

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 06 (77)

25 марта –
7 апреля 2019

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

КЛИМАКС И ОНКОЛОГИЯ

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНЬ

10 ПРИВЫЧЕК, ВРЕДНЫХ ДЛЯ ПОЧЕК

ОТКАЖИСЬ И БУДЬ ЗДОРОВ!

ЧТО ЛЕЧИТ КАЛАНХОЭ

СОК, МАЗЬ, НАСТОЙ

В ЧЁМ ПОЛЬЗА ОРЕХОВ

ЛЕЧИМСЯ СО ВКУСОМ



ISSN 2414-4940



ЭКОНОМИМ
НА ЛЕКАРСТВАХ:
ОБЗОР ЦЕН

стр. 17

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



БУДУ КРАСИВОЙ!

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ОТ МИМИЧЕСКИХ МОРЩИН
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

16+

Фото: Aaron Amat, united photo studio, Valentina Razumova/ Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЦВЕТ ПЛАТЬЯ В ГЛАЗАХ КУРЯЩЕГО МУЖА...

...может быть в значительной степени искажен, считают ученые. Не стоит и пытаться спрашивать у благоверного, который выкуривает несколько лет кряду от двадцати сигарет в день, какой цвет платья идет вам больше. Не исключено, что он уже давно и вовсе не различает оттенки в красно-зеленом и сине-желтом спектре. В исследовании приняли участие свыше семидесяти человек, выкуривших менее 15 сигарет за всю жизнь, и 63 человека, выкуривающих более 20 сигарет в день, и даже не пытавшиеся бросить курить. Оказалось, что заядлые курильщики обладали меньшей способностью различать цвета и оттенки по сравнению с некурящими людьми. Так что во избежание скандалов обоим для ремонта и новый пеньюар оттенка пыльной розы лучше выбирать самостоятельно. Ну или более позитивная перспектива, помочь мужу бросить курить... и бросить самой, если эта пагубная привычка все еще одолевает.

ВНИМАНИЕ! НЕ ПРОПУСТИТЕ!

В следующем номере будут опубликованы ответы на вопросы, заданные в рамках горячей линии, посвященной теме пенсионного законодательства и льготам:

• **назначение пенсий: страховых, по государственному случаю, по случаю потери кормильца и социальных,**



• **назначение федеральных соцвыплат (инвалидам, ветеранам, военнослужащим, семьям военнослужащих и др.),**

• **о федеральных льготах – санаторно-курортное лечение, бесплатные лекарства, проезд и проч.,**

• **вопросы, касающиеся нового пенсионного законодательства.**

27
марта

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ НЕФРОЛОГА

Отличный повод поздравить знакомых докторов, оберегающих от недугов наши почки. Цель праздника – повышение престижа профессии нефролога и обращение внимания людей и специалистов медицины на болезни почек.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ
на сайте: wolvesby.ru

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

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)

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Украшены блестящей огранкой под бриллиант
(размеры: 17-20)

Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
Кольцо и серьги «Защита ангела»

«Королевский бриллиант»
«Морское золото»
Новинка!

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

Кольцо и серьги «Нежная любовь» «Благородный слон»

Кольцо «Янтарь»

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

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

Бусы «Природный Янтарь»
4х видов:
вес: 16г 899р, 35г 1399р,
45г 1999р, 60г 2399р.

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

«Магический сапфир»
Кольцо «Спаси и сохрани»
«Изысканный бриллиант»
ширина 3 и 6 мм
Кольцо обручальное
Белый жемчуг
Длина 50см, вес 55г,
диаметр 10мм,
1399р.

Черный жемчуг 1999р.

Серьги «Янтарь»
цена: 1399р.
ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

Браслет (20 см) 599р.
Набор (цепочка+браслет) 1199р.

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567330029590

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

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

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

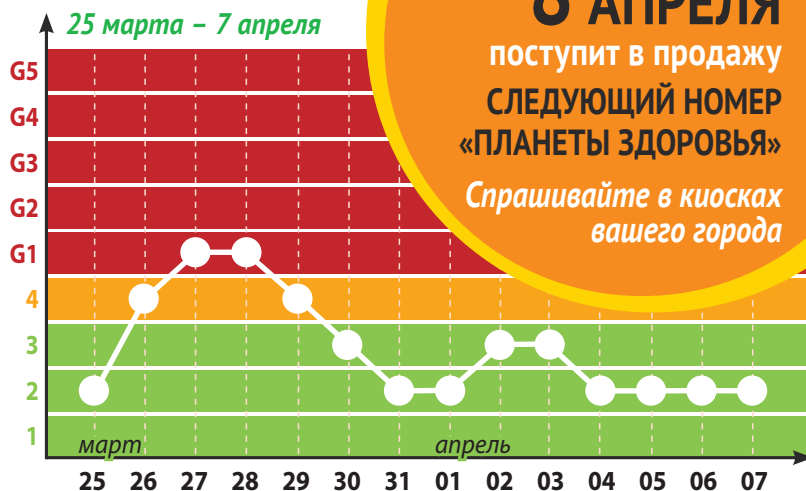
● **МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

● **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 креп-

26 и 29 марта 2019
возможны возмущения магнитосферы Земли
27 и 28 марта 2019
возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

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



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

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого 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.

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.



ЗАМУЧИЛИ ПАПИЛЛОМЫ И БОРОДАВКИ?

«ПАПИЛОАКТИВ» ПОМОЖЕТ УДАЛИТЬ ИХ НАВСЕГДА!

✉ Несколько лет назад я удаляла ПАПИЛЛОМЫ в воротниковой зоне и на груди лазером, остались шрамы. На месте самой крупной из них разросся некрасивый КЕЛОИДНЫЙ РУБЕЦ, выглядит ужасно и на самом видном месте. ПАПИЛЛОМЫ стали расти теперь и подмышками, и в воротниковой зоне, но самое страшное – появились вокруг глаз. Я в панике!
Гульнара, 35 лет. г. Самара

✉ Много лет назад пошли папилломы по всему телу. За это время намучилась их выводить. Все средства перепробовала, но они продолжали у меня высыпать везде, а хочется чистую кожу без папиллом...
Романюк У. К., г. Саранск

Комплекс «ПапилоАктив» – проверенное двухфазное средство для удаления нежелательных кожных образований без операций!

Бородавки и папилломы – не просто неэстетичные образования, это результат попадания в организм человека опасных для здоровья вирусов. Избавиться от напасти сложно: даже при радикальном иссечении (удаление лазером, жидким азотом, электрокоагуляцией) есть высокий риск их повторного появления.

Поэтому действовать нужно двумя путями – снаружи и изнутри. С этой задачей отлично справляется двухфазный комплекс «ПапилоАктив». Комплекс включает в себя поддерживающие иммунитет капсулы «ПапилоАктив» и сыворотку «ПапилоАктив» для нанесения аппликатором непосредственно на образования. Это сертифицированное средство для удаления образований на коже в домашних условиях.

Показания к применению комплекса «ПапилоАктив»: различные бородавки и папилломы, сухие мозоли и прочие образования.



ВНИМАНИЕ!!!
Вы можете получить 2 препарата
В ПОДАРОК при покупке полного курса
Позвоните на горячую линию
8 800 500 52 61 (звонок по России бесплатный)
и получите полную подробную консультацию по препарату

Доставка Почтой России за счет производителя.
Завод-изготовитель ООО «Здоровая семья Сибирь»
(Алтайский край, г. Бийск, ул. Крестьянская, д. 64)



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


СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ РАСТВОРИ СОЛЬ – УЙДУТ ЗУД И БОЛЬ

Если ноги очень потеют, зудят и даже болят, полезно делать ванночки из морской соли. На 2 литра воды нужно 3–4 столовых ложки морской соли. Соль размешиваем в теплой воде и опускаем ступни на 20 минут. Такие ванночки нужно делать каждый день. Если нет морской соли, можно взять поваренную или каменную, но лучше морскую.

Е.Б. Петров, Рязанская обл.

✉ АНЕМИИ БОЙ ДАСТ СОСТАВ ПРОСТОЙ



Если вы плохо себя чувствуете, у вас слабость, вы сдали кровь и точно знаете, что дело в низком гемоглобине, мой рецепт для вас. Вкусный и полезный, попробуйте, не пожалеете точно. Возьмите по стакану ядер грецкого ореха и стакан изюма. Затем из двух лимонов удалите косточки и все ингредиенты пропустите через мясорубку. Добавьте стакан меда, стакан морковного и стакан свекольного соков. Все тщательно перемешайте. Литр вкусного «варенья» готов! Хранить его необходимо в холодильнике, а принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

*Варвара Кислякова, флорист,
г. С.-Петербург*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СЕКРЕТЫ РАПУНЦЕЛЬ

Чтобы волосы всегда выглядели опрятными, не забывайте их расчесывать не только утром, но и перед сном. Это поможет избавиться от остатков косметических средств и обеспечит необходимый массаж коже головы.

Анна Селина, г. Москва



✉ ЧТОБЫ СПАТЬ, НАДО УКРОПЧИК СОБРАТЬ

У моей соседки по даче заболел муж, и от нервов у нее начались нелады со сном. Соседка каждый день жаловалась, что плохо спит, часто встает по ночам, долго не может уснуть. А ведь надо еще в больницу ходить, еду мужу готовить – известно ведь, домашняя еда не чета больничной. Да и годы уже немолодые, давно она на пенсии. Совсем измаялась моя соседка, осунулась, глаза потухли, хотя раньше такая веселушка-хохотушка была. Я посоветовала ей лечение укропом, благо, в ее огороде этого укропа две грядки. Это старинное средство, еще до революции его использовали, а я его знаю от моей прабабушки.

Пучок укропа мелко-мелко режут и заливают 0,5 литрами кипятка.

Делать это надо вечером, чтобы за ночь укроп настоялся. На следующий день настой выпить в 5 приемов, последний – за 1 час до сна, и его должно быть полстакана. Пить настой надо 4 дня, потом 2 дня не пить, а потом опять пить еще 4 дня.

Соседка послушалась моего совета, и через неделю уже спала, перестав мучиться бессонницей.

*Татьяна Григорьевна Л.,
Владимирская обл.*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КАРТОФЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ ВЕК

Темные круги под глазами легко убрать с помощью сырой картошки. Натрите ее на терке, добавьте немного крахмала и наложите на веки на 10 минут. Потом нанесите охлажденный увлажняющий гель.

Арина Б., г. Московская обл.

✉ ЧЕРНИЧНЫЙ ЧАЁК ОТ ДИАРЕИ ПОМОГ

Черничный чай можно давать даже детям от поноса. Приготовить его просто: сухие ягоды заливаем кипятком и варим на слабом огне 5 минут. Пить черничный чай нужно 3 раза в день, ягоды съедать.

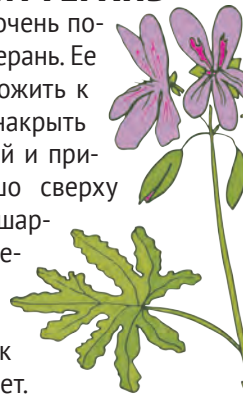
Г.И. Стеклова, г. Воронеж



✉ НЕВРАЛГИЯ, НЕ БУЯНЬ, ТЕБЯ ВЫЛЕЧИТ ГЕРАНЬ

При невралгии очень помогает душистая герань. Ее листья надо приложить к месту, где болит, накрыть льняной салфеткой и прибинтовать. Хорошо сверху укутать теплым шарфом или шалью. Через 2 часа листья поменять на свежие и делать так 3 раза. Боль утихнет.

Г.С. Рушина, Владимирская обл.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЭВКАЛИПТУ ДА – И КАШЕЛЬ НЕ БЕДА

С самого детства мама лечила меня от сухого кашля эвкалиптовыми ингаляциями. Тогда мы жили на юге, и эвкалипты росли там на каждом шагу. Мама рвала листья прямо с деревьев и делала нам, детям, ингаляции, когда мы начинали кашлять. Сейчас я лечу так моих детей.

Для ингаляции нужно измельчить несколько листьев эвкалипта и залить их кипятком. Если нет свежих листьев, можно использовать сухие, польза будет такая же. Пока листья под крышкой отдают воде свои масла, сворачиваю лист бумаги воронкой так, чтобы осталось небольшое отверстие. Потом накрываю воронкой банку с эвкалиптом, предварительно сняв крышку. Через узкое отверстие воронки надо делать глубокие вдохи – это и есть ингаляция. Вдохов надо делать 10–15 в минуту.

Татьяна Степанкова, фармацевт, г. Москва



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

✉ ЧТОБЫ НЕ ГОРЕЛО, ЛЁН ПРИМЕТСЯ ЗА ДЕЛО

Льняное семя помогает от изжоги порой не хуже лекарств. В этом я убедилась на собственном опыте. Меня очень мучила изжога, и мой коллега, большой знаток народной медицины, посоветовал мне пить льняной настой, и даже принес немного льняного семени на пробу. Я попробовала и убедилась, что это действительно отличное средство. Приготовить настой очень просто: 2 столовых ложки льняного семени я заливаю 100 мл кипятка и настаиваю 3 часа. Пить настой надо перед сном.

А.Т. Маслова, Владимирская обл.



✉ ШАЛФЕЙ И МАЛИНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИНТИМНОГО

Листьями малины и шалфея можно вылечить молочницу, это старинное народное средство. Заваривать можно как свежие, так и сухие листья. На 1 литр воды берем по 1 столовой ложке листьев малины и шалфея, заливаем кипятком и настаиваем 15 минут. Потом настой надо процедить и проводить им спринцевания.

Нина Свиридова, г. Тюмень

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

ПОРЯДОК В ДОМЕ ВСЕГДА и без особого труда



Чем надежнее спрятана записка, тем чаще в квартире проводится генеральная уборка.

Убираться в доме нужно не только потому, что чистота залог здоровья. Но и потому, что уютный дом – одна из составляющих нашего хорошего настроения. Согласитесь, всегда приятно возвращаться в уютную, прибранную квартиру. И даже если на чай неожиданно забежит подруга, не придется лихорадочно распахивать по шкафам «прописавшиеся» где попало вещи. К тому же, как уверяют психологи, чистота в квартире неизменно привлекает достаток и благополучие. А вот как добиться порядка в доме, расскажет наш эксперт – певица Афина.



ВСЕМУ СВОЁ МЕСТО

У каждой вещи должно быть свое место в доме. Если у вас в комнатах царит «творческий беспорядок», другими словами – хаос, скорее всего, в вашем доме мало места для гармонии и положительной энергии. Следовательно, вы здесь не отдыхаете, не получаете заряда жизненных сил, наоборот, тратите энергию и получаете в результате еще большее опустошение – не высыпаетесь, чувствуете постоянную усталость. Энергетика дома напрямую связана с порядком в нем.

ЛИШНЕЕ ПРОЧЬ!

Ненужные вещи, которые годами складываются лишь потому, что их жалко выбросить, – это мусор, хлам. Его необходимо регулярно изгонять из шкафов и кладовых. Дом должен периодически обновляться и совершенствоваться. В первую очередь, на помойку должно отправляться все заштопанное, сломанное, дырявое и разбитое. Не нужно хранить в шкафу любимую чашку с отбитой или приклеенной ручкой, порванные колготки и пр.



А КАК У НИХ?

Интересную одежду для уборки выбирают жители разных стран: 76% **КОРЕЙЦЕВ** предпочитают проводить уборку в спортивном костюме,

6% **РОССИЯН** пылесосят в нижнем белье, а некоторые **АМЕРИКАНЦЫ**,

ШВЕДЫ И НОРВЕЖЦЫ часто не одеваются вовсе.

ВОТ ЭТО ДА!

Подсчитано, что в семье из четырех человек ежегодно перемывается гора посуды весом в несколько тонн и при этом преодолевается расстояние более 100 километров от кухонного стола к раковине.



Своевременно избавляйтесь от ненужных, сломанных, испорченных вещей. Помните о том, что хлам занимает место, на котором могло бы быть что-то по-настоящему нужное.

РЕГУЛЯРНОСТЬ – ЗАЛОГ УСПЕХА

Регулярно убирайтесь в своем доме, без жалости выбрасывайте все, что вам

мало, не подходит, надоело. Не храните сломанные вещи, а после генеральной уборки обязательно устраивайте проветривание: открывайте все окна, все двери, в том числе, входную и балконные, и впускайте свежий воздух. Это не только полезно для здоровья. Это способ запустить в ваш дом свежую энергию природы.

В момент проветривания можно включить любимую музыку и свет, а после – зажечь палочки с благовониями.

Ольга Бельская

Фитнес для лица – это модное сегодня направление омоложения, для которого не требуется серьезных финансовых затрат. Однако для достижения нужного эффекта упражнения необходимо выполнять регулярно. Желательно утром и вечером находить для себя 5–10 минут, тогда ваша кожа ответит вам молодостью и здоровьем.

Какие упражнения помогут нам выглядеть моложе, расскажет врач дерматолог-косметолог **Мадина БАЙРАМУКОВА**.



ПОПРОБУЙ И ТЫ упражнения для красоты

**...ИЗБАВЛЯЕМСЯ
ОТ МИМИЧЕСКИХ
МОРЩИН**

ЯСНЫЕ ОЧИ

Упражнения для контура глаз включают в себя моргания и рисование глазами воображаемых «восьмерок» (смотрите картинку 2). Чтобы выполнить одно из самых эффективных упражнений (смотрите картинку 3) – к уголкам глаз необходимо приложить пальцы, распахнуть веки как можно шире, глазами постараться увидеть потолок, затем зажмуриться. Это упражнение надо повторить 5–7 раз.



АЛЫЕ УСТА

Упражнения для контура губ помогут сохранить форму рта красивой и предупредить возрастные изменения. Упражнения всегда начинайте с разминки – произнесите 10–15 раз звук «П». Затем плотно приложите ладонь к губам и пошлите воз-

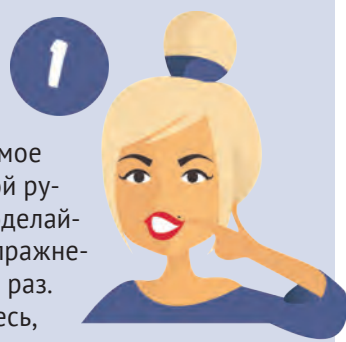
душный поцелуй, повторите то же самое со второй рукой. Прodelайте это упражнение по 5 раз.

Старайтесь, чтобы уголки губ во время упражнения не меняли своего положения. Следующее задание (смотрите картинку 1) – открыть рот, чтобы он стал похожим на овал, к уголкам рта приложите пальцы, губы нужно поочередно то растягивать, то опускать, как будто вы рыбка.

**Красота требует жертв.
Я – Красота.
Муж – Жертва.**



Напоследок плотно сомкните губы, потом расслабьте. Повторите это упражнение 20 раз.



ВЫЯ ЛЕБЕДИНАЯ

Чтобы улучшить овал лица (смотрите картинку 4), постарайтесь улыбнуться своему отражению в зеркале 20 раз.

Затем приложите указательный пальчик к галочке над верхней губой и повторите это упражнение еще 15 раз. Запрокиньте голову назад и кончиком языка дотянитесь до подбородка. Откройте рот, и кончиком языка дотянитесь до верхнего неба. Повторяйте эти упражнения по 10–15 раз в день, и они помогут вам избавиться от второго подбородка.



фото: SkyPics Studio, Marcos Mesa Sam Wordley, em.miami, Dianka Pyzhova/Shutterstock.com, открытые интернет-источники

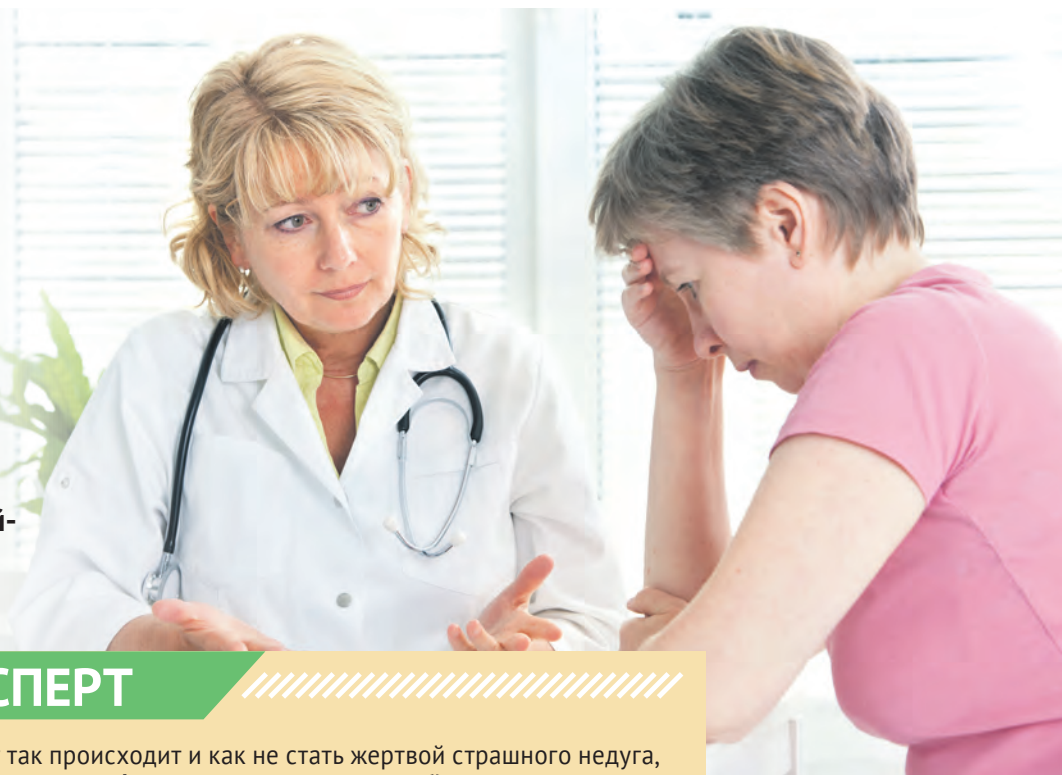
Гловарик Древнерусский

- Лик – лицо
- Вежды – веки
- Очи – глаза
- Ланиты – щеки
- Чело – лоб, лицо
- Уста – губы
- Выя – шея



РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

Без преувеличения можно сказать, что онкология – проклятье современности. А карцинома молочной железы или рак груди, занимающая лидирующее место среди всех онкологических заболеваний у женщин, с каждым годом распространяется всё больше. Причём множество женщин, находящихся в зрелом возрасте, беспокоятся, а не связана ли гормональная перестройка организма с риском развития рака груди?



ЭКСПЕРТ

Почему так происходит и как не стать жертвой страшного недуга, рассказывает профессор, д. м. н., заведующий хирургическим отделением № 5 «Национального медицинского исследовательского центра онкологии им. Н. Н. Блохина» Игорь ВОРОТНИКОВ

кормил деток грудью, риск возникновения рака молочных желез ниже, правда?

– Нет, это не является в полной мере защитой от развития опухолевой патологии. Но каждый орган должен использоваться по тому назначению, для которого он существует. То же самое относится и к молочной железе. Она должна выполнять свою функцию по репродукции человека – кормление ребенка. Но, в последнее время, к сожалению, эта функция недостаточно востребована у женщин.

– Действительно ли риск возникновения онкологии выше у тех женщин, чьи молочные железы состоят преимущественно из железистой ткани?

– Железистая ткань – та часть молочной железы, которая способствует выра-

ГОРМОНАЛЬНАЯ ПЕРЕСТРОЙКА

– Игорь Константинович, почему во время менопаузы возрастает риск возникновения онкологии?

– Надо сказать, что рак молочной железы – это самая распространенная опухолевая патология у женщин. И если говорить об экономически развитых странах, таких как страны западной Европы и США, то каждая восьмая-девятая женщина в течение жизни заболевает этой болезнью.

К сожалению, причины ее возникновения до сих пор до конца не выяснены. Есть ряд факторов, которые увеличивают риск заболевания, например, наследственная патология – существует ряд

мутаций, которые с очень большой вероятностью (до 80%) могут привести к развитию заболевания. Однако, только 10% опухолей молочной железы вызваны мутацией тех или иных генов, остальные случаи рака являются спорадическими, т.е. возникают случайно.

Возраст – важный фактор развития рака молочной железы. Ведь шансы болезни увеличиваются с годами. Пик заболеваемости приходится на 55–65 лет, тот возраст, когда женщины уже находятся в стадии менопаузы. Хотя в последнее время увеличивается количество больных с сохраненной менструальной функцией.

– Почему так происходит?

– Это связано со многими факторами – и экология, и

то, чем мы питаемся, и, конечно, наш образ жизни. Четко доказано, что роды в молодом возрасте снижают риск развития рака молочной железы, а количество беременностей также является протектором в развитии этого заболевания. Однако, в последнее время существует тенденция к тому, что браки заключаются в более позднем возрасте, а женщины меньше рожают, поэтому этот фактор нивелируется, и мы наблюдаем больше пациенток в более молодом возрасте, с сохраненной менструальной функцией.

У КАЖДОГО ОРГАНА СВОЯ РОЛЬ

– Значит утверждение, что у тех женщин, кто

Диагностика, лечение, профилактика

ботке молока. Чем больше этой ткани, тем существует больше субстрата для развития этого заболевания. Дело в том, что в процессе возрастных изменений происходит атрофия железистой ткани и замещение ее жировой тканью. В жировой ткани рак не развивается, он развивается только в железистой. Поэтому, чем больше железистой ткани, тем больше вероятность развития опухолевой трансформации. А это уже наследственные генетические особенности каждой женщины.

ТОЛЬКО ПОД КОНТРОЛЕМ ВРАЧА!

– *А влияет ли на возникновение онкологии ранний климакс?*

– Да, это один из факторов риска, так же, как и раннее или позднее наступление менструаций, беременность, раннее либо позднее появление менопаузы. Злоупотребление алкоголем и

повышенный вес – это тоже неблагоприятные факторы прогноза этого заболевания.

– *Правдиво ли утверждение, что чем острее и дольше протекают симптомы климакса, тем выше риск возникновения онкологии?*

– Нет, такой прямой закономерности не существует. Но, как известно, любые гормональные колебания все-таки являются провоцирующими для развития патологических изменений. Большинство заболеваний молочных желез являются гормонально детерминированными, потому как это гормонально зависимый орган.

– *Может ли прием заместительной гормональной терапии привести к онкологии?*

– Вопрос очень спорный. Какое-то время назад считалось, что длительная гормональная терапия не оказывает существенного влияния на



здоровье женщины. Однако сейчас все-таки считается, что продолжительное использование гормональных контрацептивов или заместительная гормонотерапия на протяжении более чем пяти лет увеличивает риск появления данной патологии. Поэтому к гормональной терапии надо относиться настороженно и использовать ее только по каким-то реальным показаниям и только после консультации с врачом, при регулярном наблюдении маммолога.

НЕОБХОДИМЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

– *Что должно насторожить женщину?*

ВАЖНО!

- Ежегодно раком груди заболевает примерно 1 миллион женщин, и каждая вторая погибает из-за несвоевременного выявления опухоли.
- После 65 лет риск развития рака груди увеличивается в 5,8 раз.
- Сегодня во всем мире живет около 3 миллионов женщин, победивших рак груди!

– Если говорить о симптомах, которые вызывают опасения у женщин, то, как правило, это уже не начальная форма проявления заболевания, а клинически достаточно распространенный процесс. Дело в том, что образования менее сантиметра даже опытный доктор не всегда сможет выявить при пальпации. Так, что если женщина что-то выявляет самостоятельно, то к сожалению, как правило, это уже не начальная форма проявления заболевания.

Читайте дальше на стр. 10



БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

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

Реклама

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

СОЦИАЛЬНЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

✓ **ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ** населению **Москвы и МО**

✓ **БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ** Ведущие Юристы и адвокаты



Реклама

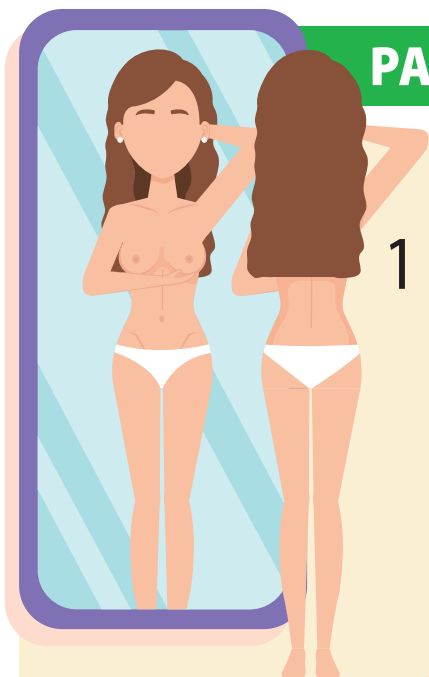
Опыт работы более 20 лет!

Льготы пенсионерам, ветеранам, инвалидам!

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

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ: ДИАГНОСТИКА,

САМООСМОТР!



1 Разденьтесь до пояса, встаньте перед зеркалом, руки опущены. Осмотрите форму груди, ее кожу и вид сосков.

Норма:

- груди обычного для вас размера, формы и цвета, без видимых выпуклостей или втяжений.

Настороженность:

- неровность контура груди, наличие впадин или выпуклостей, отека в виде «лимонной корки»,
- изменение положения соска, втянутый внутрь сосок,
- покраснение кожи, появление сыпи, изъязвлений, складок или видимой опухоли,
- расширенные и набухшие вены, особенно если они наблюдаются только на одной из молочных желез.

2 Поднимите руки вверх, заведите их за голову, повернитесь к зеркалу правым, а затем левым боком. Наклонитесь вправо, влево, вперед. При этом наблюдайте за смещением молочных желез.

Норма:

- симметричность формы и размера молочных желез. Небольшие различия тоже вариант нормы,
- при подъеме рук и поворотах корпуса молочные железы перемещаются одинаково.

Настороженность:

- несимметричность грудей,
- при подъеме рук и поворотах корпуса молочные железы перемещаются по-разному, существуют признаки фиксации или смещения в сторону,
- вы обнаружили выделения жидкости, крови или гноя из соска.

3 Внимание на бюстгальтер! Выделения из соска часто бывают незаметны, но оставляют следы на белье.

Настороженность:

- кровянистые, желтые, бурые, зеленоватые пятна или корки.

4 Пальпация груди в положении стоя или сидя. Правая рука пальпирует левую грудь, левая рука – правую. Пальпация проводится подушечками 3–4 пальцев, большой палец не участвует. Располагайте пальцы, плашмя, не надо захватывать ткань молочной железы в складку. Обязательно прощупывайте подмышечную область, а также участок над и под ключицей, где расположены лимфоузлы.

5 Пальпация груди в положении лежа. Лягте на кровать. Под спину на уровне лопатки положите валик.

Настороженность:

- уплотнения в молочной железе,
- увеличение лимфатических узлов в подмышечной, надключичной и подключичной области.

Если вы обнаружили один из признаков настороженности, не пытайтесь поставить диагноз самостоятельно, сразу же обращайтесь к маммологу! Будьте внимательны к своему здоровью. Берегите себя!

Продолжение.
Начало на стр. 8

А вот насторожить должны изменения формы молочной железы, выделения из сосков, особенно кровянистого характера, деформация, изменение состояния или цвета кожных покровов.

Сейчас на первый план, в плане профилактики, выходит проведение скрининговых программ, то есть периодическое обследование молочной железы. За рубежом, где такие программы очень развиты, у 80 % женщин рак выявляется на ранних стадиях, что снижает и время лечения и затраты на это лечение и увеличивает шансы на выздоровление.

Поэтому после достижения 40 лет женщинам следует на регулярной основе проходить УЗИ и маммографическое обследование. Если у нее не было проблем в молочных железах в молодом возрасте, то после 40 лет она должна проходить обследования раз в два года. А после 50 лет – раз в год.

А до 40 лет желательно выполнять УЗИ и магнитно-резонансную томографию молочных желез, которые в молодом возрасте более информативны, чем маммография.

– Есть ли смысл в выявлении генетической предрасположенности и удалении молочных желез в качестве профилактики?

– Если есть мутации, то с вероятностью 80% можно сказать, что эта пациентка заболит раком молочной железы. Удаление молочной железы (молочных желез) – это единственный

ЛЕЧЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА

метод профилактики в этой группе, снижающий риск заболевания на 95%. Лучше сделать профилактическую операцию с одномоментной реконструкцией и избавить себя от серьезных последствий, чем ожидать развития заболевания.

К тому же, если при спорadicеском раке каждая последующая беременность снижает риск заболеть раком молочной железы, то при наличии мутации каждая последующая беременность увеличивает этот риск.

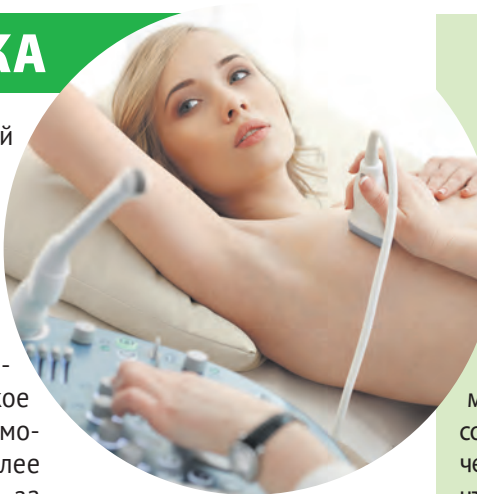
Наличие опухоли у матери или бабушки (а это касается новообразований не только в молочной железе, но и других локализаций) может быть косвенным признаком генетических изменений, которые могут привести к развитию рака молочных желез. Эти мутации могут реализоваться как в заболеваниях яичников, желудочно-кишечного тракта, так и молочной железы. Мутации – следствие влияния каких-то внешних воздей-

ствий на наследственный код, и есть методики, которые их выявляют. А значит, если мы знаем об их существовании, то мы можем провести какие-то профилактические мероприятия, например, профилактическое удаление яичников или молочной железы, либо более пристально наблюдать за желудочно-кишечным трактом, что позволит нам выявить заболевание на более ранней стадии.

ВСЁ В НАШИХ РУКАХ

– Как происходит лечение?

– Все зависит от стадии заболевания. При минимальных проявлениях заболевания основной вид лечения – хирургическое, а также последующее лекарственное лечение при определенных показаниях. При распространенных процессах, на первый план выступает лекарственное лечение – химиотерапия, которая может длиться месяцами, в ряде случаев и годами. Как пра-



КСТАТИ

КАПУСТА ПОБЕЖДАЕТ

Растительные продукты из семейства крестоцветных, включая капусту белокочанную, брокколи и цветную, содержат очень много противораковых соединений. Существует четкая закономерность, что в местностях, где в силу каких-то этнических особенностей существует преобладание в рационе капусты, риск развития рака молочной железы ниже.



Foto: Studio_G, Serhii Bobyk, Satory, Fomin Serhii, Egorova Olesya / Shutterstock.com

вило, лечение рака молочной железы – комплексное. Хочу обратить внимание, что самолечение при раке молочной железы невозможно! Надо обратиться в специализированную клинику и довериться врачу.

– А вообще какковы прогнозы лечения рака груди?

– Есть минимальные проявления заболевания, и выявление заболевания на этой стадии позволяет нам говорить о полном излечении от этой болезни. Чем раньше мы узнаем о болезни, тем больше шансов на благоприятный исход. При начальных стадиях – 80–90%.

– Возможна ли профилактика рака груди?

– Говорить о профилактике можно лишь в том случае, если мы знаем причину, которая вызывает заболевание. В нашем случае этого нет, если только не учитывать генетический фактор. А значит, нужно вести здоровый образ жизни, не забывать о здоровом питании, прогулках на свежем воздухе, физических нагрузках, контроле за весом, отдыхе, полноценном сне и о регулярном наблюдении у маммолога.

Наталья Киселёва

26
марта
1953
год

СОБЫТИЯ МАРТА

Проведено первое успешное испытание вакцины против полиомиелита.

Об этом объявил американский врач Джонас Эдвард



Солк. Вводимая с помощью инъекции вакцина Солка состоит из убитых вирусов всех трех иммунологических типов. В СССР под руководством М. П. Чумакова и А. А. Смородинцева была разработана собственная вакцина. В результате широких научных исследований в 1958–1960 годах были доказаны ее безопасность и эффективность, после чего началась масштабная иммунизация, благодаря которой удалось значительно снизить заболеваемость, а в отдельных районах и полностью ее победить.

СТОМАТОЛОГИЯ

«ДЕНТО ЛЮКС»

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

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:	
Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. 2900 руб.
Съемный протез (отеч.)	9500 руб. 7850 руб.
Безметалловая коронка, винир	16000 руб. 7200 руб.
Пломба (светоотверждаемая, пр-во США)	24.000 руб. от 500 руб.
Установка импланта	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 15.05.2019

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ ЧТО ТАКОЕ ТОННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ?

Вот такой странный диагноз поставили моей маме. Она профессиональная вязальщица. Я что-то растерялась. Что это? Опасно ли? Как с этим бороться?

Варвара Булатова, г. Муром



ЭКСПЕРТ

Елена ПЕТРУШИНА
подолог

Руки человека – сложный механизм. Как и в работе любого другого механизма, здесь должны соблюдаться определенные правила и режим. При несоблюдении этих правил механизм сбивается, возникают проблемы с запястьями, кистями и пальцами рук. Наиболее распространенным является карпальный, тоннельный синдром или синдром запястного канала. Появляются неприятные ощущения и даже боли в области запястий, ладоней пальцев. Пальцы немеют, слабеют и болят. Со временем боль усиливается. Причина – монотонные движения, повторяющиеся изо дня в день на протяжении нескольких лет. При травме запястья или его повреждении происходит опухание суставов, нервов, которые подходят ко всем пальцам за исключением мизинца. Происходит сдавливание, оно вызывает боль, которая становится хронической.

Следует уделять большое внимание профилактике. Хорошо помогает зарядка, несложные упражнения (потряхивание кистями, вращение, сжимание в кулак). Это усиливает кровообращение. Хороший результат дает и массаж рук, он позволяет уменьшить боль и воспаление.

✉ КАК ПОДНЯТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ?

Весна, казалось бы, настроению пора скакнуть вверх, а мне тоскливо что-то. Пряма апатия. Витамины принимать начала, но хочется каких-то эмоций позитивных. Где их взять?

Любовь Аверкина, г. Кемерово



ЭКСПЕРТ

Марина АБРАВИТОВА
клинический психолог

Способов поднять себе настроение множество. Все зависит от характера человека, его настроения, темперамента и, конечно же, увлечений. Лучший и беспроблемный вариант для большинства меломанов – это музыка. Любимая музыка действительно творит чудеса. Для тех, кто любит кино – фильм, новый или, наоборот, тот, что зацепил когда-то давно. Просмотр фильма гарантированно добавит хороших эмоций и заставит переключиться. Если вы человек действия, не можете сидеть на одном месте, значит, нужно срочно чем-то себя занять. Подойдет все, что угодно: шопинг, прогулка с друзьями, поход в картинную галерею. Эмоции связаны с физической активностью и адреналином, поэтому верный способ поднять настроение – заняться спортом. После занятий вы гарантированно ощутите не только физическую усталость, но и душевный подъем. Не хотите спорта, отправляйтесь в ближайший к вам торговый центр и поиграйте в аэрохоккей – это тоже прекрасный метод выйти из угрюмого состояния. Если не хочется ни спорта, ни кино, ни музыки, можно отправиться в спа или на массаж. И вообще заняться уходовыми процедурами, сменой имиджа. В конце концов просто сделать маникюр – ничто не поднимет женщине настроения так, как это может сделать новый цвет ногтей, а если еще подойти к этому максимально креативно: поэкспериментировать с цветом, дизайном, модными тенденциями, то хорошее настроение у вас будет минимум на неделю, пока вы будете любоваться этой нереальной красотой.

29

марта

1561

год

СОБЫТИЯ МАРТА

Родился Санторио Санкториус – итальянский врач, физиолог, первым использовавший во врачебной практике термометр и измеритель пульса. Собственно, которые сам и изобрел. Правда, ртутный термометр совместно с Галилео Галилеем (1626 год). Да-

мам будет интересно, но и мучитель всех красоток – весы для измерения массы тела – тоже принадлежат «перу» ученого.

25

марта

2002

год

СОБЫТИЯ МАРТА

Обнаружен ген эпилепсии. Эпилепсия – это хроническое неврологическое заболевание, проявляющееся в предрасположенности организма к внезапному возникновению судорожных приступов. Историческое русское название болезни – «падучая». Эпилепсия известна с древнейших времен. Эпилептические припадки отмечались у многих выдающихся людей, таких, как апостол Павел и Будда, Юлий Цезарь и Наполеон, Ван Гог и Нобель.

ПРОСТАТИТ: объясняем популярно

7 вопросов и ответов о болезни «с мужским характером»



«Неотвратимая катастрофа...» Страх заболеть простатитом или заполучить осложнения нередко нависает над мужчиной дамокловым мечом. Но если разобраться, простатит – обыкновенная болезнь, правда, со своими специфическими особенностями и требованиями к лечению. Давайте же узнаем врага в лицо, чтобы не бояться, а при необходимости действовать!

1. ЧТО ЗА БОЛЕЗНЬ – ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ?

Хронический простатит – затянувшийся воспалительный процесс в предстательной железе. Обычно сопровождается болью и дискомфортом в области таза, нарушениями мочеиспускания и патологиями половой функции. Причиной, как правило, являются секреторные застои в простате и нарушение кровообращения в органах

малогаза. Застои часто вызывают набухание, воспаление и отёчность в области железы, что обычно создаёт проблемы с обменом веществ, вторичный застой и преграду для лекарств.

2. ЧЕМ ОПАСНО ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Нарушения в работе простаты могут спровоцировать везикулит, склероз простаты, гиперплазию предстательной железы (аденому), рак простаты, импотенцию; бесплодие. Может создавать психологические проблемы, ухудшать качество жизни, негативно отражаться на рождаемости и увеличивать число разводов.

3. КАКИЕ СИМПТОМЫ ПОЗВОЛЯЮТ ЗАПОДОЗРИТЬ У СЕБЯ ПРОСТАТИТ?

Первыми признаками нередко становятся частые позывы к мочеиспусканию и жжение, мочеиспускание затруднено. Обычно больные испытывают резкие болевые приступы, тянущие боли и рези в области поясницы, крестца и промежности.

Но нередко ХП первое время протекает бессимптомно, и сигнализирует о нём только нарушение эрекции.

4. ПОЧЕМУ ПРОСТАТИТ МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА ЭРЕКЦИЮ?

У простаты и полового органа общая система кровоснабжения и иннервации. Хроническое воспаление способно уменьшать концентрацию тестостерона, отвечающего за либидо. Усугубляют положение обычно дискомфорт и боли при половом акте, часто ослабляющие влечение.

5. КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА?

Цель – достижение ремиссии и недопущение рецидивов. Первым шагом должна стать ликвидация застоев и нейтрализация воспаления. Вместе с тем необходимо устранить симптомы,

ухудшающие качество жизни, и защитить организм от губительных осложнений. Поэтому основа успешного лечения – комплексность!

6. ЧТО ТАКОЕ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД?

Это рациональное и проверенное на практике сочетание лечебных мер, направленных на усиление общего результата. Стандартный комплекс при простатите обычно включает лекарственную терапию, массаж предстательной железы, физиотерапию.

Сегодня доступны комплексные устройства, сочетающие несколько физических факторов и позволяющие лечиться с комфортом, например МАВИТ на основе магнитного поля, вибрации, физиологичного теплового фактора.

Комбинированная физиотехника входит в стандарт медико-санитарной помощи при хроническом простатите (приказ Минздрава РФ № 1673н).

7. ЗАЧЕМ МУЖЧИНЕ МАВИТ?

МАВИТ может помочь активизировать кровообращение в малом тазу и самой простате, «пробить» застой, погасить воспаление, снизить дозировку лекарств, устранить боль, резь и жжение, наладить мочеиспускание, стимулировать местный иммунитет. Вибромассажный фактор может помочь удалить воспалительный секрет и восстановить тонус мышц простаты.

Личный МАВИТ заботится о чувствах мужчины: проводить процедуры можно самостоятельно (после консультации со специалистом). Устройство может помочь восстановить эрекцию, нормализовать сексуальную функцию, не допускать рецидивов, избавиться от дискомфортных ощущений.

СВОБОДА ОТ ПРОСТАТИТА ВОЗМОЖНА. МАВИТ

ПОКУПАЙТЕ аппарат МАВИТ (УЛП-01) по цене ПРОШЛОГО ГОДА!*

в аптеках и магазинах медтехники
МОСКВЫ и МОСКОВСКОЙ области:

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03

ЭКОЛОГИЯ XXI века 8(800) 700-29-79

МЕДТЕХНИКА МОСКВА (499) 550-10-16

Заказывайте на сайтах:

www.med.gramix.ru, www.blagomed.ru,

www.medtehnika-moskva.ru



По телефону **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный)

вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя



*Количество товара ПО ЦЕНЕ 2018 года ОГРАНИЧЕНО

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 2011/12161. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ЗДОРОВЬЕ ПОЧЕК – ОТ КАКИХ

Почки недаром называют органами-санитарами. На них возложена непростая роль – очищать организм от продуктов метаболизма. Чтобы понять, как это важно, достаточно представить, что всего за несколько минут почки отфильтровывают весь объем крови! Прибавьте к их «обязанностям» продуцирование гормонов, красных кровяных телец, выработку витамина D и вы получите представление о важности этого парного органа. Так стоит ли «убивать» его вредными привычками, подрывая своё здоровье?

КУРЕНИЕ

Курение равно атеросклероз – эта зависимость давно доказана учеными. Ах, какое состояние сосудов курильщика увеличивает количество эндотелиальных клеток (клетки, выстилающую внутреннюю поверхность сосудов) в почках. Это ухудшает работу нефронов – почечных «фильтров». В итоге организм попросту засоряется токсинами, становясь... ну, почти помойкой. Какое уж тут здоровье?

ГИПОДИНАМИЯ

Малоподвижный образ жизни, лишний вес – эти факторы способствуют образованию в почках песка и камней. И вот вам уже первая колика, УЗИ и малоприятный диагноз с еще менее приятными последствиями.

НОЧНЫЕ БДЕНИЯ

Заокеанские исследователи выявили прямую связь между некачественным сном и продуктивной работой почек. Парные органы содержат около 2 млн нефронов; при бессоннице или недосыпе они не обновляются. В итоге очищающая способность ухудшается.

МАЛО ВОДЫ

Жидкость помогает почкам отфильтровывать из крови все токсины. Если мы мало пьем, почки выполняют эту функцию слабо, вредные вещества накапливаются, вызывая общую интоксикацию. Закономерным итогом становятся головные боли, снижение иммунитета, апатия; позже присоединяются соматические нарушения.

На заметку: почки просигналят о жажде насыщенным цветом мочи – чем она темнее, тем сильнее обезвоживание.

СКУДНОЕ ПИТАНИЕ

Казалось бы, сейчас, когда полки магазинов ломятся от разнообразия продуктов, питаться сбалансированно просто. И все же врачи нередко диагностируют у своих пациентов недостаток витамина B6 и магния. А это риск образования камней в почках. Источник магния и витамина B6 – рыба, бобовые, злаки, говяжья печень, картофель, орехи, зеленые овощи и фрукты.

**B6
МАГНИЙ**

МНОГО ГАЗИРОВКИ

Сладкая газировка и алкоголь способствуют увеличению содержания в моче белка, вызывая протеинурию. А это первый признак поражения почек. Алкоголь же плюс к этому безобразию добавляет в кровь токсинов, и крепость напитка тут неважна.



ПРИВЫЧЕК СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ...

...а что взять на вооружение



ИЗЛИШКИ СОЛИ

Как известно, пересоленная пища повышает давление, а следовательно, ухудшает работу почек. К тому же соль задерживает жидкость, из-за чего ухудшается фильтрационная способность нефронов.

ТЕРПИМ «ПО-МАЛЕНЬКОМУ»

Регулярное опорожнение мочевого пузыря – залог здоровья почек. Когда мы терпим, это создает благоприятную среду для проникновения инфекции, вызывающей цистит. Болезнь эта неблагоприятно сказывается и на работе почек.

САМОЛЕЧЕНИЕ

Болеутоляющие лекарства, препараты от изжоги... Как часто мы глотаем вожделенную таблетку, не задумываясь о последствиях и не посоветовавшись с врачом? Часто, почти всегда. А между тем, безвредных лекарств не существует, и многие из них «бьют» по почкам. Так стоит ли игнорировать посещение доктора?



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

В почках вырабатывается гормон ренин, ответственный за уровень артериального давления.

Полный объем крови проходит через почки 35 раз в день!

Почки весят от 120 до 200 грамм, причем правая весит чуть больше левой.

Хирурги, удаляющие камни из почек, были еще во времена Гипократа – в VI-V веках до нашей эры. Эти люди назывались «камне-секами».

Ольга Бельская

ДРУЗЬЯ ПОЧЕК

• ЕДА

Овощи и фрукты с повышенным содержанием витамина А: морковь, сладкий перец, облепиха, зелень петрушки, укропа, лука и особенно кинзы, а также обладающие мочегонным эффектом: тыква, арбуз, дыня, яблоки и сливы, капуста.

Рыба и морепродукты богаты йодом и жирными кислотами, полезными для работы почек и улучшающими их выводящую функцию.

• ВОДА

Не менее 12 стаканов, если почки здоровы. Это усилит фильтрующую способность органа.

Кроме того, есть напитки, которые профилактируют образование камней в почках: минеральная вода, натуральные свежевыжатые соки, чай (зеленый, черный с молоком, лимоном), травяные отвары и чай (из листьев клубники или земляники, из липы, ромашки и т. д.), морсы (клюквенный и т. д.).

• ФИЗКУЛЬТУРА

Оптимально заниматься каждый день по 30 минут, сочетая упражнения для сердечно-сосудистой системы с силовыми.



СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ХОДЬБА

ЭКСПЕРТ

ПРОДОЛЖЕНИЕ



Каким спортом стоит заняться после инсульта и зачем нужны скандинавские палки, рассказывает **К. М. Н.**, главный внештатный специалист по медицинской реабилитации Рязанской области, врач высшей категории, заведующая лечебно-реабилитационным отделением ГУЗ «Областная клиническая больница» **Наталья РОНДАЛЕВА**

СКАНДИНАВСКАЯ ИСТОРИЯ

– *Наталья Александровна, насколько полезны прогулки для людей, перенесших инсульт?*

– Прогулки и ходьба самые доступные упражнения для восстановления после инсульта. Кроме желания и подходящей обуви ничего не надо. Поначалу лучше гулять с родственниками и там, где есть возможность присесть и отдохнуть. Гулять нужно до выраженного состояния утомляемости. Дело в том, что наш мозг восстанавливается за счет такого состояния, как нейропластичность – способность мозга восстанавливать свою функцию после повреждения, и один из способов – всевозможные физические нагрузки.

– *А как вы относитесь к модным ныне прогулкам со скандинавскими палками?*

– Очень действенный метод! Во-первых, таким образом, пациент правильно фиксирует свой опорно-двигательный аппарат и осанку, а сам он защищен от падений. Во-вторых, при правильной ходьбе у человека задействовано более 90% всех крупных и мелких мышц, что благотворно влияет на мозг и восстанавли-

вает деятельность сердечно-сосудистой системы. Если нет возможности купить палки, то можно прогуливаться с двумя тростями или лыжными палками. Здесь действует один принцип – правильный шаг и равномерная нагрузка.

– *Палки должны быть подобраны по росту?*

– Да. Чем хороши скандинавские палки, они телескопические, и там дана рекомендация, при каком росте и на сколько сантиметров выдвигается палка, чем они и удобны. К тому же такие палки очень эргономичные: удобная верхняя часть хорошо фиксирует руку, а манжеты дополнительно фиксируют кисть.

ШВЕДСКАЯ «ВЫРУЧАЛОЧКА»

– *А какие еще приспособления необходимы для тех, кто ходит?*

– Можно заниматься лечебной гимнастикой и натренировать себя так, что и с эспандером можно работать, и с небольшими гантельками. В идеале, неплохо было бы дома иметь шведскую стенку. Когда человек опирается и проводит занятия лечебной гимнастикой с фиксацией, реабилитация проходит успешней.



В нашем с вами распоряжении сейчас много мини-тренажеров. Так, велоэргометры подбирают специальную нагрузку

для каждого. А стабилотрансплатформы с помощью биологической обратной связи регулируют осанку больного, центр тяжести и так далее.

Ну, а те, кто уже относительно натренировался, могут заниматься на классических велотренажерах и эллипсоидных тренажерах. Беговые дорожки тоже можно использовать, но реже.

– *А должна ли реабилитация когда-нибудь заканчиваться?*

– Что касается физической активности, то после инсульта человек должен заниматься пожизненными тренировками. Плавание, лыжи, ходьба, терренкур, прогулки со скандинавскими палками – это чудесно для каждого здорового человека, а для наших пациентов тем более. Исключаются толчковые виды спорта и те, где дается массивная нагрузка.

Наталья Киселева

ПРАВИЛЬНО ХОДИМ!

• Дыхание – спокойное.

Вначале ходьбы дышим через нос, затем, когда кислорода требуется больше – через рот. Длительность вдоха должна быть в 1,5–2 раза меньше длительности выдоха.

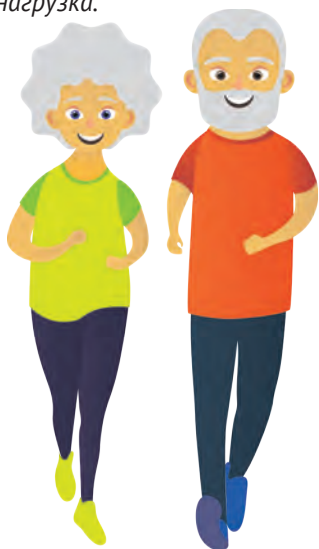
• **Нагрузка – ее интенсивность контролируем по пульсу.** При реабилитации после инсульта ЧСС (количество сердечных ударов в минуту) по окончании тренировки не должно превышать исходное значение более чем на 20–30%.

• **Время – начинаем с 20 минут** и увеличиваем время каждой тренировки на 5–10 минут.

• **Скандинавская ходьба – двигаемся без напряжения, расслабленно, без рывков.**

Ноги и руки двигаются синхронно: левая нога и правая рука вперед – ставим палку, затем переносим левую руку и правую ногу вперед и снова ставим палку.

• **Темп – более интенсивный, чем при прогулке,** диапазон движения рук – немого шире, длина шага – дальность постановки рук. Чем шире шаг, тем больше нагрузка.



Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые врачами препараты при определенном заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые при атеросклерозе.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при атеросклерозе

Марина НИКУЛИНА

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



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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: СИМВАСТАТИН – понижает содержание в крови «плохого» холестерина (ЛПНП) и способствует выработке «хорошего» (ЛПВП), защищает сосуды, обладает антиоксидантным действием. Назначается при повышенном риске инфаркта, инсульта, при ишемической болезни сердца, атеросклерозе			
СИМВАСТАТИН	таб. покр. плен. об. 10 мг, 30 шт.	Россия	87 руб.
ВАЗИЛИП	таб. 10 мг, 28 шт.	Словения	341 руб.
ЗОКОР	таб. 10 мг, 28 шт.	США	203 руб.
СИМВАГЕКСАЛ	таб. покр. плен. об. 10 мг, 30 шт.	Швейцария	315 руб.
СИМВАКАРД	таб. 10 мг, 28 шт.	Чехия	219 руб.
СИМВАСТОЛ	таб. 10 мг, 28 шт.	Венгрия	210 руб.
СИМВОР	таб. 10 мг, 30 шт.	Индия	154 руб.
СИМГАЛ	таб. 10 мг, 28 шт.	Чехия	287 руб.
СИМЛО	таб. 10 мг, 28 шт.	Индия	202 руб.
МНН: АТОРВАСТАТИН – препарат для снижения уровня холестерина у больных с гомозиготной семейной гиперхолестеринемией			
АТОРВАСТАТИН	таб. покр. плен. об. 20 мг, 30 шт.	Россия	132 руб.
АТОМАКС	таб. 20 мг, 30 шт.	Индия	181 руб.
АТОРИС	таб. 20 мг, 30 шт.	Словения	521 руб.
ЛИПОФОРД	таб. 20 мг, 30 шт.	Индия	149 руб.
ЛИПРИМАР	таб. 20 мг, 30 шт.	США	1031 руб.
ЛИПТОНОРМ	таб. 20 мг, 28 шт.	Россия	410 руб.
ТОРВАКАРД	таб. 20 мг, 30 шт.	Чехия	401 руб.
ТОРВАС	таб. покр. плен. об. 20 мг, 30 шт.	Индия	327 руб.
ТУЛИП	таб. 20 мг, 30 шт.	Швейцария	363 руб.
МНН: ФЕНОФИБРАТ – снижает в организме количество молекул «плохого» холестерина			
ФЕНОФИБРАТ КАНОН	таб. покр. плен. об. 145 мг, 30 шт.	Россия	496 руб.
ТРАЙКОР	таб. 145 мг, 30 шт.	Франция	856 руб.

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

Орехи – один из самых популярных продуктов питания. Их едят сырыми и жареными, отдельно и добавляя в блюда, цельными и измельчая. В Европе мелкими орехами осыпают новобрачных, в Южной Америке – используют в ритуалах. Но что можно сказать совершенно определенно, так это то, что на сегодняшний день орехи – это источник витаминов и полезных веществ.

ФУНДУК

Это самый распространенный орех в мире. Он способен расти как в северных странах, так и на юге. Существует легенда, что именно фундук рос во время Ледникового периода и не дал погибнуть людям от голода.

Химический состав фундука очень интересен. Он изобилует мононенасыщенными жирными кислотами, пищевыми волокнами и витамином Е, а также фосфором, калием и марганцем.

Благодаря мононенасыщенным жирным кислотам, орех обладает **регенераторными и противовоспалительными свойствами, препятствует тромбозу, обеспечивает хорошую эластичность сосудов (вместе с витамином Е), выводит холестерин и стимулирует защитную функцию организма от УФ-излучения.**

Пищевые волокна (клетчатка и пектин) **благоприятно влияют на пищеварение, ускоряя моторику кишечника.** Поэтому их рекомендуют людям, которые страдают диареей.

Фосфор и марганец укрепляют зубы и кости, а калий оказывает **противоотечное действие.**

Для получения оптимального количества питательных веществ достаточно употреблять в день около 10 орешков, ведь калорийность 100 г – 628 ккал.

МОНОНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: КЛЕТЧАТКА И ПЕКТИН
ВИТАМИН Е • ФОСФОР • КАЛИЙ • МАРГАНЕЦ

АМИНОКИСЛОТЫ

ТРИПТОФАН • МЕТИОНИН • ЛИЗИН

ОМЕГА-3

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, А, С, Е

ФОСФОР • МЕДЬ • ЖЕЛЕЗО • КАЛИЙ
КЛЕТЧАТКА • МЕЛАТОНИН

ОРЕШКИ КРЕПКИЕ

ГРЕЦКИЕ

Царский орех имеет огромный ареал для роста. Окаменелые останки скорлупы находят от Гималаев до Италии. А в Россию орех завезли примерно в XII веке византийцы, которых называли греками. Отсюда и название – грецкий орех.

Все видели зрелый грецкий орех: он состоит из ядра – съедобной части и скорлупы. Но в незрелом есть еще и перикарпий. Это зеленая оболочка, в которой растет и созревает плод. Из нее делают джемы и варенье, а также настойки, отвары и настои для здоровья, ведь в ней содержатся витамины С, Е, К, флавоноиды и витаминоподобные вещества.

Калорийность 100 г грецких орехов велика – почти 650 ккал – в основном за счет жиров. Эти жиры представлены полиненасыщенными кислотами, которые необходимы и очень полезны для здоровья. Так, содержащиеся омега-3 жирные кислоты:

- участвуют в нормализации жирового обмена;
- уменьшают концентрацию холестерина в крови;
- выполняют противовоспалительную функцию суставов;
- являются антиоксидантами;
- улучшают структуру волоса и кожи.

Также в грецких орехах содержатся витамины группы В, А, С, Е, фосфор, медь, железо, калий, клетчатка и мелатонин. Употребляя по 6–7 плодов в день, вы заметите **улучшение настроения, структуры волос и ногтей, нормализацию пищеварения и другие положительные эффекты.**

Досье
на вкусные
ядрышки

КЕДРОВЫЕ

Исконно русский продукт, который так назвал Пётр I из-за сходства семян кедровой сосны с ливанским кедром, используемым в кораблестроении.

Эти орехи одни из самых низкоаллергенных, поэтому популярны в питании детей. Помимо полезных жиров и углеводов в состав кедровых орешков входят все незаменимые аминокислоты. Особенно много в них триптофана, метионина и лизина. Эти аминокислоты участвуют **во всех обменах веществ, нормализуют давление, ускоряют заживление ран, активируют расщепление жиров, улучшают память и увеличивают скорость мыслительных процессов.**

Калорийность этих орехов тоже выскока: примерно 680 ккал на 100 г.

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТОК



КАК ВЫБРАТЬ?

При выборе любых орехов стоит обращать внимание на цвет. Он должен быть приятным, без темных вкраплений. Скорлупа – цельной, без трещин и дырочек, потому что через них могут проникать вредители. Запах – соответствовать продукту, не быть затхлым или гнилым.



Факты

- 1** Арахис хоть и называют орехом, но таковым он не является. Он относится к бобовым растениям из-за того, что набирающие вес плоды постепенно склоняются к земле. А затем зарываются в нее и там уже созревают.
- 2** Из кокосовой скорлупы делают экологически чистую посуду.
- 3** В Библии есть упоминания о таких орехах, как миндаль и фисташки.
- 4** Самым полезным орехом в Европе считается каштан. Существует даже праздник – День каштана. В этот день орехи жарят прямо на улицах, а в любом кафе можно заказать блюдо из каштана или с его добавлением.

КАК ХРАНИТЬ?

Лучше всего неочищенные орехи хранить в тканевых мешочках, туго закрытых, в сухих и вентилируемых местах, куда не дотянутся прямые солнечные лучи. Хотя орехи и долговечны, но они также имеют свой срок годности. В этот период в плоде больше всего питательных и полезных веществ. Так, грецкие и кедровые орехи лучше не хранить больше года, а фундук – дольше 8 месяцев.



ОСНОВНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ

при употреблении орехов является аллергия. Также не рекомендуется людям, страдающим запорами.

Анастасия Соколовская

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Украинская
Белорусская
Молдавская



Домашний повар^{СВ}
Кухни
народов мира
№1. Уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести свежий номер Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»». Доставка по всей России.
8-800-100-67-14 ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве **8-495-507-51-56**
(будние дни с 11.00 до 18.00).
Самовывоз из редакции.



СТОЛИЧНАЯ ШТУЧКА НА ОТДЫХЕ

Катка выкидывала из шкафа одно платье за другим, продолжая недовольно цыкать языком при каждой новой находке. В утиль отправилось и моё любимое синее, и бежевый костюм, и узкая юбка-карандаш. Словом, весь мой гардероб был забракован столичной подругой.

ИДЁМ ПО МАГАЗИНАМ

– Тебе совершенно нечего надеть, – констатировала она через двадцать минут археологических раскопок в моем гардеробе. – В чем ты вообще из дома-то выходишь? – искренне изумилась Катка.

– Ну как? – пожалала я плечами, – вот в этом и выхожу, – рука обвела пространство над горой одежды, перекочевавшей из шкафа на кровать. – По-моему, все вполне прилично.

– Вот именно! – закатила глаза подруга. – Нас на свидание позвали. НА-СВИ-ДА-НИ-Е! А у тебя «все вполне прилично». А должно быть женственно, привлекательно, сексуально, в конце концов.

Я вздохнула, с надеждой посмотрела на Катку.



– Идем по магазинам, – сказала она, как отрезала, и ухватила с трюмо сумочку.

Домой мы вернулись, нагруженные пакетами и корбками. Катка с облегчением кинула все это на диван и плюхнулась рядом:

– Вот теперь к походу в ресторан мы готовы, – удовлетворенно прикрыла она глаза. – Осталось марафет навести. Есть у вас тут в Воронеже нормальный салон красоты?

Я не очень понимала, зачем совершать столько телодвижений ради простой встречи со старыми школьными друзьями, но реши-

ла довериться Катке. Она штучка столичная, уже десять лет в Москве живет. Ей виднее.

НЕ УПУЩУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОТАНЦЕВАТЬ

– Ты изменилась, – балагур Тимур грубо и без прикрас подбивал к Катке клинья. Та жеманно хихикала и закатывала густо подведенные карандашом глазки.

– А ты, я слышала, автосервис держишь? – Катка ухватила Тимура за галстук, притянула к себе и с томной пристальностью посмотрела в глаза.

– Не, сервис Антохин, – он кивнул в сторону друга, – а я у него слесарем подвизаюсь.

Катка выпустила галстук Тима и стрельнула глазами в сторону Антона. Но тот меланхолично тянул из бокала холодный лимонад, делая вид, что не замечает многозначительных Каткиных взглядов. Но взгляды жгли, сверлили и не оставляли шанса остаться незамеченным.

– Потанцуем? – я даже не сразу поняла, что Антон обращается ко мне.

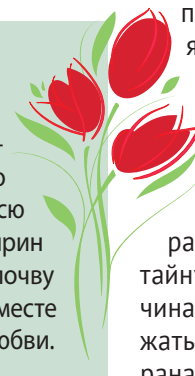
А когда поняла, мозг судорожно заработал, как бы так аккуратно встать, чтобы незаметно оправить узкую, задрвшую по самое некуда юбку. Говорила же Катке, что не мой фасончик. Но Антон мне давно нравился, и даже возможное модное фиаско не умалило моего желания слиться с ним в объятиях. Пусть это всего лишь ради танцевальных па. Я не питала иллюзий относительно наших отношений. Антону всегда нравились эффектные, яркие женщины. Во всяком случае, только таких я с ним и видела. Мне, женщине средне-статистической внешности, оставалось только грезить и мечтать. Но возможность потанцевать с Антоном я, конечно, не упущу.

В двенадцатом часу ночи я попросила Антона вызвать мне такси, утром нужно было рано вставать на работу. Конечно, лелеяла тайную надежду, что мужчина поедет меня провожать, но уезжала из ресторана я одна. Правда, виде-

КРАСИВАЯ ЛЕГЕНДА О ЛЮБВИ



Тюльпан считается символом любви и восхищения. Существует грустная, но красивая старинная легенда, повествующая о царе Персии Фархаде и его возлюбленной Ширин. Фархад был страстно влюблен в прекрасную Ширин и мечтал не разлучаться с ней всю жизнь. Но им помешали злопыхатели, пустившие слух, что Ширин погибла. Царь не вынес горя и бросился со скалы. На сухую почву упали алые капли крови безутешного влюбленного, а на этом месте выросли красные тюльпаны, ставшие символом страстной любви.



В ПРОВИНЦИИ

ла из окна такси, как Антон садится за руль своего авто, в то время как Катя и Тимур оставались в ресторане.

ПУСТЬ В ЩЁКУ, НО ЦЕЛОВАЛ ЖЕ

Катка появилась дома только утром, когда я собиралась на работу. Довольная, счастливая, загадочная.

– Ммм, кто-то совсем не против небольшого приключения, – подколола я сонную подругу.

– Да, – промурлыкала та, – мы совсем неплохо провели время.

– Тимур симпатичный парень, – серьезно кивнула я. – И работающий.

– Ай, да причем здесь Тим? – отмахнулась Катерина. – Мы были с Антоном.

На работе я все время находилась в каком-то тумане. Зачем Антон вчера так нежно обнимал меня за талию? Зачем улыбался и шутил? Зачем пускал пыль в глаза, делая вид, что интересуется моей жизнью, работой, досугом? Зачем держал меня за руку, когда провожал до такси? Зачем целовал? Пусть в щеку, но целовал же.

– Инна, – я очнулась от своих мыслей и повернулась ко входу в кабинет. В дверном проеме стол Антон с букетом тюльпанов. – Я за тобой. Рабочий день закончился, мы можем поужинать, потом сходить в кино.

– А Катя? – промямлила я вместо ответа.



Антон посмотрел на меня удивленным взглядом:

– Катя? Мне показалось, у них все прекрасно с Тимуром. Но даже если это не так, я все равно не понимаю, причем здесь она.

Я покраснела, встала из-за рабочего стола, взяла букет. В душе бушевали эмоции, но Антон... Он пришел ко мне, и будь что будет.

Инна, г. Воронеж

А вы знали, что...

● Розовые тюльпаны – символ счастья, радости, нежности. Такие цветы можно подарить подруге, сестре, возлюбленной.

● Чистый белый цвет говорит о безмятежности, безусловности любви и искренности чувств, которые не знают никаких преград.

● Красный цвет тюльпана – знак страстной любви, пылкости, огня, бури эмоций.

● Желтые тюльпаны – символ радости, счастливой улыбки любимого человека.

● Сиреневые тюльпаны дарят в знак привязанности, душевного тепла.



Фото: VanoVasalo, kstudija, Yojo, Ecaterina Glazcova, robuart / Shutterstock.com

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама



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>

ВНИМАНИЕ!

Газета «ДАЧА» объявила новый конкурс «Был такой случай...»

Напиши про дачу – получи 1000 рублей! Подробности конкурса опубликованы в каждом номере газеты. ПОКУПАЙ И УЧАСТВУЙ! Конкурс продлится до 30 апреля

Традиционная Международная специализированная выставка для хлебопекарного и кондитерского рынка, проходящая в Москве, в этом году стала юбилейной – XXV. Параллельно выставке состоялось еще одно знаковое мероприятие – панельная дискуссия на тему «Контроль качества и безопасности пищевой продукции: объекты и субъекты контроля, мониторинг и взаимодействие с участниками рынка». Обойти тему хлеба и его влияния на здоровье мы не могли и задали вопросы об этом любимом всеми продукте директору ФГАНУ «НИИ хлебопекарной промышленности», к. т. н., доценту Марине Костюченко.



РУССКАЯ ТРАДИЦИЯ

– *Марина Николаевна, насколько оправдана русская традиция есть все блюда с хлебом?*

– Хлебобулочные изделия в России составляют основу рациона, поэтому именно с хлебом организм россиян привык получать энергию, большинство необходимых биологически активных нутриентов – незаменимые аминокислоты, витамины B1, B2, PP, минеральные вещества – калий, фосфор, магний, кальций, железо и др. Кроме того в процессе брожения в полуфабрикатах (закваска, опара, тесто) накапливаются органические кислоты – молочная, уксусная и др., витамины, ароматические и бактерицидные вещества. Эти компоненты повышают иммунитет и улучшают микрофлору организма, предотвращают развитие болезнетворных микроорганизмов и инфекционных желудочно-кишечных заболеваний, дисбактериоз, диабет.

У хлеба есть еще одна бесценная особенность – он никогда не приедается, его употребляют все, ежедневно, в течение всей жизни. Он обладает постоянной, не снижающейся усвояемостью, которая обусловлена благоприятным состоянием входящих в его состав различных пищевых веществ. Бел-

ки хлеба находятся в денатурированном виде, крахмал – клейстеризован, жир – в составе эмульсий или комплексов с белками, углеводами и другими компонентами, пищевые волокна – в набухшем и размягченном состоянии.

КАКОЙ ХЛЕБУШЕК ВЫБРАТЬ

– *Какой хлеб лучше выбрать к столу?*

Традиционный российский хлеб – ржаной. Ржаная мука обладает более ценным химическим составом – в ней, в частности, больше незаменимых аминокислот. Ржаной хлеб готовится на заквасках, в которых в процессе накапливается большое количество полезных веществ и витаминов, предотвращающих дисбактериоз и улучшающих работу кишечника, в нем содержится много пищевых волокон, не-



И СТОЛ ПРЕСТОЛ

обходимых для нормальной работы кишечника. Пшеничный хлеб лучше выбирать из пшеницы 2-го сорта (так называемой обойной муки, которая содержит больше витаминов, минеральных веществ). Такие сорта хлеба считаются цельнозерновыми – в них используются все ценные части зерна.

– Как выбрать качественный хлеб?

На что обращать внимание при покупке?

– Обратите внимание на внешний вид – хлеб должен быть правильной формы, без выплывов, подрывов, трещин.

Читайте маркировку – ингредиенты расположены в порядке убывания. Если написано, что хлеб ржаной, а на первом месте – мука пшеничная. Такая продукция вызывает сомнения.

Пористость правильного хлеба должна быть мелкая, равномерная, без пустот и уплотнений, во вкусе и запахе не должно быть посторонних привкусов. В ржаном хлебе должна присутствовать характерная кис-

подклеиваться к зубам и комковаться.

Также нужно обращать внимание на дату изготовления.

Хлеб – это продукт скоропортящийся, поэтому лучше покупать свежий хлеб и употребить его в первые два дня после покупки.

Если не получилось съесть быстро, остаток можно заморозить: на качество это не отразится, а вот гликемический индекс снизится.

НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ

– Если в составе хлеба обнаружили добавки с пометкой «Е», стоит ли этого опасаться?

– Все добавки, которые используются в пищевой продукции, в том числе и хлебе безопасны.

Поэтому пугаться их не стоит.

которые являются безглютеновые, приготовленные с использованием сырья, не содержащего пшеницу, рожь, ячмень и овес.

Глютен присутствует практически во всех злаковых. Это сложный белок, который в случае непереносимости организмом, вызывает проблемы с желудочно-кишечным трактом. Больные, страдающие целиакией, должны исключить выпечку из пшеничной, овсяной, ржаной и ячменной муки, заменив ее на изделия из кукурузной, гречневой, рисовой муки и фруктовых порошков. Если непереносимости глютена нет, то его потребление вместе с хлебом никак не отразится на здоровье. Несмотря на то, что процент людей, страдающих целиакией в России низок, интерес к этой продукции необоснованно высок.

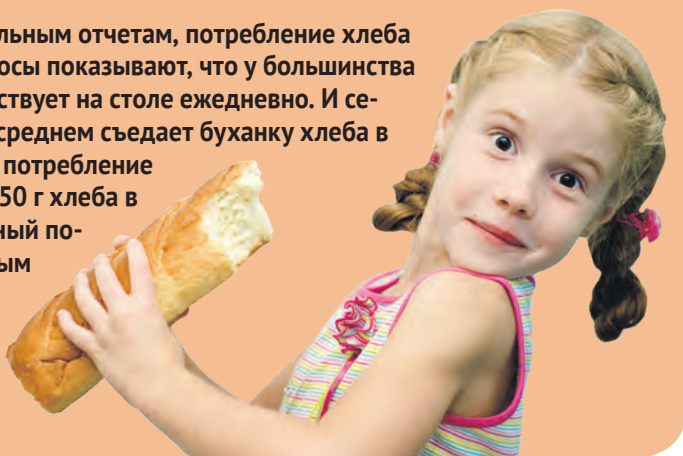
– Бездрожжевой хлеб – это дань моде или польза для организма?

– Бездрожжевого хлеба не бывает. Он может быть приготовлен без использования традиционных прессованных дрожжей. Но такой хлеб готовится на закваске, в которой все равно присутствуют дрожжи. Так что, это просто маркетинговый ход. Весь хлеб, в котором есть пористость, содержит дрожжи. А все страшилки о вреде дрожжей для организма безосновательны.

Ольга Бельская

СКОЛЬКО СЪЕСТЬ

Согласно официальным отчетам, потребление хлеба падает, однако опросы показывают, что у большинства людей хлеб присутствует на столе ежедневно. И семья из 4 человек в среднем съедает буханку хлеба в сутки. Если раньше потребление составляло более 250 г хлеба в сутки, то современный потребитель, по данным Росстата, съедает в сутки 125–140 г хлеба. Эти цифры и являются оптимальными.



линка (результат накопления органических кислот) – это один из показателей качества, она способствует сохранению хлеба от порчи. Хлеб не должен быть влажным или сухим, недопустима крошковатость (это признак недостаточного содержания белка), а при разжевывании – не должен

БЕЗ ГЛЮТЕНА И ДРОЖЖЕЙ

– Что есть хлеб безглютеновый? Насколько он полезен?

– Особый интерес в последнее время вызывают хлебобулочные изделия для лечебного питания, одними из ко-

ДУХОВНЫЙ ПОДВИГ И ЛЮБОВЬ К БЛИЖНЕМУ

«Когда придёт и вселится на всём пространстве нашей души Христос, тогда уходят все проблемы, все заблуждения, все затруднения. Уходит тогда и грех», – так писал старец Порфирий.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СИТУАЦИЯ ОБОСТРЕТСЯ В ПОСТ

? *Стараюсь в семье соблюдать пост. Но вот с мужем конфликты, хотя я готовлю достаточно разнообразно. Что делать, чтобы не обострять ситуацию или вообще не допускать такого?*

Александрина, Московская обл.

Надо не забывать, что духовный пост намного важнее. Не зря старцы нас предупреждают: «Вы хоть мясо постом ешьте, только друг друга не ешьте». Важно так проводить пост, чтобы не «обострять отношения» с близкими. Готовьте вместе с постными блюдами скромные. У человека должен быть выбор. Пост дело добровольное.

Надо быть спокойной и доброжелательной, старайтесь молиться чаще. Хорошо читать Иисусову молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешную!». Если согрешили раздражительностью, покайтесь незамедлительно, попросите прощения у того, кого обидели, просите в своей

молитве Господа даровать вам смирение, терпение и кротость.

ВСЯКАЯ ЛИ МИЛОСТЫНЯ ПРИНИМАЕТСЯ ГОСПОДОМ

? *Живу рядом с монастырем. В выходные перед службой там всегда появляются люди, которые просят милостыню. На мой взгляд многие из них просят и собирают на выпивку. Апостол Павел говорил, что «дающего рука не оскудеет». И вроде 10 рублей не жалко, но не уверена, что они пойдут на пользу.*

Ирина Николаевна, г. Москва

? *Пока не могу давать милостыню деньгами, почти все уходит на еду, квартиру и ипотеку. Что можно хорошего сделать без денег?*

Татьяна Владимировна, г. Коломна

Конечно, людям, страдающим грехом винопития, лучше помочь едой или одеждой, оказать посильную помощь их семьям, их детям. Но всегда помните слова святого батюшки Серафима, что лучше ошибиться в милости, чем в строгости. Когда милостыня



дается, то делать это надо с любовью. Стоит запомнить, что Сам Господь через руки нищих и сирот принимает ее у нас и во сто крат преумножает богатство дающего.

Другая ситуация. Если у вас нет денег, чтобы подать ближнему, то можно помочь пожилому одинокому человеку по дому, по хозяйству. Или, например, пойти в больницу ухаживать за престарелыми людьми или инвалидами. Слова «утешения» тоже могут быть милостыней, как и ваша молитва о нуждающемся.



Родительский день

– В Православной Церкви есть так называемые специальные родительские субботы, когда поминают умерших. А недавно я узнала, что есть и особый день, родительский. Что надо делать в такой день, и в честь чего он установлен?

А. А. Прудникова, Новая Москва

Кроме родительских суббот есть еще день особого всецерковного поминовения усопших – это Радоница. Приходится этот особый день на второй после Пасхи вторник на так на-

зываемой Фоминой седмице (9-й день после Пасхи). В этом году Радоница будет 7 мая.

На Фоминой седмице возобновляются ежедневные заупокойные молитвы, которых не было в период от Великого Четверга и всю Светлую неделю. С другой стороны, Радоница наминает, что Пасха – это праздник Победы Бога над смертью. В этот день мы разделяем Пасхальную радость с близкими и родными, закончившими свой земной путь. Православные верующие посещают церковную службу, поминают умерших родственников. Кроме того, не в праздник Пасхи, а именно на Радоницу по православной традиции принято посещать кладбище, могилы умерших близких людей.

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

Многие выращивают дома цветы для красоты и любования. Однако среди огромного множества комнатных есть растения, способные не только радовать глаз, но и приносить большую пользу. Одно из таких растений – каланхоэ.

Неприхотливое и часто красиво цветущее каланхоэ человек культивирует с самых давних времен. Родом это растение из жарких стран Африки, Южной Америки и юга Азии. Каланхоэ относится к суккулентам – растениям, приспособленным к жаркому и сухому климату, поэтому дома его выращивать очень легко. Наполненные почти на 90% водой мясистые листья этого растения способны долгое время обходиться без влаги, в практически сухой почве. Поэтому выращивать каланхоэ могут даже дети, которые часто забывают полить своих питомцев.

ТОЛЬКО ДВОЕ ИЗ ДВУХСОТ

Род каланхоэ насчитывает более 200 видов, включая дикорастущие. Один из видов растет даже в лесах средней полосы России. Но только два вида каланхоэ признаны народной и официальной медициной лечебными – дегремона и перистое.

Края больших клиновидных листьев каланхоэ дегремона усыпаны мелкими зубчиками, в пазухе каждого из ко-

КАЛАНХОЭ – ВРАЧ С ПОДОКОННИКА



Рисунок: Светлана Данилова



торых растет «детка» – будущее полноценное растение. Нижняя часть листа покрыта небольшими бледно-фиолетовыми пятнами.

Каланхоэ перистое совсем не похоже на своего брата – листья у него ярко-зеленого цвета, овальной формы с заостренным кончиком.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Все полезные вещества каланхоэ содержатся в его соке. Тут и органические кислоты, и ферменты, и дубильные вещества, и полисахариды, и минералы – кальций, железо, марганец, медь, кремний, магний. Также в соке каланхоэ содержатся витамины С и Р.

Сок каланхоэ обладает мощным антибакте-

риальным, противовоспалительным и ренозаживляющим действием. Стоит только снять тонкую кожу с листа растения и приложить его сочной стороной к ране, как она сразу начинает заживать. Причем заживают даже запущенные и воспаленные раны, так как лист каланхоэ вытягивает гной и обеззараживает. Эта способность растения успешно используется в официальной медицине – хирургии, офтальмологии, стоматологии, гинекологии и т.д.

Виктория Ленская

ОТ СОПЛЕЙ, ПРОСТУД И ПРЫЩЕЙ

Сок каланхоэ в народной медицине считается первым средством от насморка. Несколько капель, закапанных в носовые проходы, отлично прочищают их от слизи. При этом работают и антибактериальные свойства растения – вредоносные микроорганизмы перестают размножаться, их жизнедеятельность подавляется.

С помощью каланхоэ можно лечить и отит, но для этого необходимо приготовить спиртовой настой. На 60 мл сока каланхоэ требуется 10 мл медицинского спирта. Настой используется в качестве компрессов.

Этим же настоем можно протирать жирную, склонную к образованию угревой сыпи кожу лица.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Сок каланхоэ, как и его препараты, противопоказаны при склонности к аллергии, индивидуальной непереносимости, заболеваниях печени, онкологии, гипотонии, бронхиальной астме, а также не рекомендован беременным и кормящим женщинам.



ЕШЬ КАШУ – СТАНЕШЬ КРАШЕ!

О пользе злаковых культур для здоровья слышали все. Пора проверить это утверждение на практике, тем более, что постные дни к этому располагают. Стоит потратить внимание и время для введения в рацион полезных каш и закрепления привычки употреблять их ежедневно – и скоро вы заметите в зеркале приятные перемены.



ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Основной способ получить от круп максимум пользы – это включать в рацион блюда из них на постоянной основе. С одним только «но» – каждый день есть разную крупу. Таким образом организм получит разнообразные витамины и микроэлементы, а пищеварительная система всегда будет в тонусе.

Помните, что любую крупу лучше всего промывать в прохладной воде перед варкой. Исключение составляет пшено: для него нужно использовать теплую или даже горячую воду, чтобы ушла легкая горчинка, присущая просу.

Чтобы приготовить по-настоящему полезную кашу, следует варить ее на воде – только так клетчатка в крупе выполнит свою функцию в вашем организме по максимуму.

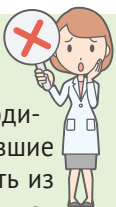
СТОП! ВРЕДНАЯ КАША!

Разве такое может быть? Да, не все крупы одинаково полезны. Это не значит, что каши, попавшие в наш антирейтинг, следует полностью изгнать из кухни. Просто не стоит употреблять их чаще, чем раз в две-три недели.

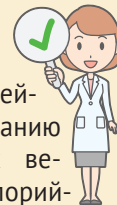
1 МАННАЯ КРУПА. Представляет собой очищенную пшеницу мельчайшего помола. Полезных веществ в ней почти не осталось, а львиную долю состава занимает крахмал, который не дает организму ничего, кроме быстрой сытости и жировых отложений в перспективе. Кроме того, в манке содержатся мукополисахариды, которые угнетают пищеварительную деятельность. Особенно тяжело манка усваивается детским организмом.

2 БЕЛЫЙ РИС. Диетологи называют эту крупу «пустые калории». Очищенный рис почти не содержит витаминов и микроэлементов и, так же как и манка, в основном состоит из крахмала.

3 ОВСЯНКА БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ (которую можно просто запарить кипятком). Хлопья такой овсянки «оставили» все свои полезные качества на производстве. От этой каши вы не получите ничего, кроме недолгого чувства сытости и ударной дозы пустых калорий.



РЕЙТИНГ ПОЛЕЗНЫХ КАШ



1 ГРЕЧКА – беспорный лидер нашего рейтинга, благодаря высокому содержанию микроэлементов, витаминов, питательных веществ – и это при сравнительно низкой калорийности и низком гликемическом индексе, что важно для худеющих и для диабетиков. В гречке высокое содержание калия, фосфора, железа, магния, витаминов группы В, растительного белка – 13–18 г на 100 г.

2 ОВЕС – обеспечит организм богатым набором питательных веществ и микроэлементов, а также клетчаткой, которая очень важна для очищения и поддержания здоровья кишечника. Степень полезности овсяной каши зависит от помола – чем он грубее, тем полезнее. Самый лучший вариант – резаный овес или геркулес.

3 ПШЕНО – содержит большой объем клетчатки, способствует очищению организма от солей тяжелых металлов, избыточного холестерина. Содержит витамины группы В, А и РР, калий, фосфор, алюминий и другие микроэлементы. Пшено следует с осторожностью употреблять людям, страдающим заболеваниями поджелудочной железы и диабетом.

4 БУРЫЙ (НЕОЧИЩЕННЫЙ) РИС – лидер в деле очищения желудочно-кишечного тракта, обладает обволакивающими и сорбентными свойствами, при этом калорийность его невысока. При этом белый рис, который традиционно употребляют в нашей стране, пищевой ценности практически не имеет.

5 ПШЕНИЧНАЯ КРУПА – самая низкокалорийная из всех каш, положительно воздействует на метаболизм и улучшает состояние кожи, волос, ногтей, нормализует кровообращение и пищеварение. Выбирая пшеничку, следует отдавать предпочтение более крупному помолу.

Ольга Бельская

КАША – МАТУШКА НАША

Разнообразные каши и блюда на их основе являются одним из столпов русской кухни. Каких только рецептов из этого сытного продукта не придумано! А благодаря вам, наши дорогие читатели, мы узнаем способы приготовления каш вкусных, оригинальных, полезных для здоровья.



☐ КОТЛЕТЫ ИЗ БАКЛАЖАНА И КРУПЫ

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 баклажана • 2 луковицы • 80 г гречневой крупы
- 80 г грецких орехов • 4 зубчика чеснока
- небольшой пучок петрушки • 2 ст. л. муки
- растительное масло для жарки • соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 182 ккал

Баклажаны наколоть вилкой и запекать в духовке при 200°C около 40 минут. Горячие овощи опустить в холодную воду, достать, обсушить, снять кожуру и нарезать мелкими кубиками. Мелко нарезанный лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Орехи измельчить блендером, гречку смолоть в кофемолке или использовать готовую гречневую муку. Чеснок продавить через пресс, петрушку измельчить. Смешать все ингредиенты, оставить на 15 минут, затем сформировать котлеты, обвалить их в муке и обжарить с двух сторон до золотистого цвета.

Надежда Томилина, г. Россошь

☐ МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ КАША

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 3 порции:

- 1 стакан пшена • 3 стакана молока
- 2 стакана воды • 3 ст. л. сахара • 0,5 ч. л. соли

Пшено промыть горячей водой, высыпать в чашу мультиварки. Добавить молоко, воду, соль и сахар. Перемешать. Включить режим «Молочная каша»

на 35 минут. Если такого режима в вашей мультиварке нет, тогда следует включить режим «Тушение» так же на 35 минут и добавить полстакана воды. Попробуйте, не пожалеете, получится чудесная каша, как в детстве.

Галина Забелина, Ленинградская обл.



Энерг. ценность на 100 г – 100 ккал



☐ КУКУРУЗНАЯ КАША С ТЫКВОЙ



Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан кукурузной крупы
- 3 стакана молока • 300 г тыквы
- 1 ст. л. сливочного масла
- 6–7 грецких орехов
- 2 ст. л. меда • 0,5 ч. л. соли

Довести молоко до кипения, залить кукурузную крупу, накрыть крышкой и поставить в духовку, разогретую до 80°C. Очищенную тыкву нарезать кубиком, обжарить на сливочном масле до полной готовности. Когда крупа разбухнет, добавить к ней тыкву, мед и соль, перемешать, прогреть кастрюлю на тихом огне, выключить, накрыть крышкой и оставить на полчаса. Готовую кашу присыпать рублеными грецкими орехами.

Энерг. ценность на 100 г – 133 ккал

Елена Рубцова, г. Клязьма

☐ ГРЕЧКА С КУРАГОЙ

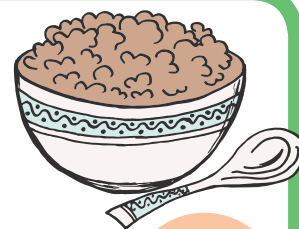
Ингредиенты на 4 порции:

- 200 г гречки • 15 шт. кураги
- 1 крепкая груша
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 ч. л. сахара • соль по вкусу

Курагу нарезать маленькими кусочками, добавить к гречневой крупе, залить 2 стаканами кипятка и варить под крышкой 5–7 минут. Разогреть духовку до 200°C. Кашу снять с огня, накрыть фольгой и отправить в духовку. У груши удалить сердцевину, нарезать плод тонкими дольками. Обжарить их на сливочном масле, посыпав сахаром. В готовую кашу добавить сливочное масло, сверху выложить карамелизованную грушу.

Энерг. ценность на 100 г – 146 ккал

Ольга Поддубная, г. Шуя



ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

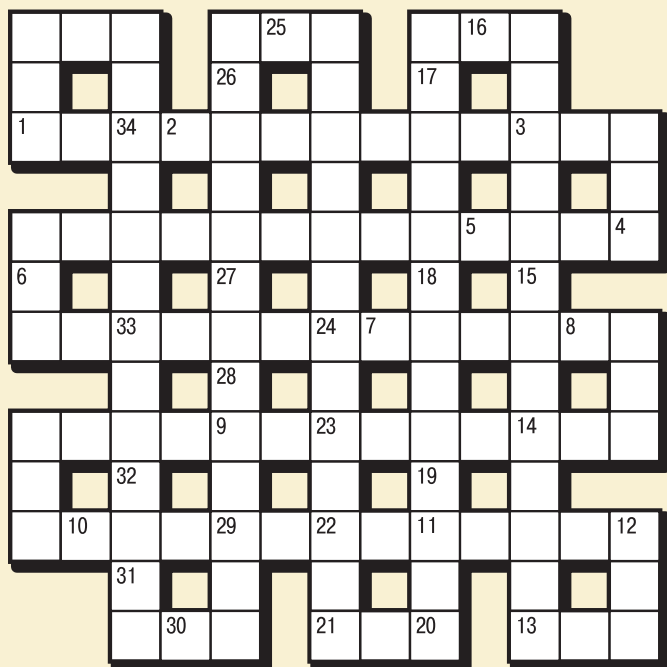
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту pz@kardos.ru или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)



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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

КРОССЧАЙНВОРД



1. Спели «Мани-мани» – и популярность в кармане! 2. «Наука» для тех, кто крутит баранку. 3. «Падеж» акций на бирже. 4. Брус, лежащий под половицей. 5. Команда, что катается с пропагандой. 6. Соревнования на преодоление почти непроходимых, очень коротких, часто специально подготовленных автомобильных трасс. 7. Отгадать сумей-ка: то же, что скамейка. 8. Клиент магазина запчастей для иномарок. 9. Уж битый час вас ожидает запряженный ... 10. Гнутая дудка джазиста. 11. Несесер или готовальня как совокупность предметов. 12. Опустошение огнем и мечом. 13. «Штакетник» в грудной клетке. 14. Единичка в спорте. 15. Жердина в упряжи. 16. Его клубни едят аборигены. 17. ... Орджоникидзе. 18. «Заправка» на пути каравана верблюдов. 19. «Вердикт» древнему бараку. 20. Валюта Узбекистана. 21. Байка о каждом из подвигов Геракла. 22. Картофель в румяной корочке. 23. Шелюга как дерево. 24. Современный звездочет. 25. Служба спасения в России. 26. «Взвод» охотничьих собак. 27. Банка - это стеклотара. Попугай есть в рифму - ... 28. Флегматичный мушкетер. 29. «Куриные ножки» дома на вечной мерзлоте. 30. Просьба начать тяжбу. 31. Исполнял смертные приговоры в старину. 32. Команда из певца, танцора и гитариста. 33. Лацкан по способу возникновения. 34. На каком море стоит Санкт-Петербург?

ОТВЕТЫ

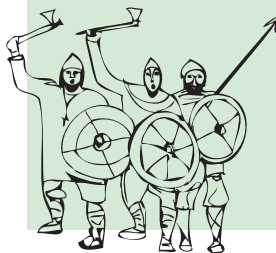
1. Абба. 2. Автодело. 3. Обвал. 4. Лага. 5. Азгубригада. 6. Автопробег. 7. Лявка. 8. Автомобилист. 9. Тарантас. 10. Саксафон. 11. Надувной матрас. 12. Дым. 13. Мухомор. 14. Очка. 15. Оглонья. 16. Ямс. 17. Серго. 18. Оазис. 19. Снос. 20. Сум. 21. Муф. 22. Фру. 23. Ива. 24. Астроном. 25. МЧС. 26. Сгора. 27. Ара. 28. Амос. 29. Свай. 30. Иск. 31. Кат. 32. Триво. 33. Омгиб. 34. Балтика.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Один брат ест и голодает, другой – идет и пропадает.



2. Что нужно делать, когда видишь зеленого человечка?
3. Какое в русском языке самое длинное слово?



ОТВЕТЫ

Загадки: 1. Огонь и дым. 2. Перейти улицу на зеленый сигнал светофора для пешеходов. 3. Слово о полку Изореве.
Найдите 5 отличий: хвост у белого кот, пятка слева снизу развернута, цвет банта у коричневого кот, веточка дерева за серым котом, травка слева.

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

Судоку
ответы

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

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ТРАНСПОРТ

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

РАЗНОЕ

■ 8-950-808-21-99, 8-905-680-81-32 **Продаю травы аконит, амарантовое масло, болиголов гинкго, дурман иссоп, каштан, копытень, кукольник, лапчатку белую, мордовник, морозник, окопник, сабельник, сироп черной бузины, шелковицу, эхинацею и др.** Высылаю саженцы этих растений. Галина Степановна Кондрашова. 399782 Липецкая обл. г. Елец, ул. Юбилейная, 21-104

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

РАБОТА

■ 8-926-033-34-57 **Вахта в Москве (мебельная фабрика + склады)! Легкая работа. от 50.000 руб за 45 смен. Бесплатное проживание. Еженедельные Авансы. Проезд до объекта самостоятельно. Не проверяем прошлое. Честное отношение к работникам. Повышение ставок со 2 вахты. ЗВОНИТЕ тел. 8-926-033-34-57 (+Viber +WhatsApp всегда на связи)**

ФИНАНСЫ

ПОМОЩЬ В ПОЛУЧЕНИИ ДЕНЕГ
ЛЮДЯМ С ПЛОХОЙ КРЕДИТНОЙ ИСТОРИЕЙ, А ТАКЖЕ ПЕНСИОНЕРАМ!
Т.8-996-513-47-96
ООО "МКК ЖелДорЗайм"
ОГРН:1157746117506.
СРО Пер.№651503045006521

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



ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
8-495-792-47-73
м. «Кожуховская»

РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»
8-495-543-99-11,
м. «Ленинский проспект»

STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)
8-495-669-31-55, 778-12-38,
м. «Авиамоторная»

РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР»
8-499-530-29-07,
530-24-73,
м. «Аэропорт»,
курьер БЕСПЛАТНО

АРТ «КОРУНА»
8-495-944-30-07,
944-22-07, м. «Планерная»,
выезд курьера БЕСПЛАТНО

АРБ «АДАЛЕТ»
8-495-647-00-15, м. «Курская».
Прием рекламы в регионах:
Санкт-Петербург; Нижний Новгород;
Казань; Екатеринбург
8-800-505-00-15
(звонок бесплатный)

ГОРОСКОП НА 25 МАРТА – 7 АПРЕЛЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овны, ведущие здоровый образ жизни, могут быть спокойны – им ничто не угрожает. Те же, кто в предыдущий период позволили себе лишнее, могут столкнуться с проблемами. Исправит дело визит к врачу-специалисту.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецам пора посетить стоматолога. Особенно важно сделать это тем представителям знака, которые долго откладывали этот визит. Здоровье зубов – капризно. И осмотр всегда кстаети.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львам не мешало бы заняться своими волосами. От травмирующих видов укладки (фена, горячих щипцов) лучше на время отказаться. Также желательно активно использовать маски и бальзамы для волос.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весам следует быть внимательнее к своим легким – необходимо избегать переохладений и перегрузок, после которых сложно отдышаться. Полезно чаще гулять на свежем воздухе и дышать полной грудью.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Возможное слабое место Стрельцов в ближайшие дни – органы зрения. Представителям знака не следует без особой нужды перенапрягать глаза, рекомендованы витамины, примочки и специальная гимнастика для глаз.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют посетить салон красоты и провести курс омолаживающих процедур. Эффект превзойдет ожидания и зафиксируется надолго. В домашних условиях такого результата не добиться.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды рекомендуют пройти диспансеризацию, медицинское обследование, посетить врача-специалиста, составить план лечения – ближайшие две недели идеальны для всех этих действий.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Метеозависимым Ракам звезды советуют быть внимательнее к прогнозам синоптиков и к собственному состоянию. В ближайшее время лучше немного перестраховаться, чем упустить опасный момент.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девам звезды рекомендуют ввести в ежедневный рацион продукты, богатые железом, которого многим представителям знака, вероятно, очень не хватает. Идеальный вариант – яблоки, их можно есть в любое время суток.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды советуют на время отказаться от консервов, маринадов, копченостей и солений. Эти продукты могут нанести вред вашему здоровью. Жареным тоже злоупотреблять не следует.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козерогам необходимо больше двигаться. Особенно полезны утренние пробежки или длительные, не менее часа, прогулки на свежем воздухе. Идеальный вариант – посещение спортзала хотя бы раз в неделю.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам не стоит спешить с диагнозами самим себе и заниматься самолечением. При появлении первых симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу, только в этом случае лечение будет эффективным.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



22 марта – 4 апреля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

25, 26 марта и 3 апреля – хорошие дни для визита к врачу, составления со специалистом плана лечения и профилактики, медицинских обследований.

27 и 28 марта для тех, кто поборет свою лень, откроются многие двери, а у самых активных еще и появятся новые перспективы.

29 марта – хороший день месяца для решения накопившихся проблем.



5 апреля
НОВОЛУНИЕ

Два последних дня месяца лучше провести в кругу семьи, избегая споров и ссор по пустякам.

1 и 2 апреля – дни, которые для многих станут насыщенными событиями. К новым интересным предложениям следует относиться серьезно, даже если они сделаны «на бегу».

5 и 6 апреля – эмоционально нестабильные, напряженные дни. Лучше на эти дни не пла-



6–18 апреля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

нирывать очень ответственных встреч. И больше личного позитива к жизни.

4 апреля – хороший день для перехода к здоровому образу жизни, в том числе к правильному режиму питания. Отличный день, чтобы попрощаться с вредными привычками.

7 апреля – позитивный день. У многих появится возможность отлично продемонстрировать свои лучшие качества.

«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:
ДАНДИКИНА А.Л.

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

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

№ 6 (77). Дата выхода
25.03.2019
Подписано в печать 19.03.2019
Номер заказа – 697

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 332 700 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,
иллюстрационные материалы.
Факт пересылки означает
согласие их автора
на использование присланных
материалов в любой форме
и любым способом в изданиях
ООО «ИД «КАРДОС».

ВЕСНА ПРИШЛА,

тепло с собой принесла

30 марта

На **Алексея Тёплого** в рощах начинают собирать березовый сок. По традиции этим занимался старший мужчина в доме, а в помощники ему отводили самого младшего мальчика. В древности на Руси считали, что березы – это прекрасные русалки, которых река обра-

тила в деревца. А черные полосы на стволе – это ожоги от солнца, что влюбилось в русалок и стало посылать им свои горячие поцелуи. В этот день примечали погоду: какова сегодня – такая же должна быть и в конце сентября.

4 апреля

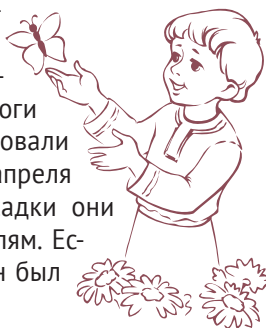
Василий Капельник предвещал наступление теплых и солнечных дней. С него наши предки переобувались в лапти. Те, кто собирались строить дом или баню, следили за направлением талых вод-ручeyкоB, чтобы выбрать место для будущей избы. Женщины с утра пекли калачи, символизирующие солнце, а девушки гадали по солнцу. Если оно восходит в красном круге, то в текущем году выйти девушке замуж.


5 апреля


В **Никонов день** в домах наводили порядок, выбрасывали старые вещи и убирались в саду. В этот день ни одно дело не обходилось без мяты. Ее добавляли в чай, выпечку, развешивали пучки по углам. После уборки была традиция ходить в баню. Там мяту заваривали в кипятке и поддавали пара. Это делали не только из-за аромата, но и из-за антибактериальных свойств. Помимо всего продолжали зазывать в сад пернатых друзей, угощали их крошками и зерном. Внезапный дождь символизировал холодное начало лета, а кучевые облака – хороший урожай яблок.

7 апреля

В этот день отмечается один из самых главных христианских праздников – **Благовещение**. В этот праздник на Руси славили Богородицу, не занимались ни домашними делами, ни полевыми, ни рукоделием. В праздник Благовещения – послабление в пост. Хозяйки готовили кулебяку с рыбой. А у кого рыбы не было, пекли пироги с капустой. А еще в этот день праздновали третью встречу весны. Накануне 7 апреля освящали семена, чтобы после посадки они были устойчивы к морозу и вредителям. Если в этот день шел дождь, то должен был родиться хороший урожай ржи.



					«Нам назло» затеяли ремонт	Сыщик Питера Фалька	У него с головой нелады	«Единогласная» часть слова
Яблочный ... для здоровья	Основное значение	Позер с замашкой аристократа			Сдоба с вкраплениями изюма			
Магистраль, заливает асфальтом	Всадник мчит во весь ...	Джозович по происхождению			Под маской у Мистера Икс		«Сонная» муха в Африке	
Клетчатое «одеяло» на кресла-качалке					Бард ... Митяев			
Каждый из земляков Ивана Сусанина	Отбит метрономом					Бакен для пловцов		Откидная крышка над «сердцем» авто
				Детская «коляска» кенгуру	Невод на буксире			
Женская заколка и кокарда моряка	Вид из иллюминатора каюты	Приказ не двигаться					Высказанное осуждение	
						... Габриэлле - сценарист «Мимино»	Босс призывного учреждения	
Беспорядок в мыслях	Раскаленная дымка							
Защита сирот	Типично орлиные крики							
				Лес, усеянный подберезовиками		«Дядя» Антона Чехова		Выкопана, чтоб сажонец воткнуть
Игольный лаз «для верблюда»	Шелковый аксессуар на шее		Богачка бедняку не ...					
Пальчики вора на вскрытом сейфе						Русский автомат		
				Скулящий в конуре				
Расписное судно Стеньки Разина	Валюта для расчетов за сакэ					Не копей ее другому		
Надетый поверх портянки	... и Харибда	Бабки на руках			Шухерный выкрик		И В Д К А Ж В С И Ш Н Ч К Т Э Р А Н Л С Ч А К О В Ж Ь Л Ц Т О В А В Г И П С А В В К О Н Е М Н Л Э Ъ М К А О К П Л И В Н В О Р А В М Е Э А К Е Ц О Т О К Л Е Р О Д П И В Р М А Р О Т А П О С Т О К Е Л Е В А Р А К П М Т И Р О Л О Л И П О О И Л И С С О Ш Л Е О Н С Я С К Е К О М	
	Загарный песок у моря	Город алмазов в РФ		VIP-места в зрительном зале				
				Текстильный банан				
	Она «пела блюз» еще 30 лет назад							
			Вороний вокал для лисы		Попиваемый у самовара			
Антилопа от Ильфа и Петрова	Коллега паука за станком							
Бездарь-графоман	Граница пропасти							

				Веревка при парусе	Автор статуи Зевса - чуда света	Быстрый богач из колоний в Индии	Скольжение колес на вираже			Кушанье, на пире поеданное	У богатого вельможи пухом устланно ...	У него уши вместо опал	
Теннис, где соперник - стенка	Имя какой Голдберг всем знакомо?	Тонкий ивовый прут для наказания	По ней бывает сдвиг			Место встречи друзей с шайками	Подходящее время разгадать сканворд		Знаменитый казахский акын				
"Папа" Тартарена из Тараскона	Искривление под тяжестью			Дух, "прописанный" в квартире		Ничтожное колличество	... Вейдер из "Звездных войн"		Напиток из "Мальбека"	Древнегреческий драматург	Арап на новый лад	Комплексный, сытный	
Дурак дураком	"Разговор" ворон	Духова, имеющая свой балет	Славный птах египтян			Деньги в портмоне казаха	"Взбодрин" из турки				Придумал Пончика и Тюбика	Книжный бок	
Пара спутников по жизни	Австралийский попугай			Искусство Волочковой	"Хмурое" облако				Хоббит, носивший кольцо	Бульжник в капустной кадке			
		К ним прилетела Дюймовочка	"Подмости" песенной Катюши				"Крыло" за спиной десантника		Земля от сюзерена вассалу				
Соединительный стержень в гранате	Поэт Поль ...			Цветок, названный "пламенем"	"Хищный котара" на шоссе	"Ошейник" вола, тянущего плуг	Там Цокотуха шла и денежку нашла			Африканец с "бодящейся сопаткой"	Граф в рок-опере "Юнона" и "Авось"		
								"Шагриневая кожа" - имя автора					
Финский тяжелоатлет Милко...	Дама роковая для Трои	"Архитектор моды" Джанфранко ...					Выпуклость дугой	Снова холостяк, горящий по супруге					
Ороситель полей азиата	Отказ государства от уплаты долгов			Парус - "тезка" пещеры	Композитор ... Мурадели				Ротозейка с сыром	"Колея", разделяющая наделы	Утренние потягушки в кровати		
			Направленность обучения класса	Кукла, всегда готовая к купанию				"Иван Сусанин" для туристов	Султанат в Аравии				
	Рыбы-"челюсти"	Компашка с лужежными глотками	Несмелый упрек		"Пандир" рака	Француз, придумавший Гуинплена			Имя математика Декарта				
	Агат с глазком			Месяц релаксации вдали от коллег	Футбольный Гус				"Огонь" от укусов крапивы				
			Бешеный тип	Кто такой знакомый Алисе Вертер?				Западная Двина по-латышски					
Камень, найденный Холмсом в зубу гуся	Звезда Голливуда ... Найтли	Место приписки торгового судна			Место в стороне от друзей	Детское имя Бендера	Длиннохвостый попугай						
	Бойцы Виннету	Охалка колосьев			Приподнятое стихотворение								
			Судно с грузом на хвосте										
Гроза, шторм	Твои ... да Богу в уши	Бардак типа кавардак			Гимнастка ... Батыршина								
		Авто с кольцами на капоте		"Водолазка" под статью сезельно	Курортная "столица" России	Актриса Роговцева по имени	Сальвадор, писавший Галу						Вьетнамский стольный град
Повесть-биография Якова Резника	Имя русского химика Вагнера	У офицера там, где у генерала лампас											
Там видит фигу бестолочь					Город, в котором родился Маркс								
			Город девы Жанны										
	Погубил Гамлета	Обмотки для ног под лапты			Поступать всем на ...								
			Металл (от греческого "радуга")										