



№5 (138)
январь

ТВОЙ

ОСТЕОПОРОЗ:
РАННИЕ СИМПТОМЫ стр. 4

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА 6 РУБ.

Д  **КТОР**

В С Я П Р А В Д А О З Д О Р О В Ь Е

МАСТОПАТИЯ
и грудное
вскармливание

стр. 5

**РАННИЙ
КЛИМАКС:**
как избежать

стр. 6

БОЛЬ В ЖИВОТЕ:
вычисляем
болезнь

стр. 8

МЕРЗНУТ НОГИ?
патология сосудов

стр. 9



БОРОВАЯ МАТКА:
дар женщинам

стр. 15

ЙОГА:
наука о дыхании

стр. 17

**ПИГМЕНТАЦИЯ
КОЖИ:**
о чем
предупреждает

стр. 19

ВЫХОД СЛЕДУЮЩЕГО НОМЕРА 6 ФЕВРАЛЯ



**ЗИМНИЕ ЯБЛОЧКИ,
ЗАПРЕЩАЮЩИЕ БОЛЕЗНИ**

Содержащиеся в яблоках яблочная, винная, лимонная кислоты в комплексе с пектинами и Р-витаминоактивными дубильными веществами противодействуют процессам гниения и брожения в кишечнике. По содержанию тартроновой кислоты, сдерживающей превращение глюкозы в собственный жир организма, яблоко лидирует среди овощей и фруктов. Все это, и многое другое, делают яблоки незаменимым "лекарством".

№ 5/2007

январь

ВЫХОД СЛЕДУЮЩЕГО НОМЕРА 6 ФЕВРАЛЯ

**КАРЬЕРА ПО БЛАТУ:
ПЛЮСЫ И МИНУСЫ**

стр. 13

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА 6 РУБЛЕЙ

ДАМСОВЕТ

БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ ПРОСТО

ЖИГУНОВ:

ИДЕАЛЬНЫЙ
СЕМЬЯНИН

стр. 3

АЛОЭ:

ОМОЛАЖИВАЕМСЯ
БЕЗ ОПЕРАЦИИ!

стр. 5

СЕКСОЛОГИЯ:

СЕКС И
БЕРЕМЕННОСТЬ
СОВМЕСТИМЫ!

стр. 6



ЗАМУЖ ЗА БОГАТОГО:

ЕГО ГЛАЗАМИ

стр. 17

МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ:

ИЗ РАЗНОГО ТЕСТА

стр. 18



ВЕРА БРЕЖНЕВА: ОТКРОВЕНИЯ СОЛИСТКИ ВИА ГРЫ

НА КУХНЕ



ВЫХОД СЛЕДУЮЩЕГО НОМЕРА 13 ФЕВРАЛЯ

О матушке-КАРТОШКЕ

стр. 4



СУПЕЦ

за полчаса!

стр. 5

Чудеса из КУРИЦЫ

стр. 6



Приготовим КРЕМ-БРЮЛЕ?

стр. 7

Рулетики из МИНТАЯ

стр. 8



УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ КЛАССИКА АЗИАТСКОЙ ЕДЫ

Узбекская кухня формировалась в течение столетий под влиянием тюркской, таджикской и монгольской. Сегодня это своеобразная кулинарная книга среднеазиатских стран. Для национальной узбекской кухни характерно интенсивное использование баранины и разнообразной пернатой дичи — перепелов, куропаток, жирной домашней птицы — гусей и уток. Ценятся зерновые и бобовые — рис, джугара, пшеница, горох. Популярны овощи — в первую очередь тыква, репа и морковь, самые разнообразные фрукты и орехи. Очень редко узбеки употребляют в пищу яйца и рыбу.

Подробности читайте в номере

«СКАНВОРДЫ НА КУХНЕ» №2 (11)

выходит два раза в месяц с 2006 г.

Учредитель и издатель ИД «Пилот Медиа»
Свидетельство о регистрации в СМИ
ПШ-№ ФС77-24730 от 19 июня 2006 г.
Генеральный директор Орешкина Екатерина
Главный редактор Урусова Людмила
urusova@gazetta.ru (495) 739-57-71
Волшебник-кулинар Маринина Елена
Рекламная служба Василук Ольга
vasiluk@gazetta.ru (495) 739-57-71

Отдел распространения

Кутузова Ирина

kutuzova@gazetta.ru, (495) 677-40-17,

Кулакова Елена (495) 677-41-54

Дизайн и верстка Ващенко Светлана

Корректор Решетцова Светлана

Адрес для писем: 127051, г. Москва, а/я 100

ИД «Пилот Медиа»

Сайт ИД «Пилот Медиа» www.gazetta.ru

Отпечатано в ООО «Импульс», г. Дзержинск

Тираж 68 200 экз. Заказ № 4604

Номер подписан в печать 20 января 2007 г.

Выход следующего номера 6 февраля 2007 г.

Каждый рецепт приготовлен
и опробован в редакции.
Расчет калорий дается на
100 г готового продукта.

ПОДПИСКА

Если вы не хотите пропускать ни одного номера, обязательно оформите подписку на 2007 год. Каталогичная цена на 1-е полугодие (12 номеров) — 61 рубль. Наш подписный индекс — 99121 в каталоге ПОЧТА РОССИИ. Подписывайтесь также на другие газеты нашего Издательского дома: "ТВОЙ ДОКТОР" — индекс 11372, "ДАМСОВЕТ" — индекс 11373.

30 ЯНВАРЯ ПОСТУПИЛ В ПРОДАЖУ №5

№5 (138) **ОСТЕОПОРОЗ:**
твой доктор

МАСТОПАТИЯ и другие заболевания
РАНИЙ КЛИМАКС: как избежать
БОЛЬ В ЖИВОТЕ: причины и лечение
МЕРЗНУТ НОГИ? как избежать онемения

БОРОВАЯ МАТКА: для женщины
ИГА: мифы и факты
ПИГМЕНТАЦИЯ КОЖИ: в чем причина и как предотвратить

ЗИМНИЕ ЯБЛОЧКИ, ЗАПРЕЩАЮЩИЕ БОЛЕЗНИ

Сезонные и зимние яблоки, груши, сливы, персики и абрикосы — это не только вкусные и полезные продукты, но и отличные средства для профилактики и лечения многих заболеваний. В этой статье мы расскажем о пользе этих фруктов и о том, как их правильно выбирать и употреблять.

30 ЯНВАРЯ ПОСТУПИЛ В ПРОДАЖУ №5

№ 5 2007 январь

КАРЬЕРА ПО БЛАТУ: плюсы и минусы стр. 18

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО! РЕКОМЕНДОВАНА ЦЕНА С РИЗКОМ

ДАМСОВЕТ

ЖИГУДОВ: ИДЕАЛЬНЫЙ СЕЗОННИК стр. 3
АЛОПЕЦИЯ: ОМОЛОЖИВАЕМСЯ БЕЗОПАСНО стр. 5
СЕКСОЛОГИЯ: СЕКРЕТЫ ВЕРНОСТИ СОВМЕСТИМЫ стр. 6

ЗАМУЖ ЗА БОГАТОГО: ЕГО ПЛАЗМА стр. 17

МАЛЫШКИ И ДЕВОЧКИ: ИЗ РАБОТНОГО ТЕСТА стр. 18

ВЕРА БРЕЖНЕВА:
ОТКРОВЕНИЯ СОЛИСТКИ ВИА-ГРЫ

• кулинария • мода • здоровье • психология • сексология • дом • кулинария

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Большое спасибо за ваши письма с купонами, все они приняли участие в розыгрыше.

Вот ключевые слова из купона № 9: **ПЕТАРДА, СЕЛЁДКА, КОВРИГА, АРЛЕКИНО, ИНДЕЙКА, ХОРОВОД, МОРОЖЕНОЕ**. Мы выбирали призеров случайным образом из всех ваших писем, которые мы смогли получить.

Не забывайте указывать на конвертах в разделе «Кому» ИД «Пилот Медиа», призовой купон №2 — письма без указания адресата возвращаются!

Вот имена победителей из № 9:

Романова Юлия (г. Магнитогорск), **Цылин Юрий** (г. Москва), **Ермошина Т.Ю.** (Липецкая обл.), **Бессмертновы** (д. Семечки), **Чиж Н.Ю.** (с. Мирное), **Кожегатова Анна** (г. Витебск), **Буркова Л.В.** (г. Северодвинск), **Вострякова В.В.** (Казанская обл.), **Бриль Н.** (д. Литаво), **Сыромятникова Лилия** (г. Волгоград).

От всей души поздравляем победителей!

Читайте нашу газету! Отгадывайте! Выигрывайте! Готовьте по нашим рецептам! Рассказывайте, что хотите изменить!

МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ВАС!

ОТВЕТЫ ДЕВЯТОГО НОМЕРА

Стр. 1

По горизонтали: Шматок. Распад. Квадрига. Осока. Гам. Дека. Баба. Чистота. Отставка. Укол. Чтиво. Ауг. Яма. Таверна. Штат. Порука. Ник. Икт. Рана. Клен. Осадки. Агря. Урод. Оригами. Раса. Абак.

По вертикали: Искатель. Телятина. Туца. Торос. Сара. Икота. "Аракс". Ежов. Дуга. Свож. Тоту. Краб. Шлак. Асс. Аксиома. Мадам. Тува. Дик. Шадр. Боя. Игра. Варна. Волга. Бакунин. Амба. Атака.

Стр. 3

По горизонтали: Мешок. Фрак. Юлигер. Подарок. Котик. Ирбис. Шекспир. Сугроб. Сумка. Ара. Атлет. Снежки. Ролики. Крыло. Штолор. Стол. Омар. Марабу. Иглу. Айсберг. Овчарка.

По вертикали: Кассета. Копилка. Ледоруб. Колпак. Трио. Шуба. Ринг. Фонарик. Абрикос. Ухо. Крюк. Нос. Шлем. Ирис. Евро. Роза. Ястреб. Морж. Пума. Сова. Икар. Умка.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: ПЕТАРДА.

Стр. 4

По горизонтали: Звончок. Телега. Осёл. Еда. Нрав. Кофе. Курсы. Ток. Салат. Река. Нож. Товар. Кинжал. Ваза. Бак. Раб. Утро. Гриб. Поле. Окно. Жанр. Торт.

По вертикали: Снимок. Вес. Овца. Багаж. Ласт. Легенда. Жук. Трама. Убор. Акт. Арык. Лист. Урок. Балкон. Ропот. Рост. Нога. Погода. Очко. Зуб. Волк. Жена. Жест.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: СЕЛЁДКА.

Стр. 5 "Сканворд Ребусный"

По горизонтали: Блондинка. Кукуреку. Пища. Авва. Лал. Залог. Луг. Истина. Лари. Код. Повод. Нури. Стадо. Тамак. Нок. Угода. Тодес. Каталка.

По вертикали: Фуганок. Аполлет. Бригада. Лещ. Мёд. Окалина. Гну. Укус. Агор. Кив. Инок. Вис. Ода. Окрас. Скат. Улика. Анод. Кладовака.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: КОВРИГА.

Стр. 5 Филворд

Кекс. Крест. Ассамблея. Базар. Рябина. Неон. Палата. Шампанское. Алла. Победа. Ока. Коренник. Снегурочка. Слуга. "Метель". Сало. Отражение. Зима. Пробка. Иней. Стрекоза. Осип. Алсу. Огурцы.

Стр. 6

По горизонтали: Мандарин. Страдивари. Розыск. Корчма. Арамис. Салака. Язва. Угощенье. Спикер. Шиньон. Окоп. Алтарь. Неолит. Скалыга. Елка. Резь. Реле. Привал. Какало. Кальсоны. Регент. Анорак. Кинотека. Обоз. Пятки. Канонист. Слоган. Урон. Марс. Анабас. Гайдар. Кираса. Егоров. Шапито. Ария. Канада. Торгаш. Лыдина. Тамада. Ментик. Лыжа. Рутина. Трал. Отруби. Лоцман. Блик. Циклоп. Опёнок. "Чероки". Уговор. Пони. Оперетта. Камзол. Оснастка.

По вертикали: Садальский. Редька. Стрела. Норвегия. Метр. Каникулы. Кант. Тантал. Газель. Обстановка. Язычок. Совхоз. Нора. Клевер. Корикова. Отёл. Сластина. Изотоп. Каре. Аналог. Даль. Чета. Романтик. Лектор. Ангара. Бистро. "Ералаш". Акын. Анналы. Кика. Маскарад. Прус. Урарту. Жалоба. Ширь. Капрон. Торт. Угол. Арахис. Реалия. Киборг. Руан. Угон. Кикимора. Опорос. Казин. Саша. Тана. Оляпка. Тесьма. Пижамы. Блокпост. Иезуит. Поилка. Решето. Дачник. "Ника".

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: АРЛЕКИНО.

Стр. 7

По горизонтали: "Битлз". Тулуп. Апаш. Лыков. Радар. Трата. Минёр. Машков. Альфа. Лучко. Анаша. Люди. Назарет. Стоун. Осётр. Зона. Куры. Указ. Остап. Поэт. Пшеница. Скалли. Есаул. Тату. Кол. Бойко. Имидж. Лунатик. Клады. Агава.

По вертикали: Бельмо. Оборот. Люкс. Тюк. Неуд. Тест. Чистка. Кубик. Завтрак. Трупа. Лино. Шлейка. Тарань. Умысел. Ушат. Финн. Николь. Дама. Буки. Азу. Целина. Порошина. Запас. Маг. Ариозо. Анита. "Порше". Эму. Див. Атлант. Ложка.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: ИНДЕЙКА.

Стр. 8

По горизонтали: Вуалехвост. Кета. Дворец. Май. Ярус. Ява. Нарды. Мерка. Пальто. Гарем. Фразёр. Ева. "Алеко". Аргон. "Аякс". Удод. Этуш. Око. Ахилл. Банк. Мушкет. Кляча. Кефир. Ата. "Крик". Арина. Лефорто. Рок. Сталин. Рис. Сук. Тьма. "Саб". Узел. Эра. Нейлон. Снеговик. Авиатор.

По вертикали: "Электролюкс". Карта. Лот. Лье. Факс. Тесть. Кашемир. Троя. Ури. Крузо. Яго. Ковш. Видов. Фиск. Каас. Сени. Амур. Обет. Алек. Атом. Ату. Атакама. Разрез. Дан. Бала. Елей. Клик. Ров. Награда. Крен. Сани. Халиф. Регби. Агос. Древо. Луч. Рим. Труссы. Манул. Аутсайдер.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: ХОРОВОД.

Стр. 10-11

По горизонтали: Композитор. Красава. Гексонг. Ребе. Элли. Ламборджини. Тирана. Опал. Фашизм. Дездемона. Лама. Жакоб. Имаго. Дрон. Мао. Икона. Икс. Моа. Окоп. Том. Маз. Чалка. Оковы. Мот. Гренки. Мшара. Киот. Стяг. Квартира. Улица. Акusher. Рогов. Карп. Отто. Леди. Барс. Атос. Бакалавр. Опар. Габрово. Окошко. Уни. Спектр. Мат. Скиф. Ирокез. Грот. Дядя. Трубка. Исаев. Гало. Опарыш. "Сизтл". Лак. Наст. Удав. Урка. Олимп. Слёт. Овин. Пай. Опер. Ушко. Ядро. Али. Март. Дошес. Ашуг. Диятез. Рубашка. Мачете. Коза. Адан. Рванина.

По вертикали: Антилопа. Аксессуар. Жабо. Ухо. Софит. Домысел. Слепыш. Зелье. Тревога. Знамя. Уйма. Триод. Огни. Кивер. Енот. Бор. Корм. Лом. Лапта. Аполлог. Кукла. Обман. Прорва. Корда. Блад. Луза. Ют. Кио. Жан. Гран. Ницше. Рыло. Вигвам. Аид. Антиквар. Спуск. Жим. Сорт. "Ани". Аммиак. Опт. Сказ. Распе. Галоша. Арифмометр. Ака. Апорт. Летяга. Шизм. "Ардо". Дети. Морда. Изжога. Идо. Воин. Герман. Румб. Яппи. Канал. Ага. Натр. Конго. Икра. Три. Лев. Бич. Сборы. Виза. Какао. Ушу. Ясли. Тромб. Корт. Вакса. Ну-мизмат. Охота. Вышка.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: МОРОЖЕНОЕ.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПРИЗ

10 ПРИЗОВ ПО 500 РУБЛЕЙ ЖДУТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

Победителей определяет жребий. Участвуют все, кто прислал правильные ответы!

Проверьте себя, чтобы Ваше письмо обязательно участвовало в конкурсе:

- Ответы принимаются только на нашем фирменном купоне, вырезанном непосредственно из газеты.
- Штамп об отправке должен быть не позднее 8 февраля.
- Ответы и победители будут опубликованы в № 4, который появится в продаже с 20 февраля.
- На конверте или почтовой открытке обязательно указывайте "Призовой купон № 2".
 - Призовой купон заполняйте печатными буквами, разборчиво.
- Присылайте купон по адресу: 127051, г. Москва, а/я 100, ИД «Пилот Медиа»
- Отправка денежных призов осуществляется почтовым переводом на адрес, указанный вами в призовом купоне.

ПРИЗОВОЙ КУПОН №2 СКАНВОРДЫ НА КУХНЕ

ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ НЕОБХОДИМО ЗАПОЛНИТЬ ВСЕ СТРОЧКИ!

Стр. 3	1	2	3	4	5	6	7		
Стр. 4	1	2	3	4	5	6	7		
Стр. 5	1	2	3	4	5	6	7		
Стр. 6	1	2	3	4	5	6	7	8	
Стр. 7	1	2	3	4	5	6	7		
Стр. 8	1	2	3	4	5	6	7		
Стр. 10-11	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Ф.И.О. (полностью) _____

Адрес (с индексом) _____

Дата рождения _____

Паспорт (№, когда и кем выдан) _____

5000 РУБЛЕЙ
ПРИЗОВОЙ
ФОНД
НОМЕРА