

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 6 (29)

27 марта – 9 апреля
2017 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ОСТОРОЖНО! СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЯ!

стр. 6-9

ВОЗРАСТНЫЕ ЛОВУШКИ

для мужчин и женщин

стр. 14-15

7 УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ВОЗРАСТНОМ ОПУЩЕНИИ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА

стр. 16-17

ТАЙНЫ КРАСОТЫ ОТ ЦАРСТВЕННЫХ ОСОБ

стр. 10

КАК ПЕРЕВОСПИТАТЬ ЗАНУДНОГО МУЖА

стр. 18-19



16+

pikselstock / shutterstock

✉ Письмо в номер

«ВЫПАРИВАНИЕ» ПРИ УШНОЙ БОЛИ

Хочу рассказать о старинном средстве, которое использовали моя мама и бабушка, когда у меня болело ухо. Они называли его «выпаривание уха». В кувшин они наливали горячий настой ромашки, добавляли не-

сколько капель скипидара или камфорного масла и направляли испарения в ухо, что сразу уменьшало боль. Хочу сказать, что, поскольку я была маленькой и беспокойной, бабушка держала меня на коленях, а

мама держала кувшин, чтобы процедура была безопасной для всех, и никто не ошпарился. Нужно обязательно соблюдать «технику безопасности» и быть осторожным, а в остальном это средство очень простое и эффективное.

*Светлана Вениаминовна Гоголева,
г. Саратов*





● БРАСЛЕТ НАПОМИТ О ЛЕКАРСТВЕ

Браслет для «забывчивых» пациентов изобрели студенты Томского политехнического университета.

Новый гаджет предназначен, прежде всего, для людей, кто забывает принимать лекарства из-за проблем с памятью. Устройство звуковым сигналом напоминает о времени приема, которое владелец выставляет сам. Для таблеток в браслете предусмотрены удобные ячейки. Так что забыть принять лекарство с таким гаджетом просто невозможно.

● ОПТИМИЗМ ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ?

Склонность к пессимизму или оптимизму человек наследует от родителей. Об этом сообщили ученые из Мичиганского университета. Будем ли мы с оптимизмом смотреть на вещи или страдать от каждой неудачи, зависит от концентрации нейропептидов в нашем мозге. Если их мало, человек будет иметь склонность к депрессии и самоубийству. Если же количество нейропептидов высокое, мир для такого человека будет блистать всеми красками радуги. Концентрация нейропептидов, по мнению ученых, зависит от переданных по наследству генов.

● ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ – ПОВОД ПОЛЕЧИТЬ СОСУДЫ

Если в зрелом возрасте человек периодически испытывает головокружение, вставая на ноги из положения сидя – это может иметь не самые хорошие последствия в будущем. Такой вывод сделали сотрудники Университета Джонса Хопкинса. Проведя исследования, ученые выяснили, что такие люди в 1,4 раза чаще страдают от деменции, а их когнитивные способности (процесс обработки информации сознанием) ухудшаются на 15% по сравнению с пациентами, никогда не испытывавшими головокружений. Так что, головокружение и чувство «вакуума» в голове – это повод обратиться к доктору и проверить сосуды.

● СРЕДСТВО ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ МОЗГА

Найдена молекула, вырабатываемая грибом, которая способна запустить регенерацию аксонов – элементов, передающих электрические сигналы между нервными клетками в головном и спинном мозге. Известно, что аксоны повреждаются после травм мозга, спины, инсульта, в результате появляется рассеянный склероз. Ведь справиться с повреждениями центральной нервной систе-

мы крайне сложно. Однако сотрудники Университета Макгилла нашли семейство белков, способное защитить нервные клетки. Прибавьте к этому молекулу, производящую особый грибок. И вот она – возможность стимулировать белки, восстанавливающие аксоны. Дальнейшие исследования ведутся. Не исключено, что эти открытия станут шагом на пути к лечению болезни Альцгеймера.

● НАНОЧАСТИЦЫ СОХРАНЯТ СЕРДЕЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Удалось изобрести особые наночастицы, которые призваны качественно улучшить диагностику и лечение ишемической болезни сердца, – об этом сообщили российские ученые. Плюс изобретения в том, что в отличие от мощных лекарств с избирательным действием, наночастицы будут действовать адресно и точно, снижая риск осложнений. Предполагается, что такая частица, содержащая лекарство, будет максимально близко подбираться к пораженным тканям и лишь там высвобождать содержимое. Сама же просто растворится. Уже проведены тесты на животных, показавшие низкую токсичность и сокращение побочных эффектов от лекарств при таком методе введения. А доставлять в организм наночастицы возможно при помощи обычной иглы и шприца. Ведутся дальнейшие разработки и испытания.

● НИЗКИЕ МУЖЧИНЫ ЛЫСЕЮТ РАНЬШЕ



Светлокожие мужчины, а также те, кто не отличается высоким ростом, лысеют раньше, чем их загорелые высокорослые собратья. Однако ранее облысение – это и повод задуматься о своем здоровье.

Ученым удалось выявить 63 изменения в геноме человека, приводящих к преждевременной потере волос. К тому же оказалось, что часть этих изменений сопряжена с рядом физиологических особенностей. Согласно статистике, рано облысевшие мужчины чаще имеют сердечные заболевания и рак предстательной железы, чем мужчины, не потерявшие волосы преждевременно.

● ЙОГА ОТ ДЕПРЕССИИ

Два занятия йогой в неделю плюс домашняя практика способны значительно снизить проявления депрессии, считают ученые Бостонского университета. Две группы испытуемых занимались йогой с различной нагрузкой, плюс практиковали дыхательные упражнения. Йога помогла людям из обеих групп. Пациенты отметили значительное улучшение состояния. К тому же в отличие от большинства антидепрессантов, занятия йогой под руководством опытного инструктора не имеют побочных эффектов.

ИСКУССТВЕННЫЕ КАПИЛЛЯРЫ

Эффективный метод получения тканеинженерных конструкций, свойства которых максимально приближены к физиологическим, разработали ученые Института цитологии и генетики СО РАН с участием студентов Новосибирского государственного университета. Речь идет об искусственных сосудах, причем малого диаметра. Новые искусственные сосуды, по заверениям ученых, максимально приближены к настоящим. Созданы они на основе мембран из поликапролактона и хитозана. Такой состав поможет снизить риски воспаления, тромбоза и других иммунопатологических процессов. В ходе экспериментов ученые показали, что человеческие клетки после заселения на такие мембраны сохраняют свои функциональные свойства. Исследования продолжаются.



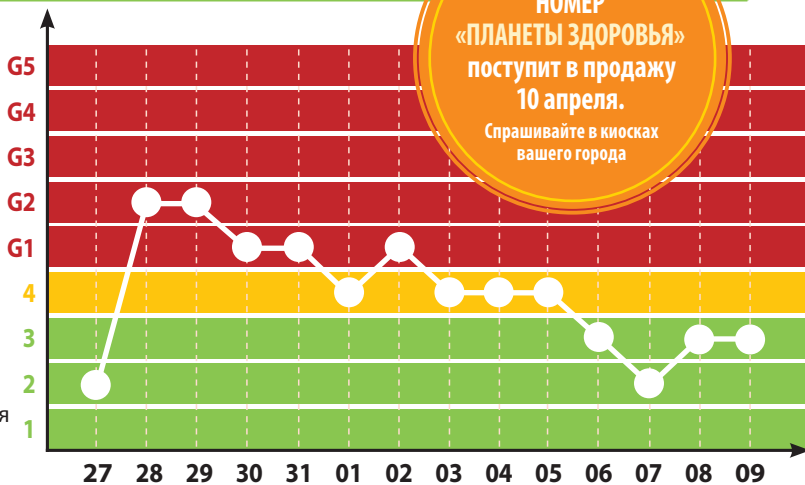
ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

27 марта – 9 апреля

28 и 29 марта 2017 возможна магнитная буря уровня G2 (средняя)
30, 31 марта и 2 апреля 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)
1, 3, 4 и 5 апреля 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли

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

- Магнитная буря
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитосфера спокойная



СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» поступит в продажу 10 апреля. Спрашивайте в киосках вашего города

ПРОБИОТИКИ ОТ ПОЛЛИНОЗА

Пробиотики могут помочь в борьбе с сезонной аллергией, считает группа ученых из Флориды. Побороть симптомы поллиноза, по их мнению, можно, регулярно и своевременно принимая пробиотические препараты.

Однако также ученые сообщили, что далеко не все препараты группы могут производить нужный эффект. Для этого необходимо использовать специальные комбинации, которые подбираются индивидуально. Однако, уже точно известно, что пробиотики могут регулировать иммунный ответ на аллергические реакции.

В результате последних исследований было установлено, что наиболее эффективной комбинацией является смесь лактобацилл и бифидобактерий. Предотвращение развития аллергических реакций обуславливается повышением концентрации регуляторных иммунных Т-клеток. При потреблении такого «коктейля» снижается острота аллергических реакций, а со временем и сама чувствительность к аллергенам. Исследования продолжаются.



Фото: Billion Photos, CatherineL-Prod, Lightspring, Roman Samborskiy / shutterstock

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ВЕСНА. АВИТАМИНОЗ.
СУХАЯ КОЖА?

*Нанитай кожу
витаминами!*

- Насыщает кожу витаминами А, D, E
- Смягчает и увлажняет кожу
- Повышает эластичность кожи
- Используется в качестве профилактики фотостарения



ПРОДАЁТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ

WWW.RADEVIT.RU

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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



✉ ЛЬНЯНОЕ СЕМЕЧКО ПРИБАВИТ МОЛОКА

Недавно я в очередной раз стала бабушкой: на этот раз сын со снохой подарили мне прекрасную внучку. Сноха начала кормить грудью, но молока ребеночку не хватало. Я предложила ей испробовать средство, которое помогает повысить лактацию. Это средство помогало и мне, и моей дочери добиться когда-то прибавки молока. Оно состоит из 2–3 ложек молотого

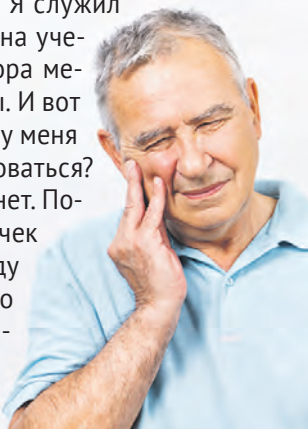
льняного семени (смолоть в кофемолке), заваренного стаканом кипяченого молока и смешанного с 1 столовой ложкой натурального меда. Употребляя такую смесь на завтрак каждый день, сноха почувствовала, что молока стало больше, и малышка стала наедаться.

*Ирина Гайдулина, счастливая бабушка,
г. Пермь*

✉ САЛО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

На страницах вашей газеты можно найти много хороших, недорогих и действенных народных рецептов, которые помогают нам, обычным людям, лечиться самостоятельно и без больших затрат на лекарства. Я тоже хочу поделиться одним средством, которое мне пришлось испытать на себе, как говорится, в условиях, приближенных к военным. Я служил в армии, и наш дивизион периодически выезжал на учения на полигон, где ни врачей, ни большого выбора медикаментов не было, только подручные материалы. И вот однажды, через неделю проживания на полигоне, у меня вдруг заболел зуб, сил нет. Куда бежать? Кому жаловаться? Боль страшная, хуже зубной боли, говорят, ничего нет. Помог мне наш ротный. Сказал приложить к зубу кусочек свиного сала. Положил я его на больной зуб, между десной и щекой. Через 15–20 минут боль стихла. Кто бы мог подумать, но мне помогло! До сих пор с благодарностью вспоминаю нашего ротного.

Александр Васечкин, г. Ревда



✉ МЕЛИССА ОТ ГЕРПЕСА

Наверное, с герпесом все знакомы не понаслышке. Эта болячка то и дела вскакивает у меня, когда иммунитет снижается, а весной это происходит систематически. Бороться с высыпаниями герпеса мне помогают рецепты народной медицины. Я всегда держу у себя на кухне листья мяты, засушенные с осени, они-то и помогают мне в лечении герпеса. Готовят настой так: 2 столовые ложки листьев заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа и принимают по полстакана 4 раза в день до еды. Высыпания быстрее подсыхают, а новые не появляются.

Л. И. Трубина, Владимирская обл.

✉ ТМИН ОСТАНОВИТ ТОШНОТУ И РВОТУ

При морской болезни очень помогает отвар тмина. Также если есть тошнота или рвота, этот отвар поможет их остановить. Для приготовления отвара нужно 1 чайную ложку тмина залить 2 стаканами кипятка и настоять, как чай, 15–20 минут. При тошноте или рвоте нужно пить этот отвар мелкими глотками по полстакана.

*Николай Рыбаков,
ветеран труда,
г. Иваново*



✉ ПАСТУШЬЯ СУМКА ПОМОЖЕТ ПОЧКАМ

У меня хронический пиелонефрит, и весной особенно часто наступает обострение заболевания. Я поддерживаю себя различными фитотерапевтическими препаратами, среди которых наиболее действенным считаю настой травы пастушьей сумки. Делюсь с вами рецептом, как его приготовить. Возьмите 1 ст. ложку травы, залейте стаканом кипятка и настаивайте 10 минут. Готовить такой настой нужно непосредственно перед употреблением. Пить по стакану 3 раза в день после еды.

Светлана Д., г. Чебаркуль

✉ ПЕЧЁНЫЙ ЛУК ОТ СУХИХ МОЗОЛЕЙ

По своему опыту, пришел к выводу, лучшее средство от сухих мозолей – печеный лук! Это я по собственному опыту знаю. Берем целую луковицу, снимаем только один слой верхней шелухи и запекаем в духовке до мягкости. Когда луковица будет готова, вынимаем ее из духовки и даем ей остыть. Остывшую луковицу разрезаем пополам и прикладываем срезом к мозолям. Фиксируем бинтом и сверху надеваем носки. Лучше делать это на ночь. 4–5 таких луковых процедур – и мозоли как не бывало!

*Николай Семёнович Степанов,
Рязанская обл.*

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

✉ БРУСНИКА ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ЦИСТИТОМ

Каждая женщина знает, что такое цистит. Больно, тошно, невыносимо. К слову, новые современные стандарты лечения этой напасти обращены и в сторону народной медицины. Антибиотиками при первых признаках цистита женщин уже не почуют. Вот и я хочу поделиться своими рецептами избавления от недуга. Бороться с циститом народная медицина советует с помощью брусничных листьев. Брусничные листья можно собрать в лесу или купить в аптеке.

Чтобы получить отвар, 2 столовых ложки с горкой брусничных листьев заливают 1/2 литра воды и кипятят 10 минут. Потом отвар вместе с листьями надо перелить в термос и держать еще 3–4 часа. Такой настоявшийся отвар надо процедить, разделить на 3 части и выпить его в течение дня.

Л.П. Бельская, Владимирская обл.



✉ АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

В восточной медицине очень распространено лечение ароматическими маслами. Я пробовала такое лечение, когда ездила в Индию, и мне очень понравился результат. Поэтому я решила поделиться с вами.

Для улучшения зрения можно использовать сандаловое, пихтовое, кокосовое или жасминовое масло. Тут все зависит от того, какой вам больше нравится запах. Масло по капле надо наносить между бровями и на виски и втирать, массируя, от переносицы до висков через брови. Эта процедура стимулирует зрительный нерв, и его работа улучшается.

А.Ю. Борисова, г. Кинешма



фото: Uvarov Stanislav, InesBazdar, Image Point Fr, Seregam / shutterstock

✉ ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ПОРЕЗОВ И РАН

Дорогая «Планета здоровья»! Скоро начнется дачный сезон, садоводы и огородники помчатся на свои приусадебные участки копать, сажать и навредить красоте на любимых грядках. А где работа на огороде, там и неизбежные занозы, ссадины и порезы. Мой совет может быть полезен тем, кто по неосторожности травмировался на дачном участке. Так моя бабушка лечила меня в детстве от порезов и ран, которые загноились. Средство, кстати сказать, пришло к нам от настоящих знахарей, которые считали его одним из лучших. Нужно взять столовую ложку козьего или овечьего жира и половину столовой ложки соли, добавить столовую ложку хорошо измельченного лука, сложить все в крепкую посуду и хорошо смешать. Взять количество этой мази величиной с рану, наложить на нее и хорошо забинтовать, держать 24 часа. Мазь будет вьедаться в рану и вытягивать из нее грязь. После нескольких применений рана заживет.

Василий Иванович, дачник с 20-летним стажем, Московская обл.

ОДЕЖДА НА ЗАКАЗ ИЗ ТРИКОТАЖНЫХ ТКАНЕЙ СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ДЛЯ КОМФОРТА В БУДНИЕ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ

- В ассортименте:**
- КУРТКИ
 - БРЮКИ • ЖИЛЕТЫ
 - ПОЛУКОМБИНЕЗОНЫ
 - ТЕРМОБЕЛЬЕ • НОСКИ
 - ШАПКИ И ПЕРЧАТКИ

По индивидуальным меркам

По стоимости стандартной одежды

Из ткани Polartec

ВСЬ АССОРТИМЕНТ в магазинах «Валлар-Рыболов».

Казанский вокзал ТЦ Казанский
Комсомольская пл. 2, 2 этаж. Тел. 8 (499)703-01-67
и магазине «Big Game» ТРК «СПОРТЕХ»
м. Авиамоторная, ул. 5я Кабельная, д. 2, стр. 1, уровень 5.
Тел. 8 (495) 740-90-67

Магазины «Рыбачьте с нами»:

- м. Сухаревская, Панкратьевский пер.,3, Тел. (495)234-31-84; (495) 956-88-71;
- м. Пролетарская, ул. Марксистская, 9. Тел. (495) 670-10-70;

Рыболов на Птичке – м. Брестиславская, ул. Перерва, 39
Тел. 8 (499)-707-11-55; 8 (917)-578-15-79

Нахлыст/Рыболовия - Птичий рынок
г. Москва, 14 км МКАД, рынок Садовод / Птичий рынок
Тел. 8 (499)-707-11-33; 8 (919)-764-35-41

Рыболов на Птичке - Птичий рынок
г. Москва, 14 км МКАД, рынок Садовод / Птичий рынок
Тел. 8 (499)-707-11-88; +7-(916)-268-77-13 (ежедневно с 9:00 до 18:00)

ООО «ОЛЕЙ» ОГРН 1027739223192. Юр. адрес: г. Москва, ул. Ставропольская, д. 60, к. 1. Реклама



OLEY

Индивидуальные и оптовые заказы:

(499) 341-18-82

Интернет-магазин: www.oley.ru

БУДЬ ГОТОВ К ВЕСНЕ,



Беспрестанное щекотание и зуд в носу, навязчивый, не поддающийся обычному лечению насморк, безостановочное надоедливое чихание и зудящие глаза на мокром месте. Все это признаки сезонной аллергии – поллиноза (сенной лихорадки). Приятного в этом, что и говорить, мало. Но есть все шансы к сезону цветения выйти с наименьшими потерями. Как это сделать? Поговорим с экспертом.

ЭКСПЕРТ

Михаил ГОЛЬДИН, заведующий пульмонологическим отделением ГБУ РО «ОКБ», заслуженный врач РФ, врач высшей категории



ОТКУДА БЕРЁТСЯ НАПАСТЬ?

– *Михаил Юрьевич, возникает естественный вопрос – откуда? Что за напасть? Почему с каждым годом людей, страдающих от поллиноза, все больше?*

– Аллергия – это реакция повышенной чувствительности, запускаемая иммунологическими механизмами. Существует несколько типов аллергических реакций по механизму развития,

причем в чистом виде они встречаются редко. Чаще это различные сочетания и переход из одного типа в другой. Можно выделить несколько стадий формирования аллергической реакции: изменение в иммунной системе, когда при первом контакте с аллергеном в организме образуются антитела (сенсibilизация). Если аллергены удалены из организма, то аллергическая реакция не наступает. Если

аллерген поступает повторно, то возникает реакция, при которой происходит выброс биологически активных веществ (медиаторов) и возникают клинические проявления: вазомоторный ринит, конъюнктивит, дерматит и бронхиальная астма и т.д., которые зависят от состояния организма, вида аллергена, путей их поступления, места, где развивается аллергический процесс. Ну а почему болезнь набирает

обороты? Это «блага» цивилизации: загрязненность воздуха, воды, некачественные продукты, малоподвижный образ жизни.

ПОД ПРИЦЕЛОМ СЛАБЫЙ ПОЛ

– *А можно ли говорить о группах риска? Кто чаще страдает от поллиноза?*

– Поллиноз чаще встречается у женщин. По данным статистики в некоторых регионах от поллиноза

КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТЕНИЯ ОПАСНЫХ ДЛЯ АЛЛЕРГИКА РАСТЕНИЙ

	Средняя полоса России	Юг России	Поволжье	Северо-Запад России	Урал	Сибирь
апрель	ива, ольха, орешник, осина, тополь	верба, вишня, дуб, клен, персик, платан, рапс, рис, сирень, ясень	вяз, ива	ива, лещина, ольха	береза, вяз, ива, клен, лещина, ольха, осина	
май	береза, дуб, клен, сосна	каштан, липа, одуванчик, орех, платан, рапс, рис, свекла, сирень, сосна, шелковица	береза, дуб, клен, ольха, осина, сосна, тополь	береза, вяз, ива, клен, ольха, тополь, ясень	береза, вяз, дуб, ежа, ива, клен, лещина, липа, овсяница, ольха, осина, сосна, ясень	береза, одуванчик
июнь	одуванчик, сосна	камыш, каштан, клещевина, лещина, липа, подсолнечник, рапс, рис, рожь, шелковица	злаки, липа, крапива, одуванчик, осина, полынь, сосна, тополь	береза, дуб, злаки, ива, хвойные, щавель, ясень	вяз, ежа, клен, костер, липа, овсяница, рожь, сосна	ежа, одуванчик
июль	ежа, овсяница, пырей	амброзия, бузина, лебеда, лещина, подсолнечник, полынь, софора	амброзия, ежа, злаки, крапива, лебеда, липа, овсяница, полынь, пырей	злаки, липа, щавель	ежа, костер, лебеда, липа, овсяница, полынь	ежа, лебеда, овсяница, одуванчик, полевица белая, полынь, пырей
август	амброзия, полынь	амброзия, лещина, подсолнечник	амброзия, крапива, лебеда, полынь	злаки, лебеда, полынь	костер, лебеда, овсяница	лебеда, одуванчик, полынь

АЛЛЕРГИК!

страдает каждая третья представительница слабого пола. К слову, у сельских жителей поллиноз наблюдается значительно реже. А это вновь аргумент в пользу того, что на возникновение заболевания, а также на его течение влияют экологические, климатические и географические факторы. К группе риска также следует отнести людей со сниженным иммунитетом (больные с хроническими заболеваниями), а также бесконтрольно принимающих медикаменты. Ну и конечно, наследственный фактор. Ему мы отдаем решающую роль в возникновении поллиноза. Если

аллергическими заболеваниями страдают оба родителя, вероятность развития аллергии у ребенка составляет 50%, если один – 25%, если аллергических заболеваний у родителей нет – около 10%.

КАКИЕ СИМПТОМЫ У БОЛЕЗНИ?

– Скажите, а помимо насморка и чихания есть ли еще характерные признаки поллиноза? Когда уже пора бежать к доктору?

– Аллергический ринит – уже веская причина уделить повышенное внимание здоровью. Не стоит забывать, что при наплевательском отношении к болезни она может «трансформироваться» в бронхиальную астму, и риск этот достаточно высок.

Относительно же симптомов сезонной аллергии. Прежде всего это

КСТАТИ

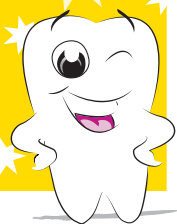
Антигистаминные препараты в ряде случаев могут нанести вред потенции. Поэтому они не должны применяться бесконтрольно. Всегда читайте аннотацию к лекарственным средствам и учитывайте возможные побочные эффекты.

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

предъявителю
скидки
на лечение
25%
НАМ
12 ЛЕТ!



ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ
ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ
КУПОНА:

Металлокерамическая
коронка (ед.)
~~3300 руб.~~ – **2500 руб.**
Панорамный рентген
~~470 руб.~~ – **400 руб.**
Съемный протез (отеч.) –
7000 руб.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 10.05.2017.

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Реклама. ООО «Денто-Люкс». Лиц. № 10-77-01-013323



ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

ПРОДУКТЫ, СПОСОБНЫЕ ВЫЗВАТЬ ПЕРЕКРЕСТНУЮ АЛЛЕРГИЮ



При аллергии на пыльцу злаковых и луговых трав следует исключить (конец мая – середина августа):

- хлеб, макаронные изделия, выпечку;
- сою и арахис;
- кукурузу, томаты;
- копченые колбасы;
- цитрусовые;
- щавель;
- клубнику, землянику;
- кофе, какао;
- крупы (пшено, рис, геркулес).

При аллергии на пыльцу сорных трав следует исключить (конец июля – октябрь):

- семечки, халву;
- подсолнечное масло;
- бахчевые (арбуз, дыня);
- персики, цитрусовые, бананы;
- цикорий, травяные чаи;
- майонез;
- кабачки, баклажаны;
- морковь, свеклу, чеснок;
- мед.

Фото: Kiefr, grafmata, Creative Mood/shutterstock

зуд в носу, гортани, ушах, в области трахеи. Отечность и покраснение век. Длительные приступы непрерывного чихания, непрекращающееся течение из носа, аллергический конъюнктивит (зуд, светобоязнь, слезотечение и ощущение песка в глазах). У некоторых больных появляется крапивница, затрудненность дыхания. Не исключены отек Квинке, атопический или кон-

тактный дерматит, цистит и вульвовагинит у женщин.

В особо тяжелых случаях к вышеназванным симптомам присоединяется «пыльцевая интоксикация»: утомляемость, раздражительность, отсутствие аппетита, приступы мигрени. В общем-то, как видите, не такое безобидное заболевание, как кажется на первый взгляд.

Читайте дальше на стр. 8

«Сны играют на просторе под магической луной...» Ф. Тютчев

ХОРОШИЙ СОН – УДАЧНЫЙ ДЕНЬ, ТРИОСОН!

Вы сегодня плохо выглядите, раздражительны, трудно идет работа... Скорее всего, Вы долго не могли уснуть?

Воспользуйтесь природным помощником «ТРИОСОН».

Проявите немного терпения – и Вы не будете разочарованы!



Спрашивайте в аптеках Вашего города

Информация по телефонам:

8-499-164-16-55, 8-495-965-30-06 (с 10.00 до 18.00)

www.parapharm.ru

СОГР № RU.77.99.88.003.E.004115.02.15 от 19.02.2015. РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при сезонной аллергии

**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: **Левосетиризин** – противоаллергическое средство. Оказывает антиэкссудативное, противозудное действие

ГЛЕНЦЕТ	таблетки 5 мг, 7 шт.	Индия	321 руб.
ЗОДАК ЭКСПРЕСС	таблетки 5 мг, 7 шт.	Чехия	209 руб.
КСИЗАЛ	таблетки 5 мг, 7 шт.	Бельгия, Швейцария	298 руб.
ЛЕВОЦЕТИРИЗИН	таблетки покрыт. плен. об. 5 мг, 7 шт.	Израиль	169 руб.
СУПРАСТИНЕКС	таблетки 5 мг, 7 шт.	Венгрия	269 руб.

МНН: **Дезлоратадин** – блокатор гистаминовых H1-рецепторов (длительного действия). Предупреждает развитие и облегчает течение аллергических реакций

ДЕЗАЛ	таблетки 5 мг, 10 шт.	Швейцария	238 руб.
ДЕЗЛОРАТАДИН	таблетки покрыт. плен. об. 5 мг, 10 шт.	Россия	153 руб.
ЛОРДЕСТИН	таблетки 5 мг, 10 шт.	Венгрия	359 руб.
ЭРИУС	таблетки 5 мг, 10 шт.	США	513 руб.

МНН: **Будесонид** – ГКС для ингаляционного, интраназального и местного применения. Оказывает противовоспалительное, противоаллергическое и антиэкссудативное действие, которое приводит к уменьшению бронхиальной обструкции

БУДЕСОНИД	порошок для ингаляций 200 мкг/доза, 200 доз	Финляндия	1016 руб.
БЕНАКОРТ	порошок для ингаляций 200 мкг/доза, 200 доз	Россия	408 руб.
ПУЛЬМИКОРТ	порошок для ингаляций 200 мкг/доза, 100 доз	Великобритания	843 руб.

МНН: **Сальбутамол** – предупреждает и купирует бронхоспазм, снижает сопротивление в дыхательных путях, увеличивает жизненную емкость легких

САЛЬБУТАМОЛ	аэрозоль для ингаляций 100 мкг/доза, 200 доз	Израиль	138 руб.
ВЕНТОЛИН	аэрозоль для ингаляций 100 мкг/доза, 200 доз	Великобритания	141 руб.

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

БУДЬ ГОТОВ

Продолжение.
Начало на стр. 6

ЧТО ДЕЛАТЬ АЛЛЕРГИКУ

– Но сезон цветения – это не неожиданность для аллергиков? Вероятно, можно как-то к нему подготовиться заранее?

– Это довольно непросто, но все же можно. Для начала, необходимо определить, на какой вид пыльцы у человека аллергия. А сделать это можно только после беседы с доктором. Поэтому не стоит бояться сделать аллерголога своим постоянным доктором.

Как же это определить? Во-первых, вести дневник наблюдений за состоянием в течение года (или хотя бы с марта по ноябрь). Так можно будет определить самый «опасный» период. Во-вторых, провести кожные пробы на аллергены, которые назначит доктор. Это уже информация, а знания в данном случае – сила.

Полностью отказаться от курения. Слизистые уже борются с пылью, стоит из-

ВАЖНО!

В сухую и теплую погоду растения пылят интенсивнее, и симптомы аллергии усиливаются. В холодные, дождливые и безветренные дни пыльца переносится гораздо меньше. Такие дни для больных поллинозом являются наиболее безопасными. В утренние часы интенсивность пыления растений максимальная, к вечеру она снижается.



К ВЕСНЕ, АЛЛЕРГИК!

бавить их хотя бы от смол и никотина. Регулярно стоит промывать нос холодной водой и пользоваться барьерными средствами защиты, выходя на улицу. Это могут быть специальные спреи, создающие в носу тонкую пленку, на которой оседают микроны пыльцы. Респиратор, при необходимости. И обязательно солнцезащитные очки для защиты глаз.

Заранее необходимо начать принимать антигистаминные препараты, которые ослабят аллергическую реакцию. Помимо этого, не пренебрегать базисной терапией, назначенной доктором.

Еще до сезона цветения по показаниям можно провести специфическую иммунотерапию. Схема лечения предусматривает введение в организм пациента возрастающих доз аллергена. В результате лечения чувствительность организма больного к аллергену снижается. Специфическую иммунотерапию можно проводить одновременно с приемом лекарственных средств.

6 ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ АЛЛЕРГИКА

Всегда следует помнить, что лучшая профилактика поллиноза – это ограничение контакта с аллергеном:

1 Если есть возможность, на время периода цветения стоит уезжать в другую климатическую зону.

2 Больным категорически не рекомендуют выезжать за город в период цветения.

3 Проветривать помещение лучше в сырую безветренную погоду. Для того чтобы предотвратить проникновение аллергена в квартиру, на окно можно повесить смоченную водой плотную ткань. Периодически опрыскивать ее из пульверизатора.

4 Пациентам с поллинозом следует принимать душ после прихода с улицы.

5 В период обострения рекомендуется несколько раз в день промывать глаза и полоскать горло для удаления аллергена.



фото: Lyubov Kobayakova, KinokoTagawa/shutterstock

6 Вещи после стирки не следует сушить на улице, чтобы избежать оседания пыльцы.

Но что мне особенно хочется отметить. Главное, это не относиться к себе, как к больному. Аллергия, астма – это образ жизни. Да, это неприятно, да, требует ряда мероприятий, а часто и по-

жизненное соблюдение ряда условий. Но это вовсе не повод ограничивать себя в полноценной жизни, лишая радостей новых открытий и общения, ставить крест на интересах. Относитесь к своему здоровью внимательно, и оно не заставит себя ждать.

Беседовала Любовь Анина

КАК ОСТАНОВИТЬ СТАРЕНИЕ МОЗГА? КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ИНСУЛЬТА?

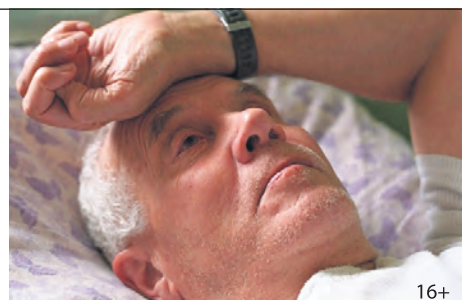
Старение мозга человека – исключительное явление. В природе этот недуг поражает только человека, который вынужден расплачиваться за свое доминирующее положение на планете.

Начиная со среднего возраста это и нарушение мозгового кровообращения, это инсульты, и как следствие, парализация, это ухудшение и потеря

памяти, рассеянность и развитие необратимых дегенеративных процессов. К тому же самый здоровый человек имеет 18% вероятность развития болезни Альцгеймера, согласно статистике. А это означает в конечном итоге потерю долговременной памяти и общее самоустранение больного от жизни по мере затухания сознания.

Как уберечь свою память от старения? Возможно ли не дать забывчивости стереть образы близких людей? Как остановить дегенерацию мозговой активности? Как защитить клетки мозга?

Комплексным нейропротекторным действием, защищающим организм человека от преждевременного старения и повышающим его устой-



16+

чивость к развитию заболеваний, свойственных старческому возрасту. Отмечено, что клетки мозга реактивируются, а нейронный поток снова оживляется, что само по себе замедляет процесс угасания мозга и организма в целом.

Быть здоровым, дееспособным, а главное, нужным себе и близким может каждый человек.

**Не будьте обузой, обращайтесь на горячую линию «ЗАЩИТА МОЗГА»
8-800-333-83-03** звонок бесплатный, с 9:00 до 21:00



РЕКЛАМА

Каждая женщина мечтает быть красивой. В магазинах мы замираем у полок с вкусно пахнущими кремами, эмульсиями, лосьонами, тониками. Скупаем литрами мицеллярную воду и скрабы. А если вдуматься, ведь у красавицы Нефертити или обворожительницы Елизаветы не было всех этих многообещающих придумок, но это не мешало им покорять сердца сотен мужчин. Давайте узнаем секреты красоты и здоровья великих.

ТАЙНЫ КРАСОТЫ от царственных особ



Нефертити

Древнеегипетская царица мазила ручки смягчающим кожу маслом сим-сим (кунжутное),

отбеливала кожу рук и ногти соком лимона. А вместо скраба использовала измельченную яичную скорлупу, смешанную с оливковым маслом.

Валерия Мессалина

Римская императрица принимала молочные ванны Клеопатры, а также ванны с лепестками алых роз и с добавлением фруктовых соков. Делала жирные притирки для кожи из пальмового масла, кожу рук смягчала – мятным, а волосы – майорановым маслом. Кроме того, широко использовала маски из смеси бобовой муки, смешанной с молоком молодой ослицы.



Жозефина Богарне

Пленительница сердца Наполеона Бонапарта использовала маски для лица из отварной картошки, а поры чистила теплым камфорным компрессом. Непременный стакан минеральной воды с лимоном по утрам помогал Жозефине взбодриться и чистил кишечник.



Елизавета I

Российская императрица отбеливала кожу, втирая перед баней сок огурца и квашеной капусты.

От веснушек ей помогали сорочки яйца, растертые с цветными одуванчиками, настоянные на водке.



Клеопатра

Царица из династии Птолемеев придумала эмульсию для лица из смеси меда, порошка высушенных листьев алоэ и родниковой воды, настоянной в серебряной чашке. Кожу рук красавица смягчала с помощью молочных ванночек, а волосы мыла шампунем из желтков яиц.



Екатерина II, Великая

Императрица всероссийская утром и вечером умывалась кусочками льда, тонизируя кожу. Ввела моду на фруктовые маски. Перед излюбленным утренним кофе императрица часто втирала в лицо и область декольте яблочное пюре и, кстати, обязательно съедала не менее пяти кислых яблок в день.



Подготовила Любовь Анина



ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Важно знать и быть готовым к тому, что, как только вы сообщите о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 000 рублей. Помните: пустив в дом «незваного гостя», вы неизбежно станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

Городская специализированная служба ЗАО «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете www.ritual.ru), учрежденная Правительством Москвы в лице ГБУ «Ритуал» в 1993 году, рекомендует следующий порядок действий в случае наступления смерти близкого человека.

Как уберечь себя от обмана - первые действия!

1. Немедленно обратитесь в проверенную городскую специализированную службу ЗАО «Ритуал-Сервис» по тел. 8 (495) 100-3-106 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите официального городского ритуального агента.
2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте никому паспорт умершего до заключения договора на оказание ритуальных услуг.

По любым вопросам, которые могут возникнуть в ситуации, когда из жизни ушел близкий, всегда можно получить квалифицированную помощь, позвонив по телефону: 8 (495) 100-3-106 или оставив заявку на сайте службы www.ritual.ru (Ритуал.ру).

Специалист городской службы незамедлительно возьмет на себя все заботы по организации траурных мероприятий и обеспечит достойное прощание с ушедшим.

КАТАРАКТА: ОПЕРАЦИЯ ИЛИ КАПЛИ

ГЛАЗНАЯ КЛИНИКА



ДОКТОРА БЕЛИКОВОЙ

ЧТО МЫ ЧУВСТВУЕМ, КОГДА СЛЫШИМ О НЕОБХОДИМОСТИ ОПЕРАЦИИ?

Тревогу, растерянность, надежду обойтись консервативными методами лечения. Это естественная эмоциональная реакция на слово «операция», даже если разумом мы отлично понимаем, что современные хирургические методы и медицинская техника позволяют проводить операции, в том числе тончайшие – офтальмологические, быстро, безболезненно, под местным обезболиванием каплями и с минимальным восстановительным периодом, позволяющим пациенту покинуть клинику сразу после операции.

Катаракту часто сравнивают с дефектом объектива фотокамеры, поскольку хрусталик глаза отводится в зрительной системе идентичная роль – наведение резкости, ответственность за четкость, яркость, достоверность изображения. Вывод напрашивается сам собой: если пришла в негодность линза объектива, то меняем её на новый. Если произошло необратимое помутнение родного хрусталика, с помощью офтальмохирурга подбираем полноценную замену в виде интраокулярной линзы.

КАПЛИ ИЛИ УЛЬТРАЗВУК? РЕШЕНИЕ ПРИНИМАЕТ ВРАЧ!

Капли могут помочь только на ранней стадии катаракты и то, если она носит не наследственный или возрастной характер, а имеет более редкие причины: токсическую или лучевую. На первых стадиях катаракты капельное лечение иногда может затормозить развитие патологического процесса. Следует помнить, что ни о каком самоназначении капель или использовании тех же лекарственных средств, которые принимали, допустим, другие родственники в семье, страдающие этим заболеванием, не может быть речи. Даже в случае консервативного, нехирургического лечения, глазные



Лиц. №ЛО-77-01-007003

ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ЗРЕНИЯ
ПРАКТИЧЕСКИ
ДО **100%**

Капли должен назначать офтальмолог, равно как и принимать окончательное решение о целесообразности того или иного метода лечения катаракты.

В ряде случаев, когда оперативное вмешательство на глаза пациенту противопоказано, капли остаются единственным средством замедления развития катаракты. В таком случае их использование будет пожизненным, тем более что правильно подобранные капли не оказывают побочного действия на организм.

И все-таки противопоказания к микрохирургическому лечению катаракты – это исключение. Современная офтальмохирургия творит чудеса и позволяет после удаления пораженного хрусталика и имплантации ИОЛ (интраокулярной линзы) практически в любом возрасте восстановить зрение до 100%. Такой результат стал возможен

благодаря методу ультразвуковой факоэмульсификации, который используют в ведущих глазных клиниках, в том числе в офтальмологическом центре профессора Е.И. Беликовой.

БОЙТЕСЬ НЕ ОПЕРАЦИИ, А СОБСТВЕННОЙ ОШИБКИ

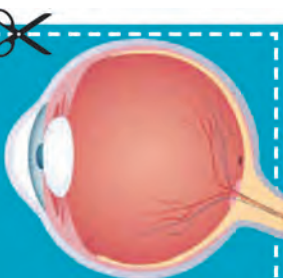
При выборе клиники для диагностики и лечения катаракты обратите внимание не только на цены. Очень важно понять, оперируют в клинике штатные врачи или же прием ведут приглашенные сторонние специалисты. Для точной диагностики любого глазного заболевания важна оснащенность медицинским оборудованием и стаж врача-диагноста. Лучше всего обращаться в зарекомендовавшие себя глазные центры и частные клиники, где хирургическое и капельное лечение катаракты поставлено на профессиональный уровень.

В любом случае, бояться операции не стоит. В 21 веке катаракта уже не приговор зрению, а лишь наследственная или приобретенная с возрастом проблема, решение которой современной медицине по плечу.

КУПОН

Предъявителю купона
диагностическое обследование
зрительной системы глаза
с консультацией врача –
2500 рублей!

Срок действия акции: с 1 по 15 апреля 2017 г.



Телефоны клиники:

8(495) 366-43-83,

8(499) 499-45-49

Сайт: www.belikova.net

Адрес: Москва, проспект Будённого,
дом 26, корпус 2

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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



ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

✉ МОГУТ ЛИ УВОЛИТЬ ИНВАЛИДА?

Моя подруга инвалид по сердцу. Имеет трех несовершеннолетних детей, один из них тоже инвалид. На ее работе происходит сокращение штатов, ей уже прислали уведомление о том, что ее ставка подлежит сокращению, поэтому ее увольняют. По правилам, с выходным пособием и т. д. Сама подруга не рада совсем. Она немногословна, больше делает, не болтает, не гоняет чаи. Может, за молчаливый характер? Правомочно? Почему? Организация бюджетная, не фирма.

Лариса Максакова, г. Тверь



ЭКСПЕРТ

Елена КОЛЬЦОВА
юрист

К сожалению, российское законодательство не содержит категорических запретов на увольнение кого бы то ни было. Работодатель имеет законное право прекратить трудовые договоры хоть со всеми работниками сразу, будь они даже все инвалиды, многодетные, беременные, – по основаниям, предусмотренным пунктами 1 и 2

ст. 81 Трудового кодекса РФ (ликвидация организации либо сокращение численности/штата работников). Защита прав работников при сокращении штатов осуществляется путем выплаты компенсации увольняемому (ст. 178, 180 ТК РФ), а также путем предоставления преимущественного права на оставление на работе согласно ст. 179 ТК РФ.

Преимущественное право не означает запрета на увольнение определенных категорий граждан, оно лишь диктует работодателю правила выбора – кого следует предпочесть, а кого сократить. Но выбирать можно только в том случае, если штатная единица остается в наличии. Согласно требованиям ст. 179 преимущественное право имеют лица с более высокой производительностью и квалификацией; имеющие двух и более иждивенцев; инвалиды ВОВ и боевых действий; работники, повышающие квалификацию по направлению работодателя. Получив за два месяца уведомление о сокращении, нужно поинтересоваться, какие должности работодатель может предложить работнику, чья нынешняя должность подлежит сокращению. Ведь сделать такое предложение – это обязанность работодателя, закрепленная в ч. 1 ст. 180 ТК РФ. И уже после того, как работник откажется от всех предложенных ему должностей, тогда его уже увольняют с выплатой всех причитающихся пособий.

✉ КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ КОЖИ

Извечный вопрос любой женщины элегантного возраста. Признаюсь, стало страшновато смотреться в зеркало, особенно по утрам. Но и справедливости ради скажу, что никогда особенно за кожей не ухаживала. А пора бы. Но с чего начать? Подскажите.

Римма Корзун, г. С.-Петербург



ЭКСПЕРТ

Светлана КАСАТКИНА
косметолог

Возрастная кожа действительно теряет упругость, тонус, появляются морщины – средней глубины и глубокие, смазывается овал лица, появляются так называемые явления птоза, т. е. кожа обвисает. Причина в том, что уже после 25-ти лет начинает снижаться выработка собственной гиалуроновой кислоты, замедляется синтез коллагена, снижается иммунитет кожи. В организме происходят возрастные гормональные изменения, обостря-

ются хронические заболевания. Все это сильно сказывается на состоянии кожи лица. Кроме того, пагубно влияет чрезмерное воздействие солнечных лучей, и, конечно, неправильный уход за кожей.

Для продления молодости кожи, профилактики преждевременного старения и устранения признаков старения вам могут помочь такие процедуры, как курс химических пилингов: миндальный, салициловый, гликолевый, ретиноловый (желтый) и т.д. Пилинги подбираются индивидуально косметологом во время консультации. Хорошо помогают и процедуры мезотерапии, биоревитализации, аппаратные процедуры, ручной массаж. Очень важен и домашний уход за кожей лица. В любом случае, поход к косметологу будет необходим для того, чтобы выяснить, какие процедуры вам можно проделывать, а для каких у вас имеются противопоказания.



НА ВАШИ ВОПРОСЫ

✉ СРОК ГОДНОСТИ АНАЛИЗОВ

Здравствуйте! Можно ли узнать о сроках годности анализов? У разных врачей информация разная. Меня интересуют сроки годности анализов крови на сифилис (требуют для операции), на гепатиты, анализа кала на дизгруппу и общего анализа крови. Заранее спасибо!

Камила Усманова, пос. Морьяковка



ЭКСПЕРТ

Ольга КОНДРАТЕНКО

к.м.н., врач-бактериолог микробиологического отдела клинико-диагностической лаборатории ГБОУ ВПО Самарского ГМУ Министерства здравоохранения РФ

Под сроком годности автор, видимо, имел в виду, в течение какого времени анализы действительны для врачей. То есть не требуется их пересдача, например, для проведения операции. Срок годности большинства общеклинических исследований (ОАК, ОАМ, биохимический анализ крови) составляет 10 суток. Анализы на ВИЧ, сифилис и гепатит до 90 суток, микробиологические исследования до 30 суток. Рентгенография 1 год. Анализ на группу крови и резус-фактор не имеет срока годности. Большинство заключений специалистов (терапевт, стоматолог, ЛОР и т.д.) годны 1 месяц. Однако в некоторых случаях, например, перед госпитализацией или операцией, врачу могут понадобиться более актуальные результаты исследований.

✉ СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Рассталась с мужем и впала в уныние. Ташу себя за уши из болота, а все равно настроения никакого. Вот бы кто поделился, как себя растормозить. А то так и жизнь пройдет мимо, не заметишь. Ведь у меня трое деток, им нужна оптимистичная мама.

Антонина Горячева, Псковская обл.



ЭКСПЕРТ

Мария АНДРЕЕВА

бизнес-леди, «Вице Миссис Земной шар»

Я тоже мама троих деток, поэтому отлично понимаю, как важно хорошее настроение для сохранения благоприятного микроклимата в семье. Старайтесь окружать себя оптимистически настроенными людьми – подобное тянется к подобному, если в вашем окружении вдруг завелся пессимист, старайтесь минимизировать общение с ним, это может быть заразно. Не стремитесь во всем видеть негатив – в вашей жизни всегда есть место не только для подвига, но и для радости, учитесь видеть хорошее в мелочах.

Не стоит программировать себя заранее на неудачи, из серии «у меня ничего не получится» – мы сами кузнецы своего счастья и несчастья. Не забывайте хвалить себя. Обзаведитесь интересным хобби. Можно завести домашнее животное: например, кошки славятся тем, что «забирают» у хозяев негатив, собаки «делятся» позитивом. И улыбайтесь чаще!



Фото: Jack Frog, Y Photo Studio / shutterstock



КАК ПОМОЧЬ СОСУДАМ

Неприятные ощущения в голове при скачках атмосферного давления и физических нагрузках нередко связаны с состоянием сердечно-сосудистой системы. Справиться с этим без сильнодействующих лекарств помогает фитотерапия.

«СОСУДИСТЫЙ ДОКТОР» – недорогое растительное средство для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Содержит Омега-3, Омега-6 и экстракт особой смеси дикорастущих лекарственных трав. Качество подтверждено сертификатом соответствия.

В аптеках или на ZDRAVCITY.RU с бесплатной доставкой в удобную Вам аптеку!
Тел.: (495) 789-57-22

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ПОМОГАЕТ УЖЕ 17 ЛЕТ!

КАКИЕ ЛОВУШКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Какие «возрастные ловушки» подстерегают мужчин и женщин в 40, 50 и 60 лет, и как их обойти, чтобы не допустить ухудшения здоровья? Как продлить молодость и отсрочить наступление старости? Мы попросили эксперта ответить на эти и другие вопросы читателей нашей газеты.



ЭКСПЕРТ

Юлия ЯКИМАНСКАЯ

к.м.н., врач-терапевт, врач
восстановительной
медицины, гирудотерапевт

ЛОВУШКИ ПОСЛЕ 40-КА

- Юлия Олеговна, хочется знать, какие проблемы могут подстерегать нас после 40, 50 и 60 лет, ведь принцип «меньше знаешь – крепче спишь» тут не работает.

- По моему мнению, каждый индивидуально должен отслеживать свое внутреннее состояние, но и знать, что происходит в нашем организме с наступлением определенного возраста, конечно, желательно. Прежде всего, возрастные изменения касаются обмена веществ, после 40 его скорость прогрессивно уменьшается. Поэтому, если вы хотите оставаться стройными и не иметь лишнего веса, необходимо пересмотреть свое питание, свой рацион, снизить его калорийность до 1000–1400 ккал в сутки. Обязательно нужно следить за своим весом, контролировать его. И конечно, быть физически активным. Обязательны регулярные умеренные физические нагрузки до появления пота (что свидетельствует об их интенсивности). Важно помнить, что жир начинает сго-

рять только в то время, когда мы двигаемся, когда мы активны. Согласно исследованиям Всемирной Организации Здравоохранения, в формировании множества заболеваний на 60 и более процентов участвует сам человек, его образ жизни, который он ведет.

ПОМОЩНИКИ ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Вероятно, имеет смысл приобрести домой напольные весы или еще какие-то «помощники для здоровья»?

- Вставать на весы каждый день – это хорошая привычка для тех, кто хочет следить за своим весом и удерживать его. Для поддержания физической активности отлич-

В любом возрасте есть своя прелесть. 51 год, например, без остатка делится на 17.



ным приобретением могут стать палки для скандинавской ходьбы. Сейчас это очень доступный и даже модный спортивный инвентарь. Ходьба – прекрасная альтернатива пробежке, она невероятно полезна. В связи с этим такой прибор, как шагомер, тоже придется кстати. Благодаря исследованиям ВОЗ, известно, что ежедневно мы должны проходить не менее 5, а оптимально – 10 км пешком. Это важно для поддержания на должном уровне сердечно-сосудистой системы (особенности капиллярного отдела).

40, 50, 60 -
ВОЗРАСТНЫЕ РУБЕЖИ?
МОЖНО СТАРОСТЬ
ОТЛОЖИТЬ!



Фото: Billion Photos / shutterstock

ЛОВУШКИ ПОСЛЕ 50-ТИ

- У женщин элегантного возраста 50+ зачастую прибавка в весе наблюдается, несмотря на ограничения в еде. А еще и кости становятся хрупкими... Что это, очередная «ловушка»?

- После 50 лет «ловушки» для женщины расставляют гормоны, а именно эстрогены, количество которых снижается. Наступает менопауза, которая приносит с собой такие проблемы, как приливы, остеопороз, ожирение и риск развития рака. Мужчины попадают в другую ловушку – возрастное уменьшение количества тестостерона также приводит к неприятным последствиям: снижению мышечной массы тела, нарушению потенции. Также возрастает риск развития сахарного диабета у представителей обоих

ВАЖНО!

Отсутствие эрекции у мужчин после 50 лет – возможный признак атеросклероза. Отсутствие сексуальных отношений из-за отсутствия потенции у мужчины на протяжении нескольких месяцев – повод обратиться к кардиологу и урологу.



ВЫСТАВЛЯЕТ НАМ ВОЗРАСТ

Беседовала
Елена Васильева

полов. Поэтому, важно обращать внимание на такие симптомы, как мучительная жажда, учащенное мочеиспускание. Повод сдать «кровь на сахар», если вы плохо переносите состояние голода, у вас частые головокружения, темнеет в глазах, после употребления сладкого сильно хочется пить.

ЛОВУШКИ ПОСЛЕ 60-ТИ

- Почему так важно регулярно проходить диспансеризацию после 60 лет?

- Потому что иногда симптомы заболеваний появляются позднее, чем лабораторные и инструментальные исследования показывают наличие проблемы. Благодаря обследованиям можно выявить заболевания в ранней стадии. Важно беречь себя и помнить, что после шестидесяти резко возрастает риск онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе варикозной болезни.

А ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ?

- Несмотря на множество «ловушек», которые ставляет нам наш возраст на пути к здоровью и долголетию, очень хочется их избежать, оставаясь красивыми и здоровыми. Посоветуйте нашим читателям, как это сделать?

- Осуществить эти желания достаточно просто. Во-первых, изменить питание, употреблять меньше рафинированных сахаров, пищи со вкусовыми добавками, жиров, соли, больше двигаться, желательно на свежем воздухе. Во-вторых, навсегда забыть о вредных привычках. И наконец, позитивно мыслить! При обследовании большой группы долгожителей был установлен фактор, значительно отодвигающий старость – позитивное оптимистическое мироощущение, особенно отсутствие отрицательных эмоций к другим людям. Все просто! Стараться делать добрые поступки и опасаться плохих мыслей!

КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРОЙТИ, ЕСЛИ ВАМ

ОБСЛЕДОВАНИЯ:

40+

- флюорография (1 раз в год)
- общий анализ крови и мочи
- биохимический анализ крови
- ЭКГ
- анализ крови с определением гормонов щитовидной железы
- анализ крови с определением уровня сахара в крови
- УЗИ-исследование органов брюшной полости
- измерение внутриглазного давления
- для мужчин: консультация уролога
- для женщин: маммография
- для женщин: осмотр гинеколога и проведения пап-теста для выявления рака шейки матки

ОБСЛЕДОВАНИЯ:

50+

- флюорография (1 раз в год)
- анализ крови по расширенным и углубленным показателям
- ЭКГ (2 раза в год)
- УЗИ органов пищеварения при подозрительных ситуациях – проводится эзофагогастроудоденоскопия, колоноскопия или ректороманоскопия головного мозга
- проверка зрения и глазное дно
- онкомаркеры
- проверка нарушений в системе кровообращения
- липидный профиль в биохимическом анализе (состояние «хорошего» и «плохого» холестерина)
- уровень кальция в тканях
- для женщин: мазок с шейки матки, маммография, УЗИ яичников
- для мужчин: проверка уровня простатспецифического антигена

ОБСЛЕДОВАНИЯ:

60+

- анализ крови с определением жиров
- для женщин: мазок с шейки матки, маммография, УЗИ яичников
- для мужчин: ректальное обследование предстательной железы у уролога
- для мужчин: проверка уровня простатспецифического антигена
- колоноскопия и гастроскопия – для исключения опухоли пищеварительного тракта
- онкомаркеры

ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ
Фиточай

ФИТОДИАБЕТОН



Состав: корни цикория, побеги черники обыкновенной, листья крапивы, цветки липы, листья подорожника большого, лоды шиповника, корневища и корни элеутерококка, трава горца птичьего, трава тысячелистника.

Область применения: в качестве биологически активной добавки к пище – источника флавоноидов, элеутерозидов, содержащей дубильные вещества.

Фиточай "ФИТОДИАБЕТОН" применяется в качестве профилактического и дополнительного средства при проблемах с углеводным и жировым обменом, способствует улучшению обмена, усилению микроциркуляции крови в поджелудочной железе.

Свидетельство о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.Е.011323.11.14 от 27.11.2014. ТУ 9373-007-18595264-09 с изм. № 1, 2

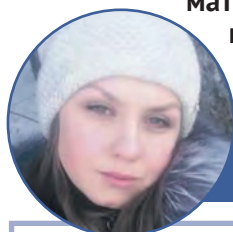
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ" (499) 724-58-67

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

Реклама

ПРИ ОПУЩЕНИИ ОРГАНОВ

Со временем, в силу возрастных изменений, вследствие родов, тяжелого физического труда или резкого похудения наши мышцы перестают быть для органов надежным корсетом. Гипотонус мускулатуры, окружающей брюшную полость и тазовое дно, может вызвать опущение органов. Почек, матки и даже желудка. В такой ситуации на помощь готова прийти йога. Специальный комплекс упражнений поможет улучшить самочувствие и даже вернуть на место не критично «упавшие» органы, укрепив мышечный корсет.



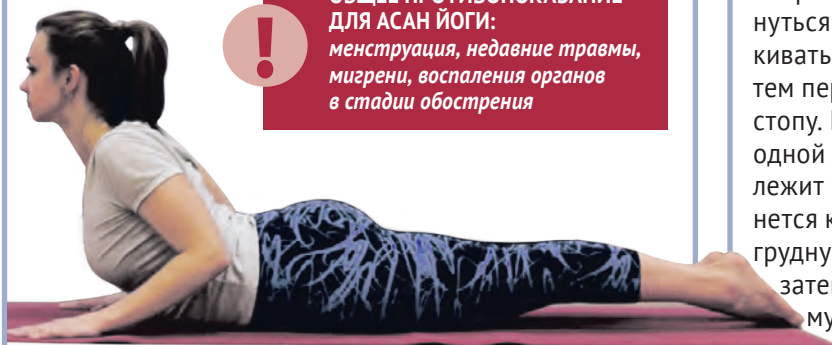
А как это сделать, расскажет преподаватель йоги Светлана Неумойна.

7 УПРАЖНЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

«ПОЛОВИННАЯ ПОЗА КОБРЫ»

1

Лечь на пол лицом вниз, вытянуть ноги, стопы прижатыми друг к другу, а пальцы ног вытянуты. Руки положить по обеим сторонам груди пальцами вперед, локти прижать к бокам. Опираясь на ладони поднимать голову и грудную клетку, стараться максимально прогибать позвоночник. Плечи опустить, грудь расправить, ягодицы расслабить. На полу должен оставаться лобок и ноги. Находиться в такой позе 20–30 секунд, потом медленно опуститься на пол.



**ОБЩЕЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ
ДЛЯ АСАН ЙОГИ:**
*менструация, недавние травмы,
мигрени, воспаления органов
в стадии обострения*

«ПОЗА МУДРЕЦА» - БОКОВАЯ ПЛАНКА

2



Упереться в пол ладонями и стопами, копчиком тянуться вверх, пятки стараться прижать к полу, отталкиваться от ладоней (поза «Собака мордой вниз»). Затем перенести вес корпуса на правую руку и правую стопу. Правую ступню развернуть и расположить на одной линии с правым запястьем. Левая нога сверху лежит на правой, левая рука направлена вверх и тянется к потолку. Корпус держать ровно, расправить грудную клетку, застыть в этой позе на 15–30 секунд, затем аккуратно встать в позу собаки и сделать позу мудреца на другой ноге и руке.

«ПОЗА САРАНЧИ»

3

Лечь животом на пол, вытянуться. Лицо обращено вниз, лоб на согнутых руках. На вдохе поднять одну ногу. Остаться в этом положении как можно дольше, не сбивая дыхания. Затем ноги поменять. В усложненном варианте, руки вытянуть вдоль тела, на выдохе поднять сразу обе ноги, грудь, руки оторвать от пола. На полу только живот.

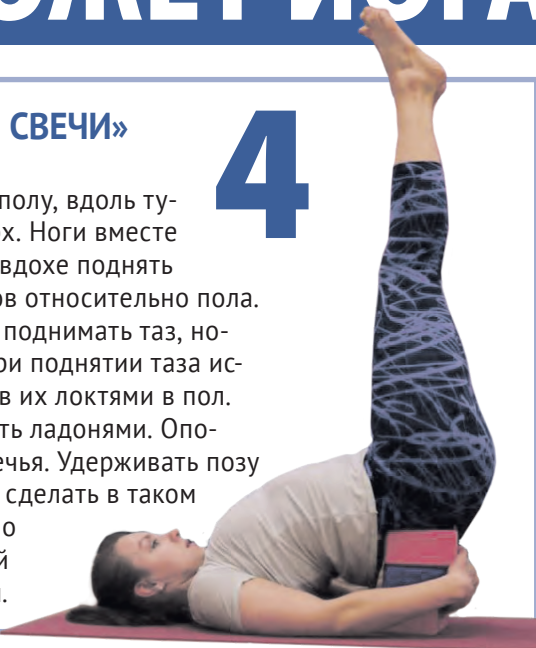


ПОМОЖЕТ ЙОГА

«ПОЗА СОГНУТОЙ СВЕЧИ»

4

Лечь на спину. Руки на полу, вдоль туловища, ладонями вверх. Ноги вместе и вытянуты вперед. На вдохе поднять ноги на угол 90 градусов относительно пола. Продолжать движение, поднимать таз, ноги прямые. В помощь при поднятии таза использовать руки, уперев их локтями в пол. Тазовые кости подпереть ладонями. Опора на ладони и предплечья. Удерживать позу 1–2 минуты. Если сразу сделать в таком варианте сложно, можно входить в позу с опорой на валик под поясницей.



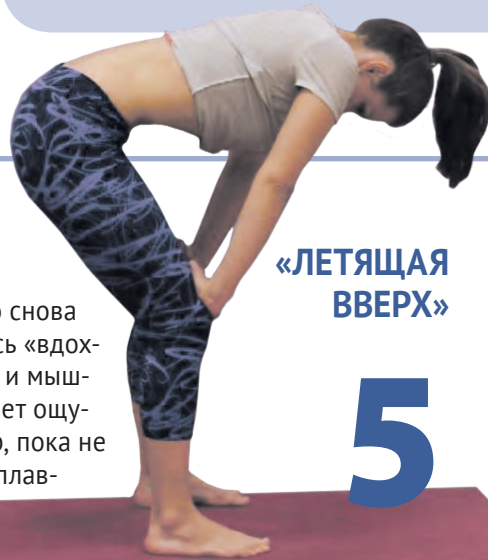
ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕНИРОВОК:

- ✓ Перед началом занятий нужно проконсультироваться с врачом и обсудить возможность йогатерапии.
- ✓ Если имеется воспаление внутренних органов, тренировки стоит отложить до наступления ремиссии.
- ✓ При опущении внутренних органов противопоказаны динамичные практики, прыжки, резкие подбросы ног, глубокие скрутки, позы с опорой рук в область брюшной полости.
- ✓ Подобрать комплекс упражнений должен опытный инструктор, имеющий опыт работы с подобной проблемой.

Встать, чуть разведя стопы и согнув ноги в коленях. Упереться руками в бедра над коленями так, чтобы можно было перенести вес на руки, расслабив и вытянув спину и живот. Сделать свободный и глубокий вдох, затем, согнув руки, наклонитесь вперед, сделав полный выдох. После этого снова поднимитесь и, сжав горло, чтобы перекрыть доступ воздуха, попытайтесь «вдохнуть», расширив грудную клетку (но оставив расслабленными диафрагму и мышцы живота). Брюшная стенка втянется внутрь и вверх, а в животе возникнет ощущение всасывания и растягивания. Фиксируйте это положение до тех пор, пока не возникнет потребность вдохнуть. Вдох должен получиться свободным и плавным.

«ЛЕТЯЩАЯ ВВЕРХ»

5



«ПОЛОВИННАЯ ПОЗА ЛОДКИ»

6

Сесть на пол, согнуть ноги в коленях и прижаться поясницей к полу. Грудной отдел и плечи остаются на весу. Ноги вытянуть и приподнять над полом на 30°. Ноги держать прямыми. Вытянуть руки к ногам, ладони направить вниз. Локти должны быть расположены на одной линии с висками. При правильном выполнении будет ощущаться напряжение в области живота и поясницы. В таком положении оставаться от 10 до 30 секунд, потом медленно лечь на пол.

«ПОЗА ПОСОХА»

7

Сесть на ягодицы, выпрямив спину. Выпрямить ноги, направив колени в пол, а носки стоп на себя. Обозначить прогиб в пояснице, «толкая» живот вперед. Поставить ладони на пол возле ягодиц. Вытянуть спину от копчика к макушке. Слегка опустить подбородок — так, чтобы шея продолжила линию позвоночника.



Он дарит цветы в лучшем случае два раза в год? Не умеет выбирать подарки и ни разу не догадался устроить для вас романтический ужин? Его любимый отдых – лежать на диване, под которым мирно покоятся в тысячный раз аккуратно прибранные им его грязные носки? Да сколько же можно это терпеть?! И возможно ли перевоспитать мужа? Поможет разобраться наш эксперт.



ЭКСПЕРТ

Галина ШАХУДИНА
психолог, гештальт-терапевт, тренер

ПРАВИЛО ТРЕХ «Н»!

Миллионы женщин ищут ответы на вопросы: как добиться того, чтобы муж и по хозяйству помогал, с детьми сидел, деньги хорошие зарабатывал, любил и обожал и при этом был первым романтиком на деревне, «не пил, не курил и цветы всегда дарил». А мы чтобы поменьше на него «со сковородкой работали» и имели возможность еще и «платья выгуливать». Как гласит правило «трех Н» – нет ничего невозможного! Все в наших руках!

Практика показывает, проблемы в парах начинаются не через неделю или месяц, а гораздо позже. В том числе и через 10, 15, 20 лет.... Неизвестно откуда появляются новые взаимные претензии, то, что в начале отношений нравилось, сейчас раздражает. Он уже не тот принц, готовый ради вас на подви-

ги. Он нудный, скучный, холодный... Ну а вы? Вы точно все та же принцесса, которой были раньше?

СОВМЕСТНЫЙ ТРУД

Понятно, что подчас количество совместно прожитых лет тяжелым грузом ло-

Не забывайте!

Вы полюбили человека именно таким, какой он есть! Всего 10% жен жалуются на недостатки мужа, возникшие с годами. Остальные хотят поменять то, что было всегда!

жится на семейные отношения. Становится не до кофе в постель и романтического ужина. Кажется, что спасет только развод.

Но только ли муж виноват в семейных проблемах? Ведь женщины со временем меняются гораздо больше, чем мужчины, и не всегда в лучшую сторону. Давно ли вы встречали мужа с работы с прической и при макияже, надевали для него красивое платье, улыбались ему? Какая бы ситуация не сложилась в семье, виноваты всегда оба супруга. Конечно, процент вины может быть разным, но все равно, самым главным и единственным способом достижения мира в семье – сотрудничество сторон и решение проблем сообща.

ХОТИТЕ ИЗМЕНИТЬ – ДЕЙСТВУЙТЕ!

• Разговаривайте друг с другом.

«Игра в молчанку» еще не разрешила ни один конфликт. Неважно, о чем бу-

дет ваш диалог, но он должен быть именно диалогом, а не вашим монологом. Интересуйтесь его настроением, делами, планами, не ограничивайтесь дежурным «Как дела?». Обсуждайте все, что угодно: погоду, быт, политику, интересную передачу, детей, стройте совместные планы на день или вечер.

• Наложите табу на крики, претензии, обвинения.

Исключите из лексикона глаголы «должен», «обязан», фразы «ты всегда» или «ты никогда». Поменяйте свой тон речи на более тихий, мягкий, женственный. Чаще говорите «спасибо», «пожалуйста» и «прости».

• Если вам сложно говорить о чем-то, пишите.

Маленькие записочки, вложенные в его карман, листочки с добрыми шутивными фразами, наклеенные на

КАК ПЕРЕВОСПИТАТЬ

ЕСЛИ ВАШЕМУ БРАКУ УЖЕ БОЛЬШЕ ДЕСЯТИ ЛЕТ

Две подружки – Почему мартовские коты так громко кричат? – Потому что кошки любят ушами.



ЗАНУДНОГО МУЖА?

холодильник или на зеркало в ванной. Увидев записку со словами «Люблю тебя!», муж вначале может очень удивиться, но это вряд ли оставит его равнодушным.

• Мотивируйте мужа.

Практика показывает, что мужчина вскакивает с дивана, только когда видит, что рядом женщина. Не сварливая и вечно недовольная «соседка» с растрепанными волосами и в халате, а красивая, ухоженная, следящая за собой и уважающая себя дама. Вспомните, ведь вы такая и есть! Просто нужно немного больше уделять внимание себе. Как говорится, не следите за мужем, следите за собой, и тогда муж будет следить за вами.

• Доверяйте.

Не оскорбляйте партнера своим недоверием и неверием в то, что у него все получится. Если вы «везете» на себе все хозяйство на 90%, то что остается мужу? Всего 10%. Поверьте, многое он способен взять на себя. Вы только доверьтесь и разрешите.

• Благодарите.

За все, даже за мелочи. Если муж что-то делает, старается, а жене «все не то» и «все мало», таким отношением очень быстро можно отбить желание делать даже это «что-то». Похвала и искренняя благодарность – великие мотиваторы.

• Касайтесь друг друга!

Помните, что взрослым не меньше, чем детям, нужны

объятия, прикосновения, поглаживания. Очень часто они говорят больше, чем миллионы слов. Обнимите своего мужа, встречая его с работы, после ужина, перед сном.

• Не ждите, не предлажьте – делайте.

Можно очень долго ждать каких-то действий со стороны мужа, намекать, предполагать, а потом, когда ваши ожидания не оправдались, обижаться и страдать. Не бойтесь давать готовые решения: позвоните в кино, организуйте совместную поездку за город! Не ждите – действуйте. Очень вероятно, что очень скоро муж сам начнет проявлять активность и пригласит вас туда, куда вы и мечтать не могли!

Подготовила Елена Васильева

Советуют читатели



• Если вам нужно быстро остудить чай, держите в морозилке кубики льда. Если их нет, можно опустить в чай 3–4 охлажденные чайные ложки.

• Факт – горлышко пластиковой бутылки отмерит количество макарон на одну порцию.

• Используя на небольшом праздничном столе посуду на длинной ножке, можно уместить сразу много блюд... в два яруса.

• Не нравится, когда на групповой фотографии кто-то получается с закрытыми глазами? Попросите людей закрыть их и открыть на счет «три». Фотографируйте именно в этот момент.



В настоящее время современным подросткам важно уметь ладить между собой. Во-первых, жить в теплой атмосфере намного приятнее. Во-вторых, навыки общения обязательно в свое время пригодятся еще много-много раз. И их стоит развивать вне зависимости от того, планируете ли вы потом создать семью с шестью детьми или хитроумно править миром. В любом случае надо будет знакомиться, привлекать соратников.

Но подростковый коллектив – изначально сложная штука. Например, в одном школьном классе собираются совсем разные личности. Поразительно, насколько далеко разойдутся их пути лет за 15–20. У каждого свои способности, характер и желания. Но почему кого-то все любят и уважают, а с кем-то не желают знаться, хотя он тоже умный и красивый?

Рассмотрим несколько примеров, как говорят учителя алгебры. Вот перед нами два могучих интеллекта, два, триумфально вернувшихся с городского конкурса таланта. Первый мигом ввел в моду фразу «синусоида уехала», а про другого

Добрые люди – нужные люди. Всем!

история умалчивает, потому что едва он начал рассуждать о невежестве окружающих, как все разбежались, не дослушав.

А вот еще двое: они пропускают учебу неделями, так как ездят на соревнования, иногда даже в заграничные страны. Занимаются в одном клубе, медалей примерно поровну. За одного все болеют, поздравляют и даже иногда кричат при встрече «Ура!». А от второго переходят на другую сторону улицы, едва заметив издали, прячут глаза от мрачного взгляда.

Или вон девчонки. Они ведь обе были очень симпатичные уже в первом классе, а с тех пор стали просто «Вау!», да еще и одеваются стильно. Но стайка подружек постоянно окружает только одну. Про вторую и так все знают, что гулять она не пойдет, помогать никому не станет, поговорить не захочет и даже никому не улыбнется. Зато уж «отшить» умеет.

Видите систему? Разница между «Мозгом» и всезнайкой, между спортсменом и «Громилой», между «Солнышком» и «Не-влезай-убьет» – в отношении к людям. В позитиве и доброте. Как в зеркальной комнате: посмотрите по-доброму – и видите вокруг добро. Или наоборот.

Но беда в том, что не всегда «необщительный» значит «злой». Человек может банально стесняться или не знать, как показать миру свою лучшую сторону. Может, у него такие маленькие комплексы и подсознательные страхи. Не важно.

Мы просто попробуем помочь беде: потренируетесь немного на кошках. В прямом смысле! Или на собаках. И скорее тащите на зверетерапию своих застенчивых приятелей, если почувствуете,

что им это пойдет на пользу.

Животным все равно – странный у вас юмор или природная молчаливость. Их не волнует, что у кого-то при улыбке видны брекеты. Они просто чувствуют доброту и отвечают тем же. Идеальный полигон для тренировок по самораскрытию.

Хорошее отношение к животным повышает авторитет у окружающих. Это не лозунг, а реальный результат научных исследований: безусловное свойство любого лидера – доброжелательность к тем, кто в ней нуждается. Лидер не самоутверждается за чужой счет, настоящий вес зарабатывается противоположным способом.

Помогать слабым (а животных ведь называют меньшими, то есть младшими, братьями) – значит показывать свою силу и уверенность. Гуманизм и ответственность не просто уважают – в нынешние времена им даже удивляются.

Получается, внезапно прославиться и стать для кого-то добрым героем вовсе не сложно. Из доброты прекрасно вырастают и самоуважение, и уважение от других. Зверетерапия – то, что доктор прописал. Выходит, так!

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД ПОМОЩИ БЕЗДОМНЫМ ЖИВОТНЫМ «КОТОПЕС»

Тел. +7 (495) 504-37-81

E-mail: info@kotopes-bf.ru • Skype: kotopes-bf

<http://kotopes-bf.ru>
СПАСИ ЖИЗНЬ СЕЙЧАС!



Юра закинул в рот горсть попкорна и громко загоготал. Я быстро огляделась и, заметив, что на нас обращают внимание, поглубже вжалась в кресло.



НЕ ДАДИМ ДРУГ

ЗАЧЕМ Я ВЫШЛА ЗА НЕГО ЗАМУЖ?

– Юр, можно потише? – дернула я его за рукав. – Люди смотрят.

– Ха, да пусть смотрят, – ответил мой никогда не унывающий муж. – Ну, ты сама погляди, какую чушь показывают то, – махнув рукой в сторону экрана, вновь гоготнул благоверный.

На экране бегала девица в неглиже и притворно охала, ища, куда же подевался ее разстрезвонившийся мобильник. Выглядело действительно забавно.

– Слушай, ну просто неприлично так себя вести в общественных местах, – решила я обратиться к мужу.

– Я пришел сюда отдыхать. Деньги запластил. Чего ты все пристаешь? – разозлился Юра. – От тебя сейчас шума больше, чем от моего случайного смешка. С тобой вообще нигде появиться нельзя! Как старая брюзга...

Словом, кино в тот день мы не досмотрели. Ушли. А всю дорогу до дома ругались и выясняли отношения. Было мерзко и обидно. Но если учесть, что в последние полгода подобные сцены стали закономерностью, обидно вдвойне. Мы раздражали друг друга, это было очевидно. Я все время задалась вопросом, как могла выйти



замуж за такого мужчину. Думается, что и муж частенько крутил в голове подобные мысли.

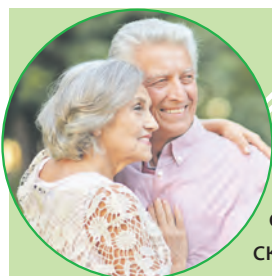
НЕ ПОЙМАН, НЕ ВОР?

– Жанна, тебе надо отвлечься, – твердила подруга. – У вас семейный кризис. Поехали со мной за город. У нас там компашка собирается. Отвлечешься, отдохнешь.

Я никогда так не делала, но в тот раз согласилась. Я действительно устала

от семейных склок, вечного напряжения и недовольства. Вера действительно собрала замечательную компанию. Общаться было интересно. Плюс вкусная еда, жаркий дачный камин, приятная музыка. Все это было романтично и прекрасно расслабляло. Расслабляло до такой степени, что проснулась я утром не одна. Сказать, что я была в ужасе, не сказать ничего.

– Да ладно тебе, – смеялась Верка. – Не пойман – не вор. Расслабилась, и



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



Тут вот много о любви пишут. Да все женщины. А я хочу по-мужски о любви рассказать. Вспомнить, так сказать, бывшее. Был я тогда пацаном девятнадцатилетним. Вроде и токарь уже, в вечерке учился, а все еще какая-то глупость в голове. И вот пришла к нам на курс девчушка новенькая. Маленькая, конопатая, со смешными прыгучими хвостиками. И очки у нее здоровенные на пол лица. Парни наши сразу подшучивать над ней кинулись – кнопка, мол, в очках. А девчонки посмеиваются. А я, сам не знаю почему, вскочил, портфель из ее рук принял. «Пошли», – говорю.

И пошел к своей парте. Ее портфель рядом, на соседний стульчик поставил. Так и просидели рядом два года. А потом поженились. Вся группа на нашей свадьбе гуляла. А друг Славка мне в тот же день признался, что кнопку мою, Анечку, тоже сразу заметил, да подойти постеснялся. Так вот и мучился все два года, видя, что у нас отношения на лад идут. А после свадьбы уехал в другой город. Жалко было друга потерять, но Анюта моя мне дорожке жизни всегда была. Скоро у нас золотая свадьба. Из гостей наших тогдашних уж и в живых почти никого. А любовь все еще живет. Так-то вот.

Павел Николаевич Кузин, г. Самара

ДРУГУ ОСТУПИТЬСЯ

Кстати

ЧТО ТВОРИТ ЛЮБОВЬ

- Если человек влюблен, любя еда ему кажется вкуснее. Мысли о чем-то романтическом могут заставить нас воспринимать то, что мы едим и пьем, более сладким. К такому выводу пришли исследователи Университета Сингапура после ряда проведенных экспериментов.
- Влюбленная пара может синхронизировать частоту своих сердечных сокращений, поддерживая зрительный контакт в течение трех минут. Вот что значит выражение «сердца бьются в унисон».

опухоль головного мозга. Юрка плакал как ребенок, а я впала в анабиоз. Мне стало все равно, что будет дальше. Мысленно я уже себя похоронила.

Первым из нас очнулся Юрка. Он стал искать врачей, доставать лекарства, зачитывать мне какие-то психологические тренинги, рассказы о чудесном исцелении, Бог знает где добытые, притащил даже библию, чего за ним раньше не водилась.

К Богу я прислонилась не сразу. Все еще погруженная в себя и свою печаль, я не понимала, что говорит мне Священное писание. Однако, уже месяц спустя я нашла себя в храме исто-во молящейся о здравии себя и мужа. Впереди была вторая химия.

МЫ ИСКУПИЛИ ГРЕХИ

Юрка был со мной рядом от начала до конца. И во время всех моих химий, когда я зеленая и похудевшая буквально жила в туалете. И во время операции, и после, когда у меня отказала вся правая часть тела. Учился делать массаж и не забывал ободрять веселыми рассказами и признаниями в любви. За эти полтора года он стал мне ближе и роднее, чем за пять лет нашего брака.

– Юр, ты знаешь, я должна тебе кое-что сказать, – решила я как-то на признание о событии, которое терзало меня все это время.

– Я знаю, – приложил он палец к моим губам. – Все знаю. Давай не будем говорить об этом. Мне кажется, мы оба искупили грехи сполна. Самое время все начать с чистого листа.

Уткнувшись опухшим от слез носом в плечо мужа, я еще раз всхлинула. Впереди у нас еще очень большой путь. Много трудностей и преодолений.

Но мы вместе, мы рядом, а значит, пройдем его вместе и не дадим друг другу оступиться.

– Я люблю тебя, – шепнула я Юрке. И муж в ответ крепко-крепко прижал меня к себе.

Жанна

хорошо. Страдать и сообщать об этом всему свету вовсе не обязательно. Просто забудь.

Но я не забыла. Всю обратную дорогу в город я крутила в голове ужасные мысли о разводе, жутком скандале, о том, что могу потерять мужа, которого, оказывается, люблю. И в какой-то момент, достигнув точки наивысшего напряжения и страха, я вдруг почувствовала, что мне плохо. Уже теряя сознание, я увидела, как склонилась надо мной подруга. Видела, как она что-то кричит, но звуки жизни уже выключились. Вокруг царил всепоглощающая тишина. А мгновением позже спустилась и крошечная тьма.

НАШЛА СЕБЯ В ХРАМЕ

Когда я очнулась в больнице, то первым увидела Юру.

– Ну, как ты? – схватил он меня за руку и озабоченно заглянул в глаза.

– Вроде ничего, – покрутила я головой из стороны в сторону. – Голова немного болит. Что случилось?

– Пока ничего не известно. На завтра у тебя МРТ, еще какие-то обследования. Не волнуйся. Все будет хорошо.

Но хорошо не было. Результатов обследования долго ждать не пришлось –

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Великий Пост и Пасха

100 ВКУСНЫХ И ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ



Специальный выпуск
журнала
«Домашний повар»

Великий Пост и Пасха

100 ВКУСНЫХ И ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ



В НОМЕРЕ ВАС ЖДУТ:

- Разнообразные рецепты для тех, кто постится, из доступных и полезных продуктов
- Правила постной трапезы
- Меню на Благовещение и Вербное воскресенье
- Советы по выходу из Великого поста
- Блюда для праздничного пасхального стола:
 - куличи и пасхи по старинным и современным рецептам;
 - секреты крашения яиц без химии;
 - праздничная выпечка;
 - мясные и рыбные рецепты;
 - весенние салаты;
 - идеи по украшению пасхального стола;
 - советы по подготовке к Пасхе вместе с детьми.

А ТАКЖЕ:

- Какие семейные традиции связаны с Пасхой?
- Как поздравить с праздником родных и близких?
- История празднования Пасхи



ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №7 от 3 апреля:

САМЫЙ РАННИЙ И САМЫЙ ВКУСНЫЙ РЕДИС

Какие условия необходимо создать, чтобы получить вкусные, витаминные корнеплоды с опережением «графика»?

КАК СДЕЛАТЬ БАХЧУ, КАК НА ЮГЕ

У продвинутых садоводов есть свои секреты и наработки, которые дают урожай не хуже, чем на юге.

ВЕРНЫЕ ПРИЕМЫ ВОЗРОЖДЕНИЯ ТЯЖЕЛЫХ ПОЧВ

Лучшие способы повышения плодородия глинистых земель, возрождения почв, которые были проверены садоводами и специалистами.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 апреля начинается **подписка на 2-е полугодие 2017 года.**

Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку до почтового ящика на издание «ДАЧА **pressa.ru**» можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
на газету «ДАЧА **pressa.ru**»
на 2-е полугодие 2017 года**

на 1 месяц (2 номера) на 6 месяцев (12 номеров)

45,37 руб.* 272,22 руб.*

Подписной индекс **П2940**
в каталоге «Почта России»

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

**Возникли вопросы? Звоните
в редакцию 8-495-933-95-77 (доб. 237)**

ГОРЯЧАЯ ТРОЙКА полезных приправ

Бытует мнение, что острая пища вредна для здоровья, в частности – для пищеварительной системы. Спешим заверить: это так, если злоупотреблять специями и острым. Если специи включать в рацион в меру, они придадут блюдам не только остроту, но также окажут пользу нашему здоровью.



1

ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ

Вещество капсаицин, которое является одним из важнейших компонентов чили, обладает целым рядом уникальных свойств.

Во-первых, капсаицин оказывает благотворное влияние на нервные волокна, поэтому его часто используют для лечения болевого синдрома. Популярный перцовый пластырь и различные перцовые настойки воздействуют на организм с помощью именно этого вещества, блокируя боль.

Во-вторых, капсаицин улучшает пищеварение, обладая при этом легким слабительным эффектом.

В-третьих, капсаицин подавляет аппетит и способствует быстрому сжиганию жиров, что особенно ценно для тех, кто следит за своим весом.

Регулярное употребление перца чили за счет содержания в нем большого количества витаминов А, С, РР и бета-каротина укрепляет и делает эластичными стенки сосудов, способствуя, таким образом, понижению артериального давления.

Вот это да!

ПЕРЕЦ СПАС РИМ ОТ НАБЕГОВ?

Кулинары предполагают, что перец появился в Европе около шести веков назад. Пряностью можно было расплатиться практически за любой товар. И стоил молотый перец примерно так же, как драгметаллы. Истории известна легенда, что в пятом веке король вестготовов попросил у древних римлян дюжину телег, груженных мешками с перцем, в обмен на прекращение набегов на «Вечный город». Да, могущество Рима в то время было уже подорвано, а популярность специй только начинала расти.

2

КУРКУМА

Помогает при проблемах с пищеварением, используется при диетах, направленных на снижение веса, обладает антибактериальными свойствами. Но есть в составе куркумы вещества, которых делают это растение особенным и неповторимым. Особенно ценным является куркумин, который и придает этому корню желто-оранжевый цвет. Ученые установили, что куркумин губительно действует на клетки злокачественных опухолей. При этом здоровые клетки не повреждаются.

Куркума способна разрушать протеины, блокирующие работу мозга, а также является мощным природным антибиотиком.



**Две подруги:
– Посоветуй
маленькую хитрость,
чтобы изо рта не пахло
луком.
– Съешь две головки
чеснока.**



ЧЕСНОК

3

Пифагор называл чеснок королем специй и не напрасно: чеснок не только придает блюдам остроту и своеобразный вкус, но и обладает целым рядом полезных свойств.

Это уникальный природный антибиотик, губительно действующий на болезнетворные бактерии, вирусы и грибки. Это его свойство практически не теряется при термообработке, что делает чеснок особенно ценным продуктом.

Кроме того, в чесноке содержатся витамины (С, РР, группы В), эфирные масла, фитостерины, большое количество разнообразных органических соединений и богатейший набор микро- и макроэлементов. Но главная химическая составляющая чеснока – гликозид аллиин, который «отвечает» за остроту, специфический запах, а также за борьбу с болезнетворными организмами.

Виктория Ленская

КУДА ВЫ ТОРОПИТЕСЬ, ГОДЫ...

В сердце каждого из нас живут воспоминания. Дорогие, бережно охраняемые, возвращающие нас в счастливое время, когда «деревья были большими». Мы предлагаем вам новую рубрику, в которой вы, наши читатели, можете поделиться историями из своей молодости.

«Хорошие воспоминания – это наш личный запас счастья» – французский психотерапевт Патрик Эстрад



✉ УЛЫБНИСЬ, ДЕВОЧКА

Помню, в детстве я жутко боялась фотографироваться. Страх был безотчетный и ничем не подкрепленный. И хорошо еще, если фотографировал дядя Володя – папин друг. Тут еще можно было и улыбнуться попробовать, и даже расслабиться. Но чужие дядьки в детском саду... Не-е-е-т!

Но кто бы мог подумать, что опасность подстерегает даже в гостях у бабушки в глухой деревне. Могла ли я подумать, что фотографы «службы быта» с райцентров заезжали и в такую глушь.

Бабушка суетилась, обряжая меня в олимпийку и модные брючки, привезенные из Ленинграда. Сунула мне в руку резиновый

мяч, с которым мы полчаса назад гоняли по двору с Тузиком – нашим щенком. Повязали невесть откуда взявшийся бант.

– Девочка, улыбнись, – строго приказал фотограф, целясь в меня «дулом» объектива.

Я почувствовала, как в моей детской ладошке дрожит малюсенькая ручка испуганного брата. Сжала ее покрепче. Не бойся, мол.

Ох, с каким же облегчением я вздохнула, когда за фотографом захлопнулась калитка.

И с тех пор предусмотрительно пряталась в огороде, если кто-то незнакомый входил во двор.

Галина Еремина, г. Тверь



Фото из семейных архивов семей Ереминых и Гавриловых

✉ ГЛАВНЫЙ ПОДАРОК – КОЛЕСО ОБОЗРЕНИЯ

С теплотой вспоминаю конец 70-х. Мне и сейчас кажется, что в то время была счастлива. Помните, какой была вкусная сдобная булочка с молоком из бумажного пол-литрового треугольного пакета.

И пусть у нас не было дорогих смартфонов и Интернета, мы не страдали от безделья. Нас занимали турники, скакалки и качели, куклы и конструкторы. А старинная железная дорога, доставшаяся моему брату «по наследству» от соседа, ушедшего в армию, была самым ценным богатством среди всех наших игрушек. Мы с девчонками со двора чуть ли не до 4 класса спали в обнимку с плюшевым мишками и зайками. А еще – прятали под подушку выпавшие молочные зубы, чтобы новые росли лучше. С каким нетерпением я ждала, когда наступит день рождения, потому что в этот день нас ждал самый дорогой подарок – катание с семьей на аттракционе «всех времен и народов», огромном «Колесе обозрения»!

И кажется, все это было вчера... Куда вы торопитесь, годы?

Мария Гаврилова, г. Новороссийск



Кстати!



СКОЛЬКО ЧТО СТОИЛО В КОНЦЕ 70-х?

- Треугольный пакет молока 0,5 литра – 14 коп.
- Мороженое «Ягодное» – 10 коп.
- Детский билет в кинотеатр – 10 коп.
- Детская железная дорога производства ГДР – 20 руб.
- Игрушка «плюшевый мишка» – 6,5 руб.
- Прокатиться на «колесе обозрения» – 5 коп.
- Средняя зарплата инженера – 150 руб.

Пишите нам, рассказываете свои истории, делитесь воспоминаниями и хорошим настроением. Мы опубликуем ваши письма и фотографии. Вместе вспомним о хорошем и создадим уголок позитивной ностальгии.

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

У каждого своя дорога к храму. И в поиске этого света в душе у каждого из нас возникают свои сомнения, мысли, вопросы. Сегодня мы отвечаем на некоторые из них.

КАК ДОЛЖНА СТОЯТЬ КРОВАТЬ?

Говорят, что кровать должна стоять дома обязательно с востока на запад. А подушка лежать на востоке, мол, так устроен храм, и православные должны так спать. Более того, если спать неправильно, то и со здоровьем будут проблемы. Это так?

Нина Ивановна, Смоленская область

Спите так, как вам угодно и удобно. Никаких церковных канонов по поводу того, как должны располагаться для сна православные христиане, нет. И кровать можно располагать так, как нравится.

КОГДА МАЛЫША ПРИВОДИТЬ НА ПРИЧАСТИЕ?

С какого возраста можно приводить ребенка на Причастие? Можно ли привести 3-летнего внука? Сможет ли выдержать ребенок службу?

Татьяна Ивановна, г. Москва

Чем раньше приведете, тем лучше для малыша это будет. А чем чаще, тем быстрее ребенок привыкнет к самому действу, которое происходит в храме, к литургии – к службе. Перед Причастием ребенку не надо держать пост, испове-

КАК ПРАВИЛЬНО СПАТЬ, и нужна ли исповедь ребёнку?



из храма выносят после отпевания усопших. Не скажется ли теперь это на здоровье?

Павел Николаевич, г. Волоколамск

Это суеверия. Главное, идти в храм с чистыми помыслами и открытой душой.

ГДЕ ХРАНИТЬ ЗАМОРСКИЙ СУВЕНИР?

Будучи на отдыхе в Турции, привезла себе сувенир – магнитик с голубым глазиком от сглаза. Прикрепила магнитик на холодильник. Недавно похвасталась сувениром подружке, а та сказала, что если на кухне иконка есть, такому магнетику-оберегу здесь не место. Права ли она?

Елена, г. Краснодар

Все зависит от того, как вы относитесь к привезенному сувениру. Если вы относитесь к нему, как к некоему оберегу, который поспособствует благополучию в доме (дескать, есть икона, пусть на всякий случай будет и оберег) – это неправильно. У православного христианина должны быть только символы его веры. А если относитесь к привезенной вещи, как к сувениру, то можете хранить его где угодно. Только, конечно, не рядом с домашними иконами.

Благодарим отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала

доваться. Не обязательно и присутствие в храме в течение всей службы. Кстати, водить малыша на причастие – одна из обязанностей его крестных родителей.

КАК ВХОДИТЬ НА ТЕРРИТОРИЮ ХРАМА?

Говорят, что на территорию храма надо входить через калитку и ни в коем случае нельзя проходить через ворота. Потому что через них

СВЯТЫЕ – ПОКРОВИТЕЛИ ПРОФЕССИЙ

Избрать себе духовного наставника, благодатная помощь которого связана с наставлением в вопросах, связанных с работой, выбранным ремеслом, занятием, всегда считалось хорошей традицией.

Святым небесным покровителям строили храмы, к ним обращались с молитвой, и благодатная помощь помогала в делах. Сегодня первая публикация о небесных святых покровителях профессий. Начнем с важной и ответственной профессии – тех, кто занимается финансами. Это бухгалтера, экономисты, работники и сотрудники налоговых органов, казначейств, банков, кассиры (операторы денежно-кассовых машин/аппаратов в торговых предприятиях и различных службах), кондукторы, контролеры, ревизоры.

Покровительствуют святые: Святой апостол евангелист Матфей, Спиридон Тримифунтский, Иосиф Во-

лоцкий. Также с молитвенным словом принято обращаться к святым образам: Экономисса (икона Божией Матери), Спас на Убресе.

О чём принято просить святого:

о небесном покровительстве, поддержке и заступничестве в своих трудах, о благополучии в работе, делах и начинаниях, о разрешении материальных проблем, конфликтов и тяжб, о помощи в достижении успехов на работе и карьерном росте.

Важно! Молиться (обращаться к святому) можно по молитвослову или своими словами. Главное – молиться святым угодникам Божиим с верою в силу их ходатайства пред Спасителем, словами, идущими от сердца. Сначала идет покаянная молитва, потом просительная, а завершить стоит благодарственной молитвой.



Апостол Матфей



ЯРКИЙ ТАЛАНТ СЕРГЕЯ ЮДИНА

Мудрецы утверждают, что главная составляющая таланта – это трудолюбие. Ярким примером тому может послужить жизненный путь выдающегося советского, российского хирурга и ученого – академика Сергея Сергеевича Юдина (1891–1954).

Родился будущий гениальный врач в достаточно обеспеченной семье. С юных лет Сергей Юдин был трудолюбив, настойчив и искал свою дорогу в жизни. Он не просто тянулся к знаниям, – он впитывал их. Сергей прекрасно рисовал, играл на струнных музыкальных инструментах, искусно писал прозу, выучил несколько иностранных языков, экспериментировал с опытами по естественным наукам. Уже в молодости ему прочили большое будущее.

... Прервав учебу в МГУ, в 1914 году Сергей Юдин добровольцем уходит на фронт. Шла Первая мировая война. Служил, как и жил, – совестливо и смело. За проявленную смелость в боях был награжден Георгиевской медалью.

В 1915 году Сергей Юдин окончил медицинский факультет МГУ и отправился служить полковым врачом. Всю свою яркую жизнь выдающийся врач был верен выбранному делу: служил медицинской науке, лечил людей. Благодаря своему огромному

трудолюбию и великому таланту он быстро завоевал уважение и коллег, и пациентов.

С 1928 года Сергей Юдин – заведующий хирургическим отделением Московского НИИ скорой помощи им. Н. В. Склифосовского. За десятилетний период он выполнил более 3000 операций на желудке по собственной методике. В то время подобные операции даже светила медицины сравнивали с чудом. В годы Великой Отечественной войны он – старший инспектор-консультант при главном хирурге Советской Армии.

Врач и хирург Юдин много и успешно практиковал. Тысячи людей поставил в строй, тысячи спас от смерти. Но Судьба не уберегла гениального хирурга: в 1948 году академик Юдин был арестован по ложному доносу. Он пережил два инфаркта, ссылку в Бердск... В 1953 году был освобожден и полностью реабилитирован. Но прожил он совсем недолго. Похоронен выдающийся врач и хирург Сергей Юдин на Новодевичьем кладбище.

Подготовила Светлана Сидорчук

Кстати

КТО БЫЛА МУЗА ГЕНИЯ?



При всей своей известности Сергей Юдин был довольно закрытым во всем, что касалось его семьи. Отношения его с женой – Натальей Владимировной – остались тайной даже для друзей. Красивая и смиренная, она любила мужа до самозабвения. Ухаживала за ним, когда тот раненый вернулся с фронта. Дочь богатого судовладельца, еще будучи студенткой университета, вышла замуж за будущего гениального ученого. И всю жизнь оставалась ему главным другом и любящей, заботливой женой. Подвигая его на яркие дела и открытия во имя жизни и науки. А их было множество. Так, Сергей Юдин в числе первых врачей в мире стал широко использовать спинномозговую анестезию, написал множество трудов по хирургии, которые актуальны по сей день.

НОВОСТИ

БЕЗГЛУТЕНОВАЯ ДИЕТА – РИСК ДИАБЕТА?

Диабет 2 типа может возникнуть у людей, решивших сесть на безглютеновую диету. Об этом сообщили в Американской ассоциации сердца.

Диета без глютена показана людям, страдающим целиакией (непереносимость некоторых белков). Однако в последнее время становится модным соблюдать безглютеновую диету и среди здоровых людей. В том числе молодых дам.

Однако ряд ученых, проводившие долгосрочные исследования в этой области, высказали мнение, что люди, старавшиеся есть меньше глютена, также меньше потребляли продуктов питания, богатых пищевыми волокнами. А именно такие продукты обладают защитными свойствами против диабета 2 типа.



ПАМЯТЬ МОЖНО НАТРЕНИРОВАТЬ

Факт этот, в общем-то, общеизвестный. Однако ученые из Университета Неймегена провели исследование, которое показало, что эффект натренированной памяти можно закрепить надолго. В эксперименте принимал участие 51 человек. Разделив испытуемых на три группы, ученые предложили первой тренировать память с помощью запоминания и повтора предложений. Вторая обучалась системному подходу. А третья группа выступала в роли контролирующей. Спустя 40 дней ежедневных получасовых тренировок результаты запоминания всех трех групп значительно улучшились и сохранялись в течение еще четырех месяцев. Вывод очевиден – каждый день нужно познавать что-то новое, так память долго будет оставаться отличной.

Лечебная диета «Стол №3» рекомендована при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей, при запорах, геморрое.

Причиной этих проблем является неправильное питание, систематическое употребление мягкой пищи, в которой много крахмала и белка и мало пищевых волокон, обилие жирной и жареной пищи, злоупотребление алкоголем. Также ведет к заболеваниям желудка малоподвижный, а тем более сидячий образ жизни.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЖИВОТУ «ЛЕНИТЬСЯ»

«Стол №3» соответствует рекомендациям диетологов по полноценному здоровому питанию.

Диета «Стола №3» диктует категорический отказ от спиртных напитков, а также жареных, копченых мясных и рыбных блюд. Для приготовления горячих блюд мясо, рыбу, овощи рекомендуется тушить, варить или готовить на пару. Исключаются блюда, которые вызывают реакции гниения или брожения при переваривании.

А также ограничьте себя в продуктах, которые значительно усложняют нормальную работу печени и органов желудочно-кишечного тракта (жареное, копченое, острое, очень жирное). Данная диета достаточно разнообразна, и ее можно придерживаться в



течение длительного времени. Тем, кто придерживается данной диеты, следует отказаться от пищи в сильно измельченном виде. В этом случае желудочно-кишечный тракт лишь начинает «лениться» сильнее. Можно варить,

СУТОЧНЫЕ НОРМЫ СТОЛА № 3

Белки: 90–100 г (45% белков животного происхождения)

Жиры: 80–90 г (30% жиров растительного происхождения)

Углеводы: 350–400 г (не более 40 г простых углеводов типа варенья или конфет)

Суточная калорийность: 2 300–2 500 ккал

Свободная жидкость: 1,5–2 л

Поваренная соль: 8–10 г

Оптимальная температура блюд: 15–65 градусов Цельсия

запекать и готовить на пару. Исключается не только жареная, но и сильно переваренная пища. Очень полезно есть холодные супы.

ПИТАЕМСЯ ДРОБНО

Важно помнить, что лечебная диета «Стол №3» предусматривает дробный режим приема пищи. Нужно есть 4–6 раз в сутки, причем желательно в одно и то же время. Ни в коем случае нельзя делать долгие перерывы между приемами пищи.

Подготовила Светлана Павлова

ПРИ ДИЕТЕ «СТОЛ №3» РЕКОМЕНДОВАНО:

- хлеб грубого помола, отрубной хлеб;
- вегетарианские овощные супы;
- мясной или рыбный суп может быть сварен только на «втором» бульоне;
- нежирное мясо – говядина, кролик, индюшка, цыпленок – один раз в день, лучше всего в отварном виде;
- нежирная рыба, морепродукты;
- нежирные молочные продукты;
- крупы: овсянка, гречка, пшенная, ячневая;
- овощи: морковь, свекла, кабачки, тыква, помидоры, огурцы, цветная капуста;
- фрукты и ягоды, варенье, муссы, сухофрукты, мед, мармелад, пастила, карамель фруктовая;
- чай из трав, витаминные чаи, соки.



ПРИ ДИЕТЕ «СТОЛ №3» ЗАПРЕЩЕНО:

- свежий хлеб, сдоба, слоеное тесто;
- жирное и острое мясо, рыба;
- жирное молоко, сливки;
- острые соусы;
- яйца вкрутую;
- макароны и картофель в качестве гарнира к мясу;
- рис, манная каша, бобовые;
- репа, редис, лук, чеснок, грибы;
- кисели, крепкие кофе и чай;
- алкоголь;
- черника, кизил, айва;
- хрен, горчица, перец, пряности;
- шоколад, какао, торты и пирожные с кремом;
- мороженое высокой жирности.





ВКУСНОЕ МЕНЮ

при заболеваниях желудка и кишечника



Дорогие читатели! Сегодня мы предлагаем вам попробовать приготовить несколько простых блюд, входящих в популярную диету «Стол №3». Эти рецепты прислали наши читатели. Не сомневайтесь, блюда сытные, полезные и вкусные. И ещё помогут хорошей работе вашего кишечника и желудка. Приятного аппетита!

✉ МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

Ингредиенты на 1 порцию:

- говяжий фарш – 70 г
- сметана по вкусу
- молоко – 3 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- белок яйца – 3 шт.
- соль
- морковь – 150 г
- веточка петрушки или укропа

Энерг. ценность на 100 г – 128 ккал



Хорошо смешать фарш с молоком и яичными белками. Посолить. Почистить морковь и натереть ее на крупной терке. Форму для приготовления на пару смазать растительным маслом. Выложить фарш. Сверху накрыть морковкой. Готовить в течение 20–25 минут. Перед подачей посыпать нарезанной зеленью и полить нежирной сметаной.

Блюдо будет не менее вкусным, если его приготовить в духовке.

Семья Митиных, г. Балашиха



✉ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БОРЩ

Ингредиенты на 6 порций:

- небольшая свекла – 3 шт.
- картофель – 4–5 шт.
- морковь – 2 шт.
- помидор – 2 шт. или 3 ст. л. томатной пасты
- чеснок – 2–3 зубчика
- лук – 1 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- сок из 1/4 лимона
- соль, перец по вкусу
- зелень для украшения

Энерг. ценность на 100 г – 60 ккал

Поставить на огонь кастрюлю с 4,5 литрами воды.

Почистить овощи. Нарезать кубиками картофель.

Бросить в кипящую воду луковицу, 2 зубчика чеснока, нарезанный картофель. Как только закипит, снять пену и варить до готовности картошки.

В это время мелко порезать оставшуюся луковицу. Слегка спассеровать ее на оливковом масле. Почистить и натереть на крупной терке морковь. Добавить к луку и тушить до золотистого цвета.

Ошпарить кипятком помидоры. Снять с них кожу, а затем нарезать как можно мельче. Затем добавить помидоры или томатную пасту к луку и морковке и тушить еще минут 5.

Почистить свеклу. Натереть ее на крупной терке. Выложить в кастрюлю с картофелем свеклу. Варить, не доводя до кипения, добавить томатно-морковную смесь.

Дать супу покипеть минут 10–12. Затем добавить сок лимона, мелко нарезанный оставшийся зубчик чеснока, соль и перец.

Перед подачей заправить сметаной и украсить петрушкой.

Елена Ручкина, ветеран труда, г. Красногорск

✉ МОРКОВНО-ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Ингредиенты на 2 порции:

- морковь – 100 г
- яблоко зеленое – 40 г
- груша – 40 г
- чернослив – 40 г
- сметана – 30 г
- сахар – 1 ч. л.

Энерг. ценность на 100 г – 92 ккал



Замочить чернослив в кипятке. Вымыть и потереть на терке морковку. Фрукты порезать соломкой. Вынуть косточки из чернослива, просушить и мелко порезать. Смешать ингредиенты для салата. Заправить сметаной и сахаром. Украсить зеленью и черносливом.

Клара Максимовна И., г. Рязань

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

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



Каждое из полушарий мозга имеет свои функции

Правое – творческое, от него зависит образность мышления, целостность мировосприятия, чувства, эмоции. Левое – логическое, отвечает за синтез и анализ, логическую и лингвистическую обработку поступающей информации, восприятие разумом. Индивидуальные сочетания активности полушарий определяют наш характер, взаимоотношения с миром, постижение информации, эмоциональность. Предлагаем вам пройти физиологический тест на определение особенностей вашей «операционной системы».

НАЙДИТЕ СВОЁ СОЧЕТАНИЕ БУКВ

пппп

Вы – приверженец стереотипов. Для психологического комфорта вам важно соблюдать общепринятые нормы. Вас можно назвать уверенным в себе консерватором.

пппл

Вы консервативны, любите, чтобы во всем был заведенный порядок. Однако вас легко переубедить, так как вы часто не уверены в своих желаниях и стремлениях.

плпл

Твердости характера и бурного темперамента вам не занимать. Своей активной жизненной позицией, чувством юмора и харизмой вы способны увлечь за собой массы.

плл

Вы – очень редкий человек! В вашей личности гармонично сочетается творческое начало и аналитический ум, строгость и кокетство в поведении, общительность и жажда одиночества.

плпп

Внешняя холодность, медленное развитие отношений с

Выполните задания. Результаты нужно записывать в виде буквы «Л» или «П», чтобы в итоге получилось сочетание из 4 букв.

ЗАДАНИЯ ТЕСТА

1 Держите согнутые руки перед собой. Переплетите пальцы рук «в замок». Большой палец какой руки оказался сверху?

2 Выберите произвольную точку на расстоянии от вас (лучше всего за окном). Представьте, что вы целитесь в нее из пневматического ружья. Поочередно зажмури-

вайте то один глаз, то другой. Зафиксируйте, при каком закрытом глазе ваша точка визуально сместилась, и запишите, соответственно, Л или П.

3 Примите позу Наполеона – сплетите руки на груди. Какая из рук оказалась сверху?

4 Встаньте, медленно вдохните и выдохните, затем быстро сядьте и закиньте одну ногу на другую. Какая нога оказалась сверху?



КАКОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА У ВАС ВЕДУЩЕЕ



лплл

Мягкость и обходительность – ваша маска, под которой скрывается волевой, несколько агрессивный характер. Истинное взаимопонимание с людьми достигается непросто.

лппп

Вас можно назвать «своей парень». Вы очень дружелюбны. Людям с вами комфортно. Вы легко найдете подход к любому. Часто меняете увлечения, хобби и интересы.

лплл

Такое сочетание одно из самых редких и характерно для женщин. В вашем характере преобладает нежность, доверчивость и простодушие, вы очень тонко чувствующий человек.

лллп

Если вам что-то взбрело в голову, то вы несетесь, сметая все на своем пути. Решительности вам не занимать, но импульсивность и эмоциональность нередко мешают вам.

лллл

Вы – истинно творческий человек, новатор, у вас «свежий взгляд». Вы готовы отмести все старое, не признаете авторитетов. У вас есть дар обновления окружающего мира.

людьми, избегание конфликтов и аналитический склад ума вкупе с расчетливостью во многом характеризуют вас.

плпл

Нередко вы чувствуете свою волевою слабость, зависимость и беззащитность. Тщательно выбирайте окружение, поскольку на вас очень легко оказать влияние, как хорошее, так и дурное.

пллп

Вы стремитесь к новым впечатлениям, любите получать информацию. Старательно избегаете конфликтов, не проявляете эмоций, предпочитая переживать их в глубине души.

пллл

Ваш характер отличается независимостью от чужих мнений и правил, вы всегда сами все оцениваете и решаете.

те. Но вы не бунтарь, просто не хотите тратить время на посторонних.

лппп

Вы готовы подстроиться под обстоятельства, не желаете бороться с ними. Учитывая эмоциональную подвижность и общительность, вам легко это удастся.

лппл

Замечали ли вы в своем поведении что-то неуловимо аристократичное? Величественная мягкость и снисходительность к слабостям, но при этом и наивность в бытовых вопросах.

лплл

Вы сильная личность с ярко развитой индивидуальностью и большой энергией для преодоления жизненных трудностей. Вам трудно принимать во внимание чужое мнение.

СУДОКУ

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

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

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

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

ПРИМЕР:
задание
и решение

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

ПРОЧЕЕ



Центр Защиты Вкладчиков

**ПОМОЩЬ
В ВОЗВРАТЕ
ДЕНЕГ** из

- КПК • МФО • БАНКОВ
- ИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ

**Бесплатная ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 (495) 777-91-42**

АНТИКВАРИАТ

■ 8-495-799-16-05, 8-903-799-16-05 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Дмитрий Анатольевич, Ирина

■ 8-985-778-79-69 Дорого награды, иконы, статуэтки пр-ва Кузнецова, Попова, Гарднер, СССР, ЛФЗ, Дулево, Германия с любыми дефектами, янтарь, значки, знаки, серебро, изделия из кости, предметы военных времен. Выезд Москва и область.

ТРАНСПОРТ

■ 8-495-664-45-62, 8-967-100-08-00 АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!! Любых моделей и состояний: подержанные, аварийные, неисправные, а так же грузовые и кредитные, В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ. ВЫЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО!!! Покупаем МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО! Гарантия БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ! РАСЧЁТ НА МЕСТЕ!!!

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

МЕДИЦИНСКИЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ПОМОЩЬ
ПРИ ЗАПОЯХ
БЫСТРО
ЭФФЕКТИВНО

Москва и МО

24
часа

(495) 221-11-03

ООО «Доктор Айболит», л/ц. №77-01-000231 от 04.11.2004 г.
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

1. Позвонить
8-495-792-47-73

2. Оплатить
через
терминал
кошелек
QIWI

3. Сообщить
об оплате



ГОРОСКОП НА 27 МАРТА – 9 АПРЕЛЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют внимательно следить за состоянием желудочно-кишечного тракта – возможны некоторые проблемы.

Старайтесь отдавать предпочтение исключительно полезным продуктам. Откажитесь хотя бы на время от жареного и острого. А особенно – от перекусов на бегу. И поставьте крест на сладкой газировке.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды советуют употреблять в пищу больше красных и оранжевых овощей и фруктов. Таким образом проще избежать возможных проблем с кожей, ногтями и волосами. Посоветуйтесь с доктором, возможно, вам стоит пропить весенний курс витаминов. И чаще бывайте на свежем воздухе, подставляя кожу солнышку.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львам звезды настоятельно рекомендуют избегать сквозняков и большого скопления людей. Ваш организм еще ослаблен после зимы. Также следует беречься от переохлаждения и одеваться по погоде. Неплохо начать закалять горло и практиковать дыхательные практики. Больше движений, больше оптимизма.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весы могут столкнуться с проблемами кожи. Это может быть и простой недостаток витаминов, и дерматологическое заболевание. В любом случае причину может определить только врач, визит к которому не стоит затягивать. Однако постарайтесь пока не злоупотреблять косметикой новых марок. Пусть это будут проверенные средства.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

У Стрельцов могут быть «звоночки» от почек. Однако причины их не внутренние, а внешние. Звезды настоятельно советуют представителям знака держать ноги в тепле и ни в коем случае не ходить в промокающей обуви. Введите в свой рацион клюквенные и брусничные морсы. И пока постарайтесь отказаться от солений и копченостей.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеям необходимо беречь нервную систему – сейчас для нее не лучшее время. Звезды советуют представителям знака больше отдыхать, обязательно высыпаться и чаще бывать на свежем воздухе. А главное, постараться окружить себя оптимистичными людьми и позитивным общением. И не забудьте про кинзу и шоколад – источники удовольствия.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам стоит задуматься о своем режиме дня. Особенно это касается сна – ложиться спать представителям знака желательно в одно и то же время. В противном случае не исключены нарушения сна вплоть до бессонницы. А к режиму неплохо бы добавить теплый мятный чай с медом и расслабляющую ванну с хвойным экстрактом раз в неделю.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Ракам не следует забывать дома солнцезащитные очки. Представителям знака заняться собственным здоровьем лучше поближе к воде, в частности – от ультрафиолетового излучения и слишком яркого света. Однако это вовсе не значит, что нужно сидеть дома. Свежий воздух, витамин D3, весеннее обновление – все это только на пользу иммунитету.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девы могут быть спокойны за свое здоровье – у них все хорошо. Звезды рекомендуют представителям знака заняться собственной внешностью: ближайшая декада – лучшее время для посещения салона красоты. Единственный момент, старайтесь предпочтение отдавать натуральным уходовым средствам и красителям для волос.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам не хватает общения. Звезды советуют представителям знака вспомнить о друзьях, созвониться и устроить совместную вечеринку. Нет времени на вечеринку – можно просто сходить в кино или на выставку. Во-первых, это добавит позитива в повседневность, а во-вторых, есть шанс найти компаньона для похода в спортзал.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козерогам неплохо было бы пройти диспансеризацию, сейчас лучшее для этого время. Обнаруженные неполадки в организме будут быстро и эффективно устранены, и представители знака смогут избежать крупных проблем. Параллельно привести в норму свой рацион и задуматься о том, чтобы подружиться со спортом в любом его виде.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Некоторых Рыб могут беспокоить боли в суставах. Возможно, это следствие небольшого перенапряжения, а возможно – нечто более серьезное. Поэтому не следует заниматься самолечением. Звезды советуют поскорее обратиться к врачу. Если вы еще этого не сделали, введите в свой рацион кисломолочные продукты, творог, рыбу и морепродукты.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



13-27 марта
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

Растущая Луна в начале апреля не последовательна и капризна, как и апрельская погода. Буквально каждый день имеет свои особенности. Чтобы не ошибиться, лучше в это время, вплоть до Полнолуния, которое произойдет 11 апреля, все свои значимые дела держать на контроле от начала и до конца. Можно стро-



28 марта
НОВОЛУНИЕ

ить планы и рассчитывать риски, но все важные шаги следует предпринимать с большой продуманностью и осторожностью. **В Полнолуние** от принятия сложных решений стоит отказаться. Свои эмоции направляйте исключительно в позитивное русло. Избегайте споров и конфликтов.



29 марта – 10 апреля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

В первые дни апреля не дайте волю хандре и унынию. Гасите на корню плохое настроение. Оно может негативно повлиять на нервную систему и психику. Придумайте себе новое несложное и интересное занятие/увлечение – творчество и лад с собой помогут вам достичь гармонии.

«Планета здоровья»

Издано 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 43217
в Объединенном каталоге
«Пресса России»

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

Адрес издателя: 105318,
г. Москва, ул. Ибрагимова, 35,
стр. 2, пом. 1, ком. 14

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 ЗАВВАЯЛОВА,
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220,
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Директор департамента
рекламы:
Алла ДАНДЫКИНА
тел.: 8 (495) 792-47-73

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

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

№ 6 (29). Дата выхода
27.03.2017.
Подписано в печать 21.03.2017.
Номер заказа – 577

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 198 700 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 17 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».

Дым мегаполиса				Португальский мореплаватель	Наука, изучаемая по "Камасутре"	Немая в "Ревизоре"						Мех строителя закруд		Царевна Несмеяна по своей сути	Наша грешная оболочка		Самые умные грызуны
Осел в плане уступчивости		Прописанная ортопедом стелька	Клич кавказца				Место для избытки	Ткань гусеничного производства		... Савичева		Губчатый полуфабрикат железа		Баранка из русых волос	Высокий балкон в храме		Работенка для повитухи
						Брежнев уменьшительно	Страховой или секретный	Псевдоним ночной фиалки						Смехов по версии Дюма			
Кровососы, заевшие геологов		Полосатый "пограничник"	Принял Маугли в стаю					Вкль-вающий в офисе						Из них состоит криосфера Земли			
			"Одеяло" на зимнем поле					Орденская ткань	Причина заикания					Их с лязгом невольник влачит			
Убывание через слив		Дорога в парке под сумраком ветвей	Зеркальный в пруду	Недуг бледного человека						Сладкий тест на прочность пломба					Мини-маркет на тротуаре		Выходка в духе старухи Шапокляк
				Встал на пути крестика	Двуликое божество у древних римлян					Буханка "в детстве"	"Канавка" с отпечатками проктора	Высокомерная фифа		Снежный особняк эскимоса		Игра с выкриком чисел	
"Брат" ястреба					Совет церковных иерархов	Обувь в страшном сне таракана					Такого же чину	Главная посуда в чайхане					
						Учрежденные льготы и пособий	"Оралка" митингующего						Картешник, охваченный азартом				
Полет шайбы через поле	Дерево, которое всегда в шоколаде		Хлопчатобумажный бархат				Замкнутая группа индусов	Светлые круги вокруг Луны					Любит лягушек, а приносит детей	Время вокала попрыгуньи Стрекозы			
				Пересвет в рясе				Умение вести себя пристойно	Малыш, проливший море слез					Урожайность сена			
Местожителство шубы и моли	Хворь, при которой больно глотать		Порождение больной фантазии					Создал теорию сверхчеловека						Пушной зверек, раков кушающий	И косое ... видит далеко	Гриф белоголовый	
Философ из Кенигсберга				Сталин в подполье						Процесс умирания снегов	Если дело темное, в него вносят ...						
				Ерунда на блатном жаргоне	Кровотоцит при потере зуба	Река в царстве мертвых					Трал на траулере	Самурайский главный город					"Кросс" электронов по проводу
Залог в игре с заданиями						Вымерший народ Мексики							"Камера сгорания" при кокегаре				
Хлопец озорной	Он ведет службу в мечети				Сказочный водитель печки	Ухо заложило, а ее свело	"Джентльменов удачи"		И аквариумная рыбка, и газ								
	Меткий нападающий		Растение "корень жизни"														
						У психов зачастую буйный		Город, где прошла юность Иисуса		Оружие в бильярд							
	Веер размера XXL	Свинское выражение		Несмышлениш в отаре													
					Джорджо из мира моды												
	Человек-нелюдим		След от топора	У его берегов родилась Афродита	Столица с парламентом-стортингом	"Уажер" за стадом баранов		Густые заросли в царстве лешего		Ковчег с мощами							
						Ученый - в мешке или в сапогах					Вызов на повтор исполнения						
	Нож во-от такой ширины!		Игреков сосед				Национальность Авиценны										
	Оскар-носный актер ... Бенини		Прекрасный женский паркетный				"Плацдарм" для румынца										
							Криминальный "шухер!"										

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

Женщина должна быть с изюминкой, а не с «косточкой»!

Как избавиться от шишки на ноге, потратив всего 15 минут в день?



РЕКЛАМА

Уродливый нарост у основания большого пальца ноги – приговор красоте женской ножки. Ни тщательная поддерживаемая стройность, ни педикюр, ни модный лак не спасут положение. Скорее, наоборот, привлекут излишнее внимание к искривлённой «старушечьей» стопе и неуклюжей походке. И если бы дело было только в эстетике...

ВСЕ ШИШКИ ВАЛЯТСЯ...

Шишка (или «косточка», эпикондилит) – настоящая ежеминутная пытка. Любая обувь натирает ноги в кровь. Мучают отёчность и покраснение, жуткий дискомфорт и боль, что говорит о наличии воспаления. Опасность в том, что



«...С юности обожала шпильки и узконосые туфли, несмотря на плоскостопие, а потом пришла расплата – сразу на обеих ногах выросли безобразные «косточки», большой палец изогнулся, а тот, что рядом, второй, стал на него налезать. Ходить стала буквально на полусогнутых. Мучения неопишутельные. А уж о моде и думать забыла... Таскала растоптанные «лапти»...

Спасибо коллега посоветовала МАГ-30... Через некоторое время я снова надела элегантные лодочки!

Моя подруга смеётся, что сейчас я прямо как в «Служебном романе»: «Походка свободная от бедра, раскованная пластика пантеры перед прыжком!»

Анна, 45 лет, г. Вышний Волочок

при данной патологии поражаются кости, сухожилия и связки – вот почему так важно не опоздать с лечением. Ведь если консервативные меры не помогают, грозит операция (экзостэктомия), которая не гарантирует от рецидивов. К тому же послеоперационный период часто длительный и болезненный – 2-6 месяцев приходится ограничивать нагрузку на стопу! А ещё и осложнения случаются: тромбоз, инфекции...

К счастью, сегодня красота и здоровья можно достичь и меньшими «жертвами».

ЛЕЧИТЬ УСИЛЕННО!

Медицинская наука позаботилась о том, чтоб увеличить действенность старых методов, и предложила усилить комплекс лечения магнитотерапией – мощным естественным средством. Оно направлено на снятие воспаления и улучшение обменных процессов в поражённой недугом области, то есть на формирование важных предпосылок к успешному решению проблемы.

Для этого учёные Московского НИИ радиостроения сконструировали миниатюрный, размером с ладонь, но достаточно мощный медицинский аппарат локального действия **МАГ-30**.

«МАГИЧЕСКАЯ» СИЛА – ЧТОБЫ ЖЕНЩИНЫ НОЖЕК НЕ СТЫДИЛИСЬ, А ИМИ ГОРДИЛИСЬ!

МАГ-30 призван помочь убрать шишку и не доводить дело до операции. Если вовремя, регулярно, согласно инструкции начать накладывать аппарат на большую зону 2 раза в день по 10–15 минут, появляется серьёзная возможность устранить воспаление и боль, наладить обменные процессы, ликвидировать припухлость, помочь в заживлении натёртостей и ранок на пальце. А чтобы предотвратить повторное образование «косточки», понадобятся периодические поддерживающие курсы.

Аппарат 25 лет выпускает компания **ЕЛАМЕД**, специально для того, чтобы женщины как можно дольше украшали мир летящей походкой и не теряли уверенности в себе.

МАЛЕНЬКИЙ «СПАСАТЕЛЬ» ОТ БОЛЬШИХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

Таким образом, МАГ-30 при регулярном лечении выпирающей косточки большого пальца ноги способствует:

- значительному уменьшению дискомфорта и боли в области деформации;
- замедлению или остановке прогрессирования дефекта;
- заживлению кожных повреждений;
- возвращению хорошей походки и позитивного настроения!

Аппарат благополучно выдержал проверку в клиниках Москвы: ГВКГ им. Н. Н. Бурденко, МОНИКИ им. М. Ф. Владимирского, ЦОПИУВ, ЦИТО им. Н. И. Приорова.*

МАГ-30 очень удобный и продуманный, а стоит вполне приемлемо для медицинской техники подобного уровня.

МАГ-30 – чтобы беречь ножки смолоду!

* http://medstyleplus.ru/halat/product_info.php?products_id=580

ПОКУПАЙТЕ МАГ-30 в Москве по ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ



В АПТЕКАХ:

- САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800
- СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215
- НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ:

- МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03
www.blagomed.ru/
м. Парк Культуры, г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29
м. Академическая, г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп 1
- МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00
www.med-magazin.ru

ЗАКАЗ НА САЙТАХ:

- www.elamed.com,
- www.elamed-shop.com,
- www.zdravcity.ru

А так же под заказ в ближайшей к вам аптеке!

ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ:

8-800-200-01-13
ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ

Адрес для заказа с завода (в том числе наложенным платежом): 391351, Рязанская область, г. Елатъяма, ул. Янина, д. 25. АО «Елатомский приборный завод».
Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2009/04946. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ