

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 7-8 (102-103)

18 апреля –
8 мая 2020 года

ГЛАВНОЕ:

АЛЛЕРГИЯ

АРТРИТ
И АРТРОЗ

ОНКОЛОГИЯ

ЗАЩИТНАЯ МАСКА

ШЬЁМ САМИ

СТР. 18-19

10 ОПАСНЫХ СИМПТОМОВ

КОГДА ИДТИ К ОНКОЛОГУ

СТР. 15

ОДУВАНЧИК ЦЕЛИТЕЛЬ

ЭКОНОМИМ НА ТАБЛЕТКАХ

СТР. 5

СУПЫ И БУЛЬОНЫ

ГОТОВИМ И ХРАНИМ ПРАВИЛЬНО



СТР. 16-17

ISSN 2414-4940

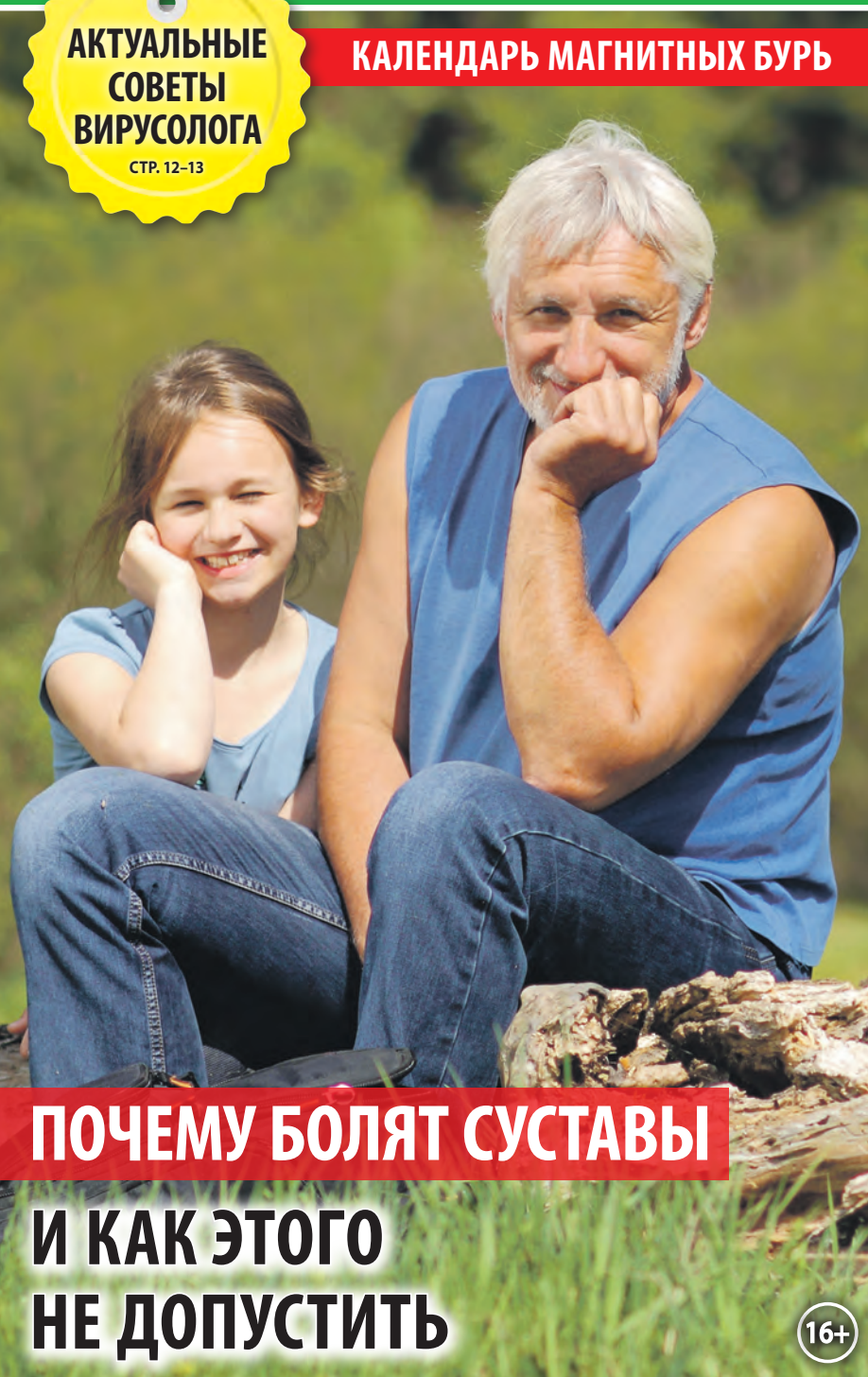


9 772309 1882007 2 0007

АКТУАЛЬНЫЕ
СОВЕТЫ
ВИРУСОЛОГА

СТР. 12-13

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПОЧЕМУ БОЛЯТ СУСТАВЫ

И КАК ЭТОГО НЕ ДОПУСТИТЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы рады новой встрече с вами и, как обычно, готовы делиться полезной, актуальной, интересной информацией и важными для сохранения здоровья и бодрости духа советами наших экспертов.

Обстоятельства сложились так, что нам пришлось выйти сдвоенным номером. Но для нас по-прежнему важны ваши письма и звонки, чтобы держать руку на пульсе и готовить для вас исключительно полезные материалы. Берегите себя, будьте здоровы, соблюдайте дистанцию на улице и в магазине, следуйте рекомендациям врачей. Впереди у нас много интересного. Спасибо вам, что читаете нас.

А также ждем вас на наших страницах в социальных сетях.

Приходите. Предложим интересное, обсудим актуальное.

- ok.ru/planetazdor
- vk.com/planetazdor

**БЕЛОЕ ПЛАЦЕБО ОТ ЯЗВЫ**

Ученые в последнее время детально изучают эффект плацебо. А у меня это в голове не укладывается. Ну вот как «пустышки» могут исцелять? Наверно, нужно очень верить в выздоровление.

Валерия Осипова, г. Рязань

Ученые заверяют, что эффект плацебо зависит не только от веры заболевшего в выздоровление, но и от многих характеристик самих лекарств-пустышек. К примеру, выяснилось, что прием двух таблеток одновременно оказывает более позитивное воздействие на пациента. Имеет значение и цвет таблеток, так пациенты с язвой желудка лучше реагируют на белые таблетки, а депрессию, уверяют ученые, лучше лечить желтыми плацебо-пилюлями. Существенное значение также имеет стоимость таблеток – во многих случаях более дорогие дают больший эффект, чем идентичные им более дешевые.

— Ты либо ешь, либо прячь миску. Мать на диете, и ночью я за неё не отвечаю....

**ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ АБРАКАДАБРА**

Правда ли, что слово «абракадабра» имеет непосредственное отношение к медицине? Каким образом?

Полина Дмитриевна О., Псковская обл.

— Очень косвенное. Впервые слово «абракадабра» упоминается в трудах врача Серена Саммоника, лечившего римского императора Каракаллу. Медик рекомендовал записывать абракадабру в столбик на специальном амулете. Записывать одиннадцать раз, в каждой новой записи отнимая по одной букве от слова. После этого амулет передавался больному и должен был защищать от злых духов, несущих хвори, способствовать скорейшему выздоровлению. Ну что ж, тоже своего рода медицина, нужно же было как-то лечиться.

ГРЕЙПФРУТОВЫЙ СОК И ЛЕКАРСТВА

Правда ли, что лекарства нельзя запивать грейпфрутовым соком? А почему?

Римма Ивушкина,
г. Новая Москва

— Действительно, лекарства не рекомендуется запивать соком грейпфрута. Дело в том, что в этом напитке содержатся фуранокумарины – вещества, способствующие многократному увели-

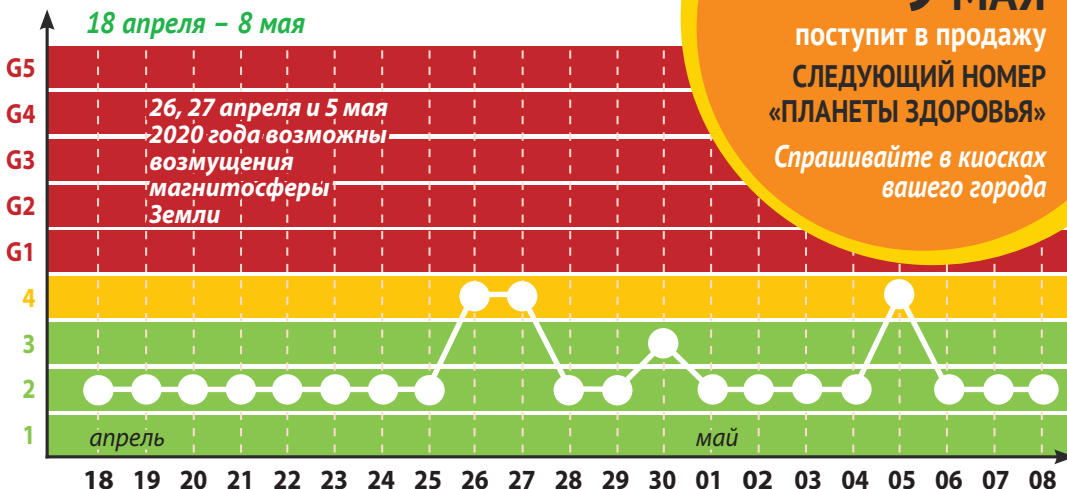
чению концентрации активных веществ препаратов в крови. А это может привести к передозировке. В особенности не следует запивать грейпфрутовым соком лекарства от аритмии, аллергии, противокашлевые и гиполипидемические препараты. Всего нежелательные эффекты от одновременного приема лекарств с грейпфрутовым соком выявлены не менее чем у 40 препаратов.

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 креп-



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

кого 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.

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.



Святой Шарбель: чудеса христианского монаха
 Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благословием. Молва о нём росла, и всё больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.

Животворящее масло Шарбеля для миллионов!
НАБОР «Исцеляющий Шарбель»
 1. Чудотворный образ.
 2. Молитва.
 3. Животворящее масло.
 4. Освященная вода.
 5. Образец письма.
 цена: **1299р.**
 При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
 целебная из камня обсидиан
 на тесемке
 цена: **399р.**
 «Богородица Казанская» (для слабобудящих и незрячих), «Матрона Московская», «Святая София» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (охраняет водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды).

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru

Цена одного изделия позолота 24к.: **699р.**, серебрение: **399р.**
 Кольцо и серьги «Неделька»
 Крестики: мужские, женские и детские.
 Кольца обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм
 Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

позолота 24к.: **1499р.**, серебрение: **1099р.**
 Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем
Успей купить!
 Браслет «Спаси и сохрани»
 позолота 24к. и серебрение: ширина: 10мм. длина: 210мм. и 220мм.
 цена: **1199р.**

Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебрение:
 Браслет (20см): **699р.**
 Цепочка (60см): **1099р.**
 Набор (цепочка+браслет): **1399р.**
 цена одного изделия: позолота 24к.: **1499р.**
 «Божественность» Уникальное тройное кольцо
 «Восточная сказка» «Дары Венеры» «Северное сияние»
 серьги:

количество ограничено!
 «Святой Целитель Шарбель»
 НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан
 помогает в исцелении
 Цена одного изделия: позолота 24к.: **999р.**, серебрение: **699р.**
 КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН «Благородный слон»
 Символ долголетия, мудрости и гармонии.
 Кольцо и серьги «Цветок верности»

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
 Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.
 450 страниц + чудотворные образы!
 цена: **899р.**
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ
 Для поддержания давления
 цена: **499р.**
 Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
 Viber +375-25-735-71-71
 ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567330029590 Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 18-2



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ИЗ РЕДЬКИ КОМПРЕСС – И ТЫ ВНОВЬ ОГУРЕЦ!

Многим знакомо такое состояние, когда внезапно «пересекло спину». У моего мужа работа связана с физическими нагрузками, и, бывает, так нарабатывается, что утром не может «ни согнуться, ни разогнуться». Но у меня на такой случай припасено хорошее народное средство – черная редька, которая не раз нас выручала: и ему помогала при болях в спине, и меня лечила от радикулита. Редьку нужно очистить, натереть на терке, наложить кашицу толстым слоем на хлопчатобумажную или льняную ткань, свернутую в несколько слоев, приложить к пояснице, сверху накрыть еще одним слоем ткани, потом полиэтиленом (или калькой), укутаться теплой шалью или шерстяным платком. Держать такой компресс 40–60 минут, он очень хорошо и глубоко прогревает, боль как рукой снимает. Попробуйте!

Наталья Бетехтина,
г. Сургут

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НАДЕЖНЫЕ НЕВИДИМКИ

Обычно заколки-невидимки не очень хорошо держат волосы. Но и без них не обойтись. Попробуйте любимые заколочки сбрызнуть лаком для волос. Они станут куда лучше и надежнее фиксировать прическу.

Инга Лапушкина, г. Пенза



Поделитесь
своими советами
и рецептами!

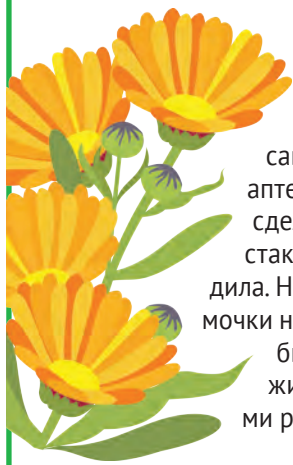
pz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковная, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа
«КАРДОС»
(«Планета здоровья»)
8 (499) 399 36 78

✉ СОСУДЫ УКРЕПИМ РАСТЕНИЕМ ПРОСТЫМ

Как гипертоник с тридцатилетним стажем, я очень хорошо понимаю необходимость укрепления сосудистой стенки. Это основа основ здоровья и долголетия. За годы у меня скопилось немало хороших рецептов. Опробованных и полюбившихся. Сегодня я хочу рассказать о самом простом и не затратном. Достаточно будет дойти до аптеки и купить пачку сухой травы тысячелистника. 10–15 г измельченного сырья поместить в эмалированную кастрюльку, залить 200 мл кипятка, поставить на плиту и довести до кипения, потомить на малом огне 10 минут. С огня снять и дать отвару настояться часа три под полотенцем. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Олег Быстров,
г. Удомля

✉ ЦВЕТОЧЕК ДЛЯ ЛЕЧЕБНЫХ ПРИМОЧЕК



Давно заметила, что весной, когда иммунитет ослаблен, у меня начинает выскакивать ячмень на глазу. Я прямо страдаю от этого, потому что штука это крайне неприятная, долго не проходит, болит, глаз красный, воспаленный. Приходится ходить без косметики и носить темные очки. Как-то раз пришла на работу такая «красавица». Коллега заметила мою проблему, посоветовала купить в аптеке цветки календулы и приготовить настой. Я купила и все сделала, как она сказала: 2 ст. ложки сухих цветов залила стаканом кипятка, укутала, настояла 40 минут, процедила. Настоем смачивала ватные диски и делала примочки на больной глаз. Воспаление прошло очень быстро, а с подружницей мы теперь дружим и делимся друг с другом хорошими рецептами за чашечкой чая.

Марина Романова, г. Казань

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЦАРАПИНКИ НА ЛЮБИМЫХ ТУФЛЯХ

Если на светлых туфлях появляются темные царапины, возьмите ватную палочку, пропитанную ацетоном, и потрите вокруг трещинки, размывая тем самым краску и загоняя ее в царапину.

Валерия Удалах, г. Орск

Уже скоро главным цветом в природе станет солнечно-жёлтый. О том, что одуванчик не только приятен глазу, но и обладает целебными свойствами, люди знали ещё с незапамятных времён.

Сила ОДУВАНЧИКА

В наше время одуванчик в домашней терапии также может ощутимо сэкономить на лекарствах. Главное – не забывать: собирать одуванчики желательно как можно дальше от мест расположения дорог и жилых массивов.

ОТ ГИПЕРТОНИИ

От повышенного давления могут помочь листья одуванчика, собранные самостоятельно или же корни растения, приобретенные в аптеке. Хватит 1–2 ст. ложек измельченных листьев (либо корней). Заварите их 1 стаканом кипятка, 10 минут томите на медленном огне, после – процедите. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день до еды.

ПРИ БЕССОННИЦЕ

К 100 г измельченных листьев (или корней) добавьте 300 мл холодной воды. Доведите до кипения, кипятите не менее 25 минут, процедите. Отвар принимайте для нормализации сна по 150 мл дважды в день перед едой.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Отвары и настои одуванчика положительно влияют на работу желудочно-кишечного тракта. Для улучшения пищеварения вы можете как добавлять листья одуванчика в салаты, так и принимать средство, приготовленное по следующему рецепту.

Возьмите 1 ст. ложку корней одуванчика и на ночь залейте ее 1 стаканом холодной воды. На следующий день употребите настой в четыре приема – по 0,25 стакана, до еды.

М-М-М, ВАРЕНЬЕ!

И разве могли мы не вспомнить про варенье из одуванчиков? Ведь оно не только необычайно вкусное, но еще и полезное, поскольку его регулярный прием помогает привести в порядок главные «фильтры» организма – печень и почки.

На литр варенья вам понадобится 350 цветков одуванчика. Промойте собранную цветочную массу, залейте 1 л холодной воды, поставьте на огонь, доведите до кипения и на слабом огне при закрытой крышке кипятите 1 час. После откиньте цветы на дуршлаг и, как стечет вся жидкость, выбросьте их. В отвар всыпьте 1 кг сахара, снова доведите до кипения и варите еще 1 час. Дайте варенью отстояться до утра. Принимайте его трижды в день по 1 ч. ложке и будьте здоровы!



ОТ ЗАПОРА

Корни одуванчика являются также хорошим средством, стимулирующим перистальтику кишечника. При запорах заварите 3 ст. ложки корней в литре кипятка, кипятите на слабом огне 20 минут, процедите. Принимайте средство теплым по 0,5 стакана трижды в день перед едой.

НА СТРАЖЕ ИММУНИТЕТА

5 ст. ложек листьев залейте 300 мл кипятка. Кипятите на сильном огне 5 минут, затем настаивайте 3 часа. Принимайте отвар два раза в день до еды по половине стакана.

Важный нюанс: если у вас уже имеются симптомы респираторных заболеваний, от лечения одуванчиком лучше воздержаться!

Юрий Александров



АРТРОЗ ИЛИ АРТРИТ:

Артрит и артроз – заболевания, которые часто путают. Действительно, называются похоже, оба поражают суставы, так не всё ли равно? Специалисты уверены – знать, в чём различия заболеваний, просто необходимо. От этого будет зависеть тактика лечения, образ жизни, двигательная активность пациента.

ЭКСПЕРТ

Как не принять одну болезнь за другую, рассказывает врач-ревматолог ГБУЗ ГKB №13 ДЗМ, к. м. н. Татьяна ГАВВА



Фото из личного архива Татьяны Гаввы

костных поверхностей).

Самым ярким примером полиартрита является ревматоидный артрит: одно из наиболее частых и тяжелых ревматических заболеваний неизвестной этиологии, приводящее без лечения к ранней инвалидизации, осложнениям и сокращению продолжительности жизни за счет необратимых разрушений суставов, остеопоротических переломов, поражения жизненно важных внутренних органов, а также повышенного риска сердечно-сосудистых катастроф из-за быстрого развития атеросклероза на фоне иммунного воспаления.

– Почему важно не путать эти два заболевания, ведь они так похожи?

– Общей чертой этих заболеваний является боль и ограничение опорно-двигательной активности. Различия – в возрасте начала, скорости прогрессирования, терапии и исходе. Поэтому при первых признаках продолжительных болей в суставах без связи с травмой важно вовремя обратиться за медицинской помощью к ревматологу.

«СТАРЫЙ» ХРЯЩ

– **Татьяна Николаевна, что же такое артроз?**

– Это самое распространенное ревматологическое заболевание, с которым пациенты обращаются к врачам разных специальностей. А характеризуется оно тем, что процессы разрушения тканей суставов, прежде всего хрящевой и костной, протекают быстрее, чем их восстановление.

В течение многих лет артроз (или остеоартроз) рассматривался как результат дегенеративного процесса в

хрящевой ткани, что подразумевало под этим возвратные и необратимые изменения, связанные со «старением хряща».

По современным представлениям артроз – это органное заболевание, которое вовлекает все ткани сустава: хрящевую, костную, синовиальную оболочку, окружающие связки и мышцы. А причина – не только комплексное воздействие возрастных, но и гормональных, генетических, механических факторов без системных воспалительных изменений.

«Родственником» артроза является остео-

хондроз, при котором аналогичные изменения развиваются в межпозвоночных дисках, приводя к появлению дискомфорта и болей в спине после физической нагрузки.

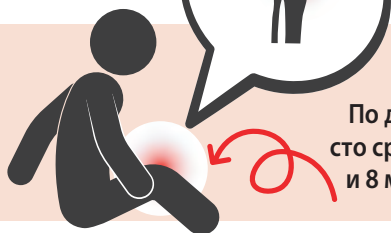
«РАЗРУХА» В СУСТАВЕ

– **А что своей мишенью имеет артрит?**

Артрит – это воспалительное заболевание одного или нескольких суставов, для которого характерно прогрессирующее разрушение вследствие эрозивных изменений, подвывихов, деформаций, костных анкилозов (сращения разных

ВАЖНО!

По данным ВОЗ, артроз коленных суставов занимает 4 место среди основных причин нетрудоспособности у женщин и 8 место – у мужчин.



КТО СУСТАВАМ БОЛЬШЕ ВРЕДИТ?

КТО В ЗОНЕ РИСКОВ

– Кто чаще становится жертвой этих недугов?

– Симптомы артроза впервые могут проявиться начиная с сорока лет, а вот рентгенологические признаки артроза выявляются у 90% лиц в возрасте 70 лет и старше. Отмечу, что наиболее часто поражаются коленные, тазобедренные, межфаланговые суставы кистей, основание первого пальца стопы и кисти, а также суставы позвоночника. Что касается ревматоидного артрита – то он встречается во всех возрастных категориях с пиком заболеваемости в 30–55 лет и имеет четкую генетическую предрасположенность, чаще поражая женщин.

«Визитной карточкой» артрита считается симметричное воспаление мелких суставов с нарушением собирания кистей в кулак и опорой на стопы, хотя начинаться заболевание может

с поражения любого сустава, что проявляется болью, припухлостью, ограничением движений в них.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ БОЛЕЗНЬ

– Как узнать, какое заболевание поразило суставы?

– Дело в том, что и для артроза, и для артрита характерна боль и утренняя скованность. Но при артрозе боль в суставах возникает ближе к вечеру, скованность по утрам или после состояния покоя, и ее продолжительность не превышает 15–20 минут. А при воспалительном артрите боль и скованность может сохраняться в течение дня, немного уменьшаясь к вечеру и при движениях.

Важными показателями, позволяющими врачу провести дифференциальный диагноз между этими заболеваниями, кроме клинической картины, являются инструментальные и лабораторные методы обследования.

Среди лабораторных признаков «диагностическими знаками» артрита является трехкратное повышение ревматоидного фактора (РФ), С-реактивного белка (CRP) и выявление антител к циклическому цитруллиновому пептиду (АЦЦП, А-ССР).

РАЗРУШИТЬ ПОРОЧНЫЙ КРУГ

– Можно ли вылечить суставы?

– Итак, артроз и артрит – два совершенных разных заболевания, поэтому и подход к их лечению так же разный.



ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- **1–2%** населения Земли страдают артритом.
- **10–20%** людей в мире подвержены тем или иным проявлениям остеоартроза.
- **Более 10 миллионов** людей в России больны артрозом.
- **300 тысяч** россиян страдают ревматоидным артритом.
- Меньше всего больных артритом в Эстонии – всего **4%**, в Испании – **9%**.
- **67 миллионов** человек будут подвержены артриту к 2030 году по прогнозам врачей.

Читайте дальше
на стр. 10



ПОЧЕМУ НАС УКАЧИВАЕТ?

- Бабушка, а почему у тебя такие большие уши?
- Чтобы лучше слышать тебя, внученька.

Помните эту сказку про любопытную девочку? А был бы волк, который отвечал на ее вопросы, чуть пообразованнее, непременно бы рассказал, что уши – это не только орган слуха, но и равновесия. Мозг получает сигналы о движении, в большей степени от сенсоров равновесия в организме – крошечных наполненных жидкостью трубок во внутреннем ухе. Эта жидкость во время движения начинает колебаться. Когда мы едем в транспорте, наш мозг получает сигналы, что тело меняет положение в пространстве. И если глаза при этом смотрят на неподвижные предметы вокруг, мозг теряет. От этого может появиться чувство тошноты, да и вообще общее самочувствие ухудшается. Что делать? Смотреть в окошко на бегущие вдаль березы и спешащие по своим делам автомобили. Кстати, именно по этой причине пассажиров на заднем сидении машины может укачивать, а водителя, следящего за дорогой – нет.

НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА



КАК ПОНЯТЬ, КАКАЯ У ВАС БОЛЕЗНЬ?

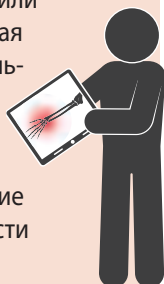
При артрозе:

- деформация сустава развивается постепенно, медленно, день за днем,
- диагностируется в пожилом возрасте,
- чаще всего поражает суставы ног – тазобедренные, колени, голеностопные и больших пальцев на ногах,
- боль при дневной физической нагрузке, а не в покое,
- при движении боль исчезает,
- внешне сустав деформирован.



При артрите:

- возникает из-за активно развивающегося в суставе воспаления,
- острая, ноющая боль, которая возникает как в состоянии покоя, так и в движении,
- охватывает в основном верхние конечности – суставы кистей рук, локти и запястья, реже – колени,
- утренняя скованность проходит через 40–60 минут после начала движения,
- припухлость, повышенная чувствительность или болезненная чувствительность при прикосновении,
- ограничение подвижности сустава.



Продолжение.
Начало на стр. 8

АРТРОЗ ИЛИ АРТРИТ:

Для лечения артроза важно устранить провоцирующие факторы: избавиться от избыточного веса и интенсивной нагрузки на суставы, которая возникает вследствие ношения тяжестей, хождения на каблуках, а также травм суставов. Необходимо устранить гиподинамию; а при наличии ортопедических дефектов стопы важно ходить в ортопедической обуви, использовать ортопедические стельки и ортезы.

Уменьшение болевого синдрома – один из важных аспектов терапии, поскольку хроническая боль формирует так называемый «порочный» круг: боль – мышечный спазм – боль с появлением патологических очагов болевой памяти в чувствительных рогах спинного мозга. Все это влияет на психоэмоциональный фон и качество жизни человека в целом. Чтобы избавиться от «порочного» круга, врачом чаще всего на-



ВАЖНО!

Артроз – вторая по частоте причина наступления инвалидности после сердечно-сосудистых заболеваний.

В последние годы актуальным и востребованным является лечебное внутрисуставное применение аутогемотерапии (PRP-терапия). Ее преимуществом является отсутствие опасности осложнений и аллергических реакций, так как при лечении используется собственная, обогащенная тромбоцитами кровь.

При обострении заболевания важно уменьшить нагрузку на опорные суставы с помощью трости, а для профилактики обострений нет ничего лучше физиотерапевтического лечения и ЛФК.

значаются парацетамол или нестероидные противовоспалительные препараты.

Для замедления дальнейшей дегенерации хрящевой ткани применяются медленодействующие препараты. В отличие от противовоспалительных препаратов, они рассчитаны на длительный или частый курсовой прием, так как эффект является накопительным и развивается через 6–12 недель постоянного приема. Также в алгоритм лечения артроза входит назначения внутрисуставных инъекций препаратами гиалуроновой кислоты.

ПУТЬ К РЕМИССИИ

– А как лечат ревматоидный артрит?

– Это сложная задача, целью которой является достижение и поддержание



КТО СУСТАВАМ БОЛЬШЕ ВРЕДИТ?

**ЗНАЙ
И ПОМНИ!**

клинической ремиссии, сохранение и восстановление функциональных возможностей, снижение вероятности развития сопутствующей патологии, восстановление качества жизни пациентов, а также сохранение их социальной активности. Процесс лечения длительный, его эффективность зависит от индивидуальной чувствительности, переносимости получаемого препарата, комплаентности пациента, а также своевременного выявления и коррекции неблагоприятных реакций.

За последние годы учеными-ревматологами разработаны схемы использова-

ния синтетических базисных противовоспалительных препаратов, оптимизированы сроки и контроль за применением генно-инженерных биологических препаратов, исследована длительность приема противовоспалительных препаратов и показания к внутрисуставным инъекциям. Все это сделало возможным эффективное подавление воспаления, торможение разрушения суставов и улучшение результатов лечения в целом.

Хочу отметить, что в отличие от артроза лечение артрита должно назначаться сразу же после установления диагноза, а контроль необхо-

димо осуществлять не реже одного раза в три месяца.

– Когда доктор может принять решение о хирургическом лечении каждого из этих заболеваний?

– К сожалению, не всегда удается избежать разрушения сустава, и тогда врач-ортопед определяет показания к эндопротезированию – замене сустава.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕДУГ

– Существует ли эффективная профилактика этих недугов?

– Профилактика артроза и остеохондроза исхо-

Принципиальная разница между артритом и артрозом исходит из названий болезней. В латинской медицинской терминологии суффикс «-ит» означает воспалительный процесс, а «-оз» – дегенеративный или деструктивный.

дит из их патогенеза, а это значит – поддержание нормального веса, физической активности, профилактика переломов и травм.

С профилактикой артрита труднее, так как этиология заболевания до сих пор не раскрыта. Учитывая необходимость постоянного приема лекарственных препаратов, становится понятно, что эти пациенты нуждаются в диетическом питании, не раздражающем желудочно-кишечный тракт, а доказательств влияния на эти заболевания каких-то определенных продуктов не найдено. Так что ведите здоровый образ жизни, будьте аккуратней и слушайте своего лечащего врача!

Наталья Киселёва



КСТАТИ

Артроз лечит травматолог-ортопед, а артрит – ревматологи, инфекционисты, аллергологи-иммунологи и другие, в зависимости от этиологии заболевания.

НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

КТО САМЫЙ ЗУБАСТЫЙ?

У человека 32 зуба, у кошек 30, у собак 42, у свиньи 44 зуба, а у броненосца 104 зуба, в пасти китовой акулы помещаются до 15 тысяч зубов. Однако самым зубастым считается маленькая улитка, количество зубов которой может достигнуть 25000!

АНАГРАММЫ

Уважаемые друзья, предлагаем вам небольшой кроссворд, чтобы потренировать и омолодить мозг.

Ниже представлен набор букв, которые можно использовать в кроссворде. Каждую букву из набора представленных можно использовать в каждом новом слове только единожды. В кроссворде есть буквы-подсказки. Итак, вперед!

ОТВЕТЫ

И В А Е Д Н Л Е

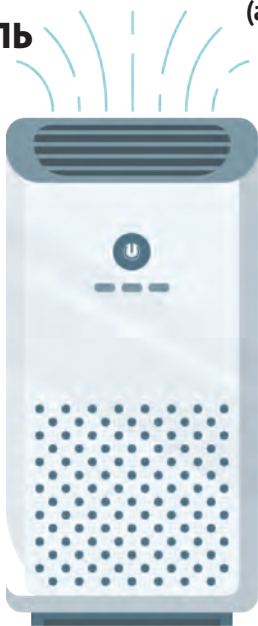
Левый ответ: **ЛЕВЫЙ**
Правый ответ: **ВНЕШНИЙ**

Как же хочется полной грудью вдыхать ароматный, одуряюще пахнущий пробуждающейся природой весенний воздух! Но как быть, если ты аллергик? Тут уж не до сантиментов. В сезон поллиноза одно желание – забаррикадироваться в квартире и никуда не выходить. Хотя от вседушной пылицы и дома укрыться непросто. А к ней еще и шерсть животных, и пылевой клещ, и споры плесневого грибка... Самое время подумать о приобретении необходимой каждому аллергику техники.

ОЧИСТИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Вещь для аллергика практически незаменимая. Ведь большинство бытовых аллергенов прекрасно чувствуют себя как в самом воздухе, так и на всевозможных поверхностях. Убираешь, и каждое твоё действие сопровождается какофонией чиха, кашля и шмыганья носом. Пора дать бой аллергенам, посмотревшись повнимательнее к воздухоочистителям:

- Совершенно необходимо, чтобы выбранная модель была оборудована HEPA фильтром, в идеале, с уровнем очистки не менее 11. Такой тип фильтрации считается одним из наиболее эффективных для



Устройства, ПОМОГАЮЩИЕ АЛЛЕРГИКАМ ДЫШАТЬ

очистки воздуха от аллергенов. Подобные фильтры способны задерживать микроскопические частички, которые беспрепятственно проходят естественные барьеры организма и оседают в легких.

- Защита от запахов – тоже немаловажная функция. АК-фильтр (адсорбационно-каталитический) справляется с этой задачей отлично. Способствует расщеплению молекул газов городского воздуха, который часто содержит в себе формальдегид, толуол, аммиак и другие вредные соединения.

- Наличие функции увлажнения воздуха может помочь сэкономить на увлажнителе воздуха. Но тут стоит понимать, что если принцип работы очистителя – сбор отфильтрованных частиц и микроорганизмов, а не их уничтожение, то вода в нем может стать рассадником разно-



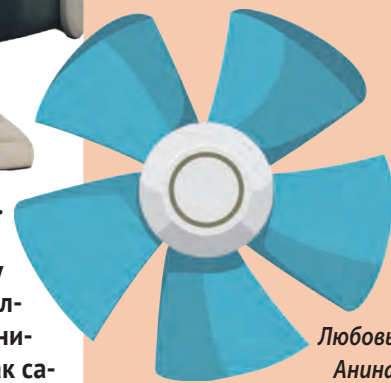
мастных бактерий. А это приведет, скорее, к обратному эффекту – приступам аллергии. Поэтому увлажнители лучше покупать как самостоятельную единицу.

ПРИТОЧНАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ

Задача прибора – подавать внутрь помещения свежий, очищенный воздух с улицы при закрытых окнах. Весьма надежная защита от внешних аллергенов круглый год. А уж в сезон цветения особенно. При выборе обратите внимание как на уровень шума и объемы воздухообмена, так и на качество очистки воздуха. В идеале приточная вентиляция должна содержать несколько фильтров:

- от крупных загрязнений;
- от мелких частиц пыли (уровень очистки не меньше H11), это обеспечит не только защиту от частиц пыли, но и от аллергенов и болезнетворных микроорганизмов;
- фильтр от молекул газов, поглощающий молекулы выхлопных газов проезжающих под окнами машин.

Стоит обратить внимание и на наличие функции подогрева воздуха, которая поможет избежать перепадов температуры воздуха зимой, весьма нежелательных для всех, кто склонен к заболеваниям верхних дыхательных путей.



Любовь
Анина

ПЫЛЕСОС

Сомнительная польза от устройства при наличии швабры и мокрой тряпки, скажете вы. С одной стороны, да, но стоит учитывать, что коврики, мягкая мебель или просто труднодоступные углы зачастую таят в себе целые полчища аллергенов. Стоит их чуть потревожить, и вот они уже с остервенением кидаются в бой. Но пылесос пылесосу рознь. Некачественный гаджет может эту атаку как раз спровоцировать, поэтому лучше выбрать хороший.


● **Обратите внимание не герметичность устройства – пусть все, что в пылесос попало, в нем и обретаётся. Полезным дополнением станет комплект различных насадок, в том числе «для домашних животных», если вы обладатель лохматого питомца.**

● **Пылесос должен легко очищаться (согласитесь, тканевый мешок – не лучшее в этом смысле комплектующее). Лучше всего обратить внимание на многослойные мешки, исключающие контакт человека с пылью при очистке, одноразовые пакеты или циклонические модели.**

● **Приятным бонусом может стать аквафильтр – это удобно при выносе мусора из самого устройства. Но такой пылесос после каждого применения необходимо тщательно мыть во избежание образования внутри плесени и бактерий.**

Дышите полной грудью и будьте здоровы!

КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТЕНИЯ 2020

	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
Юг России	верба, вишня, клен, дуб, ясень, персик, платан, сирень, рапс, рис	платан, сирень, рапс, рис, одуванчик, орех, сосна, свекла, каштан, липа, лисохвост, шелковица, табак	рапс, рис, каштан, липа, лисохвост, шелковица, дурнишник, камыш, клещевина, рожь, лещина, подсолнечник	табак, лещина, подсолнечник, бузина, лебеда, полынь, софора, амброзия	лещина, подсолнечник, амброзия	амброзия, пырей
Поволжье	вяз, ива	береза, дуб, клен, ольха, осина, сосна, тополь	осина, сосна, тополь, одуванчик, костер, лисохвост, липа	злаки, липа, ежа, овсяница, пырей, мятлик, тимфеевка, крапива, полынь, лебеда, амброзия	крапива, полынь, лебеда, амброзия	лебеда, амброзия
Средняя полоса России	ольха, ива, орешник, осина, тополь	береза, дуб, клен, сосна	сосна, одуванчик, костер, лисохвост, липа	липа, овсяница, ежа, пырей, тимфеевка, мятлик	полынь, амброзия	полынь, амброзия
Урал	ива, ольха, осина, береза, лещина, вяз, клен	ольха, осина, ива, береза, лещина, вяз, клен, дуб, ясень, лисохвост, сосна, ежа, липа, мятлик, овсяница, тимфеевка	вяз, клен, лисохвост, сосна, ежа, липа, мятлик, овсяница, тимфеевка, рожь, райграс, костер	ежа, липа, мятлик, овсяница, тимфеевка, райграс, костер, лебеда	овсяница, тимфеевка, костер, лебеда	
Сибирь		береза, одуванчик	одуванчик, ежа, мятлик	одуванчик, ежа, мятлик, тимфеевка, полевица белая, овсяница, пырей, лебеда, подсолнечник, полынь	одуванчик, лебеда, подсолнечник, полынь, кукуруза	полынь
Северо-Запад России	лещина, ольха, ива	ольха, ива, береза, ясень, лисохвост, клен, вяз, тополь	береза, ясень, ива, лисохвост, дуб, мятлик, хвойные, злаки, щавель	злаки, щавель, липа	злаки, лебеда, полынь	лебеда, полынь
Крым		голубая ель, кизил, лещина, первоцвет, береза, персик, жимолость	голубая ель, кизил, лещина, первоцвет, береза, персик, жимолость, олеандр, глициния, каштан, пион, сирень, роза	жимолость, олеандр, роза, испанский дрок, каштан розовый	олеандр, роза, герань, иудино дерево, овсяница, полынь	олеандр, роза, герань, иудино дерево, овсяница, крокус, канны, амброзия

КАКИЕ ИНФЕКЦИИ ВОЛЬНО

Кажется, с наступлением устоявшегося тепла число инфекций, готовых подпортить настроение и выходные, должно бы сойти на нет. Ну, во всяком случае, минимизироваться. Однако, по мнению медиков, как раз сейчас и наступает период, когда к своему здоровью стоит отнестись с особой заботой.

После зимы организм еще не успел восстановиться, плюс новый вирус поменял привычный уклад жизни, к чему тоже приходится приспосабливаться. И чтобы весенние деньки не были омрачены недомоганием, высокой температурой, болями в животе, тошнотой, рвотой и другими признаками инфекций, нужно соблюдать ряд несложных правил.



ЭКСПЕРТ

Как это сделать, расскажет ассистент кафедры инфекционных болезней РязГМУ, врач-терапевт приемного отделения больницы им. Семашко Кира АГЕЕВА



фото из личного архива Кирья Агеевой

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Возбудителей кишечных инфекций довольно много – это могут быть как бактерии, так и разные виды вирусов, которые попадают в организм человека вместе с некачественными или приготовленными в антисанитарных условиях продуктами питания, с невымытыми овощами и фруктами, через контакт продуктов и посуды с грязными руками и т. д. Как видите, в основном через рот. И, попав в организм, эти непрошенные гости развивают там бурную деятельность, в результате чего человек чувствует себя плохо – ощущает слабость, головную боль, повышенную температуру. И чем больше выражены эти

признаки, чем сильнее отравлен организм. Причем у каждого желудочно-кишечного заболевания есть своя особая симптоматика.

● Если пострадал **желудок**, то речь идет о гастрите.

Самые частые его признаки – боль в верхней части живота, рвота и тошнота.

● При поражении **тонкого кишечника** мы говорим об «энтерите». Жалобы на боль в животе, вздутие, жидкий водянистый понос, возможно даже со слизью или зеленью – все это говорит о неполадках в процессе пищеварения и всасывания пищи.

● Патологии в работе **толстого кишечника** называются колитом. Если в стуле присутствуют зелень, слизь или прожилки крови, а желание посетить туалет сопровождается сильной болью и в животе периодически возникают схваткообразные боли – это он.

В реальной жизни редко случается так, что поражен только один отдел желудочно-кишечного тракта. В основном, под удар попадают несколько отделов:

● если толстый и тонкий кишечник, то диагноз будет звучать как «энтероколит»,

● если желудок и тонкий кишечник – гастроэнтерит,

● если пострадал весь пищеварительный тракт – гастроэнтероколит.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ!

Зная, что источником заражения может стать больной человек, окружающая среда, предметы общего пользования или домашнего обихода, источники воды, для индивидуальной защиты используйте чистую воду, дезинфицирующие средства, а также избегайте мест с продуктами жизнедеятельности животных и птиц. Помните, что самостоятельно можно использовать только энтеросорбенты. Мойте руки и при первых симптомах – обязательно обратитесь к врачу!



ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ВЕСНОЙ

ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ АПРЕЛЯ

● Грипп

Обычно его симптомы появляются внезапно в виде резкого повышения температуры тела (более 38 °С), головной боли, боли в мышцах, горле, кашля или насморка.

● ОРВИ

Возникает из-за любого из 200 типов вирусов. Симптомы появляются постепенно и усиливаются со временем. Сопровождается ощущением «разбитости», общей слабостью.

● Простуда

Проявляется постепенно, болезни обязательно предшествует переохлаждение организма. Характеризуется повышением температуры и незначительным ухудшением самочувствия.

● Бронхит

Чаще всего развивается на фоне сниженного иммунитета после перенесенного ОРВИ. Главные симптомы: изнуряющий кашель, затрудненное дыхание, одышка.

● Пневмония

Может быть вызвана целым рядом возбудителей инфекции, включая бактерии, вирусы и грибки. Преимущественно появляется вследствие переохлаждения, простуды, ОРЗ, гриппа. Характеризуется слабостью, ухудшением общего состояния, потливостью, потерей аппетита, сильной бледностью, ознобом и высокой температурой.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

Наряду с лучшим способом уберечься от сезонного гриппа и простуд – ежегодной вакцинации, существует ряд простых правил, которые помогут избежать болезни.

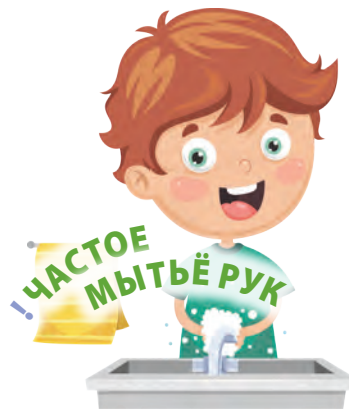
● **Заболел – сиди дома** – медики советуют взять больничный, ведь грипп быстро передается, и так называемый «трудовой героизм» только поспособствует распространению инфекции.

● **Избегайте близкого контакта с больным** – рекомендуется как можно меньше находиться рядом с людьми, у которых простуда, насморк или кашель.

● **Прикрывайте нос и рот** – во время кашля и чихания вирусы распространяются особенно быстро.



● **Мойте руки** – частое мытье рук поможет защититься от микробов. Если рядом нет воды и мыла, можно использовать спреи для рук на спиртовой основе. А также чаще про-



ветривайте и дезинфицируйте помещения.

● **Старайтесь не трогать лицо** – на руках очень много микроорганизмов, в том числе вирусов. Касаясь руками лица, вы увеличиваете шансы вирусов попасть в организм через глаза, рот и нос.

● **Укрепляйте иммунитет** – здоровый сон, физическая активность, рацио-



нальное и сбалансированное питание – главные помощники иммунной системы. По меньшей мере семь часов сна каждую ночь помогут избежать диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, высокого кровяного давления, увеличения веса и ожирения, нарушений в работе иммунной системы, ухудшения психического здоровья и депрессии.

Действенным способом сохранить здоровье и не позволить болезни подрывать ваш иммунитет, традиционно остается вакцинация и прием витаминов.

● **Долой самолечение** – помните, что самолечение опасно! Лучше обратиться к врачу и получить таким образом рекомендации по лечению после постановки правильного диагноза. Будьте здоровы!

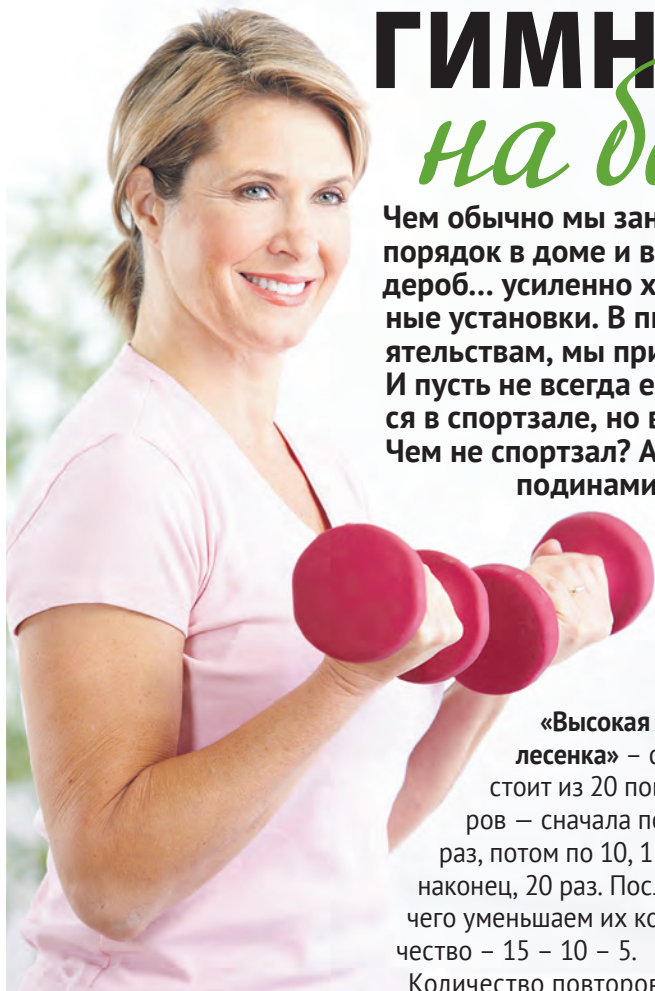
ВЕСНА И ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Весной может обостряться язва желудка, гастрит, тонзиллиты и гаймориты, ревматизм, цистит и пиелонефрит. По некоторым данным именно весной у 35% населения планеты наблюдается обострение хронических заболеваний. Происходит это из-за того, что самые масштабные сезонные перестройки в метаболизме человеческого организма происходят именно в этот период. Иммунная система находится в разбалансированном состоянии, и даже незначительные воздействия могут привести к расстройству здоровья.

В следующем номере читайте о том, какими инфекциями могут «поделиться» с нами домашние любимцы.

ГИМНАСТИКА на балконе

Чем обычно мы занимаемся весной? Наводим порядок в доме и возле него, обновляем гардероб... усиленно худеем. Хорошие, правильные установки. В пик любым внешним обстоятельствам, мы призываем радоваться весне. И пусть не всегда есть возможность заниматься в спортзале, но ведь у многих есть... балкон! Чем не спортзал? А ну, дадим бой унынию и гиподинамии, зарядимся позитивом и возьмём курс на здоровье!



«Высокая лесенка» – состоит из 20 повторов – сначала по 5 раз, потом по 10, 15 и, наконец, 20 раз. После чего уменьшаем их количество – 15 – 10 – 5.

Количество повторов – это одна ступенька. После каждой «ступеньки» упражнений выполняем ходьбу или бег трусцой на месте и обязательно дышим носом. Вдох – на 3 шага, выдох – на 4 шага и пауза – на 1–2 шага.

Нетренированным людям лучше делать упражнения через день и делать «Низкую лесенку».

СПИНА

Поставьте ноги на ширине плеч, возьмитесь руками за верхний край спинки стула, туловище наклоните немного вперед, голову опустите вниз. Прямыми руками медленно поднимайте стул перед собой, затем – вверх, а голову отводите назад. Вернитесь в исходное положение.

Усложните: сделайте то же одной рукой поочередно в сериях. Поднимите прямыми руками снизу-вверх гантели или бутылки с водой весом от 0,5 до 1 кг, а для тех, кто любит потяжелее, – весом от 1 до 1,5 кг.

НАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

- стул или табуретка,
- гантели или пластиковые бутылки емкостью от 0,5 до 1,5 л, заполненные водой,
- удобная для тренировок одежда и обувь,
- бодрость духа!

КАК ДЕЛАТЬ

Все упражнения выполняются «ступенчатыми» сериями.

«Низкая лесенка» – делая последовательно каждое упражнение, вы как бы поднимаетесь по лесенке и спускаетесь с нее. Сначала по 5 повторений каждого упражнения, потом по 10, потом по 15. Затем уменьшаем их количество – 10–5.

ОТЖИМАНИЯ

Примите позу для отжимания. Руки поставьте на ширине плеч так, чтобы туловище и ноги составили одну линию. Сделайте отжимания под доступным углом от повышенной опоры – от стены, перил балкона, стула и т.п.

Усложните: сделайте отжимания с упором на одну руку и отжимания от пола.

ПОЛУПРИСЕДАНИЯ

Поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Выполните полуприседания с упором ладонями в колени и, вставая, высоко поднимайтесь на носки.

Усложните: сделайте поочередные полуприседания сначала на одной, а затем на другой ноге.

НАКЛОНЫ

Разведите ноги широко в стороны, руки поднимите вверх, сделайте наклоны влево и вправо. Подсчет количества наклонов односторонний.

Усложните: сделайте то же самое, но с гантелями в согнутых руках над плечами или в согнутых над головой руках или в выпрямленных над головой руках.

ПРЕСС

Сядьте на переднюю часть стула или табуретки, слегка отклонитесь назад, держитесь руками за края сиденья. Поднимайте согнутые в коленях ноги к груди и возвращайтесь в исходное положение.

Усложните: сделайте это упражнение с выпрямленными ногами или сделайте круговые движения согнутыми в коленях ногами по часовой стрелке и против.

ПОВОРОТЫ

Поставьте ноги на ширине плеч, разведите руки с легкими «гантелями» (0,5 кг) в стороны на уровне плеч. Сохраняя положение рук, сделайте повороты туловищем в стороны вместе с руками и головой.

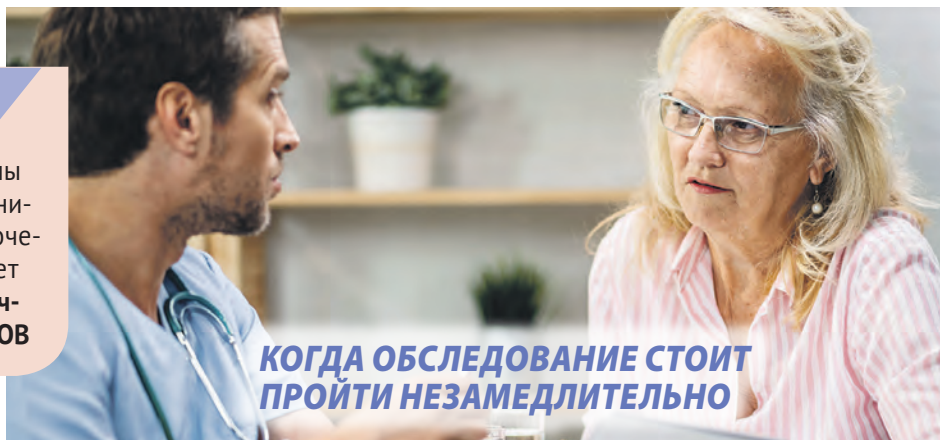
Усложните: делайте встречный поворот головы во время движения.

10 симптомов, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

На сегодняшний день существует более 200 видов рака, каждый из которых может приводить к возникновению самых различных симптомов. Но, зачастую, ранние признаки этого коварного заболевания мимикрируют под симптомы других недугов, потому их и не замечают. А как известно, шансы победить рак наиболее высоки на самых ранних стадиях.

ЭКСПЕРТ

На какие симптомы стоит обратить внимание в первую очередь, рассказывает наш эксперт – врач-онколог Сергей НОСОВ



КОГДА ОБСЛЕДОВАНИЕ СТОИТ ПРОЙТИ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО

КОГДА ОРГАНИЗМ ПОДАЁТ СИГНАЛЫ

- 1 **Анемия** – состояние, при котором в крови понижен уровень эритроцитов, что может быть симптомом рака желудка, толстой и прямой кишки, яичников.
- 2 **Кровь в моче** – частые, болезненные мочеиспускания, в том числе с примесью крови, могут быть симптомом рака мочевого пузыря, почки.
- 3 **Кашель с кровью** – не проходящий более двух недель, мокрота с примесью крови могут быть симптомом рака легких.
- 4 **Затрудненное глотание**, а также охриплость голоса, не связанная с простудой и сохраняющаяся дольше трех недель, могут быть симптомом рака ротоглотки, гортани, пищевода.
- 5 **Опухоль или уплотнение в молочной железе** – изменения (уплотнения) молочных желез могут быть признаками рака этого органа.
- 6 **Кровотечение в постменопаузальный период** – один из симптомов рака эндометрия.
- 7 **Кровь из прямой кишки**, а также изменения в работе кишечника, такие как не проходящие диарея или запор, могут быть симптомом рака толстого кишечника.
- 8 **Увеличение лимфатических узлов**, не проходящее более трех недель, а также резкая потеря веса,

лихорадка и потливость по ночам могут быть симптомом лимфогранулематоза и различных видов онкологии.

9 **Изжога**, не проходящая несмотря на прием лекарств, может быть симптомом рака пищевода, желудка.

10 **Изменения родинок** – асимметричность, неровные, нечеткие края, неравномерная окраска, быстрое увеличение в размерах, изменение внешнего вида могут быть симптомом меланомы кожи.

Если вы обнаружили у себя какой-то из вышеперечисленных симптомов, знайте, что это повод для немедленного посещения врача.

К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАЩАТЬСЯ

Если вы заметили:

- уплотнения, либо какие-нибудь изменения в области груди, выделения – обращайтесь к онкологу;
- что у вас появилась изжога, тошнота, недомогание, вы начали худеть, обращайтесь к гастроэнтерологу, сделайте фиброгастроскопию;
- что при кашле, особенно если вы курильщик, в мокроте появились прожилки крови – проконсультируйтесь с пульмонологом, сделайте рентгенологическое обследование и бронхоскопию;

- что пигментные образования, родинки и другие кожные образования стали увеличиваться, менять форму, окраску – посетите онколога;
- что у вас появились язвочки во рту, уплотнения в языке – обращайтесь к стоматологу.

НАЧНИТЕ С ТЕРАПЕВТА И НЕ ПОЛАГАЙТЕСЬ НА ОНКОМАРКЕРЫ

Если вы когда-либо замечали подобные симптомы у себя, немедленно обратитесь к врачу для дальнейшей диагностики. Не стоит особенно доверять онкомаркерам, которые, к сожалению, не всегда дают точный ответ.

В первую очередь, необходимо обратиться в поликлинику по месту проживания. Участковый терапевт определит необходимый объем обязательного и дополнительного обследования в зависимости от локализации процесса.

При подтверждении диагноза выдается направление к врачу-онкологу и на онкоконсилиум, где будет определена тактика дальнейшего лечения. Помните, что внимание к своему организму и своевременное обращение за медицинской помощью может спасти вашу жизнь!

Наталья Киселёва

Какой русский не любит на обед «похлевать горяченького»? Вкусного, сытного, наваристого и такого полезного супчика. Супы в России любят, часто готовят и с удовольствием едят. Но правда ли суп так полезен, как о нём говорят?

Суп, безусловно, полезен для нашего организма. Он насыщает, согревает, является источником белка и микроэлементов. Суп может быть сварен на мясном бульоне, костном, рыбном или грибном, а также на овощном, с добавлением круп и без них. Крупяные супы (рисовые, овсяные, перловые, ячневые) входят в лечебное питание при многих заболеваниях. Но важно помнить, что у любого супа есть противопоказания, как у любого пищевого продукта.

Семейное блюдо

С точки зрения истории, суп – блюдо оседлого человека. Таким он остается и в наши дни. Только в прочной, постоянной и дружной семье суп едят регулярно. Постоянное присутствие супа в доме – признак семейного благополучия!

КУЛИНАРЫ ЗАВЛЯЮТ

Большинство популярных супов готовятся на мясном бульоне. О том, как его правильно сварить, мнения кулинаров и диетологов расходятся. Кулинары в один голос заявляют: чтобы мясной бульон был вкусным, мясо (например, грудинку на кости) нужно заливать обязательно холодной водой и варить не менее часа. При такой варке из мяса выделяются экстрактивные вещества, которые придают



вкус и аромат бульону, они улучшают пищеварение, способствуют выработке пищеварительных ферментов, появлению аппетита.

ДИЕТОЛОГИ СОВЕТУЮТ

Однако у наваристого мясного бульона есть противопоказания: заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, панкреатит, заболевание желчного пузыря и печени). Крепкий мясной бульон может оказать вредное воздействие на ЖКТ за счет увеличения секреции желудочного сока, поскольку аминокислота глицин, которая содержится в бульоне, способствует выработке соляной кислоты в желудке, а при повышенной кислотности употребление супа может привести к появлению болей.

Поэтому диетологи советуют готовить мясной бульон иначе: в горячую (лучше кипящую) воду закладывать мясо большим куском. Это позволяет сохранить все микроэлементы в мясе и сделать бульон более легким и полезным, хотя не таким наваристым и вкусным.

Для диетического питания

Диетологи советуют: при острых заболеваниях желудка лучше употреблять овощной бульон и вегетарианские супы, приготовленные на нем.

ВОТ ЭТО ДА, ПОЛЕЗНАЯ ЕДА!

СУП ПОЛЕЗНЫЙ

ВКУСНЫЙ СУП ДОМАШНИЙ МОЖНО ЕСТЬ ВЧЕРАШНИЙ!

«Опыт, сын ошибок трудных» показывает, что вкусные и с любовью приготовленные домашние супы вполне неплохо сохраняются в холодильнике. Главное, знать сроки годности основных видов супов.

Чтобы порадовать себя и родных «вчерашним» вкусным супом, необходимо соблюдать несколько простых правил:

- температура в холодильной камере должна быть постоянной, 2–5°C, и не должна колебаться;
- хранить супы можно только в той посуде, в которой продукты не окисляются (стеклянной, эмалированной или фарфоровой);
- емкость с супом должна быть герметично закрыта крышкой;
- разливать суп следует каждый раз чистым половником;
- нельзя ставить горячий суп в холодильник.

СРОКИ ХРАНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ СУПОВ:

12 ч.	молочный суп (с лапшой, суп-пюре)	
	суп со сливками	
24 ч.	овощной бульон и суп из овощей	
	вегетарианский овощной суп-пюре	
	куриный суп с зеленью и яйцами	
	грибной суп	
36 ч.	сладкий фруктовый суп	
	сырный суп из твердых сортов сыра	
48 ч.	рыбный суп	
	куриный бульон, сваренный только из курицы и специй	
	сырный суп из плавленого сыра	
	гороховый суп	
	суп с чечевицей, бобами	
	вермишелевый суп, лапшевник	
	харчо	
	зеленые щи со щавелем или шпинатом	
щи с грибами		
72 ч.	приготовленная окрошка с квасом	
	жирный мясной бульон	
	солянка	
	рассольник	
более 72 ч. (до 5 суток)	борщ на основе бульона из птицы	
	борщ (на основе жирного мясного бульона (говядина, свинина, баранина))	
	щи с капустой	
	капустняк (с квашеной капустой)	
	шурпа	

ДЛЯ ТРАПЕЗЫ ЧУДЕСНОЙ

КАК НАСЧЁТ БОРЦА?

Борщ, наверное, одно из самых популярных и сытных первых блюд в России. Но для всех ли он полезен? Оказывается, при оксалатных камнях в почках борщ кушать не рекомендуется. Дело в том, что в свекле содержится щавелевая кислота, которая противопоказана при мочекаменной болезни и может спровоцировать почечную колику. Также в костных и крепких мясных бульонах, на которых обычно готовится борщ, много пуринов, которые могут приводить к отложению камней в почках и суставах (подагре).



КОМУ МОЖНО БОРЩИ И ЩИ?

А вот при заболевании кишечника употребление наваристых, длительно приготовленных бульонов даже полезно, поскольку они способствуют заживлению стенок кишечника за счет содержания в них аминокислоты глутамин и коллагена, которые восстанавливают кишечную стенку.

Елена Васина

КАК СВАРИТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН?

Чтобы куриный бульон получился действительно полезным, важно помнить, что самым диетическим является бульон из куриной грудки. В куриных же ножках (голеньях, бедрах) содержание пуринов, из которых образуется мочевая кислота, в 2 раза выше, чем в индейке или в говядине. С куриной грудки нужно снять кожу, разрезать мясо на мелкие кусочки, залить холодной водой, довести до кипения, прокипятить 5 минут, получившийся бульон слить. Залить мясо повторно, но уже горячей водой, и варить до готовности.



ДОМАШНИЙ ПОВАР

№4 / 2020

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



12+

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

Номер в продаже с 18 апреля!

СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России

<https://podpiska.pochta.ru>

12+ Реклама

СОШЬЁМ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ

Сезон поллиноза в самом разгаре. Стоит ли говорить, что большинству аллергиков приходится ой как несладко! О том, как спастись в это непростое время дома, мы рассказали на страницах 12–13, а теперь предлагаем сшить защитную маску для ношения на улице.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

В любых рекомендациях для аллергика на первом месте стоит: «максимально ограничьте контакт с причинным аллергеном». Но сделать это очень нелегко, если учесть, что в сезон цветения пыльца буквально вездесуща. Да и от пыли спрятаться непросто.

А, собственно, зачем прятаться, если можно защитить органы дыхания маской? К тому же, носить ее можно не только на улице, но и дома во время уборки. Так маска защитит от микроскопических пор плесневого грибка, клеща домашней пыли – тоже весьма грозные аллергены.

ДЛЯ ШИТЬЯ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ НАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- натуральная ткань для лицевой и изнаночной стороны (хлопок или лен),
- бельевая резинка 0,5–0,7 см шириной,
- выкройка (ее вы можете найти на полосе в трех разных размерах),
- ножницы,
- булавки,
- утюг,
- швейная машинка и/или иглолка с ниткой.



Шить можно на швейной машинке или вручную мелкими стежками.

ЭТАП 1

Распечатываем выкройку. Складываем пополам ткань, прикалываем булавками вы-

кройку и вырезаем по контуру, оставляя 0,5–0,7 см припуска на шов. При выкраивании лицевой части прибавляем 3 см с внешней стороны под кулиску для резинки. Изнаночную часть кроим с одинаковым припуском по всем сторонам. Таким образом, должно получиться четыре детали – две для лица, две для изнанки.

ЭТАП 2

Стачиваем на швейной машинке или вручную обе детали по среднему срезу, сложив их лицом к лицу.

ЭТАП 3

Делаем небольшие насечки вдоль шва, не доходя до него 1–2 мм. Складываем детали лицом друг к другу и скалываем булавками или делаем наметку по верхнему и нижнему краю нашего изделия.

Прокладываем строчку по верхнему и нижнему краю на расстоянии припуска.

ЭТАП 4

Выворачиваем маску на лицевую сторону и утюжим.



- — — — — мужчины
- — — — — женщины
- — — — — дети

КОГДА ЕЩЁ ПРИГОДИТСЯ МАСКА?

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Главный смысл маски, – рассказывает ассистент кафедры инфекционных болезней РязГМУ, врач-терапевт приемного отделения больницы им. Семашко Кира АГЕЕВА, – не трогать лицо руками! Подсчитано, что человек может дотронуться до лица до 300 раз в час, а в сложившихся условиях пандемии коронавируса этого делать точно не стоит. Напомню, что маски не защищают нас от вируса, а препятствуют распространению болезни. Надевая ее, мы уменьшаем воз-

можность инфицирования других.

Любые маски, в том числе сшитые из 8 слоев марли, защищают от пыли и пыльцы, что в сезон цветения для аллергиков очень важно.

Изготавливаются они индивидуально по размеру и должны закрывать и рот, и нос. Проблема в том, что ни маска, ни респиратор, который в разы эффективней



маски, не способны убить вирус, так как он может жить на поверхности фильтра от нескольких часов до нескольких дней. Именно поэтому обычные тканевые маски необходимо менять каждые два часа, а многоразовые – стирать с добавлением отбеливателя, либо с высокой концентрацией порошка, а затем проглаживать при высокой температуре. Это поможет избавиться и от аллергенов, осевших на маске.

Запомните, если маску использовать многоразово, но не соблюдать должную обработку, при повторном использовании можно легко заразиться!

СВОИМИ РУКАМИ



5

ЭТАП 5

Прокладываем отделочную строчку по верхнему и нижнему краю нашей маски.



6

ЭТАП 6

Закальваем припуски под кулиску на изнаночную сторону и притачиваем на швейной машинке обычной строчкой или вручную потайными стежками.

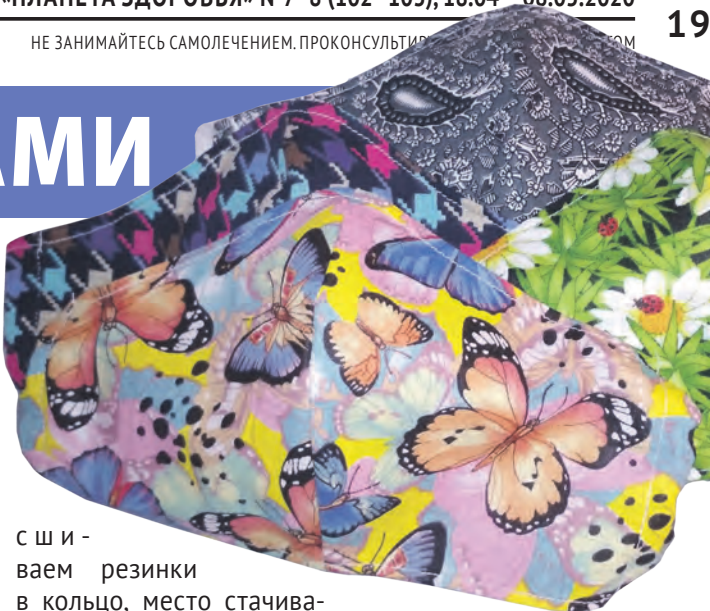
Наша маска почти готова.



7

ЭТАП 7

Отрезаем два кусочка обычной бельевой резинки шириной 0,5-0,7 см и длиной 16-18 см с учетом припуска на стачивание и с помощью булавки продеваем в кулиску по бокам маски. Обычной иглой с ниткой



с ш и - ваем резинки в кольцо, место стачивания убираем в кулиску. Наша маска готова.

Не забывайте регулярно менять маски. Для этого шейте несколько штук разных расцветок. Использованные маски убирайте в отдельный пакет и завязывайте его.

За маской из натуральных тканей легко ухаживать, стирать вручную или в

стиральной машине. Перед использованием обязательно проутюжьте! Как бы ни хотелось, украшать стразами или кружевом маски не рекомендуется, это затруднит ежедневный уход за изделием.

Творческих успехов, и будьте здоровы!

Мастер класс подготовила
Светлана Нудельман

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! С 20 по 30 апреля проводится ДЕКАДА ПОДПИСКИ на 2-е полугодие 2020 года. Вы можете подписаться на все наши издания ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ! Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи.

ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ!
Оформить подписку вы можете **НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА** на сайте <https://podpiska.pochta.ru>



12+

Стоимость ЛЬГОТНОЙ подписки на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	53,77 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	322,62 руб.*

Подписной индекс **П2940** в каталоге «Почта России»
Газета выходит 1 раз в 2 недели



16+

Стоимость ЛЬГОТНОЙ подписки на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	51,73 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	310,38 руб.*

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в 2 недели



12+

Стоимость ЛЬГОТНОЙ подписки на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	31,01 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	186,06 руб.*

Подписной индекс **П2960** в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц



12+

Стоимость ЛЬГОТНОЙ подписки на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2020 г.

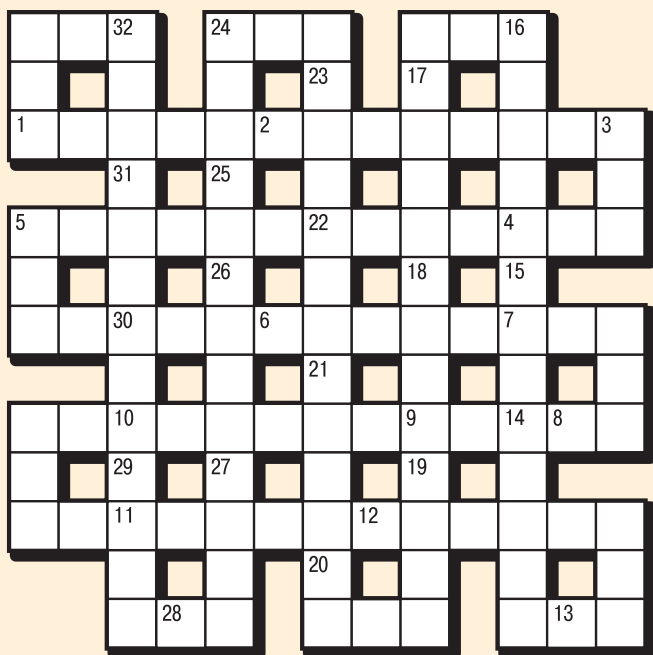
1 месяц	31,01 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	186,06 руб.*

Подписной индекс **П5927** в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 507-51-56

* 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>

КРОССЧАЙНВОРД



1. Виктор, наш граф Монте-Кристо. 2. Сучья, пригодные для костра. 3. Бобр-камчадал, рекордсмен по плаванию на спине. 4. Вручение ордена в торжественной обстановке. 5. Столичный армянин. 6. Кто учил Незнайку писать стихи? 7. «Шлемоносная» птица из Новой Гвинеи. 8. Для невольника она - товарка по несчастью. 9. Городской общественный транспорт, который по правилам дорожного движения нужно обходить сзади. 10. Знаменитый баскетболист Арвидас ... 11. Незадачливый жених из кинокомедии «Кавказская пленница». 12. Подземный транспорт на шахте. 13. Крейсер, вошедший в историю холостым выстрелом. 14. Пулеметчица, ставшая удачной мишенью для анекдотов. 15. Англичане называют его «сосновым яблоком», хотя все знают, что яблоки на соснах не растут. 16. Выслеживание беглых крестьян при крепостном строе. 17. Прыгучая мама - знакомая Винни-Пуха. 18. Любимая книжка географички. 19. Стольный град Мордовии. 20. Моряк, известный всей Пересыпи. 21. Визит к следователю с повинной. 22. Что надо кричать, по мнению «Любэ», после малины-ягоды? 23. Шлепанцы на деревяшке. 24. Травма от головешки. 25. Восточная Германия 20 лет назад. 26. Занятие мужиков, отнимающих друг у друга «дыню». 27. Двенадцать его сыновей считались родоначальниками двенадцати израильско-иудейских племен. 28. «Сажа» для сапог. 29. Возглас исполняющего лезгинку. 30. Королева, подарившая Бэкингему подвески. 31. Опера Верди про любовь египтянина и эфиопской рабыни. 32. Болезнь с приступами удушья.

ОТВЕТЫ

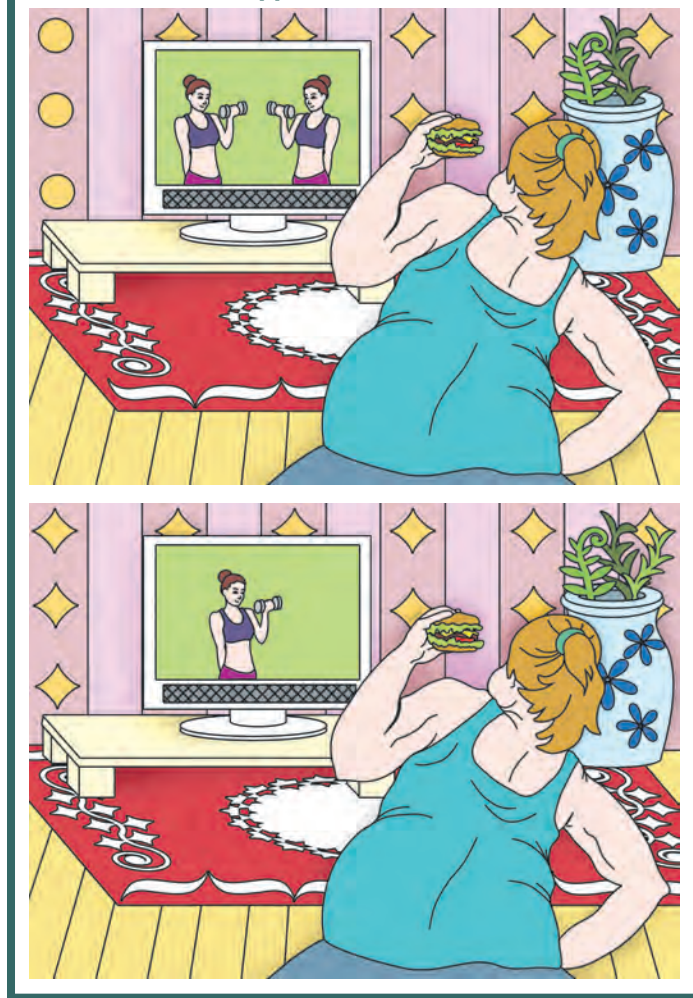
1. Авлюв. 2. Валежник. 3. Калан. 4. Награждение. 5. Ереванец. 6. Лезгинка. 7. Казар. 8. Раба. 9. Автомобиль. 10. Сапожник. 11. Сапогов. 12. Визит к следователю. 13. Крейсер. 14. Пулеметчица. 15. Яблоко. 16. Выслеживание беглых крестьян при крепостном строе. 17. Прыгучая мама. 18. Любимая книжка географички. 19. Стольный град Мордовии. 20. Моряк. 21. Визит к следователю с повинной. 22. Что надо кричать, по мнению «Любэ», после малины-ягоды? 23. Шлепанцы на деревяшке. 24. Травма от головешки. 25. Восточная Германия 20 лет назад. 26. Занятие мужиков, отнимающих друг у друга «дыню». 27. Двенадцать его сыновей считались родоначальниками двенадцати израильско-иудейских племен. 28. «Сажа» для сапог. 29. Возглас исполняющего лезгинку. 30. Королева, подарившая Бэкингему подвески. 31. Опера Верди про любовь египтянина и эфиопской рабыни. 32. Болезнь с приступами удушья.

31. Ауда. 32. Астма.

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

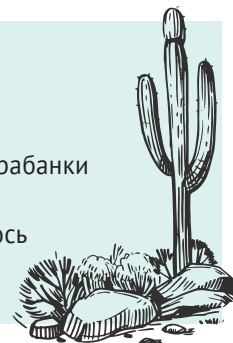
Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Как правильно – перепонные барабанки или пирипонные барабанки?
- 2 В американской Аризоне пришлось организовать охрану... пустыни. Что же оттуда могут украсть?



ОТВЕТЫ

Загадки «Найдите 5 отличий»: рисунок на обеих следа, края следа, зора, ветка в вазе справа, узор на краях ковра слева вверху, ширна лян-мож майки. Логические загадки: 1. Правильно – барабанная перепонка. 2. Воры поведутся воровать из арizonской пустыни кактусы, без ко-торых нарушится экологическое равновесие.



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ 8-916-155-34-82 Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года.

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
 ☎ 8-495-792-47-73
 м. «Марьяна Роща»

РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР»
 ☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73,
 м. «Аэропорт»,
 курьер БЕСПЛАТНО

РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»
 ☎ 8-495-543-99-11,
 м. «Ленинский проспект»

АРТ «КОРУНА»
 ☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07,
 м. «Планерная»,
 выезд курьера БЕСПЛАТНО

STROKI.INFO
 (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)
 ☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38,
 м. «Авиамоторная»

АРБ «АДАЛЕТ»
 ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».
 Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург;
 Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург
 ☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)

ГОРОСКОП НА 18 АПРЕЛЯ – 8 МАЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам не стоит переедать. Если не хотите проблем с пищеварением, ограничьте количество мучного и жирного, особенно в вечернюю трапезу. Если возникли боли, не тяните, обратитесь к врачу.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Апрель – пора обострения хронических заболеваний, поэтому те Близнецы, которые им подвержены, могут почувствовать недомогание. Выделите себе один день в неделю на восстановление сил душевных и физических.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Апрель для Львов – самое время накопить занятия активными видами спорта. Что это будет – езда на велосипеде, футбол, плавание, танцы или дзюдо – вам решать. В борьбе за здоровье все средства хороши.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Для Весов боли в спине – сигнал, что пора посетить доктора. Исключите острые продукты из своего рациона, пейте больше воды, кушайте полезные продукты, и ваш организм скажет вам за это спасибо.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Апрель призывает Стрельцов заняться как физической формой, так и психическим здоровьем. Спорт не только приведет вас в отличную форму, но и избавит от отрицательных эмоций.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеи, обратите внимание, нервное напряжение, в котором вы пребываете в последние два месяца, может отразиться на работе сердца. Поэтому проверьте его работу, запишитесь на прием к кардиологу.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцов звезды предостерегают от всего экзотического – еды, необычных косметологических процедур, косметики новых производителей. Доверяйте проверенному, то, что не подведет.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам, чтобы избежать весенней хандры, стоит перестать купаться в своих проблемах и заботах, иначе похода к врачу не избежать. Если недомогание беспокоит уже давно, не откладывайте визит к врачу.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девы, прислушайтесь к своему организму. Периодические боли – сигнал о помощи. При «сидячей» работе стоит проверить зрение и позвоночник. Ну а после отправляйтесь на массаж и помните об утренней зарядке.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы, внимание на питание! Откажитесь от перекусов набегу и замените их полноценным обедом. А вот боли в спине – сигнал о неправильных занятиях спортом. Ослабьте нагрузку на позвоночник.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги, пришло время посетить ЛОРа, пролечить хронические недуги. Позаботьтесь и о спине, если у вас «сидячая» работа. Решать проблемы должен врач, а вам стоит научиться отдыхать.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

В апреле у Рыб есть риск переутомиться. Чтобы этого не случилось, тщательно планируйте свой день, заведя для этого специальный блокнотик. Неплохо было бы выкроить время для регулярных занятий спортом.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



9–22 апреля

УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



23 апреля

НОВОЛУНИЕ



24 апреля – 6 мая

РАСТУЩАЯ ЛУНА



7 мая

ПОЛНОЛУНИЕ

18–22 апреля – стоит сократить интенсивность физических нагрузок, это поможет избежать переутомления. Уходовые процедуры, такие как маски и пилинги, дадут отличный эффект.

23 апреля, 7 мая – многие почувствуют себя вялыми, поэтому стоит больше гулять, отдать предпочтение простой, легкой пище и вовремя ложиться спать. Это отличное время для избавления от вредных привычек. Но

визит к косметологу, парикмахеру, мастеру маникюра или педикюра лучше отложить.

24 апреля – 1 мая – стоит начать заниматься спортом и избавляться от вредных привычек. Посетите парикмахера и косметолога. Эксперименты с прической пройдут успешно, а маски и пилинги помогут сохранить молодость и красоту.

2–6 мая – отличное время для шопинга, пусть даже и виртуаль-

ного. Хорошее время для общения с друзьями и близкими, начала обучения чему-то новому.

8 мая – высок риск обострения хронических заболеваний и получения травм во время занятий спортом. Поэтому будьте предельно аккуратны, не форсируйте нагрузку и прислушайтесь к сигналам организма. В это время можно запланировать поход к парикмахеру и косметологу.

«Планета здоровья».

Pressa.ru»

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77743 от 29.01.2020 г. Издаётся с февраля 2016 г. Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Учредитель,

редакция и издатель:
© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
e-mail: pz@kardos.ru
Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4

Главный редактор:

АЛЕШИНА Л. М.
тел.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального директора по дистрибуции:
ЗАВВЯЛОВА О. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:

ГРИШИНА И. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущие менеджеры

отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,
МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе с рекламными агентствами:
ЖУЛИК О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:

8 (495) 933-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 7–8 (102–103). Дата выхода:
18.04.2020

Подписано в печать: 14.04.2020
Номер заказа – 2020-01116
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 17.04.2020

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 244 520 экз.

Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 2 п. л.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов
Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM
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 «Издательская группа «КАРДОС».

СКАМЕЕЧКА ДЛЯ БАБЫ НАСТИ

В деревне у бабушки всегда хорошо – спокойно, вкусно и душевно. Не то, что в городе – смогово, устало и суетно. Хочется в деревню. Пить из старых чашек вкуснящий чай со смородиновым листом, есть пышные, горячие оладушки и рассказывать бабулечке о жите-бытье.

НЕ МОГУ СЕБЕ ПРОСТИТЬ...

Но бабушки моей давно нет. Дом в деревне состарился в одиночестве, покрылся морщинами трещин его фасад, уже не так зорко смотрят на мир запыленные окна, покосилось старенькое деревянное крыльцо, привалившись козырьком к стене дома, словно уставший, вышедший взглянуть на небо и птиц старичок. Вот и клюка стоит рядом, тоже старая, потрескавшаяся. С ней бабулечка выходила на улицу в последний год жизни. Не поехала ко мне в город.

– Нет, милая, не стану я тебе мешать, – сжимала она мои холеные маникюрные пальцы своими морщинистыми, теплыми ладошками.

– Баб Настя, да ты не мешаешь мне, поехали, – не сдавалась я, – у меня большая квартира, удобства, тепло, тебе будет комфортно.

Но бабушка лишь улыбалась:

– Золотко ты мое, тут мой дом, мужнина могилка, вся моя жизнь тут, и век свой тут доживать останусь.

Я до сих пор не могу простить себе, что так и не уговорила бабушку переехать. Но с другой стороны...

НО БЫЛО ЧТО-ТО ТАКОЕ...

Дед Василий был строгий и деловитый. Любое дело у него спорилось. И пасека была лучшая в районе, и скота полон двор, и сад – огород такой, что любой агроном позавидует. А бабушка Настя, улыбчивая, ласковая, хозяйюшка всегда рядом, всегда на подхвате. Не было между ними той показной нежности, на что скоры современные пары. Но было что-то такое...

Дедушка руки моет, умывается у колодца, а бабушка уже рядом с чистым



полотенчиком. Лук полоть идут – дедушка для бабы Насти скамеечку несет, чтобы та спину не ломала, согнувшись. Если один захворал, второй не гнушается его обязанности на себя принять. Ела я и дедушкой приготовленные оладьи – ничуть не хуже бабушкиных.

Вроде, кажется, обычная деревенская жизнь, у всех так. У всех, да не у всех. Во всем между бабулей и дедулей чувствовалась душевность, потаенная нежность, которую на люди выносить не принято, теплота, единение. Я вот часто думаю, почему у меня с мужем не так. Неделями можем не разговаривать, если поссорились. А между бабулей и дедулей я и ссор-то не помню. Если что и бывало, то тоже не на виду, подальше от чужих, тем более внуковых глаз и ушей.

Когда дедушки не стало, баба Настя очень тосковала. Опять же, не напказ, а тихо, без обозримого надрыва. До последнего, пока хватало сил, старалась держать привычное хозяйство, ухаживать за садом. Но потихоньку силы оставляли. Живность пришлось распродать, последней бабуля продала пасеку. Долго перебирала покупателей, очень хотелось в хорошие руки отдать. Все сокрушалась, что внукам такое богатство оказалось не нужно.

Когда родня собралась на бабушкины поминки, к блинам мы с мамой подавали вишневое и яблочное варенье, которое баба Настя варила даже, уже

будучи совсем слабенькой. Не могла видеть, как пропадают плоды дедушкиных трудов – гибнет, зарастает сад.

НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ДРУГ

Я присела на рассохшуюся лавчонку возле крыльца:

– Ну здравствуй, друг, – смахнула наворачнувшиеся слезы, – примешь меня погостить?

Хорошо у бабушки в деревне. Мне всегда было здесь хорошо. Вот и сейчас начала потихоньку отступать хандра, растворялось в неспешности деревенского бытия отчаяние последних дней. Муж подал на развод и раздел имущества.

– Пусть делит, – улыбнулась я и, на шарив заветный ключ под козырьком крыльца, отперла знакомую дверь, та скрипнула, приглашая.

Я шагнула внутрь, сразу почувствовав себя девчонкой, оставив позади груз печалей и сонм амбиций. Дом принял меня, дом обнял меня теплыми бабушкиными руками.

– Эх, где тут у нас сковородка? – застучала я рукава – ужасно хотелось пышных оладий с бабушкиным вишневым вареньем.

И вооружившись всем необходимым я с рвением принялась за дело, уже не сомневаясь, что все у меня будет хорошо.

