат, порей и чеснок, добавить орегано, посолить, поперчить. Филе разрезать вдоль (филе индейки – на несколько ломтиков), слегка отбить, выложить на филе шпинат и свернуть в рулеты. Каждый рулет завернуть в два слоя фольги. Запекать в разогретой до 190–200 градусов духовке 25–30 минут.

Ольга Антоновна Силина, 76 лет, г. Тамбов

**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»)

					Отличие Homo sapiens от животного		Постоялец: темяница сырой					"Мелкий" бег		"Памятка" на лице о драчливом детстве	Гнут подковы как калачи	Поэт ... Державин
Русская топ-модель Саша ...	Заносчивая самоуверенность	Врач, лечащий дефекты осанки		Обувь футболиста (ед.ч.)			Сторожевой объект на границе		"Проект" мошенника	Зорька в отряде доярки		В него впадают при гипнозе				
				Ему лень бриться верхней губу	Шум театрального провала		Двойная ставка в карточной игре						"Я также против выстрелов в ..."		Овечка, ходящая в невестах	
	Великие 7 недель перед Пасхой	"Примета" абзаца					Богиня любви у финикийцев		Учетная карточка в библиотеке							
			Техники, судов громада						"Изделие" из ребра				Спор с призовым фондом			
	Женщина... (роковая дама)	И апаш, и косоворотка		Главная христианская река	Он ей свекор, а она ему?		Жидкий заряд огнемета		Ящерица пугающих размеров				Продает аптекарь в "Опике"			
				Зона ноги, массируемая при педикюре						Трещит с похмелья		"Доктор Хаус" длинной в восемь лет				
	Авторы оперы "Корсар"	Улыбочка, обнажающая клыки						В алмазах или с овчинку	На чем подвешен лифт?							
					Порция пива в пабе											
	Поэт Рождественский	Шуба с двусторонним мехом					Речной "кактус" с плавниками									
					"Комикс" про Анику											
	"Вскрик" испуганной лошади	Суть аренды					Эталон женской талии									

фото: Zadorozhna Natalia / Shutterstock.com

СУДОКУ

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ВСЕ: от А до Я

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

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

Дорого куплю

ИКОНЫ. КАРТИНЫ. ФАРФОР (вазы, статуэтки, настен. тарелки, Кузнецов, Попов, Гарднер) СЕРЕБРО (лампады, портсигары, подстаканники, столовые приборы, кубки, церковная утварь) ЗНАЧКИ. НАГРАДЫ. Открытки до 1945 года. Муз. инструменты.
8(495)792-87-50 Ирина Николаевна
Выезд, Оплата сразу Борис Евсеевич

На правах рекламы

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

ГОРОСКОП НА 28 АВГУСТА – 10 СЕНТЯБРЯ



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овны могут не переживать по поводу своего здоровья – никаких особых проблем в ближайшее время не ожидается. Однако стоит обратить внимание на рацион своего питания. И главное – не переедать.



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Многие Близнецы жалуются на плохой сон и некоторую нервозность. Звезды советуют представителям знака отказаться от крепкого чая и кофе в пользу травяных отваров, хотя бы во второй половине дня.



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львов подстерегают проблемы с мочеполовой системой, вызванные инфекцией или переохлаждением. Звезды рекомендуют представителям знака не забывать о личной гигиене и одеваться по сезону.



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весам необходимо ввести в ежедневный рацион больше пищи, богатой кальцием. Иначе возможны некоторые проблемы. Молоко, творог и другие молочные продукты помогут вашему организму.



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды советуют пройти полную диспансеризацию. Это лучшее время, чтобы выявить и вылечить заболевания, которые в будущем способны серьезно осложнить жизнь представителей знака.



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Некоторые Водолеи слишком легкомысленно относятся к отдыху и позволяют себе работать на износ. Звезды напоминают, что недостаток отдыха может привести к истощению нервной системы.



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды рекомендуют больше пить чистой воды. Это поможет справиться с возможными проблемами ЖКТ и избавиться от лишнего веса. Остается в силе и совет – ешьте больше свежих овощей.



РАК • 21 июня – 22 июля

Раки рискуют «посадить» печень чрезмерно обильной и жирной пищей. Звезды напоминают представителям знака: все хорошо в меру. Особенно полезно заменять плотный ужин легким салатом.



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девам самое время изменить к лучшему свою внешность. Две ближайшие недели – лучшее время для посещения салона красоты, СПА-процедур, фитнеса. Все Девы останутся очень довольны результатом.



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы могут столкнуться с различными проявлениями кожных заболеваний. От аллергии до инфекционных. При первом же появлении непривычных высыпаний следует немедленно обратиться к врачу.



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козерогам следует быть внимательнее к органам дыхания – возможны простуды, ангины, бронхиты. Звезды советуют избегать сквозняков и держаться подальше от кондиционеров, особенно в жаркие дни.



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды рекомендуют посетить стоматолога, даже если зубы совсем не беспокоят представителей знака. Профилактика и санация полости рта – лучший способ никогда не вспоминать о зубной боли.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



22 августа – 5 сентября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

Главное событие двух предстоящих недель – последствия солнечного затмения, случившегося 21 августа. В этот период следует быть осторожнее с эмоциями, которые просто необходимо контролировать. Новых дел сейчас по возможности лучше не планировать, текущие дела вести в спокойном порядке. Буквально во всем следует проявлять разумную осторожность и последовательность.



6 сентября
ПОЛНОЛУНИЕ

Эти рекомендации желательны вплоть до 5 сентября – критического дня лунного цикла. Возможны ссоры и пустые споры, различные недоразумения, которые могут привести к неприятным последствиям. Обещания, данные в этот день, выполнены, скорее всего, не будут, поэтому не стоит им доверять.

Еще один крайне напряженный день – 6 сентября, **Полнолуние**.



7–19 сентября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

Начиная с 7 сентября, **убывающая Луна** даст старт новой активности. Можно и нужно начинать новые дела, строить планы, заводить знакомства. Вплоть до 12 сентября – отличное время для того, чтобы пройти диспансеризацию.

Неплохое время и для посещения салона красоты, СПА-процедур, смены имиджа и маленьких радостей в виде покупки новой кофточка или туфельки.

«Планета здоровья» Pressa.ru»

Издание зарегистрировано
Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций.
Свидетельство ПИ № ФС 77 –
63016 от 10.09.2015 г.
Издается с февраля 2016 г.
Подписной индекс П2961
в каталоге «Почта России»
и на сайте
<https://podpiska.pochta.ru>

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

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

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

Главный редактор:
Л.М. АЛЕШИНА
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

Директор департамента
рекламы:
Алла ДАНДЫКИНА
тел.: 8 (495) 792-47-73

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

Рекламная служба:
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 16 (39), Дата выхода
28.08.2017.
Подписано в печать 22.08.2017.
Номер заказа – 2032

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт».
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., 100.
Тираж 198 400 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 18 рублей

Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 6 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

				Вставшие ряды машин на дороге	"Полог" невесты		Пиковая или придворная
Блестка, сверкающая как бриллиант		"Температура" дружеской компании	Река с байкальской водой				
				Какой коллектив на уроке сидит?	Медовый напиток "для перекуса"		Актриса ... Уварова
Крепкая медицинская жидкость	Близкие родичи канюков и гарпий	Донашивала черевички царицы					
Где заседают генералы?	Казна криминального мира				Возглас из-за спины уходящего		Разговоры, которые можно точить
			"Кладбище" кораллов в океане				
Ископаемый хоботный гигант	Слепой из Страны дураков	Дилижанс "скорой помощи"			"Шале" кавказского горца		
	Кличка доллара			Искрометный талант вельсчача	Цирк в брезентовом шатре		Муженек Патрикеевны
	Как лобовая, так и психическая	Оборка по краю платица девчушки				Титул круче, чем сквайр	У медиков он латинский
Военное судно в Древнем Риме	Затерянное под водой бревно						
Хвост армии на марше	Класс позвоночных животных						
			Оперный номер	Трава горемычных зайцев			
	Черта, метящая диалог	Нелепый поступок					
			Сделав ... не жди добра				
"Баул" нищего	Сосуд, испускающий клубы ладана	Сетчатка глаза	4,5 км во времена д'Артаньяна				
	Бог-создатель	Ива, купающая ветви в реке	Там Япония разгромила наш флот				
	Запах кабарги в духах	Медовый в середине августа	"Привет" от нечистой совести				
	Черная картонная мазь						
Изучил строение организма	Бухта Тимбукту - там живет ... Барабу						

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

1 О ВОЗДУХЕ С ПРОМЗОНЫ

Школьникам на уроке экологии дали стеклянную банку с завинчивающейся крышкой и поставили задачу: поехать с этой банкой в промышленный район города и наполнить банку загрязненным воздухом, чтобы потом сравнить его со школьным. Дети сразу поняли, что выполнить задание будет не так просто – ведь банка уже заполнена школьным воздухом, который надо каким-то образом оттуда убрать, чтобы набрать в нее воздух из промзоны. Как школьники вышли из положения?

2 НАЗОВИТЕ ДРАГОЦЕННОСТИ

В одной небогатой семье родилась девочка. Ее родители, хоть и перебивались с хлеба на воду, но имели две старинные и очень ценные для них семейные драгоценности. Обе эти вещи они подарили своей дочери на день рождения. Она очень гордилась и любила их. Когда она выросла, то была вынуждена одну из своих драгоценностей обменять на другую. Потом у этой женщины родилась дочь, и свою новую, выменную драгоценность женщина подарила ей в день рождения. Прошло много лет, много событий, и первая утраченная вещь вернулась к женщине. Так она снова обрела две своих драгоценности, полученные в дар от родителей. С ними и ушла в мир иной. Назовите обе драгоценности.



Фото: Benie A. Sy, Antonov Maxim / Shutterstock.com

3 ЗАГАДОЧНЫЙ ПРЕДМЕТ

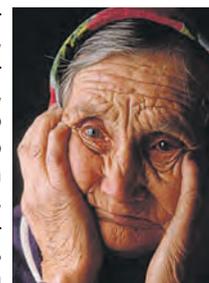
Этот предмет в начале использования весит около 200 г, а в конце использования – около 30. Каждый день он теряет в весе примерно полграмма. Назовите этот предмет.

ОТВЕТЫ

1. В школе они обратили внимание на то, что в промзоне воздух тяжелее, чем в воздухе. 2. Им в подарок родители подарили две драгоценности: старинные часы и старинную картину.

АЛКОГЕМИТ – ЗАЩИТА ОТ ПЬЯНСТВА!

Опять пьет. Боже, как это страшно! Он постоянно твердит: «Дай выпить, дай! Не лезь, моя жизнь, хочу и пью!» Пьет все чаще, неделями. Домой ноги не несут, там пьяный сын, скандалы, драки. Сажу часами на лавочке во дворе и плачу, домой идти боюсь. Надоело все так, что сил нет терпеть! Много слышала от знакомых, у которых была такая же беда, **О НОВОМ СРЕДСТВЕ «АЛКОГЕМИТ»**. Решила попробовать. Стала незаметно добавлять сыну в еду и наконец – то в мой дом, пришел давно забытый покой! Теперь я знаю, нельзя смотреть, как гибнет от пьянства родной человек, надо действовать!



ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ!

Возможно анонимное применение

8 800 222 34 79 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

								Буль- дожье качество дельца						Ценная бумага в пакете брокера	Карто- фельный гарнир		Дохру- сальная обувь Золушки	
Выведе- ние шла- ков - ... организма	Апостол - казначей Христа		Крупные парноко- пытные	"У.е.", увешая бакс	Воробьевы с Главным зданием МГУ	Самка - вся в колючках		Жижка в распутицу	Молодой человек	Укрытие от пальцая лучей								
Сильные у масса- жиста	Эх, "пыль да ту- ман", как в песне					Альбом автомо- бильных дорог		Безусый отрок					Увесистая горбушка	Княжес- кий "сек- ретарь"			Мясо без единой косточки	
				Ста- ринный широкий кафтан						"Поро- дистая" прослойка общества		Хроникер остров- ного племника						
Плуг ста- ринный, почти до- потопный	Засеян- ные зла- ками поля		... Дракула, воевода Валахии	Войско в кольчугах				Река в Китае		Пашня под яровые					Текут при виде лакомства		Барс, обживший ледяные вершины	
"Укроп" с запахом мяты	Увольне- ние всех бастую- щих				Солдат- взрывник		Лев в воротях "Динамо"					"Зава- рушка" с кремом	...- детсад- школа					
			Шкет еще тот!	Библей- ская пища небесная					Запреще- ние на экспорт, импорт		Актер ... Мёрфи							
	"Куту- зовский" район Москвы	Автогон- щик "Фор- мулы 1" Оливье ...					Волки сыты и ... целы		Актерское упраж- нение				Еврейская шалочка			Гриб в желуде- вом лесу		
				Родина бальзама Веще- говка		Всходы посажен- ного по осени					Щеголь- англоман							
Убыток (устар.)	"Полит- бюро" Пиночета		Мать да- мы, пред- вещающей любовь						"Накачи- ваемая" показуха		... Блэк, друг Гарри Поттера							
Кавалер, "подбива- ющий клинья"						Жердь в роли домкрата		Сдвоен- ный урок в универ- ситете					Балтий- ская сельдь	Единица Апгар для новорож- денного			Канатчи- кова ... - она же "Кашценко"	
			Его мес- то в урне	Процесс из двух зол							Мягкая летняя ткань	"Корсет" на про- дукции бондаря						
Незадер- живаю- щийся работник	Сиденье гребца в спортив- ной лодке		"Взрывча- тое" вы- ражение лица			Кожа из шкурки теленка до года	Стушив- шиеся сумерки					Магма на воле						
Гигант- ский магазин	Целе- устрем- ленная жидкость			Сустав, "обору- дован- ный" чашечкой		Ноль на водо- мерной рейке						"За Роди- ну!" из уст ко- мандира						
		Хождение по ним - роман Толстого		Чтение Корана в мечети						Бесцере- монная тетка								
Феери- ческий ... концерт	"Плос- кий" звук				Щелкает кловом на базаре. Птичьим	Материал для леп- ки суши		Разряд в боевых искус- ствах										
Кандидат в жокеи	Зона Демидов- ских заводов				Писатель, лишивший всадника головы													
			Мекка и ...															
Приставка, умно- жает на 1000000	Индий- ский бык	Там правил Ахмади- нежад			Высокий у архи- ерея													
		Первые авиа- драйверы					"Попере- чина" для рельсов	Скот под началом пастуха										
Ленский острог, ставший городом	Сладкая выпечка	Бадейка, полная клеветы		Более 70% воздуха	Нож - срез, ножовка - ...	"Слезы" урабо- тавшегося тела		Выход бычка на белый свет										
Пшеница похлебка в поход- ном меню						"Мелко- масштаб- ный" рес- торанчик												
			Комната- лежбище пациентов															
Форма моно- полии	"...-аист" (Гауф)					В пузыре охлажда- ющего компресса												
			Скривив- шаяся линейка															

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