

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 10 (81)

25 мая – 7 июня
2019 года

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

БОЛЕЗНИ НАДПОЧЕЧНИКОВ

СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ,
ПРОФИЛАКТИКА

ГДЕ ПОПИТЬ МИНЕРАЛОЧКИ

ОТДЫХ С ПОЛЬЗОЙ

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЛЁН

СЕМЯ, МАСЛО, МУКА



ISSN 2414-4940



СКАНВОРДЫ
КРОССВОРДЫ
ЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАДАЧИ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



БАБУШКИНО ВОСПИТАНИЕ

5 ВАЖНЫХ ПРАВИЛ

16+

Фото: Syda Productions, kuzina/ Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ОГУРЦЫ ОТ ПИЕЛОНЕФРИТА

Заокеанские исследователи заявили, что растительная пища способна в значительной степени снизить риск заболевания почек. А вот крахмал и сладкая, даже вегетарианская еда, напротив, частоту нефрологической патологии увеличивают в разы. Изучив данные свыше 14 тысяч взрослых респондентов, исследователи выявили 4343 случая развития хронической болезни почек. При этом у людей, которые наиболее четко придерживались здоровой растительной диеты, на 14% реже развивались заболевания почек, чем у людей, которые редко ели фрукты и овощи. Участники, чей рацион изобилует богатой крахмалом и углеводами вегетарианской пищей, имели на 11% больше вероятности развития нефрологической патологии по сравнению с приверженцами здорового питания.

Следует отметить, что к здоровой растительной пище ученые отнесли цельнозерновые продукты, фрукты, овощи (включая зелень), орехи, бобовые и растительное масло. В список нездоровых продуктов растительного происхождения попал картофель (в большом количестве), соки и сладкие напитки вместо фруктов.

Но эксперты не исключают и вероятности того, что люди, питающиеся правильно, просто более активны и подвижны, и именно это основная причина снижения заболеваемости почек, а не еда сама по себе.



ЛИШНЯЯ КОСТЬ ВЫЗЫВАЕТ БОЛЬ В КОЛЕНАХ

Ученые отмечают, что фавелла или сесамовидная кость латеральной головки икроножной мышцы, которая некогда была почти утрачена людьми в ходе эволюции, постепенно возвращается. Это знание должно помочь врачам лечить пациентов с болезнями коленного сустава. Именно фавеллу, которая располагается в толще коленных сухожилий, связывают с участвующими случаями болей в коленном суставе.

Авторы исследования рассмотрели 21000 обследований коленного сустава за почти 150 лет. Результаты показали, что с 1918 по 2018 годы частота появления фавеллы утроилась. Были изучены коленные суставы 21676 человек из 27 стран.

Ученые полагают, что возможной причиной этого явления может быть изменившийся характер питания людей. Люди стали питаться лучше, увеличился в среднем их рост и вес. А сесамовидные кости появляются в ответ на механическое раздражение.

5

июня

1881
год

СОБЫТИЯ ИЮНЯ

Основано Русское хирургическое общество им. Пирогова. Одно из самых авторитетных в Российской империи добровольных негосударственных объединений медиков всех специальностей. Согласно Уставу организации: «Цель общества состоит в научно-практической разработке врачебных, санитарных и врачебно-бытовых вопросов соединенными силами русских врачей, ученых медицинских обществ и других медицинских коллегияльных учреждений, для чего оно устраивает общие и специальные всероссийские съезды врачей».

1 ИЮНЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МОЛОКА

Сыр, творог, ряженка, блинчики на молоке, в конце концов – о, сколько же вкуса и пользы! Как такому роскошеству и день не посвятить? Цель проведения праздничной даты – популяризация молочных и кисломолочных продуктов, привлечение внимание к работе сельского хозяйства и фермеров, отказ от некачественной пищи. Прекрасный повод позавтракать домашним йогуртом с сухофруктами и побаловать семью пышными оладушками со сметанкой.



5

июня

1981
год

СОБЫТИЯ ИЮНЯ

Учеными американского Центра по контролю заболеваний был выявлен и впервые описан ВИЧ – вирус иммунодефицита человека.

Наша справка:

Вирус поражает клетки иммунной системы, имеющие на своей поверхности определенные рецепторы. В результате работа иммунной системы угнетается и развивается синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Но при своевременном лечении жизнь таких пациентов в настоящее время продлевается до 70–80 лет.

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.

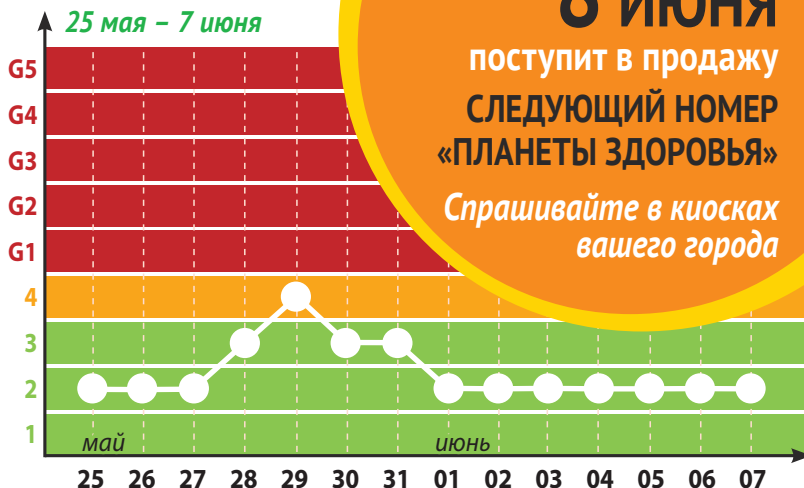
● **МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ** – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

● **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.

29 мая 2019
возможны возмущения магнитосферы Земли

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



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

- 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.



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»

Реклама

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

СОЦИАЛЬНЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

✓ ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ населению Москвы и МО

✓ БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ Ведущие Юристы и адвокаты



Реклама

Опыт работы более 20 лет!

Льготы пенсионерам, ветеранам, инвалидам!

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



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ МАСКА ИЗ КЕФИРА ДЛЯ ВОЛОС КРАСИВЫХ

Хочу рассказать об отличном средстве от ломкости волос для тех, у кого мало времени на маски и другие процедуры. Это обычный кефир, но наносить его можно на ночь. Для сухих волос можно использовать кефир пожирнее, для жирных – обезжиренный.

Перед тем, как нанести кефир на волосы, его нужно немного подогреть. Совсем чуть-чуть, чтобы не свернулся.

Наносим кефир сначала на корни волос, затем распределяем по всей длине. Лучше, если волосы будут чистыми, то есть предварительно их надо вымыть и дать им высохнуть. Когда кефир нанесен на всю длину волос, осторожно отжимаем излишки и укрываем голову шапочкой для душа. Сверху можно замотать полотенцем для лучшего эффекта. Ложимся спать, а утром просто смываем остатки кефира с волос. Несколько таких кефирных ночевочек – и ваши волосы перестанут ломаться.

*Надежда Нечаева, технолог,
Владимирская обл.*

✉ УС ЗОЛОТОЙ ГИПЕРТОНИИ ДАСТ БОЙ

В нашей стране золотой ус растет чуть не в каждом доме. Иногда по привычке выращиваем, как наследство от бабушек, и даже не пытаемся применять в качестве лекарства. А ведь растение это целебное. Вот, к примеру, давление нормализует прекрасно. А всего-то и нужно настойку из листьев сделать. Возьмите 15–17 колеи уса и пол-литра водки. Соедините ингредиенты в стеклянной таре подходящего размера, встряхните, плотно закройте полиэтиленовой крышкой. Настаивайте состав 12 дней в темном месте. Пить такую настойку нужно по чайной ложке за 30–40 минут до еды по утрам неделю, затем неделю сделать перерыв, курс повторить. И так, пока настойка не закончится. Повторять два раза в год.

*Галина Яхонтова,
г. Москва*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СКРАБ ДЛЯ ПЯТОЧЕК

Если смешать остатки молотого кофе, после того, как вы выпили сам напиток, с сахаром и ванилью, вы получите отличный скраб для пяточек с антиоксидантным эффектом. Когда мы переобуваемся в босоножки, это особенно актуально.

Евдокия Бурмистрова, г. Кострома

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВАННА ОТ ПОТА

Когда на улице жарко, трудно избавиться от излишней потливости. Я в таких случаях всегда принимаю ванну с отваром мяты.

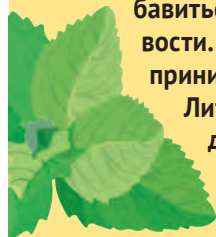
Литра отвара на ванну вполне достаточно, чтобы чувствовать себя свежей весь день.

Инга Охват, г. Гатчина

✉ ТРАВКА МАНЖЕТКА ОТ ДИАБЕТА

Почувствовала тут по осени слабость, пошла к терапевту. А та, по обыкновению, назначила анализы. И надо же, напасть, сахар у меня повышенный. Вроде, и не критично, а хорошего мало. Диету стала соблюдать, это само собой, но разузнала тут еще и о травке одной. Манжетка называется. Травушка эта растет практически везде, найти ее несложно. Да и в аптеке продается. Что ж, когда у меня обнаружили в крови повышенный сахар, я стала пить манжетку как чай. Заваривала пару цветущих веточек стаканом кипятка и пила, настояв предварительно минут 20, трижды в день (по трети стакана за раз) до еды в течение 2-х месяцев. Сейчас у меня сахар в норме, но травку эту от случая к случаю все равно себе завариваю. И глюкометр купила, чтобы на контроле глюкозу держать.

Барвара Изварина, г. Муром



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЖЕЛАТИН ОТ МОРЩИН

Есть одна чудесная маска от морщин, которую ниче-го не стоит приготовить в домашних условиях. А результат понравится, не сомневайтесь даже. Итак, нам понадобится 1 ч. л. желатина, полстакана воды, 3 ст. л. ме-да, полстакана глицерина, 1 г салициловой кислоты (буквально на кончике ножа). Все ингредиенты соединить, перемешать, поста-вить емкость со смесью в горячую воду и ме-шать до однородности состава. Теперь маску на-до остудить, не прекращая взбивать. В итоге должен



получиться желеобразный крем. Вот его-то и нужно нано-сить на кожу лица и зону декольте ежедневно на 20 минут за 2 часа до сна. Смыть салфет-кой, смоченной в теплой воде. Храню я этот кремик на верхней полке хо-лодильника. Каждую порцию не-много согреваю в руках перед нанесением.

Попробуйте, результат вас удивит.

Ангелина Чудинова,
г. Челябинск

**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

✉ ЛУК ОТ РИНИТА, И БОЛЕЗНЬ ЗАБЫТА

Недавно попробовала но-вое народное средство от насморка, мне оно сразу помогло, хочу поделиться с читателями. Вообще, это ста-рое средство, но уже изрядно подзабытое.

Надо взять 1 головку чеснока и 1 лу-ковицу такого же размера, почистить, мелко-мелко порезать и залить полу-литром кипятка. И дышать паром, ко-торый поднимается от этой смеси. Луч-ше при этом накрыть голову полотен-цем, чтобы пар попадал прямо в нос.

Светлана Лопатина, педагог, г. Люберцы

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОТКРЫТЫЙ ВЗГЛЯД

Перед тем как накрасить реснички ту-шью, я всегда завиваю их специальными щип-чиками. Это делает взгляд выразительным и как бы распахивает глаза, всем рекомендую!

Марина С., г. Москва

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

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

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

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»
Кольцо и серьги «Нежный жемчуг»

Бархатный складень (книжка) двойной
«Молитва об исцелении Святому монаху Шарбелю» цена: 2999р.
Выполняется только под заказ!

Кольцо-ТАЛИСМАН
«Благородный слон»
Три слона означают триединство - небо, земля, человек - символ долголетия, мудрости
Кольцо и серьги «Цветок верности»

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

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить» 399р.

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: 499р.

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

Серьги «Паутинка желаний»
Кольцо и серьги «Золото богов»

Бусы 699р., Браслеты 499р.,
Кулоны 399р. из натуральных камней Сафирин, Волосатик, Гранат, Яшма, Агат, Нефрит Малахит, Аметист, Лунный камень, Коралл, Сердолик, Горный хрусталь, Лазурит, Тигровый глаз, Бирюза и др.

Серьги «Янтарь»
цена: 1399р.

Кольцо «Янтарь»
цена: 1199р.

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

Мужские, женские и детские крестики

Бусы Природный Янтарь 4х видов: вес: 15г 899р, 35г 1399р, 70г 2999р, 75г. 3199р.

Кольцо обручальное ширина 3 и 6 мм серебрение: 399р.

Кольца (размеры: 15-25) «Спаси и сохрани»

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. Размер цена: 2499р., цена по скидке: 1299р. 27см x 27см

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

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

ДАРЫ ЛЬНЯНЫЕ ХОРОШИ –

Лён издавна ценился за свои целебные качества. Впервые растение было упомянуто ещё в Ветхом Завете. Правда, в те стародавние времена лён всё же был сырьём для производства тканей. Использовать его в качестве пищи стали много позже. Обратив внимание на льняные семена, люди начали выжимать из них масло и измельчать в муку.

КАК ВЫБРАТЬ?

Правильные семена яйцеобразной формы, сплюснутые с боков и заостренные с одного конца. Поверхность их гладкая и блестящая, с различным светло-желтым семенным рубчиком. Вся масса должна быть примерно одинакового размера (около 6 мм в длину). Цвет может различаться в зависимости от места произрастания: от светло-желтого до темно-коричневого, без запаха.

В упаковке не должно быть чужеродных семян и примесей. Необходимо обращать внимание и на срок годности.



1

Высокая пищевая ценность за счет **глобулинов и альбуминов**. Ученые оценивают ее в 92 балла из 100 возможных.

2

Флаволигнаны, по структуре похожие на женские половые гормоны, снижают риск развития гормонозависимых заболеваний и уменьшают болевые ощущения во время менструаций.

3

Богаты **полиненасыщенными жирами** и почти не содержат насыщенных кислот, поэтому рекомендованы во время диеты.

5

Обильно представлены **витамины группы В**, которые участвуют во всех видах обмена и позитивно влияют на все системы организма.

7

Магний поддерживает нервную систему, расширяет сосуды и улучшает работу сердечной мышцы.

11

Селен помогает работе щитовидной железы и борется со свободными радикалами, продлевая молодость.



8

Марганец оказывает положительное влияние на кровообразование.

9

Фосфор совместно с кальцием укрепляет зубы и кости.

10

Железо участвует в кроветворении и образовании гемоглобина, а также в нормализации артериального давления.

4

Клетчатка способствует очищению кишечника.

6

Медь поддерживает ферментный обмен и оказывает бактерицидные свойства.

ДЛЯ КРАСОТЫ, ЗДОРОВЬЯ И ДУШИ

КАК ПРИМЕНИТЬ?

• **В качестве добавки к пище:** по 1 ч. л. 2–3 раза в день принимать цельные семена или разжевывая и запивая большим количеством жидкости (не менее 1 стакана).

• **При заболеваниях ЖКТ:** цельные семена залить кипятком (1 ст. л. на 1 стакан кипятка), настоять 30 минут, а затем выпить вместе с семенами.

• **В качестве «приправы»:** добавлять семена в различные блюда, например, салаты или выпечку.

Строгих ограничений в применяемом количестве нет, но рекомендуемая продолжительность регулярно приема – 1 месяц.

КАК ХРАНИТЬ?

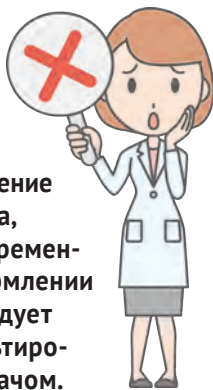
1. Место для хранения должно быть сухое, с невысокой влажностью (до 75%).

2. На семена не должны попадать прямые солнечные лучи.

3. Температура – ниже 25°C.

ПРОТИВО-ПОКАЗАНИЯ:

✗ аллергия на семя,
✗ диарея,
✗ обострение холецистита,
✗ при беременности и кормлении грудью следует проконсультироваться с врачом.



Анастасия Соколовская

И МАСЛО ВСЕМ ПОДОЙДЁТ ПРЕКРАСНО

Питательные и лечебные свойства масла были доказаны еще в Древней Индии, где масло наносили на кожу для увлажнения.

Как выбрать?

Свежее качественное масло насыщенного золотистого цвета, без прогорклого привкуса. Для определения вкуса нужно прополоскать маслом рот: некачественное масло оставит горькое послевкусие.

Как хранить?

Из-за входящих в состав масла омега-3 кислот срок годности у него короткий, особенно после откупорки и при комнатной температуре (около 2-х недель). Хранение в холодильнике продлевает срок – до нескольких месяцев.

Как применить?

При нагревании льняное масло теряет питательные вещества, поэтому им заправляют салаты, добавляют в каши.

РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

- за 20 минут до еды утром 1 ч. л. льняного масла;
- спустя 20 минут после ужина 1 ч. л.;
- через пару дней дозу рекомендует увеличить до столовой ложки;
- курс лечения составляет один месяц.

Принимая растительное масло натощак, можно запить его стаканом теплой воды.



Состав масла схож с семенами. Оно тоже содержит ПНЖК и фитогормоны, а также витамин Е и фолиевую кислоту.

МУКА НА ВЕКА

Льняную муку после размола обезжиривают специальными методами частично или полностью. Частично обезжиренная мука в выпечке может заменить добавление масла и даже яиц.

Как хранить?

Для хранения рекомендуются сухие, хорошо проветриваемые места, не зараженные вредителями. Температура не должна превышать 25°C, а влажность 70%. Срок годности может варьироваться от 8 месяцев до 1 года.



В чем польза?

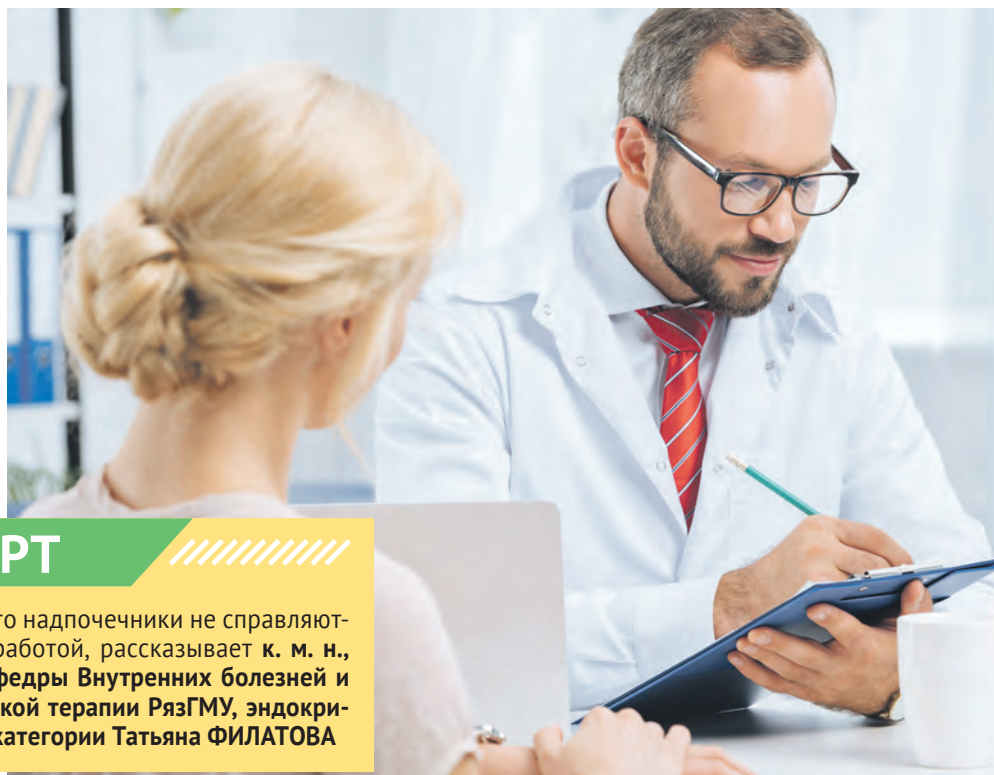
Льняная мука чаще остальных рекомендуется при диетах и диабете – она содержит ограниченное количество углеводов, а обилие растительного белка может на время заменить животный.

Как съесть?

Из-за полноценного содержания в льняной муке всех питательных веществ, витаминов и минералов, ограничений в кулинарии для нее нет. Из нее готовят самые разнообразные блюда, начиная от блинов и заканчивая панировкой к мясу.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НАДПОЧЕЧНИКОВ:

Усталость, капризы, скачки давления и веса, постоянные боли в животе и мышцах, выпадение волос или, наоборот, их чрезмерный рост там, где вовсе не желалось и не хотелось. Ох, сколько симптомов! И ходить по разным врачам можно много, долго и безрезультатно. А все эти явления могут иметь только одну причину – болезни надпочечников.



ЭКСПЕРТ

Как понять, что надпочечники не справляются со своей работой, рассказывает к. м. н., ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РязГМУ, эндокринолог высшей категории Татьяна ФИЛАТОВА



ФУНКЦИЯ ГИПЕР

– Татьяна Евгеньевна, так почему же «заболевают» надпочечники?

– Надпочечники активно участвуют в функционировании нашего организма, способствуя его нормальной жизнедеятельности. А заболевают они в случае дисбаланса гормонов, и причин для этого немало. Да и болезни бывают разные: гиперфункция, когда начинается избыточная работа надпочечников, а бывает и гипофункция – надпочечниковая недостаточность.

– Что же происходит при излишней работе надпочечников?

– Как известно, надпочечники анатомически состоят из нескольких структур, и каждая из них может менять

свою функцию. Так, когда в коре надпочечников начинает активно вырабатываться кортизол, может развиваться опухоль надпочечников или опухоль гипофиза – главной эндокринной железы. Она активно вырабатывает адренокортикотропный гормон (АКТГ), который в свою очередь стимулирует выработку надпочечниками гормона кортизола, что, соответственно, будет способствовать появлению синдрома гиперкортицизма.

Клиника этой болезни очень своеобразна – начи-

нает бесконтрольно увеличиваться вес и повышаться давление, в организме задерживается жидкость и нарушается углеводный обмен, возникают электролитные изменения – кальций уходит из костей, и меняются цифры калия. На фоне гиперкортицизма происходит очень много метаболических изменений. У женщин начинается гиперандрогения, меняется цикл, а высокое давление бывает очень трудно корректировать.

– Как же лечить гиперкортицизм?

– Все зависит от того, какова причина этого явления. Надо понять, что это надпочечники или опухоль гипофиза. И только потом проводить хирургическое или терапевтическое лечение, например, лучевую терапию.

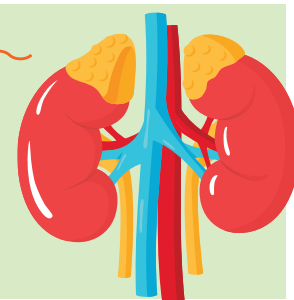
Внимание, феохромоцитома

– Чем опасна феохромоцитома?

– Феохромоцитома – опухоль мозгового слоя надпочечника. В организме вырабатываются гормоны адреналин и норадреналин,

НАША СПРАВКА

- Надпочечники или надпочечные надпочечные надпочечные железы – парные эндокринные железы, расположенные над почками.
- Надпочечники синтезируют более 30 гормонов, которые принимают участие в работе всех органов и систем нашего организма.
- Нарушения в работе надпочечников негативно отражаются на функционировании всего организма и качестве жизни.



КОГДА ГОРМОНЫ В ДИСБАЛАНСЕ

и у человека внезапно повышается давление, кружится голова, в теле появляется дрожь и потливость. А через некоторое время давление может резко упасть. Осложнения этой болезни связаны с гипертонией, при которой довольно часто поражаются кровеносные сосуды жизненно важных органов.

Существуют специфические методы диагностики – исследования крови и мочи для того, чтобы определить уровень адреналина, норадреналина и метанефрина. Для визуализации надпочечников используют УЗИ и КТ, что позволяет получить больше информации о новообразованиях в организме. Ну а лечение – только хирургическое.

В чём опасность синдрома Конна

– А что приводит к синдрому Конна?

– Опухоль надпочечников и является причиной синдрома Конна или первичного и вторичного гиперальдостеронизма. В организме человека начинает активно вырабатываться гормон альдостерон, из-за опухоли надпочечника или активизации ренин-ангиотензин-альдостероновой системы надпочечников, и как следствие – задерживается натрий и жидкость в организме, снижается калий, появляются отеки и очень высокое давление.

Для правильной диагностики данного заболевания применяются различные методы клинических исследований, от которых зависит последующее лечение. Антагонист альдостерона применяют при лечении первичного гиперальдостеронизма, а при вторичном гиперальдостеронизме происходит лечение основного заболевания.

ДЕТАЛИ

Надпочечники, находясь над почками, отвечают за производство гормонов стресса – кортизола и адреналина.

ЗНАЙ И ПОМНИ!



О проблемах с надпочечниками говорят:



- пониженная стрессоустойчивость,
- утомляемость;

- слабость в мышцах,
- сильное похудение или, наоборот, набор веса,



- частые головокружения, тошнота и рвота,
- плохой сон,

- боли в мышцах и спине.



Читайте дальше на стр. 10



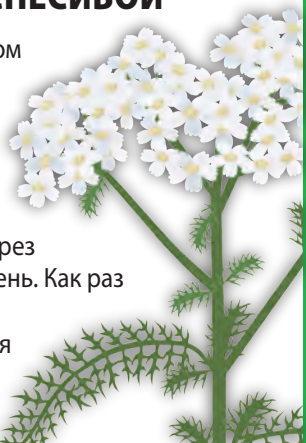
СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

ЦВЕТОК КРАСИВЫЙ ОТ АЛЛЕРГИИ СПЕСИВОЙ

Я спасаюсь от аллергии отваром тысячелистника, мне помогает лучше таблеток.

Беру 1 столовую ложку тысячелистника, заливаю 1 стаканом кипятка и настаиваю 30 минут. Потом процеживаю через ситечко для чая и пью 4 раза в день. Как раз этого количества хватает на 1 день. Тысячелистник сушеный я покупаю в аптеке.

Анна Сергеевна З., Московская обл.



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

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю **СКИДКИ**

25%
на лечение

11%
на протезирование

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

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 31.07.2019

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
 м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Продолжение.
Начало на стр. 8

ЗАБОЛЕВАНИЯ НАДПОЧЕЧНИКОВ:

недостаточности или болезни Аддисона. Также при этом заболевании характерно бессилие и психическая утомляемость, черные пятна на слизистых участках тела, расстройство желудочно-кишечного тракта, плохой аппетит, температура, зябкость.

Также к надпочечниковой недостаточности приводит и двухсторонний стеноз почечных артерий, который бывает как врожденным, так и развивающимся из-за гипертонии.

Первичная или вторичная

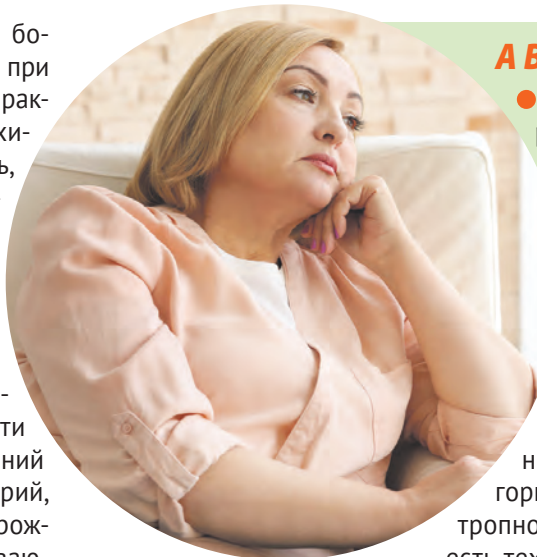
– Чем вторичная надпочечниковая недостаточность отличается от первичной?

– Опухоли, травмы, интоксикации или операция по удалению аденомы гипофиза нарушают работу гипофиза. Стимулирующего влияния гипофиза на надпочечники нет, и поэтому развивается клиника вторичной надпочечниковой недостаточности. Причем симптоматика характерна для болезни Аддисона, но в этом случае кожные покровы не бронзовеют, и потому можно не сразу заподозрить болезнь. Поэтому при первых же случаях недомогания лучше обратиться к врачу-эндокринологу, который выяснит, в чем дело, и назначит лечение.

«Пустое турецкое седло»

– К чему приводит синдром пустого турецкого седла?

– Очень часто приходят женщины на консультацию и жалуются на бесплодие, избыточный вес и нарушение



цикла. В ходе исследования гипофиза и обнаруживается синдром пустого турецкого седла. Седлом называется клиновидная косточка, на дне которой находится гипофиз, а сверху оно покрыто твердой мозговой оболочкой. У пациента гипофиз есть, но его структура настолько изменена, что он как бы начинает выстилать дно турецкого седла, и кажется, что оно пустое.

И если у человека повышается давление, происходит застой жидкости, венозный отток затруднен, и вены начинают давить в область турецкого седла. Гипофиз меняет свою структуру, и из круглой горошинки он становится плоским, выстилая дно турецкого седла.

Такая ситуация формируется по причине каких-то неврологических изменений, в том числе повышения внутричерепного давления, нарушения венозного оттока, цереброваскулярной болезни или шейного остеохондроза с нарушением гемодинамики.

В этом случае может нарушаться выработка

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

- В течение жизни надпочечники уменьшаются в размерах, и к старости они становятся настолько малы, что их вряд ли можно увидеть.

фолликулирующего гормона (ФСГ), лютеинизирующего гормона (ЛГ), пролактина, тестостерона, адrenокортикотропного гормона (АКТГ), соматотропного гормона (СТГ), то есть тех гормонов, которые производит гипофиз. Какой гормон нарушен, такая и будет клиника. И тогда у женщины может быть бесплодие до тех пор, пока не будут восполнены эти недостающие гормоны. В этом и заключается лечение.

Куда ушли гормоны

– Почему же недостает гормонов?

– Как раз из-за шейного остеохондроза, или человек очень сильно любит соленое, в результате чего жидкость задерживается в организме, затрудняется венозный отток. Вена спазмируется до такой степени, что в ней жидкость задерживается, и с о -

ответственно, давит на твердую мозговую поверхность, изменяя ее структуру.

Еще одна причина в том, что человек принимает из-за какого-то заболевания гормоны надпочечников, неправильно подобрав дозу, или вынужден принимать большие дозы. Сначала у него будет клиника гиперкортизолемии, которая будет проявляться нарушением углеводного обмена (диабет, задержка жидкости), гипертонией, нарушением жирового обмена и другими электролитными изменениями.

Постепенно своя функция надпочечников будет снижаться, а потом может развиваться надпочечниковая недостаточность, вызванная длительным приемом гормонов, и тогда пациент будет вынужден принимать заместительную гормональную терапию надпочечниковых гормонов.

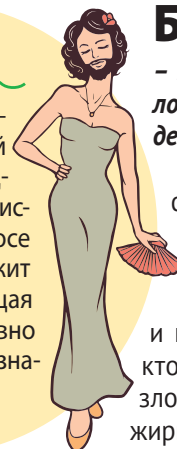
СОБЛЮДАЕМ БАЛАНС

– Получается, что все дело в гормонах? Как же сохранить их в порядке?

– Мы ничего не можем сделать с первичной профилактикой, мы же не знаем, на что влиять. Но здоровый образ жизни и правильное питание никто не отменял. Не стоит злоупотреблять сладким, жирным, жареным и кало-

ФАКТЫ

Борода у женщин – далеко зашедший случай поражения надпочечников. Так, перу испанского живописца Хосе де Рибера принадлежит картина, изображающая Магдалену Вентура, явно страдающую от озабоченного недуга.



КОГДА ГОРМОНЫ В ДИСБАЛАНСЕ

рийным. Если ваше питание будет сбалансированным, то и ваш вес будет в норме, и никаких предпосылок к повышению давления не будет. Понятно, что алкоголь и курение нужно исключить.

Контролируйте режим сна. Если вы ночью спите по 7–8 часов, то вырабатывается то количество гормонов, которое должно вырабатываться, в том числе соматотропный гормон (СТГ) и мелатонин. А они влияют и на жировой обмен, и на мышечную массу, и вообще на общее состояние.

Если вы проживаете в йододефицитном регионе, то надо периодически заходить к эндокринологу и сдавать анализы на гормоны.



И не забывайте про витамин Д. В нашей стране основная масса людей имеет недостаток или дефицит этого витамина. Как только это происходит, нарушается выработка всех гормонов. Если витамин Д будет находиться в целевых параметрах, то вот такой эндокринной причины нарушений функций организма, в том числе надпочечников, не будет.

Но если у человека гиперинсулинемия и избыточный вес, то инсулин будет способствовать появлению факторов, которые могут вызывать в том числе гиперплазию надпочечников. Вообще же, на фоне гиперинсулинемии доказано 7–8 локализаций

раковых опухолей. Понимаете, ведя нормальный образ жизни, правильно питаясь и отдыхая, совмещая сон и работу в правильных количествах, мы проводим профилактику. Ну а если еще и следить за нормальными параметрами давления, холестерина, глюкозы крови, витамина Д, гемоглобина и железа, то у всех нас есть неплохие шансы, что называется, жить долго и счастливо.

– Как часто нужно посещать врача?

– Если человек чувствует себя здоровым, и его ничего не беспокоит, то стоит лишь раз в год проходить диспансеризацию. Ну, а если что-то беспокоит, то лучше не затягивать поход к врачу!

Наталья Киселёва

КСТАТИ

● С помощью надпочечников человек может приспосабливаться к стрессовым и негативным событиям, как и к позитивным. Надпочечники помогают пережить стресс и восстанавливают организм после стресса.

● Надпочечники вырабатывают как женские, так и мужские половые гормоны независимо от половой принадлежности. Женщина получает тестостерон – мужской гормон, а вдобавок синтезируются еще и эстрогены, и прогестероны.

● Утренняя слабость – бесспорный симптом неправильной работы надпочечников.



Ваш Финансовый Помощник

Первый в России финансовый супермаркет*

Сбережения 14,5%*

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

8 800 707 74 99
звонок бесплатный

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

*Условия по программе «Несгораемый %». Сбережения принимает Потребительское Общество «Потребительское Общество Национального Развития» (далее — ПО «ПО-НР») через сеть офисов Общества с ограниченной ответственностью «Ваш Финансовый помощник» (далее — ООО «ВФП») на срок до 367 дней. Процентная ставка 14,5% годовых (13,8% годовых по программе «Несгораемый %» + 0,7% по акции «Увеличь свой доход», минимальная сумма сбережения — 50 000 руб.). Минимальная сумма сбережения по программе «Несгораемый %» (13,8% годовых) — 10 000 руб. Максимальная сумма сбережения с учетом пополнений — 1 400 000 руб. Минимальная сумма дополнительного взноса — 10 000 руб. Пополнение возможно в первые 6 месяцев с даты заключения Договора. Расходные операции по выплате части сбережения предусмотрены в размере одного раза в течение срока действия Договора, но не более 70% от суммы Договора на момент оформления расходной операции. Проценты подлежат выплате в первый день календарного месяца, следующего за отчетным, в течение всего срока действия Договора наличными в кассе либо на карту любого банка. При досрочном расторжении Договора проценты рассчитываются по ставке 0,1% годовых исходя из фактического срока займа, если денежные средства находились у Заемщика менее 90 дней. При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить ПО «ПО-НР» в следующем порядке: если истребуемая сумма до — 50 000 руб. (включительно), то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за три рабочих дня; если истребуемая сумма свыше — 50 000 руб., то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за тридцать рабочих дней. Предложение действует только для Пайщиков ПО «ПО-НР». Размер паевого взноса для вступления в члены ПО «ПО-НР» — 100 руб. одновременно, 1000 руб. — ежегодный минимальный паевой взнос в течение всего срока действия Договора. Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (http://po-nr.ru) обеспечивает ООО «ВФП» (https://v-f-p.ru) на основании Договора оказания услуг, заключенного между ПО «ПО-НР» и ООО «ВФП». Предпринимательские риски застрахованы в ООО СК «Орбита», лицензия СИ № 0326 от 26.02.2018 г., договор №ПР-18/0026 от 27.03.2018 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259. Не является публичной офертой. На правах рекламы ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 117746436746. Условия действительны до 31.08.2019 г.

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

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос.

Пишите нам, и каждое ваше письмо попадёт в руки экспертов.

✉ ПОБЕРЕГИТЕ ПЕЧЕНЬ

Что-то в последнее время стала ощущать тяжесть в правом боку. Соседка, с которой вместе на дачу ездим, посоветовала БАД. Говорит, отлично чистит печень. Как думаете, можно попробовать? А то я лекарств много пью сейчас – и для сердца, и статины, и от давления. Может, ими печень-то и подпортила?

Валентина Горская, г. Балашиха



ЭКСПЕРТ

Ольга СИЛИНА

*врач-гастроэнтеролог
ГБУ РО «Консультативно-
диагностический центр»*

Несанкционированный доктором прием препаратов печень «посадит», скорее всего. Как часто можно наблюдать такую картину: что-то врач назначил, что-то пациент сам себе прописал, что-то соседка посоветовала. Вот и получается, что человек принимает более пяти препаратов в день. Они все проходят через печень, и результат, естественно, непредсказуем. Кто знает, что с чем там провзаимодействует. Все-таки будьте аккуратней с медицинскими препаратами! Я призываю ни в коем случае самостоятельно не принимать какие-либо лекарства, без назначения врача. Потому что сегодня, а об этом говорится с разных трибун, настолько эффективных, насколько нам бы хотелось, гепатопротекторов не существует. Они все достаточно дорогостоящие, а окажут ли они эффект, вопрос очень большой. Лучше обратитесь со своей проблемой к доктору, пройдите назначенное им обследование и только после этого совместно принимайте решение о необходимости медикаментозного лечения.

3

июня

1723
год

СОБЫТИЯ ИЮНЯ

Родился Джованни-Антонио Скополи – итальянско-австрийский естествоиспытатель, медик. Его перу принадлежит известный труд «Отравление ртутью». А совместно с Ладзаро Спалланцани трудился над доказательством теории, согласно которой жизнь не может самозарождаться, а живые существа происходят от других себе подобных.

✉ ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ АРТРОЗЕ

Здесь мы собрали серию вопросов читателей, обратившихся к нам с похожими проблемами, и задали их доктору, объединив под общим заголовком.



ЭКСПЕРТ

Юрий ГЛАЗКОВ

к. м. н., ортопед-травматолог

? Почему хрустят колени? Свидетельствует ли это о наличии артроза, или это симптом других заболеваний?

– Если хруст без боли, то волноваться не нужно. Это связано с особенностями биомеханики суставов.

? Помогут ли занятия спортом избежать возникновения артроза?

– Занятия физкультурой – да. Активный же спорт чаще, напротив, приводит к артрозу или усугубляет его течение.

? Каким должно быть питание при артрозе?

– Здоровым. Не приводящим к набору лишнего веса. Это основное требование.

? Можно ли при артрозе посещать баню и сауну? Делать массаж?

– Да. Артроз не является противопоказанием для данных процедур.

? Какую роль в лечении артроза играет народная медицина?

– Даже капустный лист может помочь, если в это особенно верить. Но главное – понимать, что лечить, а для этого важно правильно поставить диагноз.

Мое мнение – любое серьезное заболевание требует грамотного лечения у специалиста.

? В каком возрасте чаще всего диагностируют это заболевание? В чем суть диагностики?

– МРТ и/или рентген – это основа диагностики артроза. Чаще диагноз мы ставим после 50 лет. Но, в настоящее время, при увлеченности людей активным спортом и участвующей травматизации в связи с этим, диагноз «артроз» мы ставим и более молодым пациентам.

? Каблуки и артроз – совместимы ли эти понятия?

– Вполне. Главное – субъективный комфорт от ношения той или иной обуви.

? Как можно облегчить приступ боли при артрозе самостоятельно?

– Покой и холод на сустав – это то, что можно сделать самостоятельно. Доктор же назначает местно и «внутрь» нестероидные противовоспалительные препараты, которые тоже неплохо всегда иметь под рукой. Но повторяю, назначить их впервые должен именно доктор.



Хронический простатит занимает 1 место в России¹

**ПРОСТАТИТ, АДЕНОМА, ИМПОТЕНЦИЯ:
как выбрать из череды мужских «неприятностей»?**

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ БОЛЕЗНИ?

Многие мужчины убеждены, что проблемы с предстательной железой всегда приводят к импотенции и раку простаты, но это не так: при обращении на ранней стадии заболевания можно вылечить простатит и восстановить потенцию практически любому мужчине.

ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ ПРОСТАТИТА ЯВЛЯЮТСЯ ЗАСТОЙНЫЕ ЯВЛЕНИЯ В ПРОСТАТЕ

Учитывая, что хронический простатит трудно поддается лечению, важен комплексный подход с использованием физиотерапии, направленный на купирование застойных явлений, нормализацию кровообращения простаты и восстановление её функции.

ТРОЙНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬ ПРОСТАТИТ

В лечении используют три физических фактора одновременно – тепло, магнитное поле и массаж. Средства комплексного воздействия должны быть в каждой кабине уролога⁵.

– Массаж микровибрацией дает возможность повысить тонус железы и улучшить отток застоявшегося секрета.

– Теплотерапия способствует местному притоку крови с питательными и лекарственными веществами.

¹ <http://urologydb.ru/prostatitis/education/article/23/>

² <http://ilmixgroup.ru/index.php?id=140>

³ <http://tibet-kzn.ru/we-treat/prostatitis/>

⁴ <http://www.medkirov.ru/site/prostatitis08-2014>

⁵ Приказ №753 от 01.12.05. Минздравсоцразвития РФ

Среди воспалительных заболеваний мужской половой сферы хронический простатит занимает в России первое место¹. Но, только 14%² граждан мужского пола знают, что такое предстательная железа и чем чревато её воспаление.

ЧТО ТАКОЕ ПРОСТАТИТ?

Простатит – это воспаление предстательной железы. Оно сопровождается болями в промежности, которые иногда отдают в прямую кишку и низ живота. О простатите может свидетельствовать дискомфорт в области поясницы, жжение в мочеиспускательном канале и паху, неудержимые позывы к мочеиспусканию, которое зачастую затруднено. Болезнь отражается на сексуальной жизни: снижается половое влечение, развивается эректильная дисфункция, бесплодие.

ПРИЧИНЫ ПРОСТАТИТА

– Причиной простатита в 90%^{3,4} случаев являются застойные явления в предстательной железе. Поэтому в первую очередь он может поразить мужчин с малоподвижным образом жизни: водителей, офисных работников и др.

– На состоянии железы сказываются стресс, усталость, частые переохлаждения.

– Алкоголь и неправильное питание, особенно жирная, острая и раздражающая пища, усиливают склонность к простатиту.

– Лечебное свойство импульсного магнитного поля уже с первых минут процедуры направлено на снятие боли, отека и воспаления, способствуя повышению притока к простате лекарств.

Лечиться физиотерапией теперь можно и дома. При этом нужно помнить, что простатит – болезнь коварная. Двумя-тремя процедурами не избавиться. Даже при явном улучшении, курс нужно провести полностью. А потом проводить поддерживающее лечение два раза в год, чтобы исключить обострения.

6 ПРИЧИН КУПИТЬ МАВИТ

Устройство МАВИТ – специальная разработка по лечению простатита в домашних условиях даже на фоне аденомы

1. Оптимальное устройство физиотерапии: в его основе тепло, массаж и импульсное магнитное поле.
2. Устройство прекрасно зарекомендовало себя для предотвращения рецидивов.
3. Не вызывает неприятных ощущений.
4. При использовании не нужна помощь посторонних.
5. Устройство позволяет пациенту в соответствии с инструкцией самому установить график и время лечения.
6. Несколько процедур дают возможность снять боль, дискомфорт, недержание и восстановить эрекцию.

МАВИТ – КОМФОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ!

ПОКУПАЙТЕ аппарат МАВИТ (УЛП-01)*!

В аптеках и магазинах медтехники МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ области:

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03

ЭКОЛОГИЯ XXI века 8(800) 700-29-79

МЕДТЕХНИКА МОСКВА (499) 550-10-16

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НА САЙТАХ:

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

www.medtehnika-moskva.ru



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

вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод»

(в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com.

Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2011/12161. РЕКЛАМА 16+



*Количество товара по цене 2018 года ОГРАНИЧЕНО

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ГДЕ ОТДОХНУТЬ С ПОЛЬЗОЙ

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ФО

- 1** Ивановская область (Зелёный городок, Плёс). Хлоридные натриевые и сульфатные магниево-кальциево-натриевые воды. Применяются при поражениях опорно-двигательного аппарата.
- 2** Тульская область (пос. Черепеть). Знаменитые Краинские воды. Сульфатно-натриевые воды помогут при заболеваниях ЖКТ.

Лето – пора отпусков и путешествий. Для тех, кто привык здоровью на отдыхе поправлять, а не портить, мы расскажем и покажем, где в нашей стране можно попить целебной минеральной воды с максимальной пользой.

Расскажем о некоторых источниках, всего их более 500.



СЕВЕРО- ЗАПАДНЫЙ ФО

- 3** Новгородская область (г. Старая Русса). Здесь воды содержат в своем составе бром, хлорид и натрий, полезные при гинекологических заболеваниях, болезнях органов дыхания, костного аппарата, нервной и пищеварительной систем.
- 4** Карелия (пос. Марциальные воды). Здесь воды содержат рекордный объем железа, полезного при анемии, заболеваниях крови, органов движения и нервной системы.

ЮЖНЫЙ ФО

- 5** Краснодарский край (г. Сочи). Целебные сероводородные воды полезны при труднозаживающих ранах, простудных и гинекологических заболеваниях, болезнях костей.
- 6** Волгоградская область. Местными хлоридно-сульфатно-натриевыми водами лечат болезни нервной, опорно-двигательной системы и гинекологические заболевания.

ПРИВОЛЖСКИЙ ФО

- 7** Самарская область (пос. Серноводск). Маломинерализованные гидрокарбонатно-сульфатные магниево-кальциевые воды со средней концентрацией сероводорода помогут при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, дерматологических заболеваниях.
- 8** Республика Башкортостан (с. Курорта). Здесь воды разнообразны по составу и помогут в лечении органов пищеварения, опорно-двигательной, мочеполовой и нервной системы, органов дыхания.



И ПОПИТЬ ВОДИЧКИ



Отправляясь на курорт, не забудьте 3 важных вещи: отдать кота соседям, купить средство от комаров и взять консультацию у специалиста о применении той или иной минеральной воды. Конечно, ее можно получить и на месте, но лучше заранее обговорить с лечащим врачом все летние маршруты и получить максимум пользы от турне. Приятного отдыха!

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ФО

11 Магаданская область (пос. Талая). Термальная вода здешнего источника помогает при лечении заболеваний костно-мышечной, нервной и мочеполовой системы, болезней кожи и системы кровообращения.

СИБИРСКИЙ ФО

12 Белокуриха (Алтай). В состав здешних вод входят азот и кремний, незаменимые для нервной, эндокринной и мочевыделительной систем, сосудов и костей.

Особое место в нашей публикации занимает, конечно, Кавказ. По количеству и разнообразию минеральных источников это просто удивительный край.

СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФО

13 Кумагорск, где сульфидные воды. Показаны при гастрите, язвенной болезни желудка, язвенном колите и прочих заболеваниях ЖКТ.

14 Нагута – термальные углекислые гидрокарбонатные хлоридно-натриевые воды. Особенность курорта в естественной минерализации, что позволяет использовать воду



для лечения поражений внутренних органов – печени, почек, поджелудочной железы, желчного пузыря.

15 Железноводск – кальциевые воды высокой температуры. Богаты йодом, медью, селеном и конечно железом. Полезны для растущего детского организма, а также при расстройствах ЖКТ, малокровии, нарушениях кроветворения и гипофункции щитовидной железы.

16 Пятигорск – курорт с более чем 100 различными месторождениями минеральных вод. Печень, почки, железы внутренней секреции, кровь, легкие, сердце – во многих здравницах края расположены несколько видов воды, способные помочь при различных заболеваниях.

17 Эссентуки – для тех, кто не успел занять место в здравницах Пятигорска, по соседству расположен курорт Эссентуки. Воды здесь столь же разнообразны, основная специализация – болезни опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

18 Кисловодск – углекислые минеральные воды. Показаны при сердечно-сосудистых заболеваниях (в том числе при перенесенном инфаркте миокарда), болезнях нервной системы, атеросклерозе, болезнях органов дыхания.

УРАЛЬСКИЙ ФО

9 Челябинская область (пос. Увильды). Радонные воды, бьющие из местного источника, повышают иммунитет, оказывают обезболивающий, тонизирующий и противовоспалительный эффект.

10 Тюменская область. Воды с высоким содержанием брома и йода. С осторожностью показаны к применению при недостаточности щитовидной железы.



Фото: Andrey Semenov / Shutterstock.com

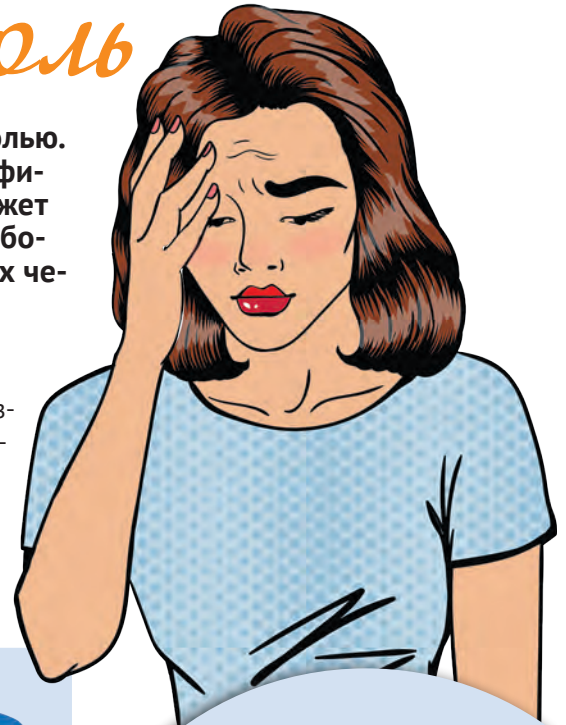
Илья Садовников

В ЛЮБОЙ БОЛЕЗНИ СВОЮ РОЛЬ играет головная боль

Пожалуй, нет на свете человека, не знакомого с головной болью. Можно сказать, что это самый распространенный и неспецифический симптом. Получается, что он бесполезный, раз не может указать на конкретную патологию? Вовсе нет. Голова может болеть абсолютно по-разному, и дело не только в особенностях человека, но и в природе заболевания.

ОТЧЕГО ЖЕ БОЛИТ ГОЛОВА?

От множества причин. Самая частая – сужение сосудов, питающих мозговые оболочки. Это может быть спазм на почве нервного перенапряжения, сдавление сосудов извне или же закупоривание изнутри. На втором месте – мышечные боли, передающие неприятные ощущения по нервному стволу. Также головная боль может возникать от внешних воздействий (холод, перегревание), изменения внутричерепного давления и ряда других причин.



В ЗАТЫЛОЧНОЙ ОБЛАСТИ

Чаще всего возникает при повышенном напряжении зрительного нерва в течение последних 24 часов. Дело в том, что в затылочной области расположена шпорная борозда, в которой находится корковый центр зрения. Проще говоря, долгая зрительная работа (например, за компьютером) приводит к раздражению нервов шпорной борозды и к головной боли.



ИПОХОНДРИЧЕСКИЕ БОЛИ

Особый вид болей, проявляющийся у впечатлительных, мнительных людей, чрезмерно внимательно следящих за своим здоровьем. Малейшее изменение самочувствия воспринимается как сигнал о тяжелом заболевании. Установить такое расстройство сложно, но если вы подозреваете что у вас или ваших близких боль ипохондрической природы – примите таблетку, допустим, витамина С. Лишней не будет, а в данном случае может и помочь.

В ВИСКАХ



Типичная сосудистая боль. Причина – прохождение внутренней сонной артерии вплотную к чешуйчатой части височной кости. Любое изменение артериального давления сразу отражается на тоне этого сосуда и приводит к резкой боли, ощущаемой как боль непосредственно в височной кости. Симметричная боль в обоих висках подтверждает перепад давления, а вот односторонняя говорит о поражении сосуда только на стороне боли, и это неблагоприятный признак.

В ПОЛОВИНЕ ГОЛОВЫ БЕЗ ЧЁТКОЙ ГРАНИЦЫ



Пulsирующая, сильная, односторонняя, появляющаяся в компании тошноты и раздражения к свету – это все о мигрени. Мигрень – первичная головная боль, т.е. самостоятельное заболевание, а не симптом какого-либо другого. От мигрени не помогут стандартные анальгетики, она требует долгого, квалифицированного лечения. Важно сразу опознать у себя мигренозный приступ, так как без должного лечения болезнь быстро прогрессирует.



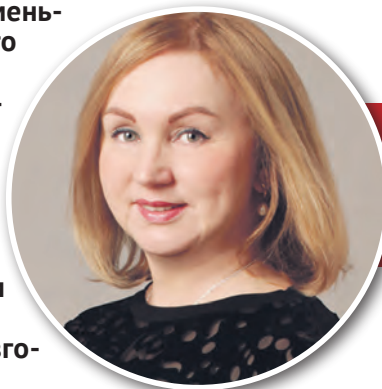
И как только это у нее так все получается? Пришла – настроение подняла, головную боль сняла, сон улучшила, сил прибавила... Этим я о зарплате... на моей банковской карточке!

В любом случае, головная боль требует внимательного к себе отношения. Бесконтрольное употребление анальгетиков грозит серьезными проблемами, от язвы до тромбов. Поэтому при выявлении у себя головных болей без явной причины – найдите время для обращения к врачу. Будьте здоровы!

Илья Садовников

РАЗВИВАЕМ ПАМЯТЬ

Какие привычки помогают развивать память и интеллект? Очевидный ответ – полноценный сон, своевременный отдых, меньше стрессов и больше свежего воздуха. Всё это неотъемлемая часть качественной гигиены мозга. Но мозгу нужна и тренировка, только так мы можем продлить его молодость и развить память. Вместе с экспертом – писателем, семейным психологом Ольгой РОМАНИВ мы поможем вам составить план «мозговых» тренировок на неделю.



ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА НЕДЕЛЮ



Понедельник

На первом месте среди всех упражнений, развивающих память и интеллект, стоит самая полезная из всех привычек – чтение. Благодаря чтению художественной литературы, мы не только становимся эрудированнее, но узнаем новые слова, речевые обороты и, конечно же, развиваем память. Читать хорошие книги – очень полезное и нужное занятие.

Вторник

Если мы хотим улучшить память, то нет более простого и действенного способа, известного еще со школьной скамьи, как заучивание стихов наизусть. Еще один школьный способ заставить мозг эффективно работать – счет в уме.

$$256 + 441$$

Среда

На деятельность мозга, его развитие и успешное функционирование оказывает влияние мелкая моторика рук. Поэтому не стоит забывать о том, что самые различные занятия, начиная с бисероплетения, рисования по цветам, собирания пазлов до игры на музыкальных инструментах приносит нам не только удовольствие, но и помогает нашему мозгу развиваться.

Четверг

Чтобы мозг не заостеневал, постоянно что-то меняйте – например, маршрут, которым добираетесь до дома или до офиса, чистите зубы не правой, а левой рукой и т.д. Смысл в том, чтобы мозг постоянно подстраивался под какие-то новые обстоятельства.

Пятница

Ставьте перед собой сложные задачи. Можно, например, разгадывать кроссворды или ребусы, загрузить в телефон приложение с какой-нибудь интеллектуальной игрой, начать читать слова наоборот и т.д.



Суббота

Отличный способ повысить не только свои интеллектуальные возможности, но и развить память – отправиться изучать иностранный язык с нуля или продолжить обучение на занятиях с так называемым носителем языка.

Воскресенье

В последний день недели предлагаем вам порешать всевозможные задачки. К тем, что уже есть в нашей газете, добавим еще одну.



ВСЁ ПО ПОРЯДКУ

Кастрюля, стул, барабан, парусник, мыло, банан, ковер, буква, автомобиль, река, пробка, орудие, сандалия, булава, сумка, перо, картина, ваза, веревка, медаль.

Прочитайте этот список и изучите его в течение полутора минут. Попробуйте воспроизвести слова по порядку.

Перед сном постарайтесь как можно точнее воспроизвести в памяти события дня, вспомнить все фразы, обращенные к вам, описать людей, с которыми вы общались, припоминая мельчайшие детали. Удачи!

Баталии мясоедов и вегетарианцев не утихают уже много лет. Первые твердят, что человек – хищник и только благодаря мясу из пещеры «переехал» в благоустроенные квартиры. Вторые отсылают к эволюции и вреде мяса для современного человека. Так всё-таки вредно мясо для здоровья или полезно? И какое мясо полезнее?

МЯСО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ЭКСПЕРТ



На эти и другие вопросы ответит наш сегодняшний эксперт – к. м. н., диетолог, член экспертного совета Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов (НАДН), ведущий специалист консервативного лечения ожирения в Центре коррекции веса ГКБ № 29 им. Н. Э. Баумана Дарья РУСАКОВА.

ТРУДНОСТИ ВЫБОРА

– *Какое мясо считается самым диетическим и полезным?*

– С точки зрения калорийности наиболее диетическим считается птица и мясо кролика, а также постная говядина. Но максимум пользы можно извлечь, если употреблять в пищу разнообразные виды мяса.

– *Правда ли, что мясо индейки не сохраняет в себе лекарств и других веществ, которые могут использовать недобросовестные производители при выращивании птицы?*

– Это миф. Для выращивания курицы и индейки используются лекарственные препараты, предупреждающие болезни птицы и уско-

ряющие рост. По итогам экспертизы Роскачества птица на наших прилавках часто не соответствует стандартам качества. К сожалению.

– *Нужно ли опасаться соевого белка, который часто присутствует в мясных полуфабрикатах?*

– Как правило, в мясных полуфабрикатах присутствует ГМ (генно-модифицированная) соя. Точных научных данных о влиянии ГМ-сои на организм нет, поэтому это личный выбор каждого. Помимо сои переработанное мясо может содержать множество других вредных ингредиентов, обладающих канцерогенными свойствами. Поэтому я всегда ратую за покупку натурального мяса и приготовления его в домашних условиях. Сейчас су-

ществует множество приспособлений для приготовления и домашней ветчины, и колбасы. И это, как правило, несоизмеримо полезнее магазинных аналогов.

ГОТОВИМ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

– *Действительно ли бульон, сваренный на кости, менее полезен, чем приготовленный на мякоти?*

– Да, это так. Во-первых, костный мозг изобилует жирами, что далеко не всегда на пользу, учитывая образ жизни современного человека. Во-вторых, в костях могут концентрироваться вредные вещества (тяжелые металлы, лекарственные препараты), поэтому такой бульон может оказать вредное воздействие на организм.

– *Нужно ли снимать пенку, образующуюся при варке мяса?*

– Для того чтобы не образовывалось большого количества пенки, и мясо оставалось сочным, необходимо опускать мясо в кипящую воду или готовить первые блюда на втором бульоне. В пенке нет большого вреда, ее снимают из эстетических соображений, добиваясь прозрачности бульона.

– *Мясо нужно солить в начале или в конце варки?*

– Добавлять соль лучше в конце варки или солить блюдо на тарелке. При длительном нагревании йодированная соль, потребление которой весьма желательно, теряет свои полезные свойства.

НЕ ОПАСНО... ..ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВЛЕНО И СЪЕДЕНО



– А если мясо не доготовлено, как, например, бифштекс с кровью, насколько это безопасно?

– Сырое мясо может содержать болезнетворные бактерии и паразитов, поэтому термическая обработка очень важна. Сырое мясо необходимо хорошо прожаривать или проваривать столько времени, сколько требуется для полной готовности. Посуду, в которой находилось сырое мясо, необходимо тщательно мыть.

ЛУЧШЕ НЕДОЕСТЬ, ЧЕМ ПЕРЕЕСТЬ

– Как часто нужно есть мясо?

– Красное мясо желателно включать в рацион 2–3 раза в неделю. Птицу, кролика, индейку можно употреблять ежедневно.

– Чем полезны субпродукты? Нужно ли их регулярно включать в свой рацион?

– Субпродукты богаты железом и витаминами группы В. Но в них много холестерина и пуринов, они также могут накапливать вредные вещества, поэтому не рекомендуются при подагре и атеросклерозе. Если у вас нет противопоказаний, то достаточно включать субпродукты в свой рацион раз в неделю.

– Нужно ли есть супы каждый день?

– Супы – традиционное для России блюдо, это сыт-

но и вкусно, однако есть супы каждый день совсем не обязательно. Если нет врачебных предписаний, то можно обойтись и без первого на обед.

– С чем лучше мясо сочетать? С овощами?

– Мясные блюда хорошо сочетаются со свежими и сырыми овощами, а также с салатной зеленью.

са можно определить, надавив на него пальцем. Если мышцы плотные, при надавливании пальцем образовавшаяся ямка быстро выравнивается, значит, продукт свежий. Если углубление выравнивается медленно (в течение одной минуты), от покупки лучше отказаться.

Определить наличие вредных веществ возможно только в лабораторных условиях. Сделать же мясо безопасным к употреблению может правильная термическая обработка. При варке вредные вещества частично разрушаются и/или уходят в бульон.

– Если сосиски резать и в таком виде отваривать во второй воде, меньше ли в них становится вредных веществ?

– Сосиски – не диетический продукт, в них мало белка, много жира и соли. Выбирайте продукты из цельного мяса, не злоупотребляйте полуфабрикатами. А в разрезанном виде сосиски по-

теряют не только вредные, но и полезные качества.

– Можно ли прожить без мяса, если перейти на вегетарианство? Есть ли ему альтернатива, и не навредит ли это здоровью?

– Теоретически возможно заменить мясо на другие источники белка, однако, чтобы сбалансировать рацион, необходимо будет дополнить его биологически активными добавками, витаминами, минералами и незаменимыми аминокислотами. У вегетарианцев часто наблюдается анемия, связанная с дефицитом железа и витамина В12. Ко всему важен правильный подход, а не следование моде.

Ольга Бельская

ИСТОЧНИК ЖЕЛЕЗА
Говядина – один из самых важных диетических источников железа. Чтобы получить такое же количество железа, которое содержится в 100 г говядины, нужно съесть 600 г сырого шпината.

ПРИНЮХАЙТЕСЬ И ПРИГЛЯДИТЕСЬ

– Какие вредные вещества может содержать мясо? Можно ли их свести к минимуму?

– В мясе могут содержаться антибиотики и антимикробные препараты, гормоны роста, патогенные микроорганизмы (сальмонеллы, кампилобактерии и листерий) и паразиты.

Также производители, бывает, практикуют инъецирование мяса и птицы растворами для увеличения веса.

Обратите внимание на вид, цвет и запах мяса. Мясо может быть несвежим. Свежесть мя-

– Как лучше всего мариновать мясо для шашлыка?

– Мариновать мясо лучше в кефире, минеральной воде или уксусе.





Я сидела за столиком кафе и равнодушно рассматривала немногочисленных посетителей. Позднее утро рабочего дня не располагало к походам в кафе и рестораны. Это у меня отпуск и непобедимая лень, которая даже завтрак мне приготовить не даёт. А тут кормят вкусно, готовят быстро, на улице не выгоняют – сиди сколько хочешь. Я и сидела, потому что дома мне совсем одиноко.

Семья – это та первичная среда, где человек должен учиться творить добро.

Василий
Сухомлинский

ТАКИХ МУЖЧИН



ЗОЛУШКА БЕЗ ПРИНЦА

– Мадам, позвольте вас угостить, – я аж вздрогнула от этого сладкого тона престарелого мачо.

Взглянула на щедрого Казанову: то ли наполненная событиями ночь, то ли приказавшие долго жить почки, а, может просто возраст надул под глазами лысеющего толстячка лоснящиеся складки кожи. Джинсы, явно подобранные не по возрасту и не по размеру, обтягивали полные короткие ноги.

Мачо продолжал стоять и ослеплять меня белизной новеньких виниров, улыбаясь широко и многообещающе.

– Нет, вы знаете, я уже поела, – попыталась отделаться я от улыбчивого «красавца». – К тому же я спешу, у меня важная встреча, – улыбнулась я мужчине, очень надеюсь, что приветливо. Схватила сумочку, кинула на столик купюру и ретировалась так быстро, что в качестве чаевых оставила на ступеньках кафе каблук от новых туфель.

– Ах ты ж..., – выругалась я, пошатнувшись, и тут же была подхвачена

под локоть чьей-то сильной рукой, не давшей мне упасть.

– Нужна помощь? – кареглазый брюнет-брутал поиграл мышцами под обтягивающей футболкой.

– Спешу я, – почти выкрикнула я и кинулась в сторону метро босиком, кинув туфли в бумажный подарочный пакет, который прикупила для упаковки подарка подруге. Ничего, куплю еще.

ТЫ МОЙ САМЫЙ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

– Да, Машунь, этак мы на твоей свадьбе еще долго не погуляем, – цокнул языком брат, когда я, завалившись к нему в гости, поведала о своих приключениях. – Очень уж ты разборчивая. Вокруг тебя мужиков, что пчел на гречишном поле, а ты все никак не выберешь.

– Так то мужиков, – подперев рукой подбородок, вздохнула я, – а мне хочется мужчину рядом. И чтобы на подвиги был готов ради меня, жизнью рискнуть. Чтобы за ним, как за каменной стеной. И чтобы глаза голубые, – мечтательно протянула я.

– У-у-у, – хохотнул брат. – Ты Контан Дойля, что ли, перечитала? Таких, как Эдуард Мелоун, нынче не делают. Сегодня, если зарабатывает хорошо и не драчун, уже счастье. Так что, ты, сестренка, прекращай перебирать и давай уже определяйся. А то я что-то устал тебя среди ночи из переделок вытаскивать. Анюта моя третьего ждет, забот полон рот. Мне ночами выспаться надо. Хочется уже почетную обязанность охранять твое драгоценное тело делегировать кому-то другому.

Я притворно надула губки и кинула в брата диванной подушкой.

– Фу на тебя. Так и жаждешь меня с рук сбегать.

Димка подошел ко мне, сгреб в охапку медвежьим захватом и шумно поцеловал в макушку:

– Маш, ты мой самый близкий человек. И ты это знаешь. С тех пор как погибли наши родители. И я очень хочу, чтобы ты была счастлива.

ПЯТЬ ЛЕТ АВАНСОМ

Женщины – народ терпеливый. Об этом и бельгийские исследователи знают не понаслышке. В ходе масштабного исследования они смогли выяснить, что любовь женщины, даже если ее ничем не подпитывать, может длиться пять лет. Именно столько представительницы прекрасной половины человечества способны чувствовать себя счастливыми рядом с партнером, даже если тот не теплее айсберга. Но! Если ей не будет уделяться достаточно внимания второй половиной, после этого срока отношения исчерпают себя. И все же пять лет – неплохой аванс, правда?



НЫНЧЕ НЕ ДЕЛАЮТ

– Я тоже этого очень хочу, – прошептала я и потерлась подбородком о плечо брата. – Но что-то оно заблудилось, мое счастье.

ГОЛУБОГЛАЗЫЙ СМЕЛЬЧАК

Принять участие в волонтерском движении меня уговорила подруга. С ней же мы и отправились в дом малютки с коробками и баулами от шефской организации.

– Мама! – худенький мальчишка с глазами, полными слез и надежды, кинулся ко мне через холл.

Я была настолько обескуражена, что встала как вкопанная, боясь пошевелиться. Так и стояла, прижимая к груди коробку с альбомами и фломастерами. А паренек, вцепившись в мои ноги, тихонечко всхлипывал.

– Коля, ты опять? – откуда-то сбоку, из узкого коридорчика в холл вбежала женщина вида весьма обеспокоенно-

го. – Ну ты и сорванец. Я опять тебя потеряла. Куда ты все время сбегаешь, путешественник? – беззлобно пожурившая она заплаканного пацаненка.

– Моя мама, – мальчишка поднял вверх опухшее личико и посмотрел мне в глаза. А потом грозно на воспитательницу, и добавил: – Не отдам.

...Мы сидели в кафе с моим самым главным мужчиной в жизни. Голубоглазым смельчаком, готовым ради меня на любые подвиги. Да что там, ради своего сынишки я и сама хоть коня на скаку, хоть в горящую избу.

– Коля, мороженого? – спросила я у паренька, деловито раскладываяшего по цветам на столе салфетки.

– Шоколадное, – кивнул он и тут же добавил, – а тебе клем-блюле, да, мам?

Я улыбнулась сыну, и эта улыбка абсолютно точно была приветливой и счастливой.

СИМПАТИЯ В ЦИФРАХ

ЧТО ЖЕНЩИНЫ ЦЕНЯТ В МУЖЧИНАХ

Пару лет назад ВЦИОМ (Всероссийский центр изучения общественного мнения) обнаружил занимательную статистику. Россиянок опросили, чем те руководствуются при выборе партнера, и вот что вышло:

- 23% опрошенных ценят в мужчинах честность
- 20% россиянок хотят видеть рядом с собой доброго мужчину
- 16% голосуют за такое качество, как надежность
- 15% совсем не против порядочности
- 12% респондентов млеют от мужественности
- 11% главным мужским качеством считают трудолюбие.



Мария

Фото: Romrodphoto, KPG Iivary, Kapitosh / Shutterstock.com

12+ **ДАЧА** PRESSA.RU
 № 10 (130) 18 мая 2019 года
 Выходит по субботам два раза в месяц
 ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940
 до 1000 РУБЛЕЙ за ваше опубликованное письмо

ВЫГОДНАЯ ЦЕНА

ЯБЛОНИ-КОЛОННЫ И ЯБЛОНИ-КАРЛИКИ стр. 8

КРОЛИЧЬЕ ХОЗЯЙСТВО НА ДАЧЕ стр. 14

КАК ОГОРОД САМ СЕБЯ ПОЛИВАЕТ стр. 12

СОРНЯКИ: БОРЬБЫ ИЛИ ДРУЖИТЬ? стр. 10, 15

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ВЕСОМ 6 КГ стр. 11

ИДЕАЛЬНАЯ МОРКОВЬ стр. 6-7
СЕКРЕТЫ СЛАДКИХ И РОВНЫХ ПЛОДОВ

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>

Как порой непросто решить – отдать ребёнка в садик, нанять няню или попросить о помощи бабушку. Последний вариант большинству родителей кажется наиболее приемлемым, особенно, если сама бабушка не против. Вот только...

Только как договориться с бабулей, чьи взгляды на воспитание порой кажутся, мягко говоря, архаичными. Всё не так, всё не то. И вот уже первые ссоры, обида, разлад в отношениях. Но психологи уверены, и бабушка может быть лучшим другом и соратником, важно лишь соблюдать несложные правила.

НА ОБЕД ОЛАДУШКИ,



ЭКСПЕРТ



О них и расскажет наш эксперт **Елена ШЕРИПОВА** – руководитель Школы эстетического воспитания.

Бабушка выгуливает внука 3-х лет в мае месяце в валенках.

Соседки:

– Баба Варя, а что у тебя внук в валенках?

– А без валенок никак нельзя, не догону!

ДОМА ИЛИ В ДЕТСКОМ САДУ?

Плюсы посещения ребенком детского сада очевидны:

- + ребенок приобретает навыки самостоятельности,
- + общается со сверстниками и взрослыми людьми,
- + привыкает к определенному распорядку дня и дисциплине,
- + учится взаимодействовать в рамках коллектива,
- + дети осваивают алфавит, выполняют задания, участвуют в праздниках, учат стихи, рассказывают их на публику.



Плюсы нахождения ребенка дома:

- + ребенок реже болеет и не испытывает стресса,
- + находится в более комфортной для себя среде,
- + рядом с ним любимая мама, бабушка или няня.

Минусы домашнего воспитания:

- дети хуже адаптированы к школе,
- не привыкли к режиму,
- не всегда понимают, что от них ждет учитель на уроке,
- им сложно отпроситься на уроке в туалет, подойти к учителю с вопросом.



К минусам детского сада можно отнести

- сложности адаптационного периода,
- частые больничные.

ЕСЛИ В НЯНЯХ БАБУШКА

**ОСОБЕННОСТИ
БАБУШКИНОГО
ВОСПИТАНИЯ**

А ЕСЛИ ВСЁ-ТАКИ?..

Воспитание – это занятия с ребенком, общение с ним, которое подразумевает под собой какой-то познавательный момент, разучивание с ним стихов, посещение каких-то музеев и т.д. В большинстве своем, функция бабушки сводится к тому, чтобы сидеть с ребенком дома, ходить с ним гулять, водить его в сад, поликлинику, на дополнительные занятия, проводить лето на даче – в общем, присматривать за ребенком в отсутствие родителей. Основной плюс всего этого – то, что ребенок находится в надежных руках человека, которому родители могут полностью доверять.

Но и минусы бабушкиного воспитания имеют место. Адаптации к жизни в коллективе, в случае если ребенок не посещает дошкольного учреждения, – никакой. Если бабушка потворствует капризам, нарушает договоренности с родителями и постоянно идет на поводу у ребенка, авторитет мамы и папы в его глазах падает. Именно они должны быть авторитетом для своего ребенка, говорить, что можно и что нельзя, ставить задачи, ругать и хвалить. А бабушка – это скорее взрослый друг для внуков.

КОГДА ОБЩЕНИЕ ЛУЧШЕ ОГРАНИЧИТЬ?

Если не брать во внимание какие-то случаи из ряда вон выходящие, то я бы ограничила общение в том случае, когда бабушка, презрев просьбы не кормить ребенка сладким до обеда, продолжает это делать. И тому подобные ситуации, где четко прослеживается принижение авторитета родителей, игнорирование их прав. Но тут тоже не все так просто. Если родителям не нравится стиль воспитания бабушки, а на замечания она никак не реагирует, продолжая поступать по-своему, стоит задуматься о том, чтобы заниматься воспитанием ребенка самостоятельно или нанять няню, которая будет четко следовать инструкциям. Бабушке оставить почетную обязанность изредка баловать ребенка и быть просто бабушкой без навязанных обязательств.

СОВЕТЫ РОДНОЙ «НЯНЕ»

Бабушкам, чье желание помочь своим детям в воспитании внуков является искренним, стоит помнить ряд несложных правил. Это поможет сохранить мир и лад в семье, объединенной единой целью – воспитание здоровых, счастливых детей.

1 Решать родителям.

Всегда стоит помнить, что ответственность за будущее



малыша несут его родители, а потому им и выбирать линию воспитания чада. Следует разделять основные принципы родительского воспитания: соблюдать принятый распорядок дня, не потакать капризам малыша, не оспаривать выбор кружков и занятий.

2 Гармоничное взросление.

Не стоит препятствовать самостоятельности ребенка. Гиперопека часто мешает проявлять детям инициативу, а именно этот навык будет весьма полезен в школе. Пусть огурцы в салате будут нарезаны криво, а тарелка вымыта не идеально. Зато сколько гордости в глазах юного помощника!

3 Никаких манипуляций детьми! Бабушка не должна втягивать членов семьи в конфликты, стоит избегать манипуляций эмоциями и чувствами близких, пытаться вызвать в них чувство вины.

4 Умение отступить.

Пока родителей нет рядом, бабушка для крохи главная. Она заботится, оберегает и удовлетворяет его жизненные потребности: в любви, поддержке, принятии, одобрении. Однако, как только мама и папа возвращаются, расстановка сил меняется: теперь самые близкие для ребенка – его родители.

5 Связь поколений и сохранение традиций.

Внучатам непременно нужно рассказывать про свое детство, игры,

в которые играло поколение их бабушек и дедушек, про дружбу и мечты, показывать семейные фотографии. А как приятно делиться с внучкой семейным секретом вкуснейших пирожков! А внука научить стрелять из рогатки. Именно это они потом будут вспоминать, общаясь с собственными внуками.

Подготовила Ольга Бельская



У КАЖДОГО СВОЯ ДОРОГА К ВЕРЕ

Каждый из нас идёт своей дорогой к храму, каждый по-разному приходит к Богу. Но чем крепче наша вера, тем уверенней и счастливей мы чувствуем себя в повседневной жизни. Укрепляя свою веру – мы обретаем особую силу. Которая нам помогает везде и всегда. «Вера – это осуществления ожидаемого и уверенность в невидимом», – так писал апостол Павел.

КАКИЕ МОЛИТВЫ НАДО ЧИТАТЬ УТРОМ

? Каждое утро, перед иконой Спасителя я читаю «Отче наш». Но услышала, что есть так называемое утреннее правило, и согласно ему следует читать определенные молитвы. Какие молитвы надо читать утром обязательно?

Ксения, г. Можайск

Существует молитвенное правило. Оно включает правило чтения утренних и вечерних молитв и подразумевает чтение молитв с рассуждением, вниманием и пониманием. Серафим Саровский напутствовал, что утром, как бы мы не были ограничены во времени, следует прочитать трижды «Отче наш» и «Богородице Дево», единожды – «Символ веры».



Утром, после сна, читают молитвы «Царю Небесный», Трисвятое (Троице), «Отче наш», «Богородице Дево», «От сна восстав», «Помилуй мя Боже», «Символ веры», «Боже, очисти», «К Тебе, Владыко». «Святой Ангеле», «Пресвятая Владычице», молитва-призывание святых, молитва за живых и усопших. Все ли молитвы или часть их станут вашим правилом – по этому вопросу обязательно посоветуйтесь в храме со священнослужителем. И пом-

ните слова святых отцов – что утром надо читать молитвы без спешки, а вечером без усталости.

НУЖНО ЛИ ЗАКАЗЫВАТЬ ПОМИНАНИЕ В ТРЁХ ХРАМАХ

? Умерла мама. Мы заказали сорокоуст для новопреставленной. Но мне потом посоветовали, что надо было еще и панихиду, и проскомидию заказать, да еще в трех храмах. Как исправить ошибку, ведь прошло уже семь месяцев.

Нина Павловна, Рязанская обл.

Всегда помните, главное, что нужно успшим – наша молитва и церковное поминовение. И количество храмов может быть любым, можно все службы заказать в одном храме.

ДОБАВЛЯТЬ ЛИ СВЯТУЮ ВОДУ В ВОДУ ДЛЯ ПОЛИВА

? Посоветуйте, можно ли добавлять святую воду в воду для полива, чтобы урожай был больше?

Михаил И., Тверская обл.

Можно добавлять немного в воду для полива, можно единожды окропить огород. Главное – молиться с мыслями о Боге, что Спаситель не покинет вас. Не случайно наши предки говорили – «Без Бога не перешагнешь и порога».

АЗБУКА ВЕРЫ

ЧТО ЗНАЧИТ «ОГЛАШЕННЫЕ»

– Мы с подругой зашли в церковь, там была служба, и священник сказал: «Оглашенные, изыдите». Две женщины (одна совсем молодая, другая – постарше) вышли из храма, а служба продолжалась. Первый раз такое видела. Чем эти женщины провинились?

Татьяна, Новая Москва

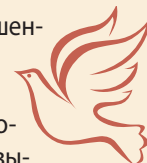
Оглашенными в Церкви называют готовящихся к принятию Таинства Крещения и получающих знания о вере через устное научение, «оглашение». Теперь оглашение называется катехизацией. Это беседы со священником, изучение основ Православия.

В древней Церкви оглашенные должны были выходить из храма на так называемой Литургии верных, где верующим от-

крыты тайны нашего спасения. И сегодня оглашенные выходят, когда слышат призыв диакона.

«Оглашаю» – то есть делаю гласным те вещи, о которых не говорят всем подряд. Вспомним историю церкви – первые христиане не все рассказывали о своей дороге к Богу, к вере, о своей любви к Христу. И это было разумно и справедливо – зачем посторонним рассказывать о самом сокровенном, тем более что на христиан были гонения. Намерение покреститься оглашалось только среди членов христианской общины. Кстати, в эпоху раннего христианства, люди крестились в зрелом возрасте, а с момента оглашения до принятия Таинства Крещения обычно проходило три года.

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





СТРАШНЫЕ БОЛЕЗНИ Средневековой Европы

Средневековой Европе событий хватало. Постоянные войны, междоусобицы. Частая смена правящих особ и даже монархических династий. И на фоне этой борьбы за территории и троны в Средневековой Европе распространялись самые разные тяжёлые заболевания.



Всем известны жуткие эпидемии чумы. Сегодня мы расскажем о некоторых других заболеваниях.

НАТУРАЛЬНАЯ ОСПА

В XV веке в Европу пришла оспа. Грек Меркуалис в 1462 году писал, что каждый человек хотя бы раз должен ей переболеть, а британец Кильвай считал излишним описывать эту болезнь, «так как она известна каждому наизусть». Королева Мария II, погибшая от оспы в 1692 году, по воспоминаниям историка Томаса Маколея, удивлялась, «почему оспа поражает не только чернь, но и знать». Во Франции XVIII-го

века полиция среди особых примет могла указать «знаков оспы не имеет», что свидетельствует о масштабах болезни. В отличие от моровой язвы или чумы, оспа непрерывно существовала среди населения. Накопление огромной клинической базы привело к созданию вакцины англичанином Дженоером в 1796 году. Его эксперимент по прививанию мальчика коровьей оспой для защиты от натуральной сейчас назвали бы бесчеловечным, но в итоге это привело к миллиардам спасённых жизней. Последняя больная оспой зарегистрирована в Бангладеш в 1977 году, после чего инфекция объявлена побежденной.

СЫПНОЙ ТИФ

Самая «старая» болезнь Старого Света. Верная спутница военных конфликтов. Позже вспышки заболевания отмечались во время наполеоновских походов, и даже в Первой Мировой войне. Долгое время заболеванию не уделялось должного внимания: во-первых, вспышки регистрировались только у солдат и были меньше, во-вторых, тиф не уносил столько жизней, как чума или грипп. Лишь в 1942 году выдающемуся советскому эпидемиологу Алексею Пшеничному удалось разработать вакцину, и болезнь была побеждена.

КСТАТИ

КАК ПОЯВИЛСЯ КАРАНТИН

Термин «карантин» возник задолго до разработки научно обоснованных мер борьбы с инфекционными болезнями. В средневековой Европе применяли меры по задержанию путешественников и товаров на приграничных заставах на 40 дней, то есть на карантин – итал. *quarantena* от *quarantagironi* (сорок дней).



ХОЛЕРА

Плавание европейских моряков за Мыс Доброй Надежды открыло всему миру удивительную страну Индию. Однако вместе с огромным культурным пластом были открыты и новые очаги опаснейших заболеваний. Долина реки Ганг и при нынешнем развитии медицины остается эпидемической «пороховой бочкой». Европейские мореплаватели, купцы и колонисты-переселенцы разносили по миру эпидемии, и самой коварной из них была холера. Кстати, эта болезнь докатывалась и до нашей страны, например, в 1830 году зарегистрирована вспышка в Астрахани. В середине XIX-го века по Российской империи прокатилась волна «холерных бунтов», ведь засыпавших колodцы хлорной известью принимали за отравителей. Сейчас холера уже не представляет той опасности, что раньше, отдельно вспыхивая лишь в крайне бедных странах.

ПОИСК ЗНАНИЙ

ТЕОРИЯ ДЖИРОЛАМО ФРАКАСТОРО

Впервые научно обосновать происхождение и распространение заразных болезней попытался итальянский ученый Джироламо Фракасторо (1478–1553). В своих трудах Фракасторо изложил основы учения о «контагии» – живом размножающемся заразном начале, выделяемом больным организмом, значительно поколебав существовавшую тогда теорию о «подземных миазмах». Согласно его изысканиям, существуют три способа передачи инфекции: при непосредственном контакте с больным, через зараженные предметы и по воздуху на расстоянии.



УТРЕННЯЯ ЕДА – ВСЕМУ ДНЮ ГОЛОВА

Завтрак задаёт тон всему дню. Правильно организованный, этот приём пищи помогает запустить метаболические процессы, ощутить бодрость и прилив сил, повысить когнитивные функции мозга. Как

добиться таких впечатляющих результатов и обеспечить себе отличный день с помощью простого завтрака, расскажет **Владимир Плахотин – врач, пластический хирург.**



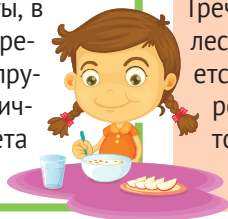
5 вариантов завтрака от эксперта

Вариант №1. Овсяная каша, богатая витамином В6, с сухофруктами и черный чай. Кашу лучше не варить, а просто залить хлопья в какой-то емкости на ночь молоком, кефиром или нежирным йогуртом без наполнителей, предварительно добавив изюм, орешки, чернослив или курагу. Такой способ приготовления гораздо полезней.



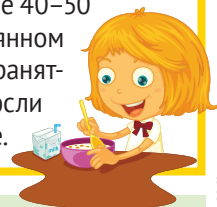
Вариант №5. Домашние мюсли со свежими фруктами, кефиром или нежирным йогуртом. Магази́нные мюсли не всегда отвечают критериям полезности, поэтому

Вариант №2. Творог – один из самых полезных молочнокислых продуктов, в нем содержится витамин А. При желании в творог можно добавить мед или сухофрукты, в которых есть витамин F, препятствующий снижению упругости кожи, потере эластичности и потускнению цвета волос. Напиток – кофе.



Вариант №3. Гречневая каша и зеленый чай. Пользу гречки для рациона человека, который следит за своим питанием, трудно переоценить. Гречневую крупу так же, как и геркулес, не нужно варить – крупа заливается кипятком на ночь, а утром запаренную гречку можно залить йогуртом или кефиром. Получается очень вкусный и питательный завтрак.

их лучше готовить самостоятельно, в домашних условиях. Для приготовления мюсли подходят самые обычные хлопья «Геркулес» с пометкой для варки. Возьмите 2 стакана хлопьев, добавьте в них любые орехи, тыквенные семечки, семена подсолнечника. Залейте ½ стакана свежавыжатого апельсинового/яблочного сока или молока, предварительно добавив в напиток столовую ложку меда и столовую ложку оливкового масла. Мюсли запекаются в духовке при температуре 180 градусов в течение 40–50 минут при постоянном помешивании. Хранятся домашние мюсли в стеклянной таре.



Вариант №4. Тосты с яйцом-пашот, авокадо и кусочком слабосоленой семги. Напиток по вкусу. Приготовить яйца-пашот проще простого: возьмите небольшой полиэтиленовый пакетик, разбейте в него яйцо, завяжите пакетик узлом и опустите пакетик на 3–4 минуты в кипящую воду. Яйцо-пашот готово. Для приготовления бутерброда почистите авокадо, разомните его вилочкой, положите на свежеприготовленный тост, сверху положите кусочек семги и яйцо-пашот.

Самое оптимальное распределение питательных веществ в завтраке: 50% углеводов, 30% белков, 20% жиров.

ОТЛИЧНЫЙ СТАРТ

Диетологами давно разработаны нехитрые правила, соблюдение которых в утреннее время поможет организму пробудиться и подготовиться к эффективной деятельности.

1. Для запуска обменных процессов начинать утро

следует с употребления чистой воды комнатной температуры, в объеме хотя бы 200 мл.

2. Торопиться с завтраком не стоит – дайте телу время, чтобы как следует проснуться, сделайте зарядку.

3. Питательная ценность утренней трапезы должна составлять четверть от суточной нормы. Акцент на сложные углеводы и легкоусвояемый белок.



Ольга Бельская

СДЕЛАЙ ХОД КОНЁМ – позавтракай с умом



Приятная неспешная утренняя трапеза станет отличным источником бодрости и хорошего настроения. Насладившись полезным и вкусным завтраком, можно и горы свернуть. Как и чем порадовать себя и близких в утренние часы, точно знают наши дорогие читатели, которые делятся своими любимыми рецептами полезных блюд.

✉ ОВСЯНКА «ЗАВТРАК ЦАРИЦЫ»

Ингредиенты на 4 порции:

- 8 ст. л. геркулеса • 2 яблока • 2 банана • 2 горсти грецких орехов • 2 горсти чернослива • 2 горсти изюма • 4 ст. л. сливочного масла • сахар, соль по вкусу

Геркулес залить 2 стаканами крутого кипятка, накрыть и оставить на 20–30 минут. Орехи порубить ножом и в течение 1–2 минут обжарить с кусочком сливочного масла. Натереть яблоко вместе с кожурой, бананы нарезать кружочками, чернослив и изюм промыть под горячей водой. В каждую тарелку положить набухший геркулес, смешать его с яблоком, сверху положить банан и сухофрукты, посыпать жареными орехами и в довершение полить растопленным сливочным маслом.



Энерг. ценность на 100 г – 136 ккал

Мария Шапошникова, Орловская обл.

✉ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Рецепт для мультиварки



Ингредиенты на 4 порции:

- 400 г творога • 2 яйца • 2 ст. л. манки • 2 ст. л. сахара • щепотка соли • 2 ст. л. растительного масла • 1 ст. л. крахмала



Энерг. ценность на 100 г – 270 ккал

Хорошо протертый творог смешать с яйцами. Добавить крахмал, манку, сахар, соль и еще раз перемешать. Чашу мультиварки смазать маслом, равномерно выложить в нее творожную массу, закрыть крышкой. Включить режим «Выпечка» на 45 минут. По истечении времени аккуратно достать готовую запеканку, перевернув ее на блюдо дном вверх. Подавать со сметаной, вареньем, свежими ягодами и фруктами.

Галина Поплавская, Смоленская обл.

✉ СМУЗИ ИЗ ОВОЩЕЙ

Ингредиенты на 2 порции:

- морковь – 2 шт. • стебли сельдерея – 2 шт. • помидоры – 2 шт. • 1 ст. л. льняного семени • 2 ст. л. овсяных или пшеничных отрубей • 1 ст. л. оливкового масла • 1 ч. л. соевого соуса

Льняное семя и отруби запарить кипятком на 5 минут. Сельдерея и морковь очистить и крупно нарезать. Помидоры порезать на четыре части. Сложить все ингредиенты в блендер и взбивать 2 минуты. В конце добавить соевый соус и оливковое масло.



Энерг. ценность на 100 г – 100 ккал

Лариса Парамонова, Муромская обл.

✉ РИСОВАЯ КАША С МИНДАЛЁМ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан круглозерного риса • 100 г миндаля • 700 мл молока • 500 мл 20%-ных сливок • 100 г ягод • 1 ст. л. сахара



Энерг. ценность на 100 г – 185 ккал

Рис промыть, залить 1 стаканом теплой воды и поставить на огонь. Варить 10 минут. Влить молоко, сливки, добавить сахар, перемешать и продолжать варить под крышкой на тихом огне. Миндаль измельчить в блендере. Добавить его в кашу, перемешать, варить еще 10 минут. Подавать кашу, украсив ее свежими ягодами.

Елена Галибина, г. Можайск

ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ



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

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ШАХМАТНЫЙ КРОССВОРД

В этом кроссворде слова начинаются в клетках с числами, а дальше от буквы к букве переход происходит ходом шахматного коня (т. е. буквой «Г» – две клетки в одну сторону и одна клетка – перпендикулярно предыдущему направлению). Каждая буква используется только один раз. Одно слово уже выделено.

И	А	Н	И	В	⁹ М	Л	Р	И	Л	О	¹⁵ П
И	К	О	Т	Е	Й	¹⁸ Б	Я	В	Ы	Н	А
Н	П	Р	С	⁵ В	А	О	С	А	Б	И	Л
А	Т	А	М	¹⁴ Х	Л	⁶ В	О	Т	¹¹ Н	И	А
Т	Е	Я	А	Е	¹⁶ К	¹⁰ Л	Ь	Р	Т	¹⁹ П	Е
⁷ С	А	Р	Т	М	Ж	П	Е	А	З	А	¹⁷ С
⁸ Ч	С	Н	¹³ П	А	Ж	О	О	²⁰ Т	Н	Т	Л
А	Т	К	К	С	О	Л	А	Н	Е	А	И
Ч	А	⁴ У	С	¹² Ь	С	О	Р	О	Ч	И	Й
Р	Я	Н	В	С	Х	С	Е	О	И	³ Д	Е
¹ К	Е	Н	Ь	А	Н	Е	Р	А	З	Ш	Р
² А	У	Р	О	А	Т	Т	Т	Н	П	М	М

1. Список редких и находящихся под угрозой исчезновения или исчезнувших животных, растений и грибов – ... книга. 2. Пережиток прошлого. 3. Эйфелева башня в путеводителе. 4. Какой же праздник без поцелуев? А как наши предки называли то, куда целовались? 5. Певец Ободзинский по имени. 6. В фильме «Д'Артаньян и три мушкетера» Констанцию сыграла Ирина Алферова, а озвучила Анастасия ... 7. В нее вытягиваются служащие, трепещущие перед боссом. 8. В аптеке: «Вам что, молодые люди?» – «Две упаковки глюконата кальция.» – «Еще что?» – «И активированного угля тоже две упаковки.» – «Да что же это у вас?» – «... по шашкам». 9. Вооруженное выступление против власти. 10. Слова человека, который про кого-то соврет – недорого возьмет. 11. В «Руслане и Людмиле» она отвергла любовь пастуха Финна. 12. На именинном пироге – эквивалент одного прожитого года. 13. Площадка для соревнований по тяжелой атлетике. 14. Галерея вдоль стены в церкви. 15. Его нужно разливать в темные бутылки, поскольку на свету его качество портится. 16. Штанишки чуть ниже колен. 17. И Говорухин, и Лем. 18. Болтун без умолка – в пословицах и поговорках. 19. Евстигнеев возле Штирлица. 20. Из этой «Искры» возгорелось пламя.

ОТВЕТЫ

1. Красная. 2. Анархизм. 3. Достопримечательность. 4. Уста. 5. Вале-пухляк. 6. Вертинская. 7. Спрутка. 8. Чемпионат. 9. Матейка. 10. Ложь. 11. Наполеон. 12. Штаны. 13. Спортзал. 14. Хоры. 15. Луно. 16. Карпу. 17. Станислав. 18. Валерий. 19. Плейшнер. 20. Газета.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 В названии какого российского города спрятано мужское имя и сторона света?
- 2 Одно не может упасть, но его можно разбить. Другое нельзя разбить, но оно может упасть.
- 3 В это место люди приходят для того, чтобы у них отняли, и платят за это деньги.



ОТВЕТЫ

1. Владивосток. 2. Сердце и давленец. 3. Ладан. 4. Пешеход. 5. Ладан. 6. Пешеход. 7. Сердце и давленец. 8. Ладан. 9. Пешеход. 10. Пешеход. 11. Пешеход. 12. Пешеход. 13. Пешеход. 14. Пешеход. 15. Пешеход. 16. Пешеход. 17. Пешеход. 18. Пешеход. 19. Пешеход. 20. Пешеход.

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

Судоку
ответы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

■ 8-906-740-38-95 **БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ** - ВСЕ виды строительных работ из своего материала или материала заказчика. Печи, фундаменты, отмостки, беседки, сайдинги, кровля, внутренняя отделка, крыши, дорожки из плитки. Реставрация старых домов и др. Пенсионерам **СКИДКА 25%**. Работаем **БЕЗ** предоплаты.

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

АНТИКВАРИАТ

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

ТРАНСПОРТ

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

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>

ФИНАНСЫ

■ Даём займ наличными до 50 000 руб. от 0,6 %. Возраст – до 80 лет. Без залога и поручителей. Пенсионерам особые условия! Честно! Быстро! Доступно! м. Пл. Ильича / м. Римская: 8(925)063-49-19 или м. Алтуфьево: 8(926)736-79-05. ООО МКК «Благодетель», рег. 1703046008545, ОГРН 1175024022172, СРО «Мир» рег. 50000935

ГОРОСКОП НА 25 МАЯ – 7 ИЮНЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Некоторые Овны могут сильно уставать, ощущать слабость, и это их будет беспокоить. Дело может быть в домашней пыли. Необходимо чаще проветривать все помещения и делать влажную уборку.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы испытывают нехватку витаминов, что может обернуться недомоганием. Помогут натуральные соки – гранатовый, томатный, морковный. Но увлекаться не стоит, начните с половины стакана в день.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львов беспокоит плохой сон, что неудивительно, ведь представители знака находятся в постоянном стрессе. Львам просто необходимо найти время для качественного отдыха, лучше – активного и на природе.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы могут ощущать дискомфорт и даже периодические боли в области желудка. В этом случае представителям знака необходимо немедленно отказаться от нездоровой пищи и как можно скорее обратиться к врачу.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы могут попасть в полосу мелких, но травматичных неприятностей: то соринка в глаз попадет, то заноза в ладонь, то нога подвернется. Но этот период будет недолгим, его надо просто пережить.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют внимательнее смотреть под ноги – возможны травмы, что называется, на ровном месте. Не стоит увлекаться подвижными играми, ходить лучше небыстро, а резких движений избегать.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

У Тельцов могут возникнуть проблемы с кожей. При появлении сыпи или раздражения необходимо немедленно показаться врачу-специалисту. Тем, у кого нет таких проблем, полезно посетить салон красоты.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды рекомендуют быть осторожнее с нагрузками на спину. Лучше не поднимать тяжестей и не делать резких движений, особенно скручивающих. Спину необходимо стараться держать все время прямо.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам звезды рекомендуют в ближайшие дни посетить стоматолога, даже если зубы их не беспокоят вовсе. Возможно, проблема уже существует, и очень важно ликвидировать ее как можно раньше.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды советуют чаще бывать на свежем воздухе. Их дыхательная система нуждается в гораздо большем объеме кислорода, чем это может обеспечить даже часто проветриваемое помещение.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

У Козерогов причин для волнений нет, их здоровью ничто не угрожает. Однако стрессовых ситуаций следует все-таки избегать либо компенсировать их полноценным отдыхом и спортом.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам стоит остерегаться инфекций, особенно передающихся воздушно-капельным путем. Больше внимания уделяйте личной гигиене. Сделайте свои прогулки более длительными и частыми.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



20 мая – 2 июня
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

25 мая – день, когда можно позволить себе расслабиться и не думать о проблемах.

26 мая – время активного отдыха на природе и отказа от вредных привычек, негативно сказывающихся на работе дыхательной системы.

28–30 мая и 6 июня – хорошие, спокойные дни, наслаждайтесь ими.

31 мая следует с осторожностью переходить на что-то новое:



3 июня
НОВОЛУНИЕ

не стоит строить планы, начинать новое дело, кардинально менять прическу и т. д. Это «консервативные» дни, когда лучше вообще ничего не менять.

1 и 2 июня – дни повышенной активности, когда важно вовремя остановиться и отдохнуть, даже если кажется, что сил еще достаточно много. Слишком бурная деятельность может обернуться в конечном итоге слабостью и упадком сил.



4–16 июня
РАСТУЩАЯ ЛУНА

3 и 5 июня – хорошие дни для долговременного планирования, начала новой деятельности и/или курса лечения.

4 июня – день повышенной конфликтности. Необходимо держать себя в руках, избегать споров, а также максимально сдерживать эмоции, особенно негативные.

7 июня – «семейный» день, который лучше всего провести в кругу родных людей.

«Планета здоровья»

Pressa.ru

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся 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: ДАНДЫКИНА А.Л.

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

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

№ 10 (81). Дата выхода 25.05.2019 Подписано в печать 21.05.2019 Номер заказа – 1291

Время подписания в печать по графику – 01.00 фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт» 127247, РФ, г. Москва, Дмитровское ш., д. 100, этаж 6, помещение 1, комн. 29 Тираж 332 000 экз.

Розничная цена свободная

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

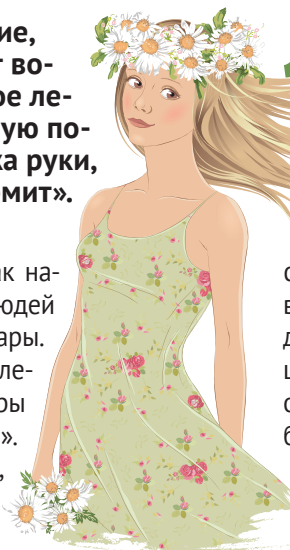
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов

Фотоизображения предоставлены фотобанками shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

Зелёная травка, пышное цветение, пение птиц, кажется, всё спешит ворваться в новое, тёплое и светлое лето! А в пришедшую благоприятную пору не принято было сидеть сложа руки, ведь «летний день всю зиму кормит».



ЛЮДИ РАДЫ ЛЕТУ, а пчела цвету



2 июня

Пращурь в этот день руководствовались притчей: «Пришел Фалалей – досевай огурцы скорей». Первый выросший огурчик зарывали в землю от чужого взора и для лучшего будущего урожая. В лесу смотрели на еловые шишки: если на дереве их много, то также много будет и огурцов на грядках. С этого дня начинали зацветать тмин и боярышник. Если первое растение собирали как приправу для запаха и вкуса, то второе – как основу для напитков, а также как лекарство. Дожливый и пасмурный день предвещал солнечное лето и декабрьские снегопады.

4 июня

День **Василиски** считался выходным днем. Крестьяне не выезжали на поля и не работали в огороде – чтобы «поля не засорились, васильки не уродились». Чествовали солнышко, просили у него помощи в полевых работах. С утра женщины пекли круглобокие караваи и угощали всех, кто проходил мимо дома. Юные девушки украшали молодую березу яркими лентами, «заплетали косы» зеленой красавице – символизовавшей молодость, здоровье и семейное счастье. Если ранним утром наблюдали обильную росу на траве, то ждали богатого урожая. Соловьи песнями зазывали теплое лето, а туманные вечера предвещали дружный рост грибов.

26 мая

День **Лукерьи Комарницы** не зря так назван. Считается, что именно с него людей и животных начинают одолевать комары. Обилие насекомых предвещает потепление и «грибные» дожди. А если «комары запищали, пора запасаться плащами». Считалось, что чем больше комаров, тем лучше будут и грибные сборы. А в преддождевой период наши предки начинали собирать травы, которые вобрали в себя всю пользу и целебную силу, не успев еще дать семена.


28 мая

По погоде дня предсказывали ее на все лето «Пришел Пахом – запахло теплом». Жаркое лето предвещало и багряное солнце с раннего утра. А такая погода благоприятна для рыбалки и хорошего улова. Только вместе с рыбкой строго-настрога запрещалось приносить в дом кувшинки. Эти цветы у наших предков ассоциировались с огневицей да трясавицей, несли на лепестках болезни. На **Пахомия-Бокотрея** было принято досеять: «пришел Бокотрей, досевай пшеницу скорей».

Настойчивый ... в дверь			Остров с "вольером" Минотавра	На его берегах Астана стоит	Главное перуанское озеро	Плани для садовой ограды							Лекарь, которому лошадей бы лечить	Имя "мамы" Карлсона
"Зубы" в пасти роюля	Фамилия Алисы Булычева	Рог, отбитый тамадой у барана				Не сдерживающий обещаний	Мешочек курильщика	В парилке вспотело	"Транзит" икоты с Федота	Римский бог в начале нашего года			Якутский мобильный домик	
					Молоко, выданное Буренкой "на гора"	Степень "взрослости" яблока	Князь арабских кровей	Щелочь разъедающая	Теннисное поле боя					
Заплетаются у того, кто лыка не вяжет	... Матвеевна жена Сухова	Звание, переходящее по наследству	"Усредненная" длина юбки			Просо, что в кашу просится			...-код мобилника					
						Река, в которую кануло всё былое			Кудесник в колпаке у кухонной плиты					
Охранник на зоне (жаргон)	Шеф, отчитывающий декана		Серьезные потери от руки неприятеля	Традиционный герой вестернов			Кентавр, учитель Геракла		Рыба, что под шубой парится					
						Таксует на своей машине	И кречет, и сапсан, и балобан					Всяк на свой ... делает		
"Обмахало" на балу			Тонкие сухие лепешки у иудеев	Клубень из тропиков			Сдоба ром-...							
					Отзвук "дразнящихся" в горах	Горошина или фасолина								
Кладовые Родины	Бурая, затянувшая пруд			Моральный кодекс										
			Подразделение завода			Его хмурят, задумываясь								
... лишнего веса в сауне	Она причиняет боль			Гнев короля										

А	Л	П	О	А	Н	Р	А	С
Я	Л	Х	Ц	Н	О	Г	Л	С
К	А	Т	И	Н	А	Т	И	С
Б	О	М	А	Р	О	М	А	Б
С	М	Я	К	Р	К	В	Е	Р
Д	Л	Н	О	Р	И	Х	О	И
И	В	А	С	И	Т	Б	О	В
Р	В	А	Р	Л	Е	Т	А	П
Т	К	Р	Ц	Л	И	Д	М	И
С	Л	О	Н	Ш	П	Л	Т	И
У	Л	С	Е	А	В	И	Ш	И
А	О	Е	И	Р	О	Н	И	Т
К	И	Т	Н	И	К	У	Л	С

Час массажа по полной программе	Комедийная сценка клоунов	Из чего обливались лягушата?	Там блоху подковали	Мопед или водный мотоцикл	Его место в кювете и в трубке	Малыш с комплексней Ильи Муромца	Фигура на логотипе ВАЗа	Остров в Гонконге	"Мореглава-тель" среди раков	Чирикающая невеличка	Высочайший вулкан Европы	Двухартиный чертёж								
Человек, сосед Байкала	"А в тюрьме сейчас ... - макароны!"	Город чеховской дамы с собачкой	Аллея, встроенная в улицу	Дал имя расправе	Между завтраком и обедом	Атом вроде тот, да не тот	"Столичная" река в Италии	Марина ... ("Колдунья")	Т-образные металлоизделия	Выжатый "аналог" уставшего человека	Репертуар "Веселых ребят" Утесова									
"Студень" в крематке	Щетинка злака	Измеряемый в кубометрах	Бенгальские ...	Капитан в произведении Сабатини	Подставка для струн	Желтый павиан	Мама ...! (Мать моя!)	С младых лет моряк	Сухой туман	Имя всех тараканов	Правила, по которым живет казарма	Погода в Сахаре	Греческий сыр	Много ангелов вместе	Вступающий в брак	План дежурств	Надя - Брыльская, Женя - ...	Оголтелый бо-льщик		
Бывшая страна хорватов и сербов	Ремень, держащий попону	Фрукт, на который похож нос пьяницы	Тяжелый труд школьника и студента	Индия, Китай, Япония, Сибирь	"Последыш" в азбуке греков	Сельдяной кит	Романист по имени Жоржи	Ток, где хлеб молотят	Возглас акробата под куполом цирка	Автор детективов ... Стаут	Самое неглубокое место реки	Ржавый меч из скифского кургана	... алейкум	Обсыпка для шоколадных трюфелей	Крушение на проезжей части	Синим судьбы в буддизме	Дочь Байкала	"Сиропное" дерево	Оголтелый бо-льщик	
Актёр Кирилл ...	На врага с воплем "Ура!"	Господствующие ... - они же мода	Белый мишка-малышка	"Тоже мне, ... нашелся!"	Жан-... Ван Дамм	Доктор, чтобы лучше слышать	Мохнатый инопланетянин из сериала	"Орудие" в акупунктуре	Ветер в сторону востока	Приход в суд по повестке	Постановление, подписанное царем	"Театр уж полон, ... блещут"	Драчуна кулак отвисел слабаку ...	Пленка, соединяющая икринки	Соловьиные ... для гурмана	Клетка невода	Семь ... отмерь	Сочная юность сморщенной кураги	Перепись на закрытом складе	Светильник, висящий над кроватью
Вояка, отсиживающийся в кустах	"Развал" дворянского гнезда	Ведьма из Диканьки	Байка в манере Бажова	Остров, где промышляют батиком	До слез обидная ошибочка	Блюдо из кусочков мяса в соусе	Книга из полного собрания сочинений	Медведь, смакующий эвкалипт	Развалился как картонный ...	Грузовик из Набережных Челнов	Кандидаты в цыплята	Жена бога Шивы	Бедренная часть мясной туши	Какая котомка нищему впроку?	Ее подковал тульский умелец	Приключившийся курьез				



В	М	Л	С	С	Л	Э	А	К	Л
К	О	Э	Л	Л	О	А	Х	О	Г
И	Т	А	С	К	И	М	О	У	Г
Б	И	Ц	И	И	В	Л	В	О	К
А	Н	И	В	Р	Е	Р	О	П	Я
Р	И	В	Л	Б	С	Л	С	Р	Т
А	Р	А	Э	А	К	С	К	С	С
Т	Е	Н	Л	И	К	Н	Я	Э	В
Э	В	Р	В	Е	Н	В	С	С	С
И	Ж	О	Л	Э	А	К	Л	Л	Л
Т	С	Е	В	К	А	М	Л	Т	А
К	А	Л	Г	Л	И	Л	О	Л	К
Н	Е	Л	К	Ф	Р	Л	А	В	Л
А	Р	А	В	А	В	А	К	М	Л
Ф	Н	Я	Р	А	В	Р	О	В	Л
О	Н	Л	Л	В	А	М	Л	Л	Л
Э	О	Г	Х	И	Н	Е	Ж	Л	Р
А	И	А	Т	Е	Ф	Р	С	Т	А
Ж	Д	И	Р	Р	В	А	Е	Н	Л
Д	Л	А	В	А	Е	М	О	Н	К
Л	И	Н	Л	О	М	В	И	Э	А
Р	В	Р	Л	В	Р	Л	Л	Б	Т
Ю	Н	Н	А	Л	Л	Л	Ш	Л	Т
П	О	Т	О	И	З	О	Т	К	Н
Э	Э	П	О	К	Л	Б	Л	С	А