

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 05 (52)  
12 – 25 марта  
2018 года

ПИСЬМА  
КОНСУЛЬТАЦИИ  
ВРАЧЕЙ  
НАРОДНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

**ГРЕЧКА – ЛЕКАРЬ  
НА ВСЕ ВРЕМЕНА**  
стр. 18–19

**СКАЖЕМ «НЕТ»  
МИМИЧЕСКИМ  
МОРЩИНАМ**  
стр. 12

**КАК НЕ СТАТЬ  
ЖЕРТВОЙ  
ДЕПРЕССИИ**  
стр. 6–9

**МЕДКАБИНЕТ НА ДОМУ:  
ВЫБИРАЕМ  
ИНГАЛЯТОР**  
стр. 16–17

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА:  
СКАНВОРДЫ, СУДОКУ,  
КРОССВОРДЫ,  
ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ**  
стр. 28–32

В КАЖДОМ  
НОМЕРЕ:



**ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН**



16+

RossHelen / Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П2961** В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

## ✉ Письмо в номер

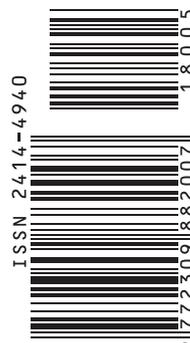
### НЕ ХОЧЕШЬ ХВОРАТЬ? ПОРА СОК ВЫЖИМАТЬ!

В сезонную эпидемию гриппа и простуды нет ничего лучше, чем крепкий иммунитет. К сожалению, похвастаться таковым могут немногие. Зато укрепить его под силу каждому. А вот и мой рецепт в копилочку «иммунных». Поможет

он не только иммунитет укрепить, но и зрение улучшить. А всего-то и нужно смешать свежавыжатые соки черной редьки да морковки в равных долях – по 0,5 стакана каждого. Добавить в смесь 1 столовую ложку меда и 1 чайную ли-

монного сока. Принимать по 1–2 столовых ложки «лекарства» перед сном. Хранить в герметично закрытой банке в холодильнике. Пить во время сезона эпидемий или курсом по месяцу с недельным перерывом для улучшения зрения.

*Александр Кузин, пенсионер,  
г. Моршанск*



24  
марта1882  
год**СОБЫТИЯ  
МАРТА****Роберт Кох объявил всему миру об открытии им возбудителя туберкулеза.**

За это открытие в 1905 году ему была присуждена Нобелевская премия. Спустя сто лет после судьбоносного открытия – в 1982 году ВОЗ учредила всемирный день борьбы с туберкулезом.



Туберкулезом ежегодно заболевает 9 миллионов человек во всем мире, из них 3 миллиона умирают от его осложнений. Целью Всемирного дня борьбы против туберкулеза является повышение осведомленности людей о глобальной эпидемии туберкулеза и усилиях по ликвидации этой болезни.

18  
марта1903  
год**Родился Василий Парин – советский физиолог.**

Его «перу» принадлежат исследования рефлекторной регуляции легочного кровообращения, им открыт один из механизмов, регулирующих приток крови к сердцу («рефлекс Ларина»). Василий Васильевич активно участвовал в организации и проведении медико-физиологических экспериментов на борту искусственных спутников Земли и космических кораблей.

**● БИНТ, КОТОРЫЙ НЕ НУЖНО МЕНЯТЬ**

Российские ученые обнародовали новое изобретение – противоожоговый «бинт» или «пластырь», который не нужно снимать. Такое ноу-хау стало возможным благодаря био-разлагаемому волокну, которое может само «растворяться» на коже человека, не вызывая побочных эффектов. В основе изобретения нановолокна и поликапролактон, в составе которого плазма человеческой крови и другие важные для образования новых тканей белки. Новый противоожоговый бинт способен ускорять рост клеток в два раза, что способствует быстрому заживлению ожогов. В настоящее время ведется тестирование изобретения.

**● ТЕОРИЯ 10 МИНУТ ПРОТИВ ТЕОРИИ 10 000 ШАГОВ**

Мы уже давно затвердили истину, что быть здоровым и бодрым долгие годы нам помогает физическая активность. Да вот хоть японская теория 10 000 шагов, которые нужно проходить в день. Ан нет, рапортуют ученые, все не так просто. Новые исследования доказали, что для здоровья куда полезнее, хоть и куда мене трудозатратно, делать в день три 10 минутных подхода. Правда ходить эти 10 минут нужно довольно быстро – так, чтобы можно было легко разговаривать, но невозможно петь. Для этого внушительную группу испытуемых разбили на две, одна из которых шагала те самые 10 000 шагов, другая – три раза по 10 минут топала быстрым шагом в течение дня. За сутки добровольцы из первой подгруппы прошли 8 км, а из второй – не более 2,5 км и при этом совершили 3 000 шагов. В результате эксперимента лишь 2-м участникам, выполняющим программу «10 000 шагов», с большим усилием удалось совершить требуемое число шагов. Добровольцы из второй группы сообщили, что для них не составило большого труда выполнить условия программы. И самое главное, что датчики, которые носили все участники в ходе выполнения задания, показали, что по программе 3X10 уровень физической нагрузки был на 30% выше показателей плана «10 000 шагов». Как бы то ни было, это не отменяет главной истины – «Движение – жизнь!»

16  
марта1936  
год**СОБЫТИЯ  
МАРТА****Родился один из изобретателей магнитно-резонансной томографии – Реймонд Дамадьян.**

В 1971-м аспирант Гарварда Дамадьян сообщил в статье журнала, что опухоли и нормальные ткани по-разному реагируют на ядерный магнитный резонанс. Он впервые предложил использовать этот механизм для ранней диагностики рака. А в 1978-м Дамадьян сформировал собственную компанию для производства сканеров МРТ. Первый оригинальный сканер «для всего тела» ныне находится на экспозиции в музее Национальной галереи славы изобретателей (г. Акрон, штат Огайо, США).

18  
марта1930  
год**Основан Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова – один из крупнейших медицинских вузов России.**

Свою историю заведение начало в далеком 1906-м, когда под влиянием прогрессивной общественности были организованы Московские женские курсы. Затем курсы преобразовали во 2-й Московский государственный университет, из которого в 1930 году выделился самостоятельный 2-й Московский государственный медицинский институт. Имя великого русского хирурга и анатома Николая Пирогова ВУЗ получил в 1956 году.

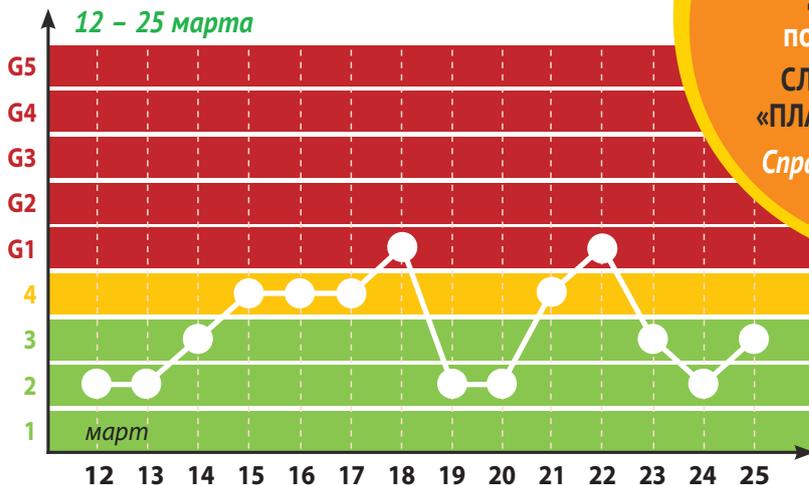
# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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

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



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

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

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

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

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

## 26 МАРТА

поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР  
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках  
вашего города

15, 16, 17 и 21 марта  
2018 возможны возмущения магнитосферы Земли

18 и 22 марта 2018  
возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

### 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.

25  
марта  
1836  
год



### СОБЫТИЯ МАРТА

Родился Николай Склифосовский – один из выдающихся российских хирургов. Николай Васильевич был одним из первых пропагандистов антисептики, а затем асептики в России. Несколько раз Николай Склифосовский принимал участие в тех или иных военных кампаниях. Что дало ему материал для опубликования ряда работ по военной медицине и военно-санитарному делу. За свою практику ему не раз приходилось делать поистине новаторские операции, многие из которых были придуманы им самим.

Центр Защиты Вкладчиков

ПОМОЩЬ  
В ВОЗВРАТЕ  
ДЕНЕГ из

● КПК ● МФО ● БАНКОВ  
● ИНВЕСТИЦИОННЫХ  
КОМПАНИЙ

Бесплатная ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ  
8 (499) 322-73-85

Реклама



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



### ✉ ЧЕСНОК И СОДА – ОТ КАШЛЯ СПАСЕНИЕ, БОЛЕЗНИ ОБЛЕГЧЕНИЕ

Моя соседка – многодетная мать. Шестеро детишек у нее, хоть и совсем молодая женщина. Муж у нее дальнбойщик, дома бывает урывками, поэтому соседка все больше с детишками сама управляется. Конечно, старшие помогают, ведь у них очень дружная семья.

Прошлой зимой все они переболели ОРВИ, один за другим. Но детишек вылечили быстро, а сама мамочка стала кашлять и кашляла очень долго. Чего только она не делала, каких только лекарств не пила, ничто не помогало. Мучилась она с этим кашлем, бедняжка, очень сильно. Да кашель такой сухой, будто лай. Ну, я и сказала, давай я тебя старинным бабушкиным средством полечу. Она и согласилась, раз ничего не помогает.

Я растолкла 3 зубчика чеснока и чайную ложку соды, залила 2 стаканами кипятка и посадила соседку дышать этим паром, накрыла ее голову полотенцем. То есть делать ингаляцию. Уже после первой ингаляции ей стало лучше, а на третий день кашель прошел совсем.

*Ирина Николаевна Н., пенсионерка,  
Рязанская обл.*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### НЕЖНЫЙ ШЛЕЙФ ДУХОВ

Если вы хотите, как незнакомка Блока, появляться, «дыша духами и туманами», просто сбрызните расческу туалетной водой и проведите пару раз по волосам. Легкий аромат духов будет сопровождать вас весь день.

*Арина Семёнова, г. Кострома*

### ✉ КРАПИВНЫЕ ПРИТИРКИ ОТ ПЕРХОТИ

В нашей семье для ухода за волосами используют только натуральные, природные продукты. У нас даже есть специальная тетрадь, которую начала вести еще моя бабушка в прошлом веке. Тогда было плохо с уходовой косметикой, и старинные рецепты очень помогали. Но я считаю, что и сейчас лучше пользоваться тем, что дает сама природа.

И вот когда у меня вдруг появилась перхоть, я воспользовалась советом из этой тетради. Взяла столовую ложку сухих листьев крапивы, залила стаканом крутого кипятка и оставила на сутки настаиваться. Потом процедила и втирала отвар в корни волос 2–3 раза в неделю. В нашей тетрадке написано, что перхоть исчезнет через 2 месяца, но мне хватило двух недель крапивных втираний.

*Ольга О., менеджер торгового зала,  
г. Южноуральск*

## ЗАЩИТА ОТ ХОЛОДА, СЫРОСТИ, ПРОСТУДЫ

# ОДЕЖДА НА ЗАКАЗ ИЗ ТРИКОТАЖНЫХ ТКАНЕЙ

СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ДЛЯ КОМФОРТА В БУДНИЕ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ



OLEY

В АССОРТИМЕНТЕ ИЗ ТКАНИ POLARTEC: КУРТКИ • БРЮКИ • ЖИЛЕТЫ  
• ПОЛУКОМБИНЕЗОНЫ • ТЕРМОБЕЛЬЕ • НОСКИ • ШАПКИ И ПЕРЧАТКИ

☑ По индивидуальным меркам

☑ По стоимости стандартной одежды

Интернет-магазин:  
[www.oley.ru](http://www.oley.ru)

Магазин «Рыболов на Птичке», ежедневно с 10.00 до 22.00,  
ул. Перерва, 39, м. Братиславская  
тел. +7-(499)-707-11-55; +7-(917)-578-15-79

Магазин «Рыболов на Птичке», пн-пт с 09.00 до 19.00,  
сб-вс с 08.00 до 18.00, 14 км МКАД (территория рынка Садовод)  
тел. +7-(499)-707-11-33 +7-(919)-764-35-41

Магазин «Рыболов на Птичке», пн-пт с 09.00 до 19.00,  
сб-вс с 08.00 до 18.00, 14 км МКАД (территория рынка Садовод)  
тел. +7-(499)-707-11-88 +7-(916)-268-77-13

Магазин «Рыболов на Птичке», ежедневно с 10.00 до 22.00,  
ул. Перерва, 39, ст. м. Братиславская  
тел. +7-(499)-707-11-55; +7-(917)-578-15-79

Магазин «Рыболов на Птичке», ежедневно с 10.00 до 22.00,  
16 км МКАД, г. Дзержинский, ул. Энергетиков д.16, с1  
тел. +7-(499)-707-11-15 +7-(926)-783-33-14

Магазин «Рыболов на Птичке», ежедневно с 10.00 до 22.00,  
ул. Ярцевская д. 34, к. 1, м. Молодёжная  
тел. +7-(499)-707-11-89 +7-(495)-005-32-25 +7-(925)-389-59-60

Торговый дом «Рыбачье с нами»  
Панкратьевский пер., 2, м. Сухаревская  
тел 8-495-234-31-84

Торговый дом «Рыбачье с нами»  
Марксистская ул., 9, м. Пролетарская, м. Таганская  
тел 8-495-670-10-70

Индивидуальные и оптовые заказы:

☎ (499) 341-18-82

Приглашаем к сотрудничеству  
магазины и оптовиков.

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ЯГОДКИ ХОРОШИ И ДЛЯ ТЕЛА, И ДЛЯ ДУШИ

Каждый год я морожу и замачиваю в зиму много брусники. Ух, и хороша ягодка! Долго сохраняется в свежем виде, а в замороженном и вовсе хранится всю зиму. Если пить регулярно вкусный брусничный морс, можно избавиться от излишков жидкости в организме – припухлостей под глазами, отечности в области стоп и лодыжек. А особенно полезна эта ягода для людей с повышенным артериальным давлением – оно снизится без лекарств.

Тамара Огнева,  
г. Москва



Рисунок: Светлана Данилова

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### КОЖУРА ОЧИСТИТ ЧАЙНИК ЛУЧШЕ ХИМИИ

Знаете ли вы, что в старину чайники чистили от накипи с помощью яблочной и картофельной кожуры? Я вот тоже не знала, пока мне не рассказала прабабушка. Правда, для электрического чайника такой метод не подходит, потому что нужно долго кипятить, два часа. Зато обычный чайник очищается отлично, сама проверяла.

Ирина Р., г. Кинешма



## ✉ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ ПОМОЖЕТ МАССАЖ

Хочу поделиться хорошим средством от зубной боли. Это точечный массаж. Массировать надо точку на ладони между большим и указательным пальцами. Причем, надо массировать руку с противоположной стороны от зубной боли. То есть если зуб болит у вас с левой стороны, то массировать правую руку.

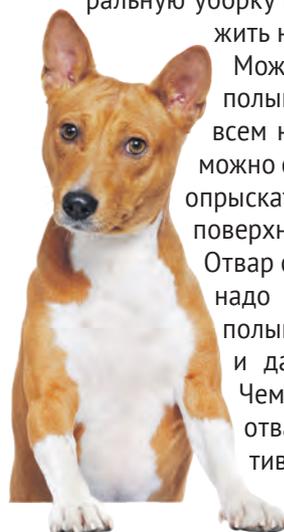
В.П. Румянцева, библиотекарь, г. Воронеж

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

## ✉ БЛОХАМ ПОЛЫННЫЙ БОЙ

Даже когда у вас нет домашних животных, в доме могут быть блохи. Они могут появляться из подвала или из соседней квартиры. Блохи откладывают яйца в коврах и за плинтусами и больно кусаются за ноги. Чтобы избавиться от насекомых, надо сделать генеральную уборку и потом разложить на полу полынь.



Можно и пижму, но полынь блохи совсем не переносят. А можно сделать отвар и опрыскать им пол и все поверхности в доме. Отвар сделать просто: надо залить сухую полынь кипятком и дать настояться. Чем крепче будет отвар, тем эффективнее.

А.В. Никитина,  
Московская обл.

# НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ВО НАШИХ РУКАХ! ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!



## ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Серьезные проблемы с кожей в виде покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны нарушением диеты во время праздников, воздействием хлорированной воды, холода, воздействием моющих средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Созданное отечественными учеными косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь организму защититься от покраснения, шелушения, утолщения кожи, высыпаний. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



180 руб.

## ЗДОРОВАЯ КОЖА ВАШЕГО РЕБЕНКА

- залог его правильного развития и роста. Дискомфорт, покраснение, шелушение и другие проблемы с кожей могут быть связаны с нарушением процессов ороговения устьев волосяных фолликулов, повышением вязкости секрета сальных желез, воздействием факторов внешней среды.



100 руб.

С большинством этих проблем поможет справиться комплекс наружных средств «КРЕМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «БАЛЬЗАМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА» с чередой и чистотелом, «МАСЛО ДЕТСКОЕ ИНФАРМА», «ШАМПУНЬ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «ПЕНА ДЕТСКАЯ ДЛЯ ВАНН ИНФАРМА», созданных «Инфарма 2000». Действенность их связана с составом (витамины А, Е, сочетание масляных и водных экстрактов трав череды, чистотела, ромашки, аминокислоты) и с тщательно подобранным pH, особой технологией приготовления крема. Косметическое средство. Состав запатентован. Патент №2102973



СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ И НА САЙТАХ: [www.apteka.ru](http://www.apteka.ru), <https://nsk.vapteke.ru>, [www.krasnodar.apteki.su](http://www.krasnodar.apteki.su), <http://pharmaceutika.ru>, <https://www.009.am> и др. СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: (495) 729-49-55. [www.Inpharma2000.ru](http://www.Inpharma2000.ru)

РЕКЛАМА. Косметическое средство. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Рекламуемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953.

109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. СОФР № RU.67.CO.01.001.E.003821.05.12 от 17.05.2012 г.

# КАК ОТЛИЧИТЬ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ



“  
Недуг, которого причину  
Давно бы отыскать пора,  
Подобный английскому сплину,  
Короче: русская хандра  
Им овладела понемногу...”

Всем нам ещё с детства знакома история 26-летнего светского льва Онегина. В связи с кончиной нелюбимого дядюшки он оказался в деревенской глуши в унылую осеннюю пору. И, затосковав, поддался на уговоры Ленского развеяться поездками в гости и флиртом с юными провинциальными прелестницами. Что из этого вышло, знает каждый школьник.

## ЭКСПЕРТ

Разобраться в причинах и разновидностях «хандры» нам поможет **Алексей Меринов, доктор медицинских наук, психиатр, психотерапевт, профессор кафедры психиатрии РязГМУ.**



### ВЗБОЛТАТЬ, НО НЕ СМЕШИВАТЬ

– **Алексей Владимирович, всегда ли плохое настроение – признак болезненного состояния?**

– Конечно же, нет. Далеко не всякое плохое настроение – уже болезнь. Взять того же Онегина. Резкая смена образа жизни и окружения, похороны, пасмурная дождливая погода, холодно. Ну как здесь было не загрустить? Это вполне нормальная реакция здорового организма.

Главное, чтобы человек, которому взгрустнулось, в такие моменты не оты-

грывался на окружающих, в первую очередь близких людей. Речь не идет о том, чтобы изображать наигранную радость или растягивать губы в искусственной улыбке, вовсе нет. Но не надо портить настроение другим, если тебе в этот конкретный момент жизни не очень хорошо. Лучше честно сказать: да, мне сейчас плохо, но я над этим работаю.

– **Но что может испортить настроение вполне здоровому человеку, у которого нет видимых причин для грусти и тоски?**

– Да все, что угодно! Отсутствие солнца, невкусный обед, плохой сон, ссора с

близким человеком, даже поездка в общественном транспорте.

Но могут быть и причины, связанные с биохимическими изменениями в организме. И в этом случае мы уже говорим о заболевании, известном как депрессия.

– **И как отличить эмоцию от заболевания?**

– Допустим, вы попали в похожую с онегинской ситуацию, и вам стало плохо. Но настроение начнет постепенно приходить в норму, если у вас, как и у героя пушкинской поэмы, появится хорошая компания, будет возможность ездить в гости, проводить время на охоте,

танцевать на балах и даже иногда пригубить бокал.

Другими словами, если у вашего плохого настроения есть конкретная причина, и оно не длится больше нескольких часов или одного-двух дней, то это нормальная реакция организма. Это не заболевание. Как только причина будет исчерпана, то и настроение придет в норму.

Но если такое состояние затянулось на недели и даже месяцы, то вот это – уже повод для посещения врача-психотерапевта или даже психиатра.

### НА ЧТО ЖАЛУЕТЕСЬ?

– **А нельзя ли сначала сходить, например, к терапевту?**

– В визите к психотерапевту или психиатру ничего зазорного нет. Это такой же врач, как и все остальные. Главное препятствие – отсутствие привычки консультироваться с доктором.

Но дело в том, что в большинстве случаев люди в со-

### ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- Около 400 млн человек в мире страдают депрессивными расстройствами
- Почти 25% женщин и до 15% мужчин имели в течение жизни депрессивные расстройства
- До 18 лет почти каждый четвертый человек имел депрессивный эпизод

# ОТ БОЛЕЗНЕННОЙ ДЕПРЕССИИ



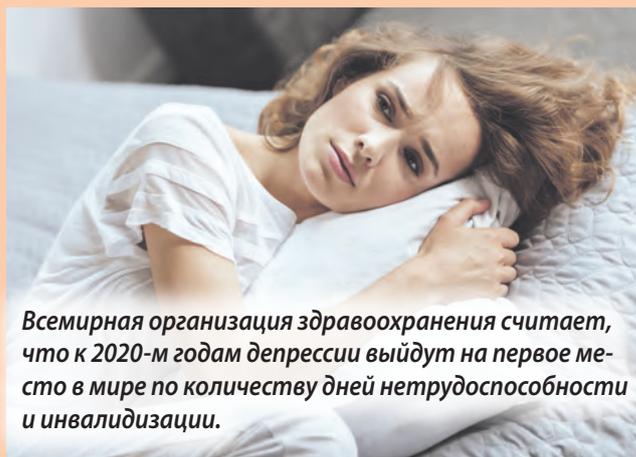
стоянии депрессии как раз и идут к терапевту, кардиологу, эндокринологу, ревматологу, аллергологу, невропатологу и даже к окулисту. И жалуются они вовсе не на плохое настроение, которое, кстати, у них не всегда заметно снижается, а на постоянную усталость, заторможенность, бессонницу, головную боль, боли в груди, животе, суставах и так далее. Врачи проводят обследование, назначают анализы и... ничего не находят! В таких случаях нередко жалобы со стороны пациентов на некомпетентность медиков.

– Вы хотите сказать, что люди сами себе «придумывают болячки»?

– Не совсем так. У них действительно мучительно болит голова, неимоверная тяжесть и боль в груди, ломота во всем теле. Но это не болезни тех или иных органов. Это – проявление депрессии. И если анализы назначит психиатр, то вот он-то и увидит изменение биохимического состояния организма пациента.

## СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

- Предсердечная тоска с ощущением «камня», «гвоздя» или «стержня» в груди.
- Нарушение сна, когда больные просыпаются в 4–5 часов утра.
- Сухость кожи, сухость во рту, сухость глаз и слизистых, выпадают волосы, появляется запор и пропадает аппетит.



Всемирная организация здравоохранения считает, что к 2020-м годам депрессии выйдут на первое место в мире по количеству дней нетрудоспособности и инвалидизации.

## ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИВНАЯ ТРИАДА

Признаки, которые требуют консультации специалиста

- Патологически сниженное настроение, тоска, подавленность, ощущение собственной никчемности, которые сопровождаются чувством давления за грудиной.
- Замедленность (заторможенность) мышления.
- Моторная заторможенность.

И вот тогда уже приятной компании и похода в гости будет недостаточно. Больному потребуется медикаментозное лечение. А алкоголь придется исключить, потому что он имеет свойство усиливать депрессивное состояние, вплоть до появления суицидальных попыток.

## БОЛЕЗНЬ ИЛИ ИСТЕРИЯ?

– Так что же в таком случае мы считаем сезонной депрессией? Это болезнь или нет?

– Я бы назвал это ежегодной массовой истерией. И вот почему. Конечно же, вокруг нас всегда есть люди с коле-

банием настроения. И хотя их не больше 7%, они негативно влияют на окружение. И, как мне видится, проблема так называемой сезонной депрессии на самом деле больше распиарена, чем имеет реальное значение для людей и общества в целом.

**Читайте дальше на стр. 8**



**СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»** [www.dentolux.com](http://www.dentolux.com)

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

**ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ** **цены для ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

предъявителю **СКИДКИ\***

**25%** на протезирование  
**11%** на лечение

**10%** подарочные сертификаты – скидка

Металлокерамическая коронка (ед.) ~~3300 руб.~~ – **2750 руб.**  
Съемный протез (отеч.) ~~8500 руб.~~ – **7000 руб.**  
Безметалловая коронка (диоксид циркония, Имакс) ~~16000 руб.~~ – **9500 руб.**  
Компьютерная томография зубов 3D ~~2500 руб.~~ – **2000 руб.**  
Панорамный рентген ~~470 руб.~~ – **400 руб.**

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ**

\*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефону у администраторов клиник. Акция действительна с 5 марта 2018 года по 15 апреля 2018 года

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

м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27  
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19  
м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

**БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ**

**8 (495) 295-04-04**

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

**ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ**

Реклама

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства для профилактики и лечения стрессов. В следующем номере о средствах, применяемых при псориазе.

# ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ\*



## профилактика и лечение стрессов

### Марина НИКУЛИНА

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



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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
-------------------	---------------	----------------------	--------------

#### ПРИ СТРЕССЕ И СНИЖЕННОМ НАСТРОЕНИИ

МНН: **ФАБОМОТИЗОЛ** – повышает биоэнергетический потенциал нервных клеток и защищает их от повреждения

<b>АФОБАЗОЛ</b>	таб., 10 мг, 60 шт.	Россия	<b>330 руб.</b>
-----------------	---------------------	--------	-----------------

МНН: **ГЛИЦИН** – регулирует обмен веществ, нормализует и активизирует процессы защитного торможения в ЦНС, уменьшает психоэмоциональное напряжение, повышает умственную работоспособность

<b>ГЛИЦИН-БИО</b>	таб., 100 мг, 50 шт.	Германия	<b>36 руб.</b>
<b>ГЛИЦИН ЭКСТРА ПЛЮС</b>	таб., 100 мг, 50 шт.	Россия	<b>128 руб.</b>
<b>ГЛИЦИН-МХФП</b>	таб., 100 мг, 50 шт.	Россия	<b>32 руб.</b>

МНН: **МЕЛАТОНИН** – гормон, регулятор суточных ритмов

<b>МЕЛАКСЕН</b>	таб., 3 мг, 12 и 24 шт.	США	<b>360 и 525 руб.</b>
-----------------	-------------------------	-----	-----------------------

#### СПАЗМОЛИТИКИ И СЕДАТИВНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

<b>ВАЛЕРИАНЫ НАСТОЙКА</b>	капли, 25 мг	Россия	<b>17 руб.</b>
---------------------------	--------------	--------	----------------

#### ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ЗВЕРОБОЯ

<b>НЕГРУСТИН</b>	капсулы, 425 мг, 60 шт.	Германия	<b>350 руб.</b>
<b>ДЕПРИМ ФОРТЕ</b>	капсулы, 425 мг, 20 шт.	Словения	<b>241 руб.</b>

#### СЕДАТИВНЫЕ ПРЕПАРАТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

<b>ЗВЕРОБОЙ</b>	фильтр-пакеты, 1,5 г, 50 шт.	Россия	<b>40 руб.</b>
<b>МЯТА</b>	фильтр-пакеты, 1,5 г, 20 шт.	Россия	<b>40 руб.</b>
<b>РОМАШКА</b>	фильтр-пакеты, 1,5 г, 20 шт.	Россия	<b>50 руб.</b>
<b>ВАЛЕРИАНА</b>	фильтр-пакеты, 1,5 г, 20 шт.	Россия	<b>48 руб.</b>
<b>ПУСТЫРНИК</b>	фильтр-пакеты, 1,5 г, 20 шт.	Россия	<b>63 руб.</b>

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

## КАК ОТЛИЧИТЬ

**Продолжение.**  
**Начало на стр. 6**

**Н**о нужно учиться вовремя распознавать, когда у вас не просто плохое настроение, а так называемая маскированная депрессия, которая требует консультации специалиста. Потому что если в таком состоянии не обратиться вовремя к психотерапевту, то потом придется обращаться уже к психиатру. Поэтому, если вы засомневались в своем самочувствии, лучше лишний раз посетить доктора, чем ближайший бар.

– *Но, может быть, существует какая-то профилактика депрессий?*

– Увы, профилактики как таковой не существует. Но можно предпринять определенные шаги, которые помогут не запустить ситуацию до болезненной.

Правила такой здоровой жизни несложные. Найдите цель в жизни, организуйте досуг, найдите увлечение по душе, займитесь спортом. Полноценно спите, правильно питайтесь, чаще бывайте на солнце, полноценно отдыхайте. И – будьте здоровы!

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

### АНТИДЕПРЕССИВНАЯ АРОМАТЕРАПИЯ

- ✿ Апельсин
- ✿ Нероли
- ✿ Иланг-иланг
- ✿ Лимон
- ✿ Мускатный шалфей
- ✿ Сандал
- ✿ Роза
- ✿ Ромашка



## ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ ОТ БОЛЕЗНЕННОЙ ДЕПРЕССИИ

### ДИЕТА ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Скажем сразу, что настоящую депрессию диетой не вылечить – здесь нужна помощь психотерапевта. Но можно питаться так, чтобы поддерживать настроение в норме. Ваша диета должна состоять из продуктов, богатых хромом, триптофаном, омега-3 жирными кислотами, селеном и витаминами B9 и B12.

#### Что надо есть, чтобы не грустить

- мясо (говядина, телятина)
- птица (индейка, куриная грудка)
- жирная рыба
- цельнозерновые крупы
- листовая зелень
- лук
- твердые сыры
- кефир
- грецкие орехи или миндаль
- цветная и брюссельская капуста
- бобовые
- грибы
- клубника
- яблоки
- морковь
- бананы
- апельсины



### НАШ СОВЕТ

#### ЕСЛИ ВАМ ВЗГРУСТНУЛОСЬ...

Кофе, какао, шоколад – вот те «лекарства», которые помогают поднять себе настроение, если вам вдруг беспричинно «взгрустнулось».



### ЗАРЯДИТЕ СЕБЯ ПОЗИТИВОМ

- Физическая активность повышает тонус организма и улучшает настроение. Купите велосипед, встаньте на лыжи, наденьте коньки, научитесь плавать. Или – просто чаще гуляйте!
- Домашние питомцы – это не только дополнительная ответственность, но и неисчерпаемый источник положительных эмоций, особенно если вы одиноки.
- Съездите на экскурсию в соседний город, сходите в кино, в театр, на концерт.
- Научитесь чему-нибудь новому: вязанию, шитью, рисованию, игре на музыкальном инструменте, иностранному языку. Освойте компьютер, наконец!
- Чаще бывайте на солнце. В ненастную погоду махните на три-четыре дня на море или в горы.
- Путешествуйте. Знакомьтесь с новыми людьми. Коллекционируйте впечатления и положительные эмоции.

### КСТАТИ

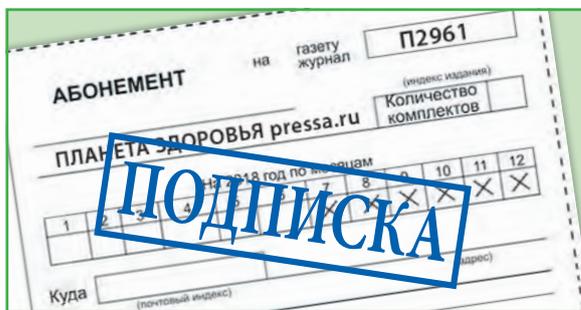
#### ЕСЛИ ВСТАЛ «НЕ С ТОЙ НОГИ»

- Посмотрите в зеркало и улыбнитесь себе
- Примите расслабляющий душ
- Обнимите кота
- Съешьте дольку горького шоколада
- Включите любимую музыку и потанцуйте
- Прыгните с парашютом



Ольга Бельская

Foto: CKP1001, Marina Shevchenko, Maria Starus, Chistoprudnaya / Shutterstock.com



### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на журнал «Планета здоровья pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 года. Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

**Обращаем ваше внимание, что только до 31 марта можно подписаться на 2-е полугодие 2018 года по ценам 1-го полугодия 2018 г.**



Подписной индекс в каталоге «Почта России»  
**П2961**

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2018 г. (с 01.02.18 по 31.03.18)**

1 месяц	<b>46,81 руб.*</b>
6 месяцев (12 номеров)	<b>280,86 руб.*</b>

\* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

**ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)**

ООО «ИД «КАРДОС». 16+

# ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

## ✉ ПРАВО НА ПРИВИВКУ

*Хочу сделать дочери прививку, но купить вакцину самостоятельно, хорошую, импортную. А в поликлинике мне сказали – не тратьте деньги, мы вашей вакциной прививать не будем. Имеют ли они право мне отказать?*

*Дарья, г. Серпухов*



## ЭКСПЕРТ

**Елена КОЛЬЦОВА**  
юрист

**Д**а, работники медучреждения в данном случае совершенно правы, причем не только по поводу защиты своих интересов, но и ваших, и вашей дочери. Прививка – это медицинская манипуляция, за исход которой врач и медсестра несут ответственность. Вакцина – это не просто таблетка анальгина, у нее есть жесткие требования к хранению и транспортировке, соблюсти которые вы, скорее всего, не сможете, т.к. не имеете на это соответствующего оборудования и знаний. Но даже если вы все сделаете как положено и даже предъявите некие доказательства правильного обращения с вакциной и ее подлинности, врачи все равно не смогут принять это во внимание, ведь по действующему законодательству транспортировка лекарственных средств для медицинского применения является лицензируемым видом деятельности. А если при транспортировке вакцины с ней что-то случится, то в лучшем случае она не спровоцирует нужный иммунный ответ, то есть будет попросту бесполезной. Согласитесь, что медицинские работники неспроста не хотят брать на себя ответственность за ваши действия. На этот счет имеется четкая позиция Росздравнадзора, поддерживающая незаконность применения вакцин «с рук».

## ✉ В ЧЁМ ПРИЧИНА СПУТАННОСТИ СОЗНАНИЯ?

*Несколько недель, как мой отец начал «заговариваться». Порой говорит какую-то совершеннейшую ерунду. А то вдруг видит каких-то людей, которых нет в доме. Неужели деменция? Ему ведь всего 60.*

*Елена Немировская, Новая Москва*



## ЭКСПЕРТ

**Марина ШЛЫКОВА**  
врач-терапевт высшей категории

**Я** бы посоветовала в такой ситуации не тянуть с походом к врачу. Если случается внезапная или постепенная спутанность мышления, дезориентация, внезапные приступы агрессивного поведения, галлюцинации у тех, кто никогда их не имел, это может свидетельствовать о начале тяжелых заболеваний. Дело в том, что изменения в поведении и мышлении могут возникать по причине инфекции, ушиба головы, инсульта, низкого уровня сахара в крови. Также стоит проверить и те лекарства, которые ваш папа вдруг начал принимать, причина может быть и в них.

## ✉ КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНФАРКТА?

*В нашей семье это наследственное заболевание. Вот и у меня уже ишемическая болезнь. Страшно. Можно ли как-то избежать инфаркта?*

*Анатолий Огурцов, г. Москва*



## ЭКСПЕРТ

**Наталья ОРЛОВА**  
д.м.н., профессор кафедры поликлинической терапии лечебного факультета РНИМУ им. Н. И. Пирогова

**И**нфаркт миокарда – это одна из клинических форм ишемической болезни сердца. Поэтому факторы риска для них будут общими. Отказ от курения, снижение веса при ожирении, снижение уровня холестерина, лечение артериальной гипертонии – все эти мероприятия снижают риск развития инфаркта миокарда.

Пациенты с ишемической болезнью должны ограничивать сильные физические и эмоциональные нагрузки, так как они могут привести к учащению сердечных сокращений и увеличению потребности миокарда в кислороде. Дело в том, что при наличии сужения коронарных сосудов происходит острая недостаточность снабжения миокарда кислородом и развивается инфаркт миокарда.

**14**  
марта

## СОБЫТИЯ МАРТА

*Ежегодно отмечается всемирный день сна. Введен 14 марта 2008 года.*

*Во время полноценного сна организм восстанавливает силы, потраченные на дневную активность, «приводит себя в порядок». Праздник призван обратить внимание людей на свой дневной рацион и найти в нем место для полноценного отдыха.*

# Мужская тревога: хронический простатит – неужели навсегда?



**Хроническая болезнь — как затор на дороге. Хотя и спешишь по своим делам, а стоишь в пробке, маешься. Пробеешь «свернуть на объездную дорогу», немало платишь за лекарственные препараты, но, в конце концов, возвращаешься на то же загроможденное шоссе...**

Загруженная автомобилями дорога не случайно вспоминается при хроническом простатите – воспалении предстательной железы, которое чаще всего связано с застоем крови в этом органе. Это затрудняет доставку тканям простаты кислорода и питательных веществ, а также не дает своевременно выводить отходы жизнедеятельности. Возникает воспаление сопровождается отеком и еще большим нарушением тока крови.

Если простатит не лечить, впоследствии воспалительный процесс может распространиться на почки и мочевой пузырь, а также стать причиной бесплодия, эректильной дисфункции.

Кроме того, простатит нередко сочетается с аденомой простаты и способен осложнить ее течение. Клеточные изменения при хроническом простатите могут стать фоном для развития рака предстательной железы...

## КОГДА НУЖЕН «ТЕХОСМОТР» — СИМПТОМЫ ПРОСТАТИТА

- Ощущение жжения или болезненность при мочеиспускании
- Слабая струя мочи, затрудненное опорожнение мочевого пузыря
- Потребность в более частом мочеиспускании, в том числе по ночам
- Боль или ощущение тяжести в области промежности или нижней части спины

## КАК «РАЗГРУЗИТЬ ДОРОГИ» И «УМЕНИТЬ ПРОБКИ»

Обычно при простатите назначаются антибиотики. Однако, нередко их эффект оказывается ниже, чем ожидается. Почему так происходит? Во-первых, простатит далеко не всегда бывает связан с инфекцией. Во-вторых, вызвавшие воспаление микробы должны быть чувствительны к антибиотику, иначе он не подействует. А в-третьих, и это самое важное: «затор на дорогах» кровеносного русла просто не позволяет доставить лекарства в ткани предстательной железы! Отсюда главное правило лечения простатита: лечиться нужно стараться комплексно, вместе с лекарствами используя физиотерапию.

### МАВИТ ПРИМЕНЯЮТ, ЧТОБЫ:

- снять боль, отек и воспаление;
- нормализовать мочеиспускание;
- улучшить усвоение лекарственных средств, что дает возможность снизить их дозу;
- усилить потенцию и восстановить все функции простаты в полном объеме.

Физиотерапия дает возможность восстановить кровоток и обеспечить доступ лекарств к простате.

**УСТРОЙСТВО МАВИТ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ ЛЕТ ПРИМЕНЯЕТСЯ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ФОНЕ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ.**

## КОМПЛЕКСНАЯ ПОМОЩЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Ускорить «движение транспорта» по сосудам может помочь устройство МАВИТ. МАВИТ воздействует сразу тремя лечебными факторами:

- массаж микровибрацией дает возможность повысить тонус железы и улучшить отток застоявшегося секрета;

- теплотерапия способствует местному притоку крови с питательными и лекарственными веществами;

- лечебное свойство импульсного магнитного поля уже с первых минут процедуры направлено на снятие боли, отека и воспалительного процесса, способствуя повышению притока к предстательной железе лекарственных препаратов.

Такое комбинированное применение методов физиотерапии в одном устройстве дает возможность **значительно улучшить качество лечения**. Более того, согласно исследованиям, МАВИТ дает возможность отменить плановую операцию по удалению аденомы в 20% случаев, то есть, у каждого пятого пациента\*. Если операция неизбежна, то применение МАВИТа в послеоперационный период способствует более быстрому восстановлению организма и предотвращению рецидивов болезни.

МАВИТ не требует каких-либо специальных знаний или навыков по обращению, и лечиться им можно дома, без посторонней помощи.

\* По данным ЕПЗ.

## Аппарат МАВИТ (УЛП-01) по ЦЕНЕ 2017 года\*

**в аптеках и магазинах медтехники Москвы и Московской области:**

**СТОЛИЧКИ** (495) 215-5-215

**НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15

**САМСОН-ФАРМА** 8-800-250-8-800

\* Количество товара по цене 2017 года ограничено!

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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2011/12161. РЕКЛАМА 16+

**С БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ ПО МОСКВЕ:**

**МЕД-МАГАЗИН.PU** (495) 221-53-00

**МЕДТЕХНИКА МОСКВА** (499)550-10-16

**МЕДТЕХНИКА** (499) 519-00-03 !

• м. Парк Культуры г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29

• м. Академическая г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# МАЛЕНЬКИЕ ДАМСКИЕ ХИТРОСТИ...

**...которые позволяют избавиться от мимических морщин**

Как любят говорить врачи: болезнь легче предупредить, чем лечить. Такого же мнения относительно мелких возрастных морщинок придерживаются и косметологи.



## ЭКСПЕРТ

Врач дерматолог-косметолог одной из московских клиник Амина **БЕРДОВА** расскажет, как появляются первые морщины, и какие профилактические методы борьбы с ними существуют.

этим правилом, ограничиваясь чем-то одним, например, очищением кожи. А зря! Потеря влаги

## КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К КОСМЕТОЛОГУ?

Конечно, появление морщин – это веский повод для посещения врача-косметолога. Решить проблемы можно при помощи специальных уходовых процедур, космецевтики и аппаратных методик: микротоковой терапии, ультразвуковых/лазерных шлифовок, карбонового пилинга. Помимо этого, нельзя забывать о питании и восстановлении кожи. Для этих целей используются малоинвазивные процедуры – биоревитализация, армирование тканей препаратами на основе гиалуроновой кислоты, гидроксипатита кальция. Отличные результаты по улучшению состояния кожи дают мезотерапия, коллагенотерапия и плазмолифтинг. Все эти процедуры будут направлены на улучшение качества кожи, ее увлажнение, укрепление, соответственно будут разглаживать мелкие морщинки, поэтому кожа будет становиться ровной, свежей и получит необходимый лифтинг-эффект.

Ольга Бельская

## ВЫСОКАЯ ПОДУШКА И ПРИВЫЧКА ЩУРИТЬСЯ

Для начала попробуем разобраться, почему возникают морщинки. На самом деле, причин для появления возрастных морщин несколько: во главе угла, конечно, генетическая предрасположенность, но играет свою роль и наличие вредных привычек – курение, недосып, «вредная» еда, неверный питьевой режим. Ну, и некоторые не совсем правильные навыки, приобретенные со временем: например, манера прищуриваться, морщить лоб, спать на высокой подушке. Неверный уход за кожей тоже отчасти оказывает влияние на состояние кожи и раннее появление морщин.

## ОЧИЩЕНИЕ, УВЛАЖНЕНИЕ И ПИТАНИЕ!

Логично начать профилактику возрастных морщинок с домашнего ухода и правильно подобранной ежедневной косметики. И тут важно уяснить себе три важных составляющих грамотного ухода: очищение, увлажнение и питание. Кажется, нет ничего проще, однако многие женщины пренебрегают

и питательных веществ ведут к увяданию кожных покровов и появлению неэстетичных морщинок.

Почаще стоит баловать себя самомассажем – похлопыванием подушечками пальцев по коже лица. Эта простейшая процедура улучшает местное кровообращение и повышает тонус кожи. Да и времени много не занимает.

Раз в неделю каждая женщина может позволить себе маску для лица, сделанную в домашних условиях, в спокойной расслабленной обстановке. Для профилактики морщин предпочтительны альгинатные маски. Альгинат – вещество, получаемое из морских водорослей, которое богато витаминами и минералами. Застывая на лице, альгинатная маска образует пленку и заполняет собой все мимические морщинки, оказывая таким образом лифтинг-эффект.



**Почему у мужчин морщины на лбу горизонтальные, а у женщин – вертикальные? Потому что жена спрашивает:**

– Где деньги? (Хмурит брови.)

**А мужчина:**

– Какие деньги? (Раскрывает широко глаза.)

**Говорят, что в юности женщинам красота заменяет свежесть, в молодости – обаяние, в зрелом возрасте – изысканность и шарм, а в старости – мудрость. А вот что делать тем бедолагам, которым красота ничем заменить не надо?**

# РЕСКЬЮ РЕМЕДИ

*Bach*<sup>®</sup>  
ORIGINAL  
FLOWER REMEDIES

## Душевная гармония с «Цветами Баха»

Разлад в семье, развод, неудачи, финансовые проблемы, потери, неблагоприятные ситуации, приводящие к ощущению недовольства, неудовлетворенности, безысходности. Эмоциональная нестабильность часто приводит к избыточному расходу жизненной энергии, ухудшению качества жизни и болезням тела. Не всегда люди могут справляться с бурными и болезненными эмоциями без медикаментозной помощи. Тяжелые воспоминания и обиды могут беспокоить и преследовать много лет. Как природа хранит свои тайны, так человеческая душа несет свои глубоко скрытые в подсознании чувства. В начале прошлого века в Англии ученый Эдвард Бах выявил 38 состояний психики, негативно влияющих на здоровье. Он создал



[www.rescueremedy.ru](http://www.rescueremedy.ru)  
[www.bfr.ru](http://www.bfr.ru)

для каждого эмоционального состояния лечебное средство с описанием его назначения. Спустя почти 100 лет эти уникальные\* натуральные средства становятся все актуальнее в современном мире.

«Цветы Баха» подбирают по описанию, например:

**ИВА** избавит от обид и жалости к себе;  
**ОСИНА** снимет тревожное состояние;  
**КОНСКИЙ КАШТАН** освободит от навязчивых мыслей;  
**ГУБАСТИК** поможет преодолеть страх;  
**ОЛИВА** снимет усталость и придаст сил;  
**ЛИСТВЕННИЦА** поможет повысить самооценку...

Полный список читайте на сайте  
[www.bfr.ru](http://www.bfr.ru)

## В помощь при стрессе и негативных эмоциях

**Рескью Ремеди** – комплексный препарат быстрого действия от стресса из пяти цветочных эссенций.

**Всего 3-4 капли под язык** помогут успокоиться, снять нервное напряжение, волнение и вернуть самообладание в любой стрессовой ситуации.

**Тел.: 8 (800) 505-65-07;  
8 (495) 504-90-44**

\*Информация на сайте: [www.bfr.ru](http://www.bfr.ru). Реклама.



ЛРС-0004948/07; ЛРС-002089/08

**Спрашивайте в аптеках города**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



### • ОЧИЩАЕМ РАЗДЕЛОЧНУЮ ДОСКУ ЛИМОНОМ

После разделки мяса или рыбы для обеззараживания доски сначала следует намочить ее и полностью засыпать солью. А затем намазать половинкой лимона, втирая его в поверхность доски. После этого доску ополоснуть и вытереть насухо.

*Антонина Горяинова,  
г. Гатчина*

### • АЛОЭ И ЧЕСНОК ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Прикладываем ко лбу листик алоэ и на полчаса принимаем горизонтальное положение. Ну, а если это не поможет, мажем виски срезом дольки чеснока и опять же ложимся немного отдохнуть.

*Валентина Корскак,  
г. С.-Петербург*

### • ЦЕЛЕБНЫЙ НАПИТОК ОТ КАШЛЯ

Вскипятите стакан молока, добавьте чайную ложку сливочного масла и меда, и перемешайте. Затем в полученную смесь положите яичный желток и четверть чайной ложки пищевой соды. Все еще раз перемешайте. Пить этот напиток следует каждое утро в течение пяти дней.

*Тамара Овчарова, г. Рязань*

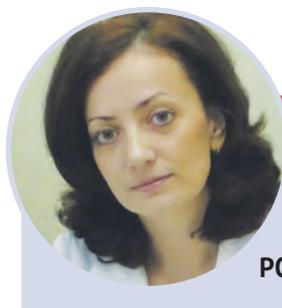
### • АРОМАТИЗИРУЕМ ВОЗДУХ АПЕЛЬСИНОМ С СОЛЬЮ

Разрежьте апельсин на половинки и смажьте каждую из них солью. Буквально через пару минут воздух комнаты будет наполнен прекрасным и ненавязчивым ароматом.

*Любовь Ситникова, г. Псков*

# ЛЕЧИМ МОЛОЧНИЦУ

Согласно исследованиям, почти каждая пятая представительница прекрасного пола является жертвой молочницы. С возрастом, когда происходит ослабление гормонального фона и, соответственно, защитных сил организма женщины, это коварное заболевание не дремлет.



## ЭКСПЕРТ

Как ему противостоять, рассказывает врач акушер-гинеколог ГБУ РО ОКПЦ Ирина ЮРК.

Жертвы  
хронического  
кандидоза –  
**15-20%**  
женщин мира

### «ГРИБНАЯ ПОРА»

– *Ирина Николаевна, так почему появляется молочница у женщин в зрелом возрасте?*

– Кандидозный вульвовагинит, а в народе это заболевание называют молочница, вызывается грибами рода кандиды. Эти условно-патогенные микроорганизмы в норме находятся во влагалище у каждой женщины, но при определенных условиях происходит чрезмерное размножение грибов, что приводит к клиническим проявлениям.

В зрелом возрасте у женщин происходит снижение в крови женских половых гормонов эстрогенов. Это нормальное, физиологическое состояние, но дефицит эстрогенов влияет на слизистую оболочку не в лучшую сторону – она становится более тонкой, сухой, ранимой, а pH влагалища – щелочным. Все это создает

благоприятные условия для размножения грибов рода кандиды.

### ЛЕЧИТЕ ГОРЛО

– *Правда ли, что хронический тонзиллит провоцирует молочницу?*

– Хронические инфекции, в том числе хронический тонзиллит, могут провоцировать развитие молочницы. Это связано со снижением иммунитета и частым использованием антибиотиков. Дело в том, что антибиотики убивают не только патогенные микробы, но и хорошие, которые поддерживают правильную среду во влагалище. При снижении количества таких микробов, происходит активное размножение грибковой флоры.

– *Какие еще хронические заболевания могут повысить риск появления кандидоза?*

– Частое возникновение кандидоза возможно и при

таких хронических заболеваниях, как гипотиреоз, сахарный диабет, ожирение.

– *В народе бытует мнение, что синтетическое белье, узкая одежда влияют на появление этого заболевания.*

– Синтетическое белье, узкая одежда – это факторы, которые могут провоцировать появление симптомов молочницы. А причина в том, что синтетические ткани и узкая одежда не пропускают кислород. В бескислородной среде влагалища создаются благоприятные условия для размножения различных микробов, в том числе грибов кандиды.

### ОПАСНАЯ ГОСТЬЯ

– *Как понять, что к вам «в гости» пришла молочница?*

– Самые характерные симптомы молочницы – это зуд, жжение, обильные белые или творожистые выделения, с кислым запахом, покраснение и отек слизистой

# ПРАВИЛЬНО!

вульвы и влагалища, рези при мочеиспускании. В пожилом возрасте молочница проявляется чаще всего на слизистой оболочке половых органов.

При хроническом течении молочницы ее симптомы становятся более стертыми, и могут легко возникать обострения.

## СВОЕВРЕМЕННЫЙ ДИАГНОЗ

– Как же можно диагностировать кандидоз?

– Для того, чтобы выявить и правильно лечить молочницу, надо обратиться к гинекологу. Диагноз ставится на основании жалоб, результатов осмотра и клинического обследования – обнаружение грибов кандиды

в мазках: микроскопия, посев, ПЦР.

Не нужно ставить себе диагноз самостоятельно и бесконтрольно принимать противогрибковые препараты! В конечном счете все это может привести к невосприимчивости микробов к этим препаратам, и в дальнейшем врачу будет сложно справиться с вашей проблемой.

## ДИЕТА И ГИГИЕНА

– Нужно ли лечить мужчину, если его партнерша страдает молочницей?

– В паре, где у женщины диагностирована молочница,

и не используются барьерные методы контрацепции, лечение мужчины обязательно. Он, как правило, является бессимптомным носителем кандиды. И если его не лечить, у женщины будут постоянные обострения заболевания.

– Как обезопасить себя от молочницы, можно ли ее профилактировать?

– Если женщина будет соблюдать

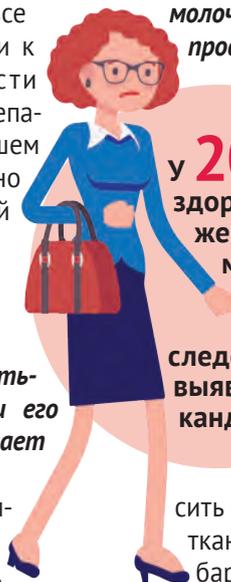
личной

гигиены, носить белье из хлопковых тканей, не забывать про барьерную контрацеп-

**75%** женщин и **5-10%** мужчин хотя бы раз в жизни столкнулись с этим заболеванием

цию, профилактику и своевременное лечение хронических заболеваний, а также не будет бесконтрольно применять антибактериальные и гормональные препараты, то так она может обезопасить себя от этого коварного заболевания. Ну, конечно, стоит своевременно укреплять иммунитет и правильно питаться: исключить продукты с большим содержанием сахара и других углеводов (сладости, выпечка), больше употреблять кисломолочных продуктов, без красителей, сахара и кусочков фруктов.

Наталья Киселёва



у **20%** здоровых женщин при микробиологическом исследовании выявляется кандидоз

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2018 года на журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Обращаем ваше внимание, что только до 31 марта можно подписаться на 2-е полугодие 2018 года по ценам 1-го полугодия 2018 г.

### Темы журнала «Дачный спец» во 2-м полугодии 2018 года\*\*

Июль	Соленья и маринады: огурцы, помидоры, перец	в продаже с 09.07.18
Август	Заготовки на зиму: капуста, баклажаны, грибы	в продаже с 13.08.18
Сентябрь	Осенние хлопоты: посадка, укрытие, хранение	в продаже с 10.09.18
Октябрь	Плодовый сад: уход, урожай, сорта	в продаже с 08.10.18
Ноябрь	Красивый сад: цветники, дизайн, кустарники	в продаже с 03.11.18
Декабрь	Дачные хитрости: сад, огород, дом	в продаже с 03.12.18

**ВНИМАНИЕ:** подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующий месяцы)

\*\*Редакция имеет право изменить тему журнала

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ на журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2018 г. (с 01.02.18 по 31.03.18)**

1 месяц (1 номер)

**23,73 руб.\*\*\***

6 месяцев (6 номеров)

**142,38 руб.\*\*\***

\*\*\* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

**Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960**

**ДАЧНЫЙ СПЕЦ** № 3 (март) 2018  
**Весенний сад**  
• САЖЕНЦЫ • ОБРЕЗКА • ПРИВИВКА 12+

УРОКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОБРЕЗКИ  
ФОРМИРОВКА ЯГОДНЫХ КУСТОВ  
КАЧЕСТВО САЖЕНЦА – ЗАЛОГ УРОЖАЯ  
КАКОЙ СЕКАТОР ВЫБРАТЬ?  
ПРИВИВКА ДЛЯ РОЗЫ

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ на апрель внутри

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

Розничная цена **21 рубль\***

**Журнал «Дачный спец» № 3. В продаже с 12 марта!**

Журнал выходит 1 раз в месяц.  
ООО «ИД «КАРДОС». 12+ Реклама

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: **8 (495) 933-95-77 (доб. 237)**

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



### ЖЕРТВАМ МАРТОВСКОЙ ПОГОДЫ

● При гриппе и простуде помогает сбор Болотова: трава буковицы, ромашка аптечная, шалфей в равных частях – хорошо измельчить и смешать. 1 столовую ложку с верхом залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить и выпить на ночь 2–3 чашки горячего настоя с медом. Если вы сильно промерзли, добавьте к основному сбору цветы черной бузины (1 часть), а если болит голова – 1 часть листьев мяты.

Максим Крылов, г. Клин

● При насморке помогает закапывание капель ментолового масла (3–5 капель в каждую ноздрю) и сок свежего листа каланхоэ (также по 3–5 капель).

Любовь Соткина,  
Ростовская обл.

● Если вы промочили ноги, то, придя домой, сделайте горячую ножную ванну с порошком горчицы на 10 минут.

Ольга Ванина, г. Курган

● При кашле и потере голоса поможет отвар плодов калины с медом. стакан плодов залить 1 л горячей воды, прокипятить 10 минут, процедить, добавить 3 ст. ложки меда. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Светлана Н., г. Великие Луки



# ДЫШИМ СВОБОДНЕЕ –

Помните, как в детстве проводили ингаляцию – дышали над кастрюлей только что отваренной картошки с полотенцем на голове, утопали в пару и свято верили в успех этого лечения? Более прогрессивные методы были доступны в поликлиниках или больницах. Но годы идут, теперь и дома доступны самые современные виды ингаляции. Главное знать, как правильно пользоваться прибором.



## ЭКСПЕРТ



Как не совершить ошибки при таком ответственном лечении рассказывает врач-физиотерапевт высшей категории Людмила КУЗНЕЦОВА

### ЛЕЧИМСЯ ПАРОМ

– Людмила Викторовна, для чего нужны ингаляторы?

– Ингаляторы – это портативные лечебные аппараты, которые используются для лечения бронхолегочных заболеваний. Показаний здесь множество – риниты, синуситы, ларингиты, фарингиты, бронхиты. Так, когда идет потеря голоса при ларингитах, это один из первых методов его восстановления. Сейчас очень много вирусных пневмоний, при их лечении ингаляции тоже будут очень хороши.

– Приборы как-то отличаются друг от друга? Или нет разницы, какой покупать?

**1** – Самый простой тип ингалятора – **ПАРОВОЙ**. Его принцип работы основывается на том, что пар поступает в носоглотку вместе с током вдыхаемого воздуха и способствует расширению сосудов слизистой оболочки. Таким образом, улучшается кровоснабжение и обмен веществ в слизистых носа и верхних дыхательных путей.

**2** В **УЛЬТРАЗВУКОВЫХ** ингаляторах пар образуется за счет разных длин волн, происходит преобразование ультразвуковой волны и молекулы вдыхаемого вещества разбиваются на

очень мелкие частицы. Это нужно, чтобы лекарство доходило до альвеол. Дело в том, что в легких содержатся маленькие структуры, которые участвуют в процессе дыхания, и если вещество сильно не раздробить, то оно туда не долетит. Поэтому и было создано новое поколение ингаляторов – ультразвуковые. В основном, они используются для лечения и профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

**3** Последняя мировая тенденция – **НЕБУЛАЙЗЕРЫ**.

Термин «небулайзер» произошел от латинского слова *nebula*, что в переводе означает облако или туман

# ВЫБИРАЕМ ИНГАЛЯТОР

Эти аппараты воздействуют на верхние, средние и нижние дыхательные пути. И главное их отличие от остальных ингаляторов в том, что во время своей работы они расщепляют небольшое дозированное количество лекарственного раствора на мелкие частицы и превращают его в аэрозоль. Чем меньше размер частиц, тем легче они проникают в глубокие участки носоглотки или дыхательных путей. Как правило, небулайзеры очень эффективны при лечении астмы, причем как у взрослых, так и детей.

## ЗАПРАВЛЯЕМ ИНГАЛЯТОР

– *От чего зависит выбор раствора, который нужно заправлять в ингалятор?*

– В первую очередь, от заболевания и от типа используемого ингалятора. Поэтому, рекомендовать раствор может только лечащий врач.

Самые простые виды препаратов для ингаляторов – травяные и масляные растворы, которые чаще всего применяются при простудах, ОРВИ, ринитах. Здесь мало противопоказаний, но они есть – переносимость какого-то компонента или неправильные технологии использования ингаляций. Дело в том, что все стараются «отделаться» побыстрее, а потому часто неправильно дышат. Если глубоко дышать при ингаля-

ции, то появится кашель, и ингаляция будет неправильной проводиться.

– *А как же надо дышать?*

– А дышать надо спокойно, как в обычной жизни.

– *Что еще можно заправлять в ингалятор?*

– Щелочные растворы. Они применяются при ринитах и синуситах. Так,

ные масла. Но, я считаю, что это тоже опасно, потому что они могут вызвать бронхоспазм. Поэтому, ими лучше не увлекаться. А вот старинные наши методики – отвары трав приносят очень хороший эффект. Это не такой затратный вид лечения, но очень результативный и простой. Но все же сначала

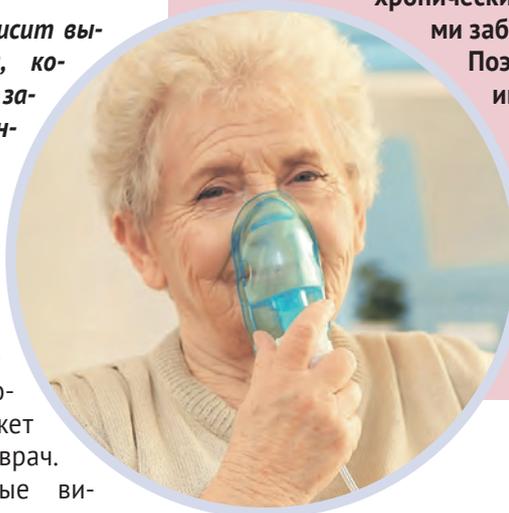
важно обратить внимание на стадию заболевания. Сам пациент определить, какая у него стадия не может, это сделает только доктор. Первый раз, когда вы делаете ингаляцию, ее лучше провести в поликлинических условиях, потому что могут быть аллергические реакции вплоть до анафилактического шока. А уж потом,

## ИНГАЛЯЦИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

– *А можно ли проводить ингаляцию в целях профилактики?*

– Многие люди, выезжая на море, чувствуют себя хорошо, ведь они дышат морским воздухом. То же самое они получают с ингаляцией. Так, ингаляция с минеральной водой обладает разжижающим действием, особенно у людей, страдающих хроническими легочными заболеваниями.

Поэтому, ингаляции для них эффективны не только в фазе обострения заболевания, но и профилактически.



ла стоит узнать, нет ли у вас аллергии на травы.

## ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

– *Какие существуют правила для ингаляций?*

– Час после ингаляции нужно постараться не кушать. Дать подействовать лекарству, осевшему на слизистой во время процедуры. Также не забывайте, что после ингаляции необходимо полчаса побыть в помещении и не выходить на холодный воздух.

когда вы узнаете переносимость этого препарата, ингаляцию можно делать и домашних условиях.

Также, мы не назначаем ингаляции при температуре выше 37° С, чтобы не спровоцировать ухудшения состояния пациента.

Ну, и главное правило – приобретать ингалятор следует только в аптеках, и обязательно не забудьте посмотреть сертификат соответствия, чтобы избежать подделки.

Наталья Киселёва

## АПТЕКА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

### ГДЕ ВЗЯТЬ ЖЕЛЕЗО?

Железо – микроэлемент, необходимый нашему организму для кроветворения, он обеспечивает транспортировку кислорода от легких к тканям. Дефицит железа в организме вызывает анемию, признаками которой является упадок сил, слабость, бледность, ухудшение самочувствия. У многих людей наблюдается недостаточность этого микроэлемента. Основная причина в том, что железо, как и кальций, не всегда хорошо усваиваются. Для того чтобы железо хорошо усваивалось, необходимы витамины С и В12.

**Суточная потребность организма в железе от 1 до 6 мг. Потребность в железе у женщин больше, чем у мужчин. А у беременных женщины потребность в железе возрастает вдвое.**

#### Основные пищевые источники железа:

- красное мясо,
- гусиная, свиная и говяжья печень, почки,
- куриный желток,
- черная и белая фасоль,
- горький шоколад,
- атлантическая сардина.

#### В небольших количествах железо содержится в:

- ботве молодой репы,
- горчице,
- кресс-салате,
- листьях одуванчика,
- сухофруктах.

Гречка – одна из самых популярных в России круп, без неё невозможно представить рацион современного человека. Наши предки этот злак тоже уважали, на Руси из гречихи варили не только каши, но и супы, делали из неё начинку для пирогов и курников, из гречневой муки пекли блины и оладушки. И это не случайно! Ведь гречка – просто кладёшь витаминов, минералов и незаменимых аминокислот.

### КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

Выбирая крупу, обращайте внимание на её цвет. Чем светлее крупа, тем она менее обработана и, как считают многие диетологи, более полезна, так как в ней сохранилось больше полезных веществ.

### КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ?

В смысле варки гречневая каша наиболее проста. Она не выделяет крахмал, каждое зернышко имеет свое защитное покрытие, что позволяет каше быть рассыпчатой и вкусной. Однако, при кажущейся простоте ее приготовления, не стоит забывать о важных правилах, чтобы не испортить продукт и приготовить кашу умело и со знанием дела.

# КУШАЙ ГРЕЧКУ И

## 7 ПРИЧИН ВВЕСТИ

**1** В гречке много магния, который укрепляет сердечную мышцу.

**2** Богата витаминами группы В (В1, В2, В6) и селеном, улучшающими работу мозга и нервной системы.

**3** Благоприятно влияет на печень за счет содержания витамина РР.



### ИЗ ИСТОРИИ

Родиной гречки является Северная Индия. Там ее называли «черным рисом». Ближе к XV в. до нашей эры гречка попала в Азию, а затем и в Европу. А на Руси она обосновалась благодаря торговцам из Византии.

### КСТАТИ

Многие думают, что если есть гречку, не будет анемии. Однако это миф. В гречке действительно содержится железо (6,7 мг на 100 г), но оно плохо усваивается нашим организмом.

### ЭТО ВАЖНО!

Гречка не имеет противопоказаний. Однако ее нужно с осторожностью употреблять людям, страдающим гастритами с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Поэтому лечить гречкой мало кровяные беспорядки.

### СЕКРЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ



Для варки гречневой крупы нужна металлическая, лучше толсто-стенная, кастрюля или казанок с плотной крышкой.

Нужно брать одну часть крупы и две части воды (1:2). Время приготовления на плите не более 15 минут. В первые 3–5 минут нужно варить на сильном огне, до закипания воды. Затем 5–6 минут на среднем (спокойное, умеренное кипение), а в конце – на слабом, до полного выкипания воды. При этом от начала и до конца варки важно не трогать, не мешать, не вторгаться в процесс, не открывать крышку. Солить перед подачей на стол.

# ЗАБУДЕШЬ ПРО АПТЕЧКУ!

## ГРЕЧНЕВУЮ КАШУ В СВОЙ РАЦИОН

**4** *Гречка – крупа с самым низким гликемическим индексом, поэтому снижает риск развития сахарного диабета.*

**5** *Содержит магний и триптофан, синтезирующийся в серотонин, который делает нас более счастливыми и радостными.*

**6** *Большое количество клетчатки улучшает работу ЖКТ, препятствует запорам, снижает риск развития рака кишечника.*

**7** *Рутин (витамин Р), содержащийся в гречке, уменьшает ломкость капилляров, укрепляет сосудистые стенки.*

### НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

В старину травой полевой гречихи лечили опрелости у детей. Муку из сухих листьев применяли в виде присыпки.



## ПОЧЕМУ ГРЕЧКУ ТАК ПРОЗВАЛИ?

Имеет ли гречка отношение к грекам? Считается, что название «гречиха», «гречка», «греча» эта крупа приобрела благодаря греческим монахам, которые возделывали на Руси монастырские угодья и выращивали гречку. По второй версии название «гречка» произошло от глагола «греть» (гретая каша). Кстати, есть гречневую кашу остывшей на Руси действительно считалось недопустимым, каша обязательно должна была быть подана к столу горячей, с пылу с жару.

Елена Васина



Фото: ziaushusha, Polin, Iakov Filimonov / Shutterstock.com

## журнал «Домашний повар» №3



\* Рекомендуемая цена

Розничная цена  
**24 рубля\***

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

Журнал выходит 1 раз в месяц

**В продаже с 19 марта!**

Подписной индекс  
в каталоге «Почта России» **П5927**

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается **ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2018 года** на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

**Обращаем Ваше внимание, что только до 31 марта можно подписаться на 2-е полугодие 2018 года по ценам 1-го полугодия 2018 г.**

Темы журнала «Домашний повар» во 2-м полугодии 2018 года**		
Июль	Заготовки	в продаже с 16.07.18
Август	Торты, кексы, запеканки	в продаже с 13.08.18
Сентябрь	Рыба и морепродукты	в продаже с 10.09.18
Октябрь	Пироги	в продаже с 08.10.18
Ноябрь	Салаты	в продаже с 05.11.18
Декабрь	Новогодний стол	в продаже с 03.12.18

\*\*Редакция имеет право изменить тему журнала

**ВНИМАНИЕ:** подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы)

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2018 г. (с 01.02.18 по 31.03.18)**

**1 месяц (1 номер)**

**27,81 руб.\*\*\***

**6 месяцев (6 номеров)**

**166,86 руб.\*\*\***

\*\*\* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

**ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)**



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### ПАМЯТИ ЛЮБИМОГО

Недавно я потеряла мужа. Очень светлого и доброго человека. И хочется мне, чтобы о нем знали и помнили. Да и боль свою высказать очень нужно. Борис болел тяжело, но очень просил не говорить детям о недуге. До последнего ездил вахтами в Новороссийск. Шустрил по дому. Одаривал меня подарками. И никогда не терял бодрости духа. Улыбался сам, много шутил, заставляя улыбаться и меня. Он вообще не переносил моих слез. Болел, если я плакала. И я старалась держаться. Старалась, зная, что скоро потеряю его.

Муж ушел достойно и светло, оставив в моем сердце только хорошие, теплые воспоминания. Его нет уже два месяца. Но все мне кажется, что вот он выйдет из соседней комнаты, улыбочивый, здоровый, молодой.

Борис очень любил мою вышивку, с удовольствием носил свитера и носки, что я вязала ему. И я вышиваю и вяжу уже для внуков и для детей. И хочется мне не в рамках конкурса, а по велению сердца поделиться строками, что я написала для своего любимого мужа.

*В сердце моем не поблекнет  
твой образ любимый.*

*Я сохраню наши чувства,  
наш садик и дом.*

*А ты моим ангелом стал  
неотступным, незримым,*

*Что мой покой укрывает  
надежным крылом.*

*Варвара Суморокова,  
Краснодарский край*

## Присылайте нам свои истории!

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

# ВЕРИЛОСЬ В ДОЛГУЮ



**Брр, уже март, а такая холодрыга. И солнышко своим ликом не балует. А так уже хочется тепла, обновления и переодеться в лёгкое весеннее пальто и сапоги. Ну ничего-ничего, будет и на нашей улице праздник.**

### ВСЁ ТАКАЯ ЖЕ РАСТЯПА

Я шла с работы домой и старалась гнать из головы невеселые мысли. Ну да, развелась, детей нет, сорок с гаком стукнуло, квартирка скромная, мебель дешёвая, а на машину еще лет сто копить. Ну и что? Зато я свободна, у меня есть работа и на здоровье не жалею. Мало, что ли?

– О, Настя? – Я подпрыгнула от неожиданности и выронила сумку.

– Славка, ты? – вглядываясь в лицо, украшенное аккуратно, по последней моде постриженной бородой, я старательно выискивала знакомые черты, но не находила. Лишь голос выдавал в этом фрэнте в дорогом пальто бывшего сокурсника.

– Все такая же растяпа, – добродушно пожурил он, поднимая из сугроба грязного городского снега мою упавшую сумку. – Я, конечно. А ты не изменилась ничуть. Домой спешишь? Может, по коктейлю?

– Ой, Слав, – засуетилась я. – Мне так хочется по коктейлю, но у меня до-

ма кошка. Надо покормить. Может ко мне? Кофейку? Я и ужином накормлю.

### ПО НЕМУ ЖЕ БЫЛО ВИДНО...

– Как рыбой занимаешься? – я закашлялась, чуть не подавившись тостом. – Ты же на инженерном учился. Мечтал в какой-то НИИ пойти работать.

– А я и пошел, – шумно отхлебнул Слава из чашки горячий кофе. – Полетел в Мурманск по обмену опытом. Ну и остался там. А тут в отпуске, к родителям прилетел. Через две недели обратно. Ну, а ты как, Стрекоза? – вспомнил сокурсник мое институтское прозвище.

– Да как..., – махнула рукой я. – Бумажки в конторе перебираю. Кадровик я средней руки. Я ведь замуж вышла. За Тима.

– За Тимура? Ты? – округлил глаза Слава. – И как...вы?

Я утвердительно кивнула, правильно поняв недоумение Славы.

– Разбежались. Вот как в третий раз с переломом челюсти в больничку попала, так и разошлись. Правда, пока расходились, он мне еще пальцы сломал на руке.

Слава шумно вдохнул.

– Ох, Стрекоза. Ты же видела, знала. По нему же видно было. Сама Машку

# СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ

отговаривала, когда та на него запала. И дети есть?

Я удрученно покачала головой, спрятав взгляд в колених.

## БЫЛО СТРАШНО И РАДОСТНО

Две недели пролетели как один день. Нет, быстротечного романа, как с Тимуром, не случилось. Был лишь намек на отношения. Их легкая, невесомая тень. Мы гуляли в парке, чуть касаясь рук друг друга. Ходили в кино, заедавая зрительные эмоции соевым попкорном. Сидели в кафе, рассказывали друг другу истории наших жизней, и с каждым новым рассказом писали свою, общую историю.

– А ты знаешь, ведь ты мне нравилась в институте, – признался мне как-то Слава. – Но ты была такая красивая, неприступная. Я побоялся.

– Ну, и зря побоялся, – тронула я его за руку.

– Настя, осталось несколько деньков, я улетаю... – Славка мотнул головой, и его всегда безупречно причесанные волосы разлохматились. – Но я не могу вот так. Как будто не было ничего. Полетишь со мной? – мужчина посмотрел на меня с тоской и надеждой.

Я замерла, сжалась, испугавшись, и ответила не сразу. Было страшно вот так сразу все бросить. Покинуть свое привычное болотце и шагнуть в неизвестность. Но еще страшнее было отпустить то светлое, что появилось в моей жизни.

– Поеду, – тихо-тихо, наконец ответила я.

Через три дня мы летели со Славой в Мурманск. И было страшно, и радостно, и верилось в долгую счастливую жизнь.

*Анастасия, г. Мурманск*

**А вы знали, что...**

## ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

● Мексиканский правитель Монтесума считал шоколад «напитком любви» и выпивал 50 чашек шоколада в день посещения своего гарема с шестьюстами женами.

● Когда кто-то влюбляется, нейронные цепи, реагирующие на общественное мнение, подавляются. Поэтому влюбленный не обращает внимания на мнение друзей и близких относительно объекта его любви.

● Чем дольше длится период ухаживания, тем лучше перспективы для долгого брака. Люди, которые переживают бурные и страстные романы в начале отношений, чаще разводятся.



# ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

## «Люблю тебя...»

Этим выпуском мы завершаем публикации стихов о любви, присланных на конкурс нашими читателями. Искренние, смелые, нежные, отчаянные. Каждое из этих стихов имеет своего адресата и цель – коснуться сердца любимых людей.

\*\*\*

Ты единственный якорь  
В этом море смятенья.  
Ну, а я твоя пристань –  
В этом нет и сомненья.

Наш семейный корабль  
Не потонет в рутине,  
Недомолвок и ссор  
Не будет в помине.

Мне букет не нужен новомодный,  
Ты ромашки просто подари.  
Отрываю лепестки как прожитые годы,  
Не нужны теперь календари.

*Пешкова Марина Александровна, г. Москва*



## Свидание

Задыхаясь, бегу через площадь,  
Повсюду ждут, волнуясь, ропщут.  
И кажется, чего же проще,  
Среди улыбок, взглядов площади  
Твою улыбку разыскать,  
И больше ничего уже не видеть.  
Дома и улицы не изменились, те же,  
Но ты на этой улице,  
И происходит волшебство:  
Из глубины большого черного пальто  
Ты достаешь букет подснежников.  
Как пахнут и какие свежие!  
С их свежестью сравнить лишь  
можно свежесть ветра,  
С их ароматом запахи весеннего дождя  
И зелень двух листов – надежная броня  
Прикрыла хрупкую их нежность.  
Хочу, чтоб в отношениях людских,  
Под внешней оболочкою поступков,  
слов твоих  
Была такая же незащищенная  
И трепетная нежность.

*Галина Шостакович, г. Москва*

## Я с тобой

Я тебе хочу сказать:  
Никогда не унывать!  
Знай, я рядом, я всегда с тобой.  
Чем могу, помогу,  
Слово доброе скажу.  
И от этого поверь  
Мне на свете легче станет.  
А проблем всегда хватает.  
Но послушай ты меня:  
Будем рядом –  
Одолеем их все разом.

*Нина Дмитриевна, г. Миллерово*

## Буду ждать

Струйкой дождь по стеклу сочится,  
Мое сердце слезой изводя.  
Знаю, радость моя возвратится,  
Ты простился со мной, уходя.  
Трудно ждать тебя снова и снова,  
Вновь преграды стоят предо мной.  
Я хочу лишь заветного слова,  
Я хочу лишь любви земной.  
Мне не нужно другого мужчину,  
Лишь тебя я хочу ласкать.  
Моей жизни возьми половину.  
Мне роднее тебя не сыскать.

*Татьяна Садлей, г. Минусинск*

Голосуйте за понравившиеся вам работы по телефону редакции 8 (499) 399 36 78, по электронной почте pz@kardos.ru

Итоги конкурса будут подведены 26 марта 2018 года в №6 «Планеты здоровья». Победители получат подарочные книги рецептов.

@doctorchannel



doc-tv.ru



**ДОКТОР**  
ТЕЛЕКАНАЛ

что делать если **болит голова**

что делать если **болит спина в пояснице**

что делать если **болит зуб**

что делать если **болит живот**

что делать если **болит горло**

что делать если **болит ухо**

что делать если **болит сердце**

что делать если **болит десна возле зуба мудрости внизу**

что делать если **болит живот ниже пупка у ребенка 12 лет**

РЕКЛАМА

# ВСЕ ОТВЕТЫ НАЙДУТСЯ НА ТЕЛЕКАНАЛЕ ДОКТОР

Спрашивайте у вашего оператора платного телевидения

12+

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



ПОЗНАНИЕ

МОЯ ПЛАНЕТА  
телеканалЖИВАЯ ПЛАНЕТА  
телеканалНАУКА  
телеканалПЛАНЕТА HD  
телеканалИСТОРИЯ  
телеканалДОКТОР  
телеканал

ТЕЛЕКАНАЛ

Одной из самых древних и самых трепетно хранимых традиций Китая является уважение к людям пожилого возраста. Неудивительно поэтому, что для тех, кто уже не может активно двигаться, изобретено несколько комплексов специальной гимнастики, в том числе Тай-Чи.

Эта гимнастика проверена тысячелетиями, она улучшает самочувствие, положительно воздействует на внутренние органы и их функционирование, и как результат – продлевает жизнь и поднимает ее качество на более высокий уровень.

### ПЕРЕД НАЧАЛОМ УПРАЖНЕНИЙ

Гимнастику Тай-Чи делают сидя, со скрещенными по-турецки ногами. Если это положение недоступно, ноги просто расставляют в стороны полусогнутыми.

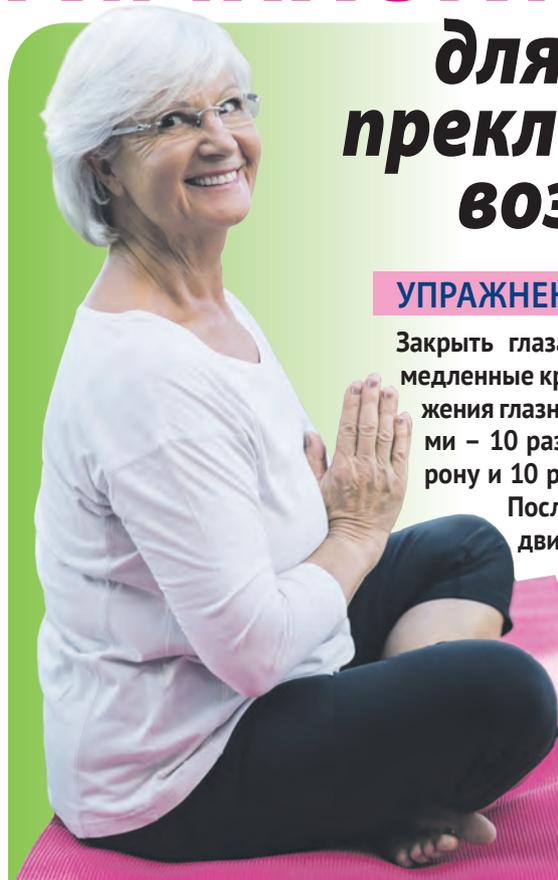
Перед началом гимнастики необходимо спокойно, расслабленно посидеть, лучше с закрытыми глазами, подумать о хорошем. В Китае считают, что наибольший эффект от гимнастики Тай-Чи проявляется, если предварительно «отдохнуть душой», которая должна быть «подобна спокойной воде».

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Сидя спокойно с полускрытыми глазами, сделать 15–20 глубоких вдохов и длинных выдохов. При вдохе следует втягивать живот, при выдохе – выпячивать.

# ГИМНАСТИКА ТАЙ-ЧИ

## для людей преклонного возраста



### УПРАЖНЕНИЕ 4

Закрывать глаза и сделать медленные круговые движения глазами яблоками – 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую.

После круговых движений поглаживать глазами пальцами и несколько раз быстро по-моргать.

### УПРАЖНЕНИЕ 6

«Умыть» лицо сухими ладонями, двигаясь вверх-вниз от носа к ушам. Упражнение повторяется 15–20 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 7

Слегка наклонить голову вперед, положить на шею скрещенные пальцы. Стараться поднять голову легкими покачивающимися движениями при небольшом сопротивлении рук. Движения повторяются в среднем темпе 15–20 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 8

Положить ладони на колени и растирать их в среднем темпе сначала в одну, затем в другую сторону. Повторить упражнение 20–25 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 9

Поставить руки за спину, слегка отклониться и вытягивать попеременно ноги, вытянув мыски. Упражнение делается в среднем темпе, 15–20 раз.

### ВАЖНО!

Указанное количество повторов – желательное, но не обязательное. Ваше тело само определит, какое количество повторов подойдет лично вам: если вы устали или вам не нравится упражнение, просто прекратите его выполнять.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Провести языком по внешней поверхности зубов верхней, а затем нижней челюсти – сначала по часовой стрелке (20 раз), затем против (20 раз).

### УПРАЖНЕНИЕ 5

Вытянуть вперед руку и медленно приближать ее к себе до тех пор, пока рука не коснется носа. Затем также медленно отвести руку обратно. Взгляд во время упражнения необходимо фокусировать на ногте среднего пальца. Повторить упражнение 10–15 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Тыльной стороной больших пальцев рук поглаживать (с небольшим нажимом) брови от переносицы к вискам и обратно.

*Заканчивать комплекс Тай-Чи необходимо так: лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела, закрыть глаза. Напрячь все мышцы на несколько секунд, после чего сразу расслабить и еще немного полежать, достигая полного расслабления.*

Виктория Ленская

# ЛЮБОВЬ И ЕСТЬ ДОБРОДЕТЕЛЬ



Добродетель влечёт человека к деланию добра. Это не только добрые дела, это ещё и любовь к богоугодным делам. Святитель Тихон Задонский написал: «Добродетель есть всякое слово, дело и помышление, согласное с Законом Божиим».

Добродетель – это качества души, её склонности, способности. Противоположное добродетели состояние называется страстью.

## КОГДА НАДО ДАВАТЬ МИЛОСТЫНЮ?

**?** Я всегда подавала милостыню при выходе из храма, а говорят, что надо при входе. Как же правильно поступать, когда лучше? И надо ли говорить какие-то слова?

Татьяна Ильина, г. Москва

Можно подавать милостыню в обоих случаях, она всегда уместна. То есть, когда вы желаете сделать это доброе дело, – тогда и делайте. Можно подать молча, а можно сказать: «Возьмите, Христа ради».

## КОГДА МОЖЕТ СТАТЬ КРЕСТНОЙ ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ РОДИЛА?

**?** Сыну исполнилось два годика, и мы решили его крестить. Выбрали ему в крестные сестру мужа, а

она недавно родила девочку. Говорят, что после рождения ребенка женщине в храм не пускают, надо выждать время. Когда может стать крестной женщина, которая родила?

Анна и Игорь, г. Балашиха

Если после рождения ребенка у предполагаемой крестной прошло 40 дней, то она может принимать участие в Таинстве Крещения.

## ВСЕГДА ЛИ НАДО ДАВАТЬ МИЛОСТЫНЮ?

**?** Слышала есть евангельский принцип: «просящему у тебя – дай». А если от просящего несет перегаром, и понятно, куда уйдет «помощь»? С собой не всегда есть еда, которую готова отдать, или одежда. Как быть?

Евгения, 26 лет, студентка, г. Клин

Мы не должны отказывать в помощи людям, которые в ней нуждаются, однако есть и древнее христианское изречение: «Пускай твое подаяние запотеет у тебя в ладони, прежде чем ты решишь, кому его отдать». Здесь однозначного ответа нет, поскольку вопрос относится к нашим правилам жизни, опыту, здравому смыслу и нашей совести.

Подготовила Светлана Иванова  
Благодарим отца Дионисия (Киндюхина)  
за помощь в подготовке материала

## Искра чуда и Божественной мудрости

Образ иконы «Прибавление ума» является символом ходатайства Божией Матери перед Спасителем в вопросе помощи и одарения учащихся, духовным просвещением и искрой мудрости и знания. Можно молиться о помощи в работе над проектом, при ведении научных работ, умственном просветлении, излечение душевнобольных.

Интересна история обретения образа. По преданию, писался образ сложное для Русской Православной Церкви время в XVII столетии. Иконописец никак не мог для себя определить, в какой богослужебной книге истина. Поиск истины был для него труден и мучителен... В ответ на молитвы к Богородице о вразумлении, Пречистая Дева пришла к нему в видении и обещала исцеление, если он напишет Ее в том обличье, в котором Она явилась. Иконописец сдержал слово, и мы видим этот образ сейчас. Почитаемый образ находился в Рыбинске, в Спасо-Преображенском соборе, но со временем был утрачен. Но с него сделаны многочисленные списки. Святой образ Богоматери «Прибавление ума» находится во многих православных храмах.



### Молитва перед иконой Божьей Матери «Прибавление ума»

О Преславная Мати Христа Бога нашего, влагхх Подателя, милостию Своєю всю вселенную сохрани, даруй нам, равам Твоим, премудрость и разум, светом Сына Твоего души наша просвети, едина Всепетая, от Херувим и Серафим слави-мая.



# ОПАСНЫЕ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

## красавиц старины глубокой

Всегда и во все времена женщины хотели быть красивыми, чтобы и мужчинам нравиться, и зависть у подруг вызывать. Вот только путь к достижению желаемого эффекта зачастую был тернист и извилист. Чтобы соответствовать эталону красоты своего времени, дамы порой совершали умопомрачительные вещи.

глаза дамы средневековья, для блеска в них, расширения зрачков и томного взгляда в целом. Все это делалось для привлечения внимания противоположного пола. И все бы ничего, но только белладонна ядовитое растение. При закапывании в глаза практически полностью ослепляло девушку, вызывало галлюцинации, а при постоянном и длительном применении приводило к смерти.

### НЕУЖЕЛИ БЫЛО ТАК?

#### КОСМЕТИКА С РАДИАЦИЕЙ?

Нас со школы учат, что радиация опасна для человека. Да, ее применяют в медицинских целях, но лишь в случаях, когда вред от метода меньше, чем от самой болезни. Но, увы, так было не всегда. В 30-х годах прошлого века во Франции в моду вошла косметика с... радиацией. Согласно рекламе, косметика должна была: способствовать похудению, питать на клеточном уровне, улучшать цвет лица, способствовать заживлению кожи. Соблазнительный рекламный слоган. Согласно приданию, производители такой косметики заручились поддержкой некоей фармакологической компании. В 40-е гг. XX века правительство вмешалось в этот процесс. Здравый смысл восторжествовал. Наука доказала опасность радиации для человека.

накапливаться в организме и отравлять его пудра имела. При постоянном применении внутренние органы отказывали один за другим. Однако красавиц это не смущало. Изобретенная в Древней Греции смесь мела и свинцовых белил (пудра) была в активном ходу.

Светлана Мисюра

### КСТАТИ

#### МАСКА МОЛОДОСТИ

Жившая в XVI веке королева Англии Елизавета I использовала свинец для придания своей коже белоснежного цвета. Ее кожа была так бела, что не было видно ни морщин, ни оспин (из-за этого она и начала пользоваться косметикой). Лицо королевы вошло в историю как «маска молодости».

### ОСИНАЯ ТАЛИЯ

В Европе XVIII века была популярна осиная талия и, соответственно, корсет. Для идеальной осанки к корсету приучали с детства. Женщины утягивали себя, сдавливая ребра, иногда и ломая их. «Тиски» были настолько сильные, что невозможно было наклониться и нормально дышать. Бедняжки нередко падали в обморок от недостатка кислорода. Желаемый диаметр талии был 35–40 см.

Известен случай, когда девушка умерла на собственной свадьбе, стянув корсе-

том легкие до невозможности дышать.

### ТОМНЫЙ ВЗГЛЯД

«Прекрасная дама» – именно так переводится название растения белладонна с итальянского. Свойства белладонны известны более 2000 лет и в древности использовались как яд, но итальянские аристократки нашли новое применение, не самое безопасное, как оказалось. Капли именно этого цветка закапывали себе в

### БЛЕДНОСТЬ АРИСТОКРАТОК

Современный человек под здоровым цветом лица понимает нежно-персиковый тон с умеренным румянцем. Но в XIX веке все было не так. Аристократическая бледность – вот основное направление моды. И на помощь модницам приходит... мышьяк. Да-да, его принимали перорально, попросту ели, чтобы придать коже бледность. По медицинским показаниям начинать прием надо было с маленьких доз и постепенно увеличивать дозировку. Беда в том, что яд в организме накапливался и рано или поздно убивал человека.

Но не только мышьяк использовался для аристократической бледности, также на службе модниц была... свинцовая пудра. Она хорошо скрывала все неровности кожи, но свойство

### СОБЫТИЯ МАРТА

В Петербурге по инициативе известного хирурга Николая Вельяминова была открыта первая станция скорой помощи.

В основу работы Службы медицинской помощи были положены: бесплатность, общедоступность, плановость, а также использование достижений науки и техники.



19  
марта

1899  
год



## СТОЛ №13 – пора есть и поправляться!

В первые весенние дни, когда погода так неустойчива, а организм ослаблен после зимы, инфекционные заболевания – не редкость, а скорее, норма. Диета стола № 13, разработанная профессором Мануилом Певзнером специально для борьбы с инфекциями, в этом случае способна на чудеса. Поговорим о её особенностях, допусках и ограничениях.

### КОМУ ПОКАЗАНА ТАКАЯ ДИЕТА

Рацион питания лечебного стола № 13 предназначен для усиления оздоровительного эффекта лечения острых инфекционных состояний, вызванных вирусами и бактериями (ОРВИ, бронхит, пневмония, гайморит, синусит и т. п.). Кроме того, эта диета облегчает состояние больного, стимулирует выведение токсинов из организма и оказывает укрепляющее действие на иммунную систему.

**В среднем  
суточный рацион  
стола № 13 содержит  
300 г углеводов,  
75–80 г белков, из них  
40% растительных, и  
60–70 г жиров. Соль  
ограничена 8–10 г  
в день.**



### СТОП-ЛИСТ

- Молочные продукты высокой жирности
- Жирные сорта мяса, птицы и рыбы, наваристые бульоны
- Маринады, соленья, острые, жареные и копченые блюда
- Свежая выпечка и хлеб
- Пшеничная, перловая, ячневая крупа, а также бобовые
- Кислые ягоды и фрукты
- Белокочанная капуста, редис, редька
- Какао, шоколад и кондитерские изделия из него
- Алкоголь, газированные напитки

### РЕКОМЕНДОВАНЫ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ:

- Жидкие каши из овсянки, гречки, манки и риса
- Вчерашний хлеб, сухое печенье, сухари
- Макароны изделия;
- Овощные супы на воде, легких рыбных и мясных бульонах
- Молочные продукты (творог, сыр, сметана, кефир, простокваша) с невысоким процентом жирности
- Нежирное мясо, птица, рыба нежирных сортов в виде котлет, фрикаделек и т.п.
- Яйца (до 2 шт. в день)
- Сливочное масло и нерафинированные растительные масла (150 мл в неделю)
- Свежие и тушеные овощи
- Сладкие спелые фрукты, предпочтительно мягкие или в виде пюре
- Варенье, джем, мармелад, пастила, зефир, мед
- Разбавленные соки, кисели, компоты, морсы, чай, отвары ромашки и шиповника.



### ВАЖНО!

**Соблюдение диеты  
стола № 13 не заменяет  
лечение, а лишь дополняет  
его. При ослабленном  
иммунитете и обширном  
заражении одной  
диетой не вылечиться.**

### ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Соблюдая диету стола № 13, необходимо определенным образом организовать режим питания больного. В день должно быть 5–6 приемов пищи, с перерывом в 2–3 часа, при этом объем одной порции должен быть не более 300 мл. Такой режим позволит организму эффективно усваивать питательные вещества, не перегружая желудочно-кишечный тракт. Лучше сделать 3 основных приема пищи и два «перекуса» между ними. При этом следует обратить внимание на максимальное разнообразие меню: например, на завтрак – каша или омлет, перекус – фруктовое пюре, обед – суп и мясные фрикадельки, перекус – печенье с отваром шиповника, ужин – рыба с овощами. Важным условием диеты является повышенное потребление жидкости – это нужно для своевременного выведения токсинов. Рекомендовано выпивать 1,7–2 л чистой воды в день, а также, сверх этого объема, чай, морсы, компоты.



Ольга Бельская

# ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН – гонит болезни вон



Для скорейшего выздоровления от простуд и инфекций очень важно не только сбалансированность питания, но и его отменный вкус, пробуждающий аппетит. И в подборке рецептов для «выздоровливающих» снова выручаете вы, наши дорогие читатели.



Фото: bernatets photo, YARUNIV Studio, Martynovych Roman, Eduardo Lopez, Picaboom, Christoprudnaya / Shutterstock.com

## ✉ ФРУКТОВЫЙ СУП

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 200 г клубники • 200 малины
- 1 банан
- 1 лайм или небольшой лимон
- 1 персик
- 100 г сахара
- 1 ст. л. крахмала
- 150 г йогурта без добавок
- 0,5 ч. л. корицы

Энерг. ценность на 100 г – 98 ккал



Ягоды для супа можно брать как свежие, так и замороженные (тогда их предварительно разморозить), а персик подойдет консервированный, тогда количество сахара можно уменьшить. Банан и персик мелко нарезать, лайм порезать вместе с кожурой. Сложить в кастрюлю ягоды и фрукты, залить 0,5 л воды и довести до кипения. Добавить сахар и корицу, варить около 10 минут на тихом огне. Растворить крахмал в небольшом количестве воды и перелить в суп. Проварить 5 минут, постоянно помешивая. Снять кастрюлю с огня и взбить блендером до однородной массы. Подавать суп, добавив в него пару ложек йогурта и украсив веточкой мяты.

*Екатерина Карамышева, г. Великий Новгород*

## ✉ МАННАЯ БАБКА

Энерг. ценность на 100 г – 215 ккал

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 100 г манной крупы
- 180 г сахара • 3 ст. л. изюма
- 4 яйца • 1 стакан молока
- щепотка ванилина

Отделить желтки и растереть их с сахаром. Белки взбить до густой пены и поставить в холодильник. Сварить манную кашу на молоке и осторожно влить в нее струйкой, постоянно помешивая, желтки с сахаром. Затем в массу добавить изюм и аккуратно ввести белки, перемешивая снизу-вверх. Выложить тесто в смазанную сливочным маслом форму и на 30 минут отправить в разогретую до 180°C духовку. Готовую бабку полить вареньем или медом.

*Мария Карпова, г. Кострома*

## ✉ ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 4 яйца • 4 средних картофелины • 100 г сыра
- 100 мл молока • 2 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. растительного масла • соль по вкусу

Картофель отварить в мундире до полной готовности, остудить и нарезать небольшим кубиком. Яйца смешать с молоком и сметаной, посолить. На сковородке разогреть масло, положить картофель, залить яичной смесью и готовить на тихом огне под крышкой около 15 минут. В завершение посыпать тертым сыром.

*Ирина Егорова, Воронежская обл.*



Энерг. ценность на 100 г – 139 ккал

## ✉ ДИЕТИЧЕСКИЕ БИТОЧКИ С ГАРНИРОМ

**Рецепт для мультиварки**

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 500 г филе индейки или курицы
- 3 ст. л. овсяных хлопьев • 2 ст. л. сметаны • соль по вкусу

- Для гарнира и соуса:**
- 5 ст. л. томатной пасты
  - по 0,5 ч. л. сушеного укропа, петрушки, орегано
  - 200 г круглозерного риса

Энерг. ценность на 100 г – 185 ккал

Промытый рис засыпать в мультиварку, добавить немного соли и 2,5 стакана холодной воды. Включить режим «Рис» или «Каша» на 30 минут, затем оставить прибор закрытым еще на 10 минут. Гарнир готов. Теперь овсяные хлопья залить кипятком 1 : 1 и оставить на 5 минут. Провернуть мясо птицы через мясорубку, добавить овсянку, сметану и соль, все перемешать. Сформировать круглые биточки, налить на дно мультиварки воду, сложить биточки в пароварочный контейнер и готовить в режиме «На пару» около 40 минут. Пока готовятся биточки, сделать домашний диетический кетчуп. Пряности залить 30 мл крутого кипятка, накрыть и оставить на 10–15 минут. Потом смешать с томатной пастой, посолить. Подавать с биточками и рисом.

*Антонина Макарская, Тверская обл.*



**ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ**



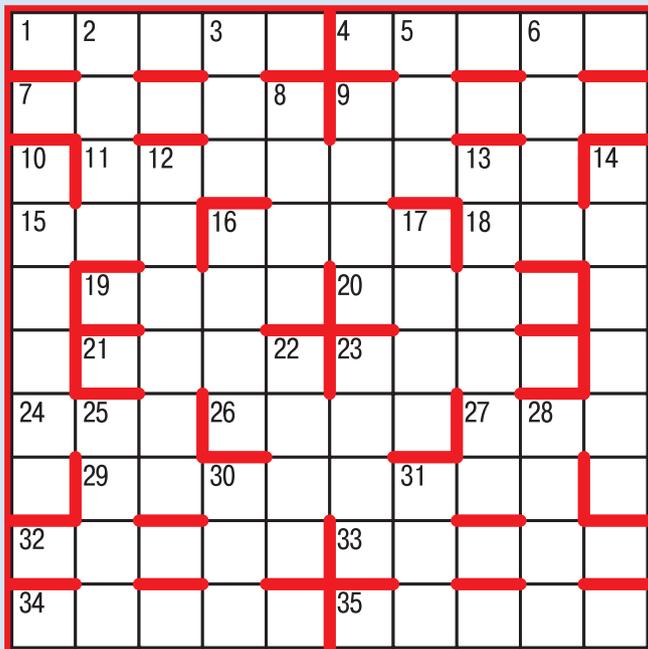
**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ,** присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru) или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

Эстонский кроссворд по своей сути близок к классическому, только для разделения слов используются не клетки, а перегородки.



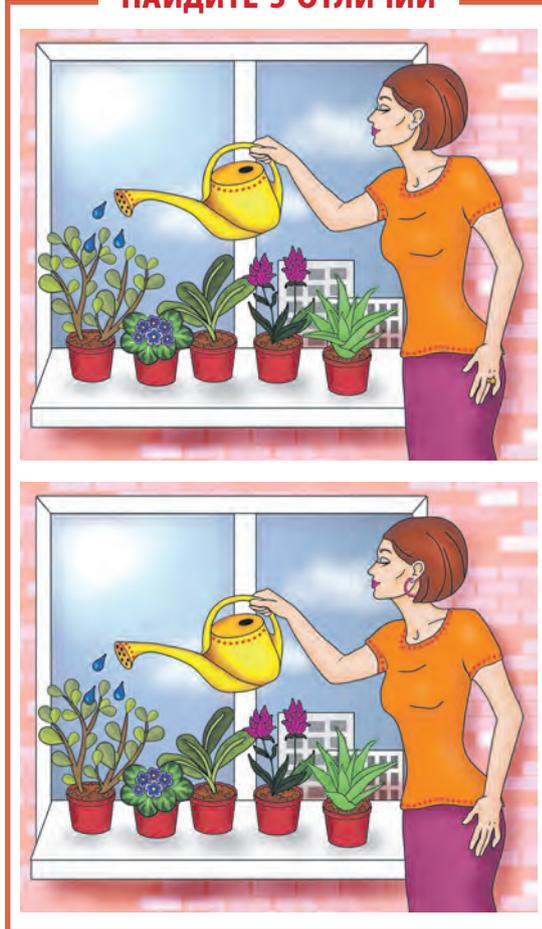
**По горизонтали:** 1. Работник, отучивший попа гоняться за дешевизной. 4. «Занято» в телефоне. 7. Кельтский «священник». 9. Огнеупорная глина, обожженная до потери пластичности. 11. Столица этого штата - Литл-Рок. 15. «... спокойно, родная страна». 16. «Гуляют там животные невиданной красоты. Одно как желтый огнегривый лев. Другое - вол, исполненный очей. С ними золотой ... небесный, чей так светел взор незабываемый» (из песни Гребенщикова «Город золотой»). 18. Французский теннисист с мировым именем. 19. Товар так себе, не очень, не ... 20. Изумительное творение кондитера. 21. Пьяный в песне Земфиры. 23. Изобретатель телефона, который никогда не звонил ни своей жене, ни своей матери, - они обе были глухие. 24. Произносит, когда ежятся от холода. 26. Имя Бероева, сыгравшего Эраста Фандорина в «Турецком гамбите». 27. «Словцо» из колыбельки. 29. Разобщенность с точностью до наоборот. 32. Зебра из «Мадагаскара». 33. Боливийский стольный град. 34. Добряк в прямо противоположном смысле. 35. Изолированная часть подводной лодки или космического корабля.

**По вертикали:** 2. Темнолицый при Петре Великом. 3. Бывший тренер сборной по футболу ... Адвокат. 5. Завод «бобиков» и «Патриотов». 6. ... смотреть (недоверчиво). 8. Язык, на котором писал Омар Хайям. 9. Вал с винтообразными выступами. 10. Монах с поля Куликова. 12. Композитор ... Вагнер. 13. Одна страна внутри другой, как Ватикан в Италии. 14. Петух-евнух в курином гареме. 16. Затвердить как «... наш». 17. Вереочные «перила» вдоль бортов судна. 22. «Снова между нами города, взлетные ... аэродромов». 23. Полноправный хозяин предприятия. 25. Его вратарем был Хулио Иглесиас. 28. Напасть, лечащаяся только временем. 30. Лагерь, зона (офиц.). 31. Дерево, чьи листья предпочитает есть гусеница шелкопряда.

### ОТВЕТЫ

**По горизонтали:** 1. Барда. 4. Гудка. 7. Друд. 9. Шамат. 11. Арканзас. 15. Сп. 16. Орел. 18. Нова. 19. Ахмат. 20. Кекс. 21. Мачо. 23. Белья. 24. Брр. 26. Егор. 27. Агу. 29. Единство. 32. Марш. 33. Сукре. 34. Зюкча. 35. Омсек. **По вертикали:** 2. Аран. 3. Лук. 5. УдЗ. 6. Коса. 8. Дарр. 9. Шнек. 10. Ослябя. 12. Рухард. 13. Анклава. 14. Каплуи. 16. Омне. 17. Лепр. 22. Огни. 23. Босс. 25. Реал. 28. Горе. 30. ИТК. 31. Тут.

### НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



### ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 Как из рубашки сделать птицу?

2 Что нужно сделать с земляникой, чтобы в ней можно было жить?

3 Какие три буквы могут исполнить музыкальную пьесу?

4 Назовите два числа, у которых количество цифр равно количеству букв в названии каждого из этих чисел.



### ОТВЕТЫ

**Загадки:** 1. Из слова «Сорока» убрать букву Ч. 2. Убрать из нее У алоэ, суненный цветочек, кирпич за плечом. **Найдите 5 отличий:** сережка, кольцо, лист бумаги и т.д. Три 0. 4. Сто = 100; миллион = 1000000.



# СУДОКУ

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

по мере

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

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

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

последнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### МЕДИЦИНА



Вибромассажер  
MAGIC WAND  
ORIGINAL

\*МЭДЖИК ВАНД ОРИДЖИНЛ

Вибромассажер, которому доверяет весь мир уже много лет! Отличный массажный эффект! Доставка по России **БЕСПЛАТНО!** Цена: **2 899 руб.**

Тел: **8-800-555-4057** (Звонок бесплатный)

Москва, ул. Полины Осипенко 18/2 — 205. ИП Тихонов Игорь Алексеевич, ОГРН 30477000057781.

### АНТИКВАРИАТ

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



### ТРАНСПОРТ

■ 8-495-664-45-62, 8-916-043-44-44 **АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!!** Любые модели и состояний: **ПОДДЕРЖАННЫЕ 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!!!**

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

## ГОРОСКОП НА 12–25 МАРТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Некоторые Овны могут испытывать дискомфорт в области пищеварения. Стоит тщательнее следить за качеством пищи: не употреблять несвежие продукты и полуфабрикаты сомнительного происхождения.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы чувствуют себя хорошо, но рискуют подорвать здоровье, если не будут ежедневно высыпаться. Звезды рекомендуют представителям знака ложиться спать на час-два раньше обычного времени.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Некоторые Львы жалуются на боли в области печени. Их проблему поможет решить переход на щадящую диету: отказ от жирной, жареной и слишком калорийной пищи, фастфуда, жирных сладостей и алкоголя.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы могут пройти через целую череду простуд и ОРВИ, что объясняется снижением иммунитета. Звезды советуют принимать контрастный душ, комплексные витамины, делать по утрам зарядку и проветривать комнаты.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам нечего опасаться в плане здоровья, на физиологическом уровне все хорошо. Однако постоянные нервные перегрузки могут стать спусковым крючком многих психосоматических проблем.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеи радуются весне, как дети – новой игрушке, спешат сбросить зимнюю одежду, снять шапки и шарфы. Звезды призывают представителей знака все делать с умом и аккуратно, чтобы не подхватить простуду.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы много трудятся, а потому очень устают. Звезды рекомендуют больше отдыхать, наладить режим дня. Приятная музыка и хорошая книга помогут Тельцам расслабиться, а травяной чай обеспечит хороший сон.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Раки, ведущие активный образ жизни, за свое здоровье могут не опасаться. Остальным представителям знака звезды напоминают: в движении – жизнь. Самым неспортивным рекомендуются длительные пешие прогулки.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

У Дев могут начаться проблемы в мочеполовой сфере. Однако серьезной опасности нет – необходимо всего лишь одеваться по погоде и обязательно держать ноги в тепле. Также важно, чтобы обувь была непромокаемой.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы озабочены состоянием своей сердечно-сосудистой системы. Звезды рекомендуют диету, снижающую холестерин, и не повредит плановый визит к кардиологу – для собственного спокойствия.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги стремятся гармонизировать окружающее пространство, и звезды помогают им в этом прекрасном начинании. Не следует только сметать на своем благородном пути всех, кто пока не готов менять свой образ жизни.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды рекомендуют плыть по течению и ни в коем случае не делать никаких резких движений. Даже если происходящее кажется неправильным, не нужно пытаться его исправлять – все идет по плану.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



**3–16 марта**  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

На убывающей Луне возможны мелкие неприятности и ссоры с близкими людьми. Однако не стоит акцентировать на этом внимание и считать серьезными проблемами. В это время крайне важен положительный настрой и умение пойти на компромисс. На замечания или критику лучше отвечать шуткой и стараться не придираться к окружающим по пустякам. Очень желательно вплоть до



**17 марта**  
НОВОЛУНИЕ

Новолуния, которое произойдет 17 марта, отказаться от спиртного. Даже небольшие дозы в эти дни могут спровоцировать большие неприятности: ссоры, доводящие до нервных срывов, серьезные проблемы со здоровьем.

Новолуние принесет позитивный настрой и удачу во всех, особенно новых, делах.



**18–30 марта**  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

Это хороший день для начала лечения или обследования, диспансеризации, планирования серьезных медицинских манипуляций.

Дни до 21 марта ничем особенным не отличаются, но в этот и следующий дни следует с осторожностью принимать решения, очень желательно избегать споров и ссор, особенно в семье.

## «Планета здоровья»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 5 (52). Дата выхода  
12.03.2018.  
Подписано в печать 06.03.2018.  
Номер заказа – 552

Время подписания в печать  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии  
ООО «ВМГ-Принт»  
127247, РФ, г. Москва,  
Дмитровское ш., 100.  
Тираж 310 000 экз.

Рекомендованная цена  
в розницу – 18 рублей

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов.

Фотоизображения  
предоставлены фотобанками  
shutterstock, Лори

Сайт газеты [kardos.media](http://kardos.media)

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



# УВИДЕЛ ГРАЧА – весну встречай!



Март на Руси назывался «протальник» и считался утром года. Ведь именно от того, каким оно будет, зависели все хозяйственные работы, жизнь и быт людской: «Вешний день год кормит!»

## 13 марта

Пришел **Василий-капельник**. «Придет батюшка Василий, зима заплачет».

Все ощутимее становится приближение весны. Смотрели на сосульки (капельники). Если сосульки были длинные, то ждали долгий лен. Принося в дом сосновую ветку, верили, что она очищает дом и приносит здоровье всей семье.

## 14 марта

Праздновали на Руси **Авдотин день**, известный как Евдокия-плющица. Он слыл летоуказателем. Любили на Евдокию посудить о лете. Евдокия красна – весна красна. С Евдокии начинались первые оттепели. В этот день крестьяне не работали, боялись рассердить Евдокию, которую считали хранительницей ключей от вешних вод. Вдруг прогневаешься, весну задержит, воду приморозит, в шубу загонит, ветром просвищет.

## 15 марта

В **день Федота-ветроноса** ждали сильных ветров и большой оттепели: считалось, что именно на Федота закипают все подводные воды и разливаются на землю. Но бывало, что вместо оттепели вдруг ударяли морозы и налетали метели, тогда люди говорили: «Федот – да не тот».

## 17 марта

Каждый в старину знал, что прилет грачей – важная веха весны. Поэтому в **день Герасима-грачевника** следили за появлением птиц: «Грач на горе – весна на дворе». Хозяйки пекли из теста грачей и угощали ими детвору. Грач считался птицей-работягой, поэтому верили, что рожденные на Герасима дети обязательно будут трудолюбивыми и хозяйственными.

## 18 марта

**Конон-огородник** велел замачивать семена капусты и помидоров для посева. Шли готовить и удобрять грядки и копать огород. «Навозишь на Огородника навоз – не хлебнешь зимой слез», – говорили крестьяне, возделывая свою землю даже в плохую погоду. А если стояла солнечная погода, подмечали, что града летом можно не бояться.

## 22 марта

**Сороки** – день равен ночи. Весеннее равноденствие. Вторая встреча весны. Увидел скворца, знай, весна у крыльца. На Руси Сороки был большим праздником. Женщины пекли печенье в виде птиц-жаворонков и раздавали детям. Те залезали на крыши, зазывали птиц и скорый приход весны. Затем выпечку крошили птицам и ждали защиты от сорока «утренников» (заморозков), которые предстояло пережить до прихода тепла.



					Родина хоккея и кленового сиропа	Вязание узлов в кружке рукоделия	Тату на шкуре вола	Кривое лицо
Горловая "пробка" при волнении	Госпожа-детектив у Агаты Кристи	Добрый, кругой ...			Отелло как "цветной"			
Музыкальный ширпотреб	Богатство "тертого калача"	"Полумесяц" жницы					Древний прототип огнедышащего змея	
					Гряды покрытых лесом холмов			
Уютное покрывало на кресле					Лес, где "водятся" подберезовики			
Зародышевед	Прислужница без всяких прав						Патолого-анатомическое отделение	Гром и молния одним словом
				Верный Гримо при д'Артаньяне	Осколочный-фугасный боеприпас			
	Тяжелый путь зэка	Бесхарактерный нытик	Зрительское признание для комика				Облава на матерого волка	
						Снежная хата канадского эскимоса	Обветшавшая история	
	Британские авто класса "люкс"		Фаянсовый "пьедестал" в туалете					
	"Семейка" с пенька		Стонущая, по Горькому, в буре птица					
					Симптом острого аппендицита	"Сочинение" лирика		Подъемная машина с крючком
	Хрустящие маковки торта	Масль в игральных картах		Зяцк мышиногo цвета				
	Зря мечут перед свиньями					Там учатся галить по бумажкам		
				Жертва испуга в младенчестве				
"Хребет" спортивной штаниги	Симптом ветрянки					... Соло из "Звездных войн"		
Вышитый подарок курающему бойцу	Там отдыхают и амуричают		"Облако" из кипящей кастрюли		Скиптер для дирижирования сатирами			
	Летающий по ледяной трассе боб	Что рвали на Руси разбойникам?		"Эпиляция" куриной тушки				
				Черная добыча шахтера				
	Пронумерованная сюита							
				Комната на тысячу персон		Трофей божьей коровки		
Костный пояс у человека	"Землянка" с пулеметной точкой							
Полип на бусы и браслеты	Муромец							



				Сонный и глухой лентяй	Локон парика вельможи в старину	"Великолепно" на языке театрала	Титановый ... искусс. сустава			Солдат Иван Войновича	Полосатые "пилоты" наполняют медом ...	Гиппократ по национальности																					
"Электронный умник"	Тяжеловоз крупной породы	Па-де-де, па-де...	Очень сухое шампанское				Неудачная революция	Стеклопая приписка на спине	Водный рубез, не взятый Чапаем																								
"Крем..." - обожженные сливки	"Штурвал" в кабине автомобиля	Зазноба на славянский манер		Общее у города и года		Клич танцующего горца	Кот, сны навевающий		Андрей у руля "Ласково-го мая"	"Прослушивание" в кабинете терапевта	Дефект стукнутой чашки	"И ... нежное "люблю" (из танго)																					
Опасный дым и пьяный дебош				Имя знаменитого Потрошителя			Ликвидатор вопроса	Игра канатоходца с высотой				Ядерный снаряд	Шуба, мохнатая внутри																				
Категория стокилограммового борца	Захоравший родич Онегина				Рогач, подлечившийся мухоморами	"Числовая" жидкость бензина				На него надевают шину (не перелом)																							
			Кварцевая ... с ультрафиолетом	Амбулаторная "тетрадка" больного				Валюта в сундуке Флинта		Металл, в мороз болеющий чумом																							
	Непроглядная в безлунную ночь	"Варенье" из болгарского перца	Сезон загоревших и сгоревших тел			"Лютя" Тараса Шевченко	Рост шкета вместе с кепкой	Вдохновенный виршеплет			Жительница высокого терема из песни																						
				Лютый пес у ворот охраняет в замок ...		Жеребец, которому отцом не быть				Часть пестика - будущий плод	Официант с проносом	Заменить ваты в старину																					
	"Играющая" шишка на скуле	Сигнал испуганного сердца		"Окрыленный" старт				Закон, который зубрит но-во-бранец	След солярия на теле				Отто Юльевич ...																				
	Нелепые речи пустозвона				Мал, да спортсмен		Поэтическое удовольствие					Воровка кур	Возглас стоящего на стреме																				
				Цепами да по колюсья!	Труженик закона				Имя политека и писателя Шаламова																								
	Трава "сейчас зарежу"	"Нога" под кленовой кроной	Бог, хозяин Валгаллы			У Яги она - на курьих ножках	Ели кашку, а пили ее (фольк.)			"Лондон, .... на углу спросите"																							
	Чопорный чисто-плюй			Белок для хищника	Мудрец, оратор из Древней Греции				Пала от дареного коня	Городской "живой уголок"																							
			Оседает с илом на дно								Снегу - крышка																						
Паучий капкан на Цокотуху	"Крест" президента на законе				Войско во главе с ханом				Наряд божма				Р	А	В	К	И	Т	А	К	А	Н											
"Узелок", завязанный в роддоме	"Не отецанный" еще Буратино	Один из "отцов" Кисы				Рыжая "сыпь" у Железного дровосека										В	О	Л	С	И	Т	Л	О	Л	Ц								
																О	У	И	С	О	Н	Т	В	Ц	О								
					Офицер спец-отдела (разг.)											Е	К	Л	Т	С	О	Т	Е	О	Ш								
	Соавтор композитора	Подражатель в творчестве	Трудность на жизненном пути			"Скакун" фольклориста Шурика										Л	А	Н	С	О	Л	О	Л		Л								
																А	Ж	Р	Ф	Р	Л	И	О										
			Папа виконта де Бражелона	Тахикардия - частый сердца ...												А	В	Д	А	Р	О	Т	Е	В									
																Т	С	Т	А	Н	Р	А	В	О	С	В	Р	М	Р	Я	Т	Е	С
	Родимая отметина					Река в названии тигра										Д	С	А	И	Т	И	Н	И	О	Д	А	В						
																М	А	В	А	Р	В	А	Р	Т	С	И	С	Ю	О	К	А	О	С
													Ш	А	В	А	Д	А	С	Л	У	С	Л	Т	А	Х	У	Л	Ч	Е	Л		
				"Пудра" на попку крохе	Египетский Порт...		Противогрибковый на ногтях	Стих, источающий хвалу					А	Р	Н	И	Р	М	Е	Р	В	А	К	Б	О	Р	М	Е	Ж				
Роман из типологии	Актриса ... Хоун					Терпение плюс клёв равно ...							Х	М	О	В	Т	И	Т	В	Е	Т	Л	Е	Т	Р							
													В	О	Л	О	В	З	А	Р	К	А	Ж	А	М	Я	Т	Р					
													О	Б	О	Д	Н	А	К	О	С	В	Я	В	Л	Л							
													Л	К	С	Р	И	Н	Р	С	О	Л	Р	Л	А	Р	Л	Ю	Л	Е	Р		
Ее укрощают аскетизмом	Блиндажный потолок			Время ударной борьбы с урожаем									К	С	Р	К	А	Л	А	Р	В	А	Р	К	В	А	Р	Л	Ю	Л	Е		
						Обожженный летун							Е	Т	С	М	О	Т	Р	О	С	М	О	Т	Р	Ю	Р	Б	Р	Е	И		
													Т	С	Т	Ч	П	Ш	Б	Р	Ю	Т	Ш	Б	Р	Ю	Т	Р	О	Б	Р		