

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 04 (75)

25 февраля –
10 марта 2019

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ВЕЛИКИЙ ПОСТ

КАЛЕНДАРЬ ПИТАНИЯ

ОЖИРЕНИЕ: ПРОБЛЕМА 21 ВЕКА!

ПРИЧИНЫ, ПРОГНОЗЫ, ЛЕЧЕНИЕ

ХРАНИМ ЕДУ ПРАВИЛЬНО

РЕВИЗИЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

КАК ВСТРЕТИТЬ МАСЛЕНИЦУ?

РЕЦЕПТЫ БЛИНОВ И ОЛАДИЙ



ISSN 2414-4940



9 772309 882007 1 9 0 0 4



ЭКОНОМИМ
НА ЛЕКАРСТВАХ:
ОБЗОР ЦЕН

стр. 10

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

АКТЁР АНДРЕЙ БАРИЛО:

«ИГРАТЬ ВРАЧА – БОЛЬШАЯ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ДЛЯ МЕНЯ»

16+

Фото: Кинокомпании «Русское», Africa Studio / Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПОТЕРЯЛИ МЫСЛЬ? ПРОВЕРЬТЕ СОСУДЫ!

Если вы часто теряете мысль и отвлекаетесь при выполнении бытовых задач, это может быть симптомами «немой» инсульта – повреждения белого вещества головного мозга. Такой вывод сделали канадские ученые в результате недавних исследований. Поражение мелких сосудов головного мозга является одним из наиболее распространенных неврологических расстройств, сопровождающих процесс старения. Этот тип инсульта и изменения в кровообращении головного мозга напрямую связаны с развитием деменции.

Почему инсульт «немой»? Как правило, он не вызывает длительных серьезных расстройств – паралич, потерю речи. Но вот стойкие проблемы с памятью и когнитивными функциями такой вид инсульта вызывать может. Как правило, этот тип инсульта обнаруживается случайно при магнитно-резонансной томографии (МРТ). Что же советуют ученые, чтобы сохранить мелкие сосуды здоровыми? Бросить курить, начать делать зарядку, кушать полезную пищу, контролировать артериальное давление и уровень холестерина. Это всем нам вполне по силам.



6 МАРТА

Международный день зубного врача

Выбор даты неслучаен – в 1790 году Джоном Гринвудом, зубным врачом из Вашингтона и личным зубным врачом Джорджа Вашингтона, был изобретен стоматологический бор.

СПИТЕ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ

Простуду можно проспять, заверяют ученые. Зарубежные исследователи обнаружили механизм, благодаря которому сон усиливает способность организма противостоять инфекции. Оказалось, что во время сна усиливаются некоторые иммунные клетки организма, что увеличивает их способность распознавать и прикрепляться к инфицированным клеткам и уничтожать вирусы. Если вы хотите, чтобы иммунная система с готовностью и активно противодействовала вирусам, достаточно спите и избегайте хронического стресса – советуют ученые.

СПОРТ УСКОРЯЕТ ПРИВЫКАНИЕ К ПП-ДИЕТАМ

Заокеанские исследователи назвали способ, как быстрее приучить себя есть здоровую еду. Заниматься спортом – уверены они.

В исследовании приняли участие 2680 респондентов, не имевших регулярных физических нагрузок и не сидевших на диете.

Всех испытуемых попросили регулярно заниматься спортом (три раза в неделю по 30 минут) на протяжении 15 недель, но при этом не менять рациона. Однако уже спустя несколько недель люди, участвующие в эксперименте, неосознанно стали выбирать полезные продукты, легко отказываясь от картошки-фри и гамбургеров. Требование не менять вкусовых пристрастий было не выполнено. Согласно ряду предыдущих исследований, умеренные физические нагрузки могут ослабить предпочтение пищи с высоким содержанием животных жиров за счет изменения уровня дофамина. Плюс интенсивные физические нагрузки влияют положительным образом на количество гормонов, регулирующих аппетит.

26
февраля
1858
год

СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ

Родился Владимир Сербский – психиатр, общественный деятель, создатель московской школы психиатров, один из основоположников судебной психиатрии в России. Владимир Петрович всегда выступал за то, чтобы относиться к больным прежде всего как к людям. Рассматривая картину заболевания, ученый учитывал не только душевные, но и физические недуги больных, стараясь воссоздать картину их взаимосвязи. Впервые в мире установил, что некоторые болезненные проявления, наблюдаемые у взрослых больных, являются следствием их детского слабоумия. Сербский сформулировал основные принципы методики, по которой психиатры научились определять степень вменяемости больного, то есть способности критически оценивать свои поступки. Доказал, что с точки зрения психиатрии даже опасный преступник может быть больным человеком. В этом случае его следует изолировать от общества и начать лечить. Ученый был глубоко убежден, что во многих преступлениях прежде всего виновата та среда, которая повлияла на формирование личности преступника.

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.

27 февраля, 2 и 8 марта 2019 возможны возмущения магнитосферы Земли 28 февраля и 1 марта 2019 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

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

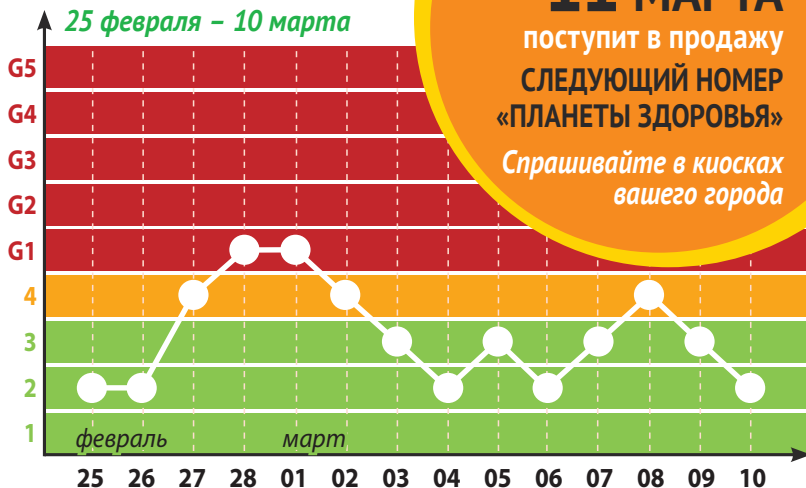
● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

● 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.



11 МАРТА

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



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Реклама

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

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

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю СКИДКИ*

25% на протезирование

11% на лечение

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ – скидка 10%

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

цены для предъявителя купона:

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

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 31.03.2019

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
 м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Реклама. 000 «Денто-Люкс» Лиц. № 10-77-01-017255, № 10-77-01-005014



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ БУТЕРБРОД С ЧЕСНОЧКОМ, И ГРИПП НИПОЧЁМ

В сезон гриппа и простуд каждый ищет для себя средство, чтобы не заболеть. Кому охота в постели с жаром валяться, да от боли мучиться? Вот и я не из любителей похворать, а потому всегда ищу какие-то рецептики для укрепления иммунитета и борьбы с микробами. Хочу предложить вашему вниманию одну полезную нямку, от которой обычно даже детки не отказываются. Проверено.

Берем 3 веточки базилика, полкило сливочного масла, 1 зубчик чеснока, треть чайной ложки йодированной соли. Базилик промыть, обсушить, сливочное масло размягчить при комнатной температуре. Все ингредиенты пробить блендером, смешав в однородную массу. Поставить на час в холодильник.

Вкусное и полезное зеленое маслице, гроза микробов и вирусов, готово!

Мария Петровна Гуж, г. С.-Петербург



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СТИРАЕМ КРАСКУ

Средства для снятия макияжа (молочко, мицеллярная вода и другие) отлично очищают кожу от краски, случайно попавшей на лоб или уши во время окрашивания волос.

Мария К., г. Москва

✉ КЕФИРНАЯ МАСКА ДЛЯ ГРИВЫ ПРЕКРАСНОЙ!

Осенью у меня стали выпадать волосы, и меня это очень беспокоило. В аптеке мне посоветовали делать кефирные маски на травах. Я решила попробовать, и не пожалела, волосы перестали выпадать.

Для маски нужно взять по 1 столовой ложке цветов календулы, липы, коры дуба и 2 столовых ложки кефира. Так как у меня волосы жирные, я брала обезжиренный кефир. Травы смешать, растолочь помельче и залить кефиром. Получится такая кашка. Эту кашку втираю в корни волос, надеваю шапочку для душа, заматываю волосы полотенцем. Маску держать на волосах 20 минут, а потом смыть с шампунем. Мои волосы перестали выпадать уже через 2 недели.

Елена Т., Московская обл.



✉ АРОМАТНАЯ СНЕДЬ НЕ ДАСТ МОЗГУ ПОСТАРЕТЬ

С возрастом стала замечать, что память моя ухудшается. Порой даже слова забывала, а уж, чтобы внукам с уроками помочь, и речи не шло. Но такое положение дел меня не устраивало. Что это я, как развалюха? Мне еще и семидесяти нет. Стала думать, да гадать и где-то вычитала, что для мозга полезен куркумин. А где его взять? Да в куркуме, конечно! Стала покупать я эту приправку, да в еду добавлять. Но этого мало. Я теперь утром натощак не просто дежурный стакан воды выпиваю, а добавляю в него чайную ложку куркумы. А тут познакомилась с одной чудесной женщиной – Лейлой. Сама она из Азербайджана. Так вот стала она мне из Азербайджана эту приправу возить. Да как хорошо! Я язык учить начала, французский. Давно мечтала. Глядишь, еще и в Париже побываю. Тоже мечта давнишняя. Внуки путевку обещали, как только экзамен сдам.

Валентина Севастьянова, г. Москва



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ГЕЛЬ ДЛЯ БРОВЕЙ? ЭТО ПРОСТО!

Если ваш гель для бровей закончился, сделать его несложно своими руками. Возьмите несколько капель геля для волос, добавьте в него тени нужного оттенка, хорошо смешайте. Нанести его на брови поможет чистая кисточка от старой туши.

Елена Суворова, г. Рязань

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ВКУСНЫЙ НАСТОЙ ГИПЕРТОНИИ ДАСТ БОЙ

Гипертония – болезнь малоприятная, а подчас и опасная. И лекарств от нее много, и народных рецептов немало. Вот и я хочу свой предложить. Рецепт настоя, который не только давление нормализовать поможет, но и пить его очень приятно. Уж из очень ароматных плодов он готовится.



Рисунок: Светлана Данилова

Итак, потребует-

ся взять по 2 столовых ложки сухих плодов черной смородины и измельченных сухих плодов шиповника. Засыпаем сырье в термос и вливаем туда же 1,5 стакана крутого кипятка. Настаивать средство в течение не менее 4-х часов. Затем процеживаем и принимаем по трети стакана не менее пяти раз в день до улучшения состояния.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВСЁ В ДЕЛО!

Если купленная пудра не подошла вам по оттенку, не выбрасывайте покупку. Ее можно использовать в качестве теней для макияжа в стиле «нюд».

Любовь, визажист, г. С.-Петербург

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

✉ ЧЕСНОК ДА ЧАЙ – ЗУБНАЯ БОЛЬ, ПРОЩАЙ!

Хочу поделиться рецептом от зубной боли. Это зеленый чай с чесноком. На 1 стакан кипятка надо 1,5 чайных ложки зеленого чая и 5 зубчиков чеснока. Чай необходимо залить кипятком, настаивать 10 минут. Чеснок почистить и пропустить через пресс прямо в этот чай. Настаивать еще 10 минут. Потом чай с чесноком процедить и полоскать им больную зуб, и боль утихнет. А если зуб заболит опять, надо еще раз его полоскать зеленым чаем с чесноком.

Анатолий Гришин, фермер, г. Вологда

Светлана Родионовна Павлова, г. Воронеж

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

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

Цена одного изделия позолота 24к.: **Серьги**
899р., серебрение: 499р.
«Великолепие»
фианиты:
зеленый голубой
Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» (размеры: 17-20)
Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
Кольцо и серьги «Защита ангела»
есть другие цвета

Цена одного изделия позолота 24к.: **Серьги**
899р., серебрение: 699р.
Кольцо и серьги «Нежная любовь»

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить»
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: 499р.
«Святой Целитель Шарбель» цена: 599р.
количество ограничено
исцеляет все болезни!

Бусы Природный Янтарь 4х видов: вес: 16г 899р, 35г 1399р, 45г 1999р, 60г. 2399р.
Кольцо и серьги «Нежность с фианитом»
Кольца «Спаси и сохрани» и Пресвятой Богородицы
Гранат, Бирюза, Нейфрит и др.

Кольцо и серьги «Цветок верности»
Кольцо «Благородный слон»
Серьги «Янтарь» цена: 1399р.

Цепочка и браслет «Вьюнок» позолота 24к., серебрение: Цепочка: 899р. Браслет (20 см) 599р. Набор (цепочка+браслет) 1199р.
Мужские, женские и детские крестики
Черный жемчуг 1999р.
Кольцо обручальное Белый жемчуг Длина 50см, вес 55г, диаметр 10мм, 1399р.

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590

Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебрение: 399р.
«Каменная роза»
Кольцо и серьги «Неделька»
В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. Размер цена: 2499р., цена по скидке: 1299р. 27см x 27см

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

Смоленская обл., п. Стан, ул. Первомайская 18-2 Реклама

КАРТА ЗДОРОВЬЯ

на наших стопах



Человеческий организм – это целая вселенная, в которой не бывает случайностей. Вскочил прыщик на лице, вот вам повод задуматься о здоровье ЖКТ, гормональном фоне, более глубокой очистке кожи. А вот, к примеру, мозоль, шпора, натоптыш, косточка... Самостоятельные ли это заболевания или тоже повод для беспокойства? Какого врача посетить и работу какого органа проверить в связи с изменениями на стопах, расскажем в этой публикации.

МОЗОЛЬ

Казалось бы, банальная натертость, сопровождающая новую пару обуви. И это действительно так. Но частые, болезненные мозоли, появляющиеся даже при ношении удобной, разношенной обуви, говорят о недостатке витамина К или о проблемах в сосудистом русле, например, при повышенном холестерине.

НАТОПТЫШ

Эта проблема знакома всем обладателям «половинчатых» размеров, например, 40,5, а также людям, которым по долгу службы приходится много стоять. Причина появления натоптыша понятна – сдавление кожной складки, но чаще ими страдают люди, склонные к сосудистым проблемам нижних конечностей, варикозу. При частых, не проходящих натоптышах стоит обратиться к флебологу за консультацией.

«КОСТОЧКА»

Научное название патологии – вальгусная деформация первого плюснефалангового сустава. Появление «косточки» – серьезный сигнал об изменениях опорно-двигательного аппарата.

Подавляющее большинство страдающих ею – женщины, а они склонны связывать появление деформации с ношением узких туфель. Отчасти это так, но у здорового человека «косточка» – крайне редкая патология. Болезненность, выпирание сустава возникает при таких заболеваниях как подагра, артрит, артроз или, например, нарушение баланса кальция в организме. Помочь в лечении этой проблемы призван врач-подолог.

РОДИНКИ

«Ну что может быть банальней!» – наверняка подумали вы. И абсолютно правы. Но быстрое появление большого количества родинок на стопе, особенно на ее своде, сигнализирует о нарушении обмена гормона мелатонина,

вырабатываемого в эпифизе. Оно может возникать и при гормональных патологиях, и при стрессе.

КОРИЧНЕВЫЕ ПЯТНА МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ

Не самый очевидный признак проблем с печенью. Дело в том, что печень разрушает чужеродные вещества, окисляя их. Чаще всего, эти вещества выводятся из организма естественным путем. Но если определенный их процент попадет в кровь, то с током крови они дойдут до самых маленьких сосудов и осядут там. Это и придаст межпальцевым промежуткам такую окраску.

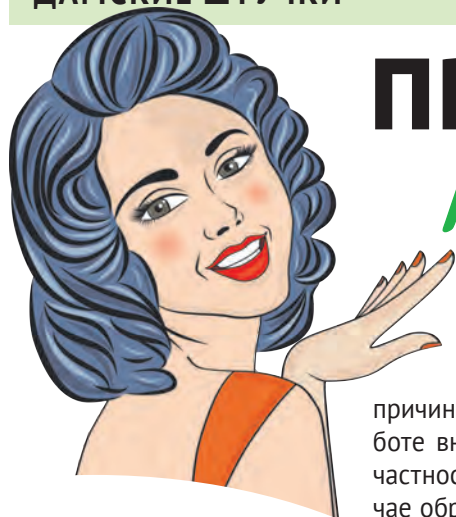
УВЕЛИЧЕНИЕ СТОПЫ И ЕЁ «РАЗМЯГЧЕНИЕ»

Данное изменение может говорить о проблемах с сердцем, а если точнее – с правыми отделами сердца, такими как трехстворчатый или легочный клапан. Дело в том, что при этой патологии жидкость под действием силы тяжести скапливается внизу, вплоть до стоп, образуя отеки. Дополнительными признаками будут синюшность, отсутствие болевых ощущений и одышка. Все эти симптомы – однозначный «билет» на прием к кардиологу.



Перечисленные признаки лишь подсказывают, в какой области искать проблему. Болезни человека могут быть очень похожи друг на друга, хотя начинаются порой от абсолютно разных факторов. Разобраться в причинах конкретного нарушения могут только практикующие врачи. Будьте здоровы!

Анастасия Соколовская



ПРЫЩИК – НЕ БЕДА, *красивой коже ДА!*

делять которые может только врач-специалист.

Вторая возможная причина – неполадки в работе внутренних органов, в частности ЖКТ. В этом случае образуется избыток токсинов, которые попадают в кровь и разносятся по всему организму. Кожа реагирует на таких непрошенных гостей воспалениями в виде прыщей.

Третья – недостаточное или неправильное очищение лица от декоративной косметики.

Кроме того, причиной появления прыщей может стать постоянный стресс и/или перенесенные инфекционные заболевания, а также внешние факторы – например, плохая экологическая обстановка.

МЕСТО ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

В случае, если причиной появления прыщей являют-

ся заболевания внутренних органов, имеет значение их локализация. Так, если прыщи появились на щеках и скулах – скорее всего, у вас проблемы с печенью и/или поджелудочной железой. Если высыпания расположены на лбу, в непосредственной близости от линии роста волос, это говорит о неполадках в работе ЖКТ. Если же обсыпало все лицо (а иногда еще и шею), есть большая вероятность, что не все в порядке с кровью.

КАК С ЭТИМ БОРЬТЬСЯ

Если прыщи появились вследствие неправильно ухода, справиться с ними достаточно просто, необходимо лишь более тщательно снимать косметику с лица.

Одновременно очень желательно пересмотреть свой рацион и в первую очередь исключить из него мучную, сладкую, жирную и жареную пищу. Необходимо сде-

лать выбор в пользу сбалансированного питания, включающего овощи, фрукты, морепродукты, зелень, сыр, растительные масла – продукты, не только богатые витаминами и минералами, но и очищающие организм от зашлакованности.

КУДА БЕЖАТЬ?

Если прыщи или угревая сыпь не проходят даже после смены рациона, нужно обратиться к гинекологу и эндокринологу. Именно эти специалисты подтвердят (или исключат) связь появления прыщей с гормональным дисбалансом и при необходимости назначат соответствующее лечение.

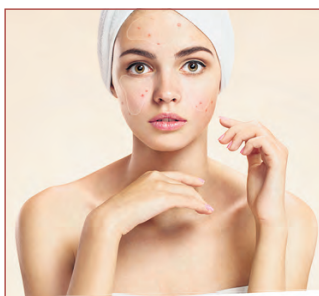
Если же с гормонами все в порядке, может потребоваться консультация гастроэнтеролога. В случае если прыщей не один-два, а много, это может быть кожным заболеванием, поэтому придется нанести визит дерматологу.

Виктория Ленская

Прыщики и угревая сыпь на лице – удел не только подростков. Эти неприятности могут появиться и у взрослой женщины, и это серьезная проблема, которая сама не пройдет.

ПРИЧИНА ВОЗРАСТНОГО АКНЕ

Причин этого явления может быть несколько. Первая – это повышение уровня мужских гормонов в крови. Гормональный дисбаланс может быть вызван длительным приемом противозачаточных средств, заболеваниями щитовидной железы и другими факторами, опре-



Прыщи. Угри. Жирный блеск?

**Лечение без антибиотиков
и гормонов**

Лекарство «Лома Люкс Акнемол» для лечения акне и розацеа создано на основе минералов, издревле применяемых для лечения кожи. Поможет избавиться от чрезмерной жирности, воспаления кожи, прыщей, в том числе гнойных, способствует прекращению новых высыпаний. Кожа приобретает здоровый вид. Не содержит антибиотики и гормоны, что особенно важно для подростков и молодежи.

8-800-700-88-88

www.acnemol.ru

Телефон для справок: (495) 645-68-80

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



Реклама

**Принимать 1 раз в день.
Отпускается в аптеках без рецепта.**

ОЖИРЕНИЕ: БОЛЬШОЙ



Ожирение – глобальная медицинская проблема современности. На сегодняшний день более 1 миллиарда человек в мире имеют лишние килограммы, которые не самым приятным образом влияют не только на их привлекательность, но и на здоровье, являясь порой причиной тяжёлых сопутствующих заболеваний.

ЭКСПЕРТ

Как противостоять «чуме XXI века» и не набирать лишних килограммов, рассказывает консультант-диетолог, специалист по коррекции веса, врач лечебной физкультуры и спортивной медицины **Игорь ВАСИЛЬЕВ**



ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

– **Игорь Игоревич, действительно ли людей с ожирением становится все больше?**

– К сожалению, это так. На данный момент ожирение считается заболеванием, а отнюдь не косметическим дефектом.

Ожирение занимает одну из лидирующих позиций, наравне с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, кстати, являясь провоцирующим фактором развития этих же заболеваний.

– **Кто страдает от этого недуга больше – мужчины или женщины?**

– Подвержены ему как мужчины, так и женщины и дети. Но на самом деле, мужчины лидируют. Представительницы прекрасного пола стараются за собой следить, для них всегда важно и актуально хорошо выглядеть. А вот мужчины в меньшей степени всем этим занимаются, к тому же кушают не всегда то, что нужно; выпивают не всегда то, что нужно, а это является одним из основополагающих факторов непосредственно развития ожирения.

– **По каким же причинам развивается ожирение?**

– Факторов, которые вызывают ожирение, очень много, но выделяют три основных. Первый – неправильное питание. Поверьте, совершенно необязательно есть именно те продукты, которые вызывают ожирение, например, майонез или колбасу. Все дело в неправильной системе питания, в частности, в отсутствии какого-то из основных приемов пищи – завтрака, обеда или ужина, или неполноценности питания в плане потребления необходимого количества белков, жиров, углеводов и килокалорий.

Второй фактор – снижение физической нагрузки и физической активности. Мы живем в век офисных технологий, большую часть времени проводим за монитором компьютера, в тренажерные залы не ходим, а это сказывается на нашем весе.

Третий – ожирение является следствием различных эндокринных заболеваний, приема некоторых гормональных препаратов, психологических факторов. Формируется некий замкнутый круг между этими патологическими состояниями. Так,

КАКИЕ ОРГАНЫ ПОД УДАРОМ?

– **Какие органы и системы в большей степени страдают при избыточной массе тела и ожирении?**

– Ожирение – заболевание, характеризующееся излишним накоплением и отложением жировой ткани в подкожной клетчатке, а также разрастанием на внутренних органах, так называемый висцеральный жир. На самом деле небольшое количество жировых отложений есть практически у каждого органа нашего тела, но если его количество начинает увеличиваться – начинаются различного рода болячки. Чаще всего жир разрастается на сердце, нарушая непосредственно его работу, может

оседать на почках, а может зарастить жиром и кишечник. Как я уже говорил, ожирение способствует развитию сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, гормональных нарушений. Суставы очень чувствуют лишний жир. Он давит на нижние конечности, приводя к деформации коленных и голеностопных суставов. Развиваются варикозные вены, нарушается отток крови от нижних конечностей, соответственно, это тоже приводит к негативным последствиям.



ВЕС – БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ



сахарный диабет является провокатором ожирения, а ожирение в тоже время является провокатором сахарного диабета. И иногда человеку, который попадает в этот круг, бывает очень сложно из него выйти. Приходится применять определенного рода приемы, которые связаны с питанием, с введением лекарственных препаратов и определенного рода физиотерапевтических методик, которые помогают искусственно разбивать жировые отложения.

НЕ СТОИТ ПЕНЯТЬ НА НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

– *А наследственность как-то влияет на развитие ожирения?*

– Конечно же, она влияет, но определенным образом и на самом деле не всегда. Могу проиллюстрировать на примере своей семьи. У меня и мама, и папа, и брат все довольно приличного телосложения, а я единственный в семье стройного телосло-

жения, причем ничего специального для этого никогда не делал. Мы не можем сбросить наследственность со счетов, но это все поправимо. Хотя некоторые люди имеют свойство все на нее сваливать, считая, что никогда не похудеют по этой причине. Ничего подобного! Из любого человека можно сделать конфетку!

– *Какую роль играет стресс в процессе ожирения?*

– На всех людей стресс влияет по-разному. Есть те, кто заедает стресс и от этого набирает вес. А есть и те, кто в стрессовом состоянии вообще ничего не ест и при этом худеет. Физиология человека совращено разная, поэтому невозможно предугадать как человек отреагирует на стрессовую ситуацию. Но нервное перенапряжение играет очень важную роль непосредственно в проблемах, связанных с лишним весом.

– *Как узнать свой оптимальный вес и поддерживать его?*

– На сегодняшний день довольно простой и оптимальной формулой, которая позволяет узнать, в какой форме вы находитесь, является определение индекса массы тела (ИМТ) – соотношение вашего роста к вашему весу. Индекс может различаться у людей тренированных и нетренированных. Но тренированные люди ожирением практически не страдают, поэтому этот показатель применяют к людям, у которых есть проблемы с лишним весом.

БАЗА ПИТАНИЯ

– *Как поддерживать оптимальный вес?*

– Для того чтобы вес держался в оптимальных значениях, достаточно уделять внимание питанию и физической нагрузке. Если нет возможностей для тренировок или существуют противопоказания для занятий, то на помощь приходят физиоаппаратные методики, которые помогают искусственно сжигать жир.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

- в развитых странах темпы роста ожирения у мужчин выше, чем у женщин, а в развивающихся странах наблюдается совершенно противоположная картина.
- калории, полученные после того, как вы полакомились большой порцией жареной картошки, равносильны 6-километровой пробежке, причем без остановок.
- в год россиянин съедает более 24 кг кондитерских изделий.
- 44% случаев диабета, 23% случаев ишемической болезни и 27–71% случаев заболевания раком спровоцированы лишним весом и ожирением.

Читайте дальше на стр. 10



СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ

27 февраля

1897 год

Синтезирован первый подсластитель сахарин, который в 300–500 раз слаще сахара.

Вещество было случайно открыто Константином Фальбергом – немецким физиком, когда тот исследовал реакцию окисления 2-толуолсульфонамида. Как и другие подсластители, сахарин не обладает питательными свойствами.

УЗНАЙ СВОЙ ИМТ

- определите свой вес в килограммах.
- измерьте свой рост в метрах.
- число, обозначающее вес, разделите на число, полученное путем возведения в квадрат цифрового выражения роста.



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИМТ

(в соответствии с рекомендациями ВОЗ)

- 16 и менее** – выраженный дефицит массы
- 16–18,5** – недостаточная (дефицит) масса тела
- 18,5–25** – норма
- 25–30** – избыточная масса тела (предожирение)
- 30–35** – ожирение первой степени
- 35–40** – ожирение второй степени
- 40 и более** – ожирение третьей степени

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это препараты, помогающие в борьбе с лишним весом. В следующем номере обзор витаминных комплексов.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при борьбе с лишним весом

**Игорь
ВАСИЛЬЕВ**

консультант-диетолог, специалист по коррекции веса, врач лечебной физкультуры и спортивной медицины



– 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: СИБУТРАМИН + ЦЕЛЛЮЛОЗА МИКРОКРИСТАЛЛИЧЕСКАЯ – комбинированный препарат, действие которого обусловлено входящими в его состав компонентами			
РЕДУКСИН	кап. 10 мг + 158,5 мг, 30 шт.	Россия	1754 руб.
ГОЛДЛАЙН ПЛЮС	кап. 10 мг + 158,5 мг, 30 шт.	Россия	2673 руб.
РЕДУКСИН МЕТ	кап. 10 мг + 158,5 мг, 30 шт.	Кипр	1862 руб.

МНН: ОРЛИСТАТ – лекарственное средство для снижения веса. Специфический ингибитор желудочно-кишечных липаз

КСЕНИКАЛ	кап. 120 мг, 21 шт.	Швейцария	965 руб.
КСЕНАЛТЕН	кап. 120 мг, 21 шт.	Россия	715 руб.
ЛИСТАТА	кап. 120 мг, 30 шт.	Россия	1349 руб.
ЛИСТАТА	таб. покрыт. плен. об. 120 мг, 60 шт.	Россия	1818 руб.
ОРСОТЕН	кап. 120 мг, 21 шт.	Россия	912 руб.
ОРСОТЕН СЛИМ	кап. 60 мг, 42 шт.	Россия	565 руб.
ОРЛИСТАТ	кап. 60 мг, 42 шт.	Польша	478 руб.
ОРЛИСТАТ-АКРИХИН	кап. 120 мг, 84 шт.	Польша	1823 руб.

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

ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЧТО:

- люди, регулярно завтракающие или обедающие в кафе, имеют больше шансов заработать ожирение.
- недостаточный сон может дать вам шанс набрать до килограмма в неделю.
- если ситуация с ожирением останется такой же, как сейчас, то к 2030 году ожирением будет страдать 51% населения Земли.



ОЖИРЕНИЕ:

**Продолжение.
Начало на стр. 8**

Но я всегда говорю своим пациентам, даже если вы пойдете делать липосакцию и вам вырежут 28 килограммов жира, но при этом вы будете есть чипсы с майонезом, толку никакого не будет – вес вернется. База в питании должна быть обязательно!

– **Какая же она должна быть?**

– Во-первых, в рационе всегда должны присутствовать обязательные приемы пищи – завтрак, обед и ужин. Именно от них организм берет необходимое количество белков, жиров, углеводов и килокалорий для базовой жизнедеятельности. Когда вы пропускаете один из приемов пищи, организм старается замедлить свой обмен веществ, чтобы растянуть его на то время, которое ему необходимо.

Существует дополнительные приемы пищи, так называемые перекусы. Они имеют место быть между завтраком и обедом, обедом и ужином. Но их не должно быть много, и весь день «кусочничать» тоже не надо. Однако перекусы не должны быть такими же, как и основные приемы пищи. Например, перекусить курицей с гречкой – это основной прием пищи. Но если все приемы пищи сделать основными, то мы можем набрать вес. Кстати, такой способ используют спортсмены для набора мышечной массы.

Обязательно надо пить воду. Существуют различные нормы, но я считаю, что следует делать упор на конституцию человека и его физические особенности. Начинаем

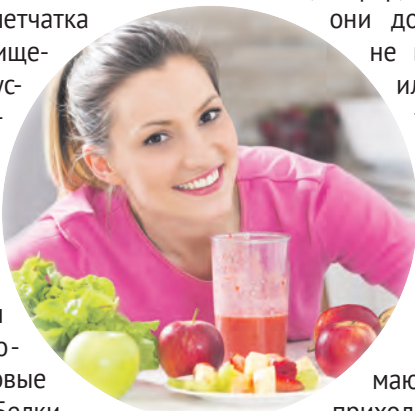
БОЛЬШОЙ ВЕС – БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ

с минимального количества воды, который организм будет использовать для своих базовых потребностей – 1 литр чистой воды в сутки. Впоследствии, увеличиваем этот показатель, чтобы ускорять свой обмен веществ. Вы же хотите, чтобы жидкость поступала не только для базовых потребностей вашего организма, но и для того же жиросжигания. Похудеть и не пить воду не получится.

– А какой должна быть еда человека, желающего похудеть?

– У вас не должно быть однообразного питания. В рационе должно быть обилие овощей – клетчатка

помогает пищеварению и усвоению белков, жиров и углеводов. Обязательно в рационе должны присутствовать белковые продукты. Белки – строительный материал



для нашего организма. Нужно не забывать и про жиры, как бы их многие не боялись, их необходимо потреблять.

Без глюкозы тоже не обойтись, ведь наш головной мозг без нее не может. Сладкое я рекомендую кушать именно тогда, когда у нас активно работает головной мозг. Чаще всего это бывает утром и днем. Вечером организм и так имеет свойство замедляться, мозг особо не работает, соответственно, и подкармливать его не надо.

Не надо забывать и про тот факт, что существуют полезные сладости – мармелад, зефир, пастила. Но они должны быть

не в шоколаде или йогурте, а мармелад лучше выбирать пластовой и помнить о разумных пределах.

Многие думают, что вес приходит от того, что они много едят, но су-

дя по моим пациентам, лишь 10 % действительно много едят. Чаще всего проблема в нарушении системы питания, например, отсутствии одного из приемов пищи.

ДВИЖЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ

– Какой должна быть двигательная активность тучного человека?

– Даже тем пациентам, у которых есть ограничения, я все равно рекомендую хотя бы 30–40 минут в день просто ходить, можно просто по квартире. Но физическая нагрузка должна быть нагрузкой. Многие говорят, что я на работе весь день бегаю, мне и нагрузка не нужна. Но парадокс в том, что когда из дня в день нагрузка одна и та же, то она перестает быть нагрузкой. Она становится обыденностью, и организм перестает на нее реагировать. Это как у спортсменов, в каждой тренировке происходят изменения, чтобы организм не привыкал, и были какие-то продвижения.



Я считаю, что лучшая физическая нагрузка – бег. Это хорошо и для мышечного тонуса, и для дыхательной и сердечно-сосудистой систем. И опять же помогает сбросить вес!

– Что бы вы порекомендовали тем, кто хочет быть в хорошей форме?

– Главное – беречь здоровье смолоду, чем раньше вы начнете заниматься этой проблемой, чем раньше вы осознаете, что она действительно имеет место, тем результаты будут лучше.

Ну, а тем, кто хочет сбросить вес, я советую не замыкаться в себе, если сложно начать бороться с лишним весом самому, обращаться к врачу-диетологу.

Наталья Киселёва



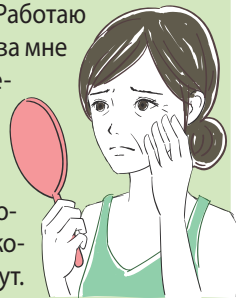
ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ПЕТРУШКА ДА КАРТОШКА ОМОЛОДЯТ НЕМНОЖКО

Когда у меня появились первые морщинки вокруг глаз, я расстроилась. Работаю тьютором, все время на людях, важно выглядеть хорошо. Дорогие средства мне не очень-то по карману, а дешевые не слишком помогали. Стала искать рецепты в народной медицине и нашла!

Итак, что я делаю. 1 столовую ложку мелко нарезанной зелени петрушки заливаю полулитрами кипятка, настаиваю 15 минут, процеживаю. 1 столовую ложку натертого на мелкой терке сырого картофеля смешиваю с двумя столовыми ложками приправленного отвара, добавляю 1 столовую ложку оливкового масла. Смесь выкладываю на марлевую ткань и кладу на глаза на 15 минут. После снятия не умываюсь. Маску делаю каждый вечер до достижения желаемого результата, повторяю по необходимости. Я очень средством довольна. Попробуйте и вы.

Вероника Клюквина, г. Москва



СОБЫТИЯ МАРТА

1 марта

Всемирный день иммунитета.

И дата 1 марта выбрана неслучайно. Ведь весной наш иммунитет особенно нуждается в защите. Целью праздника является повышение знаний о значении, особенностях функционирования и способах укрепления иммунной системы. Предлагаем отметить день овощным салатом и прогулкой на свежем воздухе в парке.

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 ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗЖОГИ?

Слышала, что сода помогает снять приступ изжоги. Действительно ли это так?

Наталья Важная, г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Михаил ПРИСТУПА

к. м. н., врач высшей категории, геронтолог

Нет, это не так. В ответ на раздражение щелочью раздражаются стенки желудка и вырабатывается соляная кислота. Вы выпьете соду, и на какое-то время нивелируете кислую среду, но только на время! Через непродолжительный период снова произойдет выработка соляной кислоты, и это порочный круг. Поэтому нужно блокировать выработку соляной кислоты и желудочного сока, действуя на сами клетки. Запишитесь на прием к врачу, который выяснит причины, по которым у вас возникает такое неприятное ощущение, как изжога, проведет необходимые обследования и назначит эффективный курс лечения лекарственными препаратами.

✉ НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ ГОРМОНОВ

Если врач назначил прием гормонов для поддержания работы щитовидной железы, это страшно? Не могут ли они вызвать прибавку в весе? Я очень этого опасюсь.

Наталья Варламова, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Сергей БУБНОВ

врач хирург-эндокринолог

Прием тиреоидных гормонов (гормонов щитовидной железы) не приводит к прибавке веса тела в отличие, например, от приема стероидных препаратов. Правильно подобранная доза тиреоидных гормонов даже при пожизненном приеме не снижает качество жизни пациентов.

✉ ПОКАЗАН ЛИ СПОРТ ПРИ КЛИМАКСЕ?

Как менопауза повлияет на мою ежедневную активность и образ жизни? На какие физические упражнения при климаксе стоит обратить внимание?

Надежда Биткова, г. Брянск



ЭКСПЕРТ

Светлана ЕРМАКОВА

врач-невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт

Не беспокойтесь, никак не повлияет. Живите активной полноценной жизнью. Спортивные занятия только приветствуются. Особое внимание стоит уделить дыхательной гимнастике. Эти упражнения сделают ваш организм более выносливым и способным противостоять гормональным нарушениям, вызванным изменением обмена веществ или сбоями в нервной системе. Вот несколько эффективных упражнений.

Снижаем приливы

- Лежа на спине, согните руки, положив их на подложечную часть живота. Закройте глаза и расслабьте все мышцы.
- На счет «раз» делаем вдох через нос, ваш живот при этом должен надуться.
- На счет «два-три» — задерживаем дыхание, на «четыре» — выдыхаем через нос, задействуя мышцы брюшного пресса.
- После этого задержите дыхание так долго, как сможете.

Гасим приступы жара

- Сделайте 8–10 глубоких медленных вдохов через нос, напрягая при этом мышцы живота.
- Выдыхайте через рот. Жар должен уйти через несколько минут!

26
февраля
1878
год

СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ

Пущен в оборот термин «микроб». Впервые микроорганизмы были открыты более 250 лет назад, в XVII веке, когда появилась возможность наблюдать их при помощи оптических приборов, дававших увеличение в 160–200 раз. Само же слово «микроб» было придумано филологом и философом Эмилем Литтре, автором фундаментального «Словаря французского языка». Именно к нему обратился французский ученый Шарль Седийо и попросил Эмиля Литтре подобрать подходящее название микроорганизмам. Литтре нашел отличное слово «микроб».



Неправильное лечение насморка приводит к капельной зависимости

Как быть, если она уже возникла?

ЧЕМ ГРОЗИТ МЕДИКАМЕНТОЗНЫЙ РИНИТ?

Последствия капельной зависимости – **медикаментозного ринита** – весьма печальны:

- постоянные головные боли из-за неправильной работы сосудов;
- частые кровоизлияния в слизистую носа;
- ночной храп, который может привести к нарушениям сна;
- атрофия тканей носоглотки. В процесс могут быть вовлечены кости и хрящи.

В самых тяжелых случаях, когда капли используются месяцами, возможна перфорация носовой перегородки, а в этом случае помогает только хирургическое вмешательство.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ

Всегда стоит обращать внимание на состав назальных капель. Такие компоненты как **ксилометазолин, оксиметазолин, фенилэфрин и нафазолин** могут вызывать зависимость, и как следствие – медикаментозный ринит.

Необходимо использовать препарат строго по

инструкции, в течение того срока, что рекомендован производителем.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ НАЗАЛЬНЫЕ КАПЛИ СТАЛИ ВРАГОМ №1?

В первую очередь – обратиться к специалисту. Он оценит ситуацию, и рекомендует наиболее подходящее лечение. Для облегчения симптоматики, и нормализации работы кровеносных сосудов, могут быть назначены процедуры с применением импульсного магнитного поля. Физиотерапия усиливает местное кровообращение, улучшает тонус стенок сосудов, и они получают возможность работать самостоятельно, как раньше.

Вместе с кровотоком становится интенсивнее и обмен веществ – это помогает быстро вывести из организма ненужные ему компоненты.

Процедуры с применением бегущего магнитного поля могут помочь в устранении капельной зависимости и восстановлении слизистой носа.

Что происходит с нашим организмом во время простуды? Когда тело борется с незваными гостями – бактериями или вирусами, оно мобилизует все силы, чтобы справиться с ними. При возникновении патологических процессов в носоглотке, расширяются сосуды, а значит, кровообращение усиливается. Ощущение заложенности носа – это отек слизистой, вследствие увеличения размера кровеносных сосудов.

Использование назальных капель приводит к очень быстрому их сужению. Это дает возможность свободно дышать на протяжении определенного времени (в зависимости от срока действия активного компонента капель, от 4 до 12 часов). Но затянувшееся применение сосудосуживающих средств ведет к возникновению зависимости от препарата.

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ

- Прозрачные водянистые выделения из носа;
 - зуд и жжение слизистой;
 - частичная и полная потеря обоняния;
 - ощущение затрудненного носового дыхания.
- При этом основная причина заболевания давно уже устранена, а капли в нос используются теперь для снятия постоянного отека. Как только действие препарата заканчивается, нос моментально закладывает.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ КАПЕЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ – БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ

Для помощи в восстановлении свободного дыхания без капель можно применять современное устройство МУЛЬТИЛОР. Он борется не только с этой зависимостью, но и не вызывает привыкания.

МУЛЬТИЛОР применяют, чтобы:

- снять отек слизистой носа;
- остановить размножение бактерий и вирусов;
- уменьшить воспаление и боль.

ПОКАЗАНИЯ:

- насморк;
- аллергический ринит;
- аденоидит;
- отит;
- тонзиллит.

Устройство комплексной терапии

«МУЛЬТИЛОР» может помочь:

- сократить выделения из носа;
- повысить сопротивляемость организма;
- избавиться от капельной зависимости и предотвратить отмирание слизистой.

Мультилор вариант 3

в аптеках и магазинах медтехники г. Москвы

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

ЭКОЛОГИЯ XXI века (495) 215-14-46

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ

МЕДТЕХНИКА МОСКВА (499) 550-10-16 www.medtehnika-moskva.ru

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03 www.blagomed.ru

В НАЛИЧИИ



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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. РЗН 2013/867. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



НАВОДИМ РЕВИЗИЮ

Как часто принеся продукты из магазина, мы закидываем их на полки холодильника как придётся? Да практически всегда. Куда влезло, туда и кладём. Яйца в дверку, овощи в нижний лоток, а остальное частенько как попало. А, между тем, хранение продуктов – это почти наука.

МОРОЗИЛЬНАЯ КАМЕРА

Цитрусовые	3 месяца	Постная рыба	6 месяцев
Фрукты	9-12 месяцев	Жирная рыба	2-3 месяца
Овощи	8-12 месяцев	Приготовленная рыба	4-6 месяцев
Молоко	3-6 месяцев	Кальмары	3-6 месяцев
Мясные бульоны	2-3 месяца	Баранина и телятина	9 месяцев
Сливочное масло	6-9 месяцев	Приготовленное мясо	2-3 месяца
Творог	1 месяц	Субпродукты	3-4 месяца
Сыры	6 месяцев	Курица и индейка	9 месяцев
Мороженое	2 месяца	Свинина	4-6 месяцев

ХОЛОДИЛЬНИК

Верхняя полка

Свежее мясо и птица	2 дня
Свежая рыба	1 день
Мясные деликатесы в вакуумной упаковке	2 недели
Соленая рыба в вакуумной упаковке.....	2 недели
в вскрытой.....	5 дней

Вторая полка сверху

Сыры	1 неделя
Сметана во вскрытой упаковке	3 дня
Кефир	1 неделя
Молоко	3-5 дней
Творог	1 неделя
Готовые блюда	1-2 дня

Третья полка сверху

Яйца	2 недели или до указанной на упаковке даты
Корень имбиря	3 месяца
Разрезанный лимон	2 дня

Вторая полка снизу

Целый лимон	2 недели
Цветная капуста	1 неделя
Морковь	1-2 месяца
Болгарский перец	1 неделя
Зелень	5-7 дней в банке с водой

Нижняя полка

Свекла	1-2 месяца
Белокочанная капуста	1-2 недели
Разрезанная головка репчатого лука	3-5 дней

Ящик для овощей

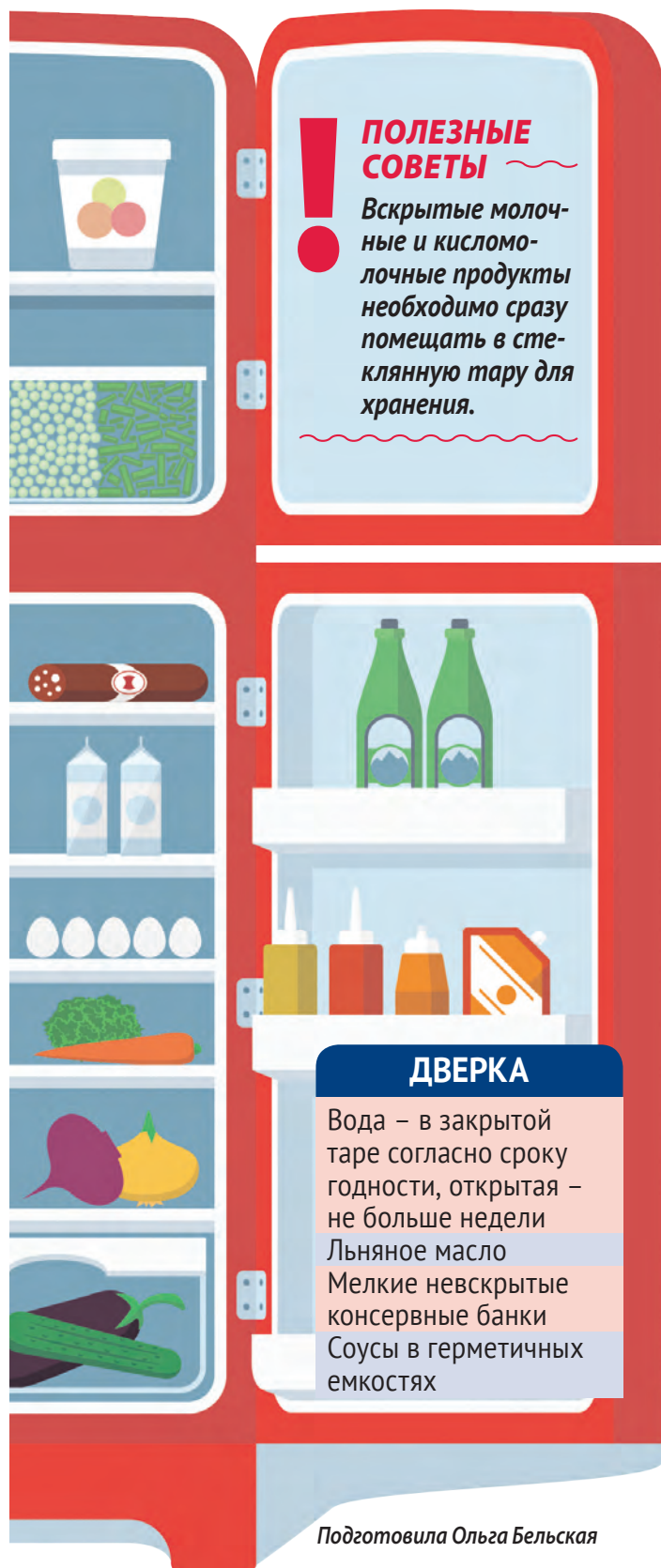
Редис	3 недели
Молодые кабачки	2-5 недель
Баклажаны	3-5 недель
Огурцы	7 дней
Свежие грибы	2-5 дней

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В ящиках для фруктов стоит иметь специальный антибактериальный губчатый коврик, чтобы между фруктами и холодильником была дополнительная воздушная подушка, защищающая от плесени.



НА ПОЛКАХ ХОЛОДИЛЬНИКА



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Вскрытые молочные и кисломолочные продукты необходимо сразу помещать в стеклянную тару для хранения.

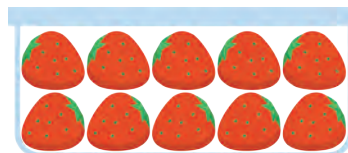
ДВЕРКА

Вода – в закрытой таре согласно сроку годности, открытая – не больше недели
 Льняное масло
 Мелкие невскрытые консервные банки
 Соусы в герметичных емкостях

Подготовила Ольга Бельская

В ЧЁМ ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ

- пищевые пакеты и пленка (овощи и фрукты)
- пластиковые пищевые контейнеры (сыр, салаты, сливочное масло, свежие ягоды)



- стеклянная посуда (подходит практически для любых продуктов, в особенности для молока, кефира, йогуртов, творога, зелени, открытых консервов, готовых блюд)

- бумажные пакеты (сыр, овощи, грибы)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Приготовленные продукты и продукты с резким запахом старайтесь хранить в плотно закрытых контейнерах, чтобы их аромат не пропитывал весь холодильник.

ПОЛКИ КЛАДОВОЙ ИЛИ КУХОННЫХ ШКАФОВ



Консервы и не вскрытый кетчуп	до года
Орехи	10-12 месяцев
Макароны в упаковке	до 3 лет
Шоколад в упаковке	6-9 месяцев
Мед	до 3 лет
Репчатый лук	до полугода
Свежие помидоры	от 1 до 2 недель
Картофель (в ящиках, бумажных или холщовых мешках в темном месте)	до 9 месяцев
Яблоки в зависимости от сорта и сезона	от 2 недель до 2 месяцев

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА –

ПРОДОЛЖЕНИЕ

Реабилитация после инсульта – путь длительный и непростой. Чтобы войти в привычный ритм жизни, больному и его родственникам потребуется немало сил и знаний.



ЭКСПЕРТ

Как организовать полноценный уход на дому, рассказывает кандидат медицинских наук, главный внештатный специалист по медицинской реабилитации Рязанской области, врач высшей категории, заведующая лечебно-реабилитационным отделением ГУЗ «Областная клиническая больница» Наталья РОНДАЛЕВА



ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

– Наталья Александровна, что делать родственникам, если больной вынужден лежать?

– Есть такое понятие, как сенсорная депривация – это частичное или полное лишение органов чувств внешнего восприятия. Человек живет и не замечает, как постоянно раздражаются все анализаторы его организма. Но вот случается инсульт, и наступает полная изоляция от каких-либо внешних раздражителей: никаких звуков, запахов, визуальных образов или тактильных ощущений. Человек лежит сначала в реанимации, потом дома. Лежит и смотрит в потолок. Отсутствие активного общения точно так же препятствует раздражению анализаторов, поэтому вы должны постоянно разговаривать с вашим больным, даже если он вроде бы как неадекватно общается.

Окружение и психозмоциональная поддержка со стороны родных имеют очень большое значение для правильной реабилитации. Если пациент замыкается в себе и чувствует себя ненужным, то, к сожалению, полного восстановления достигнуть будет невозможно. Моральная поддержка,

создание дома условий, оптимальных для успешного выздоровления больного, а также всевозможная помощь, как при выполнении упражнений по лечебной гимнастике, так и в овладении речью, чтением и письмом – все это приблизит вас к успешной реабилитации.

– Как ухаживать за таким больным?

– Правильный гигиенический уход очень важен. Поверьте, мы редко видим пролежни у тех пациентов, за которыми ухаживают. А как правильно ухаживать за больным, должен подробно рассказать лечащий врач. Ведь каждый случай имеет свои особенности.

Если вы ухаживаете за лежачим больным, то запомните, что не реже, чем один раз в два часа, его необходимо переворачивать, массировать, постукивать по спине и желательнее с ним разговаривать. Не просто подойти и перевернуть, а улыбнуться, сказать что-то приятное, обратить его внимание на что-то. Это не просто дань уважения к человеку, это тоже элементы

реабилитации, которые позволят восстановить его здоровье.

Кроме обеспечения гигиенического ухода и профилактики пролежней нужно не забывать и про полноценное питание, а также выполнение специальных упражнений для восстановления двигательной активности.

УМНАЯ КРОВАТЬ И ПОЛЕЗНЫЙ МАТРАС

– Какие специальные приспособления помогут реабилитации?

– Начнем с кровати. Она должна быть функциональной. Это не только облегчит состояние больного, но и даст ему возможность передвигаться, позволит пациенту видеть и принимать участие в той деятельности, которую ведут члены семьи, а не просто лежать и смотреть в потолок.

Для пациентов, которые вообще не двигаются, есть специальные противопролежневые матрасы. Они имеют источники вибрации, работа которых контролируется посредством приборной панели. Моторчик работает – сдувает

ОБОРУДУЕМ ДОМ ПРАВИЛЬНО

и раздувает воздух, и соответственно улучшается кровоснабжение пациента.

– **А что еще должно быть в арсенале пациента?**

– Вспомогательных устройств, которые помогут пациенту передвигаться, мыться, одеваться, принимать пищу и даже общаться, сейчас превеликое множество. Их можно как приобрести в специализированных магазинах, сделать своими руками и на заказ, так и взять в этих же магазинах в аренду.

У тех, кто сам встать не может, должны быть приспособления для того, чтобы безопасно встать с кровати, для того, чтобы они могли самостоятельно сесть и заниматься какими-то определенными упражнениями, например, элементарными дыхательными упражнениями, или разведением рук, что восстанавливает кровоток.

Это и всевозможные поручни, которые должны быть выставлены на определенную высоту и располагаться там, где они будут нужнее всего пациенту, например, вдоль стен, в ванной или около кровати. Но, прежде чем начать пользоваться чем-либо, не забудьте проконсультироваться у лечащего врача, который расскажет, что необходимо для успешного восстановления после инсульта.

КРОВАТИ РАЗЛИЧАЮТСЯ:

ПО КОЛИЧЕСТВУ СЕКЦИЙ
2-, 3-, 4-секционные с возможностью изменения головной, ножной, тазовой частей;

ПО СПОСОБУ РЕГУЛИРОВАНИЯ
механические и электрические;

ПРОСТЫЕ
оборудованные столиками, боковыми ограничителями, колесами и другими приспособлениями.



ПОДБИРАЕМ МАТРАС ПРАВИЛЬНО, С УЧЁТОМ:

- веса,
- размеров пациента,
- состояния его кожных покровов,
- прогнозируемой длительности пребывания в постели.

Наталья Киселёва



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

КЕФИР С ИМБИРЁМ – И ЛИШНИЙ ВЕС НИПОЧЁМ



Долго не решалась написать в газету, все мне казалось, что никому тут мои рецепты не нужны. Но читаю и вижу, сколько хороших людей пишет, сколько полезных советов друг другу дают, и тоже решила. Я хочу рассказать о средстве, которое поможет наладить работу желудочно-кишечного тракта, сбросить пару лишних килограммов, наладив обмен веществ. Нужно

взять стакан кефира (жирность 0,1–2,5%), добавить половину столовой ложки корицы, столько же имбиря и щепотку красного перца. Все тщательно перемешать. Я пью такой кефирчик утром натощак и перед сном в течение месяца два раза в год. Нарадоваться не могу. Такая легкость во всем теле, просто чудо!

Екатерина Ульянова, педагог, г. Кострома

5
марта
2019
год

СОБЫТИЯ МАРТА

Во всем мире будет отмечаться праздник – **ДЕНЬ ВЫКЛЮЧЕННЫХ ГАДЖЕТОВ**. Цель мероприятия проста – протест виртуальной жизни в сети. Суть праздника – отключить устройство и насладиться реальным миром, увидеть красоту неба, а попутно дать отдохнуть глазам и мозгу. Цель благая, присоединяйтесь!



ВАЖНАЯ ЦИФРА

ГДЕ ХОРОШАЯ МУКА –

На носу Масленица, поэтому пора закупаться главным ингредиентом для всей выпечки – мукой! А какую именно взять, чтобы на столе стояли пышные и вкусные блины, мы поможем вам разобраться.

Мука	ПШЕНИЧНАЯ	РЖАНАЯ	КУКУРУЗНАЯ	ОВСЯНАЯ	РИСОВАЯ	ГРЕЧНЕВАЯ
Описание	Белого или слегка кремового цвета, очень мелкого помола	Серее, чем пшеничная мука, и помол несколько крупнее	Насыщенного желтого оттенка	Бежевого цвета и грубой консистенции	Белая мука без вкуса и запаха, мелкого дробления	Нежно-коричневого цвета с соответствующим гречке запахом
Соотношение Б:Ж:У в граммах на 100 г	10,8:1,3:69,9	8,9:1,7:61,8	7,2:1,5:70,2	13:6,8:64,9	6,39:0,79:77,39	13,6:1,2:73,7
Калорийность на 100 г	334	298	330	369	330	367

КАК ВЫБРАТЬ?

Для выбора качественной муки необходимо обратить внимание на срок годности и герметичность упаковки. Если с первым пунктом все понятно, то относительно второго нужно пояснить: при нарушении целостности бумажной или другой упаковки есть вероятность отсыревания продукта, а также проникновения вредителей в него. В зависимости от того, что именно вы хотите приготовить, необходимо знать сорта муки.

МУКА ПШЕНИЧНАЯ:

- 1. Высший сорт, а также «Экстра»** – готовится из сердцевин зерен, без оболочек и других примесей, самая очищенная, характеризуется содержанием большого количества крахмала и малого – клейковины, подходит для сдобных изделий;
- 2. Первый сорт** – мука кремового оттенка, в ней допускается содержание небольшого количества оболочек, для нее характерно много клейковины, поэтому подходит этот сорт для несдобной выпечки, хлеба (такие изделия черствеют медленнее);
- 3. Второй сорт** – содержание оболочек выше, чем в первом сорте, а также присутствуют отруби, из нее готовят несдобные блюда и белый хлеб;
- 4. Обойная** – мука из неочищенных зерен пшеницы, чаще ее применяют для выпечки хлеба;
- 5. Крупчатка** – мука, частицы которой намного больше, чем у других сортов, в ней очень много клейковины, и применяется она для приготовления жирного дрожжевого теста.

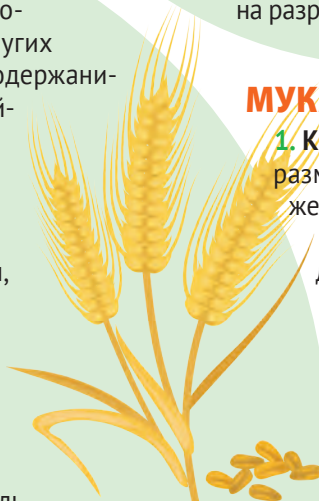
МУКА РЖАНАЯ:

- 1. Сеяная** – производят из сердцевин зерна, светло-серого цвета;
- 2. Обдирная** – мука с частью перемолотых оболочек, низкокалорийная;
- 3. Обойная** – содержит в своем составе отруби.

Из ржаной муки готовят черный хлеб. Эта мука впитывает намного больше воды, чем пшеничная, поэтому готовый продукт на разрезе очень плотный.

МУКА КУКУРУЗНАЯ:

- 1. Крупного помола** – такую муку готовят размалыванием кукурузы между каменных жерновов, она считается диетической;
- 2. Среднего помола** – используется для приготовления хлеба;
- 3. Мелкого помола** – не содержит отрубей, применяют для приготовления пудингов и нежного теста.



ЗНАЕМ МЫ НАВЕРНЯКА!



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

1. Мука, богатая клейковиной, не рекомендуется в применение людям, страдающим болезнями желудка и кишечника, т.к. такая мука затрудняет моторику и усиливает секрецию желудка.
2. Муку из-за калорийности стоит ограничить тем, кто решительно хочет привести свое тело в форму.
3. Противопоказана людям с аллергиями на зерновые (пшеница, рожь и т.д.).

Помимо того, что основой муки являются углеводы, она так же ОБЛАДАЕТ МНОГИМИ ПОЛЕЗНЫМИ СВОЙСТВАМИ:

1. Повышает иммунитет;
2. Дарит надолго чувство насыщения;
3. Укрепляет стенки сосудов;
4. Насыщает организм витаминами группы В, РР, А;
5. Оказывает профилактическое действие при варикозе;
6. Нормализует уровень холестерина;
7. Благоприятно сказывается на состоянии кожи, волос и ногтей;
8. Укрепляет нервную систему;
9. Снижает количество «плохих» жиров в крови;
10. Регулирует агрегатное состояние крови.



Анастасия Соколовская

МУКА ОВСЯНАЯ:

1. Классическая мука – получают путем перемолки подсушенных зерен, идеально подходит для овсяного печенья;
2. Толокно – получают перемалыванием проросших зерен овса после термической обработки, из него готовят калачи, хлебцы и кисели.



Рецепты вкусных и полезных блинов и оладий можно найти на 26-27 страницах

Особым видом муки, а правильное название мучной смеси, является блинная мучная смесь. Сейчас ее можно встретить в любом супермаркете, поэтому необходимо ра-

зобраться, что это такое, и что входит в состав. Блинная мука – это специализированная порошкообразная мучная смесь, в состав которой, помимо пшеничной муки, входят также сухое молоко, яичный порошок, сода или дрожжи, крахмал, соль, сахар и лимонная кислота. Благодаря добавкам процесс приготовления блинов и блинчиков значительно упрощается, а само блюдо будет иметь нежную текстуру и пышность. Калорийность блинной муки – 336 ккал, но сюда входит также калорийность добавок, в отличие от других видов муки.

МУКА РИСОВАЯ:

1. Цельнозерновая – приготовленная из коричневого риса;
2. Белая – из белого риса, из такой муки готовят рисовую лапшу.

Если золотую рыбку, которая уже выполнила три ваших желания, начать валять в муке, она скорей всего сможет исполнить ещё парочку ваших желаний.



КАК ХРАНИТЬ?

Обычно муку хранят в заводской упаковке, в сухом и чистом месте, при температуре 12–15°C, без посторонних запахов (мука имеет свойство вбирать в себя посторонние ароматы).





Я НЕ УМЕЮ БЫТЬ ЛЁГКОЙ,

Хрупкая, в платье стиля нью-лук и изящных босоножках с тоненькими перемычками, Светка была необычайно хороша. Словно лёгонькая, невесомая, юная студентка. Если не знать, что этой красавице с буйством белокурых кудрей скоро сорок, ни за что не догадаешься о её возрасте.

ВИДЕТЬ БОЛЬШОЕ В МАЛОМ

– Прекрасно выглядишь, – поцеловала я подругу.

– Спасибо, моя хорошая! – искренне поблагодарила женщина.

Света вообще была удивительно искренним, добрым и отзывчивым человеком. Я стремилась быть такой же, но получалось плохо. При схожих со Светиными проблемами я впадала в депрессию, начинала копаться в себе, ненавидела весь мир вокруг и отчаянно хотела развода.

– Какие розы! – подруга взмахнула невидимыми крылышками, подпорхнула к букету – во всяком случае, было такое ощущение – и вдохнула аромат цветов. – Тим подарил? Какой он молодец!

Я криво усмехнулась, вот как, как ей удаётся видеть большое в малом? Она же знает, что это первый букет от мужа за два года, да и то, потому что у меня вроде как юбилей. В прошлый свой тридцать девятый день рождения я вообще сидела одна в кафе и потягивала кофе-раф, щедро одобренный слезами и горькими мыслями.

Да, у меня, конечно, есть дети, живы родители, Светка вот есть, да и вообще вокруг меня много интересных, творческих людей. Работа хорошая и



Любовь так плохо выносит домашние дразги, что для прочного счастья нужно найти друг у друга выдающиеся качества.

Оноре де Бальзак

любимая, коллектив прекрасный. Но без любви... без любви так стыло в этой жизни, так одиноко. А муж меня не любит, это я чувствую каждой клеточкой своего тела. Вернее, ничего не чувствую, давно уже, несколько лет – муж даже руку от меня одергивает, если случается ненароком прикоснуться, как будто я прокаженная.

ХОЧУ ИСПЫТАТЬ РАДОСТЬ

– А ты уверена, что нет у него никого? – спросила меня парикмахер Ольга, щедро малюя на волосы краску цвета графита.

– Оль, да нет никого. Он с работы сразу домой, все выходные дома. Только если какая-то ретивая коллега, которая не против прямо на рабочем месте чужого мужа порадовать, – пожала я плечами.

– Как вариант, – кивнула Ольга. – Я вот тоже все думала, что знаю своего мужа, а бракразводный процесс на многое мне глаза открыл. По всему выходит, что я с чужим человеком всю жизнь прожила, с незнакомым.

Я подумала, поиграла этой мыслью, затем осторожно выдала:

– А знаешь, я бы даже рада была, если бы об измене узнала. Это значит, он живой, не мумия, чувствовать умеет, пусть и не ко мне эти чувства. Да и я себя унижать перестану, а то кажется, что у меня то ли нос на бок, то ли ноги вместо рук. Иначе почему от меня собственный муж шарахается?

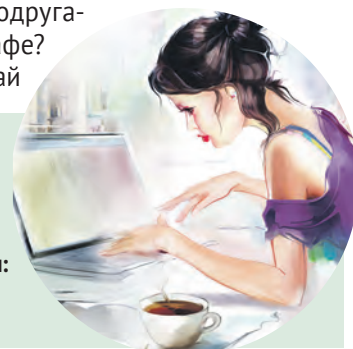
На обратном пути из парикмахерской я купила себе букет роз. Нежно-розовых, пахучих. Такие же, только желтые, я подарила Ольге, когда пришла «за новой стрижкой». Она была так рада, засияли глазки. Хочу, чтобы и у меня сияли, хочу испытать радость.

– Тьфу ты, – муж расхохотался, – я уж думал, что-то серьезное случилось.

– Так и случилось серьезное, – по щекам у меня потекли слезы. – Ты меня больше не любишь, разве это мелочь?

Тим задумался, посмотрел на меня долгим взглядом:

– Нет людей, которые любят друг друга до гроба, это все сказки, понимаешь? У нас с тобой семья, дети, дом. Что тебе еще нужно? Хочешь в театр? Ходи с подругами. В кафе? Ну давай



Присылайте нам свои истории!

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

НО Я БУДУ СЧАСТЛИВОЙ!

сходим в кафе, хотя не вижу смысла тратить деньги, когда можно и дома не хуже поесть. Чего тебе еще не хватает? Цветов? Ну давай купим, как их, эти, фиалки, там, или гибискус какой. Все пользы больше, не завянут на второй день. Поехать куда-то хочешь? Так съезди в санаторий какой, отдохни. Мне и тут хорошо.

ОДНА Я ТОЧНО НЕ БУДУ

– У тебя кто-то есть? – задала я в лоб вопрос, и сама вздрогнула от неожиданности, когда он прозвучал.

Муж хмыкнул, повел плечом, потом посмотрел на меня, как на что-то мелкое, не достойное внимания, случайно попавшее под ноги:

– Ты точно хочешь это знать?

Я не хотела, я больше уже ничего не хотела. Но муж был непреклонен и начал говорить. Долго, смакуя подробности. Всю ночь я не спала и даже не ложилась. Сидела на кухне и безучастно

смотрела через стекло окна на хмурое ночное небо.

Повыла, помолилась, пожалела себя. А потом меня отпустило. Совсем. Не буду больше унижаться и вымаливать любовь. Я красивая, умная, женственная. И я у себя есть. Я сама себя люблю так, как никто. Купила себе розы, сменила кардинально прическу и цвет волос, и мне прекрасно! И ничего мне от мужа не надо. Вообще! Я выхожу на новый уровень. Я выдергиваю из него корни, которыми в него проросла, я становлюсь собой, автономной и счастливой. Я открываю сердце для Бога и для счастья. Если Богу будет угодно, он даст мне человека, который меня отлюбит и согреет за все стылые годы. Безусловно, до страстной дрожи, до покалывания в кончиках пальцев. А если не даст, значит, даст что-то другое, чем я смогу заслужить спасение и Его любовь. Одна не буду. У меня есть я.

Виктория, г. Новосибирск

ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

ШПАРГАЛКА ОТ ДРЕВНИХ ГРЕКОВ

Греки античности четко делили любовь на виды, и, быть может, были не так уж не правы:

- «эрос» – стихийная, восторженная влюбленность, в форме почитания, направленного на объект любви
- «филия» – любовь-дружба или любовь-приятель по осознанному выбору
- «сторгэ» – любовь-нежность, особенно семейная
- «людус» – любовь-игра, допускающая адюльтер
- «агапэ» – жертвенная любовь
- «прагма» – любовь по расчету, подпадающая контролю рассудка
- «мания» – иррациональная любовь-одержимость.

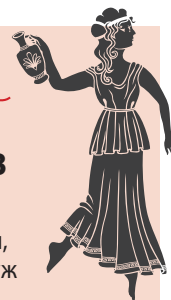


Фото: Vadim Verentsyn, Teni, Kristina Birukova / Shutterstock.com

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ДАЧА PRESSA.RU
№ 4 (124) 18 февраля 2019 года
Выходит по понедельникам два раза в месяц
подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

1000 РУБЛЕЙ
за вышедшее отпечатанное издание

МАКСИМУМ ОВОЩЕЙ НА БЕДНОЙ ЗЕМЛЕ стр. 10

ЕСЛИ ГРУША БОЛЕЕТ РЖАВЧИНОЙ стр. 6

ПЕРЦЕВ БОЛЬШЕ НА 50 ПРОЦЕНТОВ стр. 11

НА ЧЕМ ЭКОНОМЯТ ДАЧНИКИ стр. 12

8 ЗАКОНОВ КРАСИВОЙ КЛУМБЫ стр. 16-17

ТОМАТЫ С ГАРАНТОМ стр. 6-7
КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕШНОГО УРОЖАЯ

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940
Оформить подписку до почтового ящика можно
во всех почтовых отделениях связи и на сайте
Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

ВНИМАНИЕ!

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

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

Андрей БАРИЛО: ВАЖНО НАЙТИ

Творческая биография Андрея Барило началась с высокого старта. Ещё учась на третьем курсе Щукинского театрального училища, он получил приглашение сыграть роль Люченцио в спектакле «Укрощение строптивой» в театре Сатиры. С тех пор там работает 26 лет. Тем не менее, известность любимому артисту принёс не театр, а, как это часто бывает, кинематограф.

Телесериал «Склифосовский» от кинокомпании «Русское», полюбившийся зрителям, добавил популярности талантливому артисту. За судьбой доктора Брагина и его коллег, одного из которых играет Андрей Барило, несколько лет следила вся страна. Так что приятно сообщить, что седьмой сезон многосерийной медицинской драмы уже стартовал.

ОПЯТЬ ДОКТОР, ОПЯТЬ БОЛЬНИЦА...

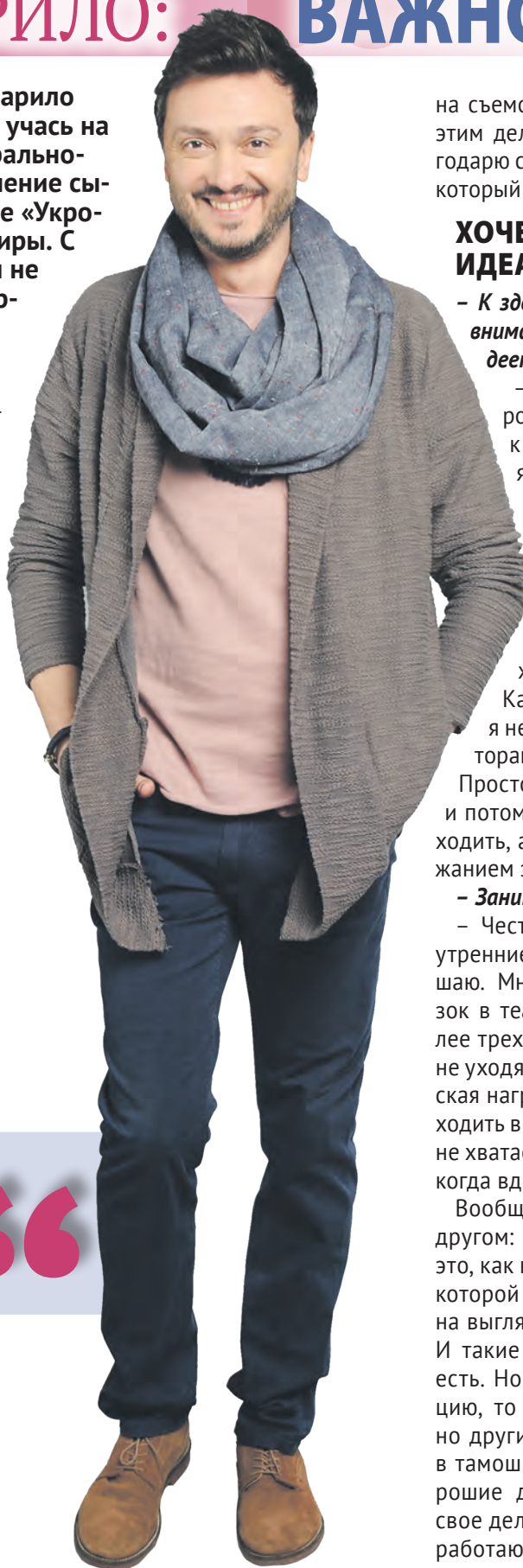
– Андрей, прошедшим летом вы вновь приступили к съемкам сериала «Склифосовский». Не подустали сниматься в этой истории?

– Что вы! Такой интересный материал, потрясающий коллектив, партнеры. Вся эта история давно стала частью моей жизни. Седьмой год мы «варимся» вместе в одном котле, и почти породнились.

– А ведь поначалу не хотели сниматься...

Сериал «Склифосовский» – это, как не крути, красивая история, в которой показано, как в идеале должна выглядеть современная больница.

– Когда мой агент сообщила, что меня без проб берут на роль анестезиолога, я подумал – опять доктор, опять больница. До этого я уже снялся в картине «Врачебные тайны». Но агент настаивала, чтобы я почитал сценарий. Почитал, узнал, кто режиссер, и какая замечательная компания собирается



на съемочной площадке, и сразу под этим делом подписался. Теперь благодарю судьбу за роскошный подарок, который она мне преподнесла.

ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ БЫЛО ИДЕАЛЬНО ВЕЗДЕ

– К здоровью за годы съемок стали внимательней относиться? Или наоборот, что успеется...

– Скажу правду: с одной стороны, с уважением отношусь к докторам, с другой – с боязнью. Мне кажется, что, если я приду в больницу, у меня найдут кучу болячек, после которых уже можно не жить. Найти доктора, который не навредит, определить точный диагноз – к сожалению, большая проблема. Каждый организм – загадка, и я нередко боюсь доверяться докторам, да не обидятся они на меня. Просто случались разные ситуации, и потому предпочитаю не по врачам ходить, а самому заниматься поддержанием здоровья.

– Занимаетесь?

– Честно сказать, в клуб не хожу, утренние пробежки в парке не совершаю. Мне хватает серьезных нагрузок в театре. Поверьте, отыграть более трех часов на сцене, практически не уходя с нее, большая психофизическая нагрузка. Конечно, мне советуют ходить в спортзал, но пока меня на это не хватает. Возможно, я к этому приду, когда вдруг «прижмет» (смеется).

Вообще больше хочется сказать о другом: сериал «Склифосовский» – это, как не крути, красивая история, в которой показано, как в идеале должна выглядеть современная больница. И такие в Москве встречаются, они есть. Но когда выезжаешь в провинцию, то сталкиваешься с совершенно другим положением дел. Причем, в тамошних больницах работают хорошие доктора, искренне любящие свое дело, но условия, в которых они работают, старое оборудование, мяг-

ДОКТОРА, КОТОРЫЙ НЕ НАВРЕДИТ

ко говоря, оставляют желать лучшего. Буквально прошедшим летом я столкнулся с такой больничкой, и ушел оттуда с тяжелым, противоречивым чувством, с мыслью о том, что такие

« В клуб не хожу, утренние пробежки в парке не совершаю. Мне хватает серьезных нагрузок в театре. Поверьте, отыгрывать более трех часов на сцене, практически не уходя с нее, большая психофизическая нагрузка. »

больницы, как «Склиф», необходимо строить по всей стране, что правительство должно уделять здравоохранению повсеместное внимание, а не в отдельно взятом



СО СТОРОНЫ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ КАЖЕТСЯ СТРАННЫМ

– В сериале «Склифосовский» вы играете анестезиолога – челове-

ет-приезжает, постоянно ищет себя. Кто-то скажет – сидел бы уж на одном месте, не дергался, но он продолжает жить по каким-то четким, оправданным для себя законам, которыми он мотивирован, хотя со стороны его поведение кажется странным.

– Знаю, что параллельно вы снимаетесь в других проектах. Каких именно?

« Почитал, узнал, кто режиссер, и какая замечательная компания собирается на съемочной площадке, и сразу под этим делом подписался. Теперь благодарю судьбу за роскошный подарок, который она мне преподнесла. »

– Закончились съемки картины «Фальшивый флаг» для НТВ. Особо рассказывать о том, что еще не вышло, не люблю и не буду. Скажу лишь, что это российская версия остросюжетного сериала «Фальшивый флаг», режиссер Сергей Чекалов. Очень его люблю, и с удовольствием с ним работаю. Также состоялась премьера 8-серийного художественного фильма под названием «Затмение». Режиссер – мой друг Антон Азаров.

Вопросы задавала Наталья Анохина

регионе. Но в большинстве случаев происходит как раз наоборот. Грустно, когда видишь, что люди пытаются что-то делать, но им не хватает современного оборудования и элементарно лекарств.

ка неоднозначного, противоречивого. Расскажите, как сильно он меняется в новом сезоне?

– Все раскрывать не буду, скажу лишь, что мой герой оставляет работу и начинает путешествовать, уезжа-



С Анной Якуниной, фото со съемок 7-го сезона сериала «Склифосовский»

КАЛЕНДАРЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА

Великий пост в этом году начинается 11 марта и завершается 27 апреля. Время поста – это время нашей подготовки к великому празднику – Светлому Христову Воскресению, время торжества веры, добра и любви.

Христиане вступают в Великий пост с целью показать Богу свое горячее желание измениться, очиститься духовно. Важно понимать, что суть поста не в пищевом ограничении, но, тем не менее, есть традиции в правилах питания.

Великий пост начинается за семь недель до Пасхи. Он состоит из Четырехдесятницы (в память о 40 днях поста Иисуса Христа) и Страстной седмицы (последние дни земной жизни, страданий, смерти и погребения Спасителя).

Пост состоит из двух составляющих – духовной и телесной.

ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ

Для верующего человека важно исповедаться и причаститься во время Великого поста, оградить себя от страстей, покаяться. Время Поста – это время очищения души, обновления ее, наполнения ее духовной радостью и светом Господнем. Время поста – это и время добрых дел, возможности учиться всему, что приближает нас к Богу.

Важнейшей составляющей поста является молитва. Это время, когда можно начать регулярно молиться дома, ходить в храм. Желательно не пропускать службы Великого поста.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТИТЬСЯ

Совершенствуясь духовно, мы берем на себя и некое испытание плоти – исключаем из рациона мясные, молочные продукты, яйца и рыбу. Принято с особой строгостью соблюдать смирение и воздержание в первую неделю Великого поста и Страстную неделю.

Внимание! В календаре дана информация о еде в пост по давней монастырской традиции (уставу). Пост должен быть по силам. Мету личного поста лучше определить, посоветовавшись со священником.

Март

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Апрель

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 апреля Пасха Христова

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



28 апреля
Пасха Христова



дванадцатые
праздники

7 апреля – Благовещение
Пресвятой Богородицы
21 апреля – вход
Господень в Иерусалим



дни постные



пища сырая
без масла



разрешение
на вино



дни строгого
поста



горячая пища
без масла



разрешение
на рыбу



дни поминовения
усопших (родительская суббота)



разрешение
на растительное
масло



разрешение
на икру

Подготовила Светлана Иванова

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



ЗЕМНЫЕ БОЛЕЗНИ

*поражают даже
потомков Зевса*

Имя этого полководца известно каждому школьнику. Ученик Аристотеля, «прямой потомок греческий богов» по происхождению и завоеватель половины мира – это всё великий полководец Александр Македонский.

Египетские жрецы приписывали знаменитому полководцу невероятные способности, такие как отсутствие болезней или сверхчеловеческую силу, однако, если изучить трактаты более независимых современников, можно узнать, что великий царь болел теми же болезнями, от которых страдаем и мы.

ПЕРЕЖИЛ ИНСУЛЬТ?

Отец будущего царя, Филипп II, погиб в 46 лет от руки одного из своих советников. Получив от родителя в управление крайне неспокойные территории, двадцатилетний Александр был вынужден каленым железом доказывать правомерность престолонаследия.

Плутарх в своих заметках отмечает, что во время греческого похода царю Александру было нанесено всего 5 рубленых ран, а иные

заболевания обходили его стороной, «словно сами Боги хотели, чтобы Фивы были покорены». Историк Анаксарх же описывает другой эпизод – когда Македонский потерял сознание и пробыл в беспомощности почти сутки, испулавшись в горной реке после длительного боя под Тарсом. По описанию его состояние похоже на инсульт.

При дворе царя-полководца было множество знахарей и лекарей, которые постоянно предупреждали царя об опасности затяжных пиров и возлияний до и после каждого сражения, а также в походах. Тогдашние медики действовали по наитию.

Как утверждает ряд историков, у Александра были разные глаза, голубой и черный, – так называемая гетерохромия. Согласно исследованиям современных ириодиагностов (вра-

чей, ставящих диагноз по радужной оболочке глаза), гетерохромия указывает на врожденную слабость желудочно-кишечного тракта.

ЛИХОРАДКА И ДЕПРЕССИЯ

Покорение Египта было омрачено лихорадкой, из-за которой полководец отложил поход на Карфаген. Вылечиться, по сведениям различных историков, ему помог настой из листьев хинного дерева, что говорит о близости лихорадки с малярией. Также напомнила о себе старая рана на голове, царя начали мучить приступы ночного жара и мигрени. Источники свидетельствуют, что личный врач, Филиппа, снимал боль примочками на основе яда скорпионов и выжимок из листьев финиковой пальмы.

Здоровье Александра пошатнуло и другое трагическое событие. После покорения Персии он случайно убил своего молочного брата Клитта. Поняв, что натворил, правитель впал в глубокую депрессию, выйти из которой ему помогли придворные жрецы Дария III, окуривавшие Македонского маслами персика и лаванды.

КСТАТИ

БЫЛ ТРАВНИКОМ?

Согласно преданиям сам Александр тоже был сведущ в медицине. Немало знал о ядах, владел навыками полевой хирургии. А во время азиатского и индийского походов он составлял гербарий и отсылал результаты своему учителю, философу и врачу Аристотелю.

ЯД ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

Окутана тайной и причина смерти царя. Есть версия – малярия, отягощенная и усталостью от походов, и болезнями. По ряду свидетельств, в Индии царь чуть не заболел кишечной инфекцией. Спасла серебряная посуда, в которой подавалась еда. Но на одном из пиров царь пожаловался на «внезапную острую боль в печени», слег в постель, где в течение последующих 12 дней мучился от высокой температуры и боли в суставах. Потом его состояние ухудшилось, он впал в кому и скончался в возрасте 30 лет. Яд? Кишечная инфекция? Излишки алкоголя? Узнаем ли мы истину?

Анастасия Соколовская

ДЕТАЛИ

СТРАДАЛ КОСОГЛАЗИЕМ?

Придворный скульптор Македонского Лисипп так изобразил своего царя: подбородок поднят, лицо повернуто вправо, голова наклонена назад и влево. На первый взгляд не-много странная поза, но она может свидетельствовать о наличии у царя синдрома Брауна – редкой формы косоглазия.





БЛИННАЯ НЕДЕЛЯ –

у плиты веселье

Начинается всенародно любимая Масленица – праздник, знаменующий скорый конец зимы и начало нового природного цикла. И конечно же, в эту весёлую неделю все хозяйки непременно будут радовать своих близких вкусными блинами с разнообразными начинками и радостными оладушками. Давайте разбираться, как приготовить самые роскошные блины.

8 СЕКРЕТОВ ПРАВИЛЬНОГО ТЕСТА

Для опытного кулинара блины кажутся одним из самых простых в приготовлении блюд. Однако существуют нюансы, которые позволят с уверенностью напечь горку красивых и аппетитных блинов даже начинающей хозяйке, а бывалым поварам облегчат труд.

- 1 Непосредственно перед замешиванием муку следует просеять, чтобы она насытилась воздухом. Тогда тесто получится более воздушным.
- 2 Сначала следует смешивать жидкие ингредиенты, добавив соль и сахар. А затем вливать их в муку, одновременно замешивая.
- 3 Если по рецепту в тесто добавляется гашеная сода, то добавлять ее следует в жидкий компонент непосредственно перед замешиванием в муку. Если же в рецепте используется разрыхлитель, то его нужно перемешать с мукой.
- 4 Масло следует вводить в тесто в самом конце, иначе блины получатся резиновыми.
- 5 Дрожжевому тесту надо дать подойти хотя бы два раза. При этом его не надо размешивать. Также любое блинное тесто не следует мешать непосредственно перед приготовлением.

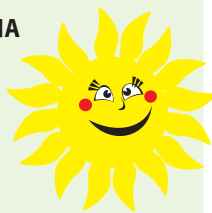


- 6 Из теста, близкого к бисквитному (с большим количеством яиц и молока), не стоит пытаться испечь тонкие блины – лучше и вкуснее получатся оладьи.
- 7 Готовому тесту надо дать отдохнуть 20–30 минут, чтобы набухла клейковина.
- 8 Если блины рвутся и прилипают при готовке, скорее всего, в тесте не хватает муки – не стоит добавлять ее непосредственно в тесто, лучше замешать ее отдельно в небольшом количестве теста, а затем влить в общий объем и аккуратно размешать.

Масленичная неделя

Понедельник. ВСТРЕЧА

Масленицы – начинаем печь блины, угощаем бедных и нуждающихся, сооружаем чучело Масленицы.



Вторник. ЗАИГРЫШ

устроиваем гулянья, катаемся на санках.

Среда. ЛАКОМКА – зовем гостей, угощаем их блинами, а особенное внимание уделяем зятю.

Четверг. РАЗГУЛЯЙ – начало широкой Масленицы, гуляем от души, водим хороводы, поем песни.

Пятница. ТЕЩИНЫ ВЕЧЕРКИ – зятья приглашают тещу на блины.

Суббота. ЗОЛОВКИНЫ ПОСИДЕЛКИ – невестка приглашает в гости мужних сестер на блины.

Воскресенье. ПРОЩЕНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ, апофеоз Масленицы – просим прощения у близких за все причиненные обиды, гуляем вовсю, сжигаем чучело масленицы, едим блины.



ПЕЧЕМ БЛИНЫ ГРАМОТНО

Половина успеха – это правильная сковорода. Категорически не подходит эмалированная посуда, а также имеющая не-

ровное дно – из-за неподходящего покрытия и неравномерного прогрева блины будут прилипать, плохо пропекаться и рваться. Идеальным вариантом будет толстодонная чугунная сковорода, но сейчас она перешла уже в разряд раритетов. Хорошие блины получатся и на сковороде из утолщенного алюминия, а также на тефлоновой или посуде с керамическим покрытием.

Процесс выпекания тоже имеет ряд особенностей. Сначала сковороду нужно хорошо разогреть на максимальном огне. Налив тесто на недостаточно прогретую поверхность, вы гарантированно получите блин комом. Если в тесте много яиц и молока, то после разогрева сковороды огонь нужно уменьшить до среднего и даже ниже. А если тесто больше состоит из воды и содержит немного яиц, тогда печь нужно на довольно сильном огне.

Ольга Бельская

БЛИНЫ ДА ОЛАДУШКИ наполнят благодатью

Может ли главный масленичный символ быть не только вкусным, но еще и полезным, ну или хотя бы щадящим для фигуры? Может – с уверенностью отвечают наши дорогие читатели и подтверждают это своими великолепными аппетитными рецептами.



БЛИНЫ ГРЕЧНЕВЫЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 300 г гречневой муки • 2 яйца • 700 мл воды
- 2 щепотки соли • масло для жарки

Муку просеять, добавить соль. Постепенно вливать воду комнатной температуры, постоянно помешивая до однородности. Взбить яйца и соединить с тестом, вымесить. Оставить тесто на полчаса. Если оно получится густоватым, развести водой, а если жидковатым – оставить еще на полчаса. Жарить блины как обычно, смазывая сковороду тонким слоем масла. Переворачивать блин следует, когда на нем появляются пузырьки, а край свободно отходит от сковороды.

Энерг. ценность на 100 г – 119 ккал



Муку просеять, добавить соль. Постепенно вливать воду комнатной температуры, постоянно помешивая до однородности. Взбить яйца и соединить с тестом, вымесить. Оставить тесто на полчаса. Если оно получится густоватым, развести водой, а если жидковатым – оставить еще на полчаса. Жарить блины как обычно, смазывая сковороду тонким слоем масла. Переворачивать блин следует, когда на нем появляются пузырьки, а край свободно отходит от сковороды.

Мария Горячева, г. Лиски

ПЫШНЫЕ ОЛАДУШКИ

Рецепт для мультиварки



- 0,5 л кефира • 1,5 стакана муки высшего сорта
- 1 яйцо • 2 ст. л. сахара • щепотка соли
- 1 пакетик ванильного сахара • 1 ч. л. соды • 1 ч. л. уксуса
- масло для жарки

Кефир подогреть до горячего, но не кипящего состояния. В миску разбить яйцо, добавить соль и сахар и размешать. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить горячий кефир. Добавить соду и уксус. Муку просеять и порциями добавлять к яичной смеси до получения средней густоты (как густая сметана). Оставить тесто на 15 минут. Включить мультиварку на режим «Жарка», смазать чашу маслом, подождать полного нагревания чаши. Жарить оладушки по 3 минуты с каждой стороны.

Наталья Русанова,
г. Нижний Новгород



Энерг. ценность на 100 г – 187 ккал

БЛИНЫ ДИЕТИЧЕСКИЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 стакана обезжиренного молока
- 300 г муки из твердых сортов пшеницы • 2 стакана воды
- 2 яйца • 4–5 ст. л. оливкового масла • соль

Взбить яйца миксером и, продолжая взбивать на низкой скорости, постепенно ввести воду, молоко, муку и соль. Вручную домешать до однородности. Влить масло, перемешать, оставить на 10 минут. Жарить блины на хорошо разогретой сковороде, смазав ее маслом только перед первым блином.



Энерг. ценность на 100 г – 126 ккал

Галина Насонова, г. Серпухов

БЛИНЧИКИ С ОТРУБЯМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 яйца • 2 стакана кефира • 4 ст. л. отрубей
- 0,5 ч. л. соды • 1 ст. л. сахара • соль по вкусу
- масло для жарки

Отруби перемолоть в кофемолке. Смешать их с кефиром и оставить на 2 часа. Затем тщательно взбить яйца, добавить к ним отруби с кефиром, соду, соль, сахар. Размешать, дать тесту отдохнуть 10 минут и выпекать как обычно, на среднем огне, промазывая сковородку маслом.

Энерг. ценность на 100 г – 123 ккал

Алла Шиманина, Смоленская обл.

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

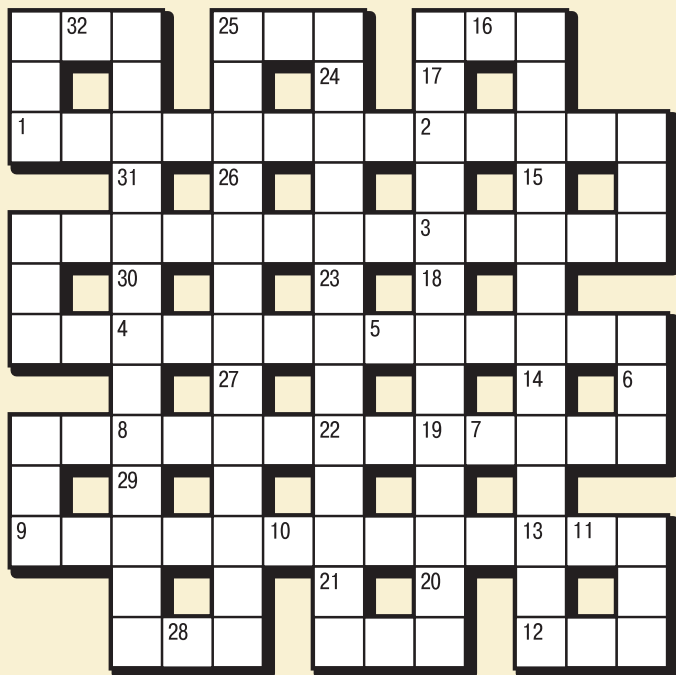


УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту rz@kardos.ru или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

КРОССЧАЙНВОРД

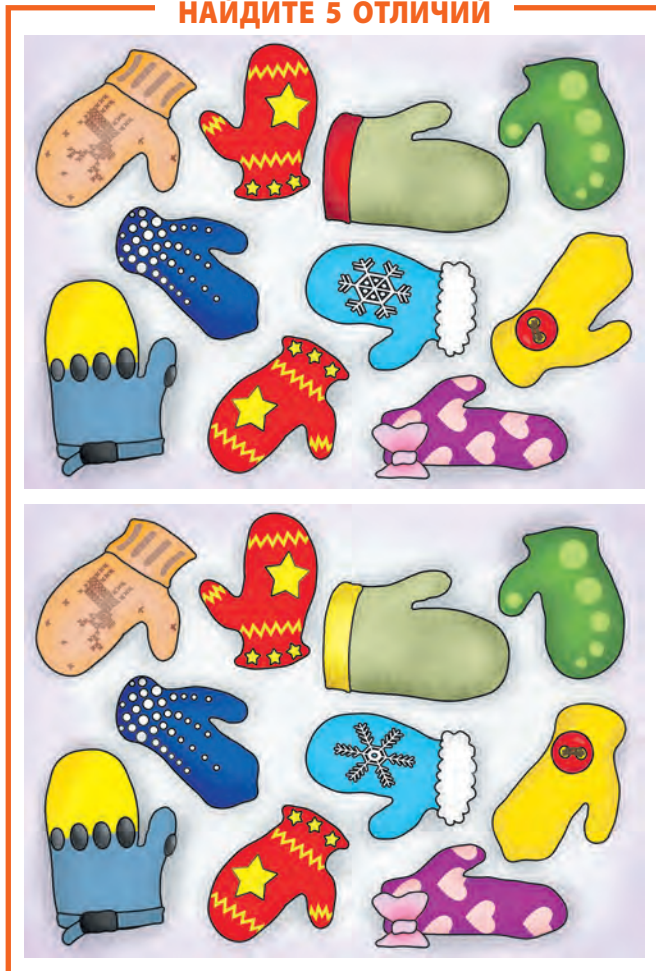


1. Фотошелчок с задержкой.
2. Средневековые магические, таинственные науки, знания и связанные с ними обряды.
3. Собственно-ручное описание от А до Я.
4. Поговорка: «Это еще цветочки, а ... будут впереди».
5. Линия давления на карте.
6. «Орлиная» сторона монеты.
7. Этот «мертвый» язык считают прародителем множества живых языков, в том числе русского, английского и французского.
8. «Отара» коневода.
9. В бытность В. Арсеньева Дерсу Узала был гольд, а теперь он был бы ...
10. Иван... на Сером Волке.
11. «Воздушный хулиган» (прозвище такое), пролетевший под Троицким мостом в Ленинграде.
12. Вызывают педикулез.
13. Компьютерная стрелялка или бродилка.
14. Контурный рисунок – одним словом.
15. Обитатели человеческого дна.
16. Этого индейца боялся Том Сойер.
17. Автор принципа бритвы.
18. То, что так и не научился брать Верещагин.
19. Когда Йеменов было два, он являлся столицей одного из этих государств.
20. Поручение, обращение, содержащее перечень требований и пожеланий.
21. Пункт обмена обручальными кольцами.
22. Придумал любимую «дудку» Клинтона.
23. Корочка на заживающей ссадине.
24. Его избирает конклав.
25. Спарринг в фехтовании.
26. «Налог» в пользу помещика.
27. Знаток родной местности.
28. Фамилия Бриджит, которая вела дневник (кино).
29. Труба к соседям по вертикали.
30. Парусно-гребная лодка поморов.
31. Роман ширпотребного толка.
32. Какой татаро-монгольский коллектив 300 лет доставал русских?

ОТВЕТЫ

1. Автоселф. 2. Кабалистика. 3. Автоматография. 4. Ягодка. 5. Изба-пятистакан. 6. Аверс. 7. Санскрит. 8. Табун. 9. Нанаец. 10. Царевич. 11. Чкалов. 12. Вил. 13. Ибра. 14. Абрис. 15. Сброд. 16. Джа. 17. Оккам. 18. Мзда. 19. Аден. 20. Наказ. 21. Зас. 22. Сакс. 23. Струн. 24. Пана. 25. Асса. 26. Оброк. 27. Кравед. 28. Джанс. 29. Стюк. 30. Коч. 31. Чтисва. 32. Орда.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Стрелки на брюках в наше время являются признаком аккуратности и элегантности. Действительно ли их придумали с целью подчеркнуть стиль? Или же появление стрелок во многом обязательно случаю?
- 2 Пока он сырой, его никто не ест. Но стоит его приготовить, так его тут же выбрасывают. О чем речь?



ОТВЕТЫ

«Найдите 5 отличий»: желтая варежка справа, саженижка на центральной варежке, часть рога оленя на корявой варежке, цвет канта у рукавицы, сердечкой в варежке, лямочка на рукавице. 1. Паршиви поттих бряк перевозити морем, лямочка на рукавице. 2. Паршиви поттих бряк перевозити морем, лямочка на рукавице. 3. Паршиви поттих бряк перевозити морем, лямочка на рукавице. 4. Паршиви поттих бряк перевозити морем, лямочка на рукавице. 5. Паршиви поттих бряк перевозити морем, лямочка на рукавице.

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

СЮДОКУ
ответы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ТРАНСПОРТ

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

■ **8-916-841-89-94** Срочный выкуп абсолютно любого авто максимально дорого. С абсолютно любыми проблемами. С запретом регистрационных действий, арест, кредитные, без птс. Старые, новые любые, Москва и МО, не на ходу. Приеду в любое время, деньги сразу, оформление полностью за мой счет. Куплю дорого. Тел.: 8-916-841-89-94

ЗДОРОВЬЕ

■ **8-920-522-58-44, 8-910-356-21-77** **Продаю травы:** болиголов, люцерна, дурнишник, мордовник, копытень, клевер. кукольник, сабельник, зюзник, золотая розга, репешок и другие, семена дикой моркови и крапивы, сироп бузины черной, каштан, масла: зверобой, монарда, амарант, сборы трав, настои, саженцы трав и деревьев. Шмидт Надежда Викторовна.

АНТИКВАРИАТ

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

ФИНАНСЫ

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

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



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

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ☎ 8-495-792-47-73 м. «Кожуховская»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» ☎ 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») ☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» ☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРТ «КОРУНА» ☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРБ «АДАЛЕТ» ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург ☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>

ГОРОСКОП НА 25 ФЕВРАЛЯ – 10 МАРТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют быть внимательней к своей нервной системе. Полезны различные успокаивающие и расслабляющие процедуры, а также настои и отвары лекарственных трав – пустырника, валерианы, шалфея.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам не стоит упускать шанс и пройти диспансеризацию либо медицинское обследование, отложенное на потом. Это избавит представителей знака от многих возможных проблем в будущем.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам стоит прислушаться к своему сердцу, а также по возможности избегать повышенных физических и эмоциональных нагрузок. При ухудшении самочувствия необходимо обращаться к врачу.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Некоторые Весы проявляют излишнее беспокойство о своем здоровье. Звезды спешат успокоить этих представителей знака: все в порядке, ваш иммунитет в рабочем состоянии, вашему здоровью ничто не угрожает.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам необходимо включить самоконтроль. Перепады настроения делают их невнимательными и рассеянными, что может привести к травмам. Поддержать нервную систему помогут успокоительные травяные чаи.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Некоторые Водолеи могут ощутить нехватку витаминов буквально на собственной коже, которая начнет сохнуть и шелушиться. Звезды напоминают: сбалансированные витаминные комплексы продаются в каждой аптеке.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды советуют как можно больше спать. Если есть такая возможность, старайтесь не только полноценно выспаться за ночь, но и поспать пару часов днем. Чем больше будет сна, тем лучше.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам полезно будет ограничить употребление высококалорийной пищи, а лучше – и количества съедаемого. Рекомендуется дробить приемы пищи на 5–6 раз в день небольшими порциями.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам звезды напоминают: чистота – залог здоровья. Особенно это касается первой декады марта, когда возрастет риск инфекционных заражений. Не забывайте тщательно мыть руки, приходя домой с улицы!

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Звезды предупреждают рассеянных Скорпионов: внимательно смотрите под ноги! Существует риск травм, вывихов и даже переломов. Очень желательно хотя бы на время отказаться от обуви на каблучке.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогов ожидают спокойные дни без особых проблем. Это отличное время для занятий активными зимними видами спорта или для неспешных лыжных прогулок по экологичным загородным лесам.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам, особенно любителям активного отдыха, необходимо избегать экстремальных ситуаций. Ближайшие дни больше подходят для тихой медитации и самосозерцания, чем для спуска с незнакомой высокой горы.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



20 февраля – 5 марта
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

25 и 26 февраля может наблюдаться плохое настроение, упадок сил. Эти дни лучше провести в тишине и покое.

27 февраля, 1 и 3 марта – дни примирения и согласия. Самое время поговорить с родными, друзьями, возлюбленными о том, что вас тревожит. Все недомолвки будут разрешены.

28 февраля многим покажется, что удача отвернулась от них. Однако это впечатление



6 марта
НОВОЛУНИЕ

обманчиво, и совсем скоро станет понятно, что все наоборот очень хорошо.

1 и 2 марта здоровье потребует вашего пристального внимания. Небесное светило рекомендует отказаться от спиртного и высококалорийной пищи.

3 и 9 марта обострится интуиция и ослабнет самоконтроль. Это сочетание может привести к беспочвенным



7–20 марта
РАСТУЩАЯ ЛУНА

ссорам. Избегайте конфликтов.

Период с 4 по 7 марта – очень хорошее время для различных медицинских исследований и процедур. Идеально в это время начать курс лечения или физиотерапии, пройти диспансеризацию.

8 и 10 марта – спокойные уравновешенные дни, не несущие негатива.

«Планета здоровья»
Prensa.ru

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 4 (75). Дата выхода
25.02.2019
Подписано в печать 19.02.2019
Номер заказа – 415

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., д. 100,
этаж 6, помещение 1, комн. 29
Тираж 304 500 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

ГРАЧ НА ГОРЕ – весна на дворе!



25 февраля

«С **Рыбного Алексея** неделя станет веселее», – приговаривали наши предки и не ошибались, ведь с этого дня традиционно начинали готовиться к масленице: вымывали избы, убирались в амбарах. С утра старший из семьи шел рыбачить, причем, чем богаче улов, тем благоприятнее должен был быть год. К вечеру вся семья собиралась за столом, главным блюдом которого были растегаи – рыбные пирожки с отверстием сверху. Для незамужней девушки найти икру при чистке рыбы – хороший знак, суливший скорую помолвку и беременность. На Алексея примечали погоду: чем холоднее в этот день, тем теплее будет март.



28 февраля

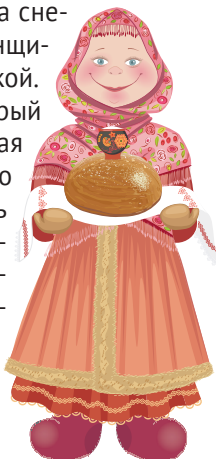
Онисим Овчарник испокон веков считается покровителем овцеводов. В этот день «кликали» звезды, чтобы приплод у ярок был больше, а ягнята крепче. Рукодельницы выбирали лучший клубок пряжи и выносили на мороз. Мороженые нитки считались ровнее других, а связанные вещи должны были носиться дольше. Такие вещи принято было дарить друзьям и суженым для крепкой дружбы и брака. Длинные сосульки, свисающие с крыш, предвещали долгую весну.

3 марта

На **Ярилин день** считали: «Если с Ярилы весна разгульна, обманет, верить нечего». Вестницей теплой погоды считали птичку-овсянку, в честь которой хозяйки пекли овсяное печенье и угощали им первых встречных. Беременные женщины грелись под солнышком, набираясь сил; бабки-повитухи топили выпавший снег и умывались им, чтобы чистыми ребенка принять. Причем большое количество выпавшего снега предвещало хороший урожай хлеба.


4 марта

«На **Архипа и Филимона** каравай печь будь готова», – говорили мужья женам. Ведь от количества снеди зависел достаток дома. Поэтому женщины проводили почти все время за готовкой. Главным блюдом был царь-каравай, который посвящали солнышку, и ели его, отрывая кусочки. На этот праздник принято было угощать сирот и обездоленных и подавать им милостыню. Считалось, чем больше будет сделано добрых дел, тем благосклоннее будет удача. Окончательное наступление весны определяли по заячьей одежке: если шубка у него все еще белая, то обязательно выпадет снег, а если серая, то тепло скоро будет!



				Белый клен	Гоночный крошка	Бородатое сословие на Руси	Сухие духи в мешочке
Приобретение за деньги	Комплекующая к ступе, но не помело	Сетчатая ткань для вышивки		Любимый вид спорта кенгуру			
Сестра Андриаса Лиепы	Машина с красным крестом			Ломаный медяк за ничемный товар		Отделение шасси от земли	
Лютня, утешающая радость	Пожитки	Плацдарм для Бакенбардов	Автор "Фауста"				
Таможенник Луспекава	Вяленое филе трески для суши				Трудяга с ведром белил		Писательница Франсуаза ...
			... и Пилад		Угол суши в море		
	Важный этап - жизненная ...	Восемь нот					
					"Фишка" в лото	Вояка-пушечник	
	Написал про восстановление овощей	Написал о Горбунке		Детским сленгом о плохом			
	"Астория", в которой ловили Фокса						
				"Пыль в глаза" проверяющих	Вигвам в бизоньей шкуре		"Урок" в расписании факультета
	Пыл завялого игрока	Растение познания	Катаклизм, спровоцированный плаксой				
	"Три тополя на Плющихе" (актриса)						
			Ксерокс "по профессии"				
"Живая струна" человека	Бутерброд всегда падает маслом ...	Приходящая сиделка для киндера	Имя японца, автора "Дерсу Узала"				
Парень с кистью и палитрой	"Листья" вечно-зеленых деревьев						
			Хороший у собаки-ищейки				
	Оставил наследство Онегину	Другое название порошка ДДТ					
			Император, подпавший Рим				
Массовое собрание пионеров		Вещество, нужное для пайки		Восьмой чемпион мира по шахматам			
Привычка - вторая она							
Город знаменитой сироты	Длинная ложбина, балка						



				Угодила в паутину	Остров, а еще и брючки	"Жил-площадь" диких пчел	Пернатая, крылатая, чирикающая			... По, писатель	Месяца капелей и проталин	Пропитанный кремом "кирипич" торта
Ветер - знойное дыхание Сахары	Импрессионист Клод ...	Область жизни зверя	"Букет" жимолости на корню				Столетник на подоконнике	Всё нужное для упряжи	Одобрительный возглас казаков			
Цвет - лучше для военных нет	Держкая напо-ристость			Пилуля без пользы и вреда			В тексте "стартует" с красной строки	Утонше-ние дере-ва по всей высоте		Лев Яшин играл за...	Шахма-тист по имени Макс	N, зна-комый любому химику
									Гоготун лапчатый	Часть высо-тно-го здания		
Небольшой скалистый остров	Генрих по-фран-цузски	"Матрич-ный" актер	Униформа штуржатура				Столица княжества Лихтенштейн	Герой "Алых парусов"			Чудная река, воспе-тая Гоголем	Махровый балахон после бани
Дама фу-ты, ну-ты	Попугай доктора Айболита			Малыш R2-D2 в "Звездных войнах"	Магия, исполь-зующая кукол				Получает-ся из раз-вязанного банта	Глубокий, сделан-ный легкими		
			Джинсы, обрезан-ные выше колен	К ней Зевс про-ник в ви-де дождя				Безде-лушка на память с курорта	Сохатье жители леса			
	Серия лекций по теме	Автор пьесы "Дракон"			Колосс Родос-ский - ... света		Шлепан-цы на пробковой подошве				Прико-панный для дела стебель	"Голо-вастик" из мира китов
				"Тертая" выпечка на при-лавке	Черенок от лозы для посадки				Вулкан в дальне-восточном пейзаже			
	Пораже-ние печени от алкоголя	Атаман, завое-ватель Сибири	Изра-ильский вариант колхоза					Медовая емкость с ложкой дегтя	Допинг картошки-акселе-ратки			
"Винегрет" поверх селедки в салате	Туда, как на рабо-ту, водят дошколят			Наряду с химиком, "опытный" учитель	Воинский знак различия	Один из контактов аккумуля-тора	Якта Врун-геля после потери двух букв			Рыба трес-кового племени	"Басови-тый" духо-вой инстру-мент	Цветы для варенья
									Этап со-ревнова-ния, сос-тязания	Теле-ведущий Куша-нашвили		
	Петуши-ный атри-бут кавал-ериста	"Уровни-шая миш-ку на пол" поэтесса	Документ в памяти компью-тера			Избира-тельная терри-тория	Центр Забай-кальского края				"Выход" для пули в писто-лете	
	Сын русского помещика				Птица, таскаю-щая щиплет	Прибор для проверки яиц				Караван - за возом воз		
			Горит на болоте жарким летом	Пенька, чтоб коно-патить					"Басы" в грозовом небе			
Строгий выговор для профилактики	Древние сче-ты	Почка чайного куста				Еда на само-бранке	Древне-римская медная монета	Испол-нитель "вышки" в старину				
	Торжест-венная "показуха" войск	В бане - водой из ушата				Сумка, образу-ющаяся на грибокнице						
				На кончике кисточки								
	"Одол-жившая" русалке хвост	Вечно насу-пленный тип	"Не ко-стяной" кусок мяса			Шести-гранник, полный меда						
			Бревенча-тый "особ-няк" крест-ьянина				Третье-сортная литера-тура	Царский собачник	Я	Р	С	В
	"Вахтеры" на часах	Компо-нент молекулы	Маслич-ный родич капусты	Поле для посева яровых	Прочное соеди-нение кон-цов каната	"Тишина!"	Избавле-ние от ветхого жилища		О	Ю	И	Ф
	Процесс худения кошелька					Материал для плетения лаптей			Л	И	А	М
				Воспе-вшая Волгу					Ш	Р	О	Р
	Певец Брайан ...	Кожа из шкуры юного теленка				Не пойман - не ...			Л	С	А	В
				"Глава семей-ства" чавычи и кеты					Э	Р	О	В
									Ж	А	Ц	Л
									Р	С	Е	И
									О	Ю	С	Т
									М	А	Н	А
									К	Ю	Л	О
									С	А	М	У