

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 09 (56)
14 – 27 мая
2018 года

Письма

Консультации
врачей

Народные
рецепты

ГДЕ МЫ МОЖЕМ ПОДЦЕПИТЬ ОПАСНЫХ ПАРАЗИТОВ

стр. 8–11

10 ВАЖНЫХ ПРИЧИН ВВЕСТИ В МЕНЮ ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА

стр. 18–19

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ЛЮБИМОЙ «СТИРАЛКОЙ»

стр. 22

«МЕДКАБИНЕТ НА ДОМУ»: ВЫБИРАЕМ ДЛЯ СЕМЬИ ТОНОМЕТР

стр. 16–17

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

стр. 28–31



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



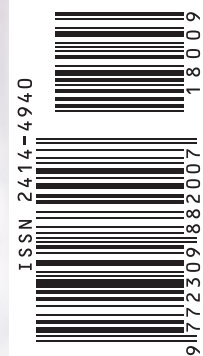
КАЛЕНДАРЬ
МАГНИТНЫХ
БУРЬ стр. 3

Robert Kneschke / Shutterstock.com

Распрямляем спинку – красивая осанка в любом возрасте

стр. 14

16+



ISSN 2414-4940

1 800 9

9 17723091882007

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

P2961

В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

Нервничаете?
Волнуетесь?

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ

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

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ (Бах) - пять цветочных средств Баха в одном флаконе - «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» при стрессе, экзамене, собеседовании и переговорах, тяжелых утратах и любых экстремальных ситуациях.

Тел.: 8 (495) 504-90-44; 8 (800) 505-65-07 ЛРС-0004948/07; ЛРС-002089/08. Реклама



bfr.ru
рескью.рф



ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

КАРДИОЛОГИ ПРОТИВ «ПУЗИКА»

«Спасательный круг», как называют диетологи жир вокруг живота, даже при нормальной массе тела не менее опасен, чем ожирение в целом, считают ученые. Согласно исследованиям, у взрослых с нормальным индексом массы тела и лишним жиром в области живота риск серьезных сердечно-сосудистых заболеваний в два раза выше по сравнению с людьми, не имеющими лишнего жира на животе. «Центральное ожирение», как назвали его медики, свидетельствует о плохом состоянии здоровья и dryблости мышечной массы. Поэтому желание иметь осиную талию – не такое уж неверное. В любом случае, подкачанный пресс еще никому не вредил.



ЕСТЬ ЛИ НЕ ЕСТЬ – ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС

Многие из нас в «не-сезон» отказываются от овощей и фруктов, списывая изменение диеты на содержание в растительной пище пестицидов. Мол, какие груши зимой? Они же напичканы химией! Однако ученые уверены, риск «напитаться» пестицидами и заболеть куда ниже, чем риск получить негативные для здоровья последствия из-за отказа от растительной пищи. Независимо от того, органические эти продукты или нет, но они защищают нас от хронических заболеваний, таких как диабет, сердечные заболевания и некоторые формы рака. К слову, согласно статистике 2017 года, 41% россиян употребляют недостаточное количество овощей и фруктов. В любом случае, выбор «есть или не есть» каждый делает для себя сам.

20
мая
1935
год

СОБЫТИЯ МАЯ

Основан Курский государственный медицинский университет.

А уже 30 июня 1940 года состоялся первый выпуск 186 молодых врачей. Выстоял ВУЗ и в тяжёлые годы ВОВ. Уже в первые дни войны ушли на фронт 32 преподавателя и 210 выпускников. В настоящее время – это один из крупнейших вузов региона.

В ПОМОЩЬ ВРАЧАМ... ТАТУИРОВКА

Ученые-медики ратуют за введение в обиход «диагностических татуировок». Так, например, швейцарские ученые сообщили о создании методики биомедицинских татуировок, цвет которых изменяется при высоком уровне кальция в крови. Казалось бы, ну кальций. Всего лишь один из минералов. Но количество кальция в крови увеличивается при определенных типах рака задолго до появления первых симптомов. А это значит, что ранняя диагностика онкологических заболеваний может выйти на качественно новый уровень. Группа американских ученых занимается разработкой татуировок-сенсоров для контроля уровня глюкозы в крови у диабетиков. Что, согласитесь, удобнее забора крови. Звучит пока как сюжет для фантастического фильма, но исследования в разгаре. Возможно, вскоре и фантастика станет реальностью.

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ
В НАШИХ РУКАХ!

ВСЕ ДЛЯ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ!



ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ, МЫШЦ, СПИНЫ

В хорошую погоду хочется большей активности. Однако перенесенные перегрузки, хронические нарушения питания тканей суставов и связок создают проблемы и вызывают ограничение движений в любом возрасте. Массаж с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» значительно повышает его активность, помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области



кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни.

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



90
руб.

КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп. И это не только косметическая проблема. В пожилом возрасте это затрудняет уход за ногами, создает риск для других членов семьи. При проблемах с сахаром сохранить здоровые ногти и кожу стоп жизненно необходимо.



90
руб.

Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от «запущенных» изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. **Отработанная с 1997 г. схема косметического ухода с применением крема «Фундизол» помогает очистить изменённые участки ногтевых пластинок, кожи стоп, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп, облегчить уход за ногами у пожилых людей и при проблемах с сахаром.**

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ и на сайтах: www.apteka.ru, poisklekarstv.ru, InfoLek.ru, 003ms.ru, poisklekarstv.com, LekMos.ru, apteki.ru, Apteki.su и др. СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: (495) 729-49-55. www.Inpharma2000.ru

РЕКЛАМА. Косметическое средство. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Рекламируемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. СОПР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; СОПР № RU.67.CO.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г.; СОПР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.;

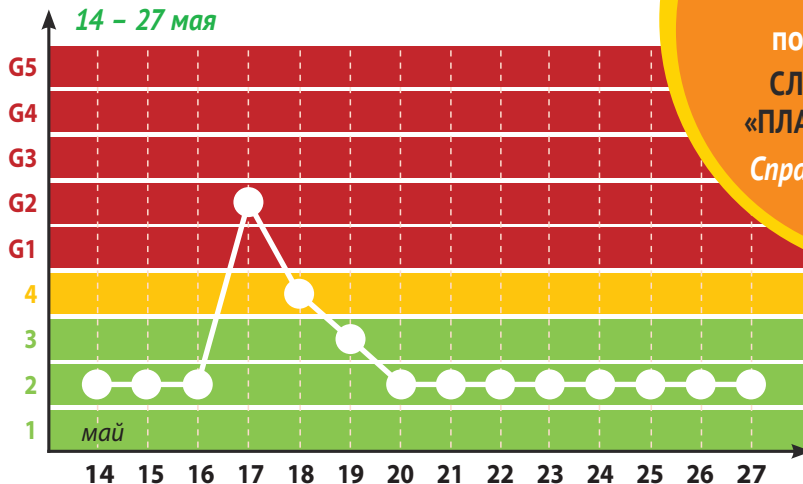
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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

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



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

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

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

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

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

28 МАЯ

поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках
вашего города

18 мая 2018 возможны возмущения магнитосферы Земли.
17 мая 2018 возможна магнитная буря уровня G2 (средняя)



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС» www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ **цены для предъявителя купона:**

Металлокерамическая коронка (ед.) ~~3300 руб.~~ - **2750 руб.**
 Съёмный протез (отеч.) ~~8500 руб.~~ - **7500 руб.**
 Безметалловая коронка (диоксид циркония, Имакс) ~~16000 руб.~~ - **9500 руб.**
 Компьютерная томография зубов 3D ~~2500 руб.~~ - **2000 руб.**
 Панорамный рентген ~~470 руб.~~ - **400 руб.**

предъявителю **СКИДКИ***

20% на протезирование
11% на лечение

подарочные сертификаты – скидка **10%**

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

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

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна с 24.04.18 по 30.06.18

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

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (495) 642-38-84

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

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 БЕГАТЬ НАЛЕГКЕ, ВАРИМ СЛИВУ В МОЛОКЕ

Сколько себя помню, всю жизнь мучилась с мозолями. Ни туфли красивые надеть, ни босоножки. А когда повзрослела, мозоли стали сухими, твердыми, и ничто их не берет.

Год назад я вышла замуж, а перед свадьбой пожаловалась будущей свекрови на свои мозоли. Я заранее переживала, что измучаюсь в новых туфлях за целый день. Оказалось, что моя свекровь знает много народных рецептов. Туфли она мне посоветовала разносить до свадьбы дома, а сухие мозоли – лечить с помощью чернослива. И сразу показала, как это делать.

Одну черносливину без косточки варим в молоке до мягкости и еще горячей прикладываем к мозоли. Затем закрепляем широким пластырем или прибинтовываем и ждем, пока чернослив не остынет. Я вообще на ночь оставляла. Так нужно делать каждый день, пока мозоль не пройдет. С того дня прошел год, и все мои мозоли прошли, и новых не появилось.

Виталина Ш.,
г. Иваново

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СЕКРЕТ ПЫШНОЙ ПРИЧЁСКИ

Сушку волос феном лучше начинать не с кончиков, а от корней, и тогда прическа получится пышнее.

Валентина Н., г. Москва

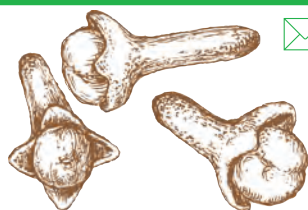


✉ БЕРЕЗОВАЯ КАШКА ОТ АРТРОЗА

Сноха моей подруги очень мучилась артрозом ступней: хоть кричи, говорит, как, бывает, скрутит. Подруга мне и рассказала об этом в одном разговоре. А я ей и говорю: нужна березовая кашка! Ноги эта кашка не вылечит, но боль снимет. Подруга и знать не знала, что есть такое народное средство.

Каша делается из березовых листьев. Лучше, конечно, из свежих, но можно взять и сухие, оборвать с венчиков для бани. Листьев этих нужно набрать полный таз и залить крутым кипятком. Когда листья обмякнут, их необходимо как следует помять руками, чтобы получилась кашица. Этой кашицей облепить ноги, замотать бинтом или какой тряпочкой и оставить на полчаса. Боль пройдет, проверено на себе!

Таисия Пархомова, педагог,
Московская обл.



✉ МОЛЬ НЕ ГОНЯЙ, А ГВОЗДИКУ ЗАПАСАЙ!

Моя супруга – противница всякой химии, и даже посуду моет только сухой горчицей. А тут завелась у нас моль. Я, было, хотел уже в магазин за нафталином идти, но супруга сказала, что надо идти в магазин, но другой. Оказывается, моль боится запаха гвоздики, которую мы используем, когда маринуем помидоры. Я с недоверием отнесся к этой новости, но спорить с супругой не стал.

Купили мы несколько пакетиков гвоздики и рассыпали ее по всем шкафам. Очень скоро от моли не осталось и следа!

Виктор Андреевич Г., электрик, г. Рязань

✉ ЛУКОВЫЙ МЁД ОТ КАШЛЯ СПАСЁТ

Хорошее средство от кашля – луково-медовый отвар. Сделать его очень просто. Луковицу средней величины натереть на терке, добавить

2 столовых ложки меда, 1 стакан сахара, перемешать и залить 1 литром воды. Поставить на огонь и томить 3 часа.

Только огонь надо сделать очень маленький. Когда отвар будет готов, его процеживают и остужают. Пить отвар следует теплым, по 1 столовой ложке 5 раз в день.

Марина Ахромова, г. Кострома



ФЕОКАРПИН – натуральный хвойный комплекс для здоровья груди

Человек – самое совершенное и одновременно с этим беззащитное творение природы. Особенно остро это ощущают женщины

- Мучительный цикл.
- Неприятные ощущения в груди.
- Проблемы при прощупывании.

Эти проблемы знакомы большинству женщин в возрасте от 30 лет и старше. И эти проблемы всегда вызывают волнение.

Уникальные целебные и общеукрепляющие свойства хвои были открыты людьми много столетий назад. Ее измельчали, готовили отвары, намазывали на проблемные места. Хвоя обладает укрепляющим и антиканцерогенным действием, в том числе, способствует торможению проблем в молочных железах.

ВСЕГДА
В НАЛИЧИИ
НА
ARTEKA.RU



Спрашивайте Феокарпин в аптеках вашего города!

Бесплатная горячая линия по рабочим дням с 10 до 19 часов **8-800-550-33-20** vk.com/feokarpin

Номер Св-ва о гос. рег. № RU.77.99.11.003.E.002397.02.15 от 09.02.2015. Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет».

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата. 191025, СПб., Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48. БАД. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЧУДЕСНЫЙ ДОКТОР РЕПЕШОК

Репешок не отличается яркой красотой, его не сразу заметишь среди летнего разнотравья. Но лечебные свойства этого скромника настолько хороши, что заслуживают подробного рассказа.

ОЧЕНЬ СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ

О целебных свойствах репешка известно с самых древних времен. Древние греки лечили с его помощью глазные болезни, американские индейцы – лихорадку, англосаксы использовали как противоядие. В разные времена в разных странах отвары и настои репешка использовались для лечения заболеваний печени, почек, ЖКТ, желчного и мочевого пузыря.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Богатый химический состав обеспечивает репешок широким спектром свойств: антиоксидантным, противовоспалительным, антимикробным, потогонным, вяжущим, антигельминтным, желче- и мочегонным, противоаллергическим, тонизирующим, общеукрепляющим и т.д. Препараты репешка исключительно положительно воздействуют на кровеносную систему, обладая редкими кровоочистительными свойствами.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Одно из многочисленных названий репешка – парило. Это объясняется тем, что горячий настой репешка, если парить в нем ноги, отлично снимает усталость.

ХОЧЕШЬ ВЕРЬ, ХОЧЕШЬ НЕ ВЕРЬ

Еще одно название репешка – «приворот-трава». По преданию, люди, носящие на груди корень репешка, становятся необыкновенно привлекательными для противоположного пола.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Репешок обладает очень сильным действием, поэтому не всем показан. Препараты репешка нельзя употреблять при беременности и кормлении грудью, хронических запорах, склонности к образованию тромбов, гипотонии, непроходимости желчевыводящих путей, индивидуальной непереносимости.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРЕПАРАТОВ РЕПЕШКА

Отвары и настои репешка рекомендованы как для лечения внутренних болезней, так и для наружного применения.

НАСТОЙ

Внутри применяется при стоматитах, гингивитах, болезнях горла, молочнице. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день. При панкреатите – по 50 мл 4 раза в день. Наружно – в качестве примочек при язвах, ожогах, дерматитах.

Репешок заваривают как чай: 2 столовых ложки сухого сырья заливают двумя стаканами кипятка, дают настояться (до полного остывания) и фильтруют.

ОТВАР

Отвар полезен при водянке, ревматизме, фурункулезе, патологии зрения, запорах. Пьют отвар не менее трех раз в день по 100 мл.

3 столовых ложки сухого сырья заливают холодной водой, ставят на огонь, доводят воду до кипения и томят на самом слабом огне под крышкой 10 минут. Когда отвар полностью остынет, его процеживают и пьют.

ЧАЙ

Применяют при проблемах с ЖКТ, патологиях почек и желчного пузыря.

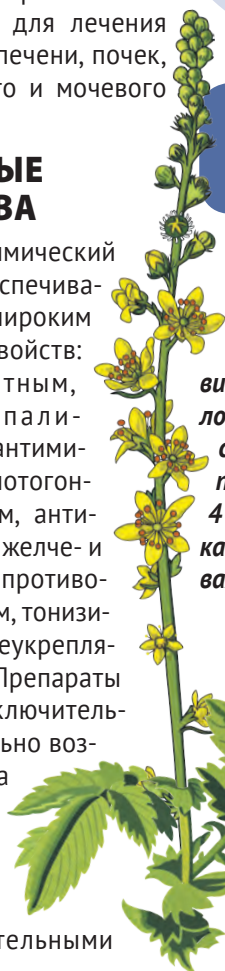
1 столовую ложку сухого сырья заливают двумя стаканами крутого кипятка, дают настояться 5–7 минут и пьют после каждого приема пищи вместо чая.

ТРАВЯНОЙ СБОР ОТ ГАСТРИТА

Употребляют по 100 мл 3 раза в день.

Сухое сырье репешка, зверобоя, мяты перечной, подорожника и цветков ромашки лекарственной берут в равных долях и перемешивают. 1 столовую ложку этой смеси заливают стаканом кипятка и настаивают в течение двух часов. Готовый настой необходимо процедить.

Виктория Ленская



ПАТОЛОГИЯ КРАЙНЕЙ ПЛОТИ

...ИЛИ ОБОСНОВАННО ЛИ ПЕРЕЖИВАЕТ БАБУШКА?

В редакцию пришло эмоциональное письмо от взволнованной бабушки годовалого внука. С её вопроса мы и начнём нашу публикацию.

ЭКСПЕРТ

А ответит на чаяния переживающей бабушки наш эксперт, детский уролог-андролог Андрей ЛОПУХОВ

✉ ПОМОГИТЕ!

«У моего внука очень деликатная проблема – сросшаяся крайняя плоть. Головка полового члена не открывается. Я, когда узнала, забила тревогу. А моя невестка, Полина, говорит «руки прочь, у сына все нормально». Как же нормально? Я своих сыновей вырастила, и такой проблемы ни у кого не было. Это ведь страшно. Это же оперировать скорее нужно».

Ольга Валентиновна К., г. Сасово Рязанской обл.

УМНАЯ АНАТОМИЯ

– Андрей Александрович, обоснованно ли тревожится Ольга Валентиновна?

– Не видя маленького пациента, сложно что-то комментировать. Но хочу немного рассказать об анатомии мальчиков. У всех новорожденных, при отсутствии патологии мочеполовой системы, головка полового члена прикрыта крайней плотью и не оголяется полностью. По мере появления эрекции при пробуждении ребенка (гормональный всплеск) головка постепенно освобождается

от сращений с внутренним листком крайней плоти и у большинства мальчиков к школьному возрасту, реже через несколько лет, оголяется полностью. Скорее всего, мама мальчика права, и нет поводов для переживаний.

– То есть это не фимоз?

– Скорее всего, нет. Вероятно, речь идет о функционально-суженной крайней плоти, а это физиологическое состояние, при котором невозможно полное выведение головки. Имеющееся сужение может истончать и исказить струю мочи, но не препятствует мочеотведению. Поэтому никаких операций не требуется однозначно. Более того, запрещается разделение сращений в связи с физиологической нормой этих анатомических изменений у детей до 5 лет.

Фимоз же – патологическое состояние, при котором невозможно выведение головки, встречается не более чем у 10–15%.

КОГДА БЕЗ ВРАЧА НЕ ОБОЙТИСЬ

– А когда нужно по-настоящему бить тревогу?

– При наличии рубцового фимоза, когда головку полового члена невозможно оголить по причине рубцового изменения крайней плоти. Лечение данной патологии проводится как консервативно (гормональные мази), так и хирургическим путем, при котором производится операция «обрезание».

До пяти лет, если ваш доктор не видит патологий, не тревожьте ребенка своими переживаниями. В большинстве случаев они безосновательны. Сложности оголения головки полового члена у мальчиков старше 5 лет должны быть устранены специалистом для исключения патологических изменений и предупреждения развития изменений.

Для исключения воспалительных заболеваний необходима гигиена наружных половых органов, обязательное ношение нижнего белья и исключение контакта грязных рук с наружными половыми органами.

Любовь Анина

Бесплатная
Консультация
Юриста

8-800-505-57-91

(ЗВОНОК

бесплатный)

с 9.00 до 19.00



Реклама

Сила мужчины – в ЛИКОПИНЕ

СУЩЕСТВУЕТ, ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ, 7 ПРИЧИН ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЛИКОПИНА

- Влияние на мужское здоровье. Накапливаясь в предстательной железе, способствует предотвращению повреждения клеток свободными радикалами и улучшает межклеточный обмен
- Воздействие на сердечно-сосудистую систему, способствуя предупреждению повреждения свободными радикалами стенок сосудов
- Поддержание межклеточного обмена - стимулирует межклеточный обмен на всех уровнях и способствует поддержанию его активности.
- Активизация защитных свойств организма
- Воздействие на кожу - улавливания свободных радикалов
- Влияние на состояние зрения - помогают защитить от ультрафиолетового излучения
- Антиоксидантные свойства Ликопина в 2,5 раза выше, чем у бета-каротина и примерно в 100 раз выше, чем у витамина Е.*

*из открытых источников



ПРЕПАРАТ ЛИКОЛАМ – ИСТОЧНИК ПРИРОДНОГО ЛИКОПИНА

2 капсулы Ликолама содержат 6 мг Ликопина и полностью обеспечивают рекомендованную суточную норму его потребления.

ВСЕГДА В НАЛИЧИИ НА АРТЕКА.РУ

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ по рабочим дням с 9 до 19 часов

8-800-550-33-20

ЛИКОЛАМ: СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

Номер (в-ва о гос. рег. № RU.7799.88.003E.006124.04.15 от 30.04.2015 и ТУ 9281-001-38528134-12 с изм. 1. Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет». 191025, СПб., Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БД. Реклама

Наверное, нет в мире ни одного человека, кто хоть раз в жизни не столкнулся бы с глистной инвазией. В детстве шанс подхватить глистов велик, но даже с годами эта опасность не исчезает – выпив утром домашнего молока, съев на обед рыбку и поужинав дикой уткой, у вас есть все шансы стать жертвой паразитов.

КАК НЕ СТАТЬ ЗВЕНОМ

... или
гельминтам
здесь
не место

ЭКСПЕРТ

Что делать, чтобы этого не случилось, рассказывает ассистент кафедры инфекционных болезней РГМУ им. ак. И.П. Павлова, врач-терапевт приемного отделения ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» Кира АГЕЕВА.



Каждый третий житель Земли или около 25% населения земного шара заражены гельминтами.

ОПАСНЫЕ «ЖИЛЬЦЫ»

– Кира Александровна, так что же такое глистная инвазия?

– Для начала надо определиться с самим понятием «глисты»: так в просторечии именуют гельминтов. Это общее название паразитических червей, обитающих в организме человека, животных и растений. А заболевания, которые они вызывают у детей и взрослых, называют глистными инвазиями или гельминтозами. На сегодняшний день ученым известно несколько сотен разновидностей глистов, которые могут паразитировать в организме человека. Некоторые из них не наносят сильного вреда жизненно важным органам, другие же, напротив, – вызывают опасные осложнения и могут даже угрожать жизни.

– Где в организме человека могут «селиться» паразиты?

– Для своего местожительства они приспособ-

ливают различные органы: кишечник, мышечные структуры, легкие, печень и даже глаза. Симптомы гельминтоза напрямую зависят от того, какой тип паразита внедрился в жертву, где он «проживает», а также на какой стадии развития находится. Стоит отметить, что характерной чертой гельминтозов является медленное развитие, поэтому и симптомы проявляются постепенно. Симптомы заражения бывают разные, а иногда их просто нет, в другом случае их путают с заболеваниями ЖКТ. Именно это приводит к неизбежному обращению больного к врачам разных специальностей: гастроэнтерологам,

акушерам-гинекологам, невропатологам, аллергологам, дерматологам, урологам, хирургам и др.

ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ

– А какие паразиты атакуют человека чаще всего?

– Одно из наиболее часто встречаемых заболеваний – энтеробиоз или же острица детская. Заражение происходит от человека к человеку через руки, загрязненные личинками и яйцами и через загрязненное белье.

Что касается их проживания, то они обитают в области толстой кишки, а ночью самки выходят через задний проход откладывать яйца, личинки

которых созревают через 4–5 часов. Стоит вам немного почесаться, и яйца остриц уже у вас на руках. Ну, а дальнейший их путь может быть самым разнообразным.

– И как они находят свою жертву?

– Чаще всего заражение происходит так: при расчесах кожи яйца остриц попадают под ногти пальцев, на белье, простыни, а затем и на пищу, игрушки, посуду, заносятся в рот и заглатываются. В кишечнике они превращаются во взрослых особей и живут около 1–2 месяцев. Таким образом, в результате самозаражения заболевание длится месяцами.

– Какие симптомы могут сигнализировать нам о том, что инвазия началась?

– Боли в животе, утренний кишечный дискомфорт, тошнота, учащенный оформленный стул до четырех раз в

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Признаки глистной инвазии зачастую принимают за симптомы болезней ЖКТ.



В ПИЩЕВОЙ ЦЕПИ

сутки и зуд, возникающий чаще вечером перед сном – все это должно сподвигнуть вас посетить врача. Через 2–3 дня все эти симптомы проходят и, как правило, повторяются каждые 3–4 недели. А вот головная боль, головокружение, неустойчивость внимания и неспособность сосредоточиться сопровождают больного постоянно.

– Несут ли они опасность для заболевшего?

– Еще какую – установлено, что острицы, проявляя иммуносупрессивное воздействие на организм, способствуют более частому возникновению у зараженных людей соматических и инфекционных заболеваний. По данным многих исследователей, острицы подавляют развитие поствакцинального иммунитета против дифтерии. Они разрушают нормальный со-

став микробной флоры кишечника. Хочу отметить, что дисбактериоз и преобладание патогенной микробной флоры в толстом кишечнике в 4,5 раза чаще бывает у людей, зараженных глистами, чем у здоровых. К тому же энтеробиоз неблагоприятно влияет на течение кишечных инфекций вирусного гепатита А, у детей – детских инфекций. Гельминты отягощают беременность, являясь причиной токсикозов, дерматозов и других патологий.

К тому же, острицы оказывают отрицательное влияние на нервную систему, особенно детей, их поведение, ин-

ВАЖНО!

В настоящее время клинически доказана связь онкологических заболеваний с длительным заражением гельминтами.

теллект, вызывающая повышенную раздражительность, рассеянность, ухудшение запоминания и др.

– Как выявляют этих паразитов?

– Иногда сами больные замечают выделение «мелких червячков». А после

осмотра и проведения лабораторных исследований врач сразу же поставит бесспорный диагноз. Запомните, лечение и применение противопаразитарных препаратов может назначить только врач! Нужно быть готовым к тому, что лечению подвергнется не только зараженный человек, но и все члены его семьи.

ПО ВОЗДУХУ

– Какие еще паразиты нам угрожают?

– Одним из наиболее распространенных гельминтов на сегодняшний день является аскарида, возбудитель аскаридоза. Аскарида проживает около года в тонкой кишке человека, в которой удерживается, опираясь телом в ее стенки. Ежедневно половозрелая самка аскариды выделяет с фекалиями около 240 000 яиц, которые созревают преимущественно в почве.



КСТАТИ

На территории России насчитывается более **70** видов гельминтов.



Хотя источником инфекции является больной человек, он не может заражать окружающих при близком общении.

– А как происходит заражение?

– Здесь все просто – человек заглатывает яйца аскарид. Через несколько часов в нижнем отделе тонкой кишки из яиц вылупляются личинки. Они внедряются в сосуды кишечной стенки, заносятся током крови в печень, поступают через центральные и печеночные вены в нижнюю полую вену. Достигнув правого сердца, личинки через легочную артерию поступают в легкое. Здесь они разрывают капиллярную сеть и проникают в альвеолы, а затем бронхиолы либо из капилляров прямо в бронхиолы, минуя альвеолы.

Читайте дальше на стр. 10

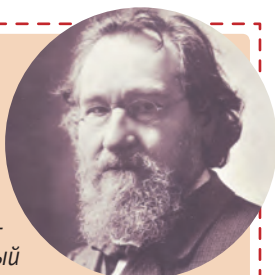
Фото: Iakov Filimonov, Denis Kurbatov, yataste, eveleen, Egorova Olesya / Shutterstock.com, фотобанк Лори

15 мая

1845 год

СОБЫТИЯ МАЯ

Родился Илья Мечников – русский и французский биолог, иммунолог, физиолог. Открыл важную функцию внутриклеточного пищеварения – фагоцитарный (клеточный) иммунитет. В 1886



году основал вторую в мире и первую русскую бактериологическую станцию для борьбы с инфекционными заболеваниями. Значительное место в работах Мечникова занимали вопросы старения. Он полагал, что старость и смерть наступают преждевременно, в результате самоотравления организма микробными и иными ядами. Наибольшее значение ученый придавал в этом вопросе кишечной флоре. На основе этих представлений Мечников предложил ряд профилактических и гигиенических средств борьбы с самоотравлением организма (стерилизация пищи, ограничение потребления мяса, и др.).

Санаторий «МОЛНИЯ»



www.mtula.ru

Приглашает всех желающих на лечение и отдых. Тульская обл. Алексинский р-н. На берегу Оки. В окружении смешанных лесов.

ПУТЕВКИ ПО АКЦИИ от 1400 руб./сут.
(с лечением, питанием, от 14 дней, до 31 мая)

ПУТЕВКИ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД – от 1900 руб./сут.
(с лечением, питанием, от 7 дней)

Лечебная база: подводный душ-массаж, сухие углекислые ванны, ингаляции, кислородотерапия, лечебная физкультура, массаж, фитотерапия, электро- и физиотерапия, магнитотурботрон, пневмомассаж, а также: сауна, бильярд, детская и спортивная площадки, стационарный мангал, экскурсии и вечера отдыха. Индивидуальный подход к каждому отдыхающему.

Все процедуры отпускаются без дополнительной оплаты по назначению врача.

8 (495) 988-75-36 (м. Курская, Чкаловская)
8 (48753) 7-56-08, 7-56-13 (санаторий)
Информация на сайте www.mtula.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Медицинская лицензия №10-71-01-000738 от 30.08.2012г. *Подробности и сроки акции узнавайте по телефону. Рекламла

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определенном заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые при паразитарных заболеваниях. В следующем номере о лекарствах от атеросклероза.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



противоглистные и противопрозоидные средства

Марина НИКУЛИНА

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



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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: АЛЬБЕНДАЗОЛ – противогельминтное средство широкого спектра действия			
НЕМОЗОЛ	таб. жев. 400 мг, 1 шт.	Индия	222 руб.
САНОКСАЛ	таб. жев. 400 мг, 1 шт.	Индия	204 руб.
МНН: ЛЕВАМИЗОЛ – противогельминтное средство; высокоэффективен при аскаридозе			
ДЕКАРИС	таб. 50 мг, 2 шт.	Венгрия	83 руб.
МНН: МЕБЕНДАЗОЛ – противогельминтное средство широкого спектра действия; наиболее эффективен при энтеробиозе			
ВЕРМОКС	таб. 100 мг, 6 шт.	Венгрия	108 руб.
ВОРМИН	таб. 100 мг, 6 шт.	Индия	19 руб.
МНН: ПИПЕРАЗИН – противогельминтное средство; оказывает парализующее действие на нематоды			
ПИПЕРАЗИН	таб. 500 мг, 10 шт.	Россия	11 руб.
МНН: ПИРАНТЕЛ – противогельминтное средство; показан при аскаридозе, энтеробиозе, некаторозе, анкилостомидозе			
ПИРАНТЕЛ	таб. 250 мг, 3 шт.	Россия	29 руб.
ГЕЛЬМИНТОКС	таб. 250 мг, 3 шт.	Франция	81 руб.
МНН: МЕТРОНИДАЗОЛ – противопрозоидное средство; борется с кишечным и внекишечным амебиазом, лямблиозом			
МЕТРОНИДАЗОЛ	таб. 250 мг, 20 шт.	Россия	19 руб.
КЛИОН	таб. 250 мг, 20 шт.	Венгрия	83 руб.
ТРИХОПОЛ	таб. 250 мг, 20 шт.	Польша	97 руб.
ФЛАГИЛ	таб. 250 мг, 20 шт.	Франция	122 руб.
МНН: НИФУРАТЕЛ – противопрозоидное средство; показан при кишечном амебиазе, лямблиозе			
МАКМИРОР	таб. 200 мг, 20 шт.	Италия	729 руб.
МНН: ПРАЗИКВАНТЕЛ – противогельминтное средство; обладает широким спектром действия, в который входят многие трематоды и цестоды			
БУЛЬТРИЦИД	таб. 600 мг, 6 шт.	Германия	441 руб.

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

КАК НЕ СТАТЬ

Продолжение.
Начало на стр. 8

Дальнейшую миграцию по воздухоносным путям они совершают благодаря своей активности и движению мерцательного эпителия бронхов. Достигнув трахеи и глотки, личинки попадают в зев. Из зева они заглатываются, попадают в желудок, затем в кишечник, где происходит развитие их до стадии взрослого гельминта. И мигрировать так они могут по 14–15 дней.

– **Больной как-то это ощущает?**

– У него появляются крапивница, зуд, насморк, кашель, а температура повышается. При проглатывании большого количества яиц в некоторых случаях могут появиться пневмония, бронхит, микроабсцессы. В момент миграции аскарид возможно также механическое повреждение печени и легких. В кишечной фазе аскаридоза продолжается интоксикация организма продуктами жизнедеятельности аскарид. В результате этого налицо симптомы, характерные для патологии пищеварительной и нервной систем. Отмечается ухудшение аппетита, тошнота, слюнотечение, боль в животе. Дети часто теряют в массе, отмечаются быстрая утомляемость, плохой сон, иногда головокружение.

Аскариды могут заползть в желчные пути, проток поджелудочной железы, дыхательные пути и быть причиной различных осложнений, в том числе непроходимости кишечника. Аскариды осложняют течение беременности, родов и послеро-

ТЕМА НОМЕРА

ЗВЕНОМ В ПИЩЕВОЙ ЦЕПИ

дового периода, влияют на течение таких заболеваний, как дизентерия, брюшной тиф, корь, дифтерия, хронический отит, тонзиллит.

– Как же остановить это заражение?

– Для начала необходимо обратиться к врачу. После проведения необходимых обследований он назначит подходящее лечение. Лекарственные средства больному должен назначать тоже только врач. И запомните, одновременному лечению подлежит вся семья.

ПРОФИЛАКТИКА ТОКСИЧНОГО «СОЖИТЕЛЬСТВА»

– Можно ли противостоять натиску паразитов?

– Помимо правильного лечения важна и профилактика! А именно, выявление и лечение больных людей и тех, кто с ними контактировал. Очень важно соблюдение личной гигиены всем членам семьи.

Энтеробиоз – болезнь грязных рук, поэтому основа успешного лечения – чи-

стота рук и ногтей, борьба с вредной привычкой грызть ногти, брать пальцы в рот, мытье рук с мылом перед едой.

Мероприятия по профилактике аскаридоза более сложны – они направлены на выявление и оздоровление очагов этой инвазии. Там, где аскариды наиболее сильны, дегельминтизации подвергают все население два раза в год: в конце весны – начале лета или в начале зимы. Я считаю, что в оздоравливаемых очагах особое внимание должно уделяться мероприятиям по охране внешней среды. Именно поэтому необходимо активно внедрять в сельской местности строительство малогабаритных очистных сооружений, обеспечивающих освобождение бытовых сточных вод от яиц геогельминтов.

Наталья Киселёва



БЛИЦ ОПРОС

– Правда ли, что очаги аскаридоза в сельской местности не утихают исключительно из-за обычной удобряющей огороды фекалиями?

– Да, действительно, это так. В результате такой обработки создаются благоприятные микроклиматические условия для созревания яиц.

– Нужно ли хозяевам домашних животных – кошек и собак, самим принимать противоглистные препараты в тот момент, когда они дают их своим животным?

– Если у вас есть домашние питомцы, то профилактику необходимо проводить вместе с лечением животных. Однако, как уже говорилось, перед приемом противоглистных препаратов необходимо проконсультироваться с врачом.

– Правда ли, что некоторые женщины намеренно заводят себе глистов? Зачем?

– Данное мероприятие я считаю совершенно нецелесообразным, учитывая, что гельминты вызывают серьезные заболевания в организме.

– Правда ли, что дети, у которых глисты, больше подвержены инфекциям?

– По многочисленным наблюдениям, уровень заболеваемости детей энтеробиозом и острыми кишечными инфекциями находится в прямой зависимости – зараженные дети болеют острыми кишечными инфекциями в 2,5–3 раза чаще, чем здоровые.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

БАЗИЛИК ОТ КАШЛЯ

Недавно я сильно простыла и долго мучилась с кашлем. Чего только не перепробовала, пока мне на помощь не пришел старинный кавказский метод – отвар базилика. С ним меня познакомила подруга, которая все свое детство именно там и провела. Она убедила меня в том, что всего лишь одна чашка отвара – и я буду здорова. И представьте, именно так и оказалось. Я ведь всегда считала, что место базилика только в салатах, а он еще и целебный.

Для того чтобы приготовить отвар, возьмите две-три горсти свежих листьев базилика, залейте их литром воды, доведите до кипения, после чего убавьте огонь и варите 15 минут. Оставьте отвар на час, чтобы он настоялся, после чего процедите. Пить маленькими глотками в течение дня. Будьте здоровы!

Елена Власова, г. Рязжск



21
мая

1925
год

СОБЫТИЯ МАЯ

Впервые была применена глубокая заморозка продуктов, прошедших термическую обработку. Придумал этот метод сохранения питательных свойств и долгого хранения блюд

Клэрэнс Бердсэй, изобретатель и естествоиспытатель. Так он обнаружил, что пойманная в –40 градусов рыба моментально замерзла, а при размораживании сохранила вкус свежей. В магазинах «свежемороженные» морепродукты не отличались таким же отменным вкусом. Проведя ряд экспериментов, Бердсэй основал собственную компанию по шоковой заморозке продуктов.

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ БУРЕ?

Недавно почувствовала себя не совсем хорошо, а потом выяснилось, что в этот день была магнитная буря. Как магнитные бури влияют на человека?

Нина Моисеева, Московская обл.



ЭКСПЕРТ

Людмила КУЗНЕЦОВА

врач-физиотерапевт высшей категории

Все мы люди, и у каждого из нас есть свое магнитное поле. Кто-то ощущает его сильнее, кто-то слабее. Наши сосуды все время приспосабливаются к окружающей среде: при высоком давлении они сужаются, при низком — расширяются. В норме организм должен все компенсировать. Если идет разбалансировка, то следует обращаться к врачам. Если вы поняли, что вы зависимы от магнитного поля, то лучше заранее принимать меры. Во-первых, сократить количество важных дел. Во-вторых, если у вас в планах физическая работа, то ее лучше перенести на следующий день. Обычно люди, страдающие подобной зависимостью, знают об этом, поэтому могут порекомендовать им заранее вспомнить о тех медицинских препаратах, которые они обычно принимают, чтобы снять влияние магнитного поля и тем самым защитить себя от неблагоприятного воздействия внешней среды.

✉ В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ПУЛЬС

Слышала, что можно рассчитать физическую нагрузку по пульсу, и таким образом, в том числе, профилактировать инсульт. Как это сделать?

Анна Тимофеевна, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА

терапевт высшей категории

Действительно уровень физической нагрузки легко определить по частоте сердечных сокращений — по пульсу. А это нужно, в том числе, и для контроля работы сердца и сосудов. Необходимо подсчитать число ударов сердца за 15 секунд и умножить их на 4. Измерять пульс нужно несколько раз в течение работы.

Лучше, если он будет находиться в «идеальной зоне»:

- для тех, кому 20-30 лет — **98-146**
- для 31-40-летних — **93-138**
- для 41-50-летних — **88-131**
- для 51-60-летних — **83-123**
- и для тех, кто старше 61 года — **78-116.**

Максимально допустимый пульс:

- для тех, кому 20-30 лет — **195**
- для 31-40-летних — **185**
- для 41-50-летних — **175**
- для 51-60-летних — **165**
- и для тех, кто старше 61 года — **155.**

В том случае, когда уровень вашего пульса будет приближаться к границе «идеальной зоны», лучше присесть и отдохнуть или заняться более легкой работой. Совет не только для людей в возрасте, но и для молодежи. Помните, инсульт — болезнь коварная. Лучше побережесь там, где это возможно, и не давать лишних нагрузок организму.

✉ ОПАСНЫЕ АРОМАТЫ

Каждый раз, когда я еду в маршрутке, то меня подташнивает. А все из-за этих ароматизаторов воздуха. Водители любят увешать ими весь салон. Они-то нормально это переносят. А я нет. Подскажите, что делать?

Наталья Максимовна К., г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Татьяна ФИЛАТОВА

к. м. н., ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РГМУ, эндокринолог высшей категории

Безусловно, это химия. В наш век, когда увеличивается процент аллергических реакций, в том числе и на запахи, само количество этих веществ возрастает. Конечно, это не совсем хорошо, и, тем более, мы же не знаем, где эти ароматизаторы произведены и из какого сырья. Поэтому может быть и такая реакция, особенно у тех пациентов, у которых повышена чувствительность к запахам. В таких случаях может болеть голова, может развиться аллергическая реакция.

Единственное, чтобы я бы посоветовала, если вы склонны к этому — носить всегда с собой антигистаминные препараты. И вообще, если вы почувствовали себя плохо от запахов ароматизаторов, то лучше сразу выйти на воздух.

НЕТ ПРАВА ТЕРЯТЬ ОПТИМИЗМ!

Каким должен быть восстановительный период после инсульта?

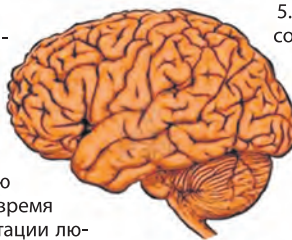


«Такая вот беда случилась: маму на «скорой» забрали в больницу. Диагноз – «ишемический инсульт». Маме 68 лет. На данный момент она разговаривает, но не чисто, «каша во рту». Её шатает, штормит, но кое-как за руку со мною до туалета доходит. Характер у мамы не сахар. Несмотря на полубоморочное состояние, может начать спорить с врачом о том, что ей поможет, а что нет. Когда я в больнице, то постоянно плачет, жалеет себя. Я ей говорю, что если она будет слушать врача, принимать все лекарства и кушать, как следует, то скоро ей будет гораздо лучше. Настраиваю ее на позитив, но у нее апатия, и ей кажется, что лечение не поможет. Скажите, отходят ли такие пожилые от подобного состояния? К чему готовиться?»

Марина Кузина, г. Раменское

НЕЛЬЗЯ ОПУСКАТЬ РУКИ!

Первый год после инсульта самый тяжелый. Главной заботой станет восстановление от удара. После выписки будьте максимально внимательны к родному человеку, которого постигло несчастье. Не поддавайтесь бессилию и отчаянию. Тем более, что в наше время существуют средства для реабилитации людей после инсульта, призванные помочь пережить тяжёлый период и добиться возвращения к полноценной жизни.



ПРОГРЕССИВНОЕ СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Важной частью комплексного лечения сегодня выступает магнитотерапевтический медицинский аппарат ДИАМАГ (Алмаг-03). Он создан совместно с НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта. Аппарат используют и в клинических, и в домашних условиях, причем специальных навыков не требуется – ДИАМАГ имеет встроенные программы лечения.

ЗАДАЧИ ДИАМАГА В РЕАБИЛИТАЦИИ ИНСУЛЬТНОГО ПАЦИЕНТА:

1. Ликвидировать кислородное голодание мозга, обеспечив его качественное кровоснабжение.
2. Восстановить мозговое кровообращение и мозговые функции: улучшить память и мыслительные процессы, вернуть ясность сознания, нормализовать слух и зрение.
3. Стабилизировать давление, уменьшить риск повторного инсульта.
4. Снизить лекарственную нагрузку. Нормализовать сон и уменьшить потребность в снотворных.

5. Улучшить психоэмоциональное состояние пациента, снять тревожность, страх смерти.

6. Повысить качество жизни больного и значительно облегчить родственникам труд по уходу за ним.

7. Ускорить положительную динамику восстановления.

ДИАМАГ особенно полезен в первый год после инсульта – для восстановления и компенсации утраченных функций. Целесообразно его применение и на более поздних этапах, если есть тенденция к повышению артериального давления (риск повторного инсульта, который имеет более трагические последствия), нарушения памяти, сна, тревожные состояния. Главное, не сдаваться!

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

ДИАМАГ применяют и при мигренях.

Он способствует:

- быстрому снятию головной боли,
- снижению частоты и длительности приступов.

ДИАМАГ может стать спасением при бессоннице, потому что даёт возможность наладить здоровый сон.

В показаниях ДИАМАГА присутствует и шейный остеохондроз. Лечение аппаратом способствует снятию боли, отека, воспаления и скованности. ДИАМАГ может помочь остановить недуг и достичь долгой ремиссии.



БЕСПЛАТНЫЕ консультации специалиста компании ЕЛАМЕД по лечению сложных заболеваний аппаратом ДИАМАГ (Алмаг-03)

- Последствия перенесенного нарушения мозгового кровообращения
- Ишемическая атака, хроническая ишемия головного мозга
- Шейный остеохондроз
- Бессонница, тревожно-депрессивные расстройства
- Мигрень

В аптеках СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215:

м. "Выхино"

ул. Ташкентская, д. 9
14-17, 28-31 мая с 15.00 до 19.00

м. "Жулебино"

ул. Привольная, д. 65/32
21-24 мая с 15.00 до 19.00

м. "Каширская"

Каширское шоссе, д. 26
21-25 мая с 16.00 до 20.00

м. "Коломенская"

ул. Новинки, д. 1
14-18, 28-31 мая с 16.00 до 20.00

м. "Красносельская",

м. «Комсомольская»
ул. Краснопрудная, д. 22-24
14-19, 28-31 мая с 17.00 до 21.00

м. "Медведково", ул. Грекова, д. 8
21-26 мая с 16.00 до 20.00

м. "Новокузнецкая"

ул. Пятницкая, д. 16, стр. 1
15-16, 28-29 мая с 15.00 до 19.00

м. "Щелковская"

ул. 9-ая Парковая, вл 61 А
23-25 мая с 15.00 до 19.00

Так же заказать аппарат ДИАМАГ (Алмаг-03) можно на сервисе ZDRAVCITY.ru

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КРАСИВАЯ ОСАНКА НА ДОЛГИЕ ГОДЫ!

Время проходит, и все мы становимся старше. К сожалению, редко увидишь пожилого человека с правильной осанкой.



Оказывается, двойной подбородок, носогубные складки, опущенные углы губ и дряблые «брыли» – следствие плохой осанки.

ЭКСПЕРТ

Почему так происходит, и как сохранить красоту и здоровье позвоночника, рассказывает врач невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА



ДАМСКИЕ ГОРМОНЫ...

– Светлана Викторовна, так почему же осанка меняется с годами?

– Все дело в том, что хрящ продолжает быть эластичным до тех пор, пока существует хороший гормональный фон. Как только он меняется, а это происходит в предклимактерическом периоде, осанка у женщины приобретает своеобразную форму. Сначала появляются складочки на боках. Потом меняется конфигурация позвонков, высота между дисками, изгибы позвоночника, и даже рост.

– Что же происходит с нашим телом?

– Во-первых, уплощение стопы. И это случается, даже если у вас никогда не было плоскостопия.

Во-вторых, с возрастом коленный сустав увеличивается в объеме и деформируется, что тоже не может не сказаться на осанке.

В-третьих, изменениям подвергается и тазобедренный сустав, которому отводится самая большая нагрузка, ведь ему приходится приспосабливаться и к стопе, и

к колену, и к позвоночнику. Включаются мышцы тазового дна и нижней части спины, таз перестает участвовать в правильной амортизации.

Как только это происходит, изменяется точка опоры. Она смещается, и происходит разворот либо наклон корпуса вперед или вбок. Соответственно, включаются защитные функции со стороны спины и живота. Мышцы, которые не должны бы здесь активно функционировать, включаются в работу. Поэтому идет их перегруз и появляются боли.

Как часто мои пациенты говорят: «Спина и колени не болят, а я на ноги встать не могу, просыпаюсь, боль на всю стопу, разойдусь, и все проходит».

Это звоночки о том, что

– А с мужчинами как обстоит дело?

– С ними происходит все то же самое. Отдельно стоит сказать, что у мужчин часто появляются пивные животики, которые тоже не обеспечивают равновесие или красивую осанку. Появляется этакая бравадирующая походка – сначала заходит «пузо», а потом мужчина. Появляются жалобы на мочевыделительную систему, ведь живот оказывает давление на тазовое дно, возникает лимфо- и венозный застой.

идет перенапряжение опорно-двигательного аппарата, и пришла пора, наверное, задуматься о своем здоровье.

ЗАРЯДКА И ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ

– Можно ли сохранить правильную осанку до почтенного возраста?

– Главное – помнить, что с багажом нажитого нужно разбираться, начиная с тридцати лет, не дожидаясь климакса. И мужчин это тоже касается. Конечно, сначала придется заставлять себя втягиваться в процесс спортивной медицины. Но, поймите, это же ваше здоровье!

Проконсультируйтесь с врачом ЛФК и подберите свой комплекс упражнений

Достаточно уделить этому два раза в день по 10 минут. И помните, вы делаете это не для эстетической красоты, а для здоровья!

– А что посоветуете кроме ЛФК?

– Правильное питание. Трудно представить, что человек будет сидеть на жесткой диете и получать нужные для его осанки витамины и микроэлементы. Включайте в меню растительные и сливочные масла и продукты, содержащие белки – говяжья и куриная печень, печень трески, морепродукты и морская рыба, икра трески и щуки, а также продукты, содержащие кальций.

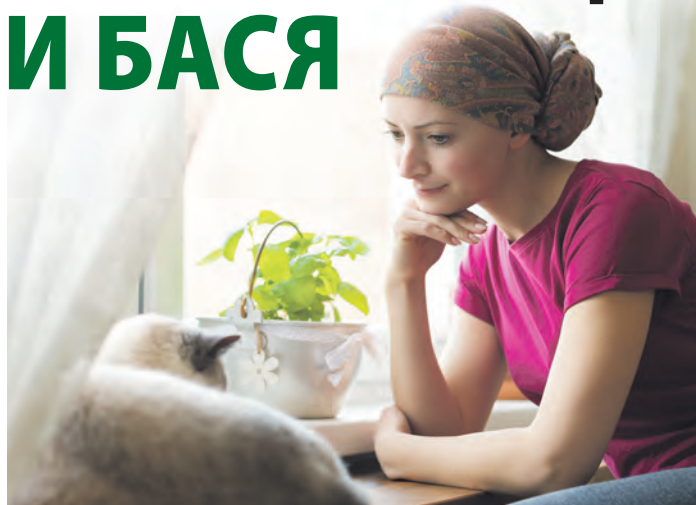
К тому же, не стоит забывать и про витамин Д. Его отсутствие увеличивает риски остеопороза и слабоумия. Так что почаще бывайте на солнышке. В конце концов, есть рыбий жир и витамины. Проконсультируйтесь с терапевтом и пройдите лабораторное исследование, чтобы узнать, в какой группе риска вы находитесь, и как это можно исправить.

Наталья Киселёва

В детстве я часто болела. Но, благодаря бабушке и ее знаниям в области народной медицины, все болезни чудесным образом довольно быстро проходили. Бабушка была яркой противницей медикаментов из аптеки, поэтому лишай от соседской кошки излечивался яблочным уксусом, а шипица на пальце уничтожалась соком чистотела. Более того, в детстве я была просто уверена: если болит горло, нужно съесть мороженое! Да-да, ни больше, ни меньше. Ведь так делала моя мама. Когда-то в очень юном возрасте ей удалили гланды, и доктор разрешил есть мороженое, всегда и в больших количествах.

В общем, все детство и юность, а потом и молодость, я пребывала в уверенности, что для любой болячки есть незаменимые и действенные природные средства, отвары, настойки, примочки, которые обязательно спасут в случае чего. Но в 30 лет мне поставили страшный диагноз – рак, и я поняла, что с бабушкиными «травками» покончено. Лечение предстояло серьезное. Прошла все: радикаль-

МОРОЖЕНОЕ, КАПЕЛЬНИЦЫ И БАСЯ



ную операцию, химиотерапию, период реабилитации. Было очень непросто. Организм не хотел воспринимать лекарства, как будто отторгал их. Препараты не действовали, печень отказывалась, казалось, что волосок, на котором я нахожусь от той, другой жизни, вот-вот обрвется, и все закончится, сил на то, чтобы бороться, оставалось все меньше.

Да и откуда им было взяться? Муж, всегда привыкший видеть меня силь-

ной и волевой, при встрече с которой кони сами останавливались, глядя на мои страдания и беспомощность, не выдержал и ушел. Дети переживали, плакали и ждали поддержки от меня. А я... была полностью растоптана болезнью и отчаянием. Кому я такая могла помочь? Кого утешить?

Морозным декабрьским днем, возвращаясь из Москвы после очередной химиотерапии, плетясь до своей квартиры, в углу на

лестничной клетке я увидела серый грязный лохматый комок шерсти, испуганно мяукавший. Видимо, кто-то из соседей пожалел уличного кота, замерзающего у подъезда. Так в нашем доме появился Бася. Дети визжали от восторга, отмывая нового домочадца, вычесывая из него скатавшиеся клочки шерсти.

Бася оказался очень ласковым, добрым котом, но очень больным. Прямо как я. Поэтому теперь мы лечились на пару с Басей, вместе лежали под капельницами и пили таблетки. Он – от глистов, я – для печени. С божьей помощью, болезнь моя начала отступать. Лечение начало действовать, МРТ показало, что метастазы перестали распространяться, опухоль прекратила рост. Сбылась и моя давняя мечта: мы с детьми наконец-то смогли поехать на море. И тогда я поняла, что смысл есть во всем, даже в болезни. В боли, страдании, смерти – во всем есть такой же смысл, как и в счастье, радости и жизни. Ничто не случается просто так. Главное, верить! Верить в лучшее!

Марина, г. Екатеринбург

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

РАССКАЖИ СВОЮ ИСТОРИЮ – ПОМОГИ БЛИЖНЕМУ

Дорогие читатели, получив от Марины из Екатеринбурга это письмо, мы просто не могли оставить его пылиться на редакционных полках. Человек поделился своей историей. Да не простой, а историей преодоления, чудесного исцеления и веры. А ведь таких немало найдется в жизни. Наверняка, и у вас есть чем поделиться, вы как никто сумеете поддержать, приободрить и помочь ближнему. А потому редакция объявляет особый конкурс. На этот раз конкурс историй и дельных советов в поддержку тех, кому трудно, кто нуждается в добром слове и помощи.

Итоги конкурса будут подведены в №17 «Планеты здоровья» от 10.09.2018 г. Присылайте свои истории и получайте призы
 1 место – 3500 рублей
 2 место – 2500 рублей
 3 место – 1500 рублей

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

**ИЗМЕРЯЙ И
ПРОВЕРЯЙ**

ТОНОМЕТР ДОСТОВЕРНЫЙ –

Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому для нас так важна забота о своём здоровье. Среди множества приборов, позволяющих всегда быть в курсе того, как вы себя чувствуете, особое место занимают тонометры. Ведь именно они могут сигнализировать о первых сбоях в работе организма.



ЭКСПЕРТ

Какие бывают тонометры, и как выбрать лучший аппарат для домашнего использования, рассказывает наш эксперт **врач-физиотерапевт высшей категории Людмила КУЗНЕЦОВА**



НАША СПРАВКА

Тонометр – это устройство, предназначенное для измерения артериального давления (АД). Приборы различаются по принципу работы и месту наложения манжеты.

СОВЕТЫ ДОКТОРА КУЗНЕЦОВОЙ:

! Прежде чем приобрести тонометр, получите консультацию у своего лечащего врача.

! Для домашнего использования старайтесь выбирать тонометры с двойным контролем – механическим и автоматическим.

! При выборе тонометра обратите внимание на ширину манжетки. В зависимости от руки, бывают манжетки на нормальную, полную и детскую руку.

! Максимально допустимое давление – до 140/90 мм рт. ст. Если показатели поднимаются выше, стоит посетить врача.

! Если у вас нестандартные показатели АД, и вы прекрасно себя чувствуете, все равно сходите на консультацию к врачу. Она необходима!



МЕХАНИЧЕСКИЕ

1



Способ действия – манжета накладывается на плечо, пациент накачивает воздух при помощи груши, а затем его спускает. Сердечный ритм прослушивается при помощи фонендоскопа, а результаты измерений показаны на экране манометра.

Плюсы:

- + доступность;
- + точность определения давления – достаточно одного измерения, чтобы узнать точные показатели АД;
- + меньше всего подвержены внешним воздействиям.

Минусы:

- не очень удобно самому измерить давление;
- точность показателей может зависеть от слуха, зрения и опыта того, кто измеряет давление.

ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКИЕ

2



Способ действия – манжета накладывается на плечо, пациент накачивает воздух при помощи груши, а тонометр сам спускает воздух и выдает результат на электронный экран.

Плюсы:

- + возможность узнать не только артериальное давление, но и частоту сердечных сокращений;
- + дополнительные возможности: подсветка, звуковое оповещение о завершении измерений, память на несколько предыдущих измерений давления;
- + сравнительно невысокая цена;
- + удобны для пожилых людей.

Минусы:

- неточность измерений при несоблюдении инструкций;
- измерять давление следует два-три раза, чтобы вывести средние показатели АД.

В ЛЕЧЕНИИ ДРУГ ВЕРНЫЙ

АВТОМАТИЧЕСКИЕ

3



Способ действия – прибор все делает сам. Необходимо лишь надеть манжету на плечо, запястье или палец,

а потом посмотреть результаты на цифровом дисплее.

Плюсы:

- + просты в использовании;
- + в зависимости от модели можно узнать значение артериального давления, частоту сердечного ритма и другие показатели;
- + дополнительные возможности: подсветка, звуковое оповещение о завершении измерений, память на несколько предыдущих измерений, индикатор движения, индикатор правильного положения тела человека во время измерений, индикатор наличия аритмии;
- + спортивные тонометры – крепятся на запястье, подходят для людей, занимающихся спортом, путешественников.

Минусы:

- очень капризные и чувствительные к любому воздействию;
- не рекомендуются людям с артериальной гипертензией;
- высокая цена;
- измерять давление следует два-три раза, чтобы вывести средние показатели АД.



ИЗМЕРЯЕМ ДАВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНО!

В течение пяти минут до и во время измерения давления пациент не должен шевелиться, глубоко вздыхать, разговаривать и поворачивать голову; в противном случае показатели могут сбиться на 10 единиц.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЕСЛИ У ВАС:

- **аритмия и тахикардия** – выбирайте автоматические и полуавтоматические тонометры. Они могут сравнивать показания давления до трех раз.
- **атеросклероз сосудов** – используйте только полуавтоматические и автоматические тонометры. Обычно в таких случаях пользоваться фонендоскопом затруднительно.

ЭТО ИНТЕРЕСНО:

- **Первый тонометр был изобретен в 1876 году и выглядел как большой резиновый баллон, наполненный водой, который соединялся с манометром при помощи трубки. В конце XIX века ему на смену пришел ртутный манометр – манжета накладывалась на плечо, и врач, прощупывая пульс, смотрел на значения самого манометра.**

Давление, как у космонавта – 120/80 мм. рт. ст. – среднестатистическое нормальное давление

Почти **20%**

жителей Земли страдают от повышенного артериального давления

- **Давление никогда не бывает одинаковым. У людей с нормальными показателями, утром верхнее АД колеблется от 110 до 120 мм. рт. ст., а в течение дня меняется – то 118 мм. рт. ст., то 110 мм. рт. ст., а нижнее АД с 80 до 70 мм. рт. ст.**

- **Каждый человек индивидуален. Для гипотоника норма – 100/70 мм. рт. ст., а у подростков и у детей младшего школьного возраста АД – 100/70 мм. рт. ст. или 90/60 мм. рт. ст.**

Наталья Киселёва

ЧИТАТЕЛИ ЧИТАТЕЛЯМ

СПЕЦИИ ОТ ВСЕХ БЕД

? *Недавно дочка подхватила стоматит. Хотелось бы знать, а какие существуют народные методы лечения этой напасти?*

Ирина Юрьева, г. Рязань

Попробуйте одно из самых простых средств при лечении стоматита. Возьмите чайную ложку меда и смешайте ее с чайной ложкой куркумы. Полученную смесь наложите на язвочки. Поверьте, все быстро пройдет.

Варвара Кисеева, г. Томск

? *Как-то услышала, что лавровый лист не только хорош в супе, но и замечательно устраняет усталость. Так ли это?*

Римма Петровна, г. Тамбов

Да, действительно, лавровый лист – отличное успокаивающее средство. Попробуйте сжечь лаврушку. Возьмите специальную емкость, положите туда три листа и подожгите их. Располагайтесь поудобнее и вдыхайте аромат на протяжении нескольких минут. Дело в том, что при горении выделяются ароматические вещества, которые и снимают вашу усталость и позволяют расслабиться.

Любовь Гриднева, г. Саратов



Во все века, от древности и до наших дней, яйца служат пищей человеку, причём наибольшее признание получили именно куриные яйца. Но сегодня речь не о них! Яйца перепёлок всегда считались более ценными и деликатесными, благодаря своим гастрономическим качествам.

Дети любят их за то, что они маленькие и красивые, а повара обожают готовить из них изысканные блюда, которые всегда выигрышно смотрятся при подаче. Многие же медики мира считают перепелиные яйца диетическим и лечебным продуктом. О перепелиных яйцах без преувеличения можно сказать: мал золотник да дорог!

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

5 яиц перепелки соответствуют 1 куриному яйцу. Но перепелка – самая яйценосная птица: кладет яйца почти ежедневно, и дает в среднем около 280 яиц в год.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ?

Яйца нужно залить холодной водой и поставить на умеренный огонь. После закипания варить яйца 1–2 минуты (не более 5 минут).

Можно сварить перепелиные яйца без скорлупы, сделав яйца пашот. Для этого нужно вскипятить воду, добавить в нее соль и столовую ложку уксуса. Быстро размешать воду ложкой по часовой стрелке, чтобы получилась воронка, и разбить в нее яйца. Варить не более 2 минут, чтобы белок яйца схва-

тился, затем вынуть шумовкой и погрузить в холодную воду, чтобы завершить процесс приготовления. В идеальном яйце пашот белок сворачивается, становясь белым, а желток внутри остается жидким.



КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ?

Перепелиные яйца хороши как в вареном виде, так и в виде яичницы и омлета. 4–5 перепелиных яиц и пара ложек молока, взболтанные и вылитые на сковородку – и вот уже омлет для вашего ребенка готов!

Сваренные вкрутую перепелиные яйца прекрасно дополняют весенний овощной салат и традиционную окрошку.

ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА –

1 Гораздо реже бывают заражены сальмонеллезом. В них содержится много фермента лизоцима, который обладает антибактериальным эффектом и способностью растворять некоторых микробов.

2 Очень питательны. В них содержится на 9% жира больше, чем в куриных яйцах, а, следовательно, больше полиненасыщенных жирных кислот.

3 Высокобелковый продукт. Содержат на 20% больше белка и в то же время меньше солей натрия.

4 Отчасти полезнее, чем куриные: в перепелиных яйцах содержится в 3 раза больше магния и в 5 раз больше железа.

5 Кладезь витаминов: в них содержатся витамин P, A, E, витамины группы B (B1, B2, B6).

Полезны для костей и помогают восстанавливаться при переломах, поскольку богаты кальцием.

6 Мужчины получают от диетического продукта пользу, сопоставимую с эффектом афродизиаков.

7 Интерферон ускоряет заживление ран и регенерацию тканей, поэтому продукт полезен больным язвой желудка и кишечника.

8 Уравновешивают гормональный фон, входят в список средств для профилактики миомы, мастопатии и полипов матки.

9 Укрепляют нервную систему ребенка и улучшают умственные способности.

МАЛЕНЬКИЕ ДА УДАЛЕНЬКИЕ!

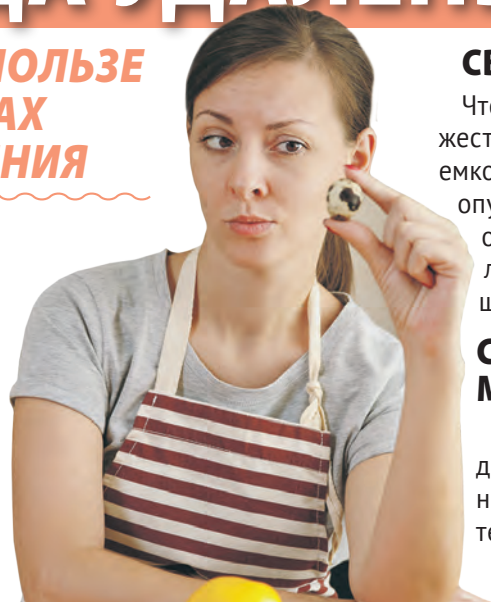
ТАК ЛИ СТРАШЕН ХОЛЕСТЕРИН?

Бытует мнение, что во всех яйцах, куриных и перепелиных, содержится вредный холестерин, который повышает риск развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Однако это не так! Пищевой холестерин и холестерин крови человека – практически не связаны. Для здоровых людей яйца не опасны и не влияют на развитие сердечно-сосудистых заболеваний. На уровень холестерина в крови влияют насыщенные и трансжиры, а не холестерин, содержащийся в еде. Бояться яиц из-за риска развития атеросклероза не стоит.

О ВКУСЕ, ПОЛЬЗЕ И ПРАВИЛАХ ПОТРЕБЛЕНИЯ

ВАЖНО!

Сальмонеллезом можно заразиться при употреблении любых видов яиц, поэтому перепелиные яйца не рекомендуется есть в сыром виде.



СВЕЖЕЕ ИЛИ НЕТ?

Чтобы проверить свежесть яиц, опустите их в емкость с водой. Если яйца опустились на дно, значит, они свежие. Если всплыли, они испорчены, лучше их сразу выбросить.

СКОЛЬКО МОЖНО СЪЕСТЬ?

Даже съедая каждый день по 5–6 перепелиных яиц, вы не навредите своему здоровью.

Елена Васина

КОМУ УПОТРЕБЛЯТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ?

- ✗ людям, страдающим аллергиями
Помните! Яйца – довольно аллергенный продукт. Аллергия может возникать как на желток, так и на белок яйца.
- ✗ людям с заболеваниями печени и почек в остром периоде



Ваш журнал «Дачный спец»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

В продаже с 14 мая!

Продается в киосках, супермаркетах и почтовых отделениях.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

В продаже с 14 мая!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

Продается в киосках, супермаркетах и почтовых отделениях.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



ДРАКОН, ВЫБРИТЫЕ ВИСКИ

Когда я решила выбрить виски и сделать на плече татуировку, то думала, что я ещё ого-го какая дерзкая. Но сейчас, глядя на свое отражение в зеркале, я видела лишь молодящуюся дамочку, перешагнувшую сорокалетний рубеж. Смешную в своём желании походить на подростка.

Я ПОСТАРЕЛА, Я НЕ СВОБОДНА

Я радовалась, подавая на развод. Ура! Дождалась! Дочь получила образование, устроилась на работу, вышла замуж, сын учится в институте, и учится неплохо. Больше не надо было делать вид, что мы с их отцом счастливые супруги, а семья наша безупречна. На горизонте маячила долгожданная, выстрадавшая годами мужниного равнодушия, отсутствия близости и пролитых слез, свобода. Мне хотелось жить! Хотелось наверстать все то, что я упустила в несчастливом браке. А потому, получив водительские права и обставив доставшуюся после развода однушку в стиле хай-тек, я кинулась в салон за обновлением себя.

И вот я стою в своей крошечной прихожке перед зеркалом, с драконом на плече и молниями на висках, и пони-



маю, я опоздала. Ну, невозможно стать счастливой, побрив голову и разрисовав тело. Я думала – это внутренняя свобода, а сейчас стою и сжимаюсь от ужаса содеянного. Я постарела, я не свободна, мне все еще плохо, и я давно не верю в любовь и счастье. А тут еще дракон...

Основательно перевернув всю свою одежду в шкафу, я нашла старую клетчатую ковбойку с длинными рукавами. Вроде ничего, годится. Наскоро надела ее и заварила себе любимого крепкого чая. Ничего, переживу.

ПРИВЕТ! ЧЕМУ РАДУЕМСЯ?

– Класс! – с искренним восхищением отреагировала на мое обновление Валуха.

– Это ты еще тату не видела, – поделилась я с ней еще одной «радостью».

– Покажи, – загорелся ее взгляд. Я спустила с плеча рукав свитера-разлетайки. – Обалдеть! – не сдержалась подруга.

– Мы чего с тобой в этой забегаловке уже час кукуем-то? – оглянулась я на



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



А КОНИ ВСЁ СКАЧУТ И СКАЧУТ...

Когда от меня ушел муж и оставил с маленькой дочкой на руках, мне было чуть за двадцать. Родителей нет, выросла в детдоме. Родственников нет. Друзей тоже не нажила. На работу с полугодовой крохой особо не устроишься. Вот тут меня такая тоска взяла, хоть вой. А и выла. Да только этим делу не поможешь. Сдала квартиру в городе, которую получила как детдомовка, и рванула в деревню. Тут и жилье подешевле, и жизнь не такая дорогая. Устроилась на конезавод. И влюбилась!.. В лошадей. Да так, что выучилась и объезжать, и чистить, и лечить. А потом и до соревнований доросла.

На одном из них я и встретила Александра, моего будущего второго мужа. Нас объединила любовь к благородным живот-

ным. А со временем проснулись и чувства. Мы поженились, я снова переехала в город. Родила Саше двух замечательных сыновей. Но и доченьку мою он принял как родную. Живем душа в душу уже 18 лет. Детишки подросли. А теперь у нас появилась воспитанница. Собственная лошадка Бэллочка, которую мы обучаем, холим и лелеем. Дочка готовится стать ветеринаром, да и сыновья животных любят. По-моему, в жизни у меня все неплохо сложилось. И хорошо, что первый муж так рано от меня ушел, освободил место для чего-то нового, настоящего, ценного.

Марина О., г. Санкт-Петербург



И СЧАСТЬЕ БЫТЬ ЛЮБИМОЙ!

неприглядный интерьер привокзальной кофейни. – Дорого, невкусно, опасно.

– А, забыла сказать, – спохватилась подруга. – Сегодня мой брат из Воронежа приезжает. Ему тут работу предложили. Что-то с программным обеспечением связано... или со спутниковой связью, – подумав, добавила она. – Короче, я в этом ничего не понимаю. Могу сказать одно, мужик головастый, не то что я, тундра неогороженная.

Я расхохоталась. За внешней самокритичностью подруги пряталась личность весьма неординарная. Во всяком случае, таких ландшафтных дизайнеров, как она, еще поискать надо. А потому подспудное желание огородить тундру каким-нибудь гламурным забором было вполне закономерно и больше похоже на скрытую лесть себе любимой, чем на ругательство.

– Девчонки, привет! Чему радуемся? – я подняла глаза на подошедшего бородача с рюкзаком за плечами и невероятным омутом голубых глаз... и пропала.

ЗАЧЕМ ТОГДА ТЕБЕ Я?

– Байк? Нет, честно? – Семён посмотрел на меня веселым, задорным взглядом, который я так любила. – Ну а что? Мечта вполне себе, ничем не хуже других. Байк, так байк. Буду думать.

– Почему ты? – удивилась я его ответу. – Это же моя мечта, я накоплю и сама себе куплю.

– Зачем тогда тебе я? – пришла очередь Семёна изумляться. – Я же мужчина, я не могу позволить, чтобы моя женщина сама покупала себе...хм, – он ненадолго задумался, – средство передвижения, чем бы оно ни было.

Мы оба снова рассмеялись. Я зарылась лицом в ворот его рубашки и всхлипнула.

– Ревешь, что ли? – попытался он оторвать меня от себя и заглянуть в глаза, чему я отчаянно сопротивлялась, не желая показывать свои слабости.

– Это от счастья, – в конце концов сдалась я под напором нежного силача.

– А, ну тогда реви, – разрешил он, водрузив мою голову обратно себе на грудь, – только недолго, у нас место в лофте простаивает, мы с тобой сегодня на вечер рока идем. Я тебе не говорил разве?

Я еще раз всхлипнула:

– А Валя с нами?

– Нет, сестра сегодня на какой-то важной встрече. Намечается большой заказ и долгосрочный контракт. Представляешь, она даже юбку ради

А вы знали, что...



ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

● Самыми привлекательными для женщин мужскими качествами считаются ум, достаток, положение в обществе и чувство юмора. Именно в такой последовательности, считают ученые.

● Люди чаще и проще влюбляются, если испытывают тягу к приключению, желание сбежать из дома, одиночество, жизнь в чужой стране, переход в новый этап жизни, или финансовую и психологическую готовность создать семью.

● Ученые доказали, что человеку достаточно 1/15 секунды, чтобы влюбиться.



такого случая купила. – Я изумилась. Представить динамичную подругу, вечно бегающую в кроссовках и джинсах, облаченной в юбку было сложно. – Хм, байк. А что? По-моему, здорово! – проговорил тихо любимый, как бы пробуя на язык мою мечту. И было видно, что она ему нравится.

А я была счастлива, просто счастлива!

Евгения, г. Москва

ЗВЕЗДА НА СВЯЗИ Как научиться любить себя и мир вокруг?

Отвечает Евгения Кузьмина, актриса, модель

● Составьте список своих достоинств и достижений. Перечитывайте его не меньше двух раз в день. Это как чистить зубы – утром и вечером перед сном.

● Если у вас до сих пор нет хобби, найдите его! Практика показывает, что у увлеченных людей меньше времени думать о своих недостатках и проблемах. К тому же, увлечения помогают не только расширить сферу интересов, но обрести новые знакомства.

● Обратите внимание на свое окружение – есть ли в нем люди, которые вас критикуют, говорят, что у вас ничего не получится, любят говорить только о себе, мало интересуются вашей жизнью. Эти люди токсичны, общаться с ними нужно по минимуму. Поэтому окружайте себя позитивными, веселыми и творческими людьми, которые помогут поднять вашу самооценку.

Конечно, мир вокруг любить иногда трудно. Но не забывайте, что хорошего в жизни ничуть не меньше, а, как правило, даже больше, чем плохого. Помните, что во многом гармония с собой зависит от наших мыслей – они должны быть оптимистичными. Вера в себя, любовь к себе и надежда на лучшее – это путь к гармонии!



ЧИСТАЯ РАБОТА...

... или 10 правил ухода за стиральной машинкой

Как бы ни была современна ваша стиральная машина, для поддержания хорошего рабочего состояния ей требуется определённый уход. От этого напрямую зависит срок её службы. Ведь факторов, негативно влияющих на работу этой домашней помощницы, больше чем достаточно. Расскажем, как правильно ухаживать за стиральной машиной, чтобы максимально продлить срок её службы.

МЫТЬ ИЛИ НЕ МЫТЬ?

Однозначно мыть, заявляют эксперты, ведь грязь в стиральной машинке не только повышает риск ее поломки, но и в значительной степени вредит здоровью. Судите сами:

- стиральные машины имеют склонность к накоплению грибка и плесени в уплотнительной резинке;
- накипи на ТЭНе;
- остатков порошка, ополаскивателя и других добавок внутри машины;
- грязи и мелких вещей в фильтре сливного насоса;
- ржавчины и песка в фильтре заливного шланга.

1. ВНЕШНИЕ РЕЗИНОВЫЕ ДЕТАЛИ

Резиновый уплотнитель крышки люка необходимо периодически мыть с помощью мягкой тряпочки, смоченной в мыльном растворе. Для этих целей нельзя использовать агрессивные чистящие средства, содержащие растворители – они сушат резину и значительно сокращают срок ее службы.

2. РАСПРЕДЕЛИТЕЛЬ МОЮЩИХ СРЕДСТВ

Если вы используете моющее и пятновыводящее средства в виде порошка, необходимо регулярно чистить распределитель. Его необходимо вытащить и тщательно промыть в теплой воде, чтобы крупинки порошка не остались.



3. БАРАБАН

Барабан необходимо проветривать после каждой стирки, иначе в нем образуется затхлый запах. Чтобы стенки барабана и люк не покрылись царапинами, белье лучше стирать вывернутым наизнанку в специальных мешках.

Не рекомендуется складывать и держать в закрытой машине грязное белье – это также способствует возникновению неприятного запаха.

4. НАСОС

Насос не нуждается в специальном уходе. Однако необходимо чистить кожух насоса, так как именно там скапливается мелкий мусор. Делать это нужно не реже, чем один раз в месяц.

Ухаживайте за своей стиральной машиной правильно – и она будет служить вам очень долго.

5. ВОДОПРОВОДНЫЙ ШЛАНГ

Водопроводный шланг чистить не нужно, но нужно регулярно проверять на предмет трещин и разрывов. В случае необходимости шланг заменяют на новый.

6. КОРПУС

Корпус стиральной машины протирают мягкой тряпочкой или губкой, используя моющее средство, не содержащее спирта.

7. ВОДА

К сожалению, водопроводная вода в наших домах очень плохого качества. Из-за высокого содержания солей стиральная машина способна за год-два забиться известковым налетом до полной потери работоспособности. Поэтому очень желательно на входе в машинку ставить специальные фильтры для воды или использовать специальные средства для стиральных машин, препятствующие образованию накипи.

8. КИСЛОТАМ – НЕТ

Если накипь уже образовалась, не используйте подручные средства – уксус, лимонную кислоту и т.д., а также средства, предназначенные для очищения чайников и кастрюль. Чистку стиральной машины от накипи необходимо доверить специалисту.

9. ПЕРЕПАДЫ НАПРЯЖЕНИЯ И НАПОРА ВОДЫ

Стирку следует прекратить при явных перепадах напряжения электрического тока в сети или напора воды. Продолжение работы при перепадах напряжения или подачи воды чревато необратимой поломкой.

10. БАННЫЙ ДЕНЬ

Один раз в полгода машинку необходимо полностью очищать внутри. Делается это на программе с самой высокой температурой, с использованием порошка, но без белья. Машина должна пройти полный цикл.

Виктория Ленская

Как только вступает в свои права весна, а за ней и лето, нас неизменно тянет в лес, на природу. Прогуляться по тихим тропинкам, послушать пение птиц, а если повезёт, то и грибов набрать. Всё это спасает от жары, помогает расслабиться, восстановить силы, насладиться общением с природой. Вот только клещи... Маленькие кровососущие насекомые могут всё удовольствие от прогулки испортить. Но только в том случае, если не подготовиться к ней должным образом. Итак, экипируемся для прогулки по лесу.

ПРОГУЛКА ПО ЛЕСУ – экипируемся против клещей



! ПРАВИЛЬНО

Верхняя одежда должна быть хлопковая, с длинными рукавами. Рукава желательна на запястьях стянуть резинками

! НЕПРАВИЛЬНО

Обязательно наличие головного убора

! ПРАВИЛЬНО

Одежда должна быть светлой и яркой. Во-первых, так менее жарко, во-вторых, на ней легче заметить клеща

! НЕПРАВИЛЬНО

Вся одежда должна быть застегнута, защищая открытые участки тела

! ПРАВИЛЬНО

Трико или брюки желательна выбирать с гладкой, скользкой поверхностью и обязательно заправлять их в носки

! ПРАВИЛЬНО

Никаких шорт и бермудов – ноги должны быть полностью прикрыты

! ПРАВИЛЬНО

Обувь должна быть закрытой (никаких босножек и шлепанцев!) и достаточно высокой, чтобы можно было заправить в нее брюки

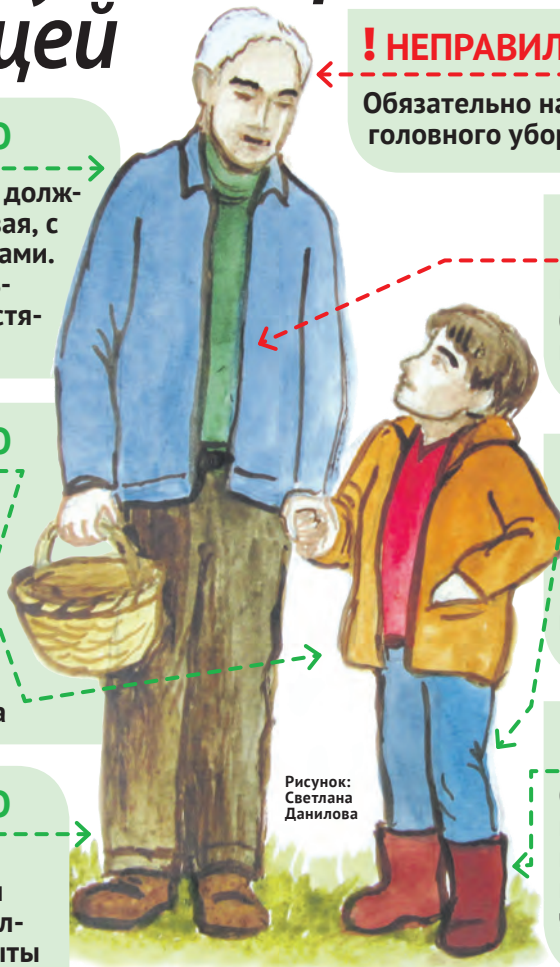


Рисунок: Светлана Данилова

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

- На прогулке по лесу старайтесь держаться середины тропинок, не забредайте без надобности в высокую траву и кустарники.
- Пользуясь репеллентами, наносите их только на одежду, а не на кожу. И помните, они быстро теряют свои свойства, для защиты придется наносить их каждый час.

ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ

После прогулки на природе обязательно снимите с себя всю одежду, встряхните ее (лучше над ванной). Осмотрите все тело, особенно в тех местах, где более нежная кожа – туда клещу легче присосаться (в паху, подмышках, на груди у женщин, на шее). Расчешите волосы расческой с мелкими зубьями несколько раз.



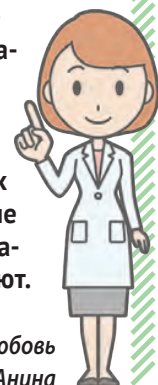
ЗНАЙ И ПОМНИ!

- Пик максимальной численности клещей – май-июнь.
- Активнее всего ведут себя клещи при температуре воздуха около +20 градусов и влажности 90–95%.
- Клещи более активны утром и вечером, днем наблюдается самая низкая их активность, еще они не

ВНИМАНИЕ!

Если вы все-таки обнаружили клеща, его нужно достать. Для этого приготовьте йод, щипцы и вату, выкручивающими движениями вытащите клеща и обильно смажьте место укуса йодом. Клеща нужно поместить в баночку, плотно закрыть крышкой и отнести на экспертизу. Если недалеко от дома есть травмпункт, то извлечение клеща лучше доверить медикам.

любят дождь и жару – при таких погодных условиях они не нападают.



Любовь Анина

ОТКРОЙ СВОЁ СЕРДЦЕ БОГУ



Молитва – это самый главный способ духовного общения, который нам дан Спасителем, возможность открыть своё сердце Богу. Надо всем сердцем быть готовым сказать: «Да будет воля Твоя!»

МОЖЕТ ЛИ БАБУШКА БЫТЬ КРЕСТНОЙ ДЛЯ ВНУЧКИ?

? Мы переехали в новый район, я практически никого не знаю. Живу вместе с мамой, которая стала бабушкой, так уж получилось. Мы вместе начали ходить в храм. Может ли бабушка быть у внучки крестной? Что надо сделать?

Ира, г. Москва

Да, может. Быть крестной матерью – большая ответственность для православной христианки. Быть для ребенка духовной наставницей: «Младенцев крестят по вере родителей и восприемников, которые при этом обязаны научить их вере, когда они будут приходить в возраст» (Катехизис, п. 289). Как правильно подготовиться к таинству Крещения, можно узнать у священника в вашем храме.

МОЖНО ЛИ НОСИТЬ ЧУЖОЙ КРЕСТИК?

? Я нашла красивый крестик. А бабушка говорит, что носить его нельзя – вроде заберу на себя еще и



судьбу «потеряшки». Может, его святой водой окропить? А мне он нравится – можно ли носить найденный крестик?

Надежда Бычкова, Подмосковьё

Крестик – это символ веры православного христианина. Вы нашли святыню – может, спасли ее от поругания. Крест надо освятить в храме и можно носить. И святой водой можно его окропить. Если вас одолевают сомнения – посоветуйтесь с духовником или со священником в храме.

ЧТО ДЕЛАТЬ СО СТАРОЙ БУМАЖНОЙ ИКОНОЙ?

? После бабушки остались иконы, есть несколько совсем ветхих – бумажные, наклеенные на картон. У нас есть и свои иконы, а эти выбросить рука не поднимается. Куда можно их деть?

Света и Таня, г. Воскресенск

Такие вещи в мусор выбрасывать нельзя – это священные для христианина вещи. Календари с изображениями святых, бумажные иконы можно сжечь. Можно отнести в храм.

КАК ПОСТУПАТЬ С ВЕЩАМИ МЛАДЕНЦЕВ?

? Мне подруга принесла кучу вещей от своей дочки, а у меня девочка только родилась. Бабушка говорит, что надо вещи отнести на мусорку – а дитю купить все новое. Да вещи-то как новые. Многие – лишь раз надежды. Неужели притянут неприятности вещи от младенца? Может, молитву прочесть надо?

Варвара Б., г. Озёры

Это суеверие. А суеверие грех. Носите спокойно вещи, тем более отдаленные с душой.

Подготовила Светлана Иванова.

Благодарим отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала.

Святая вода и рассада

– Наша бабуля перед посадкой рассады обязательно кропила ее святой водой и читала молитву. Огурцы и редиска у нас не переводились. Но... бабуля ушла в мир иной. А ее молитву на урожай никто из нас не знает. Можно ли святой водой кропить уже посаженную в грунт рассаду, и есть ли молитва для хорошего урожая?

Надежда Ларина, Московская обл.

Окропить святой водой посадки можно. И всякое дело хорошо начинать с молитвы. Верой надо жить, ходить в храм, причащаться. Если вера воспринимается не как состояние души, а как «помощница» в бытовых вопросах – то это сродни суеверию. А молитвы можно найти в молитвенниках, которые можно приобрести в храме.

Молитва на сохранение посевов и плодов

Тебе, Владыко, молимся: услышь моление наше, да по милости Твоей избавятся, славы ради имени Твоего, посевы и сады наши, ныне справедливо за грехи наши уничтожаемые и настоящее бедствие терпящие, от птиц, червей, мышей, кроотов и иных животных, и далеко изгнанные из этого места Твоею властью, пусть они не вредят никому, поля же эти, и воды, и сады оставят в полном покое, чтобы все в них растущее и рожденное служило к славе Твоей и нашим помогало нуждам, ибо Тебя славят все Ангелы и мы Тебе славу приносим, Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь.



КАКИЕ СТРАШНЫЕ БОЛЕЗНИ



Многочисленные эпидемии сопровождали человечество на протяжении всей его истории, а число их жертв порой значительно превышало все потери во время военных действий. Эпидемии средних веков описываются обычно под обобщающим наименованием «мор» – loimos (дословно «чума»). Этим словом тогда называли не только собственно чуму, но и другие, не менее смертоносные заболевания: тиф, оспу, холеру...

ВОЕННАЯ ЛИХОРАДКА

Ее причиной является крошечный микроб *Rickettsia prowazekii*. Это одно из наиболее разрушительных инфекционных заболеваний в мире, от которого человечество страдает на протяжении веков. Болезнь часто поражала военных, поэтому ее называли «лагерной лихорадкой» или «военной лихорадкой». В народе это заболевание получило название тиф.

Иногда вспышки тифа диктовали исход всей войны. К примеру, когда испанские войска осадили крепость мавританской Гранады в 1489 году, вспышка тифа в течение месяца унесла жизни 17000 солдат, оставив войско чис-

«КОЧУЮТ ПО СВЕТУ» С ДРЕВНИХ ВРЕМЁН?



Рисунок: Светлана Данилова

ленностью в 8000 человек. В результате, прошло целое столетие, прежде чем испанцы смогли прогнать мавров из своего государства.

Улучшение методов лечения и санитарных условий, а также появление вакцины помогло эффективно ликвидировать заболевание в развитых странах мира. Однако его вспышки все еще наблюдаются в некоторых частях Южной Америки, Африки и Азии.

«ПОДАРОК» ИЗ ИНДИИ

Смертельный вирус холеры, как считают специалисты, в древние времена был вывезен торговцами из Индии и распространен практически по всему миру. Вызывает хо-

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ЧИСТАЯ ПОБЕДА!

Оспа – одно из опаснейших заболеваний, известное с древних времен, является единственным, которое человечество действительно победило. Вакцина против нее была создана еще в 1796 году, но лишь в 1977 году, после активных усилий по искоренению вируса посредством массовой вакцинации, предпринятых Всемирной Организацией Здравоохранения, был отмечен последний случай заражения оспой.

ДЕТАЛИ

КАК ПОЯВИЛИСЬ ЛАЗАРЕТЫ

Широкое распространение проказы (под этим названием также скрывался ряд других кожных поражений, в частности бытовой сифилис) во время крестовых походов обусловило образование ордена святого Лазаря для признания прокаженных. Отсюда и убежища для прокаженных получили наименование лазаретов. Наряду с лазаретами возникли убежища и для других заразных больных.

леру кишечная палочка под названием холерный вибрион. Главным образом болезнь распространяется через загрязненную воду и пищу. В период промышленной революции в 1800-х годах холера распространилась в ряде городов Европы. Победить ее удалось, когда была усовершенствована канализация и отрегулирована система подачи очищенной воды.

И сегодня холера не ушла в прошлое. Время от времени регистрируются ее вспышки, последняя, как считается, была в 1991 году.

БЕЛАЯ ЧУМА

Туберкулез «разорял» человеческую популяцию на протяжении всей истории. Древние тексты подробно рассказывают о том, как увядали жертвы заболева-

ния, а ДНК-тестирование выявляло наличие туберкулеза даже у египетских мумий. Вызываемый бактерией *Mycobacterium*, он передается от человека к человеку воздушно-капельным путем.

Начиная с 1600-х годов европейская эпидемия туберкулеза, известная как Великая белая чума, свирепствовала более 200 лет. По некоторым данным умирал каждый седьмой инфицированный человек.

Лишь в середине XX века был сделан значимый прорыв в борьбе с туберкулезом. Однако, несмотря на современные методы лечения, он продолжает поражать 8 миллионов человек ежегодно, и смертельный исход заболевания все еще, к сожалению, не редкость.

Светлана Сидорчук

14
мая

1796
год

СОБЫТИЯ МАЯ

Восьмилетнему Джеймсу Фиппсу была сделана успешная прививка от оспы. Врача, сделавшего первый шаг на пути к победе над заболеванием, звали Эдвард Дженнер. Правда, он же чуть ранее и заразил своего маленького пациента сей болезнью, сняв на глазах у многочисленной публики оспу с руки молодой доярки Сары Нелмес, заразившейся коровьей оспой случайно, и привив ее восьмилетнему мальчику. Затем 1 июля того же года Дженнер привил Фиппсу натуральную человеческую оспу, которая, как у защищенно-го предохранительной прививкой, не принялась.

ОТРАВИЛИСЬ – НЕ БЕДА, еда поможет как всегда!

Начался долгожданный дачный сезон. А вместе с ним – любимые шашлыки, весёлые застолья с друзьями и близкими, немытые овощи и фрукты, плохая после зимы вода... И, как неизбежное следствие, – здравствуй, расстройство пищеварения. Мы вполне можем помочь организму справиться с последствиями отравления с помощью правильной диеты.

ТРИ ЗАДАЧИ ДИЕТЫ

При любом заболевании желудочно-кишечного тракта, а в особенности при отравлении правильно сбалансированное питание – это залог успешного и быстрого выздоровления. Нередко можно встретить суждение, что после отравления нужно голодать. Это в корне неверный подход. Голодание, в особенности сухое (без жидкости), затрудняет выздоровление и может спровоцировать обострение хронических заболеваний. Конечно, при расстройстве пищеварения «впихнуть» в себя воду и еду бывает сложно, однако это тот самый случай, когда нужно себя заставить. Это необходимо, чтобы:

1. Оперативно восполнить баланс электролитов, минералов, жидкости, нарушенный из-за обычных спутников отравления – рвоты и диареи.
2. Уберечь и без того раздраженный желудок от воздействия соляной кислоты.
3. Обеспечить организм белками, жирами и углеводами, необходимыми для восстановления сил.

ВАЖНО!

Особое внимание нужно уделять регулярному потреблению чистой воды, слабо заваренного чая или травяных отваров. Чтобы преодолеть последствия пищевого отравления, взрослому требуется не менее 2,2 л жидкости в сутки.



СТОП-ЛИСТ

Сразу после отравления и в течение 10 дней после него следует строго исключить из рациона следующие продукты, усиливающие раздражение слизистой желудка и кишечника, а также вызывающие метеоризм и брожение:

- любой алкоголь, включая лекарства на спирту;
- газированные напитки;
- готовые и свежевыжатые соки;
- свежие фрукты и овощи;
- жирное, жареное, копченое;
- маринады и соленья;
- бобовые, орехи;
- специи, чеснок, лук;
- черный хлеб;
- сдобная выпечка;
- чипсы, фаст-фуд, шоколад, конфеты.



Правила питания

В первые же сутки после острых симптомов необходимо начать прием пищи и жидкости. В целом, даже если симптомы полностью прекратились, соблюдать щадящий режим питания следует в течение 7–10 дней. Ведь для полного восстановления, очищения от токсинов и налаживания нормальной работы пищеварительного тракта организму требуется время, и в это время его лучше освободить от «тяжелой работы». Общие принципы щадящего режима следующие:

- Маленькие порции (размером с ладонь или еще меньше).
 - Частые приемы пищи (каждые 2–2,5 часа).
 - Частые приемы жидкости (каждый час по 150–200 мл).
 - Температура еды и жидкости – 20–30°C.
 - Предпочтительный способ приготовления: варка, тушение, на пару.
 - Консистенция пищи – жидкая, полужидкая, измельченная.
 - Вода – кипяченая, напитки – слабой концентрации (чай, компот, минералка, травяной отвар).
- Овощи и фрукты допускаются только после термообработки, а все виды капусты лучше исключить полностью. Но при этом банан можно добавлять в рацион в сыром виде, если он в стадии хорошей спелости. Его можно смешивать с кашей или съедать отдельно, но не более одной штуки в день.

ЗНАЙ И ПОМНИ!



Меню в первый день отравления очень незатейливо: подслащенный черный или, в случае диареи, зеленый чай, отвар ромашки или зверобоя, теплая минералка без газов, а также подсушенный белый хлеб или сухое несладкое печенье.



Идеальным вариантом является слизистая каша, лучше всего овсяная – это прекрасный лекарь для раздраженного желудка. А в случае острой диареи в рацион следует добавить разваренную рисовую кашу без добавления масла (рис и вода варятся в соотношении 1:4).

На 2–3 день в рацион следует вводить отварную индейку или курицу (не более 150 г в сутки), яйца в виде омлета, постные овощные и крупяные супы, макароны, гречку, картофель в виде пюре.

Ольга Бельская



Аппетит приходит ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Что приготовить и чем помочь организму, когда есть не хочется – на этот вопрос с лёгкостью отвечаете вы, наши дорогие читатели, присылая свои вкусные, проверенные и любимые рецепты. Блюда, приготовленные по этим рецептам, подарят всем хороший аппетит.



✉ КУРИНЫЙ СУПЧИК

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 куриная грудка без кожи
- 1 морковь
- 0,5 небольшого репчатого лука
- 50 г тонкой лапши
- несколько листиков петрушки и укропа
- соль по вкусу

Курицу залить 1 л воды, довести до сильного кипения, воду слить. Затем залить холодной водой,

Энерг. ценность на 100 г – 35 ккал



снова довести до кипения и варить на тихом огне 20 минут. Засыпать тертую морковь, а лук положить целиком, чтобы в конце варки вытащить его. Варить еще 15 минут, посолить, всыпать лапшу и выключить суп через 5 минут. Куриную грудку нарезать мелкими кусочками и разложить в тарелки. Суп подавать, посыпав мелко нарезанной свежей зеленью.

Алла Кондрашова, г. Санкт-Петербург

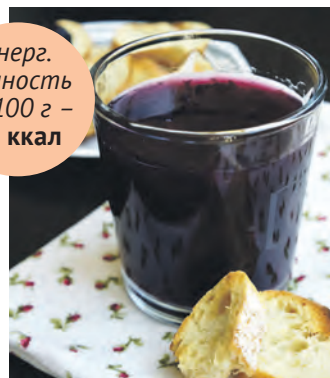
✉ ЧЕРНИЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Ингредиенты на 4 порции:

- 400 г свежей или замороженной черники
- 200 г сахара
- 2 л воды
- 2 ст. ложки крахмала

Замороженную чернику нужно сначала разморозить, а свежую – тщательно промыть и перебрать. В кипящую воду засыпать ягоды и сахар, варить на среднем огне около 15–20 минут. Затем постепенно всыпать крахмал, постоянно помешивая, чтобы не было комков, поварить на тихом огне 5 минут и выключить. Этот кисель хорошо помогает при диарее.

Энерг. ценность на 100 г – 39 ккал



Лариса Узматова, г. Казань

✉ ПАРОВЫЕ ТЕФТЕЛИ В ПОДЛИВКЕ

Ингредиенты на 2 порции:

- 300 г белого мяса индейки
- 70 г риса
- 1 стакан куриного или мясного бульона
- 3 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка пшеничной муки
- 1 морковь
- две веточки петрушки
- соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 89 ккал

Рис отварить до полуготовности, остудить. Сделать из индейки фарш, соединить с рисом, посолить. Мокрыми руками сформировать шарики и готовить их на пару 30 минут. Пока тефтели готовятся, сделать подливку: отварную морковь, петрушку, бульон, сметану и муку смешать блендером, затем вылить в глубокую сковороду, довести до кипения и дать «побулькать» минут 5. Положить в подливку готовые тефтели и тушить на тихом огне под крышкой около 15 минут. Подавать с подсушенным белым хлебом.

Анастасия Горянкина, г. Великий Новгород

✉ РИСОВАЯ КАША С БАНАНОМ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 чашка риса
- 3 чашки молока
- 2 банана
- 30 г сливочного масла
- 1 ст. ложка сахара
- соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 135 ккал

Рис тщательно промыть. Сложить в чашу мультиварки: рис, соль, сахар, молоко, сливочное масло. Все ингредиенты перемешать.

Включить режим «Молочная каша» – мультиварка сама должна установить время приготовления автоматически. В готовую кашу вмешать мелко нарезанные спелые бананы либо красиво выложить их сверху.

Екатерина Боровенко, Краснодарский край

**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»)

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



Язык до него доведет				Стерильный хлопок в аптечке	Тара для врака из бересты	"Глотка" Везувия	Баран на скалах
Антипод тесноты	Колонна в виде женской фигуры	"Залп" пианиста по клавишам					
						Тушеный "винегрет"	Роль банки для соленых огурчиков
"На старт! Внимание! ...!"	Немецкий "побратим" русской водки	Вершина на гербе Армении					
			Каракуль на выпасе				
Пустой бульон	Канавка для стока дождевой воды						Отмывающая золото машина
			Вылазка супостатов на русские земли	Сырье, содержащее железо			
"Стоило" для тепловоза				"Цветущий" след от кулака	Иссушила молодца девичья ...	"Сотворица" по году рождения	Галерея вин в стенке
			Крем, что шлифует кожу				
Курс брига по ветру	Ореол-невидимка вокруг человека	Судно непрошенных гостей Робинзона					
			"Жирная" прибыль				
Запрет, понятный дикарям	Линия сочленения стен					Символическое орудие смерти	"Спец-выкрик" для лезгинки
И кораллы украл, и "Капитал" написал	Кофе с шапочкой из мороженого		"Кивер" строителя				
			Добыча разохотившегося Барсика	Француз-живописец Анри ...	"Картошка" на широком лице		
Кордильеры-южане	Доход, от земли, сданной "напрокат"	Боцманский свисток					
Гипсовый бинт на переломе				Птица, достойная эмблемы роддома	Длинный педагог из джунглей		
	Освеженный зверь						
"Опухшие блины"	Квадрат, сжатый по диагонали		Балетный танцор Рудольф ...				
Друг, зуб дающий за друга		Шифрин: "... Люся?"					Имя Павловой-лебеда
Царица, воспетая Руставели							
Лады для браги на пирях	"Конверт" для икры в русской кухне	Вечно мятая ткань летней рубашки					



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- Света провела три дня в больнице, хотя не была больна и не имела травм. Но при этом из больницы ее уносили на руках. Почему?
- По какому пути никто никогда не ходил и не ездил?
- На столе – две монеты, которые в сумме дают 7 рублей. Одна из них – не 5 рублей. Что это за монеты?

ОТВЕТЫ

1. По млечному пути. 2. Монеты по 5 рублей и 2 рубля.
 3. По лестнице. 1. Света только что родила в этой больнице.
 2. Света только что родила в этой больнице.
 3. Света только что родила в этой больнице.
 4. Света только что родила в этой больнице.
 5. Света только что родила в этой больнице.
 6. Света только что родила в этой больнице.
 7. Света только что родила в этой больнице.
 8. Света только что родила в этой больнице.
 9. Света только что родила в этой больнице.
 10. Света только что родила в этой больнице.
 11. Света только что родила в этой больнице.
 12. Света только что родила в этой больнице.
 13. Света только что родила в этой больнице.
 14. Света только что родила в этой больнице.
 15. Света только что родила в этой больнице.
 16. Света только что родила в этой больнице.
 17. Света только что родила в этой больнице.
 18. Света только что родила в этой больнице.
 19. Света только что родила в этой больнице.
 20. Света только что родила в этой больнице.
 21. Света только что родила в этой больнице.
 22. Света только что родила в этой больнице.
 23. Света только что родила в этой больнице.
 24. Света только что родила в этой больнице.
 25. Света только что родила в этой больнице.
 26. Света только что родила в этой больнице.
 27. Света только что родила в этой больнице.
 28. Света только что родила в этой больнице.
 29. Света только что родила в этой больнице.
 30. Света только что родила в этой больнице.
 31. Света только что родила в этой больнице.
 32. Света только что родила в этой больнице.
 33. Света только что родила в этой больнице.
 34. Света только что родила в этой больнице.
 35. Света только что родила в этой больнице.
 36. Света только что родила в этой больнице.
 37. Света только что родила в этой больнице.
 38. Света только что родила в этой больнице.
 39. Света только что родила в этой больнице.
 40. Света только что родила в этой больнице.
 41. Света только что родила в этой больнице.
 42. Света только что родила в этой больнице.
 43. Света только что родила в этой больнице.
 44. Света только что родила в этой больнице.
 45. Света только что родила в этой больнице.
 46. Света только что родила в этой больнице.
 47. Света только что родила в этой больнице.
 48. Света только что родила в этой больнице.
 49. Света только что родила в этой больнице.
 50. Света только что родила в этой больнице.
 51. Света только что родила в этой больнице.
 52. Света только что родила в этой больнице.
 53. Света только что родила в этой больнице.
 54. Света только что родила в этой больнице.
 55. Света только что родила в этой больнице.
 56. Света только что родила в этой больнице.
 57. Света только что родила в этой больнице.
 58. Света только что родила в этой больнице.
 59. Света только что родила в этой больнице.
 60. Света только что родила в этой больнице.
 61. Света только что родила в этой больнице.
 62. Света только что родила в этой больнице.
 63. Света только что родила в этой больнице.
 64. Света только что родила в этой больнице.
 65. Света только что родила в этой больнице.
 66. Света только что родила в этой больнице.
 67. Света только что родила в этой больнице.
 68. Света только что родила в этой больнице.
 69. Света только что родила в этой больнице.
 70. Света только что родила в этой больнице.
 71. Света только что родила в этой больнице.
 72. Света только что родила в этой больнице.
 73. Света только что родила в этой больнице.
 74. Света только что родила в этой больнице.
 75. Света только что родила в этой больнице.
 76. Света только что родила в этой больнице.
 77. Света только что родила в этой больнице.
 78. Света только что родила в этой больнице.
 79. Света только что родила в этой больнице.
 80. Света только что родила в этой больнице.
 81. Света только что родила в этой больнице.
 82. Света только что родила в этой больнице.
 83. Света только что родила в этой больнице.
 84. Света только что родила в этой больнице.
 85. Света только что родила в этой больнице.
 86. Света только что родила в этой больнице.
 87. Света только что родила в этой больнице.
 88. Света только что родила в этой больнице.
 89. Света только что родила в этой больнице.
 90. Света только что родила в этой больнице.
 91. Света только что родила в этой больнице.
 92. Света только что родила в этой больнице.
 93. Света только что родила в этой больнице.
 94. Света только что родила в этой больнице.
 95. Света только что родила в этой больнице.
 96. Света только что родила в этой больнице.
 97. Света только что родила в этой больнице.
 98. Света только что родила в этой больнице.
 99. Света только что родила в этой больнице.
 100. Света только что родила в этой больнице.



СУДОКУ

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

помеже

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

ЗДОРОВЬЕ

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

АНТИКВАРИАТ

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

ТРАНСПОРТ

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



На правах рекламы

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;
Нижегород; Казань;
Екатеринбург
☎ 8-800-505-00-15
(звонок бесплатный)

ГОРОСКОП НА 14–27 МАЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Главное для Овнов – не останавливаться на достигнутом. Особенно это касается представителей знака, проходящих курс лечения. Ваши усилия обязательно дадут желаемый результат, просто не так быстро.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды рекомендуют на время воздержаться от употребления продуктов, содержащих много кислоты. В особенности это касается маринадов на основе уксуса и цитрусовых фруктов.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львам не помешает бережнее относиться к своей дыхательной системе. Возможны бронхиты и катары верхних дыхательных путей. При малейших признаках заболевания стоит обратиться к врачу.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весам стоит защищать кожу от внешних воздействий, особенно – от УФ-излучения. Для лица звезды рекомендуют выбирать соответствующий коже защитный крем или тональный крем с УФ-фильтром.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды советуют следить за своим давлением – возможны сильные перепады, особенно под вечер. Связано это с повышенной нервной возбудимостью, поэтому не помешает побережиться от лишних стрессов.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеям стоит как можно больше времени проводить на свежем воздухе, в идеале – за городом. Не реже, чем раз в неделю, желательно наслаждаться общением с природой на даче или в лесу. Но не переутомляться.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам необходимо больше двигаться, недостаточная двигательная активность может негативно сказаться на их самочувствии. Звезды рекомендуют представителям знака ходить пешком, причем не менее 2 км в день.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Раки нуждаются в очищении организма, в чем им может помочь чистая питьевая вода без газа. Представителям знака необходимо больше пить, особенно в первой половине дня, а также больше двигаться.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девы могут столкнуться с аллергией, причем даже те представители знака, у которых аллергии никогда не было. Необходимо как можно скорее выяснить, что стало источником раздражения.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам хорошо бы увеличить физические нагрузки, особенно представителям знака, имеющим сидячую работу. Причем необязательно нагружаться в спортзале до седьмого пота, достаточно ходить на работу пешком.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Отличное время для Козерогов, чтобы начать медицинские процедуры, требующие времени – обследование, подготовку к операции, лечение, физиотерапию. Эффект превзойдет все ожидания.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды рекомендуют на время пересмотреть ежедневное меню и отказаться от мясных продуктов в пользу молочных. На завтрак и ужин лучше предпочесть овсянку, на обед – овощные или рыбные супы.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



1–14 мая

УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

Убывающая луна в мае – отличное время, чтобы заняться своим здоровьем, особенно укреплением иммунитета. Тем, кто давно планировал, но все никак не мог собраться, самое время переходить на здоровый образ жизни. В компанию к себе лучше всего пригласить родных или друзей – устраивать совместные вечеринки здорового питания, коллективные пробежки, спортивные игры.



15 мая

НОВОЛУНИЕ

14 и 15 мая – хорошие дни для подведения итогов и планирования на недалекое будущее. Если эти дни приходятся на завершение обследования, по результатам которого назначается серьезное курсовое лечение, оно непременно пройдет идеально.

16 и 17 мая лучше всего посвятить отдыху в компании родных и близких. **18 мая** стоит проявлять повышенную осторожность вне дома, повышен риск



16–28 мая

РАСТУЩАЯ ЛУНА

несчастных случаев. Но только, если вы будете рассеяны. Соберитесь и будьте внимательны.

Дни конца мая обещают быть спокойными и уравновешенными. Только **27 мая** может немного поштормить. В этот день есть риск внезапных ссор и неожиданных придириков со стороны начальства или старших родственников. Старайтесь ко всему относиться философски и не принимать близко к сердцу.

«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 «Издательский дом
«КАРДОС»
Генеральный директор:
Андрей ВАВИЛОВ

Адрес издателя: 105187, РФ,
г. Москва, ул. Щербаковская,
д. 53, корп. 4, этаж 3, комн. 1076

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

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

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

Заместитель генерального
директора по рекламе и пр.:
ДАНДЫКИНА 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

№ 9 (56). Дата выхода
14.05.2018.
Подписано в печать 08.05.2018.
Номер заказа – 1090

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт».
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., 100.
Тираж 314 700 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 18 рублей

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

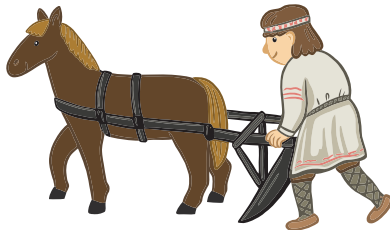
Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

ВЕСЕЛ МАЙ, под каждым кустиком рай!



Лёд с больших рек ушёл, зацвела черёмуха, распускаются листья на берёзках и рябинках, зацветает сирень – красота райская! Но расслабляться рано: возвраты холодов ещё часты. Не зря о коварстве майской погоды говорят: «В рубахах пахать, в шубах сеять».

14 мая

Еремей-запрягальник даже самого ленивого «запрягал» в работу. Каждый огородник знает: если на Еремея погода хорошая, то и уборка урожая погожая будет. Поэтому успевают все посадить. «Сей неделю после Егория (6 мая) да другую после Еремея».

15 мая

Борисов день. «Борис и Глеб сеют хлеб» – говорили в народе, вспоминая русских князей, которые княжили в X-XI веках, один в Ростове, другой – в Муроме. В память об этих заступниках земли русской во всю поют свою песню соловушки, поэтому и Борисов день еще называют «соловьиным днем». Соловьиных трелей ждут и радуются им.

16 мая

В мае что ни день – примета, под- сказка, поверье. Не успели соловьи- ным пением насладиться, а тут уже и **Мавра-молочница, зеленые щи.** Пер- вая зелень на щи подоспела, подро- щавель, вылезла молодая крапива – есть что хозяйкам в щи положить. Счи- талось, что именно в этот день коровы наедаются самой сочной травы и дают са- мое вкусное молоко.

18 мая

В день **Арины-капуст- ныцы-рассадницы** приня- то рассаживать на грядки капусту да приговаривать: «Не будь голенаста, а будь пузаста»,



«не будь пустая, а будь густая». Хоро- ший урожай капусты на Руси считался счастьем для каждой хозяйки, ведь этот овощ кормил с осени до весны.

22 мая

Отмечается большой праздник **Ни- колы Вешнего.** Начинается массовая посадка картофеля. Погода постепен- но устанавливается, и считается, что от Николы впереди еще 12 морозов- утренников до конца лета: «Пришел бы Никола, а тепло будет». Туманным, влажным утром желательно было умыться росой, считалось, что это обе- щает красоту и здоровье.

24 мая

Показательным для погоды всего лета считается **день Мокия.** «На Мо- кия мокро – все лето дожди да сы- рость». Туман и багряный восход на Мокия сулят мокрое лето. В старину дожда на Мокия никто не боялся, напротив, под ним старались вымок- нуть, считалось, что свежие, живительные капли этого майского дождя сделают воло- сы густыми, здоровыми и красивыми.

Соль и спички на черный день	"Голопузая" игрушка	Полоска света	Знамя, полотнище	"Перестрелка" дворян у барьера	Племя Атtilы	Ею дышит рыбка	Впадинка на подбородке	Напыщенный фронт	Зеленая у Стивена Кинга	"Скращенный прыжок" танцора	Мужской излишек в талии	Им сдает экзамены самоучка
Зреет на грядке	Исполнитель трепака и гопака				Мамаша в иголках	Каналья и прощелыга				Атака во всю мощь армии	"Дрянь" - на детском языке	"Родительница" мочала и лаптей
Самое время для любимого занятия	После мая вахту принимает	Новичок в чем-либо	В розетке она электрическая	Полоз гонщика коньковым шагом		"... увяз - всей птичке пропасть"		Сеанс у репетитора	Последняя буква латиницы	Головка его шестигранная		
Русский поисковик в Интернете	"Снаряды" аку-пунктурщика				Белые по- беги для корейского салата	Приятели на блатном жаргоне				Остров Афродиты		
		Информация на теле-супфере		Тайник оружия				Обитатель кухонных щелей				
Тара, сколоченная из досок		Скопище двуногих, склонное к панике				Тюремная "пижама" в поло-сочку	Дефект, маскируемый заплаткой					
				"Вне игры" картежника		"Половая" категория русского языка						
Имя писателя Киплинга		Жители Никосии										
Нашатырный или этиловый		Сорок лет "на трудовом фронте"				Сосновый лес						
				Промысловая морская рыба								

ВО ВСЕХ ВОЛНУЮЩИХ ВОПРОСАХ
ПОМОЖЕТ РАЗОБРАТЬСЯ ПСИХОЛОГ
МИХАИЛ ХОРС



ДОКТОР
ТЕЛЕКАНАЛ

КАК СБРОСИТЬ ВЕС
СИЛОЙ МЫСЛИ?

КАК
БРОСИТЬ
КУРИТЬ?

КАК ПОБОРОТЬ
ЛЕНЬ?

РЕКЛАМА

На приёме

у ПСИХОЛОГА

КАК СТАТЬ
УСПЕШНЫМ?

КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ
АВИАПЕРЕЛЁТОВ?

КАК СТАТЬ
ДРУГОМ СВОИМ
ДЕТЯМ?

12+

@doctorchannel



Спрашивайте у вашего оператора платного телевидения

doc-tv.ru

Св-во СМИ – Эл №ФС77-69670 от 2 мая 2017 г. 125284, г. Москва, Ленинградский пр-т, д. 31А, стр. 1, эт. 15, пом. 1, комн. 1, 3.



ПОЗНАНИЕ



МОЯ ПЛАНЕТА
ТЕЛЕКАНАЛ



ЖИВАЯ ПЛАНЕТА
ТЕЛЕКАНАЛ



НАУКА
ТЕЛЕКАНАЛ



ПЛАНЕТА HD
ТЕЛЕКАНАЛ



ИСТОРИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ



ДОКТОР
ТЕЛЕКАНАЛ



ТЕЛЕКАНАЛ