

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 01 (48)
15 – 28 января
2018 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ИНФАРКТА

стр. 6–9

СКАЖИ СТОП АНГИНЕ И ОТИТУ

стр. 12–13

ОТ КАКИХ БОЛЯЧЕК ВЫЛЕЧИТ ШЕРСТЬ

стр. 22

ЧЕМ ЛЕЧИЛИ ЗУБЫ 300 ЛЕТ НАЗАД

стр. 25

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

стр. 28–32

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ:



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



КАЛЕНДАРЬ
МАГНИТНЫХ
БУРЬ стр. 3



ЗАЧЕМ ЗИМОЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕСТЬ МОРКОВКУ?

стр. 18–19

16+

Romrodphoto / Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

✉ Письмо в номер

ЧАЙ ОТ ПРЫЩИКОВ И ОТ НЕРВНЫХ РАССТРОЙСТВ

Не секрет, что от нервных расстройств и излишних напряжений и кожа портится, и аллергия обостряется, и просянки на лице «вскакивают». И можно сколь угодно делать маски и притирки, но пока в порядок нервы не приведешь,

все насмарку. Хочу рассказать о вкусном и полезном рецепте, который и успокоиться поможет, и кожу в порядок приведет.

20 грамм сухих листьев мяты, смешать с равным количеством валерианы, добавить 50 граммов

сухих стеблей донника лекарственного и 50 – цветков боярышника. Отделить две столовые ложки смеси и залить их половиной литра крутого кипятка. Укутать в полотенце, дать настояться и остыть. Затем процедить и пить по полстакана три раза в день за 20 минут до еды.

Галина Кутепова, г. Егорьевск



Желаем здоровья в НОВОМ ГОДУ!

ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ ОБОСТРЕНИЯ ПОСЛЕ
ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА.

Серьезные проблемы с кожей в виде покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны нарушением диеты во время праздников, воздействием хлорированной воды, холода, воздействием мощных средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности.



180 руб.

Созданное отечественными учеными косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь организму защититься от покраснения, шелушения, утолщения кожи, высыпаний. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ, МЫШЦ, СПИНЫ.

В холодную погоду суставам и мышцам приходится особенно тяжело. Перенесенные перегрузки, хронические нарушения питания тканей суставов и связок создают проблемы и вызывают ограничение движений в любом возрасте. Массаж с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» значительно повышает его активность, помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни.



90 руб.

«БИШОФИТ-ГЕЛЬ» - улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его активность.

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ
СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: 8 (495) 729-49-55



РЕКЛАМА. Косметическое средство. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Рекламируемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний.

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

СОГР № RU.67.CO.01.001.E.003821.05.12 от 17.05.2012 г.; СОГР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; СОГР № RU.67.CO.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г.

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 • ТЕРМОБЕЛЬ • НОСКИ • ШАПКИ И ПЕРЧАТКИ

✓ По индивидуальным меркам

✓ По стоимости стандартной одежды

Интернет-магазин:
www.oley.ru

ВСЕ АССОРТИМЕНТ В МАГАЗИНЕ «ВАЛЛАР-РЫБОЛОВ»
Казанский вокзал ТЦ «Казанский», Комсомольская пл. 2, 2 этаж. Тел. 8-499-703-01-67

Магазин «Рыболов на Птичке»,
ежедневно с 10.00 до 22.00, ул. Перерва, 39, ст. 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, ст. 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 с.1, 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. д. 9, м. Пролетарская, м. Таганская,
тел. 8-495-670-10-70

Индивидуальные и оптовые заказы:

(499) 341-18-82

Приглашаем к сотрудничеству
магазины и оптовиков.

ООО «ОЛЕЙ» ОГРН 1027739223192. Юр. адрес: г. Москва, ул. Ставропольская, д. 60, к. 1. Реклама

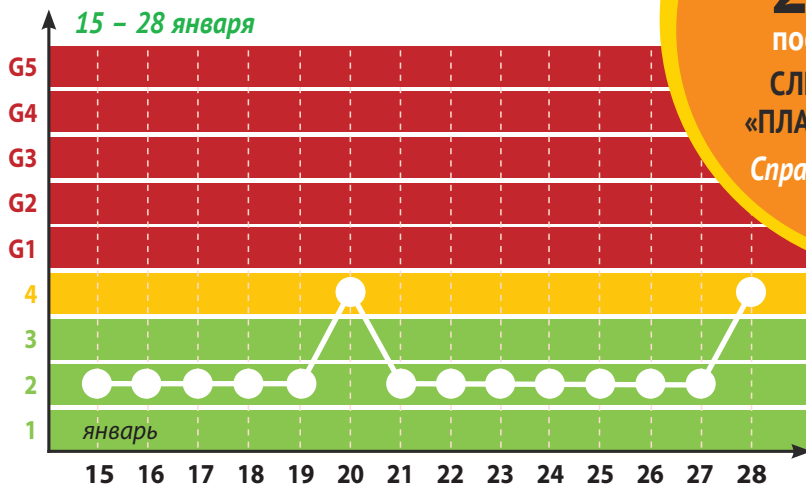
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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

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



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

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

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

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

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

29 ЯНВАРЯ

поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках
вашего города

20 и 28 января 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.

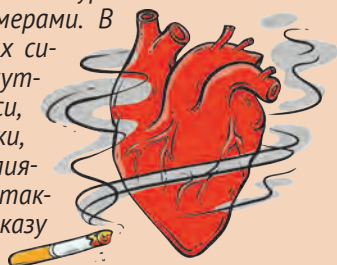
Фото: Antonov Maxim / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

18 января

1964 год

СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ

Американские врачи впервые призвали конгресс обязать сигаретные компании писать на пачках предупреждение об опасности курения для здоровья. К сожалению, курильщиков всего мира подобные надписи не останавливают, пагубная привычка жива. Однако многие страны проводят различные антитабачные кампании, пытаются ограничить курение законодательно и просветительскими мерами. В настоящее время на пачках сигарет многих стран присутствуют не только надписи, но и устрашающие картинки, показывающие вредное влияние на здоровье человека, а также содержащие призыв к отказу от курения.



**БЕСПЛАТНАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ**

**8(495)642-38-84
ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС**



Реклама



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ВАЛЕРИАНА И НЕРВЫ УСПОКОИТ, И МИГРЕНЬ ВЫЛЕЧИТ

Дочка моя мучается мигренями с ранней молодости. Судьба у нее нелегкая, первый муж бросил, от второго сама ушла. Двоих деток без никакой помощи воспитывает. А как понервничает, сразу мигрень. Долго я ее уговаривала попробовать бабушкин способ от мигрени, да все она отказывалась. А этим летом сдалась. Сил, говорит, никаких нет, давай твою траву.

Я пошла в лес, благо, недалеко он от дома, выкопала корни валерианы лекарственной, промыла хорошо да нарубила мелко. Залила столовую ложку корней стаканом кипятка и подержала 15 минут на водяной бане. Дала отвару настояться в течение часа, процедила и поила дочку три раза

в день по столовой ложке. На следующий день ее мигрень как

рукой сняло. Дочка обрадовалась, мы пошли вместе в лес и на-копали еще валерианы. Намыли, засушили – на всю зиму хватит мигрень лечить.

Мария Судзиловская, г. Углич

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПУХЛЫЕ ГУБКИ

Чтобы губы выглядели чуть припухло, соблазнительно, смазывайте их пару раз в день смесью из 1 капли эфирного масла корицы и чайной ложки любого базового косметического масла.

Мария Судзиловская, г. Углич



Татьяна С., г. Южноуральск

✉ МЯТОЙ РАСТИРАТЬ – ДАВЛЕНИЕ ПОНИЖАТЬ

Моя соседка по даче – женщина пожилая и, можно считать, одинокая. С детьми разругалась давно, уж не знаю, чего они не поделили, такая женщина хорошая. Иногда внуки к ней приезжают, но лучше б не приезжали. Шумят, безобразничают. У моей соседки после их приезда всегда давление так поднимается, что хоть скорую вызывай.

Однажды слегла она после отъезда внуков, а я пошла в сад, нарезала мяты перечной, да и заварила ее погуще. Дала отвару настояться, процедила и пошла к соседке. Давай, говорю, Сергеевна, я тебя мятным отваром полечу. А она лежит, слабая такая, хоть плачь. Обтерла я ее теплым мятным отваром, особенно спину и грудь, укрыла одеялом и присела рядышком. Через несколько минут ей стало легче, а через полчаса мы сели пить чай с вареньем. Утром Сергеевну было не узнать – и выпалась хорошо, и давление было для ее возраста нормальное.

Надежда Карманова, Московская обл.

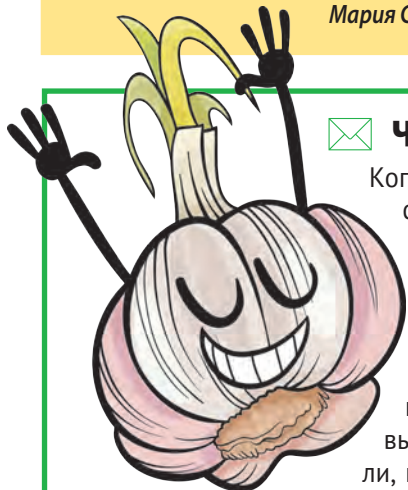
✉ ЧЕСНОК ОТ АЛЛЕРГИИ ПОМОГ

Когда моя дочка была еще совсем кроха, у нее приключилась жуткая аллергия на некоторые продукты. Да что там на некоторые, скудным был наш стол из того, что она могла кушать без вреда для здоровья. Что мы только не делали, каких врачей не посещали.

А один фармаколог мне как-то сказал, что, мол, соком чеснока нужно аллергию пищевую лечить. Я тогда не поверила, так и мучились, пока дочка не

выросла. А тут уже мама на старости лет стала страдать. Чего не съест, крутить начинает, сыпь. Сделали анализы, все в пределах нормы, а боли – вот они, никуда не деваются. Ну, я и вспомнила про чеснок. Стала искать рецепт. И нашла. 100 г чеснока натерла на терке, сложила в поллитровую бутылку и залила кипяченой водой комнатной температуры. Завернула в темное полотенце и поставила в холод на две недели. Затем процедила и давала мамочке по 10 капель на 100 мл молока 3 раза в день натощак. И уже через несколько дней мама смогла разнообразить свой рацион. Вот так нехитрым способом мы вернули маленькую, но радость жизни.

Антонина Семёнова, пенсионерка, г. Саратов



В НОВЫЙ ГОД С НОВЫМ ЗАРАБОТКОМ

Бытует мнение о том, что любые инвестиции требуют серьезных вложений, а также очень рискованы для тех, кто не занимается ими профессионально. Эти устаревшие убеждения попросту лишают большую часть населения нашей страны возможности сохранять и приумножать свои сбережения. Но инвестиции сегодня — это просто, выгодно, а главное надежно и безопасно! Об этом мы поговорили с Фроловым Вячеславом Борисовичем — ведущим финансовым аналитиком, экономистом «ГК СБЕРПРОМ».

— Вячеслав Борисович, скажите, почему многие люди отказываются от инвестиций?

— Один успешный американский экономист Шломо Бенарци, изучающий финансовые привычки людей уже больше 20 лет, недавно давал интервью и сказал очень верные, на мой взгляд, слова о том, почему нам легче тратить, а не копить. Он отметил, что люди эмоционально воспринимают сбережения как потерю. А значит, чтобы отложить что-то на завтра, сегодня придется урезать расходы и от чего-то отказаться. Другое дело, если речь идет об инвестициях: перспективы высокого стабильного заработка становятся неплохой мотивацией для отказа от лишних трат в настоящем.

— То есть им не хватает мотивации?

— Да, в первую очередь основная проблема низкого заработка людей сегодня — это, как не странно, их нежелание зарабатывать. Население, если можно так выразиться, привыкло жить как есть, не ища новых способов приумножать свои средства. Но есть и другая проблема — низкая информированность. Инвестиционные компании не прилагают усилий, чтобы рассказать о себе и своих возможностях. Однако, на сегодняшний день вложение средств в растущие компании и развивающиеся отрасли промышленности — едва ли не самый лучший способ получить стабильный доход при минимальных затратах. Возможности огромны.

— К определенному возрасту мы все накапливаем определенное количество средств, сбережения, которые хотелось бы, чтобы приносили допол-

нительный доход. Как правильно использовать эти деньги, чтобы они «работали» на вас?

— Если гражданин все-таки решил приумножить свое состояние, то чаще всего он рассматривает привычные решения: вклад в банк или покупка недвижимости. Однако, подобные вложения, возможно, не дадут прибыли сразу. Кроме того, проценты, начисляемые банком на сумму вклада, крайне малы и совсем немного превышают инфляцию.¹ Фактически ваши 10 000 рублей в банке останутся теми же 10 000 через год. Хранение в банке дает вам лишь гарантию сохранности суммы, но не ее приумножение.¹ А покупка недвижимости также рискованное дело — как можно быть уверенным сегодня, что кто-то перекупит Вашу квартиру, в условиях жесткой экономии 90% населения нашей страны!? Стоит задуматься: а куда

ПРЕИМУЩЕСТВА РАБОТЫ С НАМИ

- Надежная защита от финансовых рисков.*
- Абсолютная сохранность средств своих клиентов.
- Грамотное инвестирование средств в самые передовые технологии.
- Выгодность инвестируемых проектов.
- Гибкость и способность быстро переориентироваться.

*Страхование инвестиций в надежной страховой компании

вообще сейчас с выгодой для себя инвестировать деньги? На наш взгляд более правильный вариант вкладывать средства в инвестиционные группы, такие как «ГК СБЕРПРОМ»! Такие компании предлагают своим клиентам более выгодные условия: несравнимо высокий процент, высокая надежность вкладов, постоянные бонусы и индивидуальные выгодные предложения для постоянных клиентов.

— Но ведь многие попросту боятся вкладывать свои сбережения. Думая, как в старой русской поговорке, «лучше синица в руках». Почему они не правы? К сожалению, печальная статистика Центробанка такова: инвесторов в нашей стране около 1%. А вот банковских вкладчиков — десятки миллионов. Это объясняется тем, что банки привыкли быть монополистами в области инвестиций. Но на деле, инвестиционная компания — это тот же банк, только более выгодный, и даже более надежный! «ГК СБЕРПРОМ» проводит грамотное управление рисками, создает стабилизационные фонды и работает

НАДЕЖНОСТЬ ВАШИХ ИНВЕСТИЦИЙ

- Увеличенная сумма страхования
- Соблюдение жестких нормативов
- Все компании ГК «СБЕРПРОМ» внесены в государственный реестр.

с ведущими финансовыми аналитиками Российской Федерации. Также компания страхует инвестиции в надежной страховой компании, что позволяет сохранить средства клиентов. Поэтому, отвечая на Ваш вопрос, могу сказать одно: не использовать возможность более чем вдвое увеличить свои средства всего за год, конечно, можно... Но вот нужно ли? Инвестиции в «ГК СБЕРПРОМ» — это надежно.

— Какие еще есть преимущества у инвестиционной компании перед банками? Какие процентные ставки предлагает «ГК СБЕРПРОМ»?

— Рыночные тенденции имеют свойство меняться. Судите сами: ставки по банковским депозитам снижаются с каждым годом, и они уже не выглядят такими привлекательными, как раньше. По данным ЦБ, средняя максимальная ставка по вкладам в рублях на сегодняшний день составляет до 8%. И такой процент вам сможет обеспечить только вклад свыше суммы в 100, а в некоторых банках, свыше 300 тысяч рублей. В инвестиционной компании вы сможете получить намного более выгодные предложения.

Крупногабаритная техника
в ПОДАРОК



Программа инвестирования	Доходность, % годовых	Выплата процентов	Расчет дохода на примере 500 000 рублей с вычетом НДФЛ
Январское предложение 3 МЕСЯЦА	53%**	Ежемесячно	19 213* руб.
6 МЕСЯЦЕВ	45%**	Ежемесячно	16 313* руб.
	45%** + капитализация	В конце срока	107 522* руб.
12 МЕСЯЦЕВ	52%**	Ежемесячно	18 850* руб.
	52%** + капитализация	В конце срока	288 713* руб.

Минимальная сумма инвестирования составляет 30 000 рублей.
+ 1% Пенсионерам и многодетным семьям

НАШИ КОНТАКТЫ:

г. Москва, ул. Большая Бронная 23, офис 319 (вход в здание через арку)
м. «Чеховская», «Тверская», «Пушкинская»

График работы: ПН-ПТ с 10:00 до 19:00, СБ с 11:00 до 18:00, ВС — по записи

8 (800) 333-43-20

8 (499) 110-81-54

www.sberprom.ru

ВО ЧТО ВЫ ИНВЕСТИРУЕТЕ

- Инновационное развитие и внедрение технологий в бизнес и производство.
- Поставка химических веществ на основе полисилазана и его производных.
- Проектировка и внедрение IT-систем для предприятий.
- Поиск, разработка и юридическое сопровождение земельных проектов для крупных предприятий.
- Инвестиции в автомобильную промышленность, услуги и сервис.
- Посредничество между автомобильной и химической промышленностями.

По данным Всемирной организации здравоохранения, самыми распространёнными болезнями современности являются кардиологические. Только жертвами инфаркта миокарда становятся 12% от общего числа умерших, то есть больше, чем от инфекционных заболеваний, рака и автокатастроф. Все знают, насколько опасна эта болезнь, но почему она возникает и как развивается, интересуются немногие.

“Сердце всегда ответит здоровьем на заботу о себе.
Индийская мудрость



БЕРЕЖЁМ СЕРДЦЕ

... или как не стать жертвой инфаркта миокарда

ца, которое формируется при остром прекращении кровоснабжения участка миокарда. Вследствие полной непроходимости крови по коронарному сосуду развивается некроз миокарда. Наиболее типичное проявление инфаркта миокарда – это интенсивные боли в сердце. Боли могут быть давящими, острыми, жгущими, колющими, отдавать в левую руку, под лопатку, сопровождаться чувством «страха смерти». Боль в сердце при инфаркте миокарда, в отличие от приступа стенокардии, более продолжительная и не уменьшается при приеме нитроглицерина.

Могут быть и другие проявления инфаркта миокарда. Боль может локализоваться в области желудка и сопровождаться тошнотой и рвотой, это так называемый абдоминальный вариант инфаркта миокарда. Инфаркт миокарда может проявляться нарушениями ритма сердца и выраженной одышкой. При развитии кардиогенного шока отмечается падение артериального давления, бледность кожных покровов и холодный пот. Как только вы заметите эти симптомы, необходимо срочно обратиться за неотложной медицинской помощью.

– Может ли быть инфаркт без боли и симптомов?

ЭКСПЕРТ

Что же вызывает инфаркт миокарда и как ему противостоять, рассказывает **д.м.н., профессор кафедры поликлинической терапии лечебного факультета РНИМУ им. Н. И. Пирогова Наталья ОРЛОВА.**

ОТКУДА БЕРЁТСЯ БОЛЕЗНЬ?

– Наталья Васильевна, почему в современном мире все чаще проявляют себя сердечные недуги, что может спровоцировать проблемы с сердцем?

– Заболеваний сердца очень много. Это могут быть как врожденные, так и приобретенные заболевания. И причин тоже множество, как инфекционное и токсическое воздействие на сердце, так и неправильный образ жизни, избыточный вес и неправильное питание, курение, гиподинамия, употребление алкоголя.

Одним из самых распространенных заболеваний является ишемическая болезнь сердца, в основе которого лежит нарушение кровоснабжения миокарда. Наследственная предрасположенность, пожилой возраст и мужской пол, к сожалению, относятся к причинам, на которые мы не можем повлиять. Но, наряду с этим, есть большой ряд факторов, воздействие на которые снижает риск развития ишемической болезни сердца даже при генетической предрасположенности.

Есть факторы риска, которые можно выявить при медицинском обследовании и

уменьшить их воздействие на сердечно-сосудистую систему, следуя рекомендациям врача. Так, при наличии повышения артериального давления, нарушений углеводного и липидного обменов, врач даст рекомендации по диете и модификации образа жизни, а при необходимости назначит соответствующее лечение.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНФАРКТ?

– По каким симптомам можно выявить инфаркта миокарда?

– Инфаркт миокарда – это самое тяжелое осложнение ишемической болезни серд-

СМОЛОДУ

– Да, действительно, у некоторых больных инфаркт миокарда может протекать бессимптомно, с маловыраженной симптоматикой или с нетипичной локализацией боли. У больного могут отмечаться слабость, незначительное повышение температуры или другие атипичные проявления. Безболевая форма инфаркта миокарда чаще всего встречается в преклонном возрасте и у больных с сахарным диабетом. При таком течении заболевания пациенты могут и вовсе не обращаться за медицинской помощью в остром периоде. А в дальнейшем, при снятии ЭКГ или при проведении ЭХО КГ, мы как раз и будем наблюдать наличие перенесенного инфаркта миокарда. Хочу отметить, что бессимптомное течение инфаркта миокарда затрудняет своевременную диагностику, и часто пациент обращается к врачу уже тогда, когда есть риск развития осложнений инфаркта.



ТОНКОСТИ ДИАГНОСТИКИ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

– Как же диагностировать инфаркта миокарда?

– Сразу скажу, что для своевременной и правильной диагностики заболевания необходимо, чтобы пациент в максимально короткие сроки был доставлен в специализированное медицинское учреждение, где ему проведут диагностику на основании симптомов заболевания и данных обследования. При остром инфаркте миокарда в биохимическом анализе крови увеличиваются уров-

- А вы знали, что...**
- Компьютерная томография мумий показала, что сердечные болезни были на удивление распространены в Египте.
 - По данным многолетних исследований, чаще всего сердечные приступы происходят утром в понедельник.
 - Исследования датских ученых показали, что женщины и мужчины, у которых окружность бедра меньше 60 см, имеют больший риск развития сердечных заболеваний.
 - Около десяти дирижеров стали жертвами сердечного приступа прямо во время представления. С двумя из них это случилось при исполнении второго акта оперы Вагнера «Тристан и Изольда» в мюнхенской опере.

ни кардиоспецифических ферментов, формируются характерные изменения на ЭКГ. На ЭХО КГ определяются участки нарушения сократимости миокарда, на коронарной ангиографии выявляется окклюзия (закупорка) коронарной артерии.

– Как оказать первую помощь при инфаркте миокарда?

– При подозрении на инфаркт миокарда первое, что необходимо сделать людям, находящимся рядом, это вызвать неотложную медицинскую помощь. До прибытия врача необходимо уложить пациента, обеспечить приток свежего воздуха и успокоить больного, для этого можно

использовать капли валокордина. Для разжижения крови дают таблетку аспирина.

А вот с нитроглицерином надо быть осторожным. Препарат снижает артериальное давление, поэтому прежде чем дать таблетку нитроглицерина, необходимо измерить давление и убедиться, что оно не снижено. При низком давлении нитроглицерин может привести к развитию обморока и даже летальному исходу. Если давление не пониженное, то нужно дать одну таблетку нитроглицерина под язык, а повторно можно дать нитроглицерин через 15–20 мин.

Читайте дальше на стр. 8

СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

ГЛАДКИЕ РУЧКИ У БАБУШКИ И ВНУЧКИ

Все знают, что кожа рук стареет быстрее, чем кожа лица. А разве мы, женщины, можем допустить, чтобы наши руки, с сухой, потрескавшейся кожей выдавали наш возраст?! У меня есть свои излюбленные рецепты, которыми пользуюсь много лет. С радостью делюсь ими. Покрасневшим рукам помогают ванночки из отвара картофеля. Главное, чтобы он был теплый, 38–39 градусов. 10–15 минут подержать, а потом смазать теплым растительным маслом. Если ногти слоятся, в масло можно капнуть 4–5 капель йода.

Семёнова Д. И., г. Златоуст

www.dentolux.com

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю скидки

30%

на лечение

12%

на протезирование

НАМ 12 ЛЕТ!

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Металлокерамическая коронка (ед.)
~~3300 руб.~~ – **2750 руб.**

Съемный протез (отеч.) – **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.**

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 31.01.2018. Об условиях акции спрашивайте по телефону

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

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

БЕРЕЖЁМ

Продолжение.

Начало на стр. 6

При развитии остановки дыхания и сердца помочь больному может только человек, умеющий проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

ЛЕЧИМСЯ ГРАМОТНО

– Как лечить инфаркт миокарда, и когда нужно начинать лечение?

– Лечение инфаркта миокарда проводится только в специализированных отделениях. Очень важно восстановить кровоток в сосудах. Если кровоснабжение миокарда восстанавливается в первые 12 часов от развития инфаркта, то размер некроза миокарда значительно уменьшается. Чем раньше начато лечение, тем большая эффективность будет достигнута.

Восстановление кровотока может проводиться двумя методами: коронарная ангиопластика и тромболитический препарат. При тромболитическом тромб, закупоривший сосуд и послуживший причиной инфаркта миокарда, растворяют, вводя пациенту тромболитический препарат. При коронарной ангиопластике расширяют просвет суженного сосуда с помощью катетера и в дальнейшем проводят стентирование сосуда. Также в лечение инфаркта миокарда входит купирование болевого синдрома и терапия, направленная на лечение и профилактику осложнений.

– Какие могут быть осложнения после инфаркта?

– Инфаркт миокарда относится к жизнеугрожаю-

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это профилактика инфаркта миокарда. В следующем номере о лекарствах, применяемых при болезни Паркинсона.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



профилактика инфаркта

Марина НИКУЛИНА



главный внештатный специалист Министерства здравоохранения РО по медицинскому и фармацевтическому образованию:

– Какому препарату из списка аналогов отдать предпочтение – это всегда выбор пациента. Доктор делает назначение, опираясь на МНН (международное непатентованное название – уникальное название действующего вещества лекарственного препарата). Фармацевт в аптеке предлагает покупателю возможные аналоги препаратов на основе действующего вещества. Выбор лекарства за вами. Пусть только этот выбор будет взвешенным и обдуманным.

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: АЦЕТИЛСАЛИЦИЛОВАЯ КИСЛОТА – разжижает кровь и облегчает ее движение по кровяной системе организма			
АСПИРИН КАРДИО	таб., 100 мг, 28 шт.	Германия	142 руб.
АСПИКОР	таб., 100 мг, 30 шт.	Россия	66 руб.
АЦЕКАРДОЛ	таб., 100 мг, 50 шт.	Россия	25 руб.
КАРДИАСК	таб. пок. киш.-раств. плен. об., 100 мг, 30 шт.	Россия	65 руб.
ТРОМБО АСС	таб. пок. киш.-раств. плен. об., 100 мг, 28 шт.	Австрия	42 руб.
МНН: ПРОПАФЕНОН – эффективен при различных нарушениях сердечного ритма			
ПРОПАФЕНОН	таб. 150 мг, 40 шт.	Македония	232 руб.
ПРОПАНОРМ	таб. 150 мг, 50 шт.	Чехия	344 руб.
МНН: ПРОПРАНОЛОЛ – оказывает антигипертензивное, антиангинальное и антиаритмическое действие			
АНАПРИЛИН	таб. 40 мг, 56 шт.	Россия	29 руб.
ОБЗИДАН	таб. 40 мг, 60 шт.	Германия	75 руб.
МНН: АМИОДАРОН – антиаритмическое средство класса III, обладает антиангинальным действием			
АМИОДАРОН	таб. 200 мг, 30 шт.	Россия	128 руб.
АМИОКОРДИН	таб. 200 мг, 30 шт.	Россия	31 руб.
КОРДАРОН	таб. 200 мг, 30 шт.	Франция	280 руб.
МНН: ВЕРАПАМИЛ – оказывает антиангинальное, антиаритмическое и антигипертензивное действие			
ВЕРАПАМИЛ	таб. ретард 240 мг, 20 шт.	Македония	154 руб.
ВЕРОГАЛИД ЕР 240	таб. 240 мг, 30 шт.	США	91 руб.
ИЗОПТИН	таб. ретард 240 мг, 30 шт.	США	424 руб.

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

СЕРДЦЕ СМОЛОДУ

щим состояниям в связи с высоким риском развития осложнений. При этом заболевании в остром периоде у больного могут возникнуть нарушения ритма сердца, острая сердечная недостаточность, кардиогенный шок, разрыв миокарда, остановка сердца. После перенесенного инфаркта миокарда у больного могут развиваться хроническая недостаточность кровообращения, нарушения сердечного ритма, постинфарктная стенокардия.

Своевременное специализированное лечение является профилактикой развития осложнений инфаркта миокарда.

КАКУЮ ЕДУ ЛЮБИТ СЕРДЦЕ?

– *Что можно есть и пить после инфаркта миокарда?*


– Во-первых, следует ограничить соленую и острую пищу, продукты с высоким содержанием холестерина, консервированные и высококалорийные продукты. Для больного

полезны овощи и фрукты, злаковые продукты, нежирные супы, творожные продукты, сухофрукты. Во-вторых, питаться лучше часто, небольшими порциями и исключить поздний ужин. В-третьих, жидкость следует ограничить до двух литров в день. Предпочтение нужно отдавать сокам, натуральным компотам и морсам. А вот газированные напитки, крепкий чай и кофе для больных нежелательны.

– *Как защитить себя от недуга? Существует ли профилактика инфарктов?*

– Если у человека имеют место заболевания, повышающие риск развития инфаркта миокарда, то профилактика заключается в контроле заболеваний с применением медикаментозной терапии, которую назначает врач.

Профилактика инфаркта миокарда у больных с артериальной гипертонией, сахарным диабетом, ате-



ФОРМУЛА ДОЛГОЛЕТИЯ

– *Какую нагрузку сердце любит, а какая для него чрезмерна?*
 – Сердце любит умеренную физическую активность, рациональный режим дня, прогулки на свежем воздухе и положительные эмоции. Предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний можно, следуя простой формуле:

0 – 3 – 5 – 140 – 5 – 3 – 0

Ее называют код здоровья или формула долголетия:

- 0** – следует отказаться от курения
- 3** – следует проявлять физическую активность: в день вы должны проходить по три километра или отвести 30 минут для любой двигательной активности
- 5** – следует есть по пять порций фруктов и овощей в день
- 140** – следует не допускать повышения систолического артериального давления выше 140 мм рт.ст.
- 5** – общий холестерин должен быть ниже 5 ммоль/л
- 3** – холестерин ЛПНП должен быть ниже 3 ммоль/л
- 0** – отсутствие избыточной массы тела и сахарного диабета.

Берегите свое сердце, и тогда оно прослужит вам долго!



росклерозом и другими заболеваниями включает назначение препаратов, снижающих артериальное давление, свертывание крови, уровень сахара и хо-

лестерина в крови. Врач, с учетом заболевания, назначит терапию, которая значительно снизит риск развития инфаркта миокарда.

Наталья Красавина

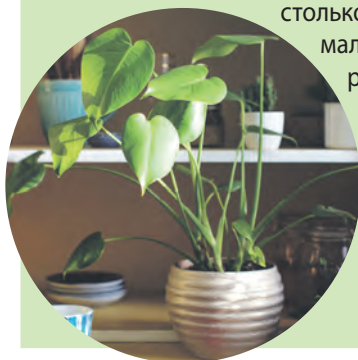


ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

КАК КОМНАТНЫЙ ЦВЕТКОМ КОЖУ СПАС

Зимой у меня постоянно шелушатся руки и лицо, иной раз до крови. Я даже к врачам ходила, чтобы нашли причину. Но говорят, все в норме. А я так устала, столько кремов и мазей извела – ничего не помогает. Думала, что уже не избавлюсь от этой напасти. И тут подруга подарила мне на Новый год комнатный цветок – монстеру. Он воду любит. И я его часто поливала. А потом, спустя время, заметила, что и кожа моя стала оправляться. Неужели благодаря цветку? Оказалось, что он испаряет очень много влаги. Я теперь несколько таких цветов дома держу – вместо увлажнителя воздуха.

Евгения Рыжова, г. Тула



ВЫСЫЛАЕМ ПО ПОЧТЕ

НОВЕЙШИЕ СОРТА

РОЗ, ЛИЛИЙ, ФЛОКСОВ, ХРИЗАНТЕМ, МНОГОЛЕТНИКОВ, РЕМОНТАННУЮ 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

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ ЗАЧЕМ УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ?

Я слышала, что людям, страдающим астмой, нужно дома всегда использовать увлажнители воздуха. Так ли это?

Надежда, г. Владивосток



ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА
врач-терапевт высшей категории

Как известно, сухой воздух насыщен пылью, пыльцой и бактериями, и когда человек вдыхает такой «коктейль», то он постоянно травмирует свои легкие. А молекулы воды, растворенные в атмосфере, осаждают любую грязь. Поэтому воздух в квартире нужно увлажнять.

Лучше всего делать это с помощью специальных приборов – бытовых увлажнителей. Они бывают разными – работают по принципу холодного и горячего испарения. В аппаратах, работающих по принципу холодного испарения, воздух втягивается в аппарат и проходит через влажные фильтры, на которых остаются споры грибов, пыль, грязь и другие твердые частицы. Так что сразу решаются два вопроса – увлажнения и очищения. При этом чем выше влажность, тем меньше воздуха пропускается через фильтры. Поэтому на них обычно нет датчиков, с помощью которых можно устанавливать желательные параметры. А вот у аппаратов, работающих по принципу горячего испарения, есть гигростаты. С их помощью можно запрограммировать определенную влажность. Для астматиков ее уровень должен составлять 55–60 %.

✉ ЧЕМ ПИТАТЬ ПОЗВОНОЧНИК?

Говорят, для того, чтобы избежать проблем с позвоночником, необходимо в том числе и правильно питаться. Какие самые полезные продукты для позвоночника?

Инесса, г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Светлана ЕРМАКОВА
врач невролог I-ой квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт

Что касается здоровья позвоночника, то здесь главное – кальций и белковая пища. Источниками кальция являются сыр, творог, яйца, орехи, свекла и капуста. Белок содержится в яйцах, мясе, рыбе, печени, почках, твороге и других молочных продуктах. Не забывайте о растительных белках: орехах, грибах, баклажанах, бобовых. Помните о магии, его источники – авокадо, шпинат, бобовые.

Полезны железосодержащие продукты – фруктовые, рыбные заливные, холодец. В рационе желательны присутствие диетической пищи без соли, с большим количеством зелени, творога, жирностью с 5 до 9% и 15% сметаны. Крайне нежелательны быстрые углеводы – булочки, вафли и конфетки. Для осанки мы просим всегда пить много воды – 30 мл на килограмм веса. И помните, кофе вымывает кальций из организма, а это влечет за собой смещение межпозвоночных дисков. Что, соответственно, и становится причиной появления остеохондроза. Диетологи в таком случае советуют, если вы выпили чашечку кофе, вам надо съесть 15 г миндаля.

✉ О ЧЁМ «СИГНАЛИТ» ПРОСТАТА?

Здравствуйте, мне 27 лет, ранее был хронический застойный простатит, но он никак себя не проявлял. Месяца три назад, работая за компьютером с утра до вечера, почувствовал, что после этого стало дискомфортно сидеть. Просто стал испытывать слабую тупую боль в области простаты. Работа в офисе у меня тоже сидячая. За три часа до окончания рабочего дня я испытывал жуткий дискомфорт, приходилось вставать и ходить, после чего становилось чуток легче. На работу стал ходить пешком, казалось, что от этого легче становится. Вот думаю, к какому врачу обращаться – к проктологу, или это скорее урологическая проблема? Есть ли эффективное решение данной проблемы?

Кирилл, г. Томск



ЭКСПЕРТ

Алексей ГРИШКОВ
врач уролог-андролог ГБУ РО «Рязанский областной клинический госпиталь для ветеранов войн»

Сразу скажу, что у молодых людей если возникает простатит, то он связан с инфекцией, либо это половые, либо неспецифические инфекции. Поэтому вам надо обследоваться у уролога и сдать мазки на наличие бактериальных инфекций и инфекций, передающихся половым путем. Но к урологу вам идти в любом случае, в первую очередь.



РЕКЛАМА 16+

СЕМЕЙНОЕ НЕСЧАСТЬЕ

От простатита до эректильной дисфункции



«Мы женаты 25 лет – уже не только супруги, но и лучшие друзья. У нас взрослый сын и, казалось бы, – можно выдохнуть и пожить для себя. Есть возможность уделить друг другу больше времени в интимном плане... Но с недавнего времени появились проблемы. Каюсь, сначала я грешила на то, что стала для него непривлекательной, что появилась другая женщина. Втихаря лазила в телефон и в компьютер. Ничего не нашла, и уж тогда спросила напрямую. Оказывается, у него уже давно проблемы с мочеиспусканием и боли в промежности. Я

его отругала как следует, потом еще попилила, и он записался к специалисту. Поставили диагноз «застойный простатит». Сейчас прибавилось слово «хронический», потому что спустя некоторое время после лечения опять случилось обострение. С интимной жизнью стало сложно – прямо скажем, через раз. А то и через два. Я ему очень сочувствую – ведь он всю жизнь провел на сидячей работе, старался нас обеспечивать, засиживался допоздна! Теперь переживает, теряет уверенность в себе. Очень хочу помочь, чтобы его ничего не беспокоило!» Ольга, 46 лет

МУЖЧИНА МОЛЧИТ – ПРОСТАТИТ ПРОГРЕССИРУЕТ

Принято считать, что женский организм устроен сложнее, чем мужской. К тому же, слабый пол чаще посещает врачей. Мужчины же стараются не обращать внимания на небольшое недомогание, мол, посидел на холодном, пройдет. Поэтому с застойным простатитом, как правило, попадают к врачу слишком поздно. Болезнь распускается пышным цветом, и победить ее – задача повышенной сложности.

На какиестораживающие признаки необходимо обратить внимание, чтобы не пропустить нужный момент для обращения к специалисту? Нужно идти на прием, если:

- ☑ появляется боль в области промежности, она может отдавать в нижнюю часть спины, в брюшную полость;
- ☑ возникает нарушение дневного и ночного мочеиспускания: затруднение, частые позывы, болезненность;
- ☑ беспокоит слабость половой сферы (эректильная дисфункция);
- ☑ на фоне физиологических проблем рождаются и психологические: нервозность и раздражительность, мужчина может жаловаться на чрезмерную утомляемость.

ВЕРНУТЬ ГАРМОНИЮ В СЕМЬЮ

Как лечится застойный простатит? Только комплексно! Помимо препаратов очень важен массаж простаты, который помогает освободить орган от застойного содержимого, тем самым снимая ее воспаление.

Массаж выполняется профессиональным массажистом, но ведь для мужчины это просто посторонний человек. Кто-то даже считает процедуру унижительной, а каждую процедуру – стрессовой ситуацией. Конечно, взрослые люди отлично понимают, что такая мера необходима, но порой преодолеть психологический барьер бывает тяжело.

Есть ли альтернатива пальцевому методу, и можно ли ее действие считать аналогичным массажу?

По соответствующему Приказу РФ, аппараты для ректального импульсного электровоздействия при заболеваниях мужских половых органов входят в стандарт первичной медико-санитарной помощи при хроническом простатите¹. В медицинской практике вот уже более 10 лет

¹ Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 1673н "Об утверждении стандарта первичной медико-санитарной помощи при хроническом простатите (обследование в целях установления диагноза и лечения)"

применяется и физиотерапевтический аппарат МАВИТ. Он предназначен для комплексной терапии простатита и направлен на лечение заболеваний:

- острый хронический простатит вне фазы обострения,
- аденома простаты,
- простатовезикулит,
- уретропростатит.

МАВИТ воздействует на больной орган магнитным полем и вибрацией. Сочетание этих факторов может способствовать:

- устранению застойных явлений в простате,
- усилению действия лекарственных препаратов, и их лучшую доставку к больному органу,
- снижению и устранению рецидивов простатита,
- повышению психологического комфорта пациента во время лечения.

МАВИТ дает возможность делать процедуры в спокойной домашней обстановке.

Физиотерапевтический аппарат **МАВИТ** – это возможность победы над простатитом.

В НОВЫЙ ГОД со СТАРОЙ ЦЕНОЙ на аппарат МАВИТ (УЛП-01)

В АПТЕКАХ МОСКВЫ:

- СТОЛИЧКИ** (495) 215-5-215
- НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15
- САМСОН-ФАРМА** 8-800-250-8-800



В МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ С БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ ПО МОСКВЕ:

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

Заказ на сайтах:

- www.elamed.com,
- www.blagomed.ru,
- www.zdravcity.ru
- или под заказ в ближайшей к ВАМ аптеке!



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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом).
Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2011/12161. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА**ПРЯНОСТИ ПОМОГУТ СОГРЕТЬСЯ****ИМБИРНЫЙ УТЕПЛИТЕЛЬ**

Своим пряным ароматом и терпким вкусом корень имбиря обязан эфирным маслам. Они же помогут и согреться студеной зимой.

Для приготовления смеси понадобятся два корня имбиря, две пары варежек, надетых друг на друга, и столько же носков. Имбирь натрите на мелкой терке. Половину насыпьте между варежками, вторую – между носками.

Для закрепления эффекта можно приготовить имбирный чай. Самый простой способ его приготовления – залить крутым кипятком измельченный имбирь. Напиток надо выпить обязательно горячим. Такой чай ускоряет обмен веществ и повышает температуру тела.

ПЕРЦОВЫЕ ГОРЧИЧНИКИ

Кайенский стручковый перец – один из самых жгучих видов этой пряности. Его рекомендуют использовать для согревания ног. Способ приготовления простой: измельчить пару стручков и насыпать между двумя парами носков. И не забудьте вымыть руки после приготовления смеси!



С наступлением холодов повышается риск подхватить насморк, ангину или отит. И даже если вам повезло уберечься от сезонных «простудных» вирусов, остаётся лазейка для обострения хронических заболеваний. Чтобы в это время года обойтись без бюллетеней и дорогих лекарств, надо соблюдать несложные правила.

ЗИМА – НЕ ПОВОД**ЭКСПЕРТ**

Как защитить свои уши, горло и нос в холодное время года, рассказывает **оториноларинголог, иммунолог Наталья Вячеславовна КОРТАЕВА.**

ПРОФИЛАКТИКА – ЗАЛОГ УСПЕХА

– *Наталья Вячеславовна, как помочь своему организму и подготовить его к зимнему простудному сезону?*

– Начинать надо с укрепления организма и повышения иммунитета.

Я рекомендую профилактические прививки от пневмококковой и гемофильной инфекции, которые защитят вас на ближайшие пять лет.

Тем более, что вакцинироваться можно и зимой. Кроме того, зима – прекрасный повод начать закаливаться. И совсем неважно, сколько вам при этом лет.

– *Неужто надо обтираться снегом?*

– Нет, конечно. Ко всему надо подходить с умом. Учитывайте ваши хронические заболевания. И обязательно проконсультируйтесь с врачом.

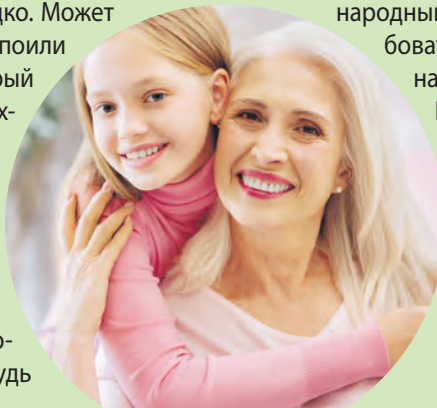
**ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»****РЕЦЕПТ ИЗ ДЕТСТВА ПОМОГ ВНУЧКЕ**

В детстве я болела редко. Может быть, потому что меня поили чайным грибом, который мама выращивала в трехлитровой банке. А вот с внучкой мы намучились. Чуть что – сразу температура, кашель, насморк.

Вот и попросили молодые родители посоветовать им какой-нибудь

народный рецепт. Я решила попробовать попоить малышку этим натуральным «лекарством». Вот уже год, как наша девочка серьезно не болеет. А если и появляется легкий насморк или небольшой кашель, то они быстро проходят.

*Ольга Конеева,
г. Электросталь,
Московская обл.*



ДЛЯ ПРОСТУДЫ

Говоря о закаливании, я имею в виду постепенное обливание ног – сначала теплой водой, затем, со временем, более прохладной. Мои пациенты, которые не первый год обливаются холодной водой и растираются, практически не болеют ЛОР-заболеваниями. И если вдруг у такого человека все-таки запершило горло, он искренне удивляется.

– Зимы в последние годы заметно потеплели. Это хорошо или плохо для организма?

– С микробиологической точки зрения, морозец полезнее – при минусовой температуре погибают вирусы. И если вспомнить историю, то все эпидемии на Руси прекращались с наступлением морозов.

Но все равно холод – это фактор снижения иммунитета. Это общеизвестно и доказано учеными. Поэтому и одеваться надо по сезону: носить головной убор, перчатки и теплую обувь. Разве что при поездках на личном транспорте можно позволить себе накинуть капюшон вместо шапки.

– Что предпочтительнее зимой – плавание или лыжи?

– Это зависит от того, что вам больше нравится, и от ваших противопоказаний. Здоровому человеку можно и в бассейн ходить, и на лыжах кататься, и бегать. Опять же, повторюсь, не забывайте реально оценивать состояние вашего здоровья и консультироваться с врачом.

– Можно ли зимой ездить на теплые морские ку-

рорты? Все-таки резкая, пусть и кратковременная, смена климата – стресс для организма.

– А почему нет? Те, кто несколько раз в году выезжает к морю, почти не болеют.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В МОРОЗ

НЕ ДЫШИТЕ НА УЛИЦЕ РТОМ

Для этого у вас есть нос. Если же воздух кажется чересчур холодным, можно прикрыть рот и нос шарфом.

НЕ ЗЛУПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОМЫВАНИЕМ НОСОГЛОТКИ

Если вы сделали прививку, не болеете, у вас прекрасное состояние носоглотки даже после мороза, такую микрофлору не стоит нарушать промыванием.

Но если вы часто болеете, проконсультируйтесь со специалистом и выясните причину нездоровья. И только по его рекомендации возможно промывание носоглотки физиологическим или специальными растворами.

КАК УБЕРЕЧЬ СВОИ УШИ, ГОРЛО И НОС ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Делайте эту процедуру по следующей схеме. Наклонив голову над ванной, закрыв одну ноздрю пальцем, аккуратными движениями. Важно не переборщить с количеством жидкости.

ЕСЛИ ВЫ ОЩУЩАЕТЕ ДИСКОМФОРТ В УШАХ, ОТ ПРОМЫВАНИЯ НОСОГЛОТКИ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ.

ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КАПЛЯМИ

Не занимайтесь самолечением. Если сосудосуживающие капли назначил врач, пользуйтесь ими не чаще трех раз в сутки. Капайте не меньше, чем за час до выхода на улицу. Обязательно читайте инструкцию.

ВЫНЬТЕ ВАТУ ИЗ УШЕЙ

Ни в коем случае не затыкайте уши ватой – это провоцирует отит и размножение патогенной флоры без доступа кислорода. Лучше носите головной убор, кото-

рый закрывает уши. И шарф, который предохранит от переохлаждения.

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

Зимой надо стараться курить реже, а лучше и вовсе расстаться с этой привычкой.

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ БЕЛКА

Иммунитет формируют белковые антитела. Поэтому старайтесь есть больше животного белка – индейку, курицу, говядину. Жир можно употреблять, но в ограниченных количествах. А вот сладкого и в особенности сахара надо есть меньше. Сахар ухудшает кровообращение и мешает доставке тепла к органам и тканям.

СПИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Зимой чисто психологически хочется больше спать. И – не противьтесь этому! В том числе для повышения иммунитета.

НЕ ПЕЙТЕ ГОРЯЧЕЕ

Не пейте и не ешьте горячее непосредственно перед выходом на улицу. Лучше сделать это минут за сорок – час. То же самое и с мытьем головы.

ПРАВИЛЬНО СМОРКАЙТЕСЬ

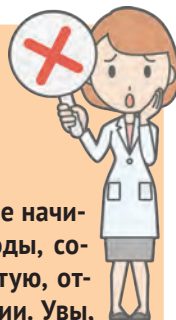
Так же, как и при промывании, одну ноздрю закрываем пальцем, другой дуем, наклонив голову вниз. Но не очень сильно, чтобы слизь не попала в ухо. Ни в коем случае нельзя сморкаться сразу двумя ноздрями, чтобы не повредить уши.

ЗНАЙ И ПОМНИ

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ «НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ»

→ При первых признаках простуды многие начинают усиленно полоскать горло смесью соды, соли и йода. Тем самым вы сжигаете слизистую, открывая ворота для проникновения инфекции. Увы, но этот очень распространенный рецепт так называемой «народной медицины» не является профилактическим средством от боли в горле. А скорее, наоборот.

→ Не ешьте чеснок и лук в больших дозах в качестве профилактического средства. Тем самым вы также сжигаете слизистую глотки и пищевода. После такого «лечения» многим приходится обращаться к гастроэнтерологу.



Пластик настолько прочно вошёл в нашу жизнь, что мы даже не отдаём себе в этом отчёта. А ведь в течение дня через наши руки проходят сотни пластмассовых изделий, начиная утром с зубной щётки. Пластики лёгкие, дешёвые и радуют глаз разнообразием оттенков. Но всегда ли они безопасны?



ЭКСПЕРТ

Сегодня наш эксперт – кандидат химических наук, старший научный сотрудник РГУ имени С.А. Есенина Илья ЧУЧЕЛКИН.

ИСТИНА – НА ДНЕ ТАРЕЛКИ

– Илья Валерьевич, наших читателей в первую очередь интересует пластик, из которого делают посуду. Как здесь не ошибиться с выбором?

– Людская молва несколько преувеличивает потенциальную опасность пластиков. Надо понимать, что пластики бывают разными – с разным химическим составом. И их влияние на организм тоже отличается.

Если мы говорим о пищевой упаковке, то здесь есть несколько групп пластиков, которые абсолютно безвредны. Это полиэтилен, полиэтилентерефталат, полипропилен. Такой упаковкой или посудой можно смело пользоваться, если произ-



водитель добросовестный и делает все по технологии.

Существуют пластики технические. Это ПВХ (поливинилхлорид), полистирол и некоторые другие. Эти пластики могут выделять вредные для человека вещества, например, стирол. И тут снова на помощь придет маркировка.

Так что если посуда или упаковка сделаны из качественного полипропилена, если соблюдены все санитарные нормы, правила

«РАЗОГРЕВАТЬ»

тейнер можно ставить в микроволновку. Почему?

– Дело в том, что есть пластики термостойкие и такие, которые не выдерживают термической обработки. Например, полиэтилен. Он просто теряет свои свойства. И если мы его разогреем, то просто испортим посуду. И хотя ничего токсичного при этом выделиться не может, лучше этого не делать.

А вот посуду или упаковку из ПВХ или полистирола

нельзя нагревать, потому что при высокой температуре из

такого пластика могут частично выделяться продукты распада.

Повторюсь: чтобы не ошибиться, смотрите маркировку. Как правило, производитель пишет, можно ли в такой посуде разогревать еду в микроволновке или хранить в морозильной камере. И если уж производитель написал что-то не делать, лучше этого не делать точно.

хранения и эксплуатации, то пользоваться ею можно столько же, сколько и другой безопасной качественной упаковкой или посудой. Если это упаковка из полистирола, то больше полугода ничего в ней не держать, а еще лучше в ней вообще ничего не держать.

ГРЕТЬ ИЛИ НЕ ГРЕТЬ?

– Давно известно, что не всякий пластиковый кон-



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ВТОРАЯ ПОЛЬЗА НОВОГОДНЕЙ ЁЛОЧКИ

Мои соседи по даче с удовольствием придерживаются новогодней традиции и ставят именно живую елочку. А все потому, что они научились использовать новогоднее дерево и после праздника.

В одном из журналов по домоводству вычитали, что хвоя способна защитить садово-огородные растения от вредителей, в первую очередь насекомых.

Сколько средств, причем дорогих, они уже перепробовали в борьбе с медведкой, проволочником и паршой! А хвоя – это и дешево, и натурально. Насекомых отпугивают фитонциды, которые в ней содержатся. Просто добавляйте их в лунку при посадке и все.

А зимой они поливают комнатные цветы настоем из еловых веточек. Ветки надо

мелко порубить и разложить по трехлитровым банкам. Залить крутым кипятком и оставить на три дня. Кстати, настоем можно поливать и огородные растения. А лишние ветки можно высушить и оставить про запас. Удачи!

Ольга Кирилина, г. Кисловодск



НЕЛЬЗЯ МОРОЗИТЬ» ИЛИ МИФЫ И ПРАВДА О ПОСУДЕ ИЗ ПЛАСТИКА

ВИДЫ ПЛАСТИКА



**ПОЛИСТИРОЛ
PS / ПС**

При температуре выше +40 токсичен.



Из него изготавливают одноразовую посуду, стаканчики для молочных продуктов, йогурта, электроизоляционную пленку.



**ПОЛИПРОПИЛЕН
PP / ПП**

Безвреден при температуре от -40 до +140.



Из него делают медицинскую продукцию, крышки для бутылок, посуду для горячих блюд, упаковочную пищевую пленку, одноразовую посуду.



**ПОЛИЭТИЛЕНТЕРЕФТАЛАТ
PET / ПЭТ**

Выдерживает температуру от -40° до +250°С.



Из него делают бутылки, банки, коробки для розлива прохладительных напитков, соков, воды, одноразовую посуду. А также упаковку для порошков, сыпучих пищевых продуктов и т.д. Из кристаллизованного полиэтилентерефталата изготавливают лотки, в которых хранят замороженные готовые блюда.



**ПОЛИЭТИЛЕН ВЫСОКОЙ ПЛОТНОСТИ
HDP**

Из него делают фасовочные пакеты, мешки для мусора.

**ПОЛИЭТИЛЕН НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ
LDP**

Из него изготавливают бутылки для моющих средств и пищевых растительных масел, игрушки, трубы, полиэтиленовые пакеты.



**ПОЛИВИНИЛХЛОРИД (ПВХ)
PVC**



Подходит для изготовления строительных и отделочных материалов, мебели, обуви, медицинской продукции, бутылок для воды, упаковочной пищевой пленки. Однако при нагревании ПВХ-посуды в микроволновой печи или замораживании в морозильной камере может выделяться синтетический яд диоксин.



СИЛИКОН

Выдерживает температуру до +250 градусов, подходит для использования в духовке, микроволновой печи. В такой посуде продукты можно замораживать.



Ольга Бельская

**ЧИТАЕМ
МАРКИРОВКУ**



Упаковка или посуда пригодны для вторичной переработки. Цифры обозначают тип материала. Для пластика это цифры от 1 до 19.



Посуда подходит для замораживания продуктов.



Можно разогревать пищу в микроволновке.



Посуду можно мыть в посудомоечной машине.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ВАЛЕРИАНКА ПРОТИВ ПОДАГРЫ

Мой свекор уже много лет мучается от болей в ногах. Чего он только не пробовал! Даже желудок стал болеть от противовоспалительных препаратов. А тут на днях приезжаю его проведать, а он ходит без палочки и чувствует себя очень бодрым. Стала спрашивать, что случилось. И свекор рассказал о простом народном рецепте, известном

еще с советских времен, которому его научила соседка. Она выращивает у себя на даче марену красную и сама много лет пользуется этим рецептом.

Так вот, надо взять всего чайную ложку корня этой травы и залить кипятком, дать настояться. И пить этот настой утром и вечером по полстакана. А для улучшения эффекта можно еще смазывать больной

сустав настоем валерианы. Приготовить его совсем просто. Берете три пузырька с обычной валерианкой и выливаете во флакон тройного одеколona. Пусть постоит ночь. А потом просто мажете перед сном ногу и укутываете больное место полиэтиленом, а сверху надеваете теплый носок. Если ногу начнет «крутить», не пугайтесь: это все на пользу.

Екатерина Самарская, Владимирская обл.

газета «ДАЧА pressa.ru»



* Рекомендуемая цена

Газета выходит 2 раза в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2940**.
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех
почтовых отделениях связи и на сайте Почты России
<https://podpiska.pochta.ru>

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

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ гипертоническом кризе



«Мы все боимся онкологии, но чаще страдаем от сердечно-сосудистых заболеваний – и старики, и молодые. От инсультов и инфарктов». С такой жёсткой статистики начинает беседу о гипертоническом кризе кандидат медицинских наук, ассистент кафедры госпитальной терапии РязГМУ Наталья НАТАЛЬСКАЯ.

Современный пациент, как отмечает специалист, ленивый и безответственный – люди отказываются заниматься собственным здоровьем и, как следствие, не знают об имеющейся гипертонии, последствием которой может стать и пресловутый гипертонический криз.

КОГДА ВЫЗЫВАТЬ СКОРУЮ?

Гипертонический криз – это внезапное и значительное повышение давления. Почему он может случиться?

– Либо пациент не знает, что у него гипертония, либо болезнь попросту не поражает органы-мишени, – объясняет доктор. – Естественно, просто так ничего не происходит. Вероятнее всего, возникали факторы риска, которые и стали причиной развития сердечно-сосудистой патологии.

Терапевт поясняет, что существует два типа криза – неосложненный и осложненный. Последний – всегда вызов «скорой помощи». Неосложненный гипертонический криз, конечно, «безобиднее» осложненного, но не менее опасный.

– Неосложненный криз – это внезапное повышения давления с причинами. Например, стресс – физический или эмоциональный – переработка, метеозависимость, тошнота, головная боль, подъем давления, – рассказывает врач.

Что делать? Первое – вызывать «скорую».

ЧТО ДЕЛАТЬ ДО ПРИЕЗДА ВРАЧЕЙ?

– Пока едет «скорая», оказываем первую помощь больному – принимаем короткодействующие препараты, – советует Наталья Наталья. – Это могут быть успокоительные – корвалол (35–40 капель) и глицин (5 таблеток под язык). Также подойдут каптоприл (25 миллиграмм) или моксонидин (0,2 миллиграмма) под язык. При повышенном давлении и отсутствии учащенного пульса (например, пульс 60–70) можно принять нифедипин (10 мг под язык).

Обратите внимание! – Если у вас высокое давление и высокий пульс – больше 80 ударов в минуту – нифедипин категорически запрещен!

Есть пациенты, которые продолжают принимать этот препарат, не понимая или не зная, что он только ухудшает состояние – дает резкое расширение

и учащает тахикардию, – объясняет Наталья Юрьевна. – Если же у больного высокое давление с низким пульсом – от 56 или пульс 70 – нефидипин очень кстати.

ОСЛОЖНЁННЫЙ ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Другой случай – осложненный гипертонический криз. Что это такое?

– Например, резко повысилось давление, и у человека перестал слушаться язык – началась транзиторно-ишемическая атака, которая может закончиться инсультом. Срочно вызываем скорую!

Повысилось давление и резко онемела половина тела, или началось удушье, или возникли давящие боли за грудной – все это называется гипертоническим кризом, осложненным приступом сердечной астмы, острым коронарным синдромом (приступом «грудной жабы») и другой симптоматикой.

– Пока едет «скорая», можно принять короткодействующие препараты (как при неосложненном кризе), – советует терапевт. – И внимательно следить за состоянием больного.

Екатерина Сердечная



НАША СПРАВКА:

НОРМА АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ – 138 на 88. 140/90 и выше называется артериальной гипертензией. Она является одним из факторов риска (наряду с ожирением, курением, повышенным уровнем холестерина в крови, сахарным диабетом и т.д.) для развития атеросклероза – закупорки сосудов.

СОВЕТ ВРАЧА:

– Нельзя пренебрегать медосмотрами – нужно посещать врачей, сдавать анализы, проходить флюорографию, ЭКГ, контролировать давление, – настаивает специалист. – Нужно не просто правильно, а «агрессивно» лечиться – всегда, а не когда болит голова или плохо.



НАРОДНАЯ ЗДОРОВЕЙКА

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЦИКОРИЙ?

? В качестве заменителя кофе мне посоветовали пить цикорий. Расскажите о нем, полезен ли он для организма?

Ольга Плюшкина, г. Озёры

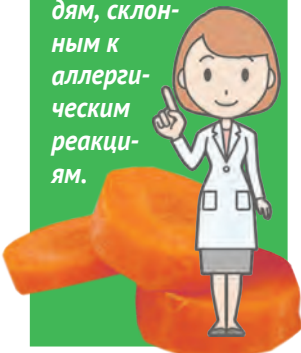
Ответ:

Цикорий – напиток, который не содержит кофеина, поэтому он не оказывает негативного воздействия на нервную и сердечно-сосудистую системы. Он богат витаминами группы В, а также С, РР, минеральными веществами и органическими кислотами. Содержит фруктозу, инулин, каротин и гликозид интибин, который придает цикорию горьковатый вкус. Цикорий улучшает пищеварение, уменьшает уровень сахара в крови, снижает нервную возбудимость. Полезен при лечении заболеваний печени и ЖКТ, обладает противовоспалительным и желчегонным действием.

На занятиях по кулинарии:

– **Запомните, у хорошего повара ничего не пропадает. Если, к примеру, после банкета осталась недоеденная тушеная морковь, то, кое-что добавив, из нее можно испечь неплохой пудинг. Вопросы есть?**

– **А что делать, если останется недоеденный пудинг из недоеденной моркови?**



РАСЧУДЕСНАЯ МОРКОВЬ

Морковь знакома человечеству с древнейших времён. Известно, что её активно употребляли в пищу в Древнем Египте, Древней Греции и Риме. А рисунки на египетских гробницах свидетельствуют о том, что морковь использовали лекари для лечения множества недугов. В наше время этот чудесный корнеплод успешно помогает человеку быть сильным, красивым и здоровым. В России морковь является вторым по популярности овощем после картофеля.

ВАЖНО!

Морковь – овощ, который практически не имеет противопоказаний.

Но помните, что сырую морковь не рекомендуется употреблять при диарее, а также нужно есть ее с осторожностью людям, склонным к аллергическим реакциям.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Морковь не всегда была такой, какой мы ее привыкли видеть. В стародавние времена цвет моркови был красным, желтым, белым, черным и даже фиолетовым, а оранжевая морковь появилась в Голландии лишь в 16–17 веках.

Морковь – яркое чудо природы. Она подходит для приготовления свежевыжатого сока, салатов, винегретов, рагу, а также для консервирования. Из светло-оранжевой моркови лучше всего готовить котлеты и запеканки. Цвет моркови возле ботвы не должен быть зеленым, иначе такая морковь будет горчить.

• **Размер.** Лучше всего выбирать морковь средней величины, весом около 150 г, поскольку в крупной моркови больше нитратов.

• **Ботва.** Опытные садоводы знают, что если морковь «ушла в ботву», она будет иметь большую сердцевину и не будет сочной. Ботва моркови не должна быть слишком густой, ее должно быть 5–6 веточек.

• **Внешний вид.** Мытая морковь имеет более привлекательный товарный вид, но срок хранения ее гораздо меньше. Мытая морковь быстрее портится и может быть обработана с помощью не самых полезных веществ. Поэтому лучше покупать немытые корнеплоды и мыть их самостоятельно.

9 ПРИЧИН ЕСТЬ МОРКОВЬ ЧАЩЕ

1 Энергетическая ценность моркови – 35 ккал

2 Морковь – богатый источник каротина – витамина А, укрепляющего сетчатку глаза.

3 Укрепляет кости за счет улучшения метаболизма костной ткани. Поэтому морковь обязательно должна быть включена в рацион детей и женщин в период менопаузы, когда кости становятся хрупкими.

4 Полезна при заболеваниях почек. Улучшает состояние почечного эпителия.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

• **Цвет.** Самая полезная морковь – ярко-оранжевого цвета. В ней больше всего витамина А. Она подходит для приготовления све-

ЛЕЧИТ КОЖУ, ЧИСТИТ КРОВЬ!

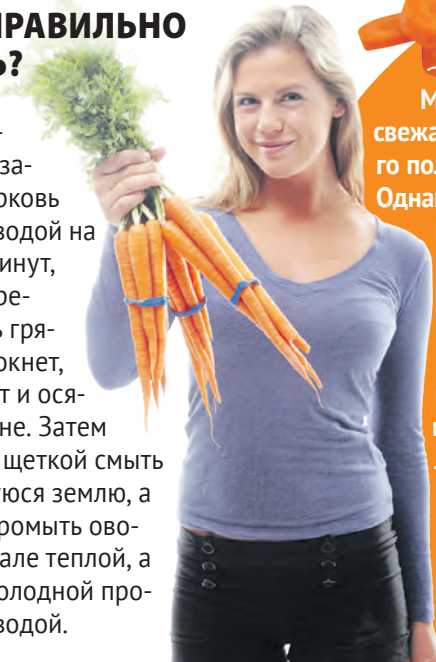
ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО!

Многие думают, что свежая морковь намного полезнее, чем вареная. Однако это не совсем так!

Главная ценность моркови – в антиоксидантах. Ряд диетологов считают, что при варке содержание полезных антицианов и полифенолов только приумножается. Главное, не переваривать. Также сохранить витамины и увеличить количество антиоксидантов поможет сушка.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ?

Вначале необходимо залить морковь теплой водой на 10–15 минут, за это время часть грязи размокнет, отлипнет и осядет на дне. Затем следует щеткой смыть оставшуюся землю, а потом промыть овощи вначале теплой, а потом холодной проточной водой.



КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ?

Витамин А является жирорастворимым и усваивается только в присутствии жиров. Поэтому салат из моркови нужно обязательно заправлять маслом или сметаной, а морковный сок лучше наполовину разбавлять молоком. Морковь прекрасно сочетается со многими овощами и фруктами. Добавлять к ней можно практически что угодно, от различных приправ и специй до ягод и сухофруктов.

Елена Васина

5 **Витамин А – витамин красоты и молодости.** 3–4 моркови в неделю улучшат состояние кожи, сделав ее более упругой и молодой. Морковный сок помогает при дерматитах и сухости кожи.

6 **Бета-каротин влияет на выработку меланина, отвечающего за цвет кожи,** поэтому, чтобы иметь красивый загар летом, нужно есть морковь и пить морковный сок зимой.

7 **Содержащиеся в моркови фитонциды убивают микробов в полости рта,** а значит, препятствуют развитию кариеса.

8 **Снижает уровень вредного холестерина.** Пищевые волокна моркови помогают выводить его из организма.

9 **Содержит большое количество антиоксидантов, уничтожающих свободные радикалы,** поэтому очень полезна для профилактики онкологии.

КАК ПРАВИЛЬНО... ...СОБРАТЬ РТУТЬ ОТ РАЗБИТОГО ГРАДУСНИКА?

В каждой домашней аптечке наверняка есть это маленькое «биологическое оружие», разбив которое, многие невольно предаются панике. Но паниковать не стоит, нужно просто запомнить простые правила.

1. Сделайте так, чтобы дети, беременные женщины и домашние животные покинули помещение, где разбит градусник.

2. Откройте окна и закройте двери, чтобы проветрить помещение, но избегайте сквозняка.

3. Для самозащиты наденьте бахилы, одноразовый фартук, шапочку, маску и резиновые перчатки для уборки. Хорошо, если ваша одежда будет из синтетических тканей.

4. Шарики ртути удобно собирать двумя плотными листами бумаги, полосками скотча, клейкой ленты, лейкопластыря, смоченном в антисептике ватным диском (что есть под рукой).

5. Собранную ртуть стряхивайте в банку с водой с добавлением марганцовки. После этого банку плотно закройте и уберите в прохладное место.

6. Проведите уборку помещения с использованием порошка сульфата магния, который продается в аптеках. Вымойте пол и все поверхности в комнате раствором марганцовки или хлорсодержащими растворами.

7. От одежды и всего уборочного инвентаря нужно избавиться, завязав их в плотный пакет.

8. Почистите зубы, прополощите рот и горло слабым раствором марганцовки, выпейте активированный уголь.

9. Позвоните в МЧС или в отдел санэпиднадзора, они подскажут, как связаться с организацией, которая занимается утилизацией опасных ртутьсодержащих отходов.

10. Не пользуйтесь помещением, в котором был разбит градусник, минимум сутки.

Категорически запрещается: собирать ртуть пылесосом, заметать веником, смывать в канализацию, выбрасывать в мусорные контейнеры и мусоропровод! Стирать загрязненную одежду в стиральной машинке и вручную.



Я топала вслед за мужем по заснеженному лесу и старалась поспадать своими кроссовками в его следы. Иначе нападавший за ночь снег засыпался внутрь кроссовок, таял и неприятно холодил ноги. Зачем я согласилась на эту авантюру? Впереди ещё встреча с его родителями, которые терпеть меня не могут. И ведь не сбежишь – кругом лес непроходимый.

ЭКОЛОГИЯ, СВЕЖИЙ ВОЗДУХ...

– Артём, и чего твои родители дачу в Тмутаракани купили, а? – не выдержала я, в очередной раз «хапнув» снега кроссовками.

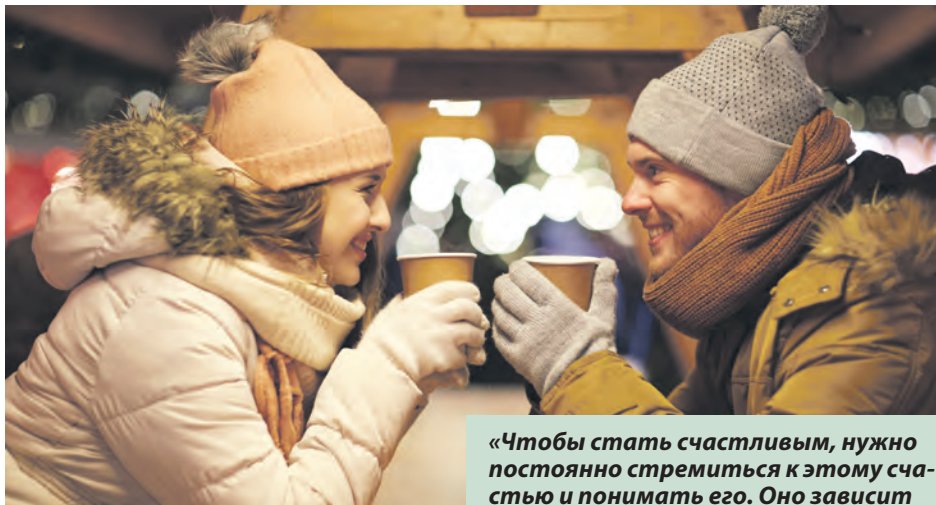
– Ну, где купили, там купили, – не добро отозвался муж, даже не оглянувшись. По тону я слышала, что ему еще тяжелее. Во-первых, приходится «прокладывать» дорогу, а во-вторых, тащить два пакета с гостинцами.

– Я бы поближе к городу взяла, так, чтобы на машине можно было доехать. А так... Даже скорую или пожарных не вызовешь.

– Ой, да хватит нагнетать, – не выдержал Артём и поставил пакеты прямо в снег, вытер лоб рукавом. – Это было решение родителей. Они люди неглупые, думаю, все понимали, когда покупали дом. Ты же знаешь...

– Да-да, – подхватила я и наставительным тоном свекрови процитировала, – «экология, свежий воздух, никакой химии».

БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ



«Чтобы стать счастливым, нужно постоянно стремиться к этому счастью и понимать его. Оно зависит не от обстоятельств, а от тебя».

Лев Толстой

– Вот именно, – кивнул муж и, вновь подхватив сумки, набычившись и бодря стихию надвинутой на лоб шапкой, ринулся вперед.

Я предпочла больше не спорить. Впереди еще монолог о вреде шампуней, косметики и колбасы, стоит «отрастить дзен», пока есть время. В конце концов, это всего лишь два дня. Два маленьких денечка... Да что там, вконец испорченные выходные. Внутренне я уже ревела белугой.

БУДЕТ ВНУК, ЭТО РЕШЕНО

– А, Зоенька, – кинулась мне навстречу свекровь, чуть не сбив с ног сына. Приторно расцеловала меня в обе

щеки и заговорщическим, но громогласным шепотом спросила, положив мне бесцеремонно руку на живот, – как там поживает наш Мишка?

Я грозно посмотрела на мужа, мол, зачем проболтался, а вслух:

– Кирилл, мы решили, что если родится мальчик, то будет Кирилл.

Из кухни выплыл как большой и основательный ледокол свекор:

– Ну, нет, – протрубил он басом, – что значит, если? Будет внук и Мишка. Это решено.

– Кем решено? – вопреки решению не ерепениться вскинулась я.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



НОВЫЙ ГОД В ТРАВМПУНКТЕ

В тот год я работала сиделкой. Денег не хватало, поэтому бралась за любую работу. Сын учился в платном институте, недешевое удовольствие. Муж бросил нас много лет назад и не помогал. Словом, крутилась, как могла. И вот в канун Нового года мне позвонила Мария Семёновна, «моя бабушка», как я ее называла. Одинокая старушка с болезнью Паркинсона. К тому же, лежащая, с переломом шейки бедра. Моя сменщица еще не успела к ней прийти в тот вечер, а я уже ушла, накормив и обиходив. В этот пересменок «моя бабушка» упала с кровати и не нашла ничего лучше, как позвонить мне. Конечно, я рванула на помощь. Да так активно, что по дороге упала и сломала ногу. И вместо новогоднего застолья, так мной и не приготовленного,

попала я в травмпункт. Огорчалась я, правда, недолго. Бодрый и с отменным чувством юмора доктор не давал грустить своим незадачливым пациентам. Со всеми шутил, для каждого находил добрые слова. И мне захотелось в ответ сказать что-то хорошее и доброе человеку, который не унывает, неся вахту в праздник. Слово за слово, шутка, взгляд, и Андрей попросил мой телефон. Предложил первого числа зайти проведать. И зашел, и заходил еще много раз, пока не остался. Вместе мы уже двадцать лет. Моего сыночка выучили, выучили и выдали замуж доченьку Андрея. А теперь живем для себя, нянчим внуков и благодарны случаю, который свел нас в новогоднюю ночь.

Анна Мусеева, медсестра, г. Самара



И МАЛЕНЬКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

Артём незаметно дернул меня за рукав, отвечая на громкие поцелуи матери.

– У нас еще будет время это обсудить, – объявил он, глядя на всех по-очередно. – В конце концов срок еще совсем маленький. Давайте лучше поедим. Мам, мы проголодались, есть что-нибудь вкусенькое?

– Да, конечно, мы вас ждали, – встрепенулась свекровь, – у нас тушеная стручковая фасоль, голубцы с грибочками и чай с иссопом. Вкуснятина.

Тут уже пришла очередь мужа смотреть на меня с тоской. Я злорадно улыбнулась ему в ответ.

МИЛАЯ ДЕВОЧКА

– Может, сбежим, пока не поздно? – шепнула я Артёму на ухо, когда после ужина свекры потянули нас «посекретничать в кругу семьи».

– Ты знаешь, Тим, – начала свекровь и недобро глянула на меня. – На днях мне звонила Римма, ты помнишь Римму? Замечательная девушка. Вы были отличной парой. Так вот, Римма сейчас живет в Германии, звала тебя в гости. Я, конечно, сказала, что тебе нужно обсудить это с женой. Но ты подумай, Германия – это же возможность зацепиться. Ты отличный врач, там ценят хороших специалистов. Римма обе-

щала представить тебя руководству клиники, где сама работает.

– Мам, – начал Артём и сник. Мы оба знали, что спорить с Аллой Николаевной бесполезно. Легче согласиться, а потом сделать по-своему.

– Ну, а что, сын? – вмешался в разговор свекор. – Я уверен, Зоя поймет. А с малышом мы ей на первых порах поможем.

Я вздрогнула, вообразив себе в красках подобную перспективу. И мрачно глянула на всерьез задумавшегося мужа.

– А Римма похудела очень, – продолжала подливать масла в огонь свекровь. – К тому же, теперь она блондинка. Ей очень идет. Мы с ней общались по скайпу. Такая милая и обходительная девочка...

Я ВЧЕРА БЫЛА НА УЗИ

Диалог продолжился за полночь. Так что, когда нас с мужем, наконец, отпустили спать, мы оба были выжаты и накручены до предела.

– А может, правда? – неудачно решил пошутить Артём, когда мы залезли под теплое шерстяное одеяло.

– Загрызу, – рыкнула я и небожно ткнула его кулаком под ребра.

– Потерпи еще один денечек, – чмокнул он меня в висок. – Я все понимаю, но они мои родители.

А вы знали, что...

И ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ:

- Объятия любимого человека вызывают неврологическую реакцию, похожую на эффект от обезболивающих препаратов. Обнимайтесь чаще!
- Мужчины, которые целуют каждое утро своих женщин, живут на пять лет дольше, чем те, которые забывают это делать.

Я уткнулась озябшим носом в его теплое плечо.

– Потерплю, конечно. Кстати, я не стала говорить твоим... Я вчера на УЗИ была. И уже точно знаю, кто у нас родится.

Муж подскочил на кровати как ошпаренный.

– Кто? Сын? Дочка?

Я расхохоталась, видя его волнение.

– Оба. У нас будет двойня. Кирилл и Катюшка, как хотели.

Артём замолотил в радостном возбуждении кулаками по воздуху. Затем спохватился, укутал меня в одеяло и осторожно прижал к себе.

– Я тебя люблю, – шепнул мне на ушко и тихонечко задышал в шею. Я была счастлива. А один день, да тьфу, потерплю. А-а-а-а...

Зоя, г. Подольск

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

«Люблю тебя...»

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

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 получат подарочные книги рецептов.



Я тебя люблю

Мы с тобой молодыми были,
Друг друга крепко, искренне любили.
Любовь свою мы вовсе не искали,
Она пришла сама, и мы об этом знали.

Ты нежно обнимал меня за плечи,
Слова любви простые говорил.
Ты для меня готов был сделать все на свете,
Любовь большую, мир весь подарил.

С тобой мне всегда тепло, уютно было,
Любовь одна нам на двоих была дана.
Но вот судьбы сыграла с нами злую шутку –
Из жизни увела тебя она.

Мне плохо без тебя и очень одиноко.
На фотографию, где мы вдвоем, смотрю.
Мой милый, мой любимый, самый лучший.
Услышь меня, родной. Я так тебя люблю!

Надежда Сальникова, г. Самара

Шкуры и шерсть животных стали первой одеждой наших предков. Уже в древности люди стали замечать целительное и укрепляющее действие шерсти. Некоторые способы дошедшей до нас из глубины веков «шерстяной терапии» применяются и сегодня.

ОТ ЧЕГО ЛЕЧИТ МЕДВЕЖЬЯ ШКУРА

Древнегреческий целитель Гиппократ, который считается родоначальником медицины, распоряжался делать для тяжелобольных лежа из овечьих шкур. Ничего не зная о Гиппократе, люди в самых глухих деревнях, далеких от Греции, укладывали новорожденных младенцев в колыбели, усталые такими же овечьими шкурами. А заячьим мехом лечили мастит.

У разных народов целебными считались верблюжья, собачья, лисья и козья шерсть. Например, народы Закавказья и Средней Азии часто от подагры, простуды и ломоты в суставах лечились кутанием в медвежью шкуру.

Учитель спрашивает:

- Твой пиджак из чего шит?
- Из сукна.
- Верно, а из чего выделяют сукно?
- Из шерсти.
- Молодец! А шерсть кто дает?
- Овцы.
- Умница! Значит, благодаря кому у тебя такой теплый пиджак?
- Папе.

ЛЕЧИМСЯ С ПОМОЩЬЮ ШЕРСТИ

ОВЕЧЬЕ ЗОЛОТОЕ РУНО

Овечья шерсть в народной медицине считается универсальной. Она помогает при самых разных недугах, являясь при этом такой же теплой, как и медвежья.

От простуд, бронхитов и даже пневмонии поможет жилет из овечьей шерсти, надетый на голое тело.

Боли, вызванные радикулитом, артритом или артрозом, существенно ослабнут, если обмотать больное место шарфом из овечьей шерсти.

Заболевания пазух носа и отиты можно лечить сухими компрессами из овечьей шерсти. Овечья шерсть

может даже заменить восстанавливающую физиотерапию после тяжелых травм или переломов.

СОБАЧЬЯ ШЕРСТЬ В АПТЕЧКЕ ЕСТЬ?

Помимо сохранения тепла, собачья шерсть содержит активные вещества, которые благотворно влияют на человеческий организм. В народной медицине собачья шерсть используется при лечении радикулита, варикоза, заболеваний почек, простудных заболеваний и т.д. По убеждению народных врачей, собачья шерсть хорошо снимает боль, прогревает, стимулирует мышечную деятельность. Благодаря своей структуре, собачья шерсть, подобно иглоукаливанию, способствует притоку крови к больному органу. Причем в народной медицине чаще использовалась не шкура собаки, а предметы (пояса, шарфы и т.д.), связанные из ее шерсти.

Виктория Ленская

ЗАЯЧИЙ ПУХ ОТ СОННЫХ НЕДУГ

Заячий мех

не так универсален, как овечьий. Зато при остеохондрозе ему нет равных – надетая на голое тело жилетка из заячьего меха значительно облегчает боль. Можно даже просто лечь спиной на заячью шкуру, и облегчение не заставит себя ждать.

Наши предки считали, что подушка, набитая заячьей шерстью, избавит от бессонницы и носовых кровотечений. Кстати, для этих же целей полезно носить связанные из заячьей шерсти свитера с высоким горлом или шарфы.

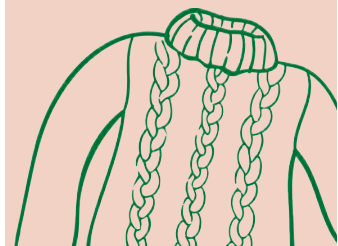
СУХОЙ КОМПРЕСС ОТ БОЛЕЙ В ГОРЛЕ

Кусок натуральной шерсти (шарфа или воротник свитера) смочить в крепком соляном растворе и дать высохнуть. Обернуть сухую просоленную шерсть вокруг горла, закрепить бинтом, оставить на ночь.

А ЧТО СЧИТАЕТ НАУКА?

Современная наука доказала, что шерсть животных обладает общеукрепляющими и противовоспалительными свойствами, а также благотворно влияет на нервную систему и мелкие сосуды.

В лечебных целях следует использовать шерсть с минимумом промышленной обработки. Чем более колючей будет шерсть, чем грубее пряжа, тем лучшего эффекта можно добиться.



НОВИНКА!

№1С/
2018

«ДОМАШНИЙ ПОВАР» СПЕЦВЫПУСК

Армянская кухня

КУХНЯ НАРОДОВ МИРА

12+



Розничная цена
24 рубля*

* Рекомендуемая цена

В ПРОДАЖЕ С 22 ЯНВАРЯ

19 января православные христиане отмечают двенадцатый великий праздник Крещение – Богоявление Господне.

Крещение в маленькой реке Иордан положило начало новой эре человечества. Спаситель в Крещении дарует нам благодать «решительную душ и телес купно». Второе название Крещения – Богоявление. Здесь миру явилась Пресвятая Троица, как утверждают евангелисты Матфей, Марк и Лука. Глас Отца Небесного о Сыне, Дух Святой в виде голубя и сын Божий во плоти освятили в водах Иордана всех нас и всю землю. Открылась великая тайна о Едином в трех Лицах Боге, дорога в новое благодатное Царствие Небесное «имеющим в себе жизнь вечную».

ЧТО ТАКОЕ АГИАСМА?

? Услышала, что крещенскую воду назвали «агиасма», а прорубь «иордань». Что это значит?

Александра Ж., Подмосковье

«Агиасма» – в переводе с греческого это слово обозначает «святыня», в православии так называют воду, освященную по определенному обряду. «Даждь же всем прикасающимся ей, и причащающимся, и мажущимся ею, освящение, здравие, очищение и благословение», – говорится в молитве на Великое освящение воды. Чтобы агиасма была полезной не только для тела, но и для души, надо стараться: молиться в храме и дома, исповедовать-

КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ



На Святом источнике в Дивеево

ся, причащаться Святых Христовых Тайн. «Иордань» – народное название купальни, вырезанной в форме креста. Само слово «Крещение» – в переводе с греческого «погружение в воду».

СИЛЬНЕЕ ЛИ СВЯТАЯ ВОДА ОТ СЕМИ ЦЕРКВЕЙ?

? Слышала такое, что святая вода будет самой сильной, если набрать ее от семи церквей в Крещение. Важно ли набрать ее в первой половине дня или можно за день?

Ирина Александровна, г. Коломна

Это суеверие. Благодатная сила крещенской воды, которая освящается в праздник Богоявления во всех православных храмах, одинакова. От соединения воды от семи храмов ничего не прибавляется.

ЕСТЬ ЛИ ОТЛИЧИЯ У СВЯТОЙ ВОДЫ

? У нас святой источник находится далеко от дома. И хотелось набрать святой воды не в день праздника Крещения, а заранее. Есть ли различия у святой воды, набранной накануне 18 января, и у той, что набрана 19-го? Когда правильно набирать воду?

Алина Кузина, г. Москва

Благодать освящения подается воде одна и та же, что в Навечерие Богоявления, что в сам праздник Крещения, по одному чину – великим Иорданским освящением и освященная вода ничем не различается.

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



Рождение от воды и духа

КОГДА МОЖНО ОКУНУТЬСЯ В ИОРДАНЬ

– Мы с подругой решили после службы обязательно окунуться на Крещение. Но на сам праздник как-то не получается. Если не получится 19 января, то когда можно?

Ольга и Людмила, Новая Москва

18 января проводится первое водоосвящение в храме, а 19-го – под открытым небом. Освящение воды в эти дни носит название великой агиасмы, т. е. воды, освященной по чину великого освящения в честь праздника Богоявления. Купание благословляется с 18 января с 20:00 до 20 января до 8:00.

Важно! Перед тем как окунуться в воду на Крещение, посоветуйтесь с врачом. Заходить в воду следует постепенно с молитвой и верой. По православной традиции окунуться надо три раза, перекрестившись.

Запрещено купание: если есть проблемы с давлением, при сердечно-сосудистых и легочных заболеваниях, в нетрезвом состоянии (так как это грех). Если вы нарушите рекомендации врача и решите окунуться на Крещение в открытой воде – это не будет богоугодным делом.



«**Вместе с зубом оторвал часть десны.**

Современная медицина уверенно шагнула вперёд – с наличием современных приборов и анестетиков специалисты способны лечить зубы, даже когда пациент спит. Однако 300 лет назад с зубоврачеванием в России (тогда ещё Российской империи) дела обстояли гораздо хуже.



ЗУБОВРАЧЕВАНИЕ времён Екатерины II

МЕМУАРЫ ЦАРИЦЫ

О состоянии стоматологии 18 века можно узнать из мемуаров императрицы Екатерины II. Несколько «стоматологических эпизодов», случившихся с Екатериной, наглядно показали уровень повседневной зубоврачебной помощи, бытовавший в императорских резиденциях. Письма относятся к событиям 1750-х годов. Тогда Екатерина была женой наследника трона Петра Фёдоровича.

Эпизод 1: Жуйте бумагу, государыня

«Дорогою у меня страшно разболелись зубы... граф Гендригов, состоявший при мне в должности камердинера, хвалился сестрице, что он разом меня вылечит. Граф вышел в другую комнату и принес оттуда крошечный сверток бумаги, который я должна была положить на больной зуб и жевать. Только что я это сделала, зуб мой разболелся еще сильнее, и я принуждена была лечь в постель.

Меня принялась бить такая лихорадка, что я себя не помнила... Десять либо двенадцать дней я пролежала в постели; и зубная боль моя возобновлялась ежедневно после обеда, в один и тот же час».

Эпизод 2: Извольте сесть на пол

«15 декабря мы поехали назад из Москвы в Петербург. В середине дороги у меня опять страшно разболелись зубы. Только что вышедши из саней, я поспешила в отведенные нам комнаты и послала за Боегравом, первым медиком Его Высочества. Я просила его вырвать мне этот зуб, который не давал мне покою уже четыре или пять месяцев. Он не соглашался, но я решительно настаивала. Наконец, он велел позвать моего лейб-хирурга Гиона. Меня посадили на пол – Гион выдернул мне зуб, но в ту минуту как он дергал, изо рта у меня хлынула кровь, из носу потекла вода и из глаз слезы. Боеграв, обыкновенно судивший очень здраво, воскликнул при этом: «Экой неловкий!» И когда ему подали зуб, сказал: «Я именно этого боялся и оттого не хотел, чтобы его вырывали». Вместе с зубом Гион оторвал часть десны, приросшей к зубу».

«У меня сделался флюс на обеих щеках, или, по крайней мере, я так воображала себе, но после нескольких дней боли у меня выпали четыре больших зуба, с каждой челюсти по два крайних».

На протяжении трех лет будущая императрица «благодаря» такой врачебной помощи лишилась пяти зубов. К слову, Екатерине было едва за 20.

Вот это да!

В 18 веке считалось, что во время удаления зуба пациент должен сидеть на полу, находясь ниже врача.

В ЗУБОДЕРЫ Я Б ПОШЕЛ...

История знает примеры зубоврачевательных опытов Петра Великого. Тогда больные зубы практически не лечили (попросту не умели), а сразу удаляли. Известно, что император очень любил самостоятельно дергать зубы. Пётр удалял их всем, кто жаловался на боль – и придворным особам, и простым матросам.

В 18 веке стоматология не контролировалась государством – этой работой занимались и цирюльники, и знахари, и выпускники госпитальных школ. Также лечили зубы частные врачи, как правило, иностранцы.

Звание «зубной врач» появилось в 1710 году. Присваивали его всем подряд – «специалисту» было достаточно заявить о своей зубоврачевательной деятельности. Знания такого доктора никто не проверял. К слову, большая часть населения была лише-

ния этой врачебной помощи. Обеспеченные городские жители пользовались услугами иностранных специалистов, те, кто не обладал толстым кошельком – обращались к менее опытным докторам. В деревнях обычно зубы не лечили и вовсе.

ПРИДВОРНЫЙ СТОМАТОЛОГ

Когда Екатерина взошла на престол (это было в 1762 году), она позаботилась о том, чтобы при ее дворе появились хорошие зубные врачи. Известно, что, когда родились первые внуки Екатерины – Александр и Константин Павловичи (1777 и 1779 года), императрица включила в штат врачей великих князей зубных докторов.

Екатерина Сердечная

А вы знали, что...

В Кунсткамере, как многим известно, представлен «Реестр зубам, дерганым императором Петром I». В коллекции собрано 73 зуба, удаленных царем. Сломанных среди них нет – по-видимому, Пётр хорошо владел этим навыком.

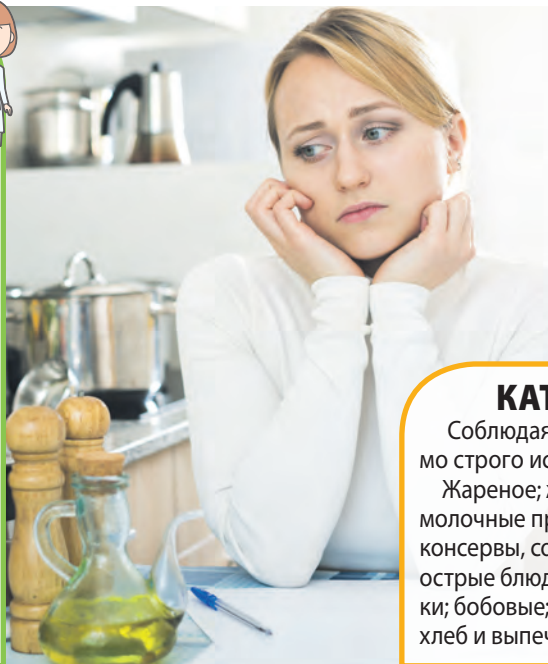


ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ опять садимся за стол – № 5

Отшумели новогодние праздники – развёрнуты подарки, запущены салюты, отгуляли гости, выпито и съедено огромное количество вредных, жирных, калорийных угощений. Организм жалобно просит помощи, и как раз после окончания больших празднеств появляется время и силы услышать его, разгрузить, облегчить участь, поправить здоровье. И для этих целей как нельзя лучше подойдут принципы питания, известные как «стол № 5».

ДЛЯ КОГО ПОДХОДИТ

Диета, предусмотренная лечебным столом № 5, в первую очередь показана людям, страдающим заболеваниями печени, желчного пузыря и желчных путей, колитом, панкреатитом, склонностью к запорам. Ее цель: минимизировать нагрузку на пищеварительную систему, облегчить работу печени, улучшить жировой обмен, помочь организму восстановиться и преодолеть болезнь – то, что требуется большинству из нас после затяжных каникул.



5 ПРИНЦИПОВ 5-го СТОЛА

- 1 В суточный рацион взрослого человека включается не более: 100 г белков; 70 г жиров; 50 г углеводов. Исходя из этого нужно планировать свое дневное меню, учитывая содержание этих базовых веществ в продуктах.
- 2 Предпочтение отдается теплым вегетарианским блюдам, молочным продуктам, нежирной рыбе, говядине и птице.
- 3 Вводится ограничение на соль (не более 10 г в сутки).
- 4 Для приготовления еды используется запекание, тушение, варка в воде и на пару. Твердую или жесткую пищу следует протирать или измельчать.
- 5 В день должно быть 5–6 приемов пищи, небольшими порциями.

КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ!

Соблюдая диету лечебного стола № 5, необходимо строго исключить из своего рациона:

Жареное; жирное, в том числе кулинарные жиры и молочные продукты с высокой жирностью; копченое; консервы, соленья и маринады; крепкие бульоны; острые блюда и приправы; алкоголь; газированные напитки; бобовые; грибы; мороженое; шоколад; какао; свежий хлеб и выпечку; яичницу и яйца, сваренные вкрутую.



Так что же всё-таки можно есть? //

- Основа лечебного рациона – теплая, нежирная, жидкая или полужидкая пища, преимущественно из овощей, круп и/или молочных продуктов. Нетрудно догадаться, что всем этим критериям идеально соответствует суп. Главное, не использовать при приготовлении наваристый мясной бульон, не добавлять масло и не пассеровать овощи перед закладкой в блюдо.
- Второе место по полезности и соответствию требованиям диеты – это каши. Лучше всего, если они будут без масла, полужидкой или жидкой консистенции.
- На третьем месте мясо и рыба, при условии, что эти продукты будут нежирными: мясо – говядина, в особенности язык, и белое мясо птицы; рыба – минтай, хек, треска, лещ и прочие маложирные сорта. Готовить их следует в духовке, на пару, варить, делать заливное из рыбы.
- Молочные продукты хоть и рекомендованы для 5-го стола, однако злоупотреблять ими не следует. Норма для кисломолочных блюд – 200–300 мл в сутки, а молоко вообще не рекомендуется употреблять в чистом виде, лучше готовить на нем каши или супы.



Идеальным блюдом из творога станут запеканки, ватрушки и ленивые вареники.

- Мучные продукты допустимы при условии, что в них отсутствует масло. Лучшим вариантом является подсушенный «позавчерашний» белый и отрубной хлеб. Изделий из ржаной муки лучше избегать.
- Обязательно включать в ежедневное меню крахмалистые овощи – лучше, конечно, в тушеном или вареном виде, но можно и в сыром. Из зелени следует отдавать предпочтение укропу и петрушке и избегать шпината, щавеля, салата.
- Яйца в данной диете являются самым спорным продуктом. По данным некоторых источников, яйца для стола № 5 вообще запрещены, но в классическом варианте диеты их можно употреблять в виде омлетов или добавок в запеканки и котлеты и не более 1 шт. в день.
- Придерживаясь 5-го стола, следует пить чистую воду комнатной температуры, в количестве не менее 1200–1500 мл в день. Очень полезен разбавленный отвар шиповника. При отсутствии заболеваний ЖКТ разрешаются слабозаваренные чай и кофе с молоком.



Светлана Сидорчук



ВКУСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ – телу облегчение



Вы, наши дорогие читатели, постоянно доказываете, что правильное питание может и должно быть вкусным и аппетитным. И в этот раз подборка ваших рецептов с прекрасными блюдами, разрешёнными для 5-го стола.

✉ ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ

Ингредиенты на 2 персоны:

- 200 г 2%-ного творога
- 1 ст. ложка с горкой манной крупы
- 1 яйцо • 100 г молока • 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка молотых сухарей
- 0,5 ч. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка 10%-ной сметаны

Энерг.
ценность
на 100 г –
132 ккал



Манку залить молоком и добавить ее в протертый творог. Положить туда же желток, сахар и как следует вымесить. Взбить белок и ввести в массу. Выложить ее в глубокую форму для выпечки, смазанную маслом и присыпанную сухарями. Сверху смазать сметаной и запекать в разогретой до 180°C духовке около 20–30 минут. Подавать с медом или яблочным вареньем.

Светлана Агеева, Ленинградская обл.

✉ ПЕЧЁНЫЕ ЯБЛОКИ С ТЫКВОЙ И ТВОРОГОМ

Ингредиенты на 4 персоны:

- 4 яблока
- 200 г обезжиренного творога
- 100 г тыквы • белок одного яйца
- 2 ч. ложки меда • корица • ваниль

Тыкву нарезать маленькими кубиками, потушить в небольшом количестве воды 10 минут. Творог смешать со взбитым белком, медом и пряностями. В конце замешать в него остывшую тыкву. Начинить полученным кремом яблоки, вынув из них сердцевину. Поставить в духовку при 160°C на 10–15 минут или в микроволновку на 3 минуты при максимальной мощности. При подаче можно украсить вишней или сливой из компота.

Нонна Артищева, г. Славянск-на-Кубани

Энерг.
ценность
на 100 г –
76 ккал



✉ ИНДЕЙКА, ЗАПЕЧЁННАЯ В МУЛЬТИВАРКЕ

Ингредиенты на 4 персоны:

- 700 г филе белого мяса индейки
- 2 крупных моркови • 1 стебель лука-порея
- 2 шт. риса для варки в пакетиках
- 2,5 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка соевого соуса • соль
- клюквенное варенье или джем

Энерг.
ценность
на 100 г –
174 ккал



Филе промыть и нарезать небольшими круглыми дольками. В мультиварку налить 2 ст. ложки растительного масла для жарки, положить мясо, посолить по вкусу и добавить стакан воды. Поставить мультиварку на режим «Запекание» на 45 минут. Морковь и лук-порей нарезать тонкими кружочками, сбрызнуть соевым соусом и маслом и через 20 минут от начала работы мультиварки выложить их сверху на мясо. Рис в пакетиках отварить в течение 10–15 минут. На большую тарелку выложить рис, на него овощи и индейку, а в качестве соуса положить теплое клюквенное варенье.

Александр Воеводина, г. Гелье

✉ КУРИНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты на 4 персоны:

- 4 шт. куриного филе
- кабачок и морковь среднего размера
- 4 кусочка сухого белого хлеба
- 0,5 стакана нежирного молока
- соль по вкусу

Овощи почистить и нарезать тонкими пластинами. Отварить на пару около 10 минут. Хлеб замочить в молоке. Курицу пропустить через мясорубку или нарезать мелкими кусочками. Добавить к фаршу хлеб и молоко, которое не впиталось. Посолить и перемешать. Форму для выпечки выстелить пекарской бумагой, смазать ее небольшим количеством растительного масла, выложить слой фарша. Затем – слой овощей и снова фарш. Верх прикрыть бумагой и поставить в духовку при температуре 180°C примерно на 40 минут.

Энерг.
ценность
на 100 г –
94 ккал



Елена Мастеркова, г. Ступино

**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

В «Английском кроссворде» все ответы уже вписаны, и их надо всего лишь найти и собрать из имеющихся букв. Слово может идти в любом направлении (в том числе и диагонально), но никогда не ломается. Слова могут пересекаться, через каждую букву может проходить разное количество слов (в разных направлениях или разной длины).

АНГЛИЙСКИЙ КРОССВОРД

К	Н	П	Р	А	З	А	Ц	Ь	П
И	Ь	А	И	К	Ю	А	К	Л	А
Т	Т	Ц	Ж	В	С	Б	К	Е	К
Е	С	И	Н	О	И	А	Я	Т	Ч
Р	О	В	А	Н	К	А	Н	И	О
О	Т	А	Р	А	Ы	К	Ь	Л	Т
Е	Я	С	Е	Т	М	Ь	Л	П	С
Т	Н	А	Т	С	Л	Л	А	Е	О
Е	А	Р	Е	Б	А	Ю	П	Т	Р
М	З	К	В	О	К	Т	С	У	Т

1. Модное название салонов красоты.
2. Мани в корейском кармане.
3. Загорелый покров человека.
4. Заслуженный вояка.
5. Икс-Георг.
6. Наплыв на березе – на поделки гожий.
7. Овечки шумною толпою.
8. Храм в Мекке, который хотят поцеловать и обойти семь раз мусульмане всего мира.
9. Аксессуар Чарли Чаплина, помимо котелка.
10. И куртка, и летучая мышь.
11. Антоновка – осенний ...
12. Район Москвы Теплый ...
13. Щетинка злака.
14. Приходит тому, кто плохо кончает.
15. Решительное «нет!»
16. Мелкая рыба семейства сельдей.
17. Знаете ли вы, что за последние полтора века средний ... жителей индустриальных стран увеличился на 10 сантиметров?
18. Команда батарея.
19. Молдавский переплас.
20. Обеспеченность работой.
21. Главный элемент в азбуке Брайля.
22. Валюта на Родине Баниониса до евро.
23. Основала детский музыкальный театр в Москве.
24. Выгонятельное слово.
25. Дрейфующий лед-полярник.
26. Слог – стоит перед «царап».
27. «Эх, тачанка-ростовчанка, наша гордость и ...!»
28. Болид, мелькнувший на ночном небе.
29. Ватин по своей сути.
30. Жители самой «шахматной» из российских республик.
31. «Ты постой, постой, ... моя».
32. Из этой комнаты выбежал Мойдодыр, чтобы умыться грязнулю.
33. Построение в шеренге по росту.
34. «... с моря дул, нагонял беду».
35. «... не догонят!» («Тату»).
36. Шестигранник, полный меда.
37. Его мысли подтверждает практик.
38. И мебель в доме, и климат в ней.
39. «Позывной», обращенный к кошке.
40. Вырывавай - бросай и взрывавай.
41. Коль не трогать ничего, сохранится статус-...
42. Батончик «в помощь мозгу».
43. И Рено, и Маре.
44. Тонкая ткань, скрывшая окно.

1 ФАБРИКА ОБУВИ

Фирма по производству обуви терпела изрядные убытки. Владельцы нашли интересное решение: производство правых ботинок перенесли в один город, а левых – в другой. И финансовая ситуация выправилась. Почему же обувной компании пришлось так поступить?



2 БЕЗБРЕЖНОЕ МОРЕ

Существует ли на самом деле море, у которого нет берегов?

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



Задача: 1. Производством было разделено, оно, чтобы пре- сечь воровство пар обуви рабочими фабрики. 2. «Бере- ганя» Сорогасова моря являющую входы Атлантики сего океана. **Задача «Найдите 5 отличий»:** на полу переве- 14. Кюнк. 15. Отмаз. 16. Тюлька. 17. Рост. 18. Лиц. 19. Жок. 20. Занятость. 21. Точка. 22. Лип. 23. Сап. 24. Вон. 25. Пак. 26. Цап. 27. Каса. 28. Мете- ор. 29. Угелитель. 30. Калмыки. 31. Красавца. 32. Спалня. 33. Ронжир. 34. Ветер. 35. Нас. 36. Сом. 37. Теоретик. 38. Обстановка. 39. Кус. 40. Чека. 41. Кео. 42. «Натс». 43. Жан. 44. Тюль.

ОТВЕТЫ



Английский кроссворд: 1. Сна. 2. Вона. 3. Кожа. 4. Ветеран. 5. Омс. 6. Кан. 7. Омар. 8. Каба. 9. Тросточка. 10. Кожан. 11. Сом. 12. Сман. 13. Омс. 14. Кюнк. 15. Отмаз. 16. Тюлька. 17. Рост. 18. Лиц. 19. Жок. 20. Занятость. 21. Точка. 22. Лип. 23. Сап. 24. Вон. 25. Пак. 26. Цап. 27. Каса. 28. Мете- ор. 29. Угелитель. 30. Калмыки. 31. Красавца. 32. Спалня. 33. Ронжир. 34. Ветер. 35. Нас. 36. Сом. 37. Теоретик. 38. Обстановка. 39. Кус. 40. Чека. 41. Кео. 42. «Натс». 43. Жан. 44. Тюль.

СУДОКУ

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

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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ВСЕ: от А до Я

АНТИКВАРИАТ

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!

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

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

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

На правах рекламы

ТРАНСПОРТ

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

РАЗНОЕ

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

УСЛУГИ

■ 8-903-119-79-34 Приглашаем помощницу по хозяйству в Подмосковный дом Пушкинского р-на, с. Тарасовка, к женщине-хозяйке с проживанием. Желательно одинокую, предпенсионного возраста, добрую и отзывчивую.

ГОРОСКОП НА 15 – 28 ЯНВАРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овны полны сил и энергии, большинство представителей знака на здоровье не жалуется. Чтобы энергия не пропала впустую, вам не мешает заняться спортом или совершать длительные прогулки, одеваясь по погоде.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы жалуются на усталость, при этом часто недосыпают. Звезды настоятельно советуют Близнецам ложиться спать на час-два раньше. А за час до этого выпить травяной чай с мятой или душицей.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам не следует лениться. Мало движений – лишние килограммы. А это и лишние болячки. Львам, особенно женщинам, необходимо чаще и больше бывать на свежем воздухе и делать гимнастику, заниматься спортом.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам звезды советуют внимательнее смотреть под ноги – есть некоторая вероятность получения травм. С осторожностью обходите обледенелые участки улицы. Также звезды советуют подналечь на оранжевые фрукты.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам стоит аккуратнее обращаться с горячими и острыми предметами – есть вероятность ожогов и порезов. Проверьте домашнюю аптечку, в ней всегда должны быть дезинфицирующие и перевязочные средства.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям, особенно женщинам, в ближайшие 10–12 дней можно экспериментировать с волосами. Новая стрижка или новый цвет волос окажутся очень удачными и будут долго радовать свою обладательницу.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

У Тельцов могут проявиться проблемы с мочеполовой системой. Этим представителям знака необходимо остерегаться переохлаждения и при малейших признаках заболевания немедленно обратиться к врачу.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Раки в основном чувствуют себя стабильно и со знаком плюс. Но есть большой риск подхватить простудную инфекцию. Но принятые представителями знака профилактические меры принесут хорошие плоды.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам возможно придется немного поволноваться в связи с состоянием ЖКТ. Не исключены проблемы с перевариванием пищи. Скорее всего, это временное явление, так сказать, эхо неразумных обильных застолий.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам нечего опасаться в плане здоровья. Однако, чтобы так продолжалось и дальше, звезды рекомендуют представителям знака начать прием комплексных витаминов в соответствии с возрастом Скорпиона.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги много нервничают, но в основном по бытовым пустякам. Успокойтесь, – они не стоят ваших нервов. Для большего спокойствия звезды советуют отказаться на время от кофе в пользу успокаивающих травяных чаев.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды настоятельно рекомендуют быть внимательнее к сигналам собственной печени. Возможно, неумеренное употребление жирной и жареной пищи в новогодние каникулы не прошло для нее бесследно.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



3–16 января
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

Луна в январе будет помощницей в ваших добрых планах и начинаниях. **15 и 16 января** – достаточно сложные дни. Следует быть осторожными и вместе с тем прислушиваться к себе, особенно если дело касается принятия серьезных решений, строительства долговременных планов. Луна советует – не делайте в эти дни того, чему сопротивляетесь интуитивно, что вызывает ваши внутренние сомнения.



17 января
НОВОЛУНИЕ

Следующие дни, вплоть до 20 января – время сбережения и накопления энергии. Чтобы ее побольше аккумулировать – от вас будет требоваться позитивный настрой. Главное, не выплеснуть эту энергию 21 января, этот день считается днем повышенной конфликтности.

22 и 23 января – исключительно удачные дни для всех новых начинаний, включая очень серьезные. Плановые



18–30 января
РАСТУЩАЯ ЛУНА

проекты лучше осуществить 22 января. **25 января** – идеальный день для посещения медицинских и оздоровительных учреждений. Следующий день, **26 января**, как нельзя лучше подходит для диагностики хронических заболеваний.

27 и 28 января – отличные дни для активного отдыха на природе. Впрочем, быть внимательным к здоровью и уметь интересно отдохнуть – надо всегда.

«Планета здоровья»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 1 (48). Дата выхода
15.01.2018.
Подписано в печать 27.12.2017.
Номер заказа – 15

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 234 200 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».

НОВЫЙ ГОД – к весне поворот!

Календарные даты в народе обрастали шутками, прибаутками, приметам. Русские люди всё применяли, но записей не вели, а свои наблюдения передавали из поколения в поколение...

19 января

Крещение – один из главных православных праздников. В «крещенский вечерок» девушки часто гадали на суженого, – выходили за ворота и смотрели на первого встречного: если встретится старик – добра не жди, а если молодой парень – к скорому замужеству. Крещенские морозы – самые сильные. Народ примечал: на Крещение день теплый – хлеб будет темный (значит, густой). Ясный, холодный день – к засушливому лету.



21 января

На Емельяна зимнего ждали скорой смены погоды: «Емельян, накрути буран». Следили за ветром: подует с юга – посулит грозное лето. На Емельяна принято собираться всей семьей вечером и рассказывать всякие небылицы, сказки, интересные истории. От этого обычая и пришла поговорка «Мели, Емеля, твоя неделя». В этот день ждали к званому обеду кума с кумой, приносивших гостинцы, мыло и полотенце, для первого купания ребенка, которого мыли и приговаривали «С гуся вода, с моего дитятка худоба!».

23 января

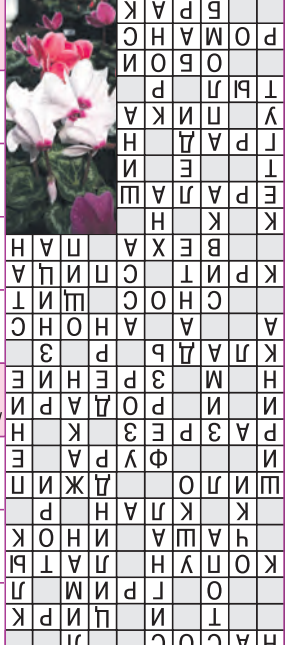
По погоде в этот день определяли, будет лето сухое или дождливое и мокрое. Поэтому и назывался день Григорий Летоуказатель. Люди внимательно наблюдали за деревьями, сеном на полях и предполагали: иней на стогах – к мокрому году. В древности люди верили, что в стогах живет стоговой дух, который оберегает хозяйские припасы от грызунов, поэтому шли в поле с караваем, кланялись стогам и благодарили духов за хорошую работу. Даже существовало поверье, что если обойти стог сена три раза против солнца, можно разбогатеть.

25 января

Татьянин день. В древности этот день назывался – Бабий кут, по названию бабьего угла в избе, где чаще всего обитала хозяйка дома. В Татьянин день «большуха» (самая старшая женщина в семье) пекла большой круглый каравай в виде солнышка. Каждому члену семьи обязательно доставался кусочек. В народе верили, что девочки, рожденные в этот день, непременно будут хорошими хозяйками и удачно выйдут замуж. Приметы на погоду в этот день были таковы: снег на Татьяну – лето будет дождливое, морозно и ясно – к урожаю.



					Предупреждающий свист	Откуда фокусник достает кролика?	Залив с грязле-чубицей на берегу	Зуб, сле-дующий за режцом
"Ампула" сердца, качающе-го кровь	Плоская отмазка от службы в армии		Преобра-зит лицо актера		"Балаган" с акро-батами			
Нерасто-ропный человек (разгов.)	Линзы в оправе с дужками		Мишень, куда наце-лен кон-чик нитки				Держат фигу против вигов	
					Тяже-ленная амуниция рыцаря			
Да мину-ет меня ... сия!					Обитатель обитатели			
Гульфик в мужских брюках	Дружная семья шотландс-ких горцев					Cherokee в авто-салоне		Развле-чение в караоке
				Вездеход шахмат-ной доски	Художест-ва мороза на стекле			
	Дырокол, который в мешке не утаишь	Время расцвета красоты Снегурки	Большая длинная крытая повозка					Какой пу-лей вепря с ног валят?
						Слой поч-вы, что быльем порос		"Кладов-ка" в церкви
	Глазной "фасон"		У него помидор - синьор					
	Ручная ... при авиа-пасса-жире		Его остроту повышает черника					
					Крик лезгин-ствующего		"Попасть как кур в ..."	Девичий, шелками свхачен-ный
	Верный способ борьбы с бараками	Итальянец с "Чисти-лицем"		"А завтра вы уви-дите!"				
Остров в Среди-земном море	Не бурка и не вещь каурка					Баскет-больная корзина		
				Орудие для вяза-ния носка				
Нити для работы хирурга	"Зарубка" на жиз-ненном пути					... или пропал		
	"Шкод-ный" кино-журнал		Рыжая краска для временной татуировки		Резина в авто-сервисе			
	"Драже" с неба	Спесь, гонор		... и джент-льмены				
				Тенистая "шалка" могучего дуба				
	Оружие улана							
				Место разлива коктейлей		Качение прав по закону		
Он у фронта сзади был	Стенные "фантики"							
Песня про калитку в дивный сад	Венец стараний свахи							



				Плод дынного дерева среди фруктов	Разбавитель масляной краски	Сколько ножек у рояля?		Крем для солдатских сапог			Напиток богов и насекомых	Инсульт, аполексия (разгов.)	"Полный абзац" одним словом	
Сценарий с "продажей" невесты	Буксир для водолазников	Венгерская овчарка		Скопище варваров				Партиец, вносы вносящий	Черная вуаль как символ		Созвездие с Вегой			
Питательная ... для микробов	Чурка городишная	Любимый кроха в колыбельке				"Трибуна" в храме		Круговая мото-дорожка			Злая насмешливость	Подкожная "грелка" свиньи	Сдача хулигану	
...	Гальцев			Скептически настроенный апостол		"Опель" с цветочным названием		Обсуждалка в Интернете	Держатель оконного стекла	Жирос растворимый витамин А1	Пятилетка за колычей проволокой		Стоячая "рама" со струнами	"Самолетная" приставка
Вернул Мастера Маргарите		"Неистребимая ... к алкоголю"			Бисквитная скрутка		Бокал для шампанского				На нее дают взяточнику			
			Полимер для обоев		Волчок в турбине				Золотой медалист первенства мира		Своевольный характер скакуна			
	Лановой для своих	Имя бывшего "мистера Джולי"	Ворон, накаркавший несчастье				Масло для прихожан		Перец со жгучим нравом			"... не вижу, ... не слышу, ... не скажу"		
					"Охладитель" пылких эмоций		Знаменитое кабарэ "... Руж"			На ней тонометром измеряют давление		Золотистые ломтики картофеля		Исчерпан у заглохшего движка
	Пилка резчика по дереву		Обгон или разворот по сути		Правила пребывания в стационаре				Соленая трасса для участников регаты			Черный бог древних славян	Каменный период	Осетинский писатель ... Хетагуров
	Каждый Э в ОАЭ (всего 7)					"Мундир" врача		Монолог шизофреника	Орудие с лемехом			Следы от проектора		
				Азиатский манул для домашней кошки		Занятие для души в выходной день				Любимый "тренжер" белки				
Искусный зодчий, отец Икара	Крупный садовый цветок	Комплект ДНК		"Металлородительница"			Трава, готовая к зимовке	Трио из взводов				Якутская "волосяк"		
Кровеносная ниточка под кожей	Столица с Крещатиком					"Обложка" дома		Город-порт в Греции			Черный дядя из хижины	Стража с вилами		
				Автор картины "Маха обнаженная"		Имя режиссера Протазанова				Мята с цитрусовым ароматом				
	Пьянка с разворотом					"Абрис" яйца		Государственный хит		Из буддийского он храма				
	Бедняга, отвергнутый обществом		Спортивный балл					Футбольный, забитый						
					Шкура знаменитой Долли									
	Олениха со статью кипариса		Едкий малый (разг.)					Лицедей с "говорящим" телом						
				Имя Перро	Старинное служение	Углубление, где зуб укоренился								
	На нем писал Шолом-Алейхем	Монтана, Индиана или Луизиана	Автор "Пигмалиона"				Создал мюзикл "Кошки"	Самурайская валюта		Полоз для зимнего бега				
					Пустыня для лошади Пржевальского				Ботанический или вишневый					
Бегун среди таксистов		Тенор, бас и баритон					Роман Достоевского							
					Марлевый ... раны									
"Венец" плей-оффа		Что окутывает вместе со слепотой?					Переяславская ...							

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