

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 08 (79)

22 апреля –
12 мая 2019

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ПАМЯТКА ВЗРОСЛОГО «АТОПИКА»

+ КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТЕНИЯ 2019

ЧТО ПОСАДИТЬ НА ГРЯДКЕ

ПОЛЕЗНОЕ РАЗНОТРАВЬЕ

КАК БОЛЕЗНЬ МЕНЯЕТ УШИ

ДИАГНОСТИКА ПО МОЧКЕ

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ БАНАНЫ

СВЕЖИЕ, СУШЁНЫЕ, ЧИПСЫ



ISSN 2414-4940



9 772309 882007 1 9008



ЭКОНОМИМ
НА ЛЕКАРСТВАХ:
ОБЗОР ЦЕН

стр. 10

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



СТОМАТОЛОГ
РУСЛАН САБАНОВ:

КРАСИВАЯ УЛЫБКА ДЕЛАЕТ
НАШУ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

16+

Фотограф: Дмитрий Яковлев. Фото: zhu difeng, beats1/ Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

● ЗАЧЕМ НАНОСИТЬ КРЕМ НА ВЕКИ?

Зарубежные исследователи озадачились вопросом, а наносят ли люди солнцезащитный крем на чувствительные участки кожи, особенно нуждающиеся в защите – на веки? Группа ученых из Ливерпульского университета пригласила для участия в исследовании 84 добровольца. Результаты до нанесения крема на кожу лица и после были зафиксированы чувствительной к ультрафиолету зеркальной камерой.

Исследование показало, что в среднем участники обделяли вниманием 11,1% поверхности лица. Значительная часть кожи оказывалась незащищенной от солнца, что создает риск развития рака кожи. Интересно, что в среднем мужчины тщательнее покрывали кремом свои лица, чем женщины. Многие участники, как оказалось, не покрывали кремом кожу век. Стоит взять на вооружение и тщательнее защищать кожу в период активного солнца.



4

мая

1912
год

СОБЫТИЯ МАЯ

Родился Николай Блохин – советский и российский хирург-онколог, доктор медицинских наук, профессор, основатель Всесоюзного онкологического научного центра (ныне носит его имя). Автор более 200 научных работ, в основном по вопросам онкологии, военно-полевой, пластической и восстановительной хирургии, травматологии, организации медицинской науки.

● ЕЩЁ ОДИН ПОВОД НЕ ЕСТЬ САХАР

Сахар может быть причиной снижения концентрации внимания и возникновения хронической усталости, сообщают немецкие ученые. В исследовании воздействия сахара на эмоциональный фон приняли участие 1259 респондентов. Также было изучено воздействие на настроение таких факторов, как количество и тип потребляемого сахара. В ходе исследования было обнаружено, что сахар не влияет на настроение вопреки распространенному мифу, что сладкое улучшает настроение. Не помогает сахар и в умственной работе, не облегчает физические нагрузки. Ученые также выяснили, что люди, потреблявшие сахар, в течение часа чувствовали себя более уставшими и менее внимательными по сравнению с теми, кто сладкого не ел. А вот ожирение, диабет и метаболический синдром на сладкоежек вполне могут «напасть».

СОЦИАЛЬНЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

✓ ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ населению Москвы и МО

✓ БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ Ведущие Юристы и адвокаты



Реклама

Опыт работы более 20 лет!

Льготы пенсионерам, ветеранам, инвалидам!

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

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 288-18-92



Реклама

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

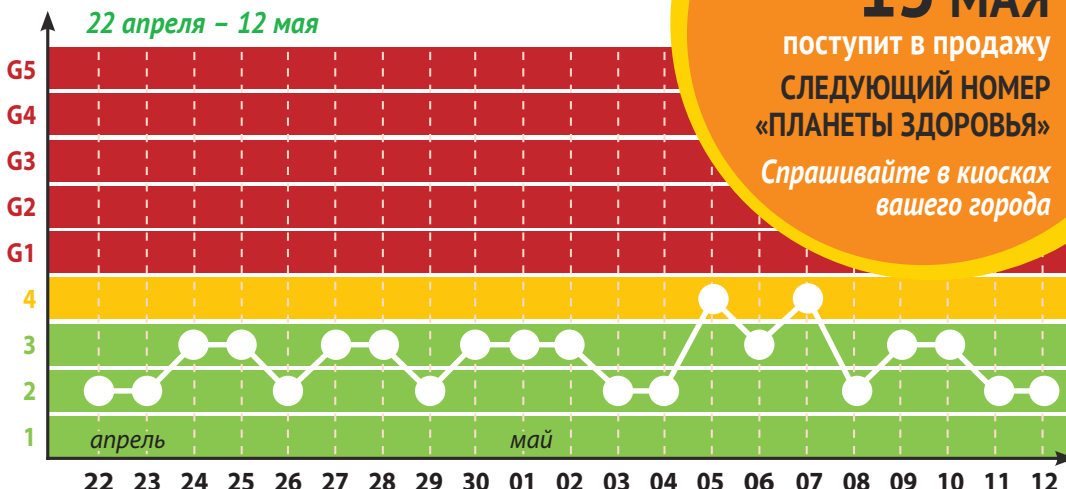
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

● **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.

13 МАЯ

поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках
вашего города



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

КНИГИ И ДИСКИ АКАДЕМИКА Г.Н.СЫТИНА



Книги 250 руб. Диски 490 руб.
(+ стоимость пересылки)

В Центре Г.Н. Сытина проводятся бесплатные аудио- видеосеансы (120 дисков) пн-пт с 10 до 18 часов по адресу: г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 87, стр. 1 (м. «Тушинская»)

ТЕЛЕФОНЫ:

8 (499) 340-04-07
8 (804) 555-45-06

Бесплатный звонок по России

ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ!

НАШ САЙТ: sytin-gn.ru

ЭЛ. ПОЧТА: sytin@bk.ru

АДРЕС: 125371, г. Москва, Волоколамское шоссе, д.87, стр. 1 (м. «Тушинская»)

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЧЕЛОВЕКА

РЕКЛАМА 16+

Автор книг академик Г. Н.Сытин
Доктор медицинских наук
Доктор психологических наук
Доктор педагогических наук
Доктор философии
Полный профессор

Книги академика Сытина основываются на давно доказанном учеными факте: наша мысль материальна, и тело реагирует на наши мысли о самом себе. При работе с книгами и дисками головной мозг активизируется и направляет мощные импульсы в нужные органы, помогая организму запускать в них процессы оздоровления. Книги и диски Сытина уже много лет помогают людям преодолевать трудности. Настраивают на счастливую, здоровую и радостную жизнь!



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ОТ ПРЫЩЕЙ И УГРЕЙ ТЫКВОЙ ПОЛЕЧИТЬСЯ СКОРЕЙ



Недавно открыла для себя хорошее средство от прыщей и угревой сыпи. Это обычная тыква, которой нужно протирать проблемные места на лице утром и вечером. Просто берем небольшой кусочек и протираем. Тыква должна быть свежей, каждый раз нужно отрезать новый кусочек и протирать свежим срезом. В крайнем случае, если нет возможности долго хранить свежую тыкву, можно ее заморозить прямо кусочками. Только кусочки придется размораживать перед протиранием лица.

Катя В., Рязанская обл.

✉ КИШЕЧНИК ЧИСТЫЙ ОТ КАШИ БЫСТРОЙ

С возрастом мы все начинаем задумываться о здоровье. У каждого, конечно, своя болячка. Что болит, то и лечим. Я вот всегда мучилась с кишечником. Всю жизнь он фордыбачил у меня. И вот какое открытие я для себя сделала: оказывается, и кишечник можно усмирить, главное, научиться его правильно чистить. Что я делаю? С вечера заливаю овсяные хлопья (самые дешевые, долгоиграющие) стаканом кефира. Собственно, дозировку кефира и хлопьев надо подобрать свою. Кто-то любит пожиже, кто-то погуще. Добавляю ягоды (всегда есть замороженные), банан, сухофрукты – что хочется. Утром сразу после пробуждения выпиваю маленькими глотками стакан горячей воды. Именно горячей, не теплой. А через час ем «кашу», что с вечера настоялась. У меня повышенная кислотность желудка, поэтому бананы и сухофрукты для сладости добавляю обязательно. Но можно и без них, просто хлопья и кефир. Еще через час-два можно уже кушать свою привычную еду. Делаю так каждый день, уже привыкла. Кишечник работает как часы, и боли мучить перестали. И даже, знаете, похудела на 4 килограмма за полтора месяца, что не может не радовать.

*Любовь Савушкина,
менеджер, г. Муром*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВЫБИРАЕМ «ТОНАЛЬНИК»

Чтобы выбрать свой оттенок тонального крема, нужно небольшое его количество нанести на линию подбородка и оценить, подходит ли он вам, при естественном освещении.

Валерия Мишина, г. Воронеж

✉ ЧТОБЫ НЕ ТОШИЛО, МЯТУ ЗАВАРИЛА

Я недавно родила сыночка, и теперь хочу поделиться, как спасалась от тошноты во время токсикоза с помощью мяты перечной. Научила меня эту маму, она тоже во время беременности мучилась тошнотой. Нужно приготовить мятный настой. На 1 стакан кипятка берем 2 ст. ложки сухой мяты и настаиваем полчаса. Потом этот настой процеживаем. Когда подходит тошнота, надо выпить сразу полстакана настоя. Если тошнота не прошла, через час выпить остальной настой, и тогда точно станет полегче.

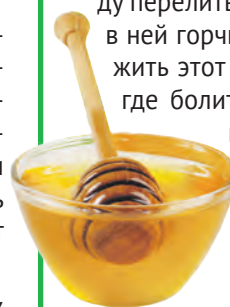


*Мария Т., молодая мама,
Владимирская обл.*

✉ МЁД ДА ГОРЧИЦА, И БОЛЬ ИСПАРИТСЯ

Медово-горчичные компрессы очень помогают от артрита, я всем советую. Чтобы сделать такой компресс, понадобится размешать в 1 стакане теплой воды 1 столовую ложку меда. Потом эту медовую воду перелить в тарелку и смочить в ней горчичник. И сразу положить этот горчичник на место, где болит. Укрыться одеялом и лежать 15 минут, потом горчичник можно снять, и боль утихнет.

*Николай Ш.,
Рязанская обл.*



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



✉ НАСМОРКУ БОЙ ДАСТ ЛОПУХ ПРОСТОЙ

От насморка есть хорошее средство – корень лопуха. Выкапывать его лучше осенью, но можно и весной. А можно купить в аптеке в сушеном виде. Корень надо хорошенько отмыть и нарезать на мелкие кусочки. Потом сложить в бутылку из темного стекла и залить постным маслом. Масло лучше брать нерафинированное. Бутылку запечатать



и поставить в темное место на 14 дней, иногда встряхивать. Для лечения надо смазывать этим маслом ватные тампоны и закладывать в нос, держать 10 минут. Делать так надо 4 раза в день, можно чаще. Даже гайморит можно так вылечить.

Ангелина Н., Московская обл.

Галина Михайловна Н., Московская обл.

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

✉ ЛЁД ОТ АЛЛЕРГИИ СПАСЁТ

Хочу поделиться средством, как сама спасаюсь от аллергического конъюнктивита, который у меня всегда бывает весной. Это холодные компрессы на глаза. Я заворачиваю кубики льда в полотенце и прикладываю к глазам, насколько терпения хватит. И зуд проходит.

Можно также прикладывать металлические ложки, которые полежали в морозилке. Но я предпочитаю лед, так как ложки все время забываю класть в морозилку, а лед у меня там есть всегда.

Анна Метельщикова, бухгалтер, г. Москва

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕРЫВ

Масло для кутикулы я всегда ношу с собой в сумочке. И втираю его, сидя в автобусе и в свободные минуты на работе. И вам советую, время не будет потрачено впустую.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ на сайте: wolvesby.ru

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

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебрение: 499р.

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Кольцо и серьги «Нежный жемчуг» Кольцо и серьги «Греческая фантазия» Кольцо и серьги «Защита ангела»

Икона Шарбель в багетной рамке под стеклом из прочной и долговечной древесины граба Толщина: 3,7см Ширина Высота 20см x 22см 1999р. 27см x 30см 2399р. 28см x 32см 2599р. Выполняется только под заказ!

Цена одного изделия позолота 24к.: 999р., серебрение: 699р.

Кольцо и серьги «Цветок верности» Кольцо «Благородный слон» Серьги «Янтарь»

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

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

Бусы Природный Янтарь 4х видов: вес: 16г 899р, 35г 1399р, 60г 2399р, 73г. 2999р.

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

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

Мужские, женские и детские крестики Кольцо обручальное ширина 3 и 6 мм (размеры: 15-25) Кольца «Спаси и сохрани» и Пресвятой Богородицы Черный жемчуг 1999р.

Кольцо «Янтарь» Белый жемчуг Длина 50см, вес 55г, диаметр 10мм, цена: 1199р. 1399р.

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебрение: 399р.

Кольцо и серьги «Неделька» «Цвета весны» В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. Размер цена: 2499р., цена по скидке: 1299р. 27см x 27см

Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71 ИП Шаремет С.В. ОГРН 31567330029590 Смоленская обл., п. Стан, ул. Первомайская 18-2 Реклама

НЕ ТОЛЬКО СЛЫШУ, НО И РАССКАЗАТЬ МОГУ

Ухо человека – это не только наружная ушная раковина, это ещё и сложная система звуковых каналов, связок и косточек. Но в этой публикации мы расскажем о тех проблемах и болезнях, о которых расскажет именно внешнее ухо.

ПРИВЕТ С ВОСТОКА

Учение о соответствии зон ушной раковины и человеческих органов пришло к нам из Китая. Местные специалисты по иглоукаливанию давно заметили, что внутренние проблемы обязательно находят отражение на этом чутком органе. Современная медицина не приняла это наблюдение за истину, но и не отрицает его правдивости.

1. МОЧКА

Самая мягкая часть уха. Соответствует ротовой полости. Это значит, что болезненность в моче уха может говорить о патологическом процессе в зубах, деснах или миндалинах. Например, нагноительные процессы в зубных валиках (пульпиты, кариесы) дадут жгучую, резкую болезненность в середине мочки. Хотя нельзя забывать, что это может быть и воспаление самой мочки, от долгого ношения сережек или клипс, к примеру.

2. КОЗЕЛОК

Складка, прикрывающая слуховой проход. «Зона ответственности» бронхов. Многие болезни бронхиального дерева (ателектазы, хронические бронхиты) могут долгое время себя не выдавать. Распознать их может помочь болезненность в козелке.

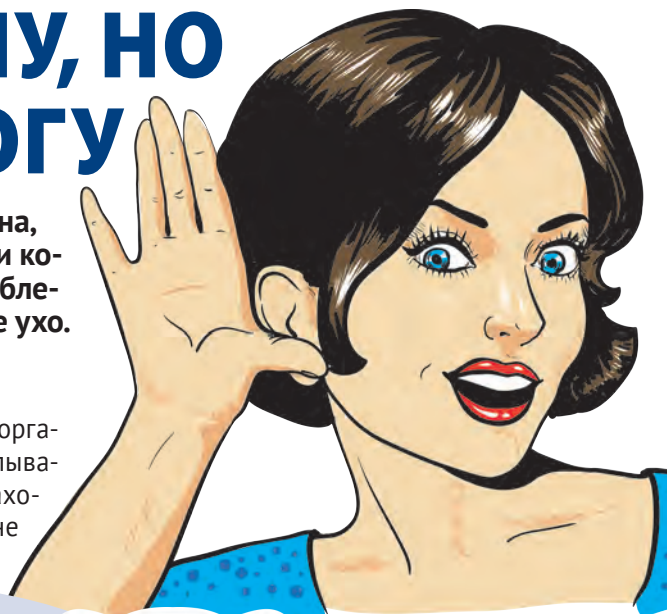


Диагностика по мочке уха

Конечно, каждый человек решает для себя сам, верить ли китайской медицине или нет. Сами целители уверяют, что воздействие на соответствующие органам точки позволяет снять боль, повысить тонус и улучшить настроение. В любом случае признаки из публикации только помогают, ставят же диагноз только врач. Будьте здоровы!



Анастасия Соколовская



3. СКЛАДКА ПОД КОЗЕЛКОМ

Показывает проблемы мочевого пузыря. У мужчин – еще и простаты.

4. ЗАДНИЙ КРАЙ УШНОЙ РАКОВИНЫ

Тот, что напротив козелка. Здесь расположены точки, связанные с поясом верхней конечности. Для наглядности представьте себя с вытянутой вверх рукой. Так и точки располагаются одна над другой, от мочки к верхушке: ключица, плечо, локоть, предплечье, кисть, пальцы кисти. Расстояние между ними крайне мало, но позволяет обратить внимание на состояние своих рук.

5. ВЕРХУШКА УШНОЙ РАКОВИНЫ

Здесь находится точка, которая расскажет о состоянии матки и придатков. У мужчин же в верхушке ушной раковины только точки болезненности при заболеваниях пальцев ног.



Календарь цветения растений-аллергенов


	май	июнь	июль	август	сентябрь
Юг России	платан, сирень, одуванчик, орех, сосна, каштан, липа, лисохвост	каштан, липа, лисохвост, дурнишник, клещевина, рожь, лещина	табак, лещина, подсолнечник, бузина, лебеда, полынь, софора, амброзия	лещина, подсолнечник, амброзия	амброзия, пырей
Поволжье	береза, дуб, клен, ольха, осина, сосна, тополь	осина, сосна, тополь, одуванчик, костер, лисохвост, злаки, липа	злаки, липа, овсяница, мятлик, крапива, полынь, лебеда, амброзия	крапива, полынь, лебеда, амброзия	лебеда, амброзия
Средняя полоса России	береза, клен, дуб, сосна	сосна, одуванчик, костер, лисохвост, липа	липа, овсяница, ежа, пырей, тимфеевка, мятлик	полынь, амброзия	полынь, амброзия
Урал	ива, ольха, береза, лещина, вяз, клен, лисохвост, сосна, липа, мятлик	вяз, клен, лисохвост, сосна, ежа, липа, мятлик, рожь, райграсс, костер	ежа, липа, мятлик, овсяница, тимфеевка, райграсс, костер, лебеда	овсяница, тимфеевка, костер, лебеда	
Сибирь	береза, одуванчик	одуванчик, ежа, мятлик	одуванчик, ежа, мятлик, полевица белая, пырей, лебеда, полынь	одуванчик, лебеда, подсолнечник, кукуруза, полынь	полынь
Северо-Запад России	ольха, ива, береза, ясень, лисохвост, тополь, вяз, клен	ива, береза, ясень, лисохвост, мятлик, хвойные, злаки	злаки, щавель, липа	злаки, лебеда, полынь	лебеда, полынь
Крым	береза, персик, жимолость, олеандр, каштан, сирень, роза	жимолость, олеандр, роза, испанский дрок, каштан	олеандр, роза, герань, полынь	олеандр, роза, полынь, крокус, канны, амброзия	крокус, канны, хризантемы, амброзия

Foto: rogistok / Shutterstock.com



Ваш Финансовый Помощник

Первый в России финансовый супермаркет*

Сбережения 14,5%*

- **Застрахованы**
- **Выплата % ежемесячно**

8 800 707 74 99
звонок бесплатный

г. Москва, ул. Перерва, д. 39
г. Москва, ул. Бутырская, д. 86 Б
пн-пт 09:00-21:00 сб-вс 10:00-18:00

*Условия по программе «Несгораемый %». Сбережения принимает Потребительское Общество «Потребительское Общество Национального Развития» (далее — ПО «ПО-НР») через сеть офисов Общества с ограниченной ответственностью «Ваш Финансовый помощник» (далее — ООО «ВФП») на срок до 367 дней. Процентная ставка 14,5% годовых (13,8% годовых по программе «Несгораемый %» + 0,7% по акции «Увеличь свой доход», минимальная сумма сбережения — 50 000 руб.). Минимальная сумма сбережения по программе «Несгораемый %» (13,8% годовых) — 10 000 руб. Максимальная сумма сбережения с учетом пополнений — 1 400 000 руб. Минимальная сумма дополнительного взноса — 10 000 руб. Пополнение возможно в первые 6 месяцев с даты заключения Договора. Расходные операции по выплате части сбережения предусмотрены в размере одного раза в течение срока действия Договора, но не более 70% от суммы Договора на момент оформления расходной операции. Проценты подлежат выплате в первый день календарного месяца, следующего за отчетным, в течение всего срока действия Договора наличными в кассе либо на карту любого банка. При досрочном расторжении Договора проценты рассчитываются по ставке 0,1% годовых исходя из фактического срока займа, если денежные средства находились у Заемщика менее 90 дней. При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить ПО «ПО-НР» в следующем порядке: если истребуемая сумма до — 50 000 руб. (включительно), то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за три рабочих дня; если истребуемая сумма свыше — 50 000 руб., то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за тридцать рабочих дней. Предложение действует только для Пайщиков ПО «ПО-НР». Размер паевого взноса для вступления в члены ПО «ПО-НР» — 100 руб. одновременно, 1000 руб. — ежегодный минимальный паевой взнос в течение всего срока действия Договора. Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (http://po-nr.ru) обеспечивает ООО «ВФП» (https://v-f-p.ru) на основании Договора оказания услуг, заключенного между ПО «ПО-НР» и ООО «ВФП». Предпринимательские риски застрахованы в ООО СК «Орбита», лицензия СИ № 0326 от 26.02.2018 г., договор № ПР-18/0026 от 27.03.2018 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259. Не является публичной офертой. На правах рекламы ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 1177746436746. Условия действительны до 01.06.2019 г.

**по данным исследования маркетингового агентства «MegaResearch» 2018 г.

НЕДУГ НЕ СТОЛЬ ЭКЗОТИЧЕСКИЙ –

Почему детская болезнь всё чаще поражает взрослых

Атопический дерматит (АтД) может негативно влиять на различные сферы жизни, особенно если речь идёт о среднетяжёлых и тяжёлых формах течения заболевания. Взрослые могут испытывать проблемы при выборе профессии, партнера, хобби и трудности в психосоциальной адаптации. У маленьких детей болезнь провоцирует зуд, стресс, что чревато нарушениями сна.



ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРИРОДА

– Лариса Сергеевна, что такое атопический дерматит? Чем он отличается от обычного дерматита?

– Обычный дерматит, он же контактный, возникает в результате непосредственного воздействия на кожу различных факторов – аллергенов и раздражителей, которые приводят к развитию воспаления и повреждению кожи. К ним можно отнести высо-



ЭКСПЕРТ

Разобраться в причинах происхождения атопического дерматита, способах лечения и необходимых мерах при обнаружении проявлений АтД нам помогла д. м. н., заведующая кафедрой дерматовенерологии и косметологии ФГБУ ДПО «Центральная государственная медицинская академия» Управления делами Президента РФ Лариса КРУГЛОВА

кие и низкие температуры, ультрафиолетовое излучение, продукты ежедневного использования, такие как мыло, моющие и дезинфицирующие средства и многие другие. Атопический же дерматит отличает генетическая природа заболевания, он затрагивает и иммунную систему человека, и кожные

барьер. Это одно из самых распространенных заболеваний аллергического характера, основным клиническим симптомом которого является кожный зуд.

– От чего он возникает? Можно ли избежать заболевания?

– В основе атопического дерматита лежит определенный генетический сбой в работе иммунной системы. Помимо иммунных изменений, симптомы АтД являются следствием реакции человеческого организма на изменения, происходящие в окружающей среде. Полностью избежать заболевания невозможно, но вполне можно

уменьшить его проявления, т.е. снизить зуд, воспаление и объем поражения кожи.

Профилактика обострений и осложнений атопического дерматита заключается в соблюдении специального режима, диеты, выполнении назначений врача. Большую роль в профилактике может сыграть обучение пациента и членов его семьи в аллергошколах.

– Различается ли атопический дерматит у детей и взрослых?

– Дерматологи выделяют три периода развития атопического дерматита: ранний – от 6-ти месяцев до 3 лет, детский – 4–12 лет, взрослый (подростковый) – 13 лет и старше. Клиническая

КСТАТИ

ДИАГНОСТИКА АТД МОЖЕТ ВКЛЮЧАТЬ:

- консультацию дерматолога,
- консультацию аллерголога или смежных специалистов,
- тестирование Фадиатоп (комплексное исследование, выявляющее предрасположенность к аллергической реакции на основные ингаляционные аллергены),
- аллергические пробы,
- выявление иммуноглобулина Е и специфических антител в крови.



ДЕРМАТИТ АТОПИЧЕСКИЙ

картина в этих возрастных группах хотя немного и отличается, но постоянным симптомом всегда остается приступообразный зуд. Обычно, если атопический дерматит не был преодолен в пубертатном возрасте, он сопровождает человека всю жизнь в легкой, среднетяжелой или тяжелой формах с периодическими рецидивами, т.е. повторными вспышками зуда и очагами поражения кожи.

НЕИЗЛЕЧИМО, НО УПРАВЛЯЕМО

– *Возможно ли полное излечение от атопического дерматита?*

– У большинства пациентов симптомы атопического дерматита полностью исчезают с возрастом. К сожалению, если симптомы дерматита сохраняются во взрослом возрасте вылечить АТД полностью невозможно, но можно добиться стойкого контроля над заболеванием и уменьшить выраженность его симптомов – это значит увеличение периода ремис-

сии без ярких клинических проявлений.

– *Заразно ли заболевание?*

– Атопический дерматит не является инфекционным заболеванием, поэтому один человек не может заразиться от другого.

– *Кто входит в группу риска по атопическому дерматиту?*

– Если болезнь есть у родственников первой или второй линии, то вероятность возникновения атопического дерматита будет выше. Если оба родителя здоровы – вероятность возникновения этого заболевания составляет 20%; если один из родителей имел или имеет острую или хроническую форму дерматита – риск 50%; если оба родителя болели или болеют этим заболеванием – вероятность его развития у ребенка приближается к 80%.

– *Не вредно ли закрывать косметическими средствами дефекты кожи при этой болезни?*

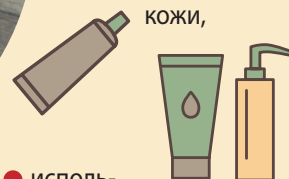
– Сейчас в дерматологии врачи наоборот рекомендуют использовать декоративную дерматокосметику при заболеваниях, локализирующихся на открытых участках тела или доставляющих дискомфорт. Камуфлирующая дерматокосметика позволяет повысить качество жизни пациентов, чтобы им было комфортнее находиться в обществе. При АТД также рекомендуется использование специализированной дерматокосметики. При этом конечно важно, чтобы на нее не было аллергической реакции.



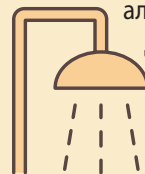
ЗНАЙ И ПОМНИ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ

- использование специальной дерматокосметики для увлажнения



- использование специальных средств для приема ванны/душа,

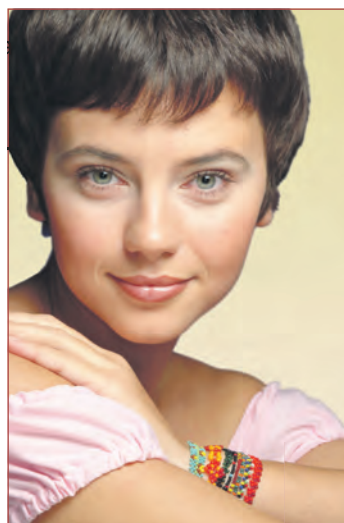


- соблюдение режима дня,

- соблюдение диеты (индивидуально по непереносимости продуктов).



Читайте дальше на стр. 10



Псориаз?

Лечение без стероидов и гормонов

Лома Люкс Псориасис – линейка натуральных средств для комплексного лечения псориаза

Лекарство **Лома Люкс Псориасис** для приема внутрь – содержит микроэлементы минералов, дающих лечебные свойства грязевым ваннам Мертвого моря. Мягко избавит от зуда, бляшек, шелушения и бессонницы, на долго сохраняя достигнутый результат. Принимать внутрь всего 1 раз в день утром натощак.

Дополнительно **паста (мазь)** и **шампунь-кондиционер**

Лома Люкс Псориасис на основе каменноугольной смолы и тщательно подобранных растительных компонентов помогут восстановить внешний вид кожи, уменьшая воспаление, зуд, шелушение и нарастание чешуек.



Реклама

Рег. П №015963/01

8 (800) 550-00-33
8 (800) 700-88-88

www.gritonika.ru
Справки: (495) 645-68-80

Отпускается в аптеках без рецепта

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ И ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на значимые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые для лечения кожных недугов.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



для лечения кожных недугов

**Марина
НИКУЛИНА**



главный вне-штатный специалист Министерства здравоохранения РО по медицинскому и фармацевтическому образованию:

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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: ПИРИТИОН ЦИНК – обладает противовоспалительной, антибактериальной и противогрибковой активностью			
СКИН-КАП	крем 0,2%, 50 г	Испания	2216 руб.
ЦИНОКАП	крем 0,2%, 50 г	Россия	622 руб.
МНН: БЕТАМЕТАЗОН + КАЛЬЦИПОТРИОЛ – оказывает местное противовоспалительное, противозудное и иммуносупрессивное действие			
ДАЙВОБЕТ	мазь, 15 г	Дания	1171 руб.
КСАМИОЛ	гель, 15 г	Дания	1270 руб.
МНН: ГИДРОКОРТИЗОН – оказывает противовоспалительное, противоаллергическое, иммунодепрессивное действие			
ЛОКОИД	мазь 0,1%, 30 г	Нидерланды	322 руб.
ЛАТИКОРТ	мазь 0,1%, 15 г	Польша	148 руб.
МНН: БЕТАМЕТАЗОН – оказывает местный противовоспалительный, противоаллергический и антиэкссудативный эффекты			
АКРИДЕРМ	крем 0,05%, 15 г	Россия	129 руб.
БЕЛОДЕРМ	крем 0,05%, 15 г	Хорватия	133 руб.
БЕТЛИБЕН	крем наружный 0,05%, 25 г	Хорватия	116 руб.
МНН: ФЛУОЦИНОЛОНА АЦЕТЕНИД – уменьшает кожные проявления или устраняет воспалительную кожную реакцию			
СИНАФЛАН	мазь 0,025%, 15 г	Россия	28 руб.
СИНАФЛАН ЛИНИМЕНТ	линимент 0,025%, 15 г	Россия	86 руб.
МНН: ЛОРАТАДИН – оказывает противоаллергическое, противозудное, антиэкссудативное действие			
КЛАРИСЕНС	таб. 10 мг, 10 шт.	Россия	77 руб.
КЛАРИТИН	таб. 10 мг, 10 шт.	Германия	224 руб.
КЛАРОТАДИН	таб. 10 мг, 10 шт.	Россия	130 руб.
ЛОМИЛАН	таб. 10 мг, 10 шт.	Швейцария	152 руб.

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



НЕДУГ

Продолжение.
Начало на стр. 8

ОПАСНАЯ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

– *Может ли атопический дерматит являться фактором для развития других, не кожных, заболеваний?*

– Да, может. Это называется «атопический марш». При нем происходит смена органа, где реализуется атопия. Например, в детском возрасте может быть кожное проявление, в пубертатном возрасте оно сходит на нет, но при этом появляется бронхиальная астма. Сказать, как поведет себя атопия, сложно, поэтому все дети с АтД находятся в группе риска развития полиноза, бронхиальной астмы или крапивницы. У 20–30% пациентов с тяжелым атопическим дерматитом диагностируют сопутствующую бронхиальную астму.

– *Обычно люди не очень любят обращаться к врачам. Какие изменения на коже позволят заподозрить это заболевание в домашних условиях?*

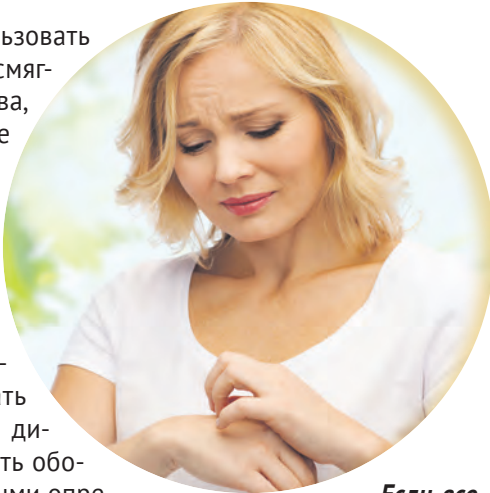
– Заподозрить заболевание можно и на ранней стадии. Основные проявления – зуд кожи, а также ее покраснение, сухость, шелушение и утолщение (результат воспаления), чаще всего на лице, шее, локтевых сгибах, в подколенных ямках.

– *Если указанные признаки есть, но желания идти к врачу не появилось, подойдет ли самолечение? Может быть, мази какие-нибудь?*

– Важно обратить внимание, что самолечение может оказаться опасным. При атопическом дерматите реко-

НЕ СТОЛЬ ЭКЗОТИЧЕСКИЙ – ДЕРМАТИТ АТОПИЧЕСКИЙ

мендуется использовать увлажняющие и смягчающие средства, разработанные специально для атопичной кожи. Необходимо исключить контакт с распространенными раздражителями и аллергенами и соблюдать гипоаллергенную диету, чтобы избежать обострений, вызванными определенными пищевыми продуктами.



– Если все же решили обратиться к специалисту, то к кому обращаться с такой проблемой?

– В этом случае необходимо обратиться за консультацией к дерматологу. Если диагноз подтвержден, пациенту рекомендуется диспансерное наблюдение, посещение дерматолога 1–2 раза в год и в случае обострений. Если происходит трансформация атопии и появляются симптомы астмы, поллиноза, конъюнктивита, ринита, то необходимо обратиться к специалисту.

Анастасия Соколовская

– Можно ли посещать бассейны или бани при наличии кожных проявлений? Не усугубит ли это ситуацию?

– Все очень индивидуально. Поэтому пациент должен смотреть по ситуации и ориентироваться на реакцию кожи. Это связано с тем, что в качестве дезинфекции в бассейнах часто используют хлорсодержащие средства, которые могут нарушить кожный барьер кожи и вызвать осложнения или обострение заболевания.

ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

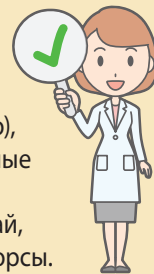
Меню при атопическом дерматите

Разрешено:

- крупы, особенно рисовая каша,
- нежирное мясо, преимущественно птица (курица, индейка), говядина и свиная вырезка,
- речная рыба,
- зеленые овощи,
- некислые фрукты,
- творог,
- сухари или вчерашний белый хлеб,
- пресная выпечка,
- мармелад,
- желе,
- растительные масла (для заправки салатов),
- супы на овощном бульоне,
- картофель,
- макароны (ограниченно),
- кисломолочные продукты,
- некрепкий чай,
- компоты и морсы.

Во время обострения следует исключить:

- жирную рыбу, мясо, птицу,
- копчености,
- мед,
- яйца,
- цитрусы,
- какао,
- землянику,
- шоколад,
- кофе,
- грибы,
- бобовые культуры,
- орехи,
- дыни,
- смородину,
- пряности,
- клубнику,
- мясные и рыбные бульоны,
- красные овощи,
- икру,
- консервы и маринады.



24
апреля

СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ

День российского стоматолога. Есть повод поздравить своих знакомых дантистов с их профессиональной датой. А также побывать на приеме у стоматолога, проверить зубки, подлечить десны, привести профессиональную гигиену полости рта.

25
апреля

СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ

Ежегодно в разных странах мира отмечается Международный День ДНК, в знак признания важности генетики и научных достижений, сделанных в этой области. Дата была выбрана в память о том, что 25 апреля 1953 года в журнале Nature ученые Джеймс Уотсон и Фрэнсис Крик совместно с Морисом Уилкинсом и Розалинд Франклин опубликовали результаты исследования структуры молекулы ДНК.



СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

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

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю СКИДКИ*

25% на протезирование

11% на лечение

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб.	2900 руб.
Съемный протез (отеч.)	8500 руб.	7500 руб.
Безметалловая коронка, винир	16000 руб.	7200 руб.
Пломба (световотверждаемая, пр-во США)	от 500 руб.	
Установка импланта	24 000 руб.	18 000 руб.
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб.	2000 руб.
Панорамный рентген	470 руб.	400 руб.
Отбеливание Zoom 4 (Zoom-White Speed)	21 000 руб.	17 850 руб.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 15.06.2019

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

Реклама. 000 «Денто-Люкс» Лим. № 10-17-01-005014

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ ЧЕМ ПРАВИЛЬНО СМЫВАТЬ КОСМЕТИКУ?

Я обычно просто умываюсь. Но сейчас столько всего на полках магазинов, что подумываю, может, стоит как-то более «щадяще» к этому вопросу подходить?

Маргарита Ванина, г. Курган



ЭКСПЕРТ

Дарья ПОГОДИНА
актриса театра и кино

Существует по крайней мере два современных и полезных для кожи способа демакияжа лица. Первый – это использование мицеллярной воды. Ее преимущества в том, что она подходит для любого типа кожи и отлично удаляет макияж и с кожи, и с ресниц, даже водостойкая тушь ей «по плечу». Смывать остатки мицеллярной воды на лице косметологи рекомендуют прохладной водой. Причина в том, что состав этой воды может вызывать ощущение стянутости, если у вас сухая и/или чувствительная кожа. После умывания водой на лицо можно нанести свой любимый крем.

Второй способ – это гидрофильное масло. Оно также хорошо справляется с удалением остатков кожного сала и косметики с кожи лица и подходит для всех типов кожи, даже для жирной. Его можно применять для удаления макияжа с глаз. Гидрофильное масло наносится на – внимание! – сухую кожу лица, втирается, при смывании образуется нежная очищающая пенка, которая идеально снимает загрязнения. После смывания масла необходимо нанести крем по типу кожи.

✉ КАКОЙ ВЕС ОПТИМАЛЬНЫЙ?

Обычно, у человека есть свой идеал фигуры, которого он мечтает достичь. А какое тело можно считать показателем здоровья и правильного образа жизни?

Варвара Тимошина, г. Москва



ЭКСПЕРТ

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

✉ КАК НЕ ПАДАТЬ ВЕЧЕРОМ ОТ УСТАЛОСТИ?

Мои будни – это постоянная гонка. Дети, работа, быт, дача, магазины. Иногда вечером даже плачу от усталости. Как? Как перезагрузить себя и перестать все время куда-то бежать? Возможно ли это?

Любовь Стеблова, г. Рязань

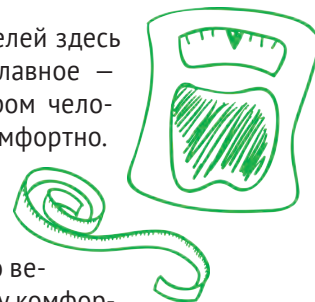


ЭКСПЕРТ

Алла РИД
певица

Во-первых, стоит планировать свое время, несмотря на занятость, находить возможность и для занятий спортом хотя бы один-два раза в неделю. Для данной цели идеально подходит бассейн, пешие прогулки, скандинавская ходьба. Здоровье нельзя отложить. Во-вторых, умейте переключаться. Для этого отлично подходит общение с друзьями и знакомыми. В-третьих, в суете повседневности стоит иногда делать небольшие перерывы. Например, проведя минуту с закрытыми глазами, представив себе что-либо приятное, мысленно отправившись на море, можно совершить некую перезагрузку мозга. Наша задача – полностью отключиться от настоящего момента на какую-то минуту, давая нашему организму отдых. Чтобы вас не настиг синдром эмоционального выгорания, научитесь контролировать эмоции. Особенно это важно, когда вы устали и каждую, даже мелкую неудачу, отказ, сорвавшийся звонок, недопонятое воспринимаете как нечто из ряда вон выходящее. Помните, что осознание своей проблемы – это уже половина ее решения. Успокойтесь, «продышите» проблему (существует немало методик по оздоровительному дыханию), осознайте ее, и вы увидите, что все не так безнадежно, как казалось еще час назад.

Каких-то четких показателей здесь нет. Для меня самое главное – достичь такого веса, в котором человек будет чувствовать себя комфортно. Допустим, это 70 кг, при этом проблему, связанную с ожирением мы убрали, остался лишь показатель избыточного веса, но пациент говорит, что ему комфортно, и он больше худеть не хочет. На этом мы и останавливаемся. Мое четкое убеждение – насиловать свой организм не нужно!



ПОКА ЕЩЁ НЕ ПОЗДНО!

Что должен знать пациент с коксартрозом?

КАРТИНА БОЛЕЗНИ

Артроз тазобедренного сустава (коксартроз), как правило, развивается после 40 лет, протекает тяжело, сопровождается выраженным болевым синдромом, значительной утратой функции сустава и способен вести к инвалидности.

Основной симптом – боль в паху. Она часто распространяется вниз по передней и боковой поверхностям бедра, затрагивает колено. Характерна скованность, со временем может стать трудно отвести ногу в сторону, сесть верхом на стул и даже самому надеть обувь!

Причину патологии обычно связывают с нарушением кровообращения на участке костной ткани. Способствуют развитию болезни общий сбой обмена веществ, травмы, уменьшение амортизационных свойств хряща.

Дегенеративные процессы, как правило, сопровождаются накоплением в суставе биоактивных продуктов распада ткани, выведение которых обычно затруднено из-за неполадок в кровообращении.

Постепенно может усиливаться атрофия мышц бедра и ягодицы, произойти укорочение ноги и наступить хромота.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Избавиться от невыносимых «болей покоя», относительно нормально спать, сидеть и ходить без боли – задача выполнимая, хоть

и непростая. Ведь её решение требует терпения, последовательности и системности.

Предполагается приём противовоспалительных лекарств, спазмолитиков, миорелаксантов, хондропротекторов. Необходима разгрузка сустава и снижение массы тела. Как правило, назначается лечебная физкультура и физиотерапия.

Так, терапия магнитным полем даёт возможность улучшить кровоснабжение в суставе, усилить действие лекарств, приостановить разрушительные процессы и помочь сохранить сустав.

Людам с ограниченной подвижностью бывает трудно посещать процедуры в поликлинике, но им тоже доступно полноценное физиолечение, ведь удобная лечебная техника профессионального уровня сегодня продаётся в аптеках и подходит как для больницы, так и для дома. Например, аппарат АЛМАГ-02, разработанный в научно-техническом центре компании ЕЛАМЕД, со специальной программой для лечения коксартроза. Его конструкция учитывает глубину и масштаб поражения сустава.

«Коксартроз для меня не только ежеминутное неудобство и ожидание боли. Это деструкция, слом всей жизни!»

ВСЕГО 15-20 МИНУТ В ДЕНЬ!

Аппарат может помочь не только уменьшить выраженность признаков, но и устрани-

нить коренные причины заболевания, так как направлен на ускорение суставного кровотока и обмена веществ.

«Мне не жалко полчаса в день на пару процедур, а то вдруг потом себя не прощю, если что. Надо бороться – через лень, через усталость, через безнадегу!»

АЛМАГ-02 ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- уменьшить интенсивность боли при ходьбе и в покое;
- купировать воспаление, спазм и отёк;
- убрать скованность, увеличить амплитуду движения в суставе;
- затормозить деструкцию хряща и опорных тканей;
- долго находиться в состоянии ремиссии;
- отдалить операцию по замене сустава на искусственный

АЛМАГ-02 сочетается практически со всеми терапевтическими средствами.

Важно, что лечебными индукторами, расположенными в виде коврика, можно одновременно воздействовать на сам сустав и на пояснично-крестцовый отдел позвоночника, как требует заболевание.

Всего 15-20 минут в день на процедуру могут помочь спасти сустав!

В борьбе за свои суставы не стоит пренебрегать ни одним из проверенных средств. Тем более что аппарат АЛМАГ-02 очень удобен и для клинических, и для домашних условий.

АЛМАГ-02

Цель – спасти сустав!



АЛМАГ-02 С ДОСТАВКОЙ:

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

БЕСПЛАТНЫЕ консультации специалиста компании ЕЛАМЕД

по лечению сложных заболеваний аппаратом АЛМАГ-02 в аптеках



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



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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Нередко вместе с овощными грядками на садовых участках появляются так называемые «дачные аптечки» – травы и растения, обладающие не только эстетическими, но и лекарственными свойствами. Весна в разгаре, а потому мы предлагаем вам запастись семенами для будущей «аптечки». Какими? Давайте разбираться.

НА ДАЧНОЙ ГРЯДКЕ ВСЕ

Полезное разнотравье



Выращивать тмин можно как рассадным способом, так и сразу на участке, посеяв семена.

Внешне тмин напоминает куст укропа и может вырастать до полутора метров в высоту. Соцветия тмина собраны в крупные зонтики белого или розового цвета.

Листья, молодые побеги, но чаще всего семена, а также получаемое из них эфирное масло тмина широко используют в кулинарии – для консервирования, приготовления мяса, хлебной выпечки, пряных соусов и приправ – и в качестве лекарственного сырья.

Так, масло тмина рекомендуют использовать в качестве антисептика и антигельминтного средства, зерна – для лечения кишечных колик, метеоризма. Тмин очень популярен и в народной медицине – настой плодов применяют при бронхите, воспалении легких, спазмах пищеварительных органов, расстройствах кишечника, головной боли.

Это интересно!

В Германии тмин дарят друг другу влюбленные, как символ верности.

РЕЦЕПТ СТРОЙНОСТИ

Отварить свеклу, натереть ее на мелкой терке, заправить растительным маслом, добавить немного тертого свежего огурца и измельченный зубчик чеснока. На полкило свеклы добавить половину чайной ложки семян тмина. Такой салат – отличное средство для очищения кишечника и избавления от лишних килограммов.



Обвестись мятой можно, посеяв семена, или с помощью деления куста – например, попросить часть ароматного растения у соседей. А чтобы она «не залезала» на другие грядки – оградите участок шифером или дощечками.

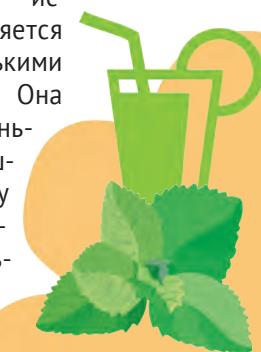
Бесспорно, одна из самых полезных трав в мире – это мята. Всего насчитывается более 40 видов и гибридов этого растения, а число лекарственных свойств мя-

ты исчисляется несколькими десятками. Она

успокаивает нервную систему, уменьшает боли и спазмы, спасает от тошноты, лечит кашель, помогает росту волос, улучшает работу головного мозга, дает противовоспалительный эффект. Для лечения традиционно используют соцветия, богатые эфирными маслами, стебли и листья растения, содержащие огромное количество ментола.

Это интересно!

В Древнем Риме знатные особы носили венки из мяты, веря, что это растение прибавляет ума и сообразительности.



МЯТНЫЙ ЛИМОНАД

Цедру двух лимонов проварить на слабом огне в 250 мл воды около 5 минут. Процедить, добавить 3 ст. л. сахара и сок двух лимонов. Залить смесь мелко нарезанные листья мяты – 10 шт. Оставить на 2 часа, подавать со льдом.



ТРАВУШКИ В ПОРЯДКЕ

здоровье поправит

Мелисса

Шалфей

Способ размножения мелиссы такой же, как у мяты. Кусты можно разделить, а можно высадить заранее подготовленную рассаду.

Самый предпочтительный способ выращивания культуры – рассадный. Помните, что цвести шалфей начнет только на втором году. Ароматные сиреневые цветки вы получите в мае, а радовать глаз они будут до конца июля.

Екатерина Сердечная

Мята и **мелисса** относятся к одному семейству. Внешне они практически неразличимы, но опытные травники знают: эти растения обладают совершенно разными вкусовыми и лечебными свойствами. Мелисса более нежная, чувствительная, ее аромат напоминает запах цитрусовых – лимона или лайма – и очень привлекает пчел. Как и мята, мелисса успокаивает – отвары и чаи помогают при неврозах, раздражительности, бессоннице. Однако, если для этих целей чай с мелиссой можно выпить несколько кружек, то с мятой – всего одну. В больших количествах эффект получится противоположный – напиток не успокоит, а взбодрит вас.

Сбор мелиссы советуют использовать тем, кто страдает изжогой, вздутиями, мучается от аллергических высыпаний на коже, дерматитами.

Это интересно!

Мелисса была весьма популярна в Древней Греции. Греки использовали ее при лихорадке, облысении, а также для изгнания змей и пробуждения чувственности.

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

1 большое яблоко очистить от кожицы, нарезать кубиками. Стебель сельдерея (200 г) нарубить тонкими кольцами. 1 банан нарезать кубиками. Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить по вкусу. Заправить натуральным йогуртом, смешанным со сметаной в пропорции 1:1. Посыпать рубленой зеленью мелиссы (1 пучок).

В мире насчитывается более 700 видов **шалфея**, а его лечебные свойства оценили еще древние врачеватели. Так, древние римляне считали фиолетовый цветок эффективным средством от бесплодия – совпадение или нет, но во многих парах, «лечившихся» отваром из шалфея, в скором времени рождались здоровые и крепкие малыши. Сегодня такими настоями бесплодие не лечат, а вот в качестве компрессов для обработки ран и ожогов шалфей активно используют – растение известно кровоостанавливающими и антибактериальными свойствами. Шалфей помогает лечить горло, а также предотвращает выпадение волос и способствует их росту.

Это интересно!

Древние считали, что достаточно посадить у себя в саду шалфей, чтобы продлить жизнь. В настоящее время свойства шалфея изучают исследователи, поставившие перед собой задачу найти лекарство от болезни Альцгеймера.

ОВОЩНОЙ СУП С ШАЛФЕЕМ

2 средних моркови; по 1 шт. красного и зеленого сладкого перца; 4 картофелины; 1 ст. л. оливкового масла; 5 листьев шалфея; 2 стакана овощного бульона; 1 стакан томатного сока. Закипятить бульон, морковь нарезать кубиками, сладкий перец – кусочками, картофель – кубиками. Овощи немного потушить в растительном масле.

Листья шалфея добавить в сковороду к овощам. Влить бульон, вскипятить и варить на слабом огне 10 минут. Посолить и поперчить. Перемешать с томатным соком и разогреть. Подавать горячим.

КАК СТОМАТОЛОГ ПОМОГАЕТ

О красивой улыбке мечтают многие, но вот должное внимание своим зубкам мы уделяем далеко не всегда. Бывает, что, даже лишившись зуба, мы не спешим на приём к дантисту. А зря, промедление может негативно сказаться на здоровье.



ЭКСПЕРТ

Чем грозит отсутствие зубов? Как можно исправить прикус в зрелом возрасте? Сколько времени занимает протезирование? Эти и другие вопросы мы задали нашему эксперту – стоматологу, участнику телепроекта «Перезагрузка» Руслану САБАНОВУ

ТВОРЧЕСКИЕ БУДНИ «СЕРОГО КАРДИНАЛА»

– Руслан, расскажите, почему решили принять участие в телевизионном проекте по преображению участниц?

– Чтобы продемонстрировать свои умения и знания. И судя по отзывам телезрителей, мне это удалось! На еженедельном тв-проекте очень строгие дэдлайны, и это отличный стимул выработать в себе еще большую оперативность, совместив ее с профессионализмом.

– Немногие знают, что вы еще и зубной техник.

– Да, это так! Мои родители были зубными техниками, и я с детства помогал маме на работе. Уже 20 лет я тружусь в зуботехнической лаборатории, совмещая работу зубного техника с работой стоматолога. И это безусловное удобство для специалиста, когда можешь не только создать виниры и коронки, но и самостоятельно поставить их пациенту. Для ме-

ня это не просто работа, но и вид творчества. Мало кто задумывается о том, как создаются эти стоматологические произведения искусства, которые служат людям долгие годы и как проходят будни зубного техника. А он как раз и есть тот самый «серый кардинал», с легкой руки которого пациент обретает еще большую уверенность в себе и благодаря голливудской улыбке достигает новых жизненных высот.

и вкладками на жевательные зубы является очень функциональной процедурой. А при отсутствии нескольких зубов пациенту ре-

но долго. Важно не запускать проблем с утраченными зубами и неправильным прикусом, так как взрослому человеку сложнее и дольше исправить проблему.

А если по эстетическим или профессиональным причинам у пациента нет возможности носить брекеты, то существует отличная альтернатива – каппы (элайнеры), представляющие собой прозрачные пластинки, сделанные из биопластика и точно повторяющие линию зубного ряда. Они удобны тем, что пациент может снимать их самостоятельно, и подходят людям, у которых имеется аллергия на металл. Носить их нужно не менее 20 часов в день, и для полного исправ-

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА

Отсутствие зубов – проблема, решение которой не стоит откладывать. Потеря даже одного зуба может привести к изменению прикуса, а в более запущенных случаях и к атрофии кости.

КАПЫ, ПРОТЕЗЫ, ИМПЛАНТЫ...

– Какие виды стоматологической помощи наиболее востребованы у возрастной аудитории?

– Ортопедия, имплантология, протезирование. Восстановление зубного ряда керамическими коронками

комендуются мостовидные протезы, так как они объединены в единую конструкцию.

Нередко бывает, что даже пациенту в возрасте необходимо сначала исправить прикус брекет-системами, чтобы коронки или импланты прослужили максималь-



ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МОРЩИН

ления прикуса пациенту понадобится от 10–40 элайнеров в зависимости от степени сложности случая.

Также визуально эстетичным вариантом являются лингвальные брекеты, которые называют «невидимыми» по причине их установки с внутренней стороны зубов.

Если у возрастного пациента нет проблем с прикусом, то часто назначаемой процедурой для решения проблем с утраченными зубами уже сразу является установка имплантов (вживленные в челюсть металлические штифты, на которые крепятся зубные протезы). Перед установкой имплантов необходимо пролечить больные зубы и избавиться от проблем с деснами. Импланты изготавливаются из диоксида циркония и титана, и они биологически совместимы с организмом человека. И есть даже такое направление операций в стоматологии, как «экспресс-операции», позволяющие удалить зуб и сразу установить имплант с моментально фиксируемым временным протезом. И уже примерно через полгода после срастания импланта и костной ткани происходит установка постоянной коронки.

Такой вид операций очень удобен для занятых людей. А современные процедуры имплантации проходят безболезненно под мест-

ной анестезией. Так что, даже возрастные пациенты, которые боятся стоматологов, могут не переживать.

– *Как ухаживать за имплантами?*

– Уход за ними такой же, как и за своими зубами. Разве что, еще более тща-



тельный, чтобы продлить срок службы. Современные импланты могут прослужить даже до 30 лет. Так что, если вы установили себе импланты и еще не обзавелись волшебной зуб-

ной нитью и ирригатором для устранения зубных отложений и массажа десен, то самое время это сделать!

СТОМАТОЛОГИЯ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

– *Есть такое направление, как anti-age стоматоло-*

ет в себя и все то, что связано с имплантацией и ортопедией! Ведь овал лица, асимметрии и присутствие носогубных и губноподбородочных складок напрямую зависят от прикуса. И правильное расположение зубов влияет даже на осанку и здоровье позво-

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- » Меняйте щетку 1 раз в 2–3 месяца и после болезни.
- » Чистите зубы два раза в день – по 2 минуты утром и вечером.
- » После употребления в пищу кислых продуктов чистите зубы не ранее чем через 40–60 минут.
- » После каждого приема пищи и перед чисткой зубов используйте зубную нить, чтобы удалить налет и остатки пищи из межзубных промежутков.
- » Ограничьте употребление сладостей и газированных напитков.
- » Не раскалывайте зубами орехи, не грызите карамель.
- » Не отбеливайте зубы в домашних условиях.

гия, направленное на омоложение образа и наиболее востребовано у женщин. В чем особенности этого стоматологического тренда?

– Антивозрастная стоматология (anti-age) как раз включает

ночника, что тоже визуально отражается на внешнем возрасте человека. А при деформации зубов проводятся костная пластика и пластика десны, которые позволяют скрыть оголившиеся корни и шейки зубов, что придает не только здоровый, но и помолодевший внешний вид. Если пациентка не нуждается в тотальной реставрации улыбки имплантами, коронками или винирами, то завершить омоложение образа женщине помогут последние поколения отбеливания зубов, которые являются максимально щадящими и безвредными для здоровья.

ПОЖЕЛАНИЕ ОТ РУСЛАНА САБАНОВА

Желаю читателям «Планеты здоровья» добиваться всех поставленных целей и исполнять свои мечты. Ведь наши успехи зависят только от нас самих! И, конечно, крепкого здоровья, о котором всегда нужно помнить и заботиться!



Ольга Бельская

Гость из тёплых, солнечных стран – банан – давно полюбился потребителям. Вкусный, ароматный, питательный, он, по сути, является ягодой. Да не простой, а богатой триптофаном – веществом, под действием которого в нашем организме синтезируется серотонин. Съел ароматный плод и стал чуточку счастливее. Плохо ли?!

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Родиной банана по праву считается Малайский архипелаг, хотя первые письменные упоминания датируются XVII в. до н.э. индийской культурой. Там, на их родине, бананы были главным источником пищи. Их ели зрелыми и не очень, варили в кожуре и без,

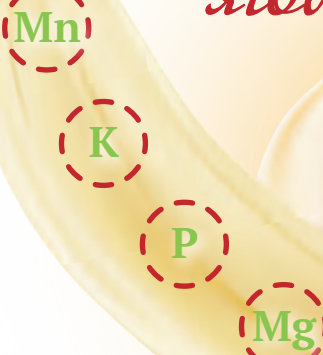
жарили и даже мариновали. А связано это было с теплым климатом, из-за которого плод не успевал даже упасть с пальмы, но уже темнел. Лишь в конце XIX в. после изобретения охлаждаемых камер бананы завезли в Европу. В России бананы едят свежими, вялят, сушат, превращая в чипсы, и делают из них банановую муку.

В ПЕРЕКУСЕ НЕ ОШИБСЯ –

КАК ВЫБРАТЬ?

- **Форма** – правильная продолговатая, чуть вогнутая.
- **«Хвостик»** – небольшой длины.
- **«Носик»** – сухой, коричневый.
- **Кожура** – ярко-желтая, матовая, гладкая, без повреждений. Зеленая окраска свидетельствует о незрелости плода. Но сухое теплое место и близость яблок быстро исправят этот недостаток.
- **Аромат** – приятный, без ноток гнили и сырости.

О пользе жёлтой ароматной ягоды



- **Размер** – в зависимости от сорта.
- **Черные точки на кожуре** – признак спелости, но хранятся такие плоды недолго. Их нужно употребить сразу после покупки.
- **Серый цвет кожуры** – признак подмороженности, в них нет никакой пользы.
- **Мякоть** – рыхлая (у спелого плода), равномерного кремового цвета.

кой пользы.

Проблем с выбором вяленых и бананов-чипсов обычно не возникает, потому что они продаются в герметичных упаковках. Стоит только обратить внимание на срок годности. Готовый продукт после распаковки нужно хранить в темном месте с низкой влажностью во избежание отсыревания.



СТОП-ЛИСТ!

Противопоказаны бананы при аллергиях, людям со склонностью к тромбообразованию.

КАК ХРАНИТЬ?

Оптимальная температура для хранения 8–10°C – а это нижние полки холодильника, в т. ч. ящики для фруктов. Перед отправкой в холодильник бананы можно не разделять, это не сыграет большой роли для сроков хранения.

СЪЕЛ БАНАНОВЫЕ ЧИПСЫ



10 ПРИЧИН ПЕРЕКУСИТЬ БАНАНОМ

- 1 **Питательность:** 95 ккал/100 г, калорийность чипсов и вяленых бананов выше – около 500 ккал.
- 2 Благодаря **клетчатке и углеводам** прекрасно утоляет голод.
- 3 **Большое количество витаминов группы В (особенно В6)** поможет успокоить расшатавшиеся нервы.
- 4 **Содержащийся марганец (25% от ежедневной нормы)** поспособствует укреплению суставов.
- 5 **Калий (32%)** поможет нормализовать давление.
- 6 Содержит **фосфор (11%)**, регулирующий минерализацию костей и зубов.
- 7 **Магний (27%)** поможет укрепить сердечную мышцу.
- 8 **Витамин С (9%)** поможет тонусу сосудов.
- 9 **Аминокислота лизин** поддержит иммунитет и защитные свойства организма.
- 10 По статистике у людей, съедающих по одному банану в день, **снижается количество эмоциональных всплесков и нервных срывов на 41%**.

ИНТЕРЕСНАЯ ДЕТАЛЬ

По-латински банан называется «*musa sapientum*», что означает «фрукт мудрого человека».



МНОГОГРАННЫЙ ПЛОД

Чего только не делают с помощью бананов: в Бразилии их добавляют в бочки с водой для очищения от тяжелых металлов; в Латинской Америке банановыми листьями покрывают крыши; в Шри-Ланке используют в обрядах и делают одежду. В народной медицине кожуру банана используют как натуральное средство от бородавок.

ЛАКОМСТВО ДЛЯ ХИЩНИКА

Распробовали бананы даже некоторые хищники. Например, гривистый волк не прочь полакомиться сладким фруктом, некоторые кошачьи и улитки тоже едят его на десерт. А вот гуси и утки не любят, поэтому на плантациях этих птиц нередко используют для «прополки» грядок.

КУРИЛЬЩИКАМ НА ЗАМЕТКУ

При отвыкании от никотиновой зависимости рекомендуют есть бананы – большое количество витаминов, калий, магний помогают вывести остатки никотина из организма и адаптироваться к жизни без сигарет.

ДА – БАНАНОВЫМ ЧИПСАМ

Банановые чипсы во внушительном количестве содержат калий и кальций. А это значит, что благотворное действие на сосуды и сердечную мышцу при их потреблении обеспечено. А бонусом – позитивное влияние на кости и зубы. Богат продукт и магнием, который регулирует энергетический баланс, а фосфор содействует правильной работе центральной нервной и мочевыделительной систем. Банановые чипсы – это также источник клетчатки, которая улучшает работу кишечника. Они также выполняют функцию очищения организма от лишних солей. Улучшают настроение и работу головного мозга. Только злоупотреблять ими не стоит, иначе лишние килограммы не заставят себя ждать.

ПОЛЬЗА ВЯЛЕННЫХ БАНАНОВ

Являясь полноценным источником калия, вяленые бананы улучшают когнитивные функции головного мозга, стабилизируют артериальное давление, положительно влияют на функционирование желез внутренней секреции. Присутствие в продукте витаминов группы В дает возможность улучшить работу нервной системы и сердечной мышцы. Кроме того, эти соединения благотворно влияют на состояние кожи и волос. Большое количество пищевых волокон в продукте значительно улучшает работу кишечника, усиливает его перистальтику.

Анастасия Соколовская

**А вы знали, что...****СИМВОЛЫ ЛЮБВИ***Яблоко.*

Сей фрукт стал символом любви не просто так. Помните? Дионис, греческий бог виноделия, предложил яблоки, чтобы добиться Афродите и завоевать ее любовь. Да и последний подвиг Геракла, подарившего три золотых яблока Афродите, в ту же копилочку. Так что, если хотите, чтобы возлюбленный узнал о ваших чувствах, кормите его яблоками.

Арфа.

Символ любви в форме лирического искусства, музыки, поэзии. Кельты представляли любовь в виде моста, соединяющий небо и землю, потому ими так любим был этот музыкальный инструмент. А проживающие на зеленых островах ирландцы заметили, что игра на арфе требует, чтобы инструмент был прижат «к сердцу». Это ли не прекрасный повод посетить вдвоем с любимым арфовый концерт.

*Сердце.*

В качестве графического изображения перевернутого треугольника, сердце символизирует сосуд, в который наливается и переносится любовь. Поэтому открытка в виде сердца с нежным признанием, положенная в карман рубашки любимого, не останется незамеченной точно.

Ноги на работу идти отказывались. С тех пор как новый начальник положил на меня глаз, житья не стало. Вместо того, чтобы выполнять свои обязанности, приходилось прятаться от назвязчивого донжуана по углам и закуткам, стараясь не попадаться на глаза. А дела копились, и разгребать их как-то было надо.

ЗАЙДИТЕ КО МНЕ В КАБИНЕТ

– Ну, и чего ты кочевряжишься? – недоумевала коллега Настя. – Валентин мужик видный, при деньгах. Будешь как сыр в масле кататься. Ты же мать-одиночка, у тебя что, проблем нет? Вот Валентин их и разгребет.

– Звучит заманчиво, – криво усмехнулась я.

– Ну вот, – обрадовалась Настя, – вполне себе вариант, не хуже других.

– Ну, если не считать, что Валентин Витальевич женат, все, в общем-то, здорово.

– Ой, да подумаешь, – закатила глаза коллега. – Хорошие мужики в этом возрасте все при семье. Тебе сколько? Сороковник с хвостиком? Во-о-от! А ты все принца ждешь. Принцы все коней давно стреножили и одомашнились. Тебе еще повезло, что на тебя внимание хороший мужик обратил, а ты нос воротишь.

– Нет, спасибо, я как-нибудь без принца, – отмахнулась я. – Мне и так неплохо. Не хочу, чтобы потом прокля-

ПРИШЛО ВРЕМЯ

тья в спину летели. Женатые мужики для меня табу.

Настя пожалала плечами и махнула на меня рукой, мол, с тобой все равно не договоришься, и принялась что-то быстро-быстро печатать на компьютере. Работы действительно было много. Я вздохнула и тоже открыла на экране монитора таблицу со столбиками цифр.

– Доброе утро, коллеги, – в кабинет вошел Валентин Витальевич. – как дела продвигаются? Успеем с отчетами?

– Успеем, – радостно отозвалась Настя и хитро посмотрела в мою сторону.

– Успеем, – эхом отозвалась я и непроизвольно вжалась в кресло, стараясь стать максимально незаметной.

Не помогло...

– Надежда Игоревна, зайдите ко мне в кабинет, – обрattился ко мне директор.

МНЕ БЫЛО СТРАШНО

– Зоя, я умоляю тебя, мне нужен больничный, помоги, – умоляла я на следующий день сестру, которая работала терапевтом в одной из больниц города.

– Надя, я же тебе уже сказала, не могу. У нас сейчас с этим строго. Проверки идут. Ну, как я тебе просто так больничный выпишу?

– Ну, я прошу тебя, – не сдавалась я, – это вопрос жизни и смерти.

– Могу в больницу на обследование положить, – сдалась сестра. – Но это все.

Я обрадовалась. У меня будет время обдумать ситуацию, все взвесить и решить, что делать дальше. Детки уже большенькие, побудут немного без меня. Да и Зоя поможет, благо, живем по соседству. И я с энтузиазмом кинулась собирать сумку, не забыв положить свое любимое вязание. В кои веки выдалась возможность «добить» давно задуманную кофточку.

Если бы я только знала, чем обернется эта авантюра...

– Но как же так? – плакала я в ординаторской, когда врач сообщил мне о диагнозе. – У меня ведь же ничего не болит. Небольшой кашель иногда и все.

– Кашель, в данном случае, тоже следствие проблем с сердцем, – сочувственно

ВОПЛОТИТЬ МЕЧТУ



*Присылайте
нам свои
истории!*

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

посмотрел на меня доктор. – Но есть и хорошая новость. Болезнь еще не запущена, и операция может помочь надолго войти в ремиссию.

После слова «операция» я уже плохо соображала, о чем говорит врач. В висках стучало, а ноги стали ватными. Мама моя не перенесла наркоза и пять лет назад умерла во время операции на сердце. Сказать, что мне было страшно, не сказать ничего.

Я НЕ СТАНУ ПРИЧИНОЙ БОЛИ

Первой в моей палате появилась Зоя. Бледная, с залегшими под глазами темными кругами, но улыбающаяся и явно довольная.

– Давай-ка я тебе давление измерю, – присела она

ко мне на краешек кровати и положила тонометр на тумбочку.

– Как? – спросила я.

– Все хорошо, – выдохнула та. – Вениамин Сергеевич провел операцию филигранно, осложнений не было. Теперь только наблюдать. Надя, ты не переживай, я буду рядом все время. Мальчишки твои у нас, Вадик за ними присматривает.

А вечером в палате с кулком фруктов и букетом появился Валентин Витальевич.

– Ну ты как, Надя? – душевность в его тоне была подобна сладкой патоке. – Как себя чувствуешь?

– Отлично я себя чувствую, Валентин Витальевич, – чуть грубее, чем хотелось, отозвалась я.

Шеф пристроил на тумбочке пакет с фруктами, в изножье кровати положил букет и, присев рядом на стульчике, ласково заглянул мне в глаза.

– О работе не беспокойся, Настя нашла на время твоего больничного замену, – мужчина взял мою холодную ладошку в свои руки.

Я аккуратно вытянула ее, спрятала под одеяло.

– Валентин Витальевич, я на работу не вернусь, – в глазах директора вспыхнуло недоумение. – И вы ко мне тоже больше не приходите, пожалуйста. Некогда я прогнала изменившего мне мужа. Мне было так больно,

что хотелось выть. И, конечно, я не стану причинять боль вашей жене. Так что уходите.

Сказала, выдохнула и отвернулась. Слышала только, как тихонечко скрипнула за шефом дверь больничной палаты. Где-то там, наверху мне дали шанс. И, конечно, я не спущу его на роман с женатым мужчиной. Я давно мечтала о своем ателье. Что ж, может быть, пришло время воплотить мечту?!

Надежда, Калужская область



ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

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

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>

Семь стаканов воды в день – ровно столько нужно для здоровья, рапортуют диетологи. Воду из-под крана пить небезопасно – предупреждают эпидемиологи. Не всякая бутилированная вода во благо – вздыхают врачи. Так что же делать? Где добыть качественную живительную влагу?

ЭКСПЕРТ



Не паникуем! О том, как добиться «полезности» воды в домашних условиях, расскажет **к.м.н., старший преподаватель кафедры профильных гигиенических дисциплин с курсом гигиены, эпидемиологии и организации госсанэпидслужбы ФДПО РязГМУ им. ак. И. П. Павлова Наталья КАРАСЁВА**

НЕ ПЛЮЙ В КОЛОДЕЦ

Очевидно, что безопасность воды определяет ее качеством, которое, в свою очередь, зависит от ряда факторов: антропогенных (созданных человеком) и природных. К природным факторам относятся паводки, осадки, ледоставы, а к антропогенным – судоходство, стоки и сбросы с различных предприятий и ферм и многое другое. Напрямую качество воды зависит и от источника (подземного или поверхностного), исходного качества, эффективности очистки и водоподготовки и состояния труб, по которым вода поступает в наши дома.

В большинстве городов России основные водоисточники поверхностные – реки. Добываемые подземные воды смешиваются с водой поверхностного источника, что в какой-то степени снижает выраженное антропогенное загрязнение. Но доля подземной воды в общем объеме различна по районам города, а концентрации не самых полезных для здоровья веществ нередко превышают допустимые.

НЕ ТОЛЬКО ЖЕЛЕЗО...

Очень часто при анализе воды из источника среди наиболее распространенных вредных веществ, таких как нитраты, пестициды, соли тяжелых металлов, обнаруживаются такие, природа которых ученым неизвестна. Поэтому очистка от таких веществ либо малоэффективна, либо вовсе не представляется возможной.

По статистике, изношенность водопроводных сетей, коррозия труб и биообрастания достигают 70–100% в разных областях. Из-за этого возможны прорывы и подтопления, смешение питьевой воды с почвой, изменение вкуса, цвета, запаха воды и вторичное микробное загрязнение.

ВЫБИРАЕМ БВУ

После всего сказанного очевиден вопрос: какая питьевая вода менее опасна для здоровья человека? Очищенная – не менее очевиден ответ. А вот качественно очистить ее можно и дома, считает наш эксперт. И тут на помощь придут бытовые водоочистительные устройства (БВУ).

ПИТЬ ИЛИ



ФИЛЬТР-КУВШИН

Основной элемент фильтра – картридж, проходя через который, вода очищается и накапливается в емкости для сбора.

Плюсы:

- + простота эксплуатации,
- + бюджетная цена,
- + возмож-

ность использовать вне дома,

- + не требует подключения к общему водопроводу,

+ возможность подобрать кар-

тридж под очистку конкретного типа воды.

Минусы:

- малый ресурс (картридж придется менять раз в два-три месяца),
- низкая скорость фильтрации (0,2–0,4 л в минуту),
- ограниченная емкость.



ФИЛЬТР-КУВШИН

НЕ ПИТЬ?

ФИЛЬТР ПРОТОЧНОГО ТИПА

Способны очищать воду непрерывным потоком.

Плюсы:

- + не имеют накопительного резервуара, а потому не занимают много места,
- + различные модели могут устанавливаться на отдельной точке потребления и на общем трубопроводе, входящем в квартиру,
- + картриджи хорошего качества требуется менять довольно редко,
- + объемы очищаемой воды соответствуют запросам потребления.

Насадка на кран –

простое, дешевое и мобильное устройство, которое возможно установить на любой кран в квартире. Правда, обладают не самой высокой производительностью.

Настольные модели –

фильтр выглядит, как небольшая емкость, и устанавливается обычно рядом с раковиной. Способен устранять примеси различного происхождения – от механических (частиц ржавчины со стенок трубопроводов и пр.) до хлора и растворимых солей.

Стационарные (под раковиной) –

довольно дорогостоящая и объемная разновидность фильтров, монтирующихся в тумбу под раковиной. Такой фильтр, как правило, имеет несколько степеней очистки: комбинируя разные картриджи, можно самостоятельно подобрать систему фильтрации, максимально решающую поставленные задачи (очистка от ржавчины, хлора, умягчение воды, обогащение фтором и т.д.). Пожалуй, самые эффективные из БВУ – в некоторых случаях степень очистки воды достигает 99% (системы обратного осмоса).

ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ С КАРТРИДЖЕМ

Прежде чем выбрать фильтр, надо определить, от каких загрязнителей он должен очищать воду. Такую информацию можно получить от организации, которая эксплуатирует систему хозяйственно-питьевого водоснабжения в районе или городе. В зависимости от состава питьевой воды, должны быть подобраны и БВУ. Самыми востребованными фильтрами являются картриджные. Их наполнением могут быть:

- (1) **активированный уголь** – если необходимо избавиться от органических веществ (нитритов, нитратов, аммиака), наиболее распространенный и бюджетный вариант;
- (2) **цеолит** – избавит от аммиака и другой органики;
- (3) **шунгит** – применяют, если в воде много хлора;
- (4) **ионообменная смола** – смягчает воду, избавляя от ионов кальция и магния;
- (5) **бактерицидные добавки** – препятствуют росту и размножению микробов внутри картриджа, основаны на бактерицидных свойствах серебра.

Это наиболее распространенные наполнители, которые параллельно избавляют от солей тяжелых металлов, железа и других лишних веществ. Следует помнить, что ресурс фильтра строго ограничен, а игнорирование правил эксплуатации может привести к неприятным последствиям из-за выделения в воду накопленных в фильтре загрязнителей и продуктов жизнедеятельности микроорганизмов.

В заключение хочется сказать, что правильно подобранный фильтр может обезопасить здоровье семьи и сэкономить бюджет, т.к. стоимость литра очищенной воды в домашних условиях однозначно ниже литра бутилированной воды.



Анастасия Соколовская

НАСАДКА НА КРАН



НАСТОЛЬНЫЕ МОДЕЛИ



СТАЦИОНАРНЫЕ

ПРАЗДНИК ПРАЗДНИКОВ: ПАСХА ХРИСТОВА!

28 апреля 2019 года все православные христиане отмечают самый долгожданный, самый главный, самый светлый и самый важный праздник – Воскресение Христово.

Теперь и всегда каждый из нас получил надежду на спасение, потому что Иисус Христос воскрес. Воскресение Господне – первая победа над смертью, истинная весна, утро новой жизни для человечества.

ЧТО ЗНАЧИТ СЛОВО ПАСХА?

? Почему такой великий праздник назвали Пасха?

Наталья Викторовна, Московская обл.

Очень хорошо об этом написал святой Амвросий Медиоланский: «Слово «Пасха», – означает «прехождение». Назван же так этот праздник, торжественнейший из праздников, в ветхозаветной Церкви – в воспоминание исхода сынов Израилевых из Египта и вместе с тем избавления их от рабства, а в Церкви новозаветной – в ознаменование того, что Сам Сын Божий, чрез Воскресение из мертвых, перешел от мира сего к Отцу Небесному, от земли на Небо, освободив нас от вечной смерти и рабства врагу, даровав нам «власть быть чадами Божиими» (Ин. 1,12).

НА ПАСХУ МОЖНО ЗВОНИТЬ В КОЛОКОЛА?

? Услышала, что на Пасху можно самой позвонить в церковный колокол. Так ли это? Хотелось бы показать это внукам. Пустят ли шестилетних малышей?

Вероника Евгеньевна, г. Коломна

Во время Страстной недели в России в колокола на трезвонят. И только на саму Пасху торжественно звучит благовест. Всю Светлую седмицу любому желающему можно подниматься на колокольню и звонить в колокола в честь Христова Воскресения. Стоит поинтересоваться в конкретном храме, как это можно сделать.

КАК ВСТРЕТИТЬ И ОТМЕТИТЬ ПРАЗДНИК?

? Наступает Пасха. Что надо сделать на праздник?

Капитолина Вершкова, г. Можайск

Главное – быть на торжестве торжеств – Пасхальном богослужении. После богослужения, в знак радости



Фото: Oleg Golovnev / Shutterstock.com

о победе Спасителя над смертью христиане приветствуют друг друга словами: «Христос воскрес! Воистину воскрес!».

В праздник Пасхи все стараются накрыть обильный стол после длительного поста. Главными на праздничном столе являются крашеные яйца, кулич и творожная пасха, которые освящаются накануне праздника, в Страстную субботу, в церкви. При разговении главное – соблюдать умеренность.



Что дарили на праздник Пасхи

– На праздники принято делать подарки. А что было принято дарить на Пасху?

Татьяна Мишина, Новая Москва

Естественно стремление людей встретить Праздник праздников торжественно и оставить на память подарок. Самой устойчивой традицией стал обмен пасхальными яйцами, которые готовили сами или покупали специально в подарок близким людям.

В старинные времена в богатых семьях маленькой девочке дарили на праздник маленькое яичко-подвеску, и к 16 годам у девушки набиралось таких бусин на колье. В начале прошлого века фирма Фаберже изготавливало такие подвески в виде яиц большими партиями специально к Пасхе. Уже в XIX веке можно было купить к празднику или в подарок деревян-

ное и стеклянное яйцо, а также ювелирные изделия с символом Пасхи. Некоторыми пасхальными подарками (например, деревянными расписными яйцами) украшали праздничный стол, другие имели подвес-петельку, за которую подвешивались к лампаде в красном углу. В начале XX века было распространено и дарение особых пасхальных открыток. Купцы и прочие торговые люди делали специальные пасхальные скидки на свои товары на время Светлой седмицы.

Хотя и в старину и сейчас сам праздник Пасхи не требует обязательных, тем более дорогих подарков. Дарите то, что подсказывает сердце. Хотя, конечно, освященное пасхальное яйцо – неотъемлемая часть Великого праздника и самый распространенный подарок.

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



Фото: Katy's Dreams / Shutterstock.com

СИСТЕМНЫ ЛИ СЛУЧАЙНОСТИ В МЕДИЦИНЕ?

Йод, сахарозаменители и пастеризация

Медицинская наука на своём пути черпала знания буквально отовсюду. В одном из прошлых номеров мы уже рассказали о некоторых открытиях, сделанных медиками. В этой же публикации речь пойдёт об открытиях, совершённых людьми, не связанными с медициной напрямую.

ЗЛОЙ ДУХ ИЛИ ПОМОЩНИК?

Йод был открыт Бернаром Куртуа в 1811 году. Биохимик не стремился спасать человечество, он занимался изучением водорослей. Получив ряд интересных экземпляров с Дальнего востока, ученый задумался о химическом составе образцов. Вскипятив их с серной кислотой, он заметил яркое фиолетовое свечение. Дальнейшим изучением вещества занимался его друг, известный физик Гей-Люссак. А французские медики, взявшие открытие на вооружение, установили, что его спиртовой раствор является отличным антисептиком.



ДЕТАЛИ

ПОЛЕЗНЫЕ «САНТИМЕТРЫ ЙОДА»

Нанесение йодной сеточки площадью 20 кв. см (4 x 5 см) на наружную поверхность бедра удовлетворяет месячную потребность в микроэлементе.

СЛАДКИЕ СПИРТЫ

В 1891 году Фишер и Бертран занимались выделением различных элементов из отходов сельского хозяйства. Дело в том, что бушевавший в Европе тех лет голод не позволял тратить ресурсы на научные открытия, вот и пришлось ученым изучать кукурузные кочерыжки да подсолнечную лузгу. Им удалось

выпарить из столь странного сырья сладкие соединения, по химической природе – спирты. Потребности в открытии не возникло, применения не нашлось, и открытие было забыто на тридцать лет, пока в 1923 Маклеод и Бантинг не установили природу сахарного диабета и роль глюкозы в нем. Вот тогда и пригодились полузабытые ксилит и сорбит, без которых сейчас не обходится ни один сахарозаменитель.

ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

До 1864 года единственным средством борьбы с

микроорганизмами в продуктах питания было кипячение. Долгое, разрушающее полезные вещества, но зато эффективно убивающее микробов, средство. Переломным же этот год стал благодаря Луи Пастеру, помогавшему отнюдь не медикам, а виноделам. Его работы показали, что все «болезни» вина – от микробов, но чтобы их убрать, не обязательно кипятить сырье, достаточно просто прогреть его до 60 градусов в течение часа.

В дальнейшем его учениками было доказано, что можно не только для вина, но и для любых продуктов. Благодарные потомки назвали способ в честь открывателя – пастеризация.

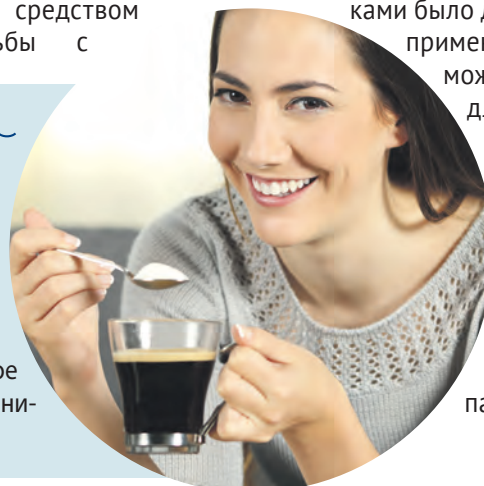
Анастасия Соколовская

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

КАКОЙ САХАР ЛУЧШЕ?

При всех достижениях химической промышленности, оптимальными сахарозаменителем по-прежнему остаются:

- **фруктоза**, которая обладает той же калорийностью, что и сахар, полностью усваивается и добывается из плодов и овощей;
- **стевия**, травянистое растение, которое оказывает положительное действие на здоровье, имеет минимум противопоказаний и ограничений к употреблению.





ВСТРЕЧАЙ ПАСХУ ПО-УМНОМУ, *не ешь больше разумного*

Грядёт самый любимый и почитаемый православный праздник – Пасха. И вместе с ней мы возвращаемся к привычной жизни, в том числе и к привычному рациону. Однако резкое изменение питания может привести к ухудшению здоровья. Давайте разбираться, как грамотно и безболезненно выйти из поста.

ПРАВИЛО 2

Питайтесь дробно, примерно каждые 3–4 часа, придерживаясь при этом разумного количества пищи. Совершенно понятно желание отведать все вкусные блюда пасхального стола, и в общем-то не стоит себе в этом отказывать. Но не надо мешать все в одной тарелке. Разделите угощение на целый день, и ваш организм скажет вам за это «спасибо». Соблюдайте правило ладони – за один прием можно съесть пищу объемом в одну ладонь (без пальцев).

ПРАВИЛО 4

При смене питания в пасхальные дни следует большое внимание уделять питьевому режиму. Напробовавшись «под завязку» куличей, пасхи, яиц, на утро вы, скорее всего, заметите отеки. Это сигнал к тому, что организм не справляется с перевариванием и выведением лишнего. Поэтому обязательно пейте чистую воду в количестве хотя бы 1,5 литра в день.

СТОП-ЛИСТ

В первую неделю пасхальных праздников следует исключить из рациона следующие продукты, чтобы не подорвать здоровье, с учетом потребления традиционных праздничных блюд:

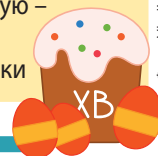
1. Чипсы, соленые орешки.
2. Жареное мясо и рыбу, копчености, колбасы.
3. Соления и маринады.
4. Кондитерские изделия, сгущенное молоко.

Сколько пасхальных угощений можно съесть без вреда для здоровья

Кулич (выдержанный) – 150 г в сутки

Творожная пасха – 100–150 г в сутки

Яйца, сваренные вкрутую – 1 шт. в сутки

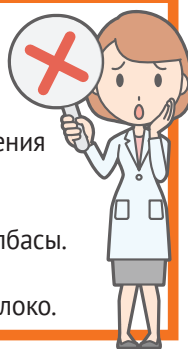


ПРАВИЛО 1

Продукты, которые вы не употребляли в Пост, следует вводить в рацион постепенно. В первые три дня следует с особой осторожностью вводить в меню животный белок. Дело в том, что за время поста снизилась выработка ферментов, отвечающих за переработку этого питательного вещества. Поэтому нагружать организм мясной пищей или большим количеством яиц и молочных продуктов нельзя – он просто не сможет все это переварить. Одно яйцо в день и немного творожной пасхи – вот тот объем животного белка, который безболезненно можно позволить себе в первые пасхальные дни. Постепенно можно добавлять вареное или тушеное белое мясо птицы, нежирную рыбу. А уж переходить на жареное мясо или любимую яичницу из трех яиц с беконом стоит не раньше, чем через неделю после окончания поста.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Кулич, как и другая праздничная выпечка, должен быть выдержанным в течение хотя бы двух-трех дней, а не только что из печи. Только в этом случае сдобные продукты можно употреблять после поста, не опасаясь за свое здоровье. При наличии в анамнезе холецистита от сдобы лучше вообще отказаться.



Ольга Бельская

БЫЛ ПОСТ, БУДЕТ И ПРАЗДНИК!

Долгожданная Пасха, знаменующая собой переход на лето, наступление настоящих тёплых радостных деньков, становится нелёгким испытанием для хозяюшек. Но также и поводом продемонстрировать своё кулинарное мастерство и порадовать близких аппетитными угощениями. А наши дорогие читатели щедро делятся своими проверенными рецептами пасхальных блюд.



✉ КУЛИЧ ДИЕТИЧЕСКИЙ

Ингредиенты на 4 порций:

- 200 г обезжиренного творога • 3 яйца • 4 ст. л. муки из овсяных отрубей • 2 ст. л. кукурузного крахмала
- 6 ст. л. обезжиренного молока • 4 ст. л. кефира
- 1 ст. л. сахара • 2 ч. л. разрыхлителя • щепотка соли

Энерг. ценность на 100 г – 130 ккал

Все ингредиенты должны быть комнатной температуры. Творог протереть через сито. Отделить белки от желтков, взбить белки миксером в пену, добавив соль. Убрать в холодильник. Теперь растворить сахар в 2 ст. л. горячей воды, взбить желтки и добавить к ним сладкую воду. Всыпать овсяную муку, крахмал, молоко, кефир, перемешать, затем добавить творог и разрыхлитель и тщательно вымесить. В последнюю очередь вмешать в тесто белки. Формы для кулича смазать сливочным маслом и влить в них тесто на 2/3 высоты. Выпекать при 180°C около часа. В процессе выпекания духовку не открывать, иначе тесто может опасть.

Мария Романовская, г. Пенза

✉ СЫРАЯ ТВОРОЖНАЯ ПАСХА

Ингредиенты на 6 порций:

- 500 г жирного творога • 220 г сливочного масла
- 250 г сахара • 3 желтка • 150 г 30%-ных сливок
- 0,5 пакетика ванилина • изюм, орехи, цукаты по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 373 ккал



Переложить в пасочницу и убрать в холодильник на 12 часов.

Раиса Алфёрова, Ленинградская обл.

Творог дважды протереть через сито. Сливочное масло комнатной температуры растереть с сахаром до бела. Добавить в смесь желтки по одному, постоянно вымешивая. Всыпать ванилин и взбивать миксером (блендером), пока сахар не растворится полностью. Добавить творог. Тщательно перемешать. Взбить сливки до крепких пиков и ввести в пасху, аккуратно перемешивая снизу-вверх.

✉ КУЛИЧ МИНДАЛЬНЫЙ

Ингредиенты на 8 порций:

- 1 кг пшеничной муки
- 0,5 л молока
- 2/3 пачки свежих дрожжей • 5 яиц
- 300 г сливочного масла • 200 г сахара
- 0,5 ч. л. соли
- 200 г очищенного сырого миндаля
- 1 лимон
- 150 г белого изюма

Подогреть молоко до температуры 25–30°C. Смешать 3 ст. л. молока и 1 ст. л. сахара, развести в них дрожжи. Когда смесь запенится, просеять муку в основной объем молока, на муку вылить дрожжевую смесь, перемешать, накрыть полотном и поставить в теплое место без сквозняков. Когда тесто поднимется, добавить в него 5 желтков, взбитых с сахаром, растопленное сливочное масло, цедру лимона, 3/4 объема мелко нарубленного миндаля, изюм и соль. В конце ввести в тесто взбитые белки, перемешать аккуратно сверху вниз. Тесто выложить в форму для кулича (до половины высоты), густо смазанную сливочным маслом и присыпанную мукой. Дать ему подойти, смазать желтком, украсить оставшимся миндалем и выпекать до готовности при 180°C. Когда верхушка зарумянится, прикрыть ее прикрыть ее бумажным кружком, чтобы не пригорела.

Вера Галямина, Калужская обл



Энерг. ценность на 100 г – 323 ккал

✉ ПАСХАЛЬНЫЙ КОМ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 8 порций:

- 1 литр жирного молока • 10 яиц
- 4 ст. л. сахара • 1 ст. л. соли • специи по вкусу

Яйца, молоко, соль и сахар смешивать миксером на средней скорости примерно 5 минут. Вылить смесь в чашу мультиварки, включить режим «Подогрев» на 25 минут, закрыть крышку. Через 10 минут открыть и помешивать. Сначала 2–3 минуты подряд, затем перемешивать каждые 2–3 минуты. Когда программа закончится, смесь выложить на дуршлаг с двухслойной марлей, завязать в узелок, тщательно отжать и убрать в холодильник на 12 часов.

Энерг. ценность на 100 г – 122 ккал

Справка. Пасхальный ком или, как его еще называют, яичный сыр, – это традиционное пасхальное блюдо Кубани и Восточной Европы.

Ирина Михнева, г. Смоленск



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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



По кольцам: 4. Какое слово в русском языке в конце концов вытеснило понятие «тучерез»? 12. Трубка, через которую врач подслушивает, о чем говорит сердце. 17. Круг избирателей, голосующих за какую-либо партию на выборах. 18. «Стадион» для средневековых шоу. 19. До бумаги были папирус, береста и ... Что еще? 20. МАГАТЭ – международное ... атомной энергии. 21. Едва заметный отрезок линейки. 22. Поддерживает «минус» в холодильнике. 23. Не любовь, а лишь влюбленность. 24. Поливание нелечebными грязями. 25. Упрек учителя в адрес двоечника. 26. Исполнитель роли Бумбараша в кино.

От внешнего кольца к внутреннему: 1. Мир тонкой энергии. 2. Донесение «Разрешите доложить!» 3. Две картины, связанные единым замыслом. 4. Бог, именем которого моряки устраивают праздник при переходе экватора. 5. Изумруд – его разновидность. 6. «Приплыла к нему рыбка и спросила: «Чего тебе нужно, ...?» 7. «Лукошко» для переезда пчелиной семьи. 8. Суперменистая летучая мышь. 9. 1/100 кроны, разменная денежная единица Чехии, Словакии. 10. След штампа на мягком сургуче. 11. Какой город освободила от осады Жанна д'Арк? 12. Кто его помянет, тому глаз вон. 13. Столица Армении. 14. Столица Канады. На языке индейцев означает «Место встреч». 15. Длинный меч самурая. 16. Деревянная замена настоящей ноги или металлокерамический зуб вместо удаленного.

ОТВЕТЫ

По кольцам: 4. Небоскреб. 12. Спектокол. 17. Электротрап. 18. Ристалище. 19. Пергамент. 20. Агентство. 21. Мультиметр. 22. Термостат. 23. Уелечение. 24. Охаванцве. 25. Наркекцие. 26. Зомоухин. **От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Асрап. 2. Рапорт. 3. Диттих. 4. Нептун. 5. Бертил. 6. Стрелец. 7. Роевня. 8. Ватмен. 9. Геллер. 10. Омтук. 11. Орлеан. 12. Старое. 13. Ереван. 14. Омтава. 15. Катана. 16. Промез.

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 На обеих руках десять пальцев. А сколько пальцев на десяти руках?
- 2 Вы ведете автобус по маршруту Москва – Санкт-Петербург. Вначале в автобус сели 10 пассажиров. На каждой остановке выходит четыре пассажира и подсаживается еще пять. Сколько лет будет водителю, когда он доедет до двадцатой остановки?
- 3 У кого за носом пятка?



ОТВЕТЫ

Загадки: 1. Пятьдесят. 2. Столько же, сколько и вам. 3. У муфлы. **Найдите 5 отличий:** помпонику у петрушки, звездочка на маске, веревка от шарика, цвет полосатой части колпака, нет вершилкиной полоски справа на колпаке.



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ 8-965-415-63-43, 8-916-204-93-28 БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ - ВСЕ работы из своего материала или заказчика. Дом под ключ. Крыши, фундаменты, отмостки, утепл. сайдингом, внутрен. отделка, печи, заборы, др. Работаем по ВСЕЙ Московской области, БЕЗ предоплаты. Пенсионерам СКИДКА 25%. Замеры, консулт. - БЕСПЛАТНО.

ТРАНСПОРТ

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

АНТИКВАРИАТ

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

КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

1. Позвонить **8 (495) 792-47-73**
2. Оплатить через терминал кошелек QIWI
3. Сообщить об оплате

ГОРОСКОП НА 22 АПРЕЛЯ – 12 МАЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овнам следует больше двигаться, особенно на свежем воздухе. Полезно выезжать за город, бегать, плавать в бассейне. Физическая активность представителей знака – это залог их здоровья.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды рекомендуют следить за своей осанкой и позами во время сидячей работы. Не стоит сутулиться и закладывать ногу на ногу. Берегите сосуды и позвоночник, чтобы избежать проблем.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львам звезды рекомендуют заняться здоровьем позвоночника. Очень полезны и даже необходимы регулярные упражнения для укрепления мышц спины, не помешают также курс массажа или занятия йогой.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весам не стоит экспериментировать с собственным здоровьем: нетрадиционные практики лучше отложить. Обязательно получите консультацию у врача-специалиста, даже если у вас всего лишь насморк.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам, особенно склонным к аллергии, следует быть осторожнее с продуктами – возможно резкое обострение болезни. Обязательно носите с собой антигистаминные препараты, прописанные врачом.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеям, даже следящим за фигурой, в ближайшие дни необходимы углеводы. Бобовые, каши, макароны из твердых сортов пшеницы обязательно должны присутствовать в их рационе, лучше на завтрак.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды рекомендуют заняться кожей. Лучше всего делать это с помощью специалиста-косметолога, поэтому не стоит откладывать запись в салон красоты или по необходимости к дерматологу.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Ракам могут потребоваться советы со стороны. Особенно это касается здоровья. К советам родных и близких стоит прислушаться, а в случае тревожных симптомов – как можно скорее обратиться к врачу.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Стрессы и сильные переживания могут стать причиной ухудшения самочувствия Дев. Им необходимо смотреть на происходящее вокруг с большей долей позитива, не закликаясь на сиюминутных проблемах.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам в эти дни просто необходимо периодически расслабляться. Для этого подойдут любые методы, приносящие стабильный результат: спорт, прогулки на свежем воздухе, творчество и т.д.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды рекомендуют больше отдыхать. Особенно актуален это совет для Козерогов-трудооголиков, которые без полноценного отдыха рискуют заполучить истощение жизненных сил.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды советуют быть внимательнее и осторожнее – есть риск травм. Особенно это касается лестниц, крутых подъемов и спусков, а также острой кухонной утвари. Не отвлекайтесь, работая на кухне.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



20 апреля – 4 мая
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



5 мая
НОВОЛУНИЕ



6–18 мая
РАСТУЩАЯ ЛУНА

22, 28, 29 апреля и 6 мая необходимо внимательно прислушиваться к советам профессионалов, какой бы области жизни это ни касалось. Это отличные дни для давно запланированного визита к врачу.

23, 24 апреля, 7, 9 и 12 мая – хорошие, спокойные дни. Очень удачные дни для начала длительного курса лечения или физиотерапии, ре-



зультатом будет значительное улучшение самочувствия.

25 апреля – лучший день для расставания с вредными привычками. Также в этот день с неожиданной стороны может поступить очень выгодное или долгожданное предложение. Удача будет на стороне того, кто его примет.

Если вы планировали переход на здоровый образ

жизни, лучше всего сделать это 26, 30 апреля, 6 или 8 мая. Компания единомышленников станет вам отличной поддержкой.

Дни с 30 апреля по 3 мая звезды рекомендуют провести за городом, на лоне природы. Идеально, если это время будет посвящено не работе на участке, а активному отдыху.

4, 5, 10 и 11 мая лучше провести в кругу семьи, стараясь избегать конфликтов и ссор.

«Планета здоровья»
Pressa.ru

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

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

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

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

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

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

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

Заместитель генерального
директора по рекламе и пр.:
АНДЬКИНА 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

№ 8 (79). Дата выхода
22.04.2019

Подписано в печать 16.04.2019
Номер заказа – 996

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., д. 100,
этаж 6, помещение 1, комн. 29
Тираж 338 000 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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



Пришел месяц май – успевай, да не зевай

Последние весенние месяцы приносят с собой не только тёплую, приятную погоду и

хорошее настроение, но и огородные хлопоты. Месяц май недаром в народе прозван «травнем». Но не только заботами жили наши предки, находилось место и забавам в тёплые весенние деньки.

28 апреля

С Пудова дня забот прибавлялось у пасечников. Они осматривали пасеки, проверяли ульи, выносили их на свежий воздух. Рачительные хозяйки в этот день отправлялись собирать медуницу, которую добавляли в чай и применяли как лекарство. В это время набухали и распукались целебные почки черной рябины и калины, которые тоже заготавливали для домашней аптеки. Хозяйки в этот день звали в гости соседок-подруг, угощали их щами из молодого щавеля. Судачили о том, о сем, делились рецептами целебных отваров.

1 мая

На Кузьму Огородника традиционно засеивали грядки морковью и свеклой. А также высаживали капусту. Обязанности по огороду ложились на плечи женщин и девушек. Что интересно, наши пращуры считали, что семя, посаженное мужчиной, уйдет в цвет, а посаженное женщиной – в корень и плод. На первую утреннюю майскую росу первую горсть яровины бросали в поле, «заманивая» большой урожай. Первой же также называли Кукушницей – птица начинала куковать в лесах.

5 мая

В пору вступает Луков день. Чтобы злым духам жилось несладко, сажали лук. Без него не обходилось практически ни одно блюдо, ведь наши предки знали о полезных и целебных свойствах этой культуры. Приговаривали – «Голо, голо, а луковка во щах будет», «Кто ест лук, избавлен будет от мук». Для молодежи наступало льяльное время – пора игр и хороводов. А льяльным оно называлось, потому что лелеяли погожие деньки. Самую красивую девушку, Лялю, перевязывали зеленью и лентами, на голову надевали венок из свежих полевых цветов. Потом Лялю усаживали на скамью и водили вокруг нее веселые хороводы.

9 мая


Глафира Горошница ознаменовывала посадку бобовых культур. Горох и фасоль следовало сажать параллельно друг другу, а сверху присыпать торфом, чтобы утренние заморозки не загубили посева. На обед готовили гороховый суп с мясом и гороховую кашу. Считалось, что эти блюда дают заряд здоровья и бодрости на весь год. В этот день наши предки привечали ласточек. Эти птички считались хранителями домашнего очага. Верили, что если ласточка совет гнездо и выведет птенцов неподалеку от дома бездетной пары, то скоро у супружеской четы родится первенец.



				Второе название злака тимфеевка	Треугольный пирожок из Азии	Птицегадатель в Древнем Риме	Денежная единица Армении
«Перемывка» в составном слове	Тот самый доктор Зигмунд		Находится по ту сторону баррикад	Арочный потолок			
Экс-министр МЧС	Животное, считаемое при бессоннице		Беднота, которая на выдумку хитра			«... Кришна, ... Рама»	
				Ее не обидит кроткий			
Заполнение легких перед нырком				Взбивалка сливок			
Венера в мраморе	Выючная южноамериканка					Позор на весь белый свет	Тигрица из Минского зоопарка
			Танец белого мотылька		Партия во встрече теннисистов		
	«Герония», улучшающая демографию	Еще не аллегр, но уже не престо	Овцы и коровы на подворье				Трехглавый Цербер у входа в Аид
					Наука о веществах		
	Известковая шпателька		Соболя в гардеробе				Москва - третий ...
	Зачаток боровика		... Бардо				
				Продувная бестия		У кого добрый, у кого круглой	Мохеровое животное
	Киноактер, сыгравший Садко	«Винтажные» мелодии		«... Флойд»			Шея по старинке
	«Веселье» от сессии до сессии						
			Распыляющийся лак			«Крохи» знаний	
Подкова над дверью	Бронтозавр или динозавр						
	«Заграница» для тротуара		Беговая дорожка в фитнес-клубе		Ветровое или боковое в машине		
	Кафе с мегаскоростным сервисом						
	Дорожка в плейлисте						
	Медвежий ... или закусье	На нем стоят Кельн, Бонн		Поток в Боржомском ущелье			
					Кашевар, которого на работе качает		
Изогнутый кран кухонного смесителя		Олень из питомцев энтомолога					
Главный «гаситель» бычков		«Эталон» покраснения					



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

				Округлые знаки препинания	Взрыв в зале, где смотрят комедию	Его ножают, чтобы стать генералом	Белокрыльчик, садовый цветок			Потенциальные восходы	"Мишенная" ткань	Без них здание слепо					
"Марафон на уроке физкультуры"	Естественный для Чарльза Дарвина	Гнать во весь Брут, отпевший панночку			"Дружный" выстрел	Шарообразное растение-паразит	Фрукт на зубастого								
Фонарный "фигурант" в деле о наезде	Укрытие от палящего солнца	Старинная монета Франции			Овощ не слаще редьки		Злак, что "нынче дорог"			Камень, что косу точит	"Мамзель" среди овечек	"Приручил" Пятницу					
				Красно-черно-золотой промысел					"Побратим" самбо	"Неуловимый мститель" (из цыган)							
Протока между озерами				Полевой лагерь в страду			Автор романа "Узверли"		"Колодец" питерских трущоб		"Яма-ловушка" для мяча в гольфе	В них с венниками ходят					
Обмен пинками и оплеухами	"Играю!" по-картежному				Краска польхующей листвы		"Ливень" из глаз			Колхозный очажок культуры							
			Актриса ... Маркова		Воин-неумейка				"Маслинное" женское имя	Повисла неловкая ...							
Имя друга Андрея Болконского	"Подача" Чебурашке от каждой дворянки	Атташе - это дипломатический ...				Заяц-"верблюд"	"Мукосей" из кухонной утвари	"... но планетная страсть"			Латание кастрюль оловом						
				Деревенская прихожая		Палочка для письма				Средневековые летописи	Цепкопалый "ящермини" он	Персона ... грата					
Столица прибалтийской страны	Любимое наречие Михаила Леонтьева		Холмс жил на Бейкер-...					Недовольное бормотание толпы	"Загон" для "Яка"			"А степная ... пахнет горечью"					
Город, погубленный Везувием					Город Сергиев ...		Похвальное усердие				... Брэкстон ("Un-Break My Heart")	Кинорежиссер, соавтор Наумова					
			Магистраль в сельской местности	"Следы" драки с мужем-заябкой					"Сироп" для пчел								
Кольцо войск вокруг крепости	Мешок, кулленный для варки варенья	Предтеча колокола на Руси				Иосиф по-грузински	Участник сеанса "связи" с духами				Северный певец ... Бельды						
Крупа из крахмала			Увеличительное стекло в оправе	Посудина в клетке попугая				"Слабинка" Ахиллеса	Актер, любимый Доцент России								
		Первая часть фамилии Пикассо				Должность Берри или Трюцкого					Поле, колысьями желтеющее						
Доска-счеты эллинов	"... и Калининч" - рассказ Тургенева		Игра в ... ворота				Любимцы орнитолога										
"Частушка" имени Губермана	И Лорка, и Маркес	Держать ... на макушке		"Фамилия" Орлеанской девы													
			Кожура картошки														
	Надувной плот	"Шведский стол" после премьеры	Стежка к водопою		Примат с огромными глазами												
			Квартирная кража (жаргон)	Облаканное дитя			Вопрос для одушевленного										
	Занятия в школе			Карта с шутком													
				Громкое "Постой!"	Жуткий скупер-дядя	Прогоняют криком: "... отсюда!"	Экс-валюта на Родине Ба-ниониса										
"Загугулина" под пальцем снайпера	Рижская рыбка на бутерброд			Приставка-множитель на тысячу													
			Берут в банке под проценты														
Люди Афин	Машина, вызываемая по телефону			Укупник ей: "Почему я не ковбой?"													