

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 03 (50)
12 – 25 февраля
2018 года

ПИСЬМА
КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ
НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

СКАЖЕМ «НЕТ» ВОЗРАСТНЫМ ТРАВМАМ

стр. 6–9

9 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ УРОЛОГУ

стр. 12–13

ЧЕМ РАЗЛИЧАЮТСЯ САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ

стр. 14–15

ПОЧЕМУ ЗИМОЙ НУЖНО ЕСТЬ МОРСКУЮ КАПУСТУ

стр. 18–19

КАЛЕНДАРЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА

стр. 24

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

стр. 28–32

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ:



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

Нервничаете?
Волнуетесь?

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ

Английский доктор Эдвард Бах столетие назад открыл удивительные лекарства - «Цветы Баха». Они корректируют различные негативные эмоции (страх, обиду, лень), которые портят нашу жизнь и вредят здоровью.

Рескью Ремеди (Бах) - пять цветочных средств Баха в одном флаконе - «скорая помощь» при стрессе. Удобен в применении.

Зарегистрировано Минздравом РФ рег. № ЛРС-004948/07; 004947/07

Тел.: +7 (495) 699-57-38; +7 (495) 504-90-44; 8 (800) 505-65-07 (Бесплатный звонок по России)



Реклама

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

17
февраля
1781
год**СОБЫТИЯ
ФЕВРАЛЯ****Родился Ре-
не Лазннек
(ум. 1826) –
французский
врач, один из**

**основоположников кли-
нико-анатомическо-
го метода в медицине,
изобретатель стето-
скопа. Столь полезное
для медицинской прак-
тики изобретение Ла-
зннек сделала в 1816 го-
ду, одновременно с этим
разработал и новую ме-
тодику прослушивания
больных. Первую паци-
ентку, прослушивание
которой Лазннек про-
вел новым инструмен-
том, звали Мари Мелани
Бассе. Свое изобретение
Лазннек назвал «стетос-
коп» («осматриватель
груди»). При помощи из-
обретенного ученым при-
бора он также открыл
симптомы заболеваний
грудной полости, дал их
точное описание, сопо-
ставил клинические дан-
ные с патологоанатоми-
ческой картиной. Милли-
оны жизней были спасены
благодаря трудам и из-
обретению Лазннека.**

БОЛЬШЕ ШАГАЙ, ПАМЯТЬ УКРЕПЛЯЙ!

Зарубежные исследователи выяснили, что всего четыре тысячи шагов в день вполне способны улучшить внимание и повысить умственные способности. Это утверждение особенно справедливо в отношении людей, перешагнувших рубеж в 60 лет.

Исследования велись два года, в ходе которых и было выяснено, что люди, которые проходили более 4000 шагов каждый день, имели более плотный гиппокамп и более плотные ткани областей мозга вокруг гиппокампа, чем те, кто проходил менее 4000 шагов. А это говорит о лучших когнитивных способностях физически активных пожилых людей. При этом испытуемые прошли серию нейропсихологических тестов и МРТ-сканирование мозга. Также испытуемые, кто не ленился ежедневно много ходить, показали значительно лучшие результаты в тестах на внимание, скорость обработки информации, память и набор умственных навыков, которые позволяют людям строить планы и достигать целей.

14
февраля
1706
год**СОБЫТИЯ
ФЕВРАЛЯ**

**На северной
окраине Мо-
сквы, за Суха-
ревской баш-
ней прика-
зом Петра I был основан
«Московский аптекарский
огород» для выращивания
лекарственных растений.
Ныне это Ботанический
сад МГУ им. Ломоносова.**

12
февраля
1941
год

**Впервые
успешно ис-
пользуется
для исцеле-
ния больного
пенициллин. В
1940–1941 го-
дах австра-**

**лийский бактериолог Хоу-
ард У. Флори и биохимики
Эрнейст Чейн и Норман У.
Хитли работали над вы-
делением пенициллина и
разрабатывали техно-
логию его промышленно-
го производства сначала
в Англии и затем в США.
Они же впервые примени-
ли пенициллин для лечения
бактериальных инфекций
в 1941 году. Этим было по-
ложено начало эры анти-
биотиков, спасших милли-
оны жизней от различных
бактериальных инфекций.**

ЗАЩИТА ОТ ХОЛОДА, СЫРОСТИ, ПРОСТУДЫ**ОДЕЖДА НА ЗАКАЗ ИЗ ТРИКОТАЖНЫХ ТКАНЕЙ****СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ДЛЯ КОМФОРТА В БУДНИЕ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ****OLEY****В АССОРТИМЕНТЕ ИЗ ТКАНИ POLARTEC: КУРТКИ • БРЮКИ • ЖИЛЕТЫ
• ПОЛУКОМБИНЕЗОНЫ • ТЕРМОБЕЛЬЕ • НОСКИ • ШАПКИ И ПЕРЧАТКИ** **По индивидуальным
меркам** **По стоимости
стандартной одежды****Интернет-магазин:
www.oley.ru****Индивидуальные и оптовые заказы:****(499) 341-18-82****Приглашаем к сотрудничеству
магазины и оптовиков.****Магазин «Рыболов на Птичке», ежедневно с 10.00 до 22.00,**

ул. Перерва, 39, м. Братиславская

тел. +7-(499)-707-11-55; +7-(917)-578-15-79

Магазин «Рыболов на Птичке», пн-пт с 09.00 до 19.00,

сб-вс с 08.00 до 18.00, 14 км МКАД (территория рынка Садовод)

тел. +7-(499)-707-11-33 +7-(919)-764-35-41

Магазин «Рыболов на Птичке», пн-пт с 09.00 до 19.00,

сб-вс с 08.00 до 18.00, 14 км МКАД (территория рынка Садовод)

тел. +7-(499)-707-11-88 +7-(916)-268-77-13

Магазин «Рыболов на Птичке», ежедневно с 10.00 до 22.00,

ул. Перерва, 39, м. Братиславская

тел. +7-(499)-707-11-55; +7-(917)-578-15-79

Магазин «Рыболов на Птичке», ежедневно с 10.00 до 22.00,

16 км МКАД, г. Дзержинский, ул. Энергетиков, д.16, с1

тел. +7-(499)-707-11-15 +7-(926)-783-33-14

Магазин «Рыболов на Птичке», ежедневно с 10.00 до 22.00

ул. Ярцевская, д. 34, к. 1, м. Молодёжная

тел. +7-(499)-707-11-89 +7-(495)-005-32-25 +7-(925)-389-59-60

Торговый дом «Рыбачье с нами»

Панкратьевский пер., 2, м. Сухаревская

тел. 8-495-234-31-84

Торговый дом «Рыбачье с нами»

Марксистская ул., 9, м. Пролетарская, м. Таганская

тел. 8-495-670-10-70

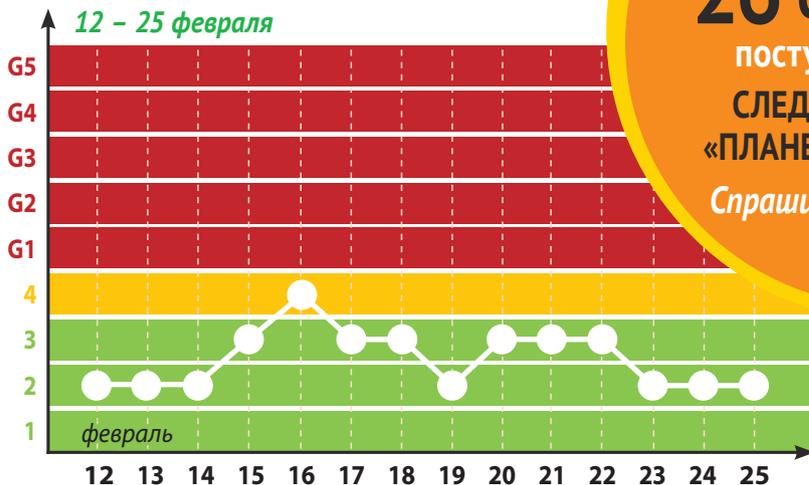
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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

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



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

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

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

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

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

26 ФЕВРАЛЯ

поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках
вашего города

16 февраля 2018
возможны возмущения
магнитосферы
Земли

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

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

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

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

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

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

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

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

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (495) 642-38-84



Реклама

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

РОСТКИ КАРТОФЕЛЯ ОТ БОЛИ СПАСУТ, ОБЛЕГЧЕНЫЕ ПРИНЕСУТ

Сейчас мало кто знает, а раньше ростками картошки лечили боли в суставах и даже при ревматизме. Мой сосед по даче, Семён Петрович, долго маялся болями в коленях, иногда даже ходить не мог. Человек он одинокий, бездетный вдовец. В молодости был военным, скитался с женой по гарнизо-

нам, а детишек Бог не дал. Вышел на пенсию, поселился в нашем городе. Тут бы жить-поживать, да жена его заболела и умерла, сгорела за месяц. Семён Петрович нашел утешение на дачном участке, выращивает разные диковинные овощи. Но в последние годы так болят колени, хоть кричи. Он говорит, что обморозил ноги, когда служил на границе, и теперь вот мучается.

А у меня как раз картошка в подвале проросла. Нарвала я маленьких ростков, пропустила через мясорубку и залила спиртом. Спирта надо в 2 раза меньше кашицы из ростков. Эту смесь я накладывала ему на больные колени, как компресс, каждый день перед сном. Сверху накладывала пищевую пленку и укутывала шерстяным шарфом, такой компресс надо держать 2 часа. Через неделю боли прошли, как и не бывало.

Нина Г., дачница-огородница, 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

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ ИЗБАВЯТ ОТ ПРЫЩЕЙ



Подруга научила меня, как избавиться от прыщей с помощью сухих трав ромашки и мяты. Я купила их в аптеке.

Также нужен зеленый чай.

Сухие травы и чай нужно взять по 1 чайной ложке и залить 1 стаканом кипящей воды. Эта смесь должна настояться и остыть. Потом этим отваром протирать лицо утром и вечером. Чтобы отвар не испортился, его лучше держать в холодильнике.

Алина Стомахина, продавец парфюмерии, г. Рязань

КОРУ ДУБА ЗАПАСАЙ – БОЛЬНЫМ ЗУБКАМ ПОМОГАЙ!

Хочу дать совет, как успокоить чувствительные зубы. Я ужасно мучилась, не могла даже воду из родника пить, так мои зубы реагировали на холод. Но мне подсказали использовать отвар дубовой коры, и теперь я горя не знаю. 1 столовую ложку коры дуба я заливаю стаканом кипятка и нагреваю на водяной бане 10 минут. Потом даю отвару остыть, процеживаю и полощу им рот 3 раза в день. Через неделю таких полосканий мои зубы перестали быть такими чувствительными.

Татьяна К., швея,
г. Москва



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВЫРУЧИТ ПРОЗРАЧНЫЙ ЛАК

Если лак ободрался, а жидкости для его снятия нет, просто нанесите сверху прозрачный лак и сразу снимите его вместе со старым покрытием.

Катя Васильева, г. Москва

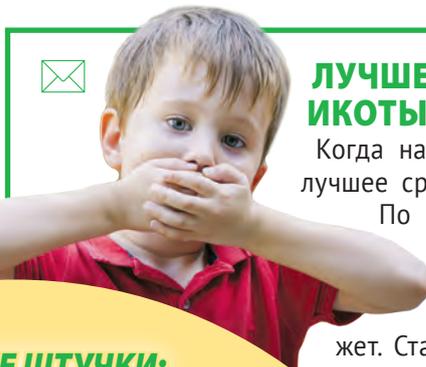


ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ИКОТЫ – ГОРЧИЧНИК

Когда нападает икота, самое лучшее средство – горчичник.

По крайней мере, меня никогда не подводил. Попробуйте, вдруг и вам поможет. Ставить горчичник нужно «под ложечку», где начинается живот. Еще можно на это же место положить грелку, тоже очень помогает.

Галина Березина,
Владимирская обл.



«Секретная кнопка» гипертонии и инсульта

В клинике доктора Шишони́на лечение направлено на восстановление кровоснабжения головного мозга. Руководит клиникой, кандидат медицинских наук Александр Юрьевич Шишонин, который помогает бороться с гипертонией и ее осложнениями без таблеток.

существует примерно в 95% случаев болезни. Лечение в Клинике доктора Шишонина направлено на то, чтобы эффективно выявлять, а затем безопасно устранять скрытую глубоко под черепом первопричину нарушения мозгового кровообращения у человека любого возраста.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ?

Сначала пациента подробно опрашивает специалист, стремясь выявить все тонкости предыдущей многолетней борьбы человека с гипертонией. Затем его направляют на специальное микроанатомическое УЗИ глубоких артерий и вен шеи. Это позволяет увидеть мельчайшие нарушения кровотока по позвоночным артериям в области атланта и других шейных позвонков и оценить, насколько велик риск развития самого грозного осложнения гипертонии – ишемического инсульта.

– Если на каком-либо уровне мы выявляем изгиб позвоночной артерии, то не пишем, что ее извитость обусловлена пресловутыми возрастными изменениями, – говорит Александр Юрьевич. – Напротив, для каждого конкретного изгиба артерии на каждом конкретном сегменте выявляем наличие нестабильности и ее влияние на кровоток. Проводим ротационные пробы (поворот головы вправо и влево) и смотрим, насколько при этом кровоток изменяется. Конечно же, всегда пристальное внимание уделяем атланта-затылочному сочленению, оцениваем степень его нестабильности.

Далее, продолжает доктор Шишонин, исследуем состояние яремных вен. Дело в том, что при остеохондротическом или посттравматическом смещении позвонков и зажатии позвоночных вен кровь не может сливаться через них из черепа и начинает усиленно сливаться через яремные вены. В результате те могут расширяться, доходя до десятикратного увеличения! Такой крайне опасной застой крови в яремных венах способен приводить к тромбозам и другим негативным последствиям. Разумеется, проводим и стандартное УЗИ атеросклеротических бляшек в сонных артериях.

ДВИЖЕНИЕ – МЯГКОЕ, ЛЕЧЕБНОЕ

После УЗИ пациент попадает в руки специалиста по шейно-церебральной терапии. Опираясь на данные, полученные при микроанатомическом ультразвуковом исследовании, врач старается мягко откорректировать все выявленные проблемы.

Поскольку у большинства пожилых людей отмечается нестабильность позвонков и сосудов, а вдобавок к ней еще и атрофия мышечного корсета и дестабилизация связок, то к возрастным пациентам применяется очень деликатная шейно-церебральная терапия. Таким путем от сеанса к сеансу удаётся не только понемногу корректировать положение позвонков, но и стабилизировать достигнутый положительный результат.

Конечно, быстро такой процесс не происходит, поэтому, в зависимости от степени выраженности нарушений в шейном отделе позвоночника и, как следствие, поражения сосудов, пациенты лечатся от двух (в легких случаях) до шести и более месяцев (в более сложных ситуациях).

Кстати, благодаря тому, что шейно-церебральная терапия не содержит ни одного резкого движения или сильного надавливания, ее применяют даже к пациентам старше 90 лет, у которых наблюдается жесточайший остеопороз. Для них это одна из возможностей восстановить позвоночник.

ВОЗРОЖДЕНИЕ СОСУДОВ

Далее пациенты включаются в выполнение самой трудоемкой задачи – реабилитацию поврежденной сосудистой системы. Их направляют на выполнение индивидуальной лечебной физической нагрузки под контролем специального врача – физического реабилитолога. Цель плечения такова: без нагрузки на сердце, лишь за счет правильного использования собственных мышц постепенно увеличивать количество крови, проходящей по пораженным болезнью сосудам.

На этом этапе ключевое значение имеет правильная циркулярная нагрузка. В отличие от гимнастики или бега, когда нагрузку сразу получает все тело, реабилитационный режим поэтапно включает в работу группы мышц отдельных участков. В клинике применяется и много других реабилитационных режимов для конкретных состояний сосудистой системы и болевых синдромов. Оживление кровотока способно привести к восстановлению даже самых мелких сосудов, – они буквально омолаживаются, становясь все более эластичными и чистыми.

...Вы каждый день пьете таблетки от давления и при этом все равно плохо себя чувствуете? У вас постоянный шум в ушах, головные боли? Вы по нескольку раз в день измеряете давление и с трепетом ждете пугающих цифр на тонометре? Может быть, попытаться обратиться в клинику доктора Шишонина?

Валентина Яраева



КОНТУРЫ МЕДИЦИНЫ БУДУЩЕГО

В конце прошлого года в редакции «Российской газеты» состоялась презентация книги Александра Шишонина «Кибержизнь. Контуры медицины будущего». Автор блестяще осветил взаимосвязи различных систем организма. Например, обосновал роль мышц как регулятора многих других важнейших систем. Движение стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает гемодинамику крови, проницаемость капилляров, тканевое дыхание, общее функциональное состояние организма.

На той же презентации он представил основателя советской школы детской онкогематологии, учителя целой плеяды известных медиков страны, в том числе его самого, – доктора медицинских наук профессора Лидию Алексеевну Махонову. Четыре года назад Александр Юрьевич узнал о ее чрезвычайно плохом состоянии здоровья. У 86-летней женщины шейный отдел позвоночника был почти неподвижен, любая попытка движения вызывала острую боль в шее и редкое ухудшение самочувствия. Мышление этой еще недавно высокоинтеллектуальной женщины снижалось, ее речь нарушилась. Шишонин предложил профессору Махоновой отбросить скепсис и обратиться в его клинику. Ей было назначено несколько курсов шейно-церебральной терапии и сердечно-сосудистой реабилитации... Недавно вместе со всем коллективом клиники он радостно поздравил Махонову с 90-летним юбилеем...

ВИНОВНИК – АТЛАНТ

Одним из главных виновников гипертонии, по убеждению доктора Шишонина, является первый шейный позвонок – атлант. Дело в том, что атлант имеет тенденцию с возрастом или после травмы смещаться и зажимать позвоночные артерии, которые проходят прямо через него. Когда происходит такой зажим, головной мозг человека недополучает кислорода и для компенсации кислородного голодания заставляет сердце постоянно поддерживать повышенное давление.

По наблюдению врачей клиники доктора Шишонина, подобный механизм развития гипертонии при-

Клиника доктора Шишонина

Москва, Новоясеневский пр-т,
д. 24, корп. 4, эт. 3

м. «Ясенево», «Новоясеневская»,
«Битцевский парк».

Тел: 8-800-505-20-21.

Звонок по России бесплатный.

Сайт: kinezios.ru

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАК ИЗБЕЖАТЬ «ПЕРЕЛОМНОГО»

С возрастом наши кости не становятся более прочными, поэтому риск возникновения переломов в пожилом возрасте увеличивается. Как избежать «переломного» момента и что делать, если он все-таки произошёл?

Профилактика и лечение возрастных травм



ЭКСПЕРТ

О причинах, лечении и профилактике наиболее частых возрастных травм расскажет к.м.н., врач ортопед-травматолог Курганской областной детской клинической больницы им. Красного Креста, мануальный терапевт Дмитрий Самусенко.

ЛОМАЕТСЯ ТАМ, ГДЕ ХРУПКО

– Дмитрий Валерьевич, с какими травмами чаще всего обращаются пожилые люди к врачу-травматологу?

– Как правило, это типичные травмы, характерные для пожилого возраста: перелом шейки бедра, перелом лучевой кости в типичном месте (перелом Коллеса), компрессионные переломы позвонков грудного и поясничного отделов позвоночника, а также на 4-м месте по частоте стоит перелом хирургической шейки плеча.

– Каковы причины возрастных переломов?

– С возрастом в организме теряется кальций, кости становятся хрупкими. Возникает так называемый сенильный (старческий) остеопороз. Поэтому большинство переломов у людей в возрасте можно назвать остеопоротическими. Пожилой человек может упасть практически на ровном месте, на улице, приземлиться «на пятую точку», упасть со стула и т.д. Характерно то, что травмы могут проходить незаметно. Чело-

век упал, сильно ушибся, но даже при длительном болевом синдроме не обратился к врачу. Острая боль стихла, причины для сильного беспокойства ушли, и человек смиряется с небольшой, но постоянной болью, живет с ней, терпит, а через какое-то время при обследовании выявляется сенильный перелом.

– Кто чаще страдает от типичных возрастных травм, мужчины или женщины?

– Женщины чаще страдают от остеопороза из-за гормональной перестройки организма в постклимактерический период, поэтому и возрастные травмы у них случаются чаще и раньше, чем у мужчин. Клиника травм та же, причина – падение, но те переломы, которые у мужчин случаются после 60–65 лет, женщин могут настичнуть уже в 55.

ПЕРЕЛОМ – НЕ ПРИГОВОР

– В чем причина перелома шейки бедра, и чем он опасен?

– Изначально это изменение прочности костей, с воз-



растом она снижается. Наиболее частой причиной перелома шейки бедра является падение с высоты своего роста, что является травмой, из-за которой нарушается целостность кости. Удар при падении может быть незначительным, но последствия – очень серьезные, вплоть до полной обездвиженности. Опасность заключается в том, что перелом может не срастись или срастись неправильно, что у очень пожилых людей нередко случается. Часто опасен не сам перелом, а осложнения: пневмония, тромбоз и пролежни. Именно их нужно ста-

раться избежать при лечении перелома шейки бедра. Для профилактики этих явлений назначается дыхательная гимнастика, ЛФК, упражнения для рук.

– Раньше перелом шейки бедра звучал как приговор для пожилого человека, ведь с такой травмой в большинстве случаев человек до конца жизни терял возможность ходить? Как сейчас лечат такую травму?

– Наиболее современным и эффективным методом лечения при переломе шейки бедра на сегодняшний день является эндопротезирование. Собственно, оно заклю-

МОМЕНТА И СБЕРЕЧЬ КОСТИ ЦЕЛЫМИ

чается в замене сломанной части бедренной кости на металлический или керамический протез. Протезы бывают разные, однополярные и биполярные, вариант подбирает врач в зависимости от конкретной клинической ситуации. Существует методика лечения переломов шейки, при которой используются опоры аппарата Илизарова с проведением спиц без разрезов, под контролем рентгена.

КАК БЫСТРО «СРАСТАЕТСЯ»?

– Как быстро происходит срастание костей при возрастных переломах?

– При эндопротезировании больной встает на ноги уже через несколько дней. При других методах лечения, например, при наложении гипсовой повязки «сапожок», срастание костей у пожилых пациентов может занять несколько месяцев. При компрессионных переломах позвонков грудного и поясничного отделов сроки, за которые происходит укре-

ВАЖНО!

В реабилитации после типичных возрастных травм помогут методы мануальной терапии, но обращаться к мануальному терапевту рекомендуется не раньше, чем через 6 месяцев после травмы. В сочетании с массажем и лечебной физкультурой, современная кинезитерапия – эффективный способ лечения болевого синдрома мышц.

пление позвонка и прохождение болевого синдрома, довольно размыты. Это время может достигать трех месяцев, а может и доходить до полугода. Ждать, что деформация позвонка исчезнет, и он расправится, не приходится, ведь у людей уважаемого возраста процессы ремоделирования (обновления) костной ткани находятся на крайне низком уровне. Поэтому при лечении переломов придется набраться терпения, ведь борьба с контрактурами (ограничениями подвижности сустава), уменьшение болевого синдрома, укрепление мышечного корсета требует времени, сил и большого желания вернуться к активной жизни. Главное, помнить, что успех в лечении во многом зависит от самого пациента.

О «ТИПИЧНЫХ» ПЕРЕЛОМАХ

– «Луч в типичном» (перелом лучевой кости в типичном месте) часто называют «женским» переломом. Почему?

– Такие переломы характерны как для женщин, так и для мужчин, но, наверное, женщины меньше умеют падать, то есть часто падают на вытянутую, отведенную руку (разгибательный перелом), поэтому лучевая кость ломается ближе к ее соединению с кистью. Кроме того, женщины старшего возраста чаще подвержены таким переломам из-за остеопороза.

– Чем характеризуется перелом хирургической шейки плечевой кости, и в чем заключается лечение?

– Плечевой сустав очень подвижен, поэтому его травмы – довольно частое явление. Падение на отведенную или приведенную руку ведут к появлению двух видов переломов хирургической шейки плеча. Лечение может быть как оперативным, так и консервативным. Консервативное лечение – гипсовая методика Сармиенто. Она заключается в наложении висячей гипсовой повязки. Скорость срастания зависит от уровня перелома. В среднем срок срастания составляет 5–6 недель.

Читайте дальше на стр. 8



фото: Fotoluminate LLC, wavebreakmedia / Shutterstock.com

АКЦИЯ: «ПОДПИСКА-2018»

ДОРОГИЕ ПОДПИСЧИКИ!

■ Напоминаем вам, что в 2017 году редакция объявляла подписную акцию для всех наших читателей. Каждому, кто оформит подписку на газету «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на I полугодие 2018 года (с января по июнь), мы обещали в подарок журнал из серии Чтимые иконы и чудотворные образы «Владимирская икона Божией Матери» с освященной иконой (65x80мм).

Рады сообщить, что все читатели, принявшие участие в этой акции и оформившие подписку на I полугодие 2018 года, с этим номером газеты получают подарок – журнал из серии Чтимые иконы и чудотворные образы «Владимирская икона Божией Матери» с освященной иконой (65x80мм).

Ваша «Планета здоровья»



ВЫСЛАЕМ ПО ПОЧТЕ

НОВЕЙШИЕ СОРТА

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

Конверт для каталога шлите по адресу: 142664 МО, Орехово-Зуевский р-н, п/о Кабаново, дер. Емельяново, д. 48

(ранее питомник находился в дер. Вишняково)

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ

ПИТОМНИК

www.agro-pitomnik.ru

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



Реклама

Центр Защиты Вкладчиков

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ из

- КПК • МФО • БАНКОВ
- ИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ

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

Реклама

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства для устранения последствий возрастных травм. В следующем номере о средствах, применяемых при заболевании щитовидной железы.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при возрастных травмах

**Марина
НИКУЛИНА**



главный вне-штатный 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: ХОНДРОИТИН СУЛЬФАТ – средство, влияющее на фосфорно-кальциевый обмен в хрящевой ткани, укрепляет суставы и связки, стимулирует регенерацию суставного хряща			
ХОНДРОИТИН СУЛЬФАТ	амп. 100 мг, 10 шт.	Россия	767 руб.
АРТРАДОЛ	амп. 100 мг, 10 шт.	Россия	714 руб.
ДРАСТОП	амп. 100 мг, 10 шт.	Румыния	1040 руб.
МУКОСАТ	амп. 100 мг, 10 шт.	Россия	694 руб.
ХОНДРОГАРД	амп. 100 мг, 10 шт.	Россия	1404 руб.
ХОНДРОЛОН	амп. 100 мг, 10 шт.	Россия	874 руб.

МНН: КЕТОРОЛАК – оказывает выраженное анальгетическое действие, обладает также противовоспалительным действием

КЕТОРОЛАК	таб. 10 мг, 20 шт.	Россия	39 руб.
КЕТАНОВ	таб. 10 мг, 20 шт.	Румыния	66 руб.
КЕТОКАМ	таб. покрыт. плен. об. 10 мг, 20 шт.	Индия	47 руб.
КЕТОРОЛ	таб. покрыт. плен. об. 10 мг, 20 шт.	Индия	50 руб.

МНН: ГЛЮКОЗАМИН – средство, влияющее на обмен в хрящевой ткани, облегчает нормальное отложение кальция в костной ткани, тормозит развитие дегенеративных процессов в суставах, восстанавливает их функцию и уменьшает боли

ДОНА	таб., 750 мг, 60 шт.	Италия	1209 руб.
ГЛЮКОЗАМИН МАКСИМУМ	таб., 750 мг, 60 шт.	Россия	534 руб.

ПРТЕЗЫ СИНОВИАЛЬНОЙ ЖИДКОСТИ – препараты на основе гиалуроната натрия, не являющиеся аналогами, но объединенные сходным действием:

- восстанавливают вязко-эластичные и защитные свойства суставной жидкости;
- снижают воспалительные реакции;
- устраняют болевой синдром;
- увеличивают подвижность сустава

ФЕРМАТРОН	шприц 1%, 2 мл	Великобритания	4181 руб.
СИНОКРОМ	шприц, 2 мл	Германия	4219 руб.
СУПЛАЗИН	шприц 10 мг/мл, 2 мл	Ирландия	6828 руб.

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

КАК ИЗБЕЖАТЬ

*Продолжение.
Начало на стр. 6*

ПРОФИЛАКТИКА ВАЖНА!

– *Избежать травм на верняка возможно, важно знать методы профилактики. Расскажите о них.*

– Говоря о профилактике переломов, я первым делом, конечно же, посоветовал бы одно – постараться не падать. Но, как говорится, «знал бы, где падать, соломки бы подстелил», поэтому от падений и травм никто из нас не застрахован. Уменьшить вероятность травм поможет забота о состоянии костей, скелета, мышц. Несомненно, очень важны здоровый образ жизни и правильное питание. В период лечения и реабилитации обязателен прием витамина D в виде капель и препаратов кальция. В пожилом возрасте нужно употреблять продукты, богатые кальцием (творог, молоко, сыр). Физическая активность обязательна!

ПОМНИТЕ!



Скандинавская ходьба с палками на свежем воздухе – отличный способ укрепления мышечного корсета и поддержания хорошей физической формы для людей пожилого возраста. Ходьба – это физическая активность в аэробном режиме, которая сжигает жировые клетки и помогает снизить вес. Кроме того, ходьба под ритмичную музыку, когда шаг начинает совпадать с ритмом звучащей мелодии и песни, доставит больше радости.

«ПЕРЕЛОМНОГО» МОМЕНТА И СБЕРЕЧЬ КОСТИ ЦЕЛЫМИ

ВАЖНО!



● Профилактика переломов лучевых костей – работа мышц рук.

● Профилактика переломов тазобедренных суставов – ходьба.

● Профилактика переломов позвонков – упражнение «полу-мостик».

- Скажите «да» закаливанию. Начиная день с теплого душа, уменьшая постепенно температуру с 40–45 градусов до 30, например, за полгода, вы совершите прорыв в своем здоровье на пути к его улучшению.
- Старайтесь включить в свой рацион продукты, богатые кальцием и витамином D, проводить хотя бы 10–15 минут в день на солнце, гулять не меньше часа на свежем воздухе.

СОВЕТЫ ДОКТОРА САМУСЕНКО по профилактике возрастных травм

● Прежде всего, сохраняйте свою ежедневную физическую активность, ходите пешком.

● Делайте утреннюю зарядку. Каждое утро всего 5–10 минут уделяя простым физическим упражнениям, вы очень быстро укрепите свой мышечный корсет и суставы. Причем не обязательно делать весь комплекс из десятка упражнений, выполняйте каждый день по 1–2 из них, но систематически, и зарядка быстро войдет в полезную привычку.

КСТАТИ

ПРОДУКТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТЕЙ:

- Твердые сыры
- Брынза
- Миндаль
- Горчица
- Фисташки
- Чеснок
- Фундук
- Творог
- Фасоль
- Сметана
- Овсянка
- Горох
- Ячневая крупа
- Грецкие орехи



ПОМНИТЕ! Такое простое упражнение, как отжимание, позволяет прокачивать кровь от сердца к голове по позвоночным артериям и улучшает состояние всего вашего организма. Отжимайтесь от стенки, от дивана, от пола – сколько можете и как умеете, это прекрасное средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.



Беседовала Елена Васина

Фото: Tim_lurii, misfire_studio, Maria Starus / Shutterstock.com



«Любава FORTE» - крем для кожи рук... и не только!

Кожа рук гораздо чаще, чем кожа лица, подвергается воздействию разрушающих факторов. И это не только жесткие погодные условия и естественные возрастные изменения — каждодневная стирка и уборка с применением различных видов бытовой химии могут сделать грубой и шершавой даже молодую кожу. Сохранить красоту кожи рук поможет крем «Любава FORTE»! В составе это-

го крема натуральные экстракты (ромашки, конского каштана, свеклы и календулы) и масла (масло ши, миндальное, пальмовое и соевое). Крем «Любава FORTE» насыщен ионами серебра, которые способны проникать в глубокие слои эпидермиса, способствуя нормализации работы сальных желез и улучшению микроциркуляции крови. Коллаген, входящий в состав крема «Любава FORTE», поддерживает эластичность кожи и предотвращает ее преждевременное старение. Благодаря такому составу крем «Любава FORTE» оказывает мощное благотворное

действие на кожу рук: питает и увлажняет, устраняет сухость и шелушение, придает коже здоровый и ухоженный вид. Кроме того, крем «Любава FORTE» обладает успокаивающим, регенерирующими и защитными свойствами (в т.ч. от климатических воздействий – мороза, ветра, УФ-излучения). При этом он не содержит ароматизирующих отдушек и не перебивает аромат используемого парфюма.

Очень важно, что при всем этом крем «Любава FORTE» доступен по цене.

Косметическое средство. На правах рекламы

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ МЫТЬ ИЛИ НЕ МЫТЬ ОДНОРАЗОВУЮ ПОСУДУ?

Прочитала в №1 «Планеты здоровья» статью о пластиковой посуде и не нашла ответа на животрепещущий вопрос: что делать с одноразовой посудой? Неужели и правда ее нужно выбрасывать после каждого глотка?

Тамара Григорян, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Илья ЧУЧЕЛКИН

кандидат химических наук, старший научный сотрудник РГУ имени С.А. Есенина

Если говорить с точки зрения экологии, то лучше вообще отказываться от одноразовой посуды. Просто потому, что это чрезмерная трата пластика и засорение окружающей среды. Что касается вопроса, почему одноразовой посудой нельзя пользоваться больше одного раза, то в первую очередь это не гигиенично. В отличие, допустим, от посуды керамической, полиэтилен или полипропилен – довольно мягкие материалы. Они легко царапаются, а в микротрещины могут попасть остатки пищи, грязь, микробы. Во вторую очередь – при термической обработке этот материал теряет свои физические свойства. Что касается посуды многоразовой, то, с точки зрения токсикологии, если она сделана из качественного безопасного пищевого пластика, то пользоваться ею можно.

✉ ПАМЯТКА АСТМАТИКУ

Астму папе поставили буквально вот-вот. А мы-то все понять не могли, почему он у нас кашляет в последнее время и одышкой мается. Заметили, что на улице в холодную погоду совсем худо. Хоть не выходи. Но ведь как-то же астматики справляются с этой проблемой?

Евдокия Гришина, пос. Сосновый Бор



ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА

врач-терапевт высшей категории

Нужно помнить, что в основе астмы лежит повышенная чувствительность бронхов к различным раздражителям, каким может выступить и холод. Именно поэтому при нахождении в мороз на улице у астматика появляется кашель, а потом и вообще может затрудниться дыхание. Поэтому, запомните основные правила. Во-первых, любите шарфы и всегда закрывайте им нос и рот. Во-вторых, дышите только через нос! Дело в том, что так воздух быстро согревается и попадает в легкие уже теплым, а значит, таким образом, ваша болезнь не обостряется. В-третьих, в случае, если два первых правила не сработают, вспомните о специальных ингаляторах, таких как фенотерол, салбутамол или тербуталин. Их следует применять за 15–20 минут до выхода на улицу. На морозе они не сработают! И не забывайте о том, как правильно пользоваться ингаляторами. Один вдох – одна доза лекарства. Ну, а если у вас происходят обострения в зимний период не только на улице, но и дома, то проверьте микроклимат вашей квартиры. Может быть, у вас очень холодно? Так что потрудитесь и сделайте так, чтобы у вас дома всегда было тепло. Только не используйте конвекторы и тепловентиляторы, они вызывают астматические приступы, увеличивая пылеобразование и уменьшая влажность воздуха.

✉ МОЖЕТ ЛИ ОТ УСТАЛОСТИ БОЛЕТЬ ГОЛОВА?

Вышла на новую работу, график напряженный, приходится учиться новому. В моем возрасте все это непросто. Ну и начались головные боли. Прошла обследование, ничего серьезного не нашли. Так может ли болеть голова от усталости, и что с этим делать?

Александра Кирилова, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Алмаз ГИЗАТУЛЛИН

врач-невролог высшей категории

Конечно! Головная боль напряжения (стрессогенная, бытовая, скальповая боль) встречается у 80% населения. Она характеризуется как двусторонняя, сжимающая или давящая. Именно про нее пациенты говорят: «голова зажата в тисках», «скована обручем, каской». Продолжаться такая боль может от нескольких минут до нескольких суток, не усиливается при обычной физической нагрузке, не сопровождается тошнотой, чаще происходит в будние дни и усиливается на фоне эмоциональных переживаний. Уменьшение головной боли напряжения, как правило, наблюдается в выходные дни, при положительных эмоциях, в состоянии расслабления. Поэтому при этом виде головной боли хорошо помогает релаксация, прием миорелаксантов и антидепрессантов. Но, конечно же, исключительно по назначению доктора.

Где искать спасение от мигрени?



Здравствуйте! Мне 43 года. Меня мучают сильные головные боли более десяти лет. Локализация боли разная: либо болят лоб и глаза (чаще утром), либо полголовы, либо нестерпимо болит вся голова. Несколько раз даже проходила комплексное лечение в больнице. Капельницы с сосудистыми препаратами вообще не помогают. Таблетки пью постоянно, сначала вроде помогают, но после 2-3 месяцев перестают помогать, и я меняю препарат. Посчитала – уже сменила 16 видов препаратов. Живу в постоянном страхе перед приступом мигрени. Приступы участились, теперь регулярно 1-2 раза в неделю, и длятся несколько часов, мучение просто. После приступа я полностью нетрудоспособна, лежу как бревно. Могу ли я вылечиться? Очень мешает работать и жить. Мелехова Т. А., Москва

Много людей страдает мигренью. Механизмы мигрени – почему она возникает и как ее лечить – до сих пор не раскрыты. При мигрени назначаются лекарственные препараты различных групп: нестероидные противовоспалительные средства, анальгетики, антиконвульсанты, антидепрессанты. Постоянное употребление большого числа таблеток оказывает на организм далеко не лучшее влияние, а мигренозные приступы учащаются и усиливаются.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

При воздействии магнитного поля на область головы было выявлено обезболивающее, расслабляющее, успокаивающее действие. Такое магнитное воздействие на голову называется транскраниальным. Оно не вызывает привыкания, легко переносится. Лечение проводится курсом по 1 процедуре в день (20 минут перед сном) в течение 10-12 дней.

Транскраниальная магнитотерапия может помочь и при БЕССОННИЦЕ – во-

все не безобидного состояния, зачастую ведущего к сердечной недостаточности. Магнитный сеанс может так расслаблять и успокаивать, что дает возможность человеку заснуть легко и спать долго и полноценно. А после лечебного курса может наблюдаться стойкое сохранение нормального сна без всяких дополнительных мер.

ЧЕМ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ?

ДИАМАГ – новый портативный аппарат для транскраниальной терапии импульсным магнитным полем. В ДИАМАГе заложены лечебные программы, разработанные ведущими уче-

ными России НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта и специалистами компании ЕЛАМЕД – одного из лидеров России по производству медицинской техники. Изготавливается ДИАМАГ по международной системе качества ISO – это знак надежности.

Аппарат предназначен для лечения заболеваний головного мозга. Он состоит из блока управления и излучателя «оголовье» – двух гибких излучающих линеек с индукторами. Для проведения лечебной процедуры достаточно всего лишь надеть излучатель на голову, выбрать нужную программу и нажать кнопку «пуск». По окончании сеанса аппарат автоматически отключается. Благодаря такой простоте использования ДИАМАГ удобно использовать дома как средство экстренной помощи и профилактики.

ДИАМАГ – современный, «интеллектуальный», качественный физиоаппарат, который оценили многие и многие люди. Пора воспользоваться его большими возможностями!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- Мигрень
- Бессонница
- Шейный остеохондроз
- Последствия инсульта
- Болезнь Паркинсона

ВНИМАНИЕ! ДИАМАГ (Алмаг-03) в наличии по цене прошлого года!

В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ МОСКВЫ:

- СТОЛИЧКИ** (495) 215-5-215
- НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15
- ЗДОРОВ.РУ** (495) 363-35-00
- САМСОН-ФАРМА** 8-800-250-8-800
- ЖИВИКА** 8-800-777-0303

С БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ ПО МОСКВЕ:

- МЕД-МАГАЗИН.РУ** (495) 221-53-00
- МЕДТЕХНИКА МОСКВА** (499) 550-10-16
- МЕДТЕХНИКА** (499) 519-00-03
- м. Парк Культуры г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29
- м. Академическая г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1



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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом).
Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2012/13599. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!**МАССАЖ ОТ ДАВЛЕНИЯ**

Правила проведения самомассажа, помогающего снизить артериальное давление:

– Симметричные точки на теле массируем одновременно указательными пальцами обеих рук, круговыми движениями по часовой стрелке.

– Расположенные на руках симметричные точки – по очереди.

– Несимметричные точки – указательным пальцем правой руки.

Заветные точки:

- Массируем симметричные точки в височной ямке, у края височной мышцы на границе волосистой части головы и у внутреннего края бровей по три минуты каждую.

- Затем три минуты массируем несимметричную точку в теменной ямке и симметричные точки, находящиеся у угла нижней челюсти за ухом.

- И 40 секунд – симметричные точки в межжесточковой промежутке на три пальца выше лучезапястной складки.

- После этого три минуты массируем симметричные точки в месте соприкосновения грудинно-ключично-сосцевидной мышцы с затылочным бугром.

- Затем пять минут – две симметричные точки, расположенные на четыре пальца вниз от края коленной чашечки.



Поднять давление поможет также массаж висков с лимонным соком – 10 раз круговыми движениями в противоположных направлениях.

Затащить наших мужчин к врачу – задача непростая. Не любят они лечиться. А уж если проблемы со здоровьем интимного толка, то и вовсе беда – будут молчать до «победного». Правда, в ситуации, когда недуг поражает мочеполовую систему, «победно» ждать не приходится.

**ЭКСПЕРТ**

Как не стать жертвой таких болезней, как простатит и аденома, рассказывает наш эксперт **Андрей ЛЫЧАГИН** – врач уролог-андролог.

мент нужно все же бросить пить

БОЛЬШЕ СПАТЬ И БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ!**1** *Какие внешние факторы влияют на мужское здоровье?*

– Безусловно, многое зависит от экологии. Это уже ни для кого не секрет. Но на мужском здоровье серьезно сказываются и стрессы, нарушение режима (8-часовой сон должен присутствовать обязательно), гиподинамия (нарушение функций организма вследствие ограничения подвижной активности).

2 *Что нужно делать, чтобы восстановить и сохранить мужское здоровье?*

– Ответ на этот вопрос достаточно простой, но, к большому сожалению, для многих трудно выполним. Самое главное – здоровый образ жизни и регулярная половая жизнь. Для мужчины важен спорт. И в какой-то мо-

и курить, от этого никуда не деться. Вообще после 30 нужно с большим вниманием относиться к тому, что вы едите и пьете.

ВНИМАНИЕ ТЕСТОСТЕРОНУ**3** *Какие симптомы указывают на снижение уровня тестостерона?*

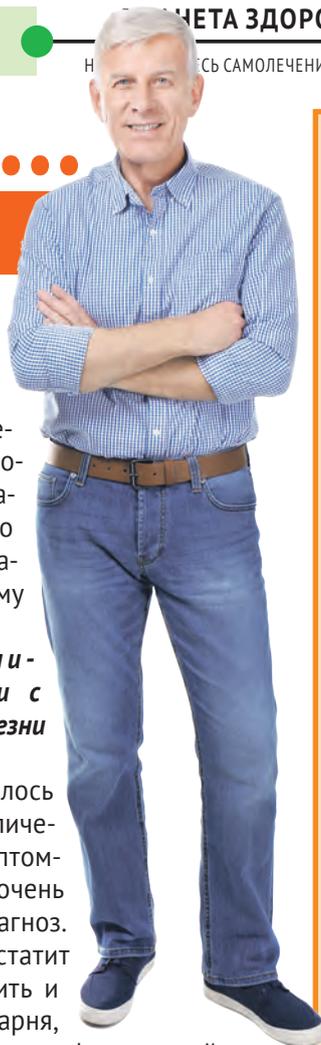
– При снижении тестостерона появляется сонливость, снижение работоспособности, упадок сил и, конечно же, снижение либидо.

4 *Что делать для стабилизации уровня мужского гормона?*

– Мужчине важно следить за своим весом и вести активный образ жизни. Да, никуда не деться, мы опять возвращаемся к правильному питанию и спорту. Это самая распространенная проблема, с которой ко мне обращаются.

ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

ВОПРОСОВ УРОЛОГУ



ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ

5 Питание имеет значение?

– Питание – один из главных факторов сохранения мужского здоровья. Если женщины на интуитивном уровне еще как-то стараются питаться правильно, то у мужчин этот «маячок» отсутствует напрочь. Но в какой-то момент свою жизнь надо брать в руки. В рационе обязательно должна присутствовать белковая пища, мясо, фрукты и овощи. Необходимо исключить легкоусваиваемые углеводы.

6 Подогрев сидений в машине. Вы – за или против?

– Против. Подогрев мошонки отрицательно влияет на сперматогенез. Яички специально выведены в мошонку. Температура там 34 градуса. Если вы за рулем проводите много времени, лучше не злоупотреблять подогревом.

БОЛЕЗНЬ – НЕ ПРИГОВОР

7 Нарушение эрекции на фоне сахарного диабета и артериальной гипертензии – это приговор?

– Необходимо лечить основное заболевание. При прогрессировании данных заболеваний снижение потенции неизбежно. Мой совет, как обычно, ЗОЖ. И,

разумеется, консультации специалистов тоже дают результаты. Но, повторюсь, сначала необходимо уделить внимание основному заболеванию.

8 Изменились ли с годами болезни простаты?

– Появилось большое количество бессимптомных форм. И очень помолодел диагноз. Сейчас простатит можно встретить и у 18-летнего парня, но он чаще всего инфекционной природы.

9 Какие анализы и как часто необходимо сдавать мужчинам в возрасте 40+?

– Необходимо проверять уровень тестостерона, витамина D и онкомаркер ПСА на риск развития рака простаты.

Ольга Бельская

СЕКРЕТЫ ДОМОВОДСТВА

ХОЗЯЮШКИ СОВЕТУЮТ

→ **Неравнодушны к хрустящей золотой корочке на мясе?** Смешайте мед, гранатовый сок и бальзамик, смажьте мясо соусом и запекайте. Такой румяной корочки вы еще не пробовали!

Галина Охват, г. С.-Петербург

→ **Кольцо для ключей можно смастерить из обыкновенной скрепки.** Разогните скрепку, плотно обмотайте ее вокруг толстого круглого предмета (например, маркера) – кольцо готово. Дело за малым, придумать брелок. И тут поможет фантазия.

Тамара Сотникова, г. Москва

→ **Хотите заставить картофель свариться быстрее?** Умасливайте его! Как только вода с картошкой закипит, добавьте ложку сливочного масла. Масло образует на поверхности воды плотную пленку, которая поможет свариться картошке гораздо быстрее.

Любовь М., пос. Ижевское Рязанской обл.

→ **С помощью активированного угля можно отбелить зубы.** Раскрошите таблетку, нанесите порошок на зубную щетку и хорошенько пройдитесь по зубам, после чего почистите их обычной зубной пастой. Одно условие – применять средство не более одного раза в 1–2 месяца.

Светлана Фёдорова, пос. Лесное

Фото: mangostock, Africa Studio, Milica Nistoran/Shutterstock.com, открытые интернет-источники

15 февраля 1827 год

СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ

Родился **Поликарп Гиршовт** (ум. 1877) – российский хирург, доктор медицины. Принимал участие в Крымской кампании,



сначала в Придунайских княжествах, а потом в обороне Севастополя в качестве полевого хирурга.

Гиршовт подготовил к печати учебник по хирургии, с успехом занимался вопросами лечения аневризм и радикальным пользованием грыж. По отзывам современников, как профессор и педагог, П. А. Гиршовт обладал признанным талантом. Среди студентов он неизменно пользовался большой популярностью за доброе отношение к ним.

ОБЩЕСТВО ЗАЩИТЫ ПРАВ

Бесплатная юридическая консультация для населения



Реклама

8 (499) 136-49-90

НАРОДНАЯ ЗДОРОВЕЙКА

ХОЧУ СОГРЕТЬСЯ

? Я очень люблю лето, и поэтому холодное время года для меня – трагедия. Подскажите, может, существуют какие-нибудь нетривиальные способы согреться?

Наталья, г. Рязань

Ответ:

Кушайте имбирь – он не только чрезвычайно полезен для нашего организма, но и является природным стимулятором, заставляя кровь быстрее циркулировать по организму и повышая температуру тела. Хотите, чтобы эта замечательная пряность согрела вас без десяти шарфов и теплых колготок – пейте имбирный чай и закусывайте его имбирными печеньями. Можете даже пожевать сам корень имбиря или насыпать имбирный порошок в носки. Поверьте, эффект не заставит себя долго ждать.

Большинство из нас любит сладкое и с трудом представляет свою жизнь без него. Однако сахар полезен не для всех. Именно для этих людей и были придуманы сахарозаменители. Но так ли они безобидны?



ЭКСПЕРТ

Какой заменитель сахара выбрать, а от какого лучше держаться подальше, рассказывает кандидат медицинских наук, ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РГМУ, эндокринолог высшей категории Татьяна ФИЛАТОВА.

ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

– Сахарозаменители были изобретены уже достаточно давно. А так ли они нужны?

– Для кого-то это возможность не чувствовать себя ущемленным без любимого сахара. Это, прежде всего, касается больных сахарным диабетом. А кто-то вспоминает про такие добавки, когда хочет сбросить лишние килограммы. Они заменяют сахар. Но не все так просто и однозначно.

В настоящее время, в принципе, как и сто лет назад, существует два основных вида сахарозаменителей: калорийные (ксилит, сорбит, фруктоза) и некалорийные – те, что не обладают энергетической ценностью и не дают лишних калорий (циклолат и аспартам).

– Татьяна Евгеньевна, так какие из них полезны, а какие, скажем так, не очень или вовсе могут навредить?



ЭТО ИНТЕРЕСНО

→ Некоторые сахарозаменители были придуманы в ходе химических опытов при производстве лекарств.

– Сразу скажу, что принимать ежедневно ксилит, сорбит и фруктозу ни в коем случае нельзя, потому что они все равно будут способствовать повышению веса, а значит, повышению углеводного обмена, что просто неприемлемо для больных диабетом. К тому же, у них есть еще масса побочных эффектов, например, они послабляют стул.

Однако на этих сахарозаменителях можно готовить пищу. Захотелось вам овсяной каши – сварите ее на фруктозе или приготовьте варенье на ксилите или сорбите. Но помните, что кушать такую пищу можно только изредка.

Кроме того, существуют диабетические продукты, которые содержат сорбит, ксилит или фруктозу, а они, как правило, очень калорийные и все равно дают прибавку в весе. А у человека и так уже есть нарушение жирового обмена. Поэтому их использовать каждый раз я бы тоже не советовала.

Некалорийные или синтетические сахарозаменители очень сладкие – они слаще обычного сахара раз в 200–600 раз и могут даже создавать ощущение горечи из-за вот этой гиперсладости. Это пустышки, которые обманывают вкусовые сочки и не усваиваются организмом. Однако при дли-

22
февраля
1946
год

СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ

Доктор Зельман Ваксман открывает антибиотик стрептомицин.

Переоценить данное открытие невозможно, ведь это первый антибиотик группы аминогликозидов и первый, оказавший активным против туберкулеза и чумы.



НЕ ЗАПРЕТИШЬ

ВЫБИРАЕМ «ПРАВИЛЬНЫЕ» САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ

тельном приеме некоторые из них влияют на печень, инициируя воспалительный процесс, некоторые на почки, а другие – на кости, где начинает развиваться остеопороз. Даже есть такие данные, что эта группа сахарозаменителей может вызывать онкологические заболевания. Нельзя забывать и про индивидуальную непереносимость.

К тому же, таблеточки на вид очень маленькие, и люди, не понимая этого, начинают сыпать большую горку. Там одна таблетка в сотни раз более сладкая, чем обычный сахар. Зачем переслащивать? Да и токсическое воздействие возрастает. Поэтому

их я бы использовать не рекомендовала.

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ СЛАДЕНЬКОГО

– А что же делать, ведь так хочется сладенького?

– Если вы никак не можете отказаться от сладостей, то лучше выбрать стевию, а точнее сахарозаменители на ее основе.

Эта бразильская трава – она почти в 25 раз слаще сахара, содержит витамины и микроэлементы. И абсолютно не противопоказана для больных сахарным диабетом. Стевия нетоксична. Она сохраняет свои свойства и при нагревании, поэтому ее можно добавлять в выпечку и каши, компоты и чай. Она вы-

пускается не только в таблетках и порошках, но и в виде чайных пакетиков. Причем она настолько сладкая, что можно один пакетик заваривать несколько раз.

А вообще, лучше использовать не заменители сахара, а мед. Ну а другой вариант, когда вам так хочется съесть конфетку – замените ее на парочку кусочков горького шоколада. Несколько ломтиков – и какое-то время на сладкое тянуть не будет.

А еще, можно наш организм обмануть. Подойдите к этому разумно. Например, пейте чай с молоком – в молоке содержится лактоза сахара, поэтому после такого напитка на сладкое вообще уже не тянет. Ну, а если тяга к сладкому осталась, то позвольте себе немного натурального мармелада или пастилы.

Наталья Киселева



ЦИФРА

Одна таблетка сахарозаменителя в 200–600 раз слаще сахара.



СОВЕТЫ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

ПОЧЕМУ НУЖНО МЕДЛЕННО ЖЕВАТЬ

Не зря китайские долгожители советуют: жидкую пищу нужно жевать, а твердую – пить! И вот почему:

- процесс пищеварения начинается уже во рту: слюна расщепляет поступившую в ротовую полость пищу и помогает ей лучше усваиваться;
- люди, которые едят медленно и жуют долго, меньше съедают, быстрее насыщаются и, соответственно, меньше полнеют;
- при медленном и тщательном пережевывании пищи снижается нагрузка на сердце;
- вещество лизоцим, который содержится в слюне, обладает бактерицидным свойством и снижает риск отравлений;
- при жевании укрепляются десны и снижается риск заболеваний пародонта.

Жуйте медленно, оздоравливайте свой организм!

Фото: Image Point Fr, Svetlana Lukienko, Annie Dove / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ГОЛОВНУЮ БОЛЬ УЙМЁТ ЛИМОН

Хотелось бы поделиться с читателями любимой газеты своими мыслями по поводу такого незаменимого фрукта, как лимон. Он выручал меня много раз. Так, если вы страдаете от головной боли, то держите в холодильнике один-два лимона для использования в лечебных целях. Если боль атакует в области лба и висков, то поступите так: срежьте с плода «попки» с двух сторон и протирайте ими виски против часовой стрелки в течение минуты. Затем точно так же, лимоном, мягко помассируйте лоб и зону межбровья. Еще раз потрите височную область, и боль постепенно начнет угасать. Лучше всего после всех манипуляций спокойно полежать при слабом и рассеянном освещении.

Анна, воспитатель, г. Рязань

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

1 прием

БЕСПЛАТНО

8-800-505-57-91

(звонок бесплатный)
с 9.00 до 19.00

**ПЕНСИОНЕРАМ
и предъявителю
купона**

СКИДКИ

Реклама

ИВАН-ЧАЙ ПИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

Иван-чай, или кипрей узколистный, обладает многими целебными свойствами. В старину его не только заваривали вместо чая, но и использовали для лечения разных болезней.

КОПОРСКИЙ – НА ЭКСПОРТ

До революции продукт, получаемый из листьев иван-чая, называли копорским чаем. Напиток из него получался настолько вкусным, что копорский чай экспортировали в Европу в объемах, сравнимых с медом и пенькой. Кстати, кипрейный мед считался одним из самых полезных, его продавали в аптеках как лекарство.

Свое название чай получил от расположенного под Санкт-Петербургом села Копорье. Местные крестьяне первыми начали не просто сушить листья иван-чая, но подвергать их ферментации, в результате которой напиток из листьев этого растения получает особый вкус и аромат.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Полезные свойства иван-чая обусловлены его богатым химическим составом. Например, витамина С в листьях кипрея в три раза больше, чем в цитрусовых, до 390 мг. Велико также со-



держанние каротина – провитамина А. Впечатляет и набор микроэлементов, которым может похвастаться иван-чай: это медь, железо, марганец, молибден, титан, бор.

Растение содержит флавоноиды, дубильные вещества, антиоксиданты и даже небольшое количество алкалоидов – ровно столько, чтобы благотворно влиять на состояние нервной системы, улучшать обмен веществ, обеспечивать обезболивающий эффект.



КАК ЗАВАРИВАТЬ ИВАН-ЧАЙ

Заваривают иван-чай очень просто: две чайных ложки сухих (или ферментированных) листьев заливают одним стаканом крутого кипятка и дают настояться в течение 10 минут. Для того чтобы вкус чая был более интересным, добавляют сухие цветки кипрея или сушеные лесные ягоды – землянику, чернику, малину и т.д.

ЛЕКАРЬ ОТ ПРИРОДЫ

Благодаря особому химическому составу, иван-чай широко применяется в народной медицине. Среди растений ему мало равных по противовоспалительному воздействию, а седативный эффект сравним с производимым валерианой лекарственной. Именно поэтому при первых признаках простудных заболеваний народная медицина советует заваривать и пить иван-чай, а также полоскать отваром горло при ангинах.

Не менее полезен кипрейный чай для профилактики и восстановления после инфекционных заболеваний – он тонизирует и укрепляет организм, способствует повышению иммунитета.

Помимо этого, иван-чай оказывает потогонное, мо-

чегонное, вяжущее, обволакивающее и другие действия, способствует кроветворению. Поэтому его применяют при лечении нервных, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваний, бессонницы, головных болей, заболеваний мочеполовой сферы и многих других.

НЕ ТОЛЬКО ВНУТРИ, НО И СНАРУЖИ

Применяют иван-чай не только для лечения внутренних болезней. Примочки из отвара этого растения эффективны для заживления ран, свищей, язв, сыпей.

Иван-чай тонизирует, увлажняет и питает кожу витаминами и минералами, поэтому широко используется в уходовой косметике.

Виктория Ленская

– Милая, я тут подумал, ведь мы уже 10 лет вместе, и за все это время я ни разу не пожалел о прожитых с тобой годах. Ты меня всегда выручала, заботилась обо мне, ты всегда приходила на помощь...
– Ладно, ладно, сделаю я тебе чай!



журнал «Домашний повар»



* Рекомендуемая цена

Темы журнала «Домашний повар» в 1-м полугодии 2018 года**		
Март	Пасхальный стол	в продаже с 19.03.18
Апрель	Котлеты, кебабы, тефтели, зразы	в продаже с 16.04.18
Май	Летние рецепты	в продаже с 14.05.18
Июнь	Ягоды	в продаже с 09.06.18

Темы журнала «Домашний повар» во 2-м полугодии 2018 года**		
Июль	Заготовки	в продаже с 16.07.18
Август	Торты, кексы, запеканки	в продаже с 13.08.18
Сентябрь	Рыба и морепродукты	в продаже с 10.09.18
Октябрь	Пирог	в продаже с 08.10.18
Ноябрь	Салаты	в продаже с 05.11.18
Декабрь	Новогодний стол	в продаже с 03.12.18

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

**Редакция имеет право изменить тему журнала

Журнал выходит 1 раз в месяц

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

В продаже с 19 февраля!

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2018 г. (с 01.02.18 по 31.03.18)

1 месяц (1 номер)

27,81 руб.***

6 месяцев (6 номеров)

166,86 руб.***

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

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

РЕЦЕПТЫ СТАРИНЫ ГЛУБОКОЙ



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

● **Напар** (чай) готовят без нагревания из одного растения или сбора трав. Отмеренное количество сырья заливают стаканом или несколькими стаканами (в зависимости от количества сырья) кипятка и настаивают в тепле от 20–30 минут до 6–8 часов (в зависимости от характера сырья). Для этой цели удобнее пользоваться термосом, тем более что напары пьют теплыми. Напар можно подсластить медом или сахаром, добавить по вкусу лимон. По конкретным рекомендациям напар принимают в количестве от половины до двух стаканов.

● **Настой** одного растения или сбора трав готовят с нагреванием на водяной бане в стандартном варианте в течение 15 минут. Отмеренное количество сырья помещают в стеклянную или фарфоровую посуду и заливают нужным количеством кипятка (обычно стаканом). Посуду ставят в кастрюлю с кипящей водой. Через 15 минут посуду извлекают и охлаждают при комнатной температуре 45–60 минут, затем процеживают через ситечко или через марлю. Остаток сырья отжимают, количество настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. При нагревании на малом огне настой не должен кипеть.

● **Отвары** готовят фактически так же, как настои, но выдерживают на водяной бане 20–30 минут и фильтруют горячими после 10–15-минутного отстаивания. После отжимания сырья количество отвара доводят кипяченой водой до первоначального объема. Хранить приготовленные отвары и настои следует в темном месте или в холодильнике не более 2–3 суток.

КАПУСТА НЕ ПРОСТАЯ,

На полках продуктовых магазинов ещё в СССР часто можно было встретить консервы с названиями «Салат сахалинский», «Морская капуста с овощами в томатном соусе» и «Икра из морской капусты».

В сегодняшних супермаркетах огромный выбор салатов из морской капусты: и с луком, и с грибами, и с баклажанами, и с морковью. О вкусах, как говорится, не спорят. Но сегодня речь – о пользе!



ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

Диетический продукт!

Калорийность морской капусты всего 17 ккал на 100 г. Она отлично помогает постройнеть.

3 Имеет высокое содержание йода, поэтому является лечебным продуктом для профилактики атеросклероза и лечения заболеваний щитовидной железы.

5 Альгиновая кислота, которой богата морская капуста, является энтеросорбентом, способным выводить токсины, радионуклиды и тяжелые металлы.

7 Полезна для сердечно-сосудистой системы. Ламинария используется в качестве средства «базовой терапии» при лечении ишемической болезни сердца.

2 Богата витаминами! В свежей морской капусте содержится каротин (провитамин А), витамины С и D, а также витамины группы В, особенно витамин В12.

4 Поскольку это водоросль, она содержит ценные полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6.

6 Капуста – это клетчатка, она благотворно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта, нормализует работу кишечника.

ВАЖНО!

Зимой нашему организму не хватает солнца, тепла, и, конечно же, витаминов, поэтому морская капуста незаменима для поддержания нашего здоровья и правильного образа жизни. Морская капуста – кладезь полезных веществ, клетчатки и йода. Включите ее в свой ежедневный рацион в зимний период, и ваш организм обязательно скажет вам спасибо!

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Морскую капусту (аптечную заготовку) назначают в виде порошка по 1 ст. ложке дважды в день перед едой. Запивают чаем с медом. Курс 5–6 недель.

А ЗАМОРСКАЯ МОРСКАЯ!

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Ламинария издавна использовалась в пищу в Японии, Китае и на Дальнем Востоке.

Растительные богатства морей и океанов неисчислимы. Среди подводных растений первое место занимают водоросли. Из некоторых водорослей получают йод, а также агар-агар, который успешно используют в производстве мороженого, мармелада, зефира и многих других сладостей. Некоторые кондитеры практикуют добавление морской капусты в конфеты, печенье и другую сладкую выпечку.



СУШЁНАЯ МОРСКАЯ КАПУСТА

Полезнее маринованной. Высушенная морская капуста содержит около 60% углеводов, 13% белковых веществ, 2 % жиров и 3 % минеральных солей. В ней сохраняется больше полезных веществ, поэтому ее смело можно назвать чистым лекарством.

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ

САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И ОГУРЦАМИ

Ингредиенты на 6 порций:

- 200 г морской капусты
- 300 г белокочанной капусты
- 1 свежий огурец
- 1 сладкий болгарский перец
- 50 г зеленого лука
- 4 ст. л. растительного масла (подсолнечного, кукурузного, оливкового)
- соль, перец по вкусу

Белокочанную капусту нашинковать и перетереть с солью. Огурец почистить, порезать ломтиками. Зеленый лук, болгарский перец мелко порезать. Все ингредиенты смешать в салатнике, добавить морскую капусту, заправить маслом. Приятного аппетита!

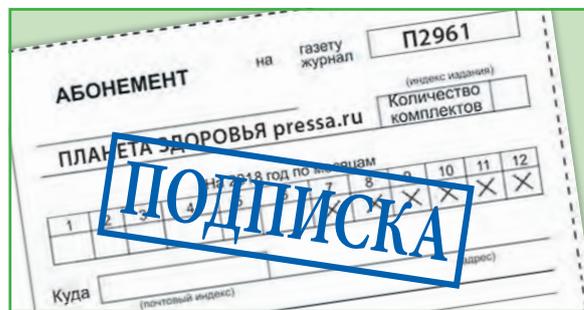
Елена Васина



ВАЖНО!

Кому стоит отказаться от употребления морской капусты?

- ✗ людям с гиперфункцией щитовидной железы,
- ✗ страдающим диатезом, аллергиями, крапивницей,
- ✗ людям с заболеваниями почек, особенно в период обострения,
- ✗ страдающим гастритом с повышенной кислотностью (поскольку при консервации капусты часто используется уксусная кислота),
- ✗ людям с угревой сыпью и фурункулезом.



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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



Подписной индекс в каталоге «Почта России»
П2961

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

1 месяц
6 месяцев (12 номеров)

46,81 руб.*
280,86 руб.*

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

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



ЛЮБОВЬ БЕСПОМОЩНО

Муж кричал и ругался. Гнал нас с детьми из дому, обзывая всякими нехорошими словами. Девчонки мои забились за кровать и закрыли ушки руками. Привести в чувства впавшего в истерику мужчину не получилось. Но страшнее всего, что в такое состояние муж впадал всё чаще.

А ШАШЕЧКИ ГДЕ?

– Сань, ну чего ты разошелся? – я пыталась говорить с любимым спокойно и без эмоций, хотя внутри все кипело и бушевало. – Что опять случилось?

– А ты сама не знаешь? Посмотри, кто я, где я. Думаешь, это кресло добавляет в жизнь позитива? – муж долбанул кулаком по подлокотнику инвалидной коляски.

– Не добавляет, но это не повод хронить себя заживо, – я взяла мужа за руку, но он тут же выдернул ее.

– Уходите, видеть вас всех не хочу, – вновь вспылал Саша.

– Да что случилось-то? – начала уже и я заводиться.

– Ты мне скажи, кто тебя сегодня с работы домой привез? – зло и выжидательно посмотрел на меня муж.

Я обомлела. И это причина истерики?

“ Кто видит лишь недостатки, не видя их причин, тот видит лишь наполовину; если же он видит их причины, то гнев его может порой обратиться в самое нежное сострадание .

Иоганн Готфрид Гердер



– Такси, – честно и спокойно ответила я.

– А шашечки где? – взревел разъяренный Александр.

– Это надо у таксиста спросить, где у него шашечки, – вскипела и я. – Если ты не заметил, я уже не первый день еду домой на такси, чтобы пораньше добраться. Вика болеет, маму надо отпустить, она за день устает. Да и тебе помощь нужна. Ужин приготовить, постирать, помыть, погладить. Ты правда думаешь, что мне легко?

Саша, ничего не говоря, запустил в меня ботинком, сохнувшим у батареи. И тут я не выдержала. Собрала чемодан, сгребла детей в охапку и сбежала.

ТЕПЛО БОЖЬЕЙ ОБИТЕЛИ

Мы долго бродили по улицам, я все никак не могла решиться позвонить маме. Мама жалела Александра. Да и я жалела. После того, как муж попал в аварию и лишился возможности ходить, весь мир перевернулся. Не только его, но и наш. Денег стало меньше, забот больше. Да

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Мы продолжаем публиковать стихи о любви, присланные на конкурс нашими читателями. Быть может, некоторые из них кажутся чуть наивными, осторожными, но каждое из стихотворений написано душой. А многие имеют конкретного адресата, до чьего сердца так хочется достучаться.

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

Итоги конкурса будут подведены 26 марта 2018 года в №6 «Планеты здоровья».

Победители получают подарочные книги рецептов.



Пока мы не вместе

Пока мы не вместе, не рядом, не слиты
Твоя и моя душа.

Пока наши чувства любовью не сшиты,
Жизнь будет идти не спеша.

Но я привяжу, окручу, околдую,
Согрею теплом руки.

Сама твоих темных глаз не миную,
В которых горят огоньки.

Я стану тобой бесконечно любима.

Ты станешь моим навсегда.

И прошлое наше проносится мимо,

Течет как с небес вода.

Римма Зотова, г. Сергиев-Посад

СЛОЖИЛА КРЫЛЬЯ

и дочка-погодка в школу пошли. Но я не роптала, я любила мужа. Старалась помогать как могла. Выбывала протезы, лекарства, нанимала массажиста, сама выучилась массажу. Через фонд помощи инвалидам собрала деньги на необходимый для реабилитации тренажер. И работала, работала, работала.

Но чем больше я старалась, тем жестче и невыносимее становился характер Саши. Все чаще он обвинял меня в каких-то невыносимых вещах. На каждом шагу ему виделись измены и подлость, ложь и воровство. И вот усталость от скандалов достигла апогея. Я с чемоданом пожиток и двумя испуганными дочерьми брожу по заснеженным улицам и не знаю, что делать.

– Девчонки, а пойдете в храм, – сказала я дочкам, зацепившись взглядом за небольшую уютную церквушку.

Озябшие уже основательно девчуськи тут же согласились, и доброе тепло Божьей обители приняло нас в свои объятия.

ОСТАЛОСЬ ТОЛЬКО СОСТРАДАНИЕ

Из храма я вышла совершенно успокоенная и одухотворенная. Мне повезло побеседовать с батюшкой – отцом Сергием. Столько добрых и важных слов я услышала тогда. А

главное, он предложил мне помощь в реабилитации мужа. И духовную, и в устройстве в хороший центр по восстановлению после тяжелых травм.

Домой с девчуськами мы возвращались радостные и полные надежд, что скоро все изменится. Что наш муж и папа снова станет сильным и добрым, как был всегда. Почему-то тогда я в этом нисколько не сомневалась.

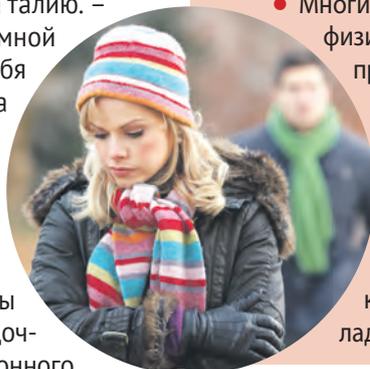
– Галка, прости меня, – муж подъехал ко мне на коляске, когда мы с дочками вошли в дверь, и обнял за талию. – Я сам не знаю, что со мной происходит. Не могу себя контролировать, когда злюсь. А почему злюсь, и сам не знаю.

Я тоже обняла Сашу и пообещала, что совсем скоро все изменится. Обязательно будет лучше. И мы старались. И Саша, и я, и дочки. Но после реабилитационного центра, откуда муж вернулся с окончательным и бесповоротным приговором, отнявшим надежду когда-либо встать на ноги, Саша запил. Горько и «без просыху». Поспособствовал сосед-алкоголик. Со временем в доме стали появляться какие-то совершенно дикие и опасные компании. И вот тогда я ушла окончательно.

А вы знали, что...

ФАКТЫ О РАССТАВАНИИ:

- Романтика в отношениях может быть не больше года. Это можно объяснить тем, что мозг не может пребывать в этом состоянии дольше.
- Ученые советуют после расставания с любимым человеком заниматься спортом. Во время тренировки снижается уровень дофамина, а отчаяние от расставания перестанет угнетать.
- Мужчины намного более капризны в отношениях, чем женщины.
- Многие люди испытывают физическую боль при просмотре совместных фотографий после расставания.
- Очень часто пары расстаются потому, что придают второй половинке качества, которыми та не обладает.



Я бываю у бывшего мужа. Помогаю ему. Молюсь и за него, и за себя, и за детей. Теперь живу только для них... Но я все еще чувствую себя предателем. Пока еще чувствую. Хотя умом понимаю, что даже самая сильная любовь беспомощна перед самым горьким горем. Осталось только сострадание.

Галина, г. Выборг

«Люблю тебя...»

Ты ушёл

Раскрываю свои объятия
И ловлю песню солнца грудью.
Поцелуем коснусь распятыя,
Улыбнусь проходящим людям.
Упаду на холодный камень
И согрею горячим телом.
Мое сердце сжигает пламя,
Рыжей грустью по спинам белым.
Я в волну окунусь, растаяв,
И достану до дна ладонью.
Пусть я грешница, пусть не святая,
Ты ушел, ты меня не понял.

Людмила Немова, г. Москва

Летний вечер

Укрылся город бархатом ночи.
Заснули улицы, дома.
Огни промчавшихся авто
Исчезли в никуда.
Стоим мы молча у реки,
Любуясь лунным серебром.
И тихо плещется волна,
Играя с теплым ветерком.
Упала звездочка с небес.
И ветер снова чуть затих.
С тобой загадываем мы
Одно желанье на двоих.

Макушкина Нина Ивановна, г. Самара



Смотрю в окно на путь меж звездами,
И будто крылья за спиной –
Широким шагом между веснами
Идешь на встречу ты со мной.
Идешь спокойно и размашисто,
Уверен в жизни и в себе.
Ты полон нового и важного,
И счастье для тебя в борьбе.
Так улыбайся, смейся, радуйся
И не сворачивай с пути.
Ко мне ворвись с ночной прохладой
И тьму улыбкой освети.
Екатерина Митина, Рязанская обл.



* Рекомендуемая цена

Журнал «Дачный спец» № 2. В продаже с 12 февраля!

- Публикуем статьи от известных ученых и советы садоводов-опытников. Даем ответы на вопросы начинающих дачников.
- Обсуждаем тонкости выращивания различных овощных культур и получения высоких урожаев в плодовом саду. Вы узнаете, как лучше сохранить плоды своих трудов.
- Темы, которые освещаются в каждом номере журнала, – наиболее актуальны и близки каждому садоводу-любителю.

Журнал выходит 1 раз в месяц.

ООО «ИД «КАРДОС». 12+ Реклама

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

Темы журнала «Дачный спец» во 2-м полугодии 2018 года**

Июль	Соления и маринады: огурцы, помидоры, перец	в продаже с 09.07.18
Август	Заготовки на зиму: капуста, баклажаны, грибы	в продаже с 13.08.18
Сентябрь	Осенние хлопоты: посадка, укрытие, хранение	в продаже с 10.09.18
Октябрь	Фруктовый сад: уход, урожай, сорта	в продаже с 08.10.18
Ноябрь	Красивый сад: цветники, дизайн, кустарники	в продаже с 03.11.18
Декабрь	Дачные хитрости: сад, огород, дом	в продаже с 03.12.18

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

**Редакция имеет право изменить тему журнала

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ на журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2018 г. (с 01.02.18 по 31.03.18)

1 месяц (1 номер)

23,73 руб. ***

6 месяцев (6 номеров)

142,38 руб. ***

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

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

Здоровые и красивые волосы – гордость каждой женщины. Они отличаются приятным живым блеском, густотой, эластичностью, а кожа головы – отсутствием перхоти и зуда. В старину знали секрет здоровых волос. Народные рецепты по уходу за волосами сослужат службу красавицам ещё не одно столетие.

ОТ ЧЕГО ВОЛОСЫ МОГУТ «БОЛЕТЬ»?

Состояние волос может ухудшаться от отсутствия воздуха и витаминов. Чтобы волосы были здоровыми, нужно есть овощи и фрукты, бобовые, молочные продукты и рыбу. Тонкие волосы необходимо заботливо и старательно расчесывать мягкой щеткой или частым гребешком. Для жестких, густых волос очень полезен ежедневный пятиминутный массаж при помощи жесткой щетки. Она не только очищает волосы, но и усиливает кровообращение, придает волосам шелковый блеск.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ВОЛОСЫ?

Перед мытьем головы, прежде всего, нужно тщательно расчесать волосы, и только потом мыть теплой водой (50–55°C). Полезно мыть волосы кипяченой водой, волосы лучше промываются, становятся более мягкими. Намыливать голову следует не более двух раз медленными круговыми движениями пальцев, чтобы одновременно масировать кожу. Лучше мыть волосы в мыльной пене, равномерно распределяя по голове.

ЧТОБЫ ВОЛОСЫ БЛЕСТЕЛИ, РОСЛИ И ЗДОРОВЕЛИ

НАРОДНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ ВОЛОС

Средство для сухих волос

Взять 1 часть шелухи репчатого лука и 20 частей кипятка. Залить чистую шелуху кипятком, настоять. Мыть голову этим настоем 2 раза в неделю. Курс 10 дней.

Средство для лечения преждевременного выпадения волос

2 ст. ложки измельченных цветков и листьев тысячелистника залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут, втирать в кожу головы.

Средство для жирных волос

Для мытья жирных волос используют отвары и настои полыни горькой (1:10) – мыть голову через день, ромашки аптечной (1:10) – мыть голову 2–3 раза в неделю, шалфея лекарственного (1:20) – мыть голову 3 раза в неделю.

Средство от перхоти

100 г листьев крапивы, 0,5 л воды и 0,5 л столового уксуса прокипятить в течение 30 мин, остудить. Этим отваром протирать кожу головы ежедневно в течение 10 дней утром и вечером. Отвар хранить в холодильнике.

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

- Наши бабушки вместо шампуня и мыла использовали горчицу (2 ст. ложки на 1 л воды). За несколько часов до мытья втирали в кожу головы молоко, простоквашу, кефир, плотно завязывали косынкой, а затем мыли голову в мыльной пене.
- После мытья волосы ополаскивали теплой водой, слегка подкисленной уксусом (1 ст. ложка на 2 л воды) или соком лимона (1 лимон на 2 л воды), чтобы волосы блестели.
- Для ополаскивания волос использовали отвары корней репейника, ревеня, листьев березы, мать-и-мачехи, крапивы, шалфея, цветков ромашки, календулы, а также подогретое пиво и хлебный квас, разбавленный наполовину водой.
- Кислое молоко – старинное народное средство для мытья головы, оно создает жировую пленку, которая защищает волосы от повреждений щелочными растворами, образующимися при растворении мыла и шампуня в воде. Особенно это средство хорошо для тех, у кого тонкие волосы и перхоть.

ПОМНИТЕ!

Мыть волосы горячей водой и хозяйственным мылом нельзя!

КАЛЕНДАРЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА



Великий пост в этом году начинается 19 февраля и завершается 7 апреля. Время поста – это время нашей подготовки к великому празднику – Светлому Христову Воскресению, время торжества веры, добра и любви.

Это время показать Богу свое горячее желание измениться, открыть для себя мир добродетели, милосердия, сделать еще один шаг навстречу к спасительному подвигу Иисуса Христа.

ВЕСНА ДУШИ

Великий пост начинается за семь недель до Пасхи. Он состоит из Четырехдесятницы (в память о 40 днях поста Иисуса Христа) и Страстной седмицы (последние дни земной жизни, страданий, смерти и погребения Спасителя). Православная церковь называет время Великого поста постной весной, весной души. Принято с особой строгостью соблюдать смирение и воздержание в первую неделю Великопостного поста и Страстную неделю.

КАК ПОСТИТЬСЯ

Пост состоит из двух составляющих – духовной и телесной. Для верующего человека важно исповедоваться и причаститься во время Великого поста, оградить себя от страстей, гнева, сквернословия. Время Поста – это время очищения души, обновления ее, наполнения ее духовной радостью и светом Господним. Время поста – это и время добрых дел.

В Пост мы ограничиваем плоть – исключаем из рациона мясные, молочные продукты, животные жиры, включая сливочное масло, яйца и рыбу.

Внимание! В календаре дана информация о еде в пост по давней монастырской традиции (уставу). Пост должен быть по силам. Мету личного поста лучше определить, посоветовавшись со священником.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	<i>Февраль</i>			

<i>Март</i>						1	2	3	4
						5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18			
19	20	21	22	23	24	25			
26	27	28	29	30	31				

<i>Апрель</i>						1
						2
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС



Условные обозначения



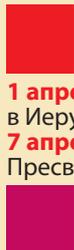
пища сырая без масла
горячая пища без масла
разрешение на растительное масло



разрешение на вино
разрешение на рыбу
разрешение на икру



дни строгого поста
дни постные
дни поминовения усопших (родительская суббота)



дванадцать праздники

1 апреля – вход Господень в Иерусалим
7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы

8 апреля Пасха Христова

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

РЕНТГЕНОВСКОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ –

Великое открытие, повлиявшее на современный мир

Вильгельм Рентген, учёный, чья фамилия известна любому ученику старшей школы. В честь него названы: излучение, катодолучевые трубки для получения этого излучения, ну и сами лучи, которые он открыл.



Рисунок: Светлана Данилова

И НАЗВАЛ ЛУЧИ Х-ЛУЧАМИ

Ноябрьским вечером 1895 года, когда научные сотрудники кафедры физического института Вюрцбургского университета ушли домой, Рентген все еще продолжал исследования. В очередной раз включив катодную трубку, ученый обратил внимание на зеленоватое свечение на экране. При выключении трубки свечение пропало. Он повторил включение, свечение появилось вновь. Ученый стал более детально исследовать подобный эффект. Впоследствии он сделает вывод, что это свечение ранее неизвестное, и назвал лучи Х-лучами. Чуть

более года основательно занимаясь исследованиями, Рентген написал и опубликовал несколько небольших статей, в которых рассказал об особенностях излучения. Вскоре Вильгельм потерял всяких интерес к своему открытию и заявил: «Я уже все написал, не тратьте зря время». И его описания действительно были настолько обстоятельными, что последующие работы ученых умов в течение десятка лет не могли добавить чего-то нового.

ДАР ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ

Благодаря рентгеновскому излучению люди, наконец, смогли постигнуть

тайны человеческого тела. Из-за особенности Х-лучей проникать сквозь неплотные структуры стало проще засвечивать фотокарточки и точнее диагностировать такое страшное заболевание, как туберкулез. Ранее его определяли путем прослушивания определенным способом (аускультация).

Долгое время рентгеновское излучение в медицине использовалось для определения места перелома костей либо наличия чужеродных тел в организме человека, что уже было не-

О СКРОМНОСТИ

Ученый отказался от титула и ордена, которыми его хотели наградить баварцы, считая, что не достоин их.

О ДОБРОТЕ И ЩЕДРОСТИ

В годы Первой мировой войны Рентген отдал все накопления, в том числе и Нобелевскую премию, в помощь своим соотечественникам.

За вклад в развитие науки Рентген получил первую Нобелевскую премию по физике.

мало. С развитием цифровой техники человечество получило на сегодняшний день один из самых точных и быстрых методов определения очагов заболеваний.

Светлана Мисюра

ПРИШЛИТЕ ЛУЧИ ПОЧТОЙ

Как-то ученый Вильгельм Рентген получил письмо от моряка, в котором он просит выслать Х-лучи ему в конверте, чтобы врачи могли достать пулю из его груди. Также моряк обещал вернуть лучи назад. Ответ ученого был таким: «В данный момент у меня нет столько лучей, а пересылка их на такие расстояния очень трудна. Если вам не трудно, пришлите мне свою грудную клетку, я найду пулю и пришлю грудную клетку вам назад».



ВОТ ЭТО, ДА!

О ЗАБАВЕ ТОГО ВРЕМЕНИ

Маленький металлический предмет прятали на теле участника и искали его с помощью рентгеновского аппарата. Долгое время люди не понимали, какую опасность таят в себе рентгеновские лучи, бездумно облучая себя.

О ОБУВНЫХ МАГАЗИНАХ

В 30-50 гг. прошлого века в Америке рентген использовали для подгонки обуви по ноге клиентов.

О РЕКЛАМЕ И АБСУРДЕ

Весть о Х-лучах так взбудоражила мир, что в Англии имела место реклама о нижнем белье, не пропускающем рентгеновские лучи. А в одном из штатов США был принят закон о запрете использования театральных биноклей на основе Х-лучей.



Фото: lineartist, studiotostoks / Shutterstock.com

Здравствуй, МАСЛЕНИЦА!

Масленица, масленичная неделя, или, как её ещё называют, сырная седмица, без сомнения, один из любимых праздников. Во-первых, длится целую неделю. Во-вторых, можно наесться и нагуляться до отвала. И в-третьих, провожаем зиму, значит, и весна совсем скоро. Поговорим о том, как соблюсти традиции и без проблем напечь вкуснейшие блины всей семье на радость, но при этом и фигуру сберечь.

И С ПОЛЬЗОЙ, И СО ВКУСОМ, И С ЗАБАВОЙ...

Чтобы масленичная неделя, предвещающая Великий пост, принесла пользу здоровью и самочувствию, необходимо соблюдать одновременно два условия. Во-первых, всем, намеревающимся поститься, нужно уже сейчас отказаться от мясных блюд. Ведь не зря сырную седмицу еще называют мясопустной – организм необходимо плавно подготовить к испытанию длительным постом. Возражать организм не будет, ведь вместо мяса ему будут предложены намного более аппетитные и сытные блюда – разнообразные блины со сладкой и рыбной начинкой.



И Бог на небе, за звёздами, с лаской глядел на всех, масленица, гуляйте!

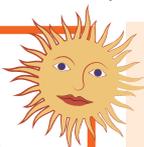
Иван Шмелёв, «Лето Господне»

Соблюдая традиции и балуя себя кружевными масляными блинчиками с рыбной икоркой и сметанкой, очень важно соблюсти второе неперемное условие правильной Масленицы – уличные гуляния. Согласитесь, что сытный ужин с блинами после активной прогулки с детьми на горке или пробежки на лыжах восполнит силы и доставит удовольствие. А такой же ужин после дня, проведенного на работе или дома, разве что сонливости добавит. Поэтому обязательно угощения необходимо перемежать с активными прогулками на свежем воздухе, и тог-

да лишние килограммы от самых калорийных блинов вам будут не страшны.

Есть еще один нюанс в правильно проведенной масленичной неделе и последующем строгом посте, особенно для желающих привести себя в хорошую форму к весне. Такой прием, как «загрузка», знаком многим, интересующимся диетологией. И фактически, насыщая плотными жирными блюдами в сырную неделю, мы создаем для организма эту самую «загрузку» калориями. И на наступивший за этим пост организм реагирует с облегчением и начнет более эффективно избавляться от лишнего.

– На какую диету сесть, чтобы приобрести плоский живот?
– Чтобы был плоский живот, нужно есть плоскую пищу – например, блины!



А У НАС НЕ КОМОМ!

- Блины на воде получаются наиболее рыхлыми и пухлыми. На молоке блины вкуснее, поэтому лучше выбрать «золотую середину» и замешивать тесто для блинов на смеси воды и молока.
- Очень вкусными и ароматными получаются блины на сыворотке и на картофельном отваре.
- Для блинов можно использовать разную муку, но нужно обязательно ее просеять. Так она очищается и обогащается кислородом.
- Сковородки лучше брать чугунные. На Руси блины выпекали величиной с блюдце, поэтому сковородки брали небольшого размера. Важно, чтобы сковородки были абсолютно чистыми. Для этого их ставят на огонь, дно посы-



паяют солью, а затем протирают сухой чистой тряпкой. После такой подготовки сковороды блины не пригорают, легко отстают от дна.

- Лучше завести специальную сковородку для блинов, которую, однажды подготовив, лучше больше не мыть, иначе каждый раз перед выпечкой блинов придется снова ее прокаливать.

- Перед тем как вылить тесто на раскаленную сковороду, ее смазывают растительным маслом или несоленым салом.
- Готовые блины укладывают стопкой, смазывая каждый сливочным или топленым маслом. Так они не слипнутся, будут мягкими и нежными.

Ольга Бельская



Пришла Масленица – лопай блины. Хочешь со сметаной, хочешь – с маслом.

М. Зоценко, «Теперь-то ясно»

У каждой хозяйки обязательно имеется свой фирменный рецепт блинов, а то и два – по-быстрому на завтрак, и как положено, на Масленицу. Наши читатели щедро поделились самобытными и классическими, простыми и затейливыми рецептами блинов, которые легко могут украсить стол, удивить гостей и создать настоящее масленичное весёлое настроение.



ТРАДИЦИОННЫЕ ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЫ

Ингредиенты на 10 порций:

- 800 г гречневой муки
- 2 ч. ложки свежих дрожжей
- 2–3 стакана молока
- ½ ч. ложки соли

Энерг. ценность на 100 г – 214 ккал



С вечера заварить гречневую муку 2 стаканами кипятка, остудить и положить дрожжи, разведенные в полстакане теплого молока. Вымесить тесто, накрыть полотенцем и поставить в теплое место. За полтора часа до готовки разбавить тесто теплым молоком, смотреть при этом по густоте – тесто должно получиться как жидкая сметана, чуть погуще, чем для обычных блинов. Добавить соль, размешать и дать подняться еще раз. Теперь, уже не размешивая, брать смоченной в воде ложкой, лить на раскаленную хорошо промасленную сковородку и печь с двух сторон. Готовые блины обмазывать сливочным маслом. Они хороши с любой закуской, хоть сладкой, хоть соленой, главное – подавать с пылу с жару.

Варвара Анохина, г. Вологда

КРАСИВЫЕ БЛИНЫ

Ингредиенты на 8 порций:

- Для теста: • 5 яиц • 300 г пшеничной муки • 150 г сливочного масла • соль и сахар по вкусу
- Для опары: • 300 г пшеничной муки • 25 г дрожжей прессованных • 0,5 л молока

Энерг. ценность на 100 г – 256 ккал



Молоко слегка подогреть и сделать на нем опару, добавив муку и дрожжи. Поставить в теплое место на час-полтора. Белки отделить от желтков. Сливочное масло, сахар, соль и желтки растереть до бела и добавить в опару, когда та поднимется. Просеять туда же муку и замесить тесто. Поставить тесто в теплое место и, когда оно поднимется вторично, ввести в него белки, взбитые в стойкую пену. Осторожно перемешать сверху вниз, оставить на 10 минут и выпекать блины, как обычно.

Светлана Остапчук, г. Вязьма

БЛИНЫ ПО-СЛАВЯНСКИ

Ингредиенты на 6 порций:

- 500 г пшеничной муки
- 200 г 20%-ной сметаны
- 8 яиц
- соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 279 ккал

Отделить белки от желтков. Взбить сметану, соль и желтки до густой пены. Всыпать дважды просеянную муку. Тщательно размешать, чтобы не было комочков. Белки взбить до стойкой пены. Ввести в тесто белки, осторожно перемешать сверху вниз. Печь блины на раскаленной, смазанной маслом сковороде, как обычно. Эти блины хорошо сочетаются как со сладкими добавками (вареньем, повидлом, сгущенкой), так и с традиционными – икрой, семгой, сметаной.



Валентина Разбегаева, г. Клин

БЛИНЫ «СОВРЕМЕННЫЕ»

Рецепт для мультиварки



Ингредиенты на 6 порций:

- 10 ст. ложек с горкой пшеничной муки
- 5 стаканов молока
- 4 яйца
- 2 ст. ложки сахара
- 1/2 ч. ложки соли
- 5–6 ст. ложек растительного масла

Энерг. ценность на 100 г – 174 ккал

Яйца взбить с солью и сахаром. Влить молоко, добавить просеянную муку, как следует перемешать и уже после этого влить растительное масло, а затем еще раз вымесить тесто. Мультиварку поставить на режим «Жарка» на максимальную мощность и как следует прогреть 5–7 минут. Теперь половником быстро налить тесто и также быстро его разровнять – к этому действию придется привыкаться, ведь чаша мультиварки глубокая, что не совсем удобно. Жарится один блин примерно 3–4 минуты с одной стороны и 1–2 минуты с другой. Блины получаются довольно пухлыми, мягкими и нежными, к ним отлично подходит сметана, сгущенка, растопленный мед и варенье.

Анна Кириченко, Смоленская обл.

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

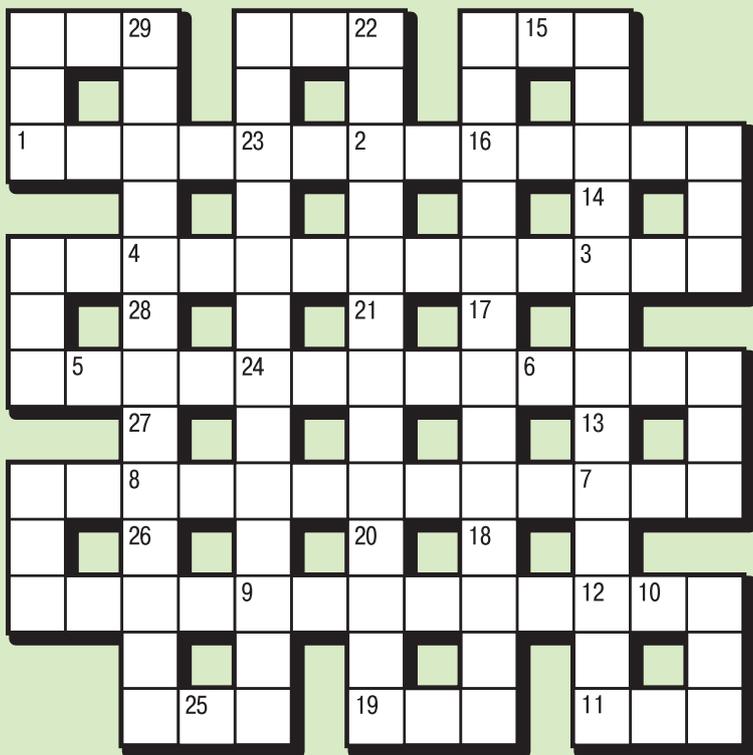


УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту rz@kardos.ru или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

КРОССЧАЙНВОРД



1. Транспорт, что, рыча движком, перевозит грузы по заводу. 2. Отсутствие единства по вопросу. 3. Издание, свежий номер которого приходится ждать 12 месяцев. 4. Ходит в лифтовой шахте вверх-вниз. 5. Континент, на котором не водится ни одного крупного хищника. 6. Знаток лексики, грамматики, фонетики. 7. Пестель или Рылеев. 8. Зал, где учат вальсировать. 9. «Колпак» над черновильским реактором. 10. Французский кельнер. 11. Лига штатовского баскетбола. 12. Авто А6 или А8. 13. «Усталость» пули. 14. Собачка, которая в сказке про Чебурашку подружилась со львом Чандром. 15. Дыра в палубе для якорной цепи. 16. Взятие денег в «каренду». 17. Занюба из частушек. 18. Другое имя для музыки. 19. Часть сложных слов со значением «сельскохозяйственный». 20. Обвод вокруг пальца. 21. Чак, крутой, как Уокер. 22. Ежик-супермен из компьютерных игр фирмы «Sega». 23. Веревка для перетягивания в шутовском состязании. 24. Крещение, исповедь, брак (всё вместе). 25. Зона обитания, например, для песка это тундра. 26. Популярное в советские времена лечебно-исправительное учреждение для алкоголиков (аббр.). 27. Войска, защищающие государство от залетных врагов. 28. Окаменевший колобок. 29. Смесь, загруженная в плавильную печь.

ОТВЕТЫ

1. Автокар. 2. Разногласие. 3. Ежегодник. 4. Кабина. 5. Австралия. 6. Языковая. 7. Декларист. 8. Танкист. 9. Саркофаг. 10. Гарсон. 11. НБА. 12. «Ауду». 13. Лексикон. 14. Тобук. 15. Ключ. 16. Эдем. 17. Мулика. 18. Анюда. 19. Агр. 20. Обман. 21. Лексикон. 22. Соник. 23. Канат. 24. Таинство. 25. Арка. 26. ЛТП. 27. ЛВО. 28. Окамыш. 29. Шухта.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



1 ПОЧЕМУ НЕТ БРАТЬЕВ?

У двух врачей есть брат Арсений, а у Арсения братьев нет. Как же это так?

2 ОПЫТНЫЙ МАШИНИСТ

Перед тем как тронуться вперед, машинист товарного поезда подает назад. Для чего он это делает?



ОТВЕТЫ

«Найдите 5 отличий»: цвет глаз, шерсть слева вверху, шерсть на хвосте, в блюде молоко-вода, полоска на шее, шерсть между вагонами танк-поезда, то электровозу придет-ся свинуть с места сразу весь поезд. Подая состав назад, машинист тем самым ослабляет сцепки, и тогда вагоны повиснут на сцепках, а не на обводном колесе.



СУДОКУ

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

по мере

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

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

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

последнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

АНТИКВАРИАТ

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

РАЗНОЕ

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

ТРАНСПОРТ

■ 8-495-664-45-62, 8-916-043-44-44 АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!! Любых моделей и состояний: ПОДДЕРЖАННЫЕ АВАРИЙНЫЕ, НЕИСПРАВНЫЕ, а также ГРУЗОВЫЕ и кредитные! В день обращения. ВЫЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО! Покупаем МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО! Гарантия БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ! РУССКИЕ ОЦЕНЩИКИ! ДЕНЬГИ НА МЕСТЕ!!!

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ
8-495-792-47-73

МЕДИЦИНА

На правах рекламы



РЕКЛАМА

**Вибромассажер
MAGIC WAND
ORIGINAL**

*МЭДЖИК ВАНД ОРИДЖИНЛ

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

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

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

ГОРОСКОП НА 12 – 25 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Некоторые Овны могут испытывать неприятные ощущения под ложечкой сразу после еды. Возможно, этим представителям знака стоит сократить порции и изменить рацион в сторону уменьшения калорийности блюд.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды рекомендуют обратить внимание на работу печени. Возможно, на время придется отказаться от жирной и жареной пищи, а также от употребления алкоголя. Такие ограничения пойдут на пользу здоровью.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львам стоит опасаться инфекций, особенно передающихся воздушно-капельным путем. Желательно избегать помещений с большим количеством людей и общественных мест. В идеале стоит начать закаливание.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

У Весов есть шанс изменить к лучшему свою внешность. Звезды рекомендуют представителям знака обратить особенное внимание на уход за волосами – даже очень небольшие действия дадут отличный результат.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам не хватает движения, от чего могут быть проблемы с суставами. Звезды рекомендуют представителям знака больше ходить пешком, а лучше – быстрым шагом, или даже бегать по утрам или за 2–3 часа до сна.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеи в конце зимы, как правило, начинают уставать от холодов и нехватки солнца. Звезды рекомендуют представителям знака витамин Д, который поможет пережить это нелегкое время без уныния и депрессии.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам стоит помнить, что предстоящий период богат на травмы. Зима лютеет. Причиной травм может стать падение, поэтому необходимо быть очень внимательными, особенно на улице и особенно в гололед.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Некоторые Раки могут пожаловаться на плохой сон и быструю утомляемость. Возможно, это результат истощения накопленных за лето-осень ресурсов организма. Звезды рекомендуют начать прием витаминов и больше гулять.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девам рекомендуется следить за качеством пищи – возможно расстройство желудка или даже небольшое отравление. Будьте аккуратны при покупке полуфабрикатов и готовых блюд. Проверьте их качество.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам важно не запустить свое здоровье. При малейшем недомогании лучше сразу обратиться к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением. Конеч зимы – время непростое, будьте внимательны!

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козерогам не о чем беспокоиться – их здоровье в полном порядке. Однако, чтобы так продолжалось и дальше, не стоит перетруждать организм. Прогулки на свежем воздухе и разумная диета поддержат силы.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

У Рыб могут возникнуть проблемы с мочеполовой системой. Поэтому представителям знака очень важно беречься от инфекций и переохлаждения. При первых признаках болезни необходимо сразу же обратиться к врачу.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



1–15 февраля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

Февральская убывающая Луна настроена на философско-интуитивный лад. В дни перед Новолунием полезны глубокие размышления и анализ произошедших событий. Не помешает избавиться от ненужных или осложняющих вашу жизнь контактов. Это идеальный момент для воплощения в жизнь планов.

13 февраля – день, когда лучше вообще «отключить» разум и полностью довериться соб-



16 февраля
НОВОЛУНИЕ

ственной интуиции. В этот день не стоит делать того, чего делать очень не хочется: все, сделанное через «не могу», окажется или ненужным, или вовсе вредным.

Новолуние, которое произойдет 16 февраля, принесет бодрость и свежесть. Хороший день, чтобы перейти на облегченную диету, начать заниматься спортом, фитнесом, йогой и т.д.

18 и 19 февраля – дни, когда требуется особая осторож-



17 февраля – 1 марта
РАСТУЩАЯ ЛУНА

ность. Возможны конфликты, неожиданные травмы, обострение хронических заболеваний из-за невнимательного отношения к собственному здоровью.

20 февраля необходимо внимательно следить за своим рационом – возможны проблемы с ЖКТ из-за некачественной пищи.

22 февраля – самый романтический день месяца. Будьте готовы к нему, – больше позитива и отличного настроения.

«Планета здоровья»

Pressa.ru

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 3 (50). Дата выхода 12.02.2018.

Подписано в печать 06.02.2018.
Номер заказа – 260

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 283 200 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».

ПРИШЁЛ ПРОХОР И ВЛАС: «Никак, весна и у нас?»

Февраль как ни богат на вьюги да на стужу, всё же перевёртываются деньки, когда лучезарно синее небо, капель с крыш стучит и молодо чернеют леса. Деревенская детвора на Руси пела на исходе февраля: «Ты, Морозко, не сердчай, из деревни убегай!». Скоро весна!



12 февраля

«Масленица-сударыня, тридцати братьев сестрица, сорока бабушек внучка» – говорили в народе. В понедельник – встречи, во вторник – заигрыши, среда – лакомка, четверг – широкий, пятница – тещины вечерки, суббота – золовкины посиделки, воскресенье – проводы, поцелуйный день! На то и масляная неделя, чтоб от забот отрешиться.

15 февраля

День назывался «зимобором». Зима с весной, встретившись, борются: кому идти, кому вспять поворачивать? В этот день отмечали праздник Сретенье и говорили: «Зима с весной встретились!». Если на Сретенье была оттепель, ждали весну раннюю и теплую. Выпавший в этот день снег – к затяжной весне.

17 февраля

Николай Студёный. Редкий год этот день обходится без холодов. «На студеного Николу снегу навалит гору» – была поговорка. Топили печи и повторяли: «Студеный день – снова шубу надень». Считалось, что в этот день в лесу играют звериные свадьбы, потому называли его «Волчий сват».

20 февраля

День Луки. Родительская суббота. Поминали усопших предков. «Живы родители – почитай, умерли – поминай». Было принято печь пироги, помянуть предков, а остатки выпечки раздавать нищим. Ведь издревле люди понимали: чем больше по жизни отдаешь, тем больше возвращается.

24 февраля

Власьев день имел прозвище «Сшиби рог с зимы». Считалось, что Власий морозом корове рог сшибает. Крестьяне считали Власия покровителем домашнего скота. Животных на Власия кормили лучшим кормом, совершали молебны и просили уберечь скот от болезней. На Власия оттепель – к скорому окончанию зимы.

				Стоянка, покинутая путниками утром	Потомок на старинный лад	Стадо, что бекает и мекает	Женщина пленившая лебедя
"Выхлопной" газ из болота	"Скользкий" танец	Князь с княгиней на царском балу		Рождение бычка			
Лыжная гонка по ухабам	"Обтяжка" на колесе	Вечерний "замор червячка"				Каскетка - головной ...	
				Стоячий водоём под слюем рыбки			
... упаси! (разг.)				Бесправная донельзя женщина			
"Эхо давно минувшего"	Их вкручивают при аку-пунктуре					Глава из священной книги мусульман	Бумага из контрольного пакета
				Литье еля в уши шефу	"Беззубый" братец сатиры		
	Бог войны викингов	Может быть говяжье или овощное	В отеле суперномер для суперстар				Удачный исход дела
						Налет, с которым борется трубочист	Мордобойных дел мастер
	"Черный" квартал Нью-Йорка	Чужие близкие люди					
	Ее нет у босса	Место, где встречаются брони					
				Диктатора подкаблучника		Долька шкалы компаса	Ее можно заглядить или испугать
	"Уравниловка" Прокруста	Вслед за примой	Деревенский детектив (актер)				
	Вклеенная в торец книги закладка					Все ... проужжать	
			Музыкант Стас ...				
Мучная шубка рыбы в сквородне	Настоящее имя певицы Жасмин					Лампа, влезшая на стену	
Платок Ясира Арафата	Ветеринарная печать на шкуре	Город, где правил Цезарь		Дамы в гареме барана			
	Материя на дровяке	Саудовская ...	"Шейпинг" для индуса				
			Перлы Лафонтена и Эзопа				
	"... влачащие оковы, не поют"						
		Речной "кактус" с плавниками		"Температура" речи			
Обычная роль Георгия Милляра	Ветер в сторону востока						
Команда, делающая из солдат статуи	Вратарь с кличкой "Черный паук"						



