

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 06 (53)

26 марта –
8 апреля 2018

Письма

Консультации
врачей

Народные
рецепты

КАК «УСЫПИТЬ» ПСОРИАЗ

стр. 6–9

9 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МИНТАЙ ВЕСНОЙ

стр. 18–19

ВЫБИРАЕМ УВЛАЖНИТЕЛЬ ДЛЯ ДОМА

стр. 16–17

ЧЕМ ОПАСНА КРОВЬ В МОЧЕ

стр. 14–15

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

стр. 28–32



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



Tania Kotenko / Shutterstock.com

16+



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

P2961

В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

Нервничаете?
Волнуетесь?

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ

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

Рескью Ремеди (Бах) - пять цветочных средств Баха в одном флаконе - «скорая помощь» при стрессе. Удобен в применении.

Зарегистрировано Минздравом РФ рег. № ЛРС-004948/07; 004947/07

Тел.: +7 (495) 699-57-38; +7 (495) 504-90-44; 8 (800) 505-65-07 (Бесплатный звонок по России)



БАХ - ПИЩЕВОЕ
3-4
капли
на
прием
НАТУРАЛЬНОЕ ЦВЕТОЧНОЕ

bfr.ru
рескью.рф

Реклама

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

26
марта
1953
год

СОБЫТИЯ МАРТА

Произошло первое успешное испытание вакцины

против полиомиелита.

Разработана «прививка» американским вирусологом Джоном Солком. Вводимая с помощью инъекции вакцина Солка состоит из убитых вирусов всех трех иммунологических типов. В 1961 году была лицензирована вакцина Сэбина, вводимая через рот. Благодаря иммунизации заболеваемость полиомиелитом значительно снизилась, но медики по-прежнему говорят о необходимости сохранять бдительность.

Наша справка:

Полиомиелит – острое инфекционное заболевание преимущественно детского и подросткового возраста, поражающее центральную нервную систему, в первую очередь спинной мозг, и иногда вызывающее паралич.

КТО БОЛЬШЕ ЗАВИСИМ ОТ СОЦСЕТЕЙ?

Ученые из Бингемтона сумели выяснить, какие черты характера и набор личностных качеств повышают риск зависимости человека от социальных сетей.

В исследовании ученых были собраны данные о личностных характеристиках почти 300 респондентов, и после их систематизации ученые обнаружили три подобные отличительные черты личности. Ими оказались невротизм, добросовестность и склонность соглашаться. Причем по отдельности непосредственно вызывал зависимость только невротизм, но сочетание двух и более названных качеств повышают эту вероятность в разы.

ЧТО ВЫ ТАК КРИЧИТЕ, БОЛЬНОЙ? Я ЖЕ ЕЩЕ НЕ ДОТРОУНУЛСЯ ВО ВАШЕГО ЗУБА.

-ДА, НО ВЫ НАСТУПИЛИ МНЕ НА МОЗОЛЬ.

СОБАЧНИКИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

Шведские ученые доказали, что владельцы собак имеют более низкий риск смерти из-за сердечно-сосудистых заболеваний или других недугов. В исследование было включено в общей сложности более 3,4 миллиона человек без каких-либо предшествующих сердечно-сосудистых заболеваний. Результаты исследования показали, что у одиноких владельцев собак был на 33% снижен риск преждевременной смерти и на 11% – риск сердечно-сосудистых заболеваний в течение всего 12-летнего периода наблюдения. Еще один интересный вывод заключался в том, что владельцы породистых собак, предназначенных для охоты, были наиболее защищены от названных опасностей.

ПОЛНЫЕ, НО ЗДОРОВЫЕ?

Исследователи из Йоркского университета доказали, что люди полные и даже страдающие ожирением, тем не менее, могут иметь высокий индекс здоровья... если они занимаются спортом. Ученые изучили данные 853 пациентов, посещающих клиники по управлению весом, и оказалось, что объем физической нагрузки, необходимый для улучшения здоровья, был намного меньше, чем считалось ранее. И, что удивительно, этих упражнений может быть даже недостаточно для того, чтобы человек начал терять вес, но все же на здоровье они влияют положительным образом. Вывод прост: даже те упражнения, которые не приводят к потере веса, невероятно важны для здоровья, особенно для людей с ожирением.

ТРАДИЦИОННОЕ
НЕМЕЦКОЕ
КАЧЕСТВО

ГЕЛЕНК НАРУНГ

Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой и соединительной тканей суставов, межпозвоковых дисков, сухожилий и связок;
- Направлен на активизацию выработки внутрисуставной жидкости и устранению "хруста" в суставах;
- Способствует ускорению выздоровления после травм.

Спрашивайте в аптеках
вашего города.

Справки и консультации: 8-800-333-06-07 (звонок бесплатный)
г. Москва: 8 (495) 518-01-34 Сайт: www.provista-ag.ru

СОПР № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015. РЕКЛАМА.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

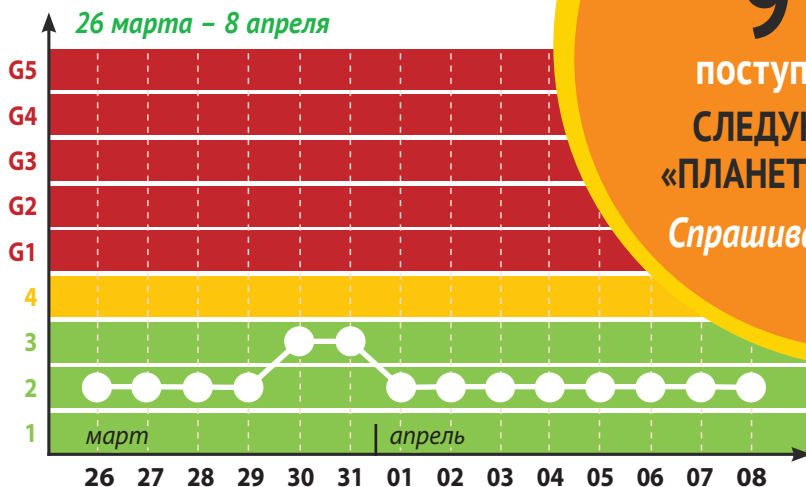
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

● **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.

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

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

27
 марта
1943
 год

СОБЫТИЯ МАРТА

Основан Пятигорский медико-фармацевтический институт. История заведения ведет свой отсчет с тяжелых военных времен. Тогда, в августе 1941 года на Кавказские Минеральные Воды, в Пятигорск был эвакуирован Днепрпетровский фармацевтический институт (ДФИ) со значительной частью своей материальной базы. Из Днепрпетровска на Северный Кавказ прибыло около 100 сотрудников во главе с директором института, профессором М. Волынской. И институт сразу же начал свою работу. Но в 1942 году город был оккупирован фашистскими захватчиками, и студентов эвакуировали. 11 января 1943-го Пятигорск отвоевали, и уже с февраля ВУЗ возобновил работу. 27 марта 1943 года Распоряжением Совнаркома СССР был организован Пятигорский фармацевтический институт (ПФИ).

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС» www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ **ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

предъявителю **СКИДКИ*** на протезирование

25% на лечение **11%**

10% подарочные сертификаты – скидки

Металлокерамическая коронка (ед.) ~~3300 руб.~~ – **2750 руб.**
 Съёмный 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 телефонам у администраторов клиник. Акция действительна с 5 марта 2018 года по 15 апреля 2018 года

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

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

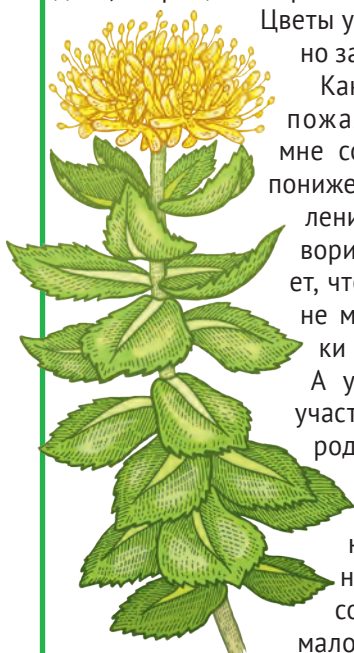


*Каждый организм – особенный.
Собираясь испробовать то или иное
средство, посоветуйтесь с врачом.*

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ЦВЕТОК НЕВЗРАЧНЫЙ, ДА ЛЕКАРЬ УДАЧНЫЙ

Моя соседка по даче – очень хорошая женщина, но одинокая. Муж у нее умер от инфаркта еще молодым, в 50 лет. А дети разъехались кто куда. Вот она и коротает дни на даче, выращивает розы и пионы.



Цветы у нее – одно загляденье!

Как-то летом пожаловалась мне соседка на пониженное давление. Вот, говорит, бывает, что и встать не могу, и руки поднять. А у меня на участке растет родиола розовая – кустик неприметный, красоты в нем мало, но посадила его моя дочка, поэтому мне он дорог. Я знаю, что родиола розовая помогает при пониженном давлении. Откопала я небольшой кусок корневища, нарезала мелко, подержала 15 минут на водяной бане, а потом дала настояться еще полчаса. Процедила настой и давала соседке по полстакана три раза в день с чайной ложкой меда. И ей стало легче!

Тогда соседка попросила меня дать ей родиолу, чтобы у себя на участке посадить. Конечно, я откопала для нее часть куста, и теперь у нее целая плантация этого лечебного растения. Впереди сезон. Еще не поздно запастись ценными семенами и для своего участка.

П.С. Захарова, птичница, Рязанская обл.

✉ ЖЕЛТОК ДА МЁД – И АРТРИТ УЙДЁТ

Моему соседу Валентину Сергеевичу долгое время жилось одиноко. Семей он с юных лет не обзавелся, все работал, работал, все в разъездах. Говорит, такая была работа, что на семью времени не оставалось, вот и не встретил женщину свою. А как на пенсию вышел, увлекся пчелами, развел пасеку на приусадебном участке. Потому встречались мы редко.

Но недавно приболел Валентин Сергеевич, артрит у него, руки болят. Встретились мы с ним у входной двери, вот он мне и пожаловался. Пока в лифте ехали, заодно рассказал, как одиноко ему живется, и что очень жалеет, что не завел с молодости семью.

А я посоветовала ему делать компрессы из меда, яичного желтка и воска. Меда нужно столовую ложку, воска – со спичечный коробок. Воск надо растопить на водяной бане, добавить желток и мед, перемешать, наложить на бинт и горячим приложить к больному месту. Такие компрессы надо делать на ночь. Валентин Сергеевич попросил меня помогать ему с компрессами, потому что самому трудно справиться, руки-то больные. Ну я согласилась, конечно. Через месяц боли у Валентина Сергеевича совсем прошли. Но пришло к нам счастье – так мы за это время сдружились, что решили жить вместе.

Анна Семёновна П., Московская обл.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

И ГУБКИ ХОРОШИ, И ЩЁЧКИ НЕ ХУЖЕ

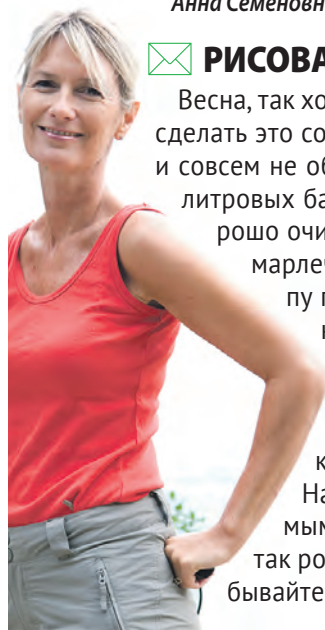
Если под рукой нет румян, вместо них можно использовать губную помаду. Нужно нанести на скулы несколько штрихов и хорошо растушевать.

Марина Суворова, г. Коломна

✉ РИСОВАЯ ДИЕТА ПОДГОТОВИТ ФИГУРУ К ЛЕТУ!

Весна, так хочется сбросить жирок, который вырос за зиму. А ведь сделать это совсем несложно – рисовая диета! Длится она 42 дня и совсем не обременительна. Понадобится пронумеровать 6 поллитровых банок и положить в каждую по 2 столовые ложки хорошо очищенного риса. Зерно залить водой, банки прикрыть марлечкой. Через сутки слить воду в первой банке. Крупу переложить в кастрюлю и залить 0,5 литрами кипятка. Варить только 5 минут. Рис скушать. После такого завтрака ничего не есть и не пить 4 часа. В банку №1 снова поместить 2 столовые ложки риса, залить водой, поставить за банкой №6. В остальных банках воду поменять и впредь делать это ежедневно. На второй день ту же процедуру проделать с содержимым банки №2, которая займет место за банкой №1. И так ровно шесть недель. Рис обезвоживает, поэтому не забывайте пить достаточно воды. И удачи на пути к стройности!

Любовь Бабушкина, г. Самара



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ МАСКА ЯИЧНАЯ – КОЖА ОТЛИЧНАЯ!

Хочу поделиться отличным рецептом молодости и долголетия. Скоро начнется дачный сезон, а мы, модницы, уже во всеоружии. Самые полезные секреты красоты в тетрадочку записаны.

Итак, в растертый желток добавить 1 ч. л. любого фруктового или ягодного сока (малины, сливы, яблока, земляники и т. д.). Нанести на лицо. Выдержать 20–30 минут, а затем смыть. Смывать сначала теплой, затем холодной водой. Устроить такой контраст для кожи. Такая масочка и от морщин избавит, и кожу надолго сиять заставит. Ведь работает не только как питание для уставшей кожи, но и как легкий пилинг. В салоне за такое денег возьмут, а на грядке вот она красота – бесплатная. Осталось только дожидаться. А пока умываемся молоком, да протертой овсянкой. Чудо, а не рецепт!

Галина Усикова, г. Самара



Рисунок: Светлана Данилова

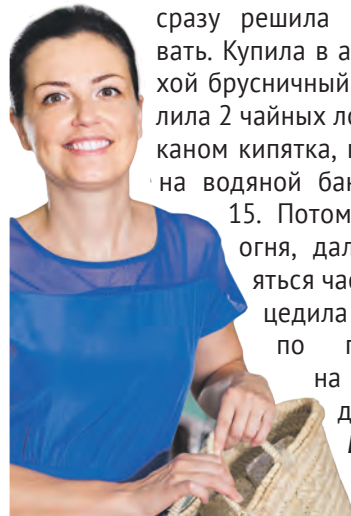
Поделитесь своими советами и рецептами!

pz@kardos.ru
115088, г. Москва,
ул. Угрешская, 2, стр. 15
ИД «КАРДОС»
(«Планета здоровья»)
8 (499) 399 36 78

✉ БРУСНИЧНЫЙ НАСТОЙ – ОТ ЦИСТИТА РЕЦЕПТ ПРОСТОЙ

Цистит – моя вечная проблема, стоит раз промочить ноги – и все. Много лет я от него страдала, пока не узнала, что от цистита помогают листья брусники. С некоторых пор я стала приверженцем народной медицины, поэтому сразу решила попробовать. Купила в аптеке сухой брусничный лист, залила 2 чайных ложки стаканом кипятка, потомила на водяной бане минут 15. Потом сняла с огня, дала настояться часа 2, процедила и пила по полстакана 4 раза в день.

Евгения М., Московская обл.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД

Чтобы взгляд стал более выразительным, нанесите светлый маскировочный карандаш во внутренние уголки глаз и прямо под линией бровей.

Елена Котова, г. Москва

✉ КОРА ДУБА ХОРОША ДА ЛЮБА

Самое хорошее средство от поноса – дубовая кора. В ней есть дубильные вещества, которые останавливают понос очень быстро. На 1 столовую ложку дубовой коры понадобится взять полтора стакана кипятка. Залить кору и кипятить, пока не останется 1 стакан жидкости. Это примерно минут 10. От поноса потребуется пить такой отвар 3 раза в день по 1 столовой ложке. А еще этим отваром можно полоскать рот, когда болят зубы. Тоже очень хорошо помогает.

Михаил Петрович Золотников, бывший строитель, г. Москва

✉ СВЁКЛА НА ЗАГЛЯДЕНЬЕ – ДЁСНАМ ИЗБАВЛЕНИЕ

Хочу рассказать читателям про старинное средство от болезней десен. Нужно натереть на мелкой терке свеклу, завернуть в марлечку и приложить к больному месту.

Хорошо, чтобы свекла была потемнее, чтобы прям бордовая, темная-темная. Можно добавить две-три капли подсолнечного масла, если воспаление очень сильное.

Такие примочки из свеклы нужно делать три раза в день, после еды, предварительно прополоскав рот содой.

Н.С. Гостева, пенсионерка, г. Рязань



✉ ВОСПАЛИЛИСЬ ГЛАЗА? СПАСЁТ ШИПОВНИК!

Только недавно узнала, что шиповник можно не только пить как витаминный напиток, но и лечить с его помощью конъюнктивит. Проблемы с глазами у меня всю жизнь, зимой иногда даже разлепить не могу из-за гноя. Подсказали мне про шиповник, решила попробовать, потому что шиповник у меня всегда есть, пью его вместо чая.

Для лечения конъюнктивита шиповник надо заваривать не как чай, а кипятить 5 минут и потом еще дать настояться 10 минут. Потом процедить и делать примочки каждый час. Я попробовала делать примочки из такого отвара, и уже через три дня конъюнктивит совсем прошел.

Ирина Терешина, кинолог, г. Иваново



фото: mamita, Igor_Astakhov, Cultura Motion, Iakov Filimonov, ivelly / Shutterstock.com

Хотя бы раз в жизни нам приходилось сталкиваться с человеком, кожа которого была покрыта большими красными пятнами псориаза. И мы разрывались между брезгливостью, жалостью и опасением подхватить эту болезнь.

ПРАВИЛА ЖИЗНИ



Секреты наследственного заболевания

ЭКСПЕРТ

Нужно ли сторониться людей, страдающих этим заболеванием, как помочь им и себе в моменты обострений – об этом рассказывает **заместитель главного врача ГБУ РО «ОККВД» врач-дерматовенеролог Михаил Жучков.**



ЕСЛИ ГОЛОВУ «ЗАПОРОШИЛО»

– *Михаил Валерьевич, скажите, как человек может понять, что заболел псориазом, какими признаками проявляется эта болезнь?*

– Псориаз – болезнь весьма коварная. И поражает она не только кожу, о чем все знают, но и суставы. Но поскольку суставы поражаются существенно реже, то чаще всего именно кожа становится единственным местом нахождения болезни.

Первые признаки – это специфические высыпания на кожном покрове. Почти идентичные по внешнему виду, но различные по форме и размеру бляшки красного цвета, покрытые серебристыми чешуйками. Они достаточно плотные на ощупь, но при этом почти не беспокоят людей. Нет ни сильного зуда, ни

жжения, ни каких бы то ни было других субъективных ощущений. В целом нужно отметить, что в типичных случаях внешние проявления псориаза на коже достаточно узнаваемы, и перепутать его с другим кожным заболеванием очень трудно.

– **А как быть, если болезнь протекает нетипично?**

– Затруднения возникают и у пациентов, и у врачей, если мы сталкиваемся с псориазом ногтей, экссудативным псориазом, инверсным, рупиоидным и другими формами заболевания. Но мне бы хотелось отдельно остановиться на одной из наиболее распространенных форм. Это так называемый псориаз волосистой части головы.

Такая форма болезни скрыта под шевелюрой, но, несмотря на это, доставляет немало хлопот страдающим ею людям из-за постоянного шелушения кожи. Внешне ее проявления часто похожи на то, что в обиходе называют перхотью.

– **Получается, что перхоть и псориаз – это одно и то же?**

– Должен заметить, что в официальной медицине термина «перхоть» не существует. Поэтому более корректно называть заболевание себорейным дерматитом. Но в любом случае это не то же, что псориаз, поскольку имеет другую природу.

Себорейный дерматит – особая реакция организма

на маленький грибок, который в норме живет у нас на волосистой части головы. У людей, предрасположенных к себорейному дерматиту, он проникает внутрь кожи и во время роста отделяет чешуйки кожи друг от друга. В результате как раз и образуется то, что мы называем перхотью. Но часто она почти неотличима от псориаза на волосистой части головы. Именно поэтому при появлении обильной перхоти и наличии псориаза у родственников необходимо обратиться к дерматологу для исключения псориаза.

«СЛУШАЙТЕ» СВОЙ ОРГАНИЗМ

– *Насколько опасно это заболевание? Можно ли избавиться от него без профессиональной медицинской помощи?*

– Первое, что необходимо понять, – в целом псориаз не опасен для жизни. И это хорошая новость. Плохая новость – болезнь может существенно ухудшить ее качество.

Существуют три осложнения, которые могут очень существенно повлиять на качество жизни, а в некоторых случаях привести к инвалидности.

Во-первых, псориатический артрит. Как я уже упоминал, эта болезнь может поразить не только кожу, но и суставы. Причем в отличие от других видов заболеваний – абсолютно любой сустав, включая нижнюю челюсть. Присоединение суставного процесса к кожному кардинально меняет тактику лечения пациента.

ПО ПСОРИАЗУ:

вылечить нельзя, научиться управлять – нужно

Именно поэтому человек, страдающий кожным псориазом, всегда должен очень внимательно «прислушиваться» к своему организму, замечая усталость, боли и другие неприятные ощущения в любом из своих суставов. И при появлении таких симптомов незамедлительно обращаться к врачу-дерматологу или ревматологу.

Во-вторых, пациенты должны помнить о таком состоянии, как псориазная эритродермия. Это крайняя степень кожного псориаза, когда все высыпания начинают одновременно увеличиваться и сливаться в единый очаг. Другими словами, при таком состоянии весь кожный покров представляет собой одну большую красную шелушащуюся псориазную бляшку. Как правило, причиной осложнения становится нерациональная терапия заболевания, включая использование некоторых средств так называемой народной медицины, например, солидола.

Третье негативное осложнение – так называемый псориаз Цумбуша. Оно сходно с псориазной эритродермией, но осложнено множеством маленьких гнойничков.

С юридической точки зрения и с точки зрения медицинской доктрины, их нельзя называть «осложнениями», ведь все эти три ситуации могут возникать не только у пациентов с уже имеющимся простым кожным псориазом, но и абсолютно самостоятельно. Например, псориазный артрит может развиваться при отсутствии каких-либо проявлений на коже. Это редкость, но два-три таких случая на базе нашего диспансера мы диагностируем ежегодно.

К сожалению, полностью вылечить псориаз невозможно. Это такая же хроническая и неизлечимая болезнь, как и, например, сахарный диабет, гипертоническая болезнь и многие другие.

– **И как же жить с таким неприятным даже с эстетической точки зрения заболеванием? Неужели ничем нельзя помочь?**

– Общаясь со своими друзьями дерматологами за рубежом, я часто замечал, что большинство из них при общении с пациентами избегает термина «лечение псориаза» и в основном использует термин «управление псориазом». Это правильно, так как настраивает пациента на работу по «управлению болезнью». На то, чтобы он сам с помощью лечащего врача-дерматолога регулярно использовал профилактические лекарственные препараты, а не только в периоды обострений.

ИССЛЕДУЙТЕ СВОЮ РОДОСЛОВНУЮ

– **Можно ли предупредить это заболевание, принять какие-то профилактические меры?**

– К сожалению, нет. Псориаз – генетически детерминированный или, проще говоря, генетически обусловленный процесс. И если у ваших близких первой – пятой линии родства была псориазная болезнь, существует вероятность ее появления у вас. Но и паниковать не нужно, так как такая вероятность не абсолютна и составляет, по данным большинства международных клинических исследований, около 15–20%.

Читайте дальше на стр. 8

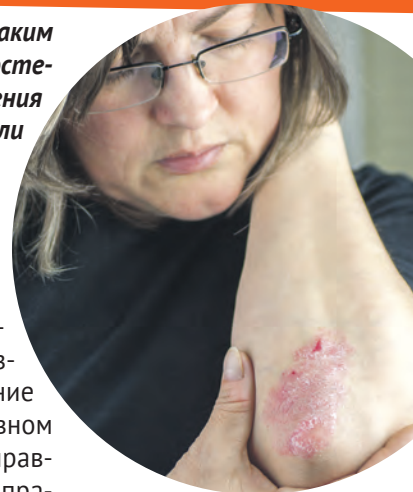


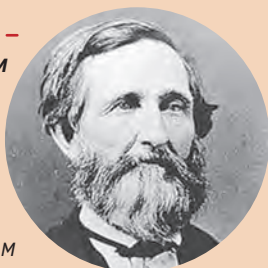
Фото: thodonald88, Hriana, Yashif Maharov, Egorova Olesya / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

30
марта

1842
год

СОБЫТИЯ МАРТА

Американским врачом и фармацевтом Крауфордом Лонгом был впервые применен на практике ингаляционный диэтиловый эфир.



Лонг смочил эфиром тряпицу, дал пациенту подышать через нее, а когда тот потерял сознание, удалил одну из кист на шее. Больной ничего не почувствовал. Придя в себя, он не поверил в случившееся. Чтобы доказать, что операция состоялась, Лонгу пришлось продемонстрировать пациенту удаленное новообразование. После этого Лонг стал давать эфир во время операции и другим своим пациентам. А тремя годами позже ученый впервые применил обезболивание в акушерской практике.

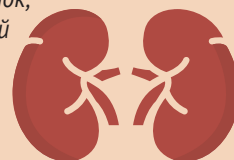
3
апреля

1933
год

СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ

Русским хирургом Юрием Вороным была проведена первая в мире операция по пересадке почки человеку. Пациенткой стала 26-летняя женщина с симптомами сулемового отравления, которой была пересажена почка умершего 60-летнего мужчины. Операция началась через шесть часов после смерти пострадавшего. Почка была трансплантирована как временная мера на период острой почечной недостаточности. Пересаженный орган включился в кровяной ток и начал функционировать.

К сожалению, больная, прожив с чужой почкой более двух суток, умерла. Тем не менее, значение этой операции трудно переоценить. Она доказала возможность пересаживать в клинических условиях не только кусочки тканей, но и целые органы.



Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые для лечения псориаза. В следующем номере о препаратах против аллергии.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



лечение псориаза

**Марина
НИКУЛИНА**



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

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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: ПИРИТИОН ЦИНК – обладает противовоспалительной, антибактериальной и противогрибковой активностью			
СКИН-КАП	крем 0,2%, 50 г	Испания	1844 руб.
ЦИНОКАП	крем 0,2%, 50 г	Россия	613 руб.
МНН: БЕТАМЕТАЗОН + КАЛЬЦИПОТРИОЛ – оказывает местное противовоспалительное, противоэритемное и иммуносупрессивное действие			
ДАЙВОБОТ	мазь, 15 г	Дания	1111 руб.
КСАМИОЛ	гель, 15 г	Дания	1021 руб.
МНН: ГИДРОКОРТИЗОН – оказывает противовоспалительное, противоаллергическое, иммуносупрессивное действие			
ЛОКОИД	мазь 0,1%, 30 г	Нидерланды	319 руб.
ЛАТИКОРТ	мазь 0,1%, 15 г	Польша	117 руб.
МНН: ТРИАМЦИНОЛОН – оказывает противовоспалительное, противоаллергическое, противоотечное действие			
ФТОРОКОРТ	мазь 0,1%, 15 г	Венгрия	247 руб.
ТРИАКОРТ	мазь 0,1%, 10 г	Россия	136 руб.
МНН: КЛОБЕТАЗОЛ – оказывает местный противовоспалительный, противоэритемный, противоаллергический и антиэкссудативный эффекты			
ДЕРМОВЕЙТ	крем 0,05 %, 25 г	Польша	426 руб.
КЛОВЕЙТ	крем 0,05 %, 25 г	Польша	294 руб.
ПАУЭРКОРТ	крем 0,05 %, 15 г	Индия	395 руб.
МНН: БЕТАМЕТАЗОН – оказывает местный противовоспалительный, противоаллергический и антиэкссудативный эффекты			
АКРИДЕРМ	крем 0,05 %, 30 г	Россия	157 руб.
БЕЛОДЕРМ	крем 0,05 %, 30 г	Хорватия	206 руб.
БЕТЛИБЕН	крем наружный 0,05 %, 25 г	Хорватия	116 руб.
ЦЕЛЕСТОДЕРМ -В	крем, 30 г	Бельгия	307 руб.

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

ПРАВИЛА ЖИЗНИ

*Продолжение.
Начало на стр. 6*

Не существует и методов первичной профилактики псориаза у людей с генетической предрасположенностью к нему. В отношении так называемой вторичной профилактики псориаза, то есть мер, позволяющих облегчить его течение, дела обстоят несколько лучше.

Во-первых, это уменьшение массы тела при ее избытке. Сегодня ученые во всем мире единодушны в том, что значительная часть пациентов, страдающих псориазом, страдает и от избыточной массы тела. Механизмов взаимосвязи этих двух проблем много.

Во-вторых, минимизация употребления алкоголя и спиртосодержащих продуктов.

И, наконец, это устранение или, по крайней мере, уменьшение стрессовых для организма ситуаций, что позволяет значительно снизить число обострений этой кожной болезни.

– А можно ли заразиться этой болезнью?

– Нет. Псориаз абсолютно не заразен. Несмотря на иногда пугающий окружающих вид пациентов, он ни для кого не представляет опасности.

ТАБУ НА НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

– Расскажите подробнее, в чем заключается лечение, как помочь своему организму и сделать лечение, назначенное врачом, более эффективным?

– При псориазе скорость деления клеток многократ-

ПО ПСОРИАЗУ: ВЫЛЕЧИТЬ НЕЛЬЗЯ, НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ – НУЖНО

но увеличена. И если в норме кожа обновляется лишь за месяц, то при болезни – всего за 4–5 дней. То есть те самые красные бляшки – это просто внутренние слои кожи, которые должны быть в норме на 4–5-м дне созревания, а мы их видим уже на поверхности кожи.

Именно поэтому принцип действия всех без исключения лекарственных препаратов, применяющихся при псориазе, в уменьшении скорости деления клеток кожи.

В настоящее время в распоряжении врачей-дерматологов имеется огромный арсенал препаратов для контроля над псориазом. К сожалению, абсолютное большинство из них очень серьезно, и их может назначать толь-



ко врач-дерматовенеролог. Самое важное, что остается пациенту, – это четко выполнять все рекомендации. Ну, и воздействовать на те «рычаги», которые позволяют усилить эффективность терапии: снижать массу тела, ограничить употребление алкоголя и избегать стрессов.

– А как вы относитесь к так называемым народ-

ным средствам лечения кожных заболеваний, в том числе псориаза?

– Современная наука не признает «народную медицину». А мое личное отношение к такого рода «лечению» крайне негативное по двум причинам. Во-первых, оно мешает настоящему лечению. Например, некоторые бесполезные травы, ко-

торые иногда прикладывают к псориатическим элементам, могут видоизменять структуру некоторых лекарств, например, кальципотриола. Последний является одним из весьма эффективных лекарственных средств при болезни, но под действием ферментов растений он биodeградирует, то есть разрушается и становится почти не эффективным. Во-вторых, потому что разного рода «народные средства» могут вызывать другие заболевания кожи.

Мой вам совет: слушайте своего лечащего врача! И прежде чем решиться на применение любого сомнительного средства, посоветуйтесь с ним.

Ольга Бельская

Рекомендации доктора Жучкова

1 Выполняйте рекомендации врачей-дерматологов. Среди российских пациентов очень велик страх перед некоторыми противопсориатическими лекарствами. Не бойтесь их побочных действий: большинство из них можно не допускать при правильном использовании, а те, которые уже проявились, всегда можно откорректировать.

2 Избегайте избытка солнца. Ультрафиолетовые лучи положительно влияют на псориаз, снижая скорость деления клеток кожи, иногда быстрее и эффективнее, чем некоторые лекарства. Но в России с каждым годом стало увеличиваться число пациентов с псориазом, у которых мы выявляем так называемые «солнцезависимые» виды рака кожи (базалиома, меланома и плоскоклеточная карцинома). Это закономерно, так как любой человек, страдающий этой болезнью, знает, что почти всегда летом у него начинается улучше-

ние состояния болезни. Но это очень коварный момент.

3 Стремитесь к нормальной массе тела, избегайте алкоголя и стресса. Ибо влияние этих факторов на течение псориаза подтверждено большим количеством крупных исследований, и главное, мы видим правоту этих слов в своей работе.

4 Избегайте самолечения. Большинство лекарств, направленных против псориаза, должно назначаться врачом. То есть отпустить по рецепту.

5 Контролируйте псориаз, а не лечите его. Это болезнь длиною в жизнь. И то, насколько вы правильно поймете ее «правила игры», настолько же успешно вы научитесь ее контролировать.

6 Не отчаивайтесь и наберитесь терпения. Как говорил один из выдающихся российский дерматологов Асаф Львович Машкилейсон, «терапия псориаза – это лестница вверх».



Эти великие слова великого ученого справедливы от начала и до конца. Так как на начальных этапах врач, как правило, будет предлагать самое безопасное и простое лечение, которое может не дать того положительного ответа, ожидаемого пациентом. Дальше врач, увидев это, будет назначать все более и более мощные и, естественно, менее безопасные лекарственные средства. Таким образом, вы будете подниматься по этой лестнице лечения с врачом все выше и выше, пока не найдете для себя то, что реально помогает и вызывает минимум побочных эффектов. Не пытайтесь перепрыгнуть через «ступени лечения» и менять врачей, «как перчатки», если определенная ступень лечения вас не устраивает. Будьте смиреннее на пути по этой лестнице лечения, и вместе с вами все получится.

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ ПЕНСИОНЕРЫ ИЗБАВЛЕННЫ ОТ НАЛОГОВОГО БРЕМЕНИ?

Мы с мужем пенсионеры. На меня записана квартира и дачный участок с домиком, а на мужа – гараж. Недавно соседка мне говорит, мол, что же вы, дураки, такие деньжищи на налоги отваливаете, когда пенсионеры, якобы, теперь никаких налогов не платят. Так ли это? Что нужно сделать, чтобы не платить налоги?

Екатерина Алексеевна, г. Серпухов



ЭКСПЕРТ

Елена КОЛЬЦОВА
юрист

Квартира, дачный дом, баня, гараж или машино-место являются видами имущества физических лиц, облагаемого налогом. В соответствии со ст. 407 Налогового кодекса РФ пенсионеры, инвалиды I и II групп, граждане со стажем военной службы более 20 лет и некоторые другие категории граждан освобождаются от налога на один объект имущества каждого вида. То есть, если у вас в собственности одна квартира, один гараж и один дачный дом, то вы освобождаетесь от налога и на квартиру, и на дом, и на гараж. А вот если у вас две квартиры, то вы будете платить налог за одну из квартир (по вашему выбору).

Пенсионерам предоставляется налоговый вычет по налогу на землю. Это тоже своего рода льгота, только рассчитывается она исходя из площади участка и его кадастровой стоимости. Кадастровая стоимость, т.е. сумма, с которой берется налог, уменьшается на величину кадастровой стоимости 600 м² площади участка. Например, если площадь вашего участка 570 м², то налог на землю вы вообще платить не будете. Если же площадь, допустим, 750 м², тогда налог будет исчислен не со стоимости 750 м², как было раньше, а со стоимости 750 – 600 = 150 м². Таким образом, вы по закону имеете право полностью освободиться от налога на квартиру, дачный дом и гараж, а также уменьшить размер налога на земельный участок. Чтобы оформить эти льготы, вам с мужем необходимо с паспортами подойти в любую налоговую инспекцию, которая вам более удобна для посещения, и заполнить заявление о предоставлении налоговой льготы (форма по КНД 1150063). Заявление подается один раз на все виды льгот.

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

✉ КАК ПОБЕДИТЬ ВЕСЕННЮЮ ХАНДРУ

Каждую весну я чувствую себя ослабленной, сонливой, неспособной, а иногда раздражаюсь по пустякам. Самочувствие приходит в норму лишь при смене сезона. Скажите, что со мной? Мне не хватает витаминов, или все дело в весенней депрессии?

Алла Ивановна, г. Тула



ЭКСПЕРТ

Татьяна ФИЛАТОВА

кандидат медицинских наук, ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РГМУ, эндокринолог высшей категории

Причин может быть много, но я бы хотела остановиться на дефиците витамина Д. Когда дефицит солнца, а в нашей стране он составляет почти 90%, тогда и возникает дефицит витамина. Тут же начинает ухудшаться настроение, так как витамин влияет на выработку гормонов настроения: повышает работоспособность, снижает утомляемость, улучшает мышечный тонус, восстанавливает менструальный цикл. Поэтому самое простое, что я бы посоветовала, это сдать анализ на витамин Д, а после отправиться к эндокринологу и подкорректировать состояние.

✉ ВИТАМИННАЯ СМЕСЬ ОТ ТАХИКАРДИИ

Моя мама много лет мучается с тахикардией. Стоит ей только немного перетрудиться, как у нее появляется одышка, и сердце начинается учащенно биться. Я недавно слышала, что есть такие витаминные смеси, которые очень помогают в подобном состоянии.

Анна, г. Ярославль



ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА

врач-терапевт высшей категории

Предлагаю вам приготовить витаминно-минеральные смеси, которые помогут работе сердца. Для этого вам нужно взять в равных долях курагу и орехи и измельчить их. После этого добавить три лимона, тоже измельченных, и все перемешать. Каждый день нужно съедать по столовой ложке смеси, после чего банку сразу же убрать в холодильник. Также можно приготовить смесь из апельсинов, моркови и вишен. И запомните, эти продукты, богатые витаминами, всегда должны быть на вашем столе.

ИНСУЛЬТ – ЖЕСТОКИЙ УДАР СУДЬБЫ

ЕСТЬ ЛИ ШАНС ВЕРНУТЬСЯ К НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ?



РЕКЛАМА 16+

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ДИАМАГА (Алмаг-03):

- ☑ Последствия инсульта и последующая реабилитация.
- ☑ Транзиторная ишемическая атака.
- ☑ Остеохондроз шейного отдела позвоночника с явлениями цефалгии, краниалгии.
- ☑ Хроническая ишемия головного мозга.
- ☑ Мигрень.

физиотерапевтический аппарат, который можно использовать уже на пятый день после перевода больного из реанимационной палаты.

Это – аппарат транскраниальной физиотерапии магнитным полем ДИАМАГ.

ДИАМАГ – результат совместной работы ученых и медицинских специалистов НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта.

Для лечения аппаратом не требуется специальных навыков и знаний, именно поэтому он может применяться в домашних условиях – 4 специальных лечебных программы заложены в память ДИАМАГА.

Инсульт (острое нарушение мозгового кровообращения) – одно из наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы на сегодняшний день¹. На фоне современной городской экологии и образа жизни инсульт стремительно «молодеет»². Ведь кровеносная система страдает от вредных привычек, присущих и нестарому человеку: курение, пристрастие к алкоголю, неумеренность в еде и предпочтение фастфуда здоровой пище³.

О НАЧАВШЕМСЯ ИНСУЛЬТЕ МОГУТ ГОВОРИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

- нарушение сознания (заторможенность, оглушенность вплоть до полной потери сознания);
- острая головная боль;
- резкое понижение или повышение артериального давления;
- резкое ухудшение зрения или слуха, нарушение речи или ее понимания;
- онемение частей тела.

¹ <http://tass.ru/obschestvo/2674805>

² <https://vashgorod.ru/news/57781>

³ <http://mpmo.ru/archives/10458>

ИНСУЛЬТ ИНСУЛЬТУ РОЗНЬ

Существует два основных вида инсульта. Они отличаются друг от друга и развитием, и течением, и дальнейшим восстановлением.

Более распространен **инсульт ишемический**. По сути это – инфаркт мозга, из-за непроходимости мозговых артерий. Изменения в участке мозга, происходящие в результате такого инсульта, как правило, необратимы, и в реабилитацию обязательно входит восстановление навыков. **Ишемический инсульт характерен для людей старше 55 лет⁴.**

Геморрагический инсульт занимает меньшую долю случаев заболевания. Он происходит в результате разрыва кровеносного сосуда с кровоизлиянием в ткани мозга и **характерен для более молодого возраста 45-50 лет⁴.**

На реабилитацию после инсульта брошены абсолютно все возможности современной медицины, включающие в себя, как один из важных компонентов, и физиотерапию.

В 2012 году лечебным учреждениям, а потом и широкому потребителю стал известен

⁴ Из открытых источников.

ЛЕЧЕНИЕ ДИАМАГОМ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- Усилить кровообращение, наладить доставку кислорода, питательных веществ и лекарств к поврежденным тканям головного мозга и позвоночника.
- Снизить дозу анальгетиков, ведь действие аппарата способствует обезболиванию.
- Минимизировать вероятность повторного инсульта. Физиопроцедуры ДИАМАГОМ направлены на повышение эластичности стенок сосудов. В связи с этим может уменьшаться вероятность их разрыва, образования тромбов.

Реабилитация – длительный процесс. Только грамотная помощь специалистов, и совместные усилия пациента и его близких, смогут победить последствия тяжелого недуга.

ДИАМАГ – своевременно и современно способствует устранению последствий инсульта!



ВНИМАНИЕ! ДИАМАГ (Алмаг-03) в наличии по цене 2017 года!

В аптеках и магазинах медтехники Москвы и Московской области:

- СТОЛИЧКИ** (495) 215-5-215
- НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15
- ЗДОРОВ.РУ** (495) 363-35-00
- САМСОН-ФАРМА** 8-800-250-8-800
- ЖИВИКА** 8-800-777-0303
- ЛАДОМЕД** (495) 258-98-98

С БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ ПО МОСКВЕ:

- МЕД-МАГАЗИН.РУ** (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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЖИРОК НА ЗАГРИВКЕ – ТАКОЕ БЕЗОБРАЗИЕ НАМ НИ К ЧЕМУ!

«Вдовий горбик» – так со Средних веков называют в народе жировой нарост, возникающий у женщин в районе седьмого шейного позвонка в период менопаузы. Он не только портит внешний вид, но и наносит ущерб здоровью.

ПОЧЕМУ НАЧИНАЕТ РАСТИ «ВДОВИЙ ГОРБИК»?

Наиболее частая причина этого явления – избыток эстрогенов, женских половых гормонов. Регулярная половая жизнь способствует расходованию эстрогенов, отсутствие ее – накоплению. Потому-то, кстати, жировой горб и назвали «вдовым» – образовывался он преимущественно у овдовевших женщин 40–50 лет. Могут быть у недуга и другие причины – генетический фактор, остеохондроз, остеопороз и некоторые другие заболевания, встречающиеся значительно реже.

ЧЕМ ОПАСНА НЕЭСТЕТИЧНАЯ ХОЛКА?

Скапливаясь над седьмым позвонком, жир уплотняется и принимает форму горба. Чем больше объем этого жира, тем больше давление на позвоночную артерию, проходящую через поперечные отростки позвонков. Пере-

давливание этой артерии ведет к недостаточному кровоснабжению мозга, что очень опасно. Ведь кровь поставляет в мозг жизненно необходимый кислород. Клетки нашего мозга чрезвычайно чувствительны, и без постоянного притока кислорода они быстро и, что самое печальное, безвозвратно гибнут.

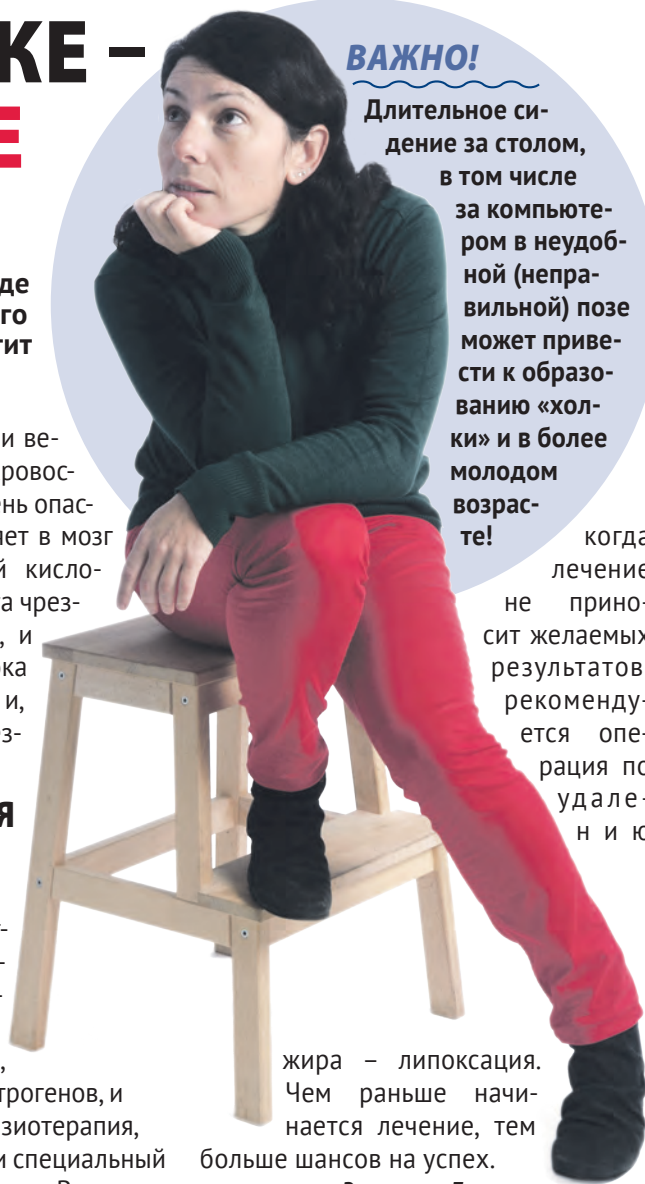
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕНУЖНОГО НАРОСТА?

Лечение жировых отложений в области холки, как правило, комплексное. Это и заместительная терапия, понижающая уровень эстрогенов, и антижировая диета, и физиотерапия, и лечебная гимнастика, и специальный массаж воротниковой зоны. В случае,

ВАЖНО!

Длительное сидение за столом, в том числе за компьютером в неудобной (неправильной) позе может привести к образованию «холки» и в более молодом возрасте!

когда лечение не приносит желаемых результатов, рекомендуется операция по удалению



жира – липоксация. Чем раньше начинается лечение, тем больше шансов на успех.

Виктория Ленская

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НЕДУГА

Этот комплекс упражнений можно выполнять самостоятельно не менее четырех раз в неделю в течение одного-двух месяцев. При совмещении с антижировой диетой эффективность комплекса возрастает в разы.

1 Упражнение 1 (повторять 8 раз)
Лежа на животе, отвести руки в стороны и согнуть в локтях. Поднимая руки, стараться свести лопатки на 4–5 секунд, после чего руки опустить.

2 Упражнение 2 (повторять 8 раз)
Лечь на живот, опираясь на согнутые в локтях предплечья. Медленно опускать грудную клетку к полу, сводя лопатки, и также медленно вернуться в исходное положение.

3 Упражнение 3 (повторять 6 раз)
Лечь на живот, опираясь на согнутые в локтях предплечья и мыски ног. Опустить грудную клетку и лицо к полу, сводя лопатки и оставляя неподвижным таз. Вернуться в исходное положение.

4 Упражнение 4 (повторять 8 раз)
Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, руки развести в стороны. Сгибать руки в локтях попеременно по направлению к голове и ногам.

5 Упражнение 5 (повторять 6 раз)
Сесть на пол, спину держать прямо, руки развести в стороны. Завести руки за спину и согнуть в локтях, стараясь соединить локти и не поднимая плечи. Вернуть руки в исходное положение.

6 Упражнение 6 (выполнять 4 раза)
Лечь на живот, руки сцепить в замок за спиной. Поднять локти, не отрывая от спины сложенных в замок ладоней, прогнуться, потянуться назад.



Розничная цена
24 рубля*

В продаже с 19 марта!

В продаже с 16 апреля!

Журнал выходит 1 раз в месяц

* Рекомендуемая цена. ООО «ИД «КАРДОС». Реклама. 12+

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.

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>

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	Пирог	в продаже с 08.10.18
Ноябрь	Салаты	в продаже с 05.11.18
Декабрь	Новогодний стол	в продаже с 03.12.18

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

***Редакция имеет право изменить тему журнала

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

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

НАРОДНАЯ
ЗДОРОВЕЙКАЖУЁМ
ПРАВИЛЬНО

? *Каждый раз, когда жую жвачку, непременно найдется человек, который скажет о ее вреде. Правда ли, жевательная резинка опасная вещь?*

Ольга, г. Рязань

Ответ:

О положительных свойствах жевательной резинки знают все, но тем не менее, у нее есть и минусы. Выработка дополнительного количества желудочного сока способствует развитию гастрита и язвы. Большое выделение слюны может привести к развитию ксеростомии – патологической сухости слизистых оболочек полости рта. Ну и наконец, не нужно забывать и про выпадение пломб, поломки брекетов и протезов, да и про химическую составляющую жвачки, которая может повлиять на ваш организм не лучшим образом.

? *Мой сын очень любит жевательные резинки, он жует их постоянно. Скажите, а как это делать правильно?*

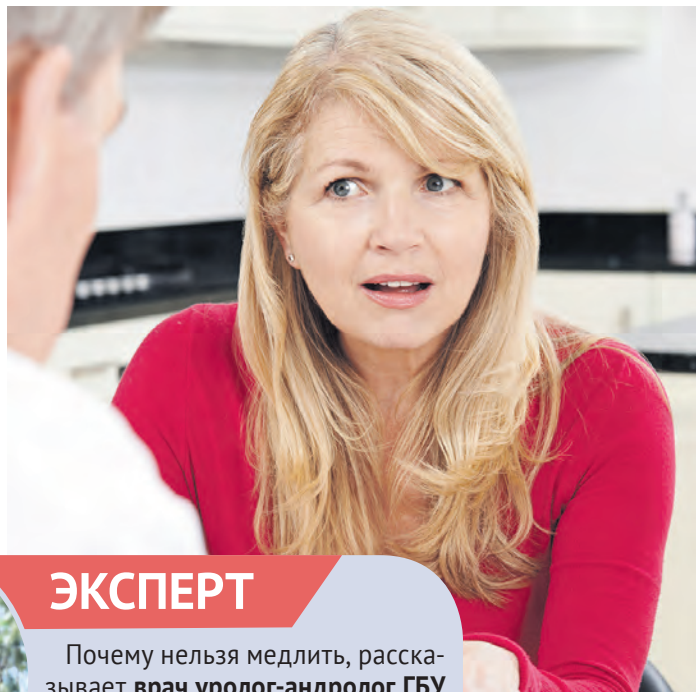
Евгения, Московская обл.

Ответ:

Первое, что он должен запомнить, что жевательную резинку нужно использовать исключительно в целях гигиены полости рта, соответственно, делать это после приема пищи, и когда нет возможности почистить зубы. Следующее правило – жевать, пока есть вкус. Старайтесь не жевать жвачку, когда вы голодны. При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, хронических болезнях десен, множественных пломбах в полости рта, патологической стираемости зубов о жевательной резинке лучше вообще забыть.

Наличие крови в моче нельзя назвать заболеванием. Но этот опасный симптом говорит о том, что организм атакует болезнь. Причём совершенно неважно, в каких количествах, и как долго происходит это явление. Его наличие говорит о том, что нужно срочно показаться врачу.

КРОВЬ В МОЧЕ?



ЭКСПЕРТ

Почему нельзя медлить, рассказывает врач уролог-андролог ГБУ РО «Рязанский областной клинический госпиталь для ветеранов войн» Алексей ГРИШКОВ

симптом встречается при множестве заболеваний. В первую очередь, это злокачественные новообразования мочевой системы: почек, мочевого пузыря, предстательной железы. Такой симптом может быть следствием мочекаменной болезни, когда начинается почечная колика, выходит камень, либо он застревает в лоханке или мочеточнике. В то же время он характерен для воспаления почечной ткани (гломерулонефрит), причем



ЧЕМ ОПАСНА ГЕМАТУРИЯ

– *Алексей Евгеньевич, что же такое гематурия?*

– Гематурия – довольно серьезный симптом, который характеризуется наличием крови в моче. Это не болезнь, а первый звоночек, сигнализирующий о нарушениях в работе мочевыделительной системы. Причем такой коварный

симптом встречается при множестве заболеваний. В первую очередь, это злокачественные новообразования мочевой системы: почек, мочевого пузыря, предстательной железы. Такой симптом может быть следствием мочекаменной болезни, когда начинается почечная колика, выходит камень, либо он застревает в лоханке или мочеточнике. В то же время он характерен для воспаления почечной ткани (гломерулонефрит), причем



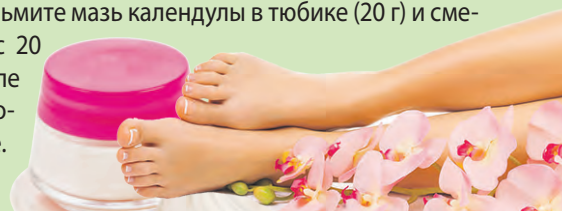
ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

КРЕМ ДЛЯ МЯГКИХ ПЯТОЧЕК

Много лет страдала от трещин на пятках. Как лето, так сразу трещины. Помогла подруга, она научила делать домашние кремы от этой напасти. Мало того, что это очень простой процесс, так еще и быстрый. Возьмите ваш любимый детский крем, добавьте масло перечной мяты и мажьте пятки.

А вот и еще один рецепт – возьмите мазь календулы в тюбике (20 г) и смешайте в стеклянной баночке с 20 мл пузырьком витамина А. После того, как вы нанесете крем на стопы, храните его в холодильнике.

Елена, г. Тула



БЕГОМ К ВРАЧУ!

моча порой приобретает цвет «мясных помоев». Кровь в моче можно обнаружить при воспалении верхних мочевых путей (пиелонефрит), мочевого пузыря (цистит), травме органов мочеполовой системы и даже туберкулезе.

Инфекционные заболевания и длительный прием определенных лекарственных препаратов также может выдать такой симптом. Кроме того, не нужно забывать и про заболевания крови, когда гематурия может говорить о нарушениях в деятельности свертывающей системы.

– Всегда ли этот симптом заметен?

– Существует два вида гематурии, которые зависят от интенсивности выделения крови. Макрогематурия – кровь в моче визуально видна, моча имеет темно-красный цвет, а иногда – коричневатый, похожий на ржавчину; микрогематурия – кровь в моче диагностируется только при помощи специальных лабораторных методов, например, при микроскопии осадка мочи, когда выявляются эритроциты (красные кровяные тельца) в повышенном количестве. Стоит заметить, что во втором случае моча внешне может казаться прозрачной, светлой, желтой или соломенно-желтой, а концентрация эритроцитов в ней повышена.

Бывают и сопутствующие гематурии симптомы: учащенное мочеиспускание; повышенная температура тела;

частые и ложные позывы к мочеиспусканию; ноющие, тянущие боли в пояснице и рези внизу живота. Все это говорит о необходимости сразу же обратиться к врачу.

ПОД МИКРОСКОПОМ

– Как диагностируется гематурия?

– Выявить гематурию можно при помощи общеклинических анализов. В первую очередь, это анализ мочи. Кроме того, пациент обязательно должен сдать анализы крови, которые покажут, не падает ли у него гемоглобин, железо и нет ли сопутствующей анемии. Далее делается УЗИ. Этот хороший неинвазивный метод может сориентировать нас по дальнейшему диагностирующему поиску. В ряде случаев сдаются онкомаркеры, в основном это касается мужчин. В дальнейшем пациенту могут быть назначены дополнительные исследования: экскреторная урография (рентгенография мочевых путей с контрастированием), магнитно-резонансная томография (МРТ), компьютерная томография (КТ), в том числе с контрастным усилением. Кроме этого обязательны консультации смежных специалистов – нефролог, онколог, гинеколог (для женщин), а иногда и гематолог.



НЕМЕДЛЕННО, К ВРАЧУ!

– Что делать, если человек впервые столкнулся с этим симптомом?

Нужно ли сразу бежать к врачу?

– Это тревожный симптом. Когда вы заметили, что моча окрашена кровью, то следует сразу же обратиться к врачу. Это повод для детального обследования независимо от возраста. Чем старше пациент, тем более внимательно он должен подойти к данной проблеме. В первую очередь, надо явиться на прием к терапевту или врачу общей практики, который назначит базовые анализы и УЗИ, а затем обязательно направит к урологу, нефрологу.

– Можно ли вылечить гематурию?

– Сначала нужно выяснить, почему возник этот симптом. Хочу подчеркнуть, гематурия – не самостоятельное заболевание, а симптом, который нам говорит о развитии болезни в организме. Вылечим болезнь, исчезнет и симптом. Обращаю ваше внимание, что, если у пациента плохое самочувствие, он обнаружил примесь крови в моче, его артериальное давление снижено, а температура тела не в норме – это уже безоговорочное показание к экстренному обращению в урологическое отделение. Вызывайте «Скорую помощь»!

Гематурия – симптом тревожный, и он требует немедленного обращения к специалисту. Нужно быть бдительным и с большим вниманием относиться к своему здоровью!

Наталья Киселёва



РЕБЯТА С НАШЕГО ДВОРА

Мое детство пришлось на советское время. Без преувеличения могу сказать, что оно было счастливым. Были и многочасовые игры во дворе с соседской детворой, и прогулки по лесу всей семьей, и домашние посиделки за настольными играми. Глубоко убеждена, что нет ничего более согревающего душу, чем домашний уют. Память бережно хранит моменты детства, проведенные в окружении близких людей и милых сердцу вещей, олицетворяющих уют и спокойствие родного дома. Одна из таких милых вещей, которые я помню с детства, осталась на черно-белых снимках моего отца: изящная фарфоровая статуэтка – хрупкая,

утонченная фигурка девушки в расписном сарафане и с длинной косой. Сколько себя помню, она всегда стояла на кружевной салфетке на большом столе, за которым часто собиралась вся наша семья. Помню, что в детстве, глядя на эту фарфоровую красавицу, я хотела быть такой же женственной, степенной и даже, может быть, достойной воплощения в каком-нибудь произведении искусства. Казалось бы, пустяк, всего лишь какая-то статуэтка, но, наверное, такие мелочи, о которых мы помним с детства, учат нас ценить свое прошлое и оставаться более чуткими к настоящему.

Елена Г., г. Курган



Когда отопительный сезон в разгаре, а конца зimy и не видно, многие чувствуют, что в их домах меняется уровень влажности. Волосы и кожа становятся сухими, постоянно заложен нос, а вокруг пыль, которая распространяется с огромной скоростью. Чтобы как-то избавиться от этого состояния, можно постоянно проветривать квартиру или везде поставить плошки с водой. А можно приобрести увлажнитель воздуха.

БАЛАНС ВЛАЖНОСТИ

5 ПРИЧИН УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ

Если не поддерживать уровень влажности на нужной отметке, то:

нарушается теплообмен

сгущается кровь

нарушается работа некоторых внутренних органов

пересыхают слизистые, снижаются защитные функции организма

может возникнуть синдром сухого глаза или переутомление органов зрения

К тому же, если воздух сухой и холодный, то кровь не получает достаточный объем кислорода, что приводит к постоянному чувству усталости.

ЭКСПЕРТ



В том, какие бывают увлажнители воздуха и зачем они нужны, поможет разобраться врач невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА

КОМУ НУЖЕН АГРЕГАТ

Если у вас в доме пластиковые окна, и вы не любитель проветривания, увлажнитель просто необходим.

Нелишним будет задуматься о приобретении этого полезного аппарата и тем, у кого дома установлены теплые полы, особенно электрические.

Первый признак, по которому можно определить, нужен ли вам увлажнитель воздуха – сухость в носу.

Если вам постоянно жарко, а ваша кожа кажется вам сухой, также стоит увлажнить воздух в квартире.



КАК ВЫБРАТЬ:

- Не забывайте спрашивать сертификат соответствия у продавца.
- Учитывайте площадь помещения. Не стоит тратить большие деньги на сверхмощное устройство, способное увлажнить комнату в 50 кв. м., если вы собираетесь установить его в маленькой комнате.
- Чем больше емкость бака для воды, тем лучше. Чаши объемом 5 литров достаточно, чтобы увлажнитель работал всю ночь.
- Аллергикам или астматикам подойдут увлажнители с фотокаталитическим фильтром.

ВАЖНО!

Запомните, что всегда держать увлажнитель в работающем состоянии нельзя из-за опасности переувлажнения. Никакого вреда вы себе не причините, если уровень влажности будет в пределах 60%.



...или как понять, нужен ли вам увлажнитель воздуха

КАКИЕ БЫВАЮТ УВЛАЖНИТЕЛИ:

ХОЛОДНЫЕ

Принцип действия: испарение воды без нагревания, которое происходит за счет антибактериального фильтра, частично погруженного в воду, и вентилятора, распространяющего пар по помещению.

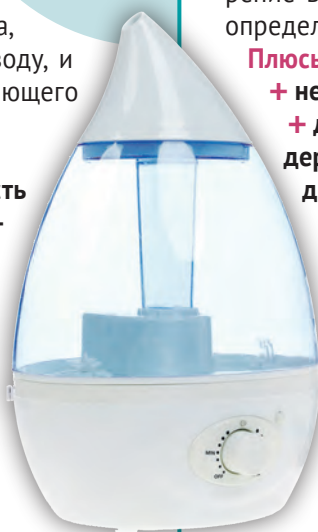
Плюсы:

- + абсолютная безопасность для взрослых и детей, можно ставить в детскую комнату;
- + бюджетная цена;
- + потребляет мало электроэнергии;
- + простота в использовании.

Минусы:

- снижение температуры воздуха в комнате;
- не лучшая борьба с микробами;
- контроль уровня влажности и шума присутствует только в более дорогих моделях.

Максимальный уровень влажности – **60%**



ГОРЯЧИЕ

Принцип действия: «горячий чайник», то есть происходит испарение воды, нагретой до определенной температуры.

Плюсы:

- + невысокая цена;
- + датчики влажности позволяют держать уровень влажности на определенном уровне;
- + можно проводить лечебные ингаляции;
- + ликвидирует микробы на «отлично»;
- + не требует дополнительных трат на обслуживание.

Минусы:

- потребляет много электроэнергии;
- можно обжечься горячим паром;
- повышает температуру в комнате;
- может увеличиваться стоимость в зависимости от наличия датчиков и системы автоматического отключения.

Максимальный уровень влажности – почти **100%**

УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ

Принцип действия: генерируют туман в квартире, превращая воду в мелкодисперсные капли. Пар выводится из воды с помощью ультразвука.

Плюсы:

- + точность в достижении цели, встроенный гигростат следит за уровнем влажности;
- + отсутствие шума;
- + безопасность;
- + вода не подогревается, поэтому его можно устанавливать в детских комнатах;
- + прост в управлении;
- + подходит тем, у кого дома есть ореховый орех.

Минусы:

- стоит дороже других увлажнителей;
- использование только дистиллированной воды – водопроводная вода может испортить агрегат и оставить белый, трудноудаляемый налет на окружающей мебели.

Максимальный уровень влажности – до **90%** и более

ВЫБИРАЕМ ОПТИМАЛЬНУЮ ВЛАЖНОСТЬ В КОМНАТЕ:

Для человека – **50–70%**

Для растений – **55–75%**

Для мебели, паркета и музыкальных инструментов – **40–60%**

Наталья Киселёва

Примечание: многие производители предлагают деминерализующий картридж, смягчающий и очищающий воду от солей, что тоже увеличивает стоимость агрегата.

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С СОЛНЫШКОМ

? Правда ли, что солнцезащитные средства нужно применять круглый год? Зимнее и весеннее солнце греет чуть-чуть, так зачем же крем?

Полина, г. Самара

Ответ:

Большинство из нас ошибочно считает, что пользоваться солнцезащитным кремом нужно только на пляже или в пустыне. Однако это не так, даже в пасмурную погоду крем с минимальной защитой от солнца (SPF15) просто необходим. Ведь тучи и облака, немного фильтрующие солнечные лучи, совершенно не защитят нашу кожу от старения.

? Скажите, влияет ли материал, из которого изготовлены солнцезащитные очки, на здоровье? Или от этого только зависит цена очков?

Евгения, г. Подольск

Ответ:

От материала зависят функции очков. Очки со стеклянными, поляризованными линзами будут снижать влияние яркого света на сетчатку глаза, усилят антибликовый эффект, контрастность и яркость, да и могут долго послужить вам. Но такие очки травмоопасны и весят много. Поэтому тем, кто любит здоровый образ жизни и много времени уделяет спорту, лучше подойдут очки из поликарбоната.

ХОЧУ БЫТЬ КРАСИВОЙ!**КАК ОСТАВАТЬСЯ СТРОЙНОЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**

Стройная, подтянутая фигура, хорошая осанка делают женщину на 10, а то и на 15 лет моложе. Даже если вы не увлекаетесь фитнесом или йогой, не ходите еженедельно в спортзал, есть способы всегда оставаться стройной, не будучи фитнес-леди.



- 1** Следите за своим весом, систематически взвешивайтесь. Вставать на весы каждый день не нужно, но хотя раз в месяц имеет смысл поинтересоваться, не закрались ли лишние килограммы.
- 2** Не ешьте помногу. Принимайте пищу 5–6 раз в день маленькими порциями (объемом не больше стакана). И откажитесь от вредной привычки есть перед телевизором или во время чтения.
- 3** Пейте больше чистой воды, ешьте больше свежих и отварных овощей. Чтобы сохранить витамины, варите овощи не в воде, а на пару.
- 4** Сведите до минимума употребление сахара, чаще ешьте фрукты. Сладкие сухофрукты (финики, изюм, курага) – прекрасные полезные заменители конфет и пирожных.
- 5** Даже если в доме есть лифт, поднимайтесь на свой этаж пешком.
- 6** Контролируйте свою осанку перед зеркалом.
- 7** Каждый день делайте зарядку. 15–20 минут простых упражнений (наклонов, поворотов, приседаний) сохраняют мышечный корсет в тонусе и пойдут на пользу фигуре.
- 8** Больше ходите пешком. Хотя бы раз в день позволяйте себе 30–40-минутную прогулку в парке.
- 9** Откажитесь от вредных привычек (курения, алкоголя).
- 10** Следите за дыханием, старайтесь, чтобы оно было ровным. Дышите носом.

ВЕСНОЙ НЕ ХВОРАЙ,**О ПОЛЬЗЕ, ПРАВИЛАХ ВЫБОРА И КУЛЬТУРЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ РЫБКИ**

Если вы заботитесь о своём питании и хотите, чтобы ваша еда была полноценной, вкусной, полезной и при этом недорогой, минтай – то, что вам нужно! И пусть эта морская рыба не может похвастаться столь большим количеством званий и регалий, как, например, красная рыба, минтай по праву заслуживает нашего большого внимания и бесспорного уважения.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

На замороженной рыбе не должно быть толстой ледяной корки. Оптимальная длина тушек около 20 см. Рыба должна быть чистого белого цвета, наличие розового, желтого или зеленоватого оттенков недопустимо. Качественный минтай имеет нерезкий, сладковатый запах.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ?

Чтобы избавиться от довольно сильного рыбного запаха при приготовлении минтая, замаринуйте кусочки филе в небольшом количестве лимонного сока, тушите или запекайте в духовке на луково-морковной «подушке». Также очень вкусным и нежным минтай получается, если запечь его в сметане.

9 ФАКТОВ О ПОЛЬЗЕ МИНТАЯ**1**

Минтай – легкий продукт для пищеварения. Белок рыбы гораздо быстрее переваривается и лучше усваивается, чем белок мяса.

3

В 100 г минтая содержится суточная норма йода, в котором мы так нуждаемся, особенно весной.

2

Полиненасыщенные жирные кислоты и витамин PP снижают уровень холестерина в крови, снижая риск возникновения инсульта.

4

Калий и магний укрепляют сердечную мышцу. А полиненасыщенные жирные кислоты очень полезны для сосудов.

Диетический продукт, незаменим для худеющих. Энергетическая ценность минтая – всего 72 кКал. В 100 г минтая содержится 15 г белка и всего 1 г жира.

ВАЖНО!

Отличным способом приготовления минтая является запекание. А для сохранения Омега-3 жирных кислот готовьте минтай без использования подсолнечного масла.



ЕШЬ ПОЛЕЗНЫЙ МИНТАЙ!



Минтай – рыба из семейства тресковых, которая обитает в холодных водах Тихого и Атлантического океанов, питается в основном природным планктоном, именно поэтому она так богата полиненасыщенными жирными кислотами Омега-3, защищающими нас от старческого слабоумия.

ВАЖНО!

Чтобы минтай сохранил максимальное количество полезных веществ, его важно правильно разморозить. Размораживать минтай лучше всего в холодильнике. Если завтра вы планируете устроить себе «рыбный день», с вечера достаньте рыбу из морозильной камеры и положите на ночь в холодильник. Утром она будет готова к приготовлению.

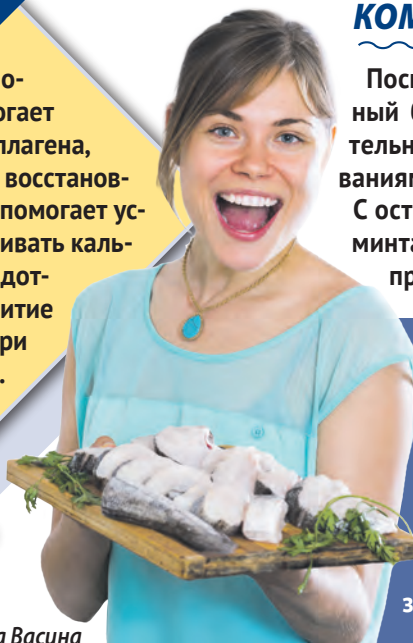
С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ?

Лучшими гарнирами к минтаю являются рис и овощи (картофель, лук, морковь, брокколи).

КОМУ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ?

Поскольку минтай – это полноценный белковый продукт, его нежелательно употреблять людям с заболеваниями почек в период обострения. С осторожностью нужно употреблять минтай людям с аллергией на морепродукты.

Минтай – рыба, которая отлично впитывает в себя приправы и специи, поэтому смело приправляйте минтай по своему вкусу и получайте очень ароматные, без специфического запаха рыбы, вкусные блюда.



Елена Васина

5

Содержит большое количество хрома, который нормализует уровень сахара в крови.

6

Богат фосфором, который укрепляет зубную эмаль, делая ее устойчивой к развитию кариеса.

7

Содержит ароматическую альфа-аминокислоту триптофан, которая помогает выработке серотонина, гормона счастья. Также на пользу нервной системе и активной жизнедеятельности приходит витамин B12.

8

Аминокислота лизин помогает образованию коллагена, строительству и восстановлению тканей, помогает усваивать и накапливать кальций и даже предотвращает развитие язвочек при герпесе.

9

Содержит много кобальта (15 мкг на 100 г), который регулирует обменные процессы, а также предупреждает раннюю седину и улучшает состояние волос.



«ДОМАШНИЙ ПОВАР» СПЕЦВЫПУСК
Украинская кухня

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Розничная цена
24 рубля*

В продаже с 26 марта!

* Рекомендуемая цена.
 ООО «ИД «КАРДОС». Реклама. 12+

ВНИМАНИЕ!

Приобрести ранее вышедшие номера Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР»

МОЖНО:

- на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»». Доставка по всей России. **8-800-100-67-14**
 ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)
- по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00). Самовывоз из редакции.





СЧАСТЬЕ



Трясая в тесном, битком набитом пассажирами стареньком ПАЗике, я прижимала к груди заветный пакет с бесценными богатствами. Пусть за окном всё ещё царствует зима, пусть холодно и неприветливо, но ведь весна настанет. И вот тогда...

МЫ С ВАМИ ЧЕРЕЗ УЛИЦУ ОБИТАЕМ

– Чего расселась, место уступи старику, – услышала я над головой ворчливый, скрипучий голос. Подняла взгляд и наткнулась на недобрые глаза пожилого мужчины. Оглянулась в недоумении.

Впереди меня сидела девушка в стильной вязаной шапке и в массивных наушниках. Прикрыв глаза, она покачивала головой, видимо, в такт звучащей из наушников мелодии. Рядом со мной у окна дремала сухонькая бабушка. А позади, заняв впятером два сиденья, гоготала над чем-то компания тинейджеров.

Нащупав рукой завалившуюся между сиденьями клюку, я осторожно поднялась со своего места:

– Садитесь пожалуйста, – как можно вежливее сказала я.

– То-то жа, – нравоучительно ответствовал старик и сдвинул меня чуть в сторону, освобождая себе

место для маневра до освободившегося кресла.

Стоять было ужасно неудобно: в одной руке клюка, в другой пакет с семенами. От падения спасало только то, что автобус полон народу и падать просто некуда.

– Давайте я подержу пакет, – произнес кто-то сбоку, видимо, посочувствовав. Обернувшись я увидела молодого, подтянутого мужчину. Лицо показалось мне смутно знакомым, но, возможно, я просто видела его мельком когда-то здесь же, в автобусе.

Пока я размышляла таким образом, не заметила, как прижала пакет к себе поближе. Мужчина улыбнулся.

– Да не украду я ваши богатства. Семена, наверно, на дачу везете? Я сам на дачу еду. Мы с вами через улицу там обитаем. Домик с участком я осенью только прикупил, еще не успел со всеми познакомиться. Но вас сразу заприметил. Вот хотел по весне за советом прийти. Я-то так себе огородник. Пожалуй, впервые по-серьезному буду посадками заниматься.

ЗАХОДИТЕ ВЕЧЕРОМ НА ЧАЙ

До дачного поселка мы добрались без дальнейших приключений. Разговорились про грядки, плодородье, рассаду, покраску заборов и новую коптильню соседа. Так незаметно и дошли до нашей улицы. Удивительно, но впервые за три месяца моя сломанная в двух местах после аварии нога не болела. Дотопала сама и ни разу, что называется, «голо-са не подала». Чудеса!

– А заходите вечером на чай, Тимофей Юрьевич, – неожиданно для себя предложила я. – У меня знатный самовар есть, медный. Чай в нем отменный получается. Заходите.

– Непременно зайду, Лидия Петровна, – улыбнулся мне новый сосед. – Я как раз с собой пряники привез, а в погребе у меня баночка отменного меда припасена. Почти пир.

Я улыбнулась в ответ. «Пряники, пир, – подумала про себя. – Попробуешь, каких пирогов к вечеру напеку, пальчики оближешь».

«Люблю тебя...» ИТОГИ КОНКУРСА

Дорогие читатели, вот и завершился конкурс стихов о любви «Люблю тебя...». Мы подводим итоги и благодарим всех, кто принял в нем участие. Ваши письма, наполненные теплотой и нежными строками, отозвались добрыми чувствами у всех членов редакции, и мы благодарим вас за вашу теплоту и искренность. Жаль, что не все письма и звонки подоспели к конкурсу. Не стоит огорчаться, мы обязательно проведем стихотворные конкурсы еще не раз, и у вас будет возможность порадовать нас и читателей своими талантами.



А пока благодарим и поздравляем победителей, набравших наибольшее число голосов:

- **Николая Пчелина** из г. Богородск Нижегородской обл.
- **Нелли Окуневу** из г. Омска
- **Галину Пластину** из с. Хреновое Воронежской обл.

НА ИЗЛЁТЕ ЛЕТ

И пироги действительно вышли замечательные. Уж так мне хотелось нового знакомого порадовать. Так хотелось, что я и про драгоценные семена совсем забыла. Хватилась, что оставила пакет с ними на терраске, только к вечеру. Ох, что натворила. Оставалось надеяться, что не померзли луковицы тюльпанов да гиацинтов.

Когда я тряслась над своими драгоценными покупками, кутая заветные пакеты в теплую шаль, и пришел мой гость.

– О! – только и сказал он с порога, поведя носом в сторону кухни.

Я смущенно улыбнулась ему в ответ.

– Лет сто не едал домашней выпечки. С тех самых пор... – он запнулся, но спустя минуту продолжил, – как умерла моя жена.

БЫВАЕТ, ДА ЕЩЁ КАКОЕ!

Мы проговорили с Тимофеем, засидевшись за полночь. Оказалось, что его жена, Ниночка, как трепетно он ее называл, умерла от онкологии. С самой юности это была болезненная и нежная особа, которую муж оберегал от всех бед, словно снежинку от солнечных лучей. Деток родить Ниночка не смогла, поле третьего подряд выкидыша врачи просто запретили ей беременеть. Женщина очень переживала, но Тимофей сумел убедить ее, что ему важна она, а деток можно и усыновить. Но и усыновить не вышло. Ниночка заболела. И болела долго. Лечили ее и в России, и в Германии, и в Израиле.

Тимофей работал на износ, продали квартиру, машину. Но все оказалось напрасно. Семь лет назад Ниночки не стало. А Тимофей так и остался бобылем, храня память и верность своей нежно любимой жене.

– А есть ли у вас дети, Лида? – завершил мой собеседник свой невеселый рассказ неожиданным вопросом.

– Есть, – улыбнулась я. – Сын в Новороссийске, следователь. Каждое лето меня к себе забирает. Но я долго не живу. У меня дача, – окинула я взглядом любимый, уютный домик. – И доченька. Она в Москве. Врач. Очень хороший, лечит деток. Да ведь у меня уже и внуки. – Я с теплотой вспомнила и пухленькую голубоглазую Алёнку, и серьезного, рассудительного первоклассника Стаса.

– А муж? – осторожно поинтересовался Тимофей.

– Мужа нет, – пожалала я плечами. – Мы расстались много лет назад. Характерами не сошлись. – Я отвернулась и смахнула слезу, вспомнив свой тяжелый развод.

Но Тимофей не дал мне долго грустить. Быстро перевел разговор на позитивные темы, и уже спустя полчаса мы хохотали, вспоминая курьезные случаи из жизни.

Это был хороший вечер. И было еще очень много таких вот теплых и душевных вечеров. И дней. Вместе мы уже пятый год. Думаете, не бывает счастья на излете лет? Ошибаетесь. Бывает, да еще какое!

Лида, Московская обл.

ЗВЕЗДА НА СВЯЗИ

ЕЛЕНА ВОРОБЕЙ – заслуженная артистка России: «Размышляя о красоте...»

– Я считаю, что физическая сторона красоты – это лишь ее небольшая часть. Общество уделяет большое внимание красоте как набору внешних качеств, но на самом деле это более глубокое понятие. Красивая женщина не только физически привлекательна; она привлекательна своим содержанием.

Неотъемлемая часть женской красоты – это здоровье, как физическое, так и моральное. Здоровье – это самая большая ценность в нашей жизни! От того, насколько человек здоров, зависит то, насколько он энергичен, какие эмоции он испытывает сам и дарит окружающим, и как он выглядит.

Интеллект – это то, без чего красота теряет всякий смысл. Когда за идеальным лицом нет достойного внутреннего содержания, эта картинка не приносит счастья ни своему обладателю, ни окружающим людям. Эта красота иллюзорна, а настоящая красота всегда идет изнутри.

Красота невозможна без уверенности в себе. В наши дни ее не достает многим, потому что так устроен сейчас мир – масс-медиа и реклама отовсюду твердят, что мы не совершенны, и с этим нужно что-то делать. Но по-настоящему красивая женщина не придает значения навязанным стереотипам, она осознает свою уникальность и живет в гармонии с собой.

Еще один очень важный аспект красоты – это культура. В широком смысле культура человека должна включать в себя уважение к себе и к окружающим, которое проявляется в наличии хороших манер, а также в привычке следить за своим внешним видом.

В женщине должна быть загадка. Это именно то, что неизменно заставляет мужчин в нас влюбляться. Загадка указывает на наличие богатого внутреннего мира и поэтому является неотъемлемой частью женской красоты.

Напоследок я хочу сказать главное – ничто так не делает вас красивыми, как самореализация. Человек всегда красив, если он воплощает свои заветные мечты в реальность. Занимайтесь своим любимым делом, ставьте цели и добивайтесь их, развивайте свои таланты, а вместе с успехом в вашу жизнь придет и красота!



фото предоставлено пресс-службой артистки

ФЕНХЕЛЬ – ПОЛЕЗНЫЙ РОДСТВЕННИК УКРОПА

Фенхель – родственник укропа и аниса, к сожалению, еще не очень распространенный в наших широтах. И напрасно, ведь это растение исключительно полезно.

СЕМЯ ВСТРЕЧ ОТ ЗЛЫХ ДУХОВ

О полезных свойствах фенхеля знали еще древние римляне и греки, у которых он символизировал победу и успех. В лечебных целях фенхель применяли Гипократ, Плиний и Авиценна. Считалось, что это растение не только лечит многие заболевания, но и отгоняет злых духов. А древние саксы почитали фенхель, который они называли «семенем встреч», в числе девяти священных трав.

ПИЩЕВАРЕНИЕ ПОПРАВИТ

Фенхель исключительно полезен при проблемах с желудочно-кишечным трактом – он обладает спазмолитическим и ветрогонным действиями, способствует пищеварению, улучшает



аппетит. Препараты фенхеля рекомендованы при спазмах, коликах, тошноте, метеоризме, вздутии живота, запорах.

Особенно полезна так называемая «укропная вода», которую на самом деле производят из семян фенхеля. Дело в том, что семена укропа и фенхеля очень похожи (ведь они родственники). «Укропная вода» рекомендуется при метеоризме и вздутии живота даже младенцам.

Применяют препараты фенхеля также при почечнокаменной, желчнокаменной, гинекологических болезнях и ряде других.



На приеме у психиатра:

– А вот корова на лугу. Видите, с каким аппетитом она ест фенхель? – показывает свой рисунок пациент.

– Но тут фенхеля нет, – удивляется доктор.

– Так его скушала корова.

– Но, а сама-то она где?

– А что ей делать на лугу, если весь фенхель съеден?



ДАСТ БОЙ МИКРОБАМ

Противовоспалительные и отхаркивающие свойства фенхеля широко применяются при лечении бронхитов, коклюша, бронхиальной астмы и даже туберкулеза легких. Заживляющие и бактерицидные свойства этого растения позволяют справляться с грибковыми заболеваниями кожи. Причем в этом случае препараты фенхеля одновременно и принимают внутрь, и используют как наружное средство. Полоскания препаратами фенхеля полезны при стоматитах и воспалениях десен.

Кроме того, фенхель – отличный антиоксидант, предотвращающий старение организма.

ПОМОЖЕТ СЕРДЦУ И СОСУДАМ

Семена фенхеля входят в состав успокоительных тра-

вяных сборов, так как благоприятно воздействуют на нервную систему. Это вкупе с понижением уровня холестерина и способностью к расширению кровеносных сосудов делает фенхель полезным для работы сердечно-сосудистой системы.

С ЧЕМ СЪЕСТЬ ФЕНХЕЛЬ?

Калорийность фенхеля – 31 кКал на 100 г

Регулярное употребление фенхеля благотворно влияет на здоровье.

Его можно есть в свежем виде, добавляя в салаты, а также в жареном, отварном, тушеном – как один из ингредиентов многих блюд (рагу, супы, жаркое и т.д.). Фенхель придает блюдам особый аромат, который очень ценится во многих кухнях мира, где его семена используют как пряность.

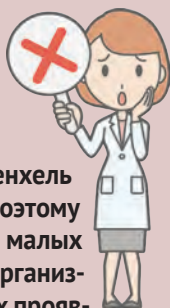
Виктория Ленская

ВНИМАНИЕ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Как и все лекарственные растения, фенхель может не только помочь, но и навредить. Поэтому начинать его употребление необходимо с малых доз, внимательно наблюдая за реакцией организма. При возникновении любых неприятных проявлений – тошноты, головокружения, расстройстве желудка – от фенхеля или его препаратов следует отказаться.

Не рекомендуется фенхель ни в каком виде при нарушениях сердечного ритма, эпилепсии и индивидуальной непереносимости.



КАНИСТЕРАПИЯ: КАК СОБАКА ЛЕЧИТ ЧЕЛОВЕКА



Общение с животными дарит нам не только радость и множество других положительных эмоций. Но и, как выяснили учёные, исцеление от болезней.

СОБАКА – ЛУЧШИЙ ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

Канистерапия – одно из самых популярных во всем мире направлений лечения животными. Практикуется с 1976 года. Дружелюбных собак можно встретить в реабилитационных центрах и госпиталях, домах ухода, клиниках.

Канистерапия применяется для улучшения моторики и двигательных функций, а также как психотерапия для развития умственных способностей, эмоционального развития, социальной адаптации, а в некоторых случа-

ях и коррекции личности.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ОСТАЛСЯ ОДИН

Всем необходимо общение, живая душа рядом. Собака искренне привязана к человеку, ее любовь непритворна. Собака нуждается в человеке и с удовольствием это демонстрирует, что очень важно для тех, кто чувствует себя одиноким. Поэтому канистерапия часто используется в домах престарелых и хосписах.

ДЕТАЛИ

ПОЧЕМУ ТАК НАЗЫВАЕТСЯ?

Название Канистерапия происходит от латинского *canis* (собака) и греческого *therapeia* (лечение).

С СОБАЧКОЙ ОТ ИНФАРКТА

Пред- и постинфарктное состояния, гипертония – еще одно направление канистерапии.

Регулярные прогулки на свежем воздухе, общение с собакой, забота о ней влияют на таких больных самым положительным образом. У них повышается общий тонус организма, стабилизируется давление, поднимается настроение.

СОБАКА-КОМПАЬОН

Собаки-поводыри – первые помощники людей, лишенных зрения, а также прикованных к инвалидному креслу. Хорошо обученная собака-поводырь может практически заменить сво-

ему хозяину глаза, вовремя предупредить об опасности, найти и принести нужную вещь и т.д.

СОБАКА-ДИАГНОСТ

Собаки умеют, как это ни странно, диагностировать некоторые болезни и предупреждать о наступающем кризисе. Так, например, специально обученная собака способна уловить признаки приближающегося приступа эпилепсии и вовремя сообщить об этом хозяину. Во многих случаях такое предупреждение может спасти человеку жизнь.

Виктория Ленская



– **Скорей бы мы уже смогли завести собаку, тогда у нас будет полноценная семья.**
– **Ну, с одной собакой она полноценной не будет.**
– **Две собаки?**

ЦИФРЫ

Шведский психиатр Торкеллсон доказал:

98% людей доверяют животным свои тайны;

60% признались, что обсуждают с собаками свои проблемы;

48% относятся к ним как к судьям или моральным авторитетам;

90% владельцев уверены, что собака чувствует их настроение.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

КАНИСТЕРАПИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНА

- ➔ При химиотерапии
- ➔ Пациентам, длительное время находящимся в отделении стационара
- ➔ Людям с хронической сердечной недостаточностью
- ➔ Ветеранам с посттравматическим стрессовым расстройством
- ➔ Детям с физическими или психологическими проблемами
- ➔ Жертвам инсульта и людям, которые проходят процедуры по восстановлению двигательных навыков
- ➔ Людям с психическими расстройствами

Светлое Христово Воскресение

В этом году Праздник Праздников – Пасху и Великий праздник – Благовещение, отмечаемый 7 апреля, встречаем друг за другом.

Деве Марии архангел возвещает о благой вести об избрании Её для Боговоплощения. От решения Пречистой Девы зависела судьба спасения человечества. Её согласие ознаменовало начало Нового Завета, начало христианской истории, любви, искупления и нашего спасения. А надежду на спасение получил каждый из нас потому, что Иисус Христос воскрес. Воскресение Господне – первая победа над смертью, утро новой жизни для человечества.

ГОЛГОФА И ПОГРЕБЕНИЕ

В те далекие годы на горе Голгофе вблизи стен Иерусалима, в пятницу, по приказу прокуратора Иудеи, был распят Иисус Христос. Ученики Спасителя, с разрешения Понтия Пилата, сняли тело Учителя с Креста и спешно похоронили его. Заканчивалась страстная пятница, а в субботу по закону нельзя было делать никаких дел. Жены-мироносицы были на Голгофе и смотрели, где и как полагают тело Господа, чтобы потом прийти сюда и со своей стороны воздать долг Умершему намащением тела.



8 апреля наступает Праздник Праздников – Пасха или Светлое Христово Воскресение.

Напомним, в те времена по традиции в скале выдалбливали пещеру, вход в которую заваливали подходящим камнем. На каменную плиту клали тело умершего, которое обязательно было смазано маслами и благовониями, обвито пеленами (тканью).

ОН ВОСКРЕС!

У пещеры, где покоился гроб Господень, была выставлена римская стража именно для того, «чтобы ученики Его, придя ночью, не украли Его...». Но случилось чудо – Христос воскрес из мертвых: смертью смерть поправ. На третий день обнаружив пещеру пустой, испуганные стражники докла-

дывали синедриону: «вид его (Ангела) был как молния, и ризы его как снег, и от страха перед ним мы были как мертвые. Мы слышали, как ангел говорил женщинам, которые пришли к гробнице Иисуса: «Не бойтесь! Я знаю, что ищите Иисуса, который был на кресте распят, – Он воскрес...».

Жены-мироносицы, приходящие ко Гробу Господню, поспешили с тем, что видели и слышали, к апостолам, которые не поверили женам и пошли ко гробу. В гробнице была только погребальные пелены. Все были растеряны и собрались в одном из домов Иерусалима, чтобы обсудить радостную весть о вознесении. Неожиданно на этом собрании появился Господь и произнес: «Мир вам!».

После этого Спаситель неоднократно являлся апостолам. И именно они будут свидетельствовать миру Его воскресение до тех пор, пока не вознесся на Небо на сороковой день после Воскресения.

КАК ОТМЕТИТЬ ПРАЗДНИК

Самое главное в праздничные дни побывать на богослужениях в храме. После пасхальной службы можно начинать разговляться и праздновать главное событие в жизни каждого христианина. Верующие обмениваются ставшими символами Пасхи расписными яйцами.

Кроме расписного пасхального яйца, можно дарить любые подарки. Главное, чтобы они шли от всего сердца.

Подготовила Светлана Иванова

Почему пасхальное яйцо красного цвета

– Интересно, почему в качестве символа Пасхи выбрали яйцо, да еще и красного цвета?

Ольга Власова, г. Подольск

Традиционно яйцо является символом новой жизни. По одному из преданий, которое сложилось из жития равноапостольной Марии, святая Мария Магдалина, придя на праздник, преподнесла первое пасхальное яйцо римскому императору Тиберию, объявив, что Иисус Христос воскрес. Не поверивший император посмеялся: это так же невозможно, как и то, что преподнесенное тобой



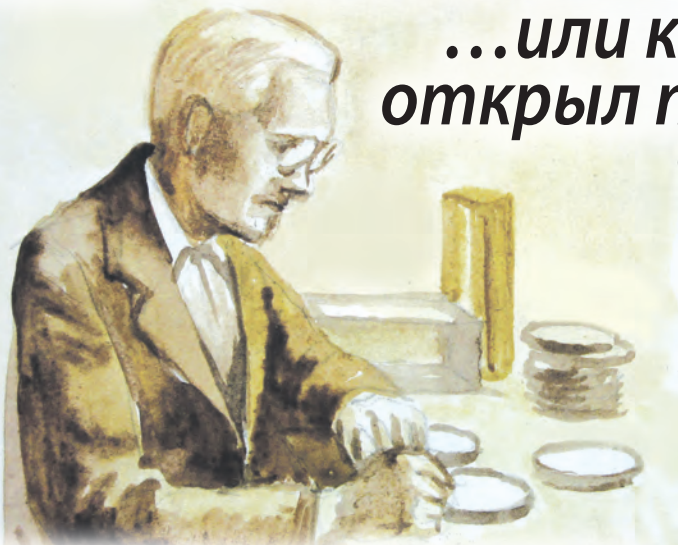
куриное яйцо станет красным. И тут же на глазах сотен очевидцев в руках Тиберия куриное яйцо покраснело. И сегодня на праздник Пасхи христиане обмениваются крашеными пасхальными яйцами.

Детали. Два века назад фирма Фаберже изготавливала специальные подвески в виде яиц, которые дарили на Пасху девочкам с младенчества, и к совершеннолетию у них было целое ожерелье. Делала фирма яйца стеклянные и деревянные. Ими украшали праздничный стол, передавали по наследству. Покупали тематические открытки, которыми одаривали близких. Купцы и прочие торговые люди делали специальные пасхальные скидки на свои товары на время Светлой седмицы.

СЛУЧАЙНОСТИ НЕ СЛУЧАЙНЫ

...или кто первым открыл пенициллин

Рисунок: Светлана Данилова



Решив поразмыслить о случайных открытиях в медицине, конечно, большинство первым из них назовёт пенициллин. Многим известна история забывчивого профессора, вырастившего в невымытых пробирках плесень. Однако при углубленном изучении вопроса выясняется, что открытие не совсем случайное, и многие имена незаслуженно забыты.

АЛЕКСАНДР ФЛЕМИНГ

Имя и фамилия именно этого ученого неизменно ассоциируются у всех с открытием пенициллина. В 1945 г. за это открытие ему вручили Нобелевскую премию.

Флеминг славился своей неряшливостью, любовью к «творческому беспорядку». Но так вышло, что неряшливость доктора в итоге спасла миллионы жизней по всей Земле. В его лаборатории чистые и грязные пробирки находились вместе, иногда и не одну неделю. В очередном

беспорядке находились и чашки Петри со стафилококком, успешно забытые Флемингом. Ученый, уехавший отдыхать на пару недель, вернувшись, обнаружил, что пробирки покрыты плесенью, споры которой попали, видимо, через форточку. Но Александр был исследователем, и вместо того, чтобы вымыть содержимое, он начал его рассматривать под микро-

скопом. К своему удивлению он обнаружил, что колонии бактерий погибли, осталась только плесень. При дальнейшем изучении влияния плесени на микроорганизмы Флеминг выделил антисептическое вещество и назвал его пенициллином. Вот так с неаккуратности началась эра антибиотиков.

А КТО БЫЛ РАНЬШЕ ФЛЕМИНГА?

Важно заметить, что много раньше в России тоже было сделано подобное открытие. В 60-х годах XIX века между двумя врачами Алексеем Полотебновым и Вячеславом Манассеином развязался спор. О том, что плесень «прародитель»

ВАЖНО!

При бесконтрольном приеме антибиотиков у бактерий вырабатывается к ним «привыкание». И антибиотики перестают действовать на них.

всех грибков. Дебаты были настолько жаркие, что доктора приняли решение провести два независимых исследования. Оба выявили одно и то же: там, где

развивалась плесень, микроорганизмов нет. Полотебнов попытался создать антисептический раствор на основе плесени. Обычно он применялся для обработки ран, и пациенты выздоравливали быстрее. Полотебнов опубликовал научные статьи. Увы, но официальная наука отреагировала вяло. Был бы наш доктор настойчивее, и Россия стала бы родиной антибиотиков.

А вы знали, что...

ПОЧЕМУ ПОЯВИЛИСЬ ПОКОЛЕНИЯ АНТИБИОТИКОВ



У антибиотиков два свойства: они могут убить бактерии или же не дать им размножиться. Также ученые заметили, что бактерии способны адаптироваться к антибиотикам. Со временем пришла мысль поменять состав препаратов. Так появились антибиотики второго и третьего поколения, качественно очищенные и синтетические.

ЗИНАИДА ЕРМОЛЬЕВА ИЛИ «МАДАМ-ПЕНИЦИЛЛИН»

В секретном разведывательном донесении 1941 года сообщалось, что в Англии создан антимикробный препарат. В СССР война, тысячи солдат гибнут на полях сражений, стране необходим пенициллин, способный помочь раненым восстановиться. Но страны-союзники не торопятся помочь в решении этого вопроса. Советским Союзом принято решение начать свои разработки, и поручают это одному из лучших микробиологов – Зинаиде Ермолевой. В 1942 году она получила пенициллин из плесени, принесенной, кстати, из бомбоубежища. После опытов на животных решила применить в полевых госпиталях. Смертность многократно снизилась. Уже в 1944 году началось промышленное производство препарата для широких нужд.

Светлана Мисюра

СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ

1

апреля

1578
год

Родился Уильям Гарвей – английский врач, основоположник физиологии и эмбриологии.

Ученый первым высказал убеждение, что кровь в организме непрерывно циркулирует и что центральной точкой кровообращения является сердце, опровергнув тем самым теорию Галена о том, что центром кровообращения является печень.



ПРАВИЛЬНО ПИТАЕМСЯ – от аллергии избавляемся

Весна, столь долгожданная для многих, становится настоящим испытанием для аллергиков. Слезотечение, насморк, затруднённое дыхание и зуд – невесёлые спутники поллиноза. Однако проявления сезонной аллергии можно уменьшить и держать под контролем не только с помощью лекарственных препаратов, но и правильного питания. Поговорим об основных принципах «противополлинозной» диеты.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Чтобы облегчить состояние и не допустить перекрестную аллергию, следует помочь организму и не нагружать его тяжелой пищей. Из рациона исключить или хотя бы ограничить потенциальные аллергены – продукты, содержащие большое количество гистамина и тирамина, а также ускоряющие всасывание аллергенов в кровь. К таким продуктам относятся:

- алкоголь,
- зелень и пряности,
- горчица и хрен,
- копчености,
- консервы и соленья,
- яйца,
- мед и продукты пчеловодства,
- морепродукты,
- цитрусовые,
- орехи,
- шоколад,
- продукты, имеющие яркую пигментацию или содержащие в составе искусственные красители.

Свежие фрукты и овощи следует употреблять с осторожностью, поскольку они не только могут сами по себе являться дополнительным источником аллергии, но и содержать вредные

ВАЖНО!

Во время поллиноза нельзя принимать лекарственные препараты на основе трав, а также употреблять фитосборы и лечебные чаи, кроме назначенных лечащим врачом.

химикаты. Лучше всего подвергать их термической обработке или хотя бы тщательно счищать кожуру.

Хорошее воздействие на организм имеют продукты, обволакивающие желудок: вязкие каши, густые крупяные супы, тушеные овощи. Мясо и птицу перед приготовлением следует замачивать в холодной воде на 1–1,5 часа, а при варке бульона сливать воду после первого закипания.

Кроме этого необходимо увеличить объем выпиваемой жидкости, причем лучше всего – чистой воды. Также рекомендуется слабозаваренный зеленый чай, так как он обладает легким антигистаминным свойством. Черный чай на время поллиноза лучше исключить, а вот к употреблению кофе следует подходить индивидуально – если на этот продукт аллергии нет, то умеренное употребление может способствовать облегчению насморка.

ЧТО ТАКОЕ ПЕРЕКРЁСТНАЯ АЛЛЕРГИЯ

Растения, вызывающие поллиноз, имеют «двойников» среди продуктов питания, в которых содержатся аллергены с похожим набором аминокислот. Поэтому грамотное планирование питания в сезон аллергии поможет снизить аллергическую нагрузку на организм.

Стоп-лист при аллергии на...

Аллерген	Продукты под запретом
Цветение яблони, ольхи, лещины, березы	Яблоки; груши; черешня; персики; нектарины; слива; киви; фундук и другие орехи; морковь; картофель; помидоры; сельдерей; сок из перечисленных продуктов; березовый сок; мед и продукты пчеловодства.
Цветение злаковых растений	Изделия из муки; квас; крупы и крупяные изделия; бобы; кукуруза; соя; отруби; мед и продукты пчеловодства; клубника; мороженое; пудинги; колбасы; мясные консервы; кофе; какао; щавель; шпинат; пиво; крепкий алкоголь.
Цветение полыни, ромашки, одуванчика, подсолнечника, георгина	Цитрусовые фрукты; семечки; подсолнечное масло; цикорий; мед и продукты пчеловодства; халва.
Цветение амброзии, лебеды	Мед и продукты пчеловодства; халва; дыня; бананы; подсолнечное масло; семечки; шпинат; свекла.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

При любой аллергии следует полностью исключить любой алкоголь – он не только является источником аллергенов, но и ослабляет действие антигистаминных препаратов.



Ольга Бельская

МЕНЮ ПОВКУСНЕЕ – аллергикам повеселее

Сезон аллергии – не самое радостное время для страдающих поллинозом. Однако вкусные и максимально безвредные блюда поднимут настроение и помогут облегчить симптомы заболевания. Как всегда, в деле соблюдения баланса между пользой, вкусом и простотой приготовления выручаете нас вы, дорогие читатели, снабжая нас рецептами на все случаи жизни.

ЗАКУСКА ИЗ ПОМИДОРОВ С ГРИБАМИ

Ингредиенты на 5 порций:

- 10 крупных крепких помидоров
- 700 г шампиньонов
- 2 луковицы
- 100 г сыра
- соль, перец по вкусу



Грибы очистить, промыть, варить 10–15 минут, пока не начнут тонуть. Откинуть на дуршлаг и ополоснуть холодной водой. Мелко нарезанный лук поджарить до золотистого цвета. Затем мелко нарубить грибы, посолить и смешать с луком. У сухих помидоров острым ножом срезать верхнюю треть, чайной ложкой выбрать сердцевину и нафаршировать грибами с луком. Сверху присыпать тертым сыром. Запекать помидоры в духовке около 15 минут при температуре 160–180°C. К этой закуске отлично подойдет обычная вареная картошка.

Марина Золотова, Воронежская обл.

Энерг. ценность на 100 г – 46 ккал

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ ИЗ ЛАВАША

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 6 порций:

- 800 г творога
- 2 тонких лаваша
- 4 яйца
- 1 стакан сметаны
- 3 ст. ложки сахара
- пакетик ванильного сахара
- 20 г сливочного масла

Смешать творог с двумя яйцами и 2 ст. ложками сахара. Если творог крупенистый, то его лучше перетереть блендером. Равномерно намазать творожную массу на лаваш, скрутить их в рулеты. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Рулеты уложить в чашу «улиткой», желателно делать это сразу же после нанесения на лаваш начинки, пока он не размок. Сделать заливку: смешать сметану с оставшимися яйцами и сахаром и залить этой смесью рулеты. Поставить режим «Выпечка» 120°C на 45 минут. После окончания готовки оставить пирог в мультиварке, пока он не остынет. Подавать с вареньем или йогуртом.

Мария Охрименко, г. Суздаль



Энерг. ценность на 100 г – 223 ккал

ОВОЩНОЙ СУП

Ингредиенты на 6 порций:

- четверть кочана капусты
- 1 луковица
- 1 морковь
- 3 свеклы
- 1 кабачок
- 1 сладкий перец
- 2 средних картофелины
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 1 ч. ложка уксуса
- 1 ст. ложка сахара
- 1 зубчик чеснока
- растительное масло для жарки
- соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 42 ккал



Вскипятить 3 л воды, посолить. Капусту тонко нашинковать и положить в кипящую воду, довести до кипения, добавить картофель, убавить огонь и прикрыть крышкой. На сковородке поджарить лук с морковкой, добавить одну натертую на крупной терке свеклу, минут через 5 – произвольно порезанный перец и тертый кабачок. Потушить, помешивая, около 10 минут, в конце добавить томатную пасту и перемешать, оставить под крышкой. В суп добавить уксус и положить тертую свеклу. Минут через 10–15 переложить в кастрюлю тушеные овощи, перемешать, добавить сахар и посолить по вкусу. Варить на тихом огне еще 10 минут, затем положить давленный чеснок и дать супу немножко настояться перед подачей на стол.

Елена Максименко, г. Новомичуринск

**ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



АНГЛИЙСКИЙ КРОССВОРД

Д	М	А	В	И	Т	Т	Х	А	Ш
А	З	К	О	Ж	У	Н	Р	Г	А
Л	И	В	Д	Е	А	А	Й	О	Н
К	Т	О	Ы	Ь	К	К	Ы	Й	Я
О	А	Р	В	Н	О	Ш	Н	И	П
Д	Н	И	А	Е	Н	У	Н	Н	О
Я	У	Н	Д	Р	А	Н	О	Е	К
Р	Л	О	Н	О	Г	А	Г	Г	А
А	А	Т	Ы	В	А	В	А	В	П
Х	Ш	И	Р	Т	Н	И	В	Е	К

В «Английском кроссворде» все ответы уже вписаны, и их надо всего лишь найти и собрать из имеющихся букв. Слово может идти в любом направлении (в том числе и диагональном), но никогда не ломается. Слова могут пересекаться, через каждую букву может проходить разное количество слов (в разных направлениях или разной длины).

1. Гимнастика, где нога «за ухом застряла».
2. Эта река дала название одному из океанов.
3. Полоска картофельного поля.
4. «Мотор! Хлопушка. Выстрел. Кровавая ... И тут я снова выпал из окна» - из песни Михаила Боярского о работе каскадера.
5. «Вырубка» соперника в боксе.
6. Деньги, найденные в земле.
7. Британский экс-премьер ... Блэр.
8. Лопастное устройство судна.
9. Второй по величине город Турции.
10. Она полнится Угрой и Клязьмой.
11. Одно из древнейших блюд кавказской кухни, имевшее ритуальное значение, связанное с языческой традицией.
12. Противотанковые «зверьки».
13. Ткань для наждачки.
14. Маленький персонаж Михаила Светина в фильме «Чародеи», коллега домового.
15. Любитель порезвиться.
16. ...-код мобильника.
17. Публичное сообщение на конференции.
18. Оскароносный актер ... Спейси.
19. Обломов - Илья, Базаров - ...
20. Кутюрье ... Рабанн.
21. «Люблю тебя, Петра ...»
22. Лицо того, кто рылом не вышел.
23. Амаяк ...
24. «Хлеб ... насущный» (библ.).
25. Вчера было ..., завтра будет поздно!
26. «Путь» китайского мудреца.
27. Японский городишко, прославленный последней зимней Олимпиадой XX века.
28. «Бельгиец» для «русской рулетки».
29. «Свойство зеркальце имело: говорить ... умело».
30. Кого играл Андрей Ростоцкий в фильме «Эскадрон гусар летучих»?
31. Ночные блуждания сомнамбулы.
32. Сказочный протачок.
33. Имя сына автогонщика Жилия Вильнева, который известен более отца.
34. Переплет, в который попадают святые на иконах.
35. «Как мимолетное виденье, как ... чистой красоты».
36. Городок на Темзе с колледжем для отпрысков лордов.
37. Способ борьбы с прозрачностью автомобильных стекол.
38. Колокол - склянки на судне отбивать.
39. Шип для соединения столярных деталей.
40. «Привет» наоборот.
41. Возвращение блудного сына в ... церкви.
42. Его объявляют королем.

ОТВЕТЫ

1. Нога.
2. Инд.
3. Рядок.
4. Луна.
5. Нокаут.
6. Клад.
7. Тони.
8. Винт.
9. Анкара.
10. Ока.
11. Хаш.
12. Ежик.
13. Нанка.
14. Вагонный.
15. Шалун.
16. Пин.
17. Доклад.
18. Кеви.
19. Ев-ген.
20. Пако.
21. Творенье.
22. Харя.
23. Аконт.
24. Нас.
25. Рано.
26. Дав.
27. Нага.
28. Наган.
29. Оно.
30. Давидов.
31. Лунатизм.
32. Неанушка.
33. Жак.
34. Оклад.
35. Генци.
36. Имон.
37. Тонировка.
38. Рында.
39. Шканти.
40. Лока.
41. Лино.
42. Шах.

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 Они сообщают о приходе весны: большая – в жилете из желтой тафты; другая во фраке лазурного цвета; а третья мо-сквичкой когда-то была; у четвертой дом в гае; у пятой вихор на затылке. Намного их больше пяти. Услышав, без радости в сердце не сможешь пройти.

2 Что висит на стене, но одновременно может падать?



ОТВЕТЫ

Загадки: 1. Спинцы. 2. Барометр. Ответы: 1. Спинцы. 2. Барометр.



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

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

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

ВСЕ: от А до Я

КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

1. позвонить **8 (495) 792-47-73**
2. Оплатить через терминал кошелек QIWI
3. Сообщить об оплате

АНТИКВАРИАТ

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

ТРАНСПОРТ

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

РАЗНОЕ

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



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

На правах рекламы

ГОРОСКОП НА 26 МАРТА – 8 АПРЕЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды советуют попробовать практики лечебного дыхания, желательного на свежем воздухе. Однако в холодные дни слишком усердствовать не стоит – дыхательные пути все же лучше не переохлаждать.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам не на что жаловаться, но они все равно находят поводы для волнений. Звезды советуют представителям знака успокаивающие травяные чаи и черный шоколад для повышения общего тонуса.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львы могут испытывать дискомфорт в области почек или печени. Конечно, это повод для визита к врачу, однако серьезных проблем при этом не обнаружится. Тем не менее, самолечением лучше не заниматься.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы чувствуют прилив бодрости и сил, что особенно заметно на фоне общего весеннего истощения окружающих. Это результат их стараний по сохранению собственного здоровья. Звезды в восторге: так держать!

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам если чего и стоит опасаться, так это лишнего веса. Возможно, недостаток в организме каких-то веществ заставляет представителей знака налегать на сладкое. Звезды советуют: держите себя в руках!

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям нечего опасаться, в их жизни не предвидится ничего экстраординарного. Однако звезды рекомендуют обращать особое внимание на мочеполовую сферу и беречься от переохлаждения.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Некоторые Тельцы жалуются на постоянную усталость и снижение тонуса. Возможно, дело в обычном весеннем авитаминозе, и достаточно лишь ввести в ежедневный рацион побольше свежих овощей, особенно моркови.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

У Раков есть ощущение, что в их пищеварительной системе не все в порядке. На самом деле, им стоит всего лишь упорядочить режим приема пищи, в первую очередь – отказаться от походов к холодильнику в ночное время.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам звезды настоятельно рекомендуют заняться спортом, фитнесом или, как минимум, завести привычку прогуливаться перед сном. Начинать желательно как можно скорее, не забывая при этом одеваться по погоде.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды рекомендуют заняться собственной внешностью – сейчас для этого лучшее время. Усилия, затраченные на уход за кожей или волосами, окупятся сторицей, результат будет восхитительным.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги в ближайшие дни придут к желанной гармонии. Возможно, это будет оптимальный режим дня, расписание занятий в спортзале или новый курс лечения. А может, просто новая стрижка.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Некоторые Рыбы опасаются за свою сердечно-сосудистую систему, хотя основной для этого нет. Для собственного успокоения звезды рекомендуют сделать кардиограмму и проверить кровь на уровень холестерина.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



18–30 марта
РАСТУЩАЯ ЛУНА

Последняя неделя марта пройдет под девизом «Всего понемногу». Так, 26 и 28 марта могут оказаться нервными и стрессовыми, а 27, 29 и 31 будут полны исключительно положительными эмоциями и событиями. Во всем виновата **растущая Луна** – такая она в конце марта будет противоречивая и неоднозначная. Поэтому серьезных решений в это



31 марта
ПОЛНОЛУНИЕ

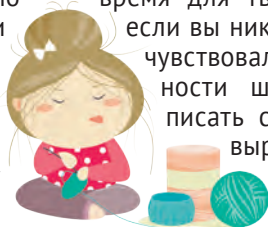
время лучше не принимать, новых больших дел не начинать. Но в таком поведении Луны один очень важный и положительный момент – это отличное время для творчества. Даже если вы никогда в жизни не чувствовали в себе потребности шить, мастерить, писать стихи или самовыражаться каким-либо другим образом, про-



1–15 апреля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

буйте сейчас. Возможно, именно в этот период кто-то откроет в себе новые способности. Особенно это касается **дня Полнолуния – 31 марта**.

Первая неделя апреля благоприятна для решения вопросов, связанных с личной жизнью и здоровьем. Это хорошее время для прохождения диспансеризации. А также различных косметических и оздоровительных процедур.



«Планета здоровья»

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

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

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

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

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

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

Заместитель генерального
директора по рекламе и гр:
ДАНДЫКИНА А.Л.

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

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

№ 6 (53). Дата выхода
26.03.2018.
Подписано в печать 20.03.2018.
Номер заказа – 553

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 311 200 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 18 рублей

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

АПРЕЛЬ-СНЕГОГОН, прогоны печали вон!

С наступлением апреля приходит весна «необлыжная», то есть необманная. Апрельские ручьи будят землю, питают её полезной водой, смывая грусть-печаль людскую, освобождая место для новых надежд и радости.



30 марта

Весна окончательно вступает в свои права, не зря последний день марта называется **Алексей Теплый**. На Алексея с гор вода, а рыба со стану трогается. Начинается бурное снеготаяние, от чего и поговорка «Алексей – из каждого су-гроба кувшин пролей». На сани уже больше не садятся, на их смену достают телеги, приговаривая: «Сани покинь, телегу подвинь».

1 апреля

Первого апреля – никому не верят. Издавна изощрялся люд-честной в розыгрышах, вышучивая родных и близких. «Перво-го апреля не соврать, то когда и время выбрать?» Шутки и розыгрыши сегодня уместны, как никогда, но только добрые, не обидные. Во второй весенний месяц



собирают сок с белоствольных красавиц. Не зря апрель изве-стен как березозол. Плачут березоньки, чтобы березовым соком всех напоить. Сок этот лечебный заготавливают на квас шипучий, на сладкую пастилу да на целебные настоечки. А из березовых почек готовят мази и бальзамы, заживляю-щие раны и спасающие от ревматизма.

4 апреля

Василий Солнечник, Парник, Ка-пельник. Много имен у Василя, и все они теплые, уютные, весенние. Дома в такую погоду не усидишь! Выходят старики и старушки поси-деть на завалинку да погреться, гля-дя на солнышко приметить: солнышко в красных кругах взошло – к урожаю! Си-ние облака на небе – к теплу и к дождю! Хозяйки пекут калачики, круглые, как

солнышко, чтобы всю округу накормить, всех с вешними капелями поздравить.

7 апреля

Один из самых важных в году празд-ников – **Благовещенье**. Третья встреча весны. Бабий праздник, птичий день. Птица гнезда не вьет, девица косы не плетет, а мужик не работает. Принято выкупать у ловцов пташек и выпускать на волю: пусть они прощечечут на не-бе о своем счастливом освобождении, о хорошем урожае договорятся. Освя-щают семена, предназначенные для сева, и помнят: кто рано сеет – семя-на не теряет. За погодой наблюдают очень внимательно: мокрое Благовещенье – грибное лето, гроза в этот день – к те-плому лету и урожаю орехов.

				Безло-шадные повозки	Попры-гуны в компании Винни	Краситель картошки из кон-дитерской	"Ласто-ногий" мех на воротник			Помост поющих звезд	Погре-мушка, попавшая в джаз		По ней течет кровь
Там жил Сандро в романе Искандера	Актер по имени Кларк	Вал с винто-выми лопа-стями		Квадрат пехоты			Лекарство на подо-коннике	Город близ Ледового побоища		Амбар-ный ящик для муки			
"Кулуары парламен-та" по-английски	Злаковая "воло-синка"	"Мажор-ный" человек				Дворовая "дискус-сия" на кулаках	Хлесткая веточка				Не очень крупный британс-кий барин	Дар уни-кума, тол-кающего трамвай	Физик Пьер "Скло-довский"
				Дар-ственная на книге						Заменял вату для промаки-вания ран	"Горилка" в соче-тании с суши		
Живой "грузовик" в Бангладеш				Деталь с навин-ченной гайкой			Ловец кайфа от поджогов		Шли-фовка ноготков				
Треск в науш-никах		"Рас-тяжка" в пыточном подвале				Груз, "упавший с плеч"	Кресто-вый за Граалем				Валюта, сто тетри		
				Фабри-кант ... Морозов	Коллек-тива "локо-мотив"					Абаканс-кая рес-публика			
	Кюри-муж	Там готовят к детсаду				Ей Губин пел: "Не улетай"	"Прези-дент" Ватикана	Сказка ..., да в ней намек					
						Служеб-ный пес мраморно-го окраса	Его венником метут						
	Аромат-ное вино или орех	В бой идут одни толстяки		Превраща-ет механи-ческую ра-боту в ток									
	"Тик" брюшины	Антоним экспорта					Юнец при короле						
				Часть пор-та, куда "заходят" корабли									



Детское респираторное заболевание				Холерик, съехавший с катушек	"Рычаг управления" стадом коров	Колотун от лихорадки										Выдают в гардеробе	Была уязвима у Ахилла		
Писатель по имени Уилки	Колыбель Балтийского флота	Живность из хлева					ЦУ губернантке	"Тормозящий" дорожный знак		Ваятель "Мыслителя"	Оболочка персика	Реклама, полученная на электронку	Группа летящих на юг гусей			Окаменевшая радуга			
"Болячка с синяком"	Автор "Трехгрошовой оперы"	Военное правительство				Звено бульдозерной гусеницы		Наместник шаха в провинции		Задраиваемый вход	Супружеский "танDEM" на банкете	Пост, где "дежурит" докер							
			"Наполеон" от кондитера					Жгучий стыд	Рыцарь без страха и без него			Снежный человек							
Охлаждающий ... в аптечке	Грозится вырвать любовнице жена	Дебаты по вопросу скидки	Пушной зверек с ценным жиром							Безусый молоко-сос					Как на Руси называли соус?		Паслен с запахом земляники		
			Ткань для Леви Страусса	"Зеркало" в чешуе						Печатный ширпотреб	Ловчая веревка конокрада	"Первый ... мы уже отыграли"	С ветерком на тройке		"Сон" тяжелобольного				
Рента, текущая капитала				Дыра к сотам	Золотая ткань						Достойный отпрыск Тараса Бульбы	Нюра с Аней							
					Неприятель по старому стилю	"Катакомбы" с электричками						Промысел таксиста и ямщика							
"Геноцид" в отношении волков	Не рисунок, а просто загадка	Чувство, перерастающее в ярость				Единица индуктивности	Попадание бильярдиста в "молоко"					Болтовня базарной бабы	Леди в колоде						
			Цифры под чертой							Лампочка в 100 ...			Очень мелким морем стал						
Канал азиатского мелиоратора	Помощь "по-медвежьи"	Брат Поллуksа из греческих мифов					Бечева с уловом							Кожа на генеральские сапоги	Лекарство от голода	Тушинский преступник			
Ягоды рябины на шее красотки				Натура для картин Айвазовского						Скипетр-держатель	"Победа" более тяжелого груза								
			Автор "Отверженных"	Трамвай в хвосте лошади	Боксерский "фрукт"						Фея для ботающих	Край юбки, волочащийся по полу						Зеленая с мишурой	
Сморщина или жимолость																			
Рекламный афоризм фирмы	Курага, проглотившая косточку				"Черное" прозвище вертолета Ка-50	Картинная "одежка"	Уничтожитель кулинарных ценностей			Откопанные червонцы									
	И горение, и гниение	Людмила Марковна ...																	
							Что сгущается ближе к ночи?	Первые сведения о науке											
	Мысли, греющие в голове бунтаря	Буйная растительность на теле		Шашка, взрывающаяся горы															
					Коридор из дуговых сводов														
	"... и проза, лед и пламень"		Барское гнездо	"Младшая ступень" в детском комбинате	Пахотное орудие	Амбар по сути	Где служила Констанция Бонасье?			Опора в беде									
						Не влезай на столб - убьют!													
	Лентя на печке-самоходке	Наивысший процент гарантии					Пора арий жаворонок												
	Малина "из солярия"	Наивный, глупый человек (жаргон)					Он есть у красиво одетой дамы												
							Сарай со "столичным" названием												

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