

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 09 (80)

13 – 24 мая  
2019 года

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ  
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

## ПОЧЕМУ «БОЛЕЮТ» ПОЧКИ?

СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ,  
ПРОФИЛАКТИКА

## ОТ ЧЕГО ВЫЛЕЧИТ МИНЕРАЛКА

ХЛОРИДНАЯ, СУЛЬФАТНАЯ,  
ГИДРОКАРБОНАТНАЯ

## ВЕСЕННИЙ ГАРДЕРОБ

УЧИМСЯ СКРЫВАТЬ  
НЕДОСТАТКИ

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЛЕМОНГРАСС

УРОЖАЙ КРУГЛЫЙ ГОД

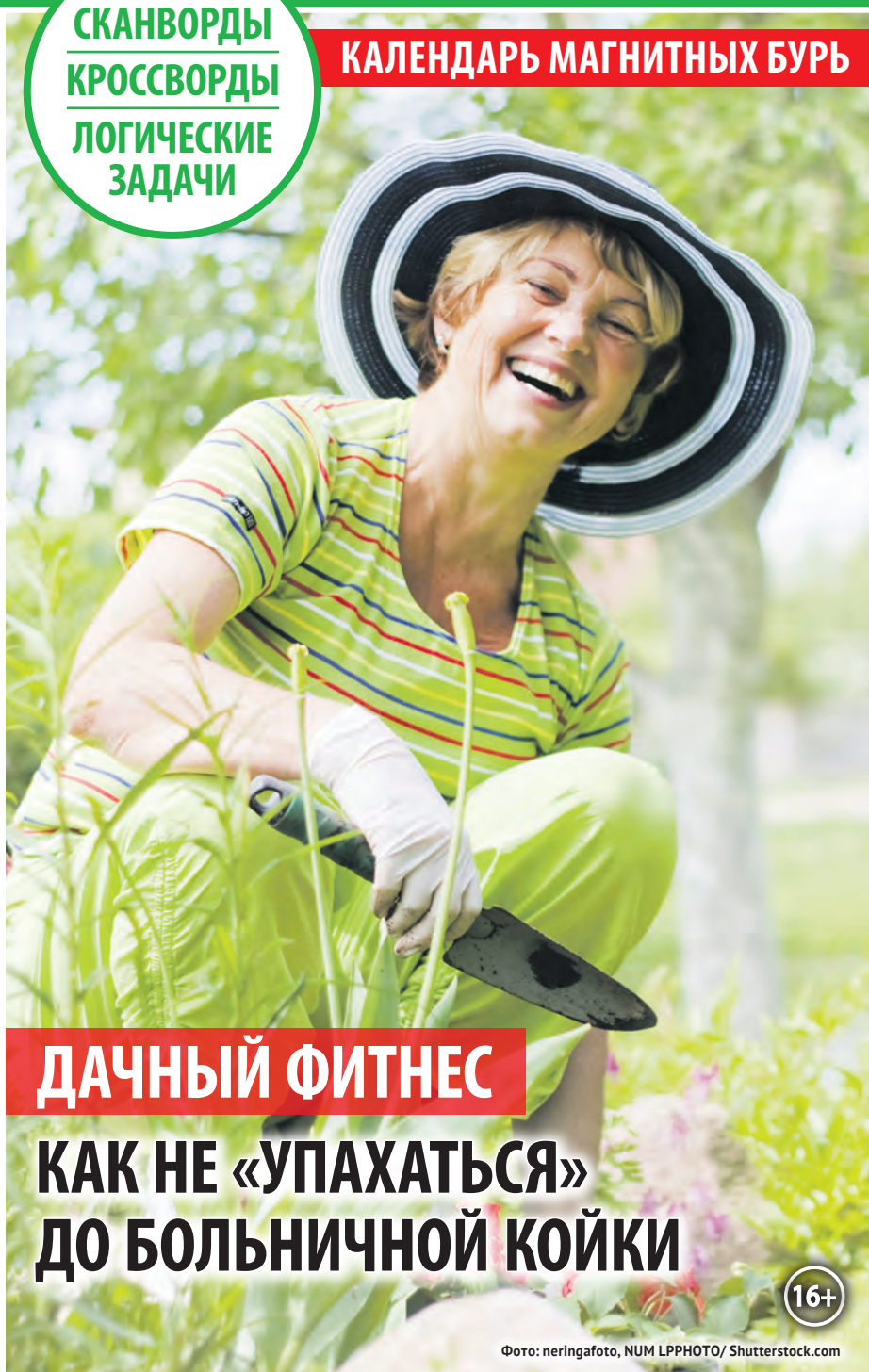


ISSN 2414-4940



СКАНВОРДЫ  
КРОССВОРДЫ  
ЛОГИЧЕСКИЕ  
ЗАДАЧИ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ДАЧНЫЙ ФИТНЕС

КАК НЕ «УПАХАТЬСЯ»  
ДО БОЛЬНИЧНОЙ КОЙКИ

16+

Фото: neringafoto, NUM LPPHOTO/ Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## БУДЬ СЧАСТЛИВ, И СУПРУГ ПРОЖИВЁТ ДОЛЬШЕ

Ученые выявили прямую зависимость между удовлетворенностью жизнью одного супруга и продолжительностью жизни в связи с этим второго. Исследование длилось восемь лет, в течение которых 4400 участников в возрасте старше 50 лет сообщали об удовлетворенности собственной жизнью и различных факторах, предположительно связанных со смертностью, включая поддержку со стороны партнера и уровень физической активности. Они также самостоятельно оценивали свое здоровье и предоставили информацию о диагностированных у них заболеваниях. Проанализировав все данные, исследователи пришли к выводу, что дольше жили те участники, супруг которых был счастлив. Обычно довольные жизнью люди были более активны физически, правильнее питались и оказывали более ощутимую поддержку своей второй половинке в сложных ситуациях. Исследование показывает, что удовлетворенность жизнью у партнера важна для здоровья и долголетия.



16  
мая  
1985  
год

### СОБЫТИЯ МАЯ

**Принято Постановление ЦК КПСС и Совета министров СССР «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма и искоренению самогонварения», которое на следующий день было опубликовано во всех газетах Советского Союза. В стране было закрыто большое количество магазинов, торговавших ликероводочной продукцией; сокращено производство алкогольной продукции и произошло ее значительное удорожание.**

## ОТБЕЛИВАЙ ЗУБЫ С УМОМ

Перекись водорода может разрушить дентин – слой зубной ткани, расположенный под эмалью – сообщили заокеанские ученые. Чего проще – избавим зубы от контакта с этим средством, и все дела. Так-то оно так, да вот только перекись водорода является действующим веществом многих средств для отбеливания зубов, включая полоски, продающиеся в аптеке без рецепта. В ходе исследования ученые обнаружили, что при воздействии перекиси на зубы, молекулы коллагена, основного белка дентина, после отбеливания могут распадаться на фрагменты. Исследование еще ведется, поэтому официальных данных по вопросу пока нет. Однако стоматологи отмечают, что наиболее распространенный побочный эффект, с которым они сталкиваются после отбеливания, – повышенная чувствительность зубов. Но она зачастую никак не связана с разрушением дентина.

## Как помочь суставам в дачный сезон

Весенняя солнечная погода затягивает на дачу. А там огород. Трудно избежать физических нагрузок от которых отвыкли за зиму. Во многих случаях это приводит к обострению хронических проблем с суставами, поясницей. Радость от дачи может быть омрачена. Кто виноват? Что делать?

Боли в суставах и позвоночнике отмечает примерно 70%\* взрослого населения. В большинстве случаев это деформирующий остеоартроз и подагрический артрит. Почему физические нагрузки провоцируют усиление болей в суставах? Нагрузки на неподготовленный сустав могут травмировать нежную и не вполне здоровую хрящевую ткань. Отвыкшие от физических нагрузок мышцы ног и спины не могут надежно фиксировать сустав в правильном положении, что приводит к его дополнительной травматизации. Это приводит к усилению боли, ограничению подвижности, иногда отеку и покраснению сустава, «протрелям» в пояснице, которые могут прервать дачный сезон.

\* из открытых источников

### КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМУ?

1. Перед началом движения проведите **разминку для суставов**: помассируйте мышцы, область суставов и поясницу, используя **крем для массажа**, сгибайте и разгибайте сустав без нагрузки в течение 5 минут. Это повышает тонус мышц, создает защитный каркас для суставов.
2. Старайтесь **избегать нагрузок на суставы**. Ограничьте вес сумок, ходьбу на большие расстояния. Воспользуйтесь **палочкой для разгрузки сустава**.
3. Если предстоит долгая прогулка или большая нагрузка, **используйте наколенник** и пояс для разгрузки поясницы.
4. Используйте **обувь с невысоким каблучком**, достаточно свободную, с **толстой, мягкой, гасящей удары подошвой**.
5. **Держите суставы и поясницу в тепле**. Подойдет пояс из шерсти, шерстяные наколенники.
6. Во время работы **держите спину прямой**, не сгибайте колени полностью (**пользуйтесь низкой скамейкой**).
7. Если дискомфорт или боль в суставе и спине, все таки, появилась – прекратите нагрузку, **используйте согревающие или обезболивающие**

крема. Их нужно запастись заранее, проконсультировавшись с врачом. Если боль не проходит, зафиксируйте сустав (наколенник, налокотник) и поясницу (пояс), примите обезболивающие таблетки, которые вам рекомендовал врач.

В большинстве случаев болезни суставов хронические. **Лечить их необходимо терпеливо, повторными курсами, сочетая лекарственные препараты, мази, физиотерапию, лечебную физкультуру, диету**, иногда временно изменяя свой образ жизни. О диете необходимо помнить пациентам с повышенным уровнем мочевой кислоты, наличием мочекаменной болезни, деформацией и болезненными ощущениями в области большого пальца стопы. Скорее всего, это подагра. Больным с остеоартрозом мы рекомендуем ограничить употребление концентрированных молочных продуктов (творог, сыр, сметана, сливочное масло, сливки). Нет подтверждений сложившимся представлениям о том, что кальций, содержащийся в молочных продуктах, может предотвращать остеоопороз. Однако этот кальций успешно откладывается в тканях суставов, образуя острые как иглы остеофиты, вызывающие болезненные ощущения. Отложение солей кальция

часто можно увидеть на суставах кистей рук (узелки Гебердена).

Желаем удачных выходных, хорошей погоды и здоровых суставов.

**«ЦИТРАЛИН», «БИШОФИТ-ГЕЛЬ»  
ПОМОЩЬ СУСТАВАМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**



Консультации специалиста  
**«ИНФАРМА»: (495) 729-49-55**  
[www.Inpharma2000.ru](http://www.Inpharma2000.ru)

СОР № RU.67.00.01.001.E.00820.04.11 от 13.04.2011 г.;  
СОР № RU.67.00.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г.

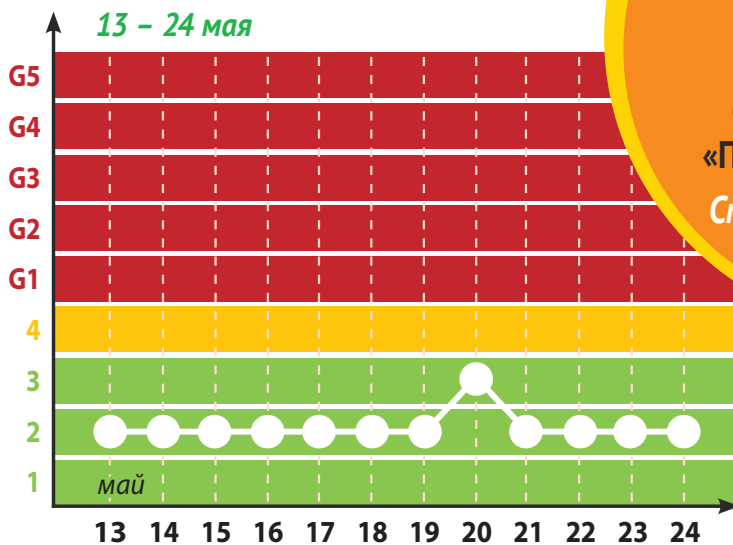
## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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

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



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

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

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

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

# 25 МАЯ

поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР  
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках  
вашего города

- Магнитосфера спокойная
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитная буря



### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

## СОЦИАЛЬНЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

- ✓ ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ населению Москвы и МО
  - ✓ БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
- Ведущие Юристы и адвокаты



Реклама

Опыт работы  
более 20 лет!

Льготы пенсионерам,  
ветеранам, инвалидам!

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

## БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 288-18-92



Реклама

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

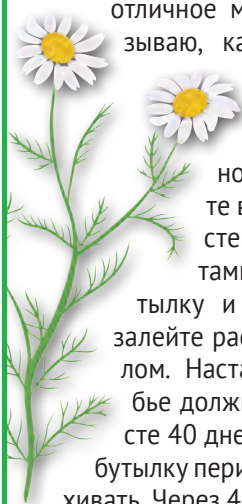


*Каждый организм – особенный.  
Собираясь испробовать то или иное  
средство, посоветуйтесь с врачом.*

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ РОМАШКА НЕ РОЗА, А ЛЕЧИТ ОТ ВАРИКОЗА

Вскорости зацветет ромашка. Так вот, я советую собрать ее всем, кого мучает варикоз, и приготовить отличное маслице. Рассказываю, как это сделать.



Цветки ромашки ополосните под проточной водой, сложите в дуршлаг, чтобы стекла вода. Цветами наполните бутылку и «до плечиков» залейте растительным маслом. Настаиваться снадобье должно в темном месте 40 дней. Не забывайте бутылку периодически встряхивать. Через 40 дней процедите через марлю, остаток отожмите. Хранится такое маслице в дверке холодильника. Масло ежедневно втирайте в места, где расширены вены. Очень аккуратно и бережно, без нажима. Вены, конечно, не «рассосутся», а вот боль и тяжесть снять этому средству вполне по силам. Да и отекам бой даст нешуточный.

*Валентин Гришин, г. Рязань*

### ✉ РИСОВЫЙ КВАСОК СУСТАВАМ ПОМОГ

Стали у мужа моего суставы болеть. По ночам не спит, ходит, вздыхает. И я спать не могу, жалко его. Через неделю мучений вспомнила я о том, что когда-то в свою тетрадочку с кулинарными рецептами спешно записала, как делать рисовый квас, который от боли в суставах помогает. Его одна травница по радио начитывала в какой-то передаче о здоровье. Кинулась я к буфету, тетрадочку выудила и уже через час готовила заветное «лекарство». В литр кипяченой и охлажденной воды насыпала 4 ст. ложки риса, 3 ст. ложки сахара и закинула 5 черных изюминок. Настаивался квасок 4 суток. Да, не без моего участия, я периодически его помешивала.

Затем по стеклянным бутылкам разлила и в холодильник убрала. Поила мужа четыре раза в сутки по 150 мл. А тем временем готовилась вторая порция кваса из остатков первой. К осадку я добавила литр кипяченой охлажденной воды, три ложки риса и сахара, изюминок тоже три. И снова четыре дня на заквашивание. В третий раз снова готовлю на осадке – но уже на полторы ложки сахара и риса и три изюмины. Так готовлю и последующие порции. Пить этот квасок нужно месяц. Уже через неделю муж стал спать спокойно, а на неделе вот на огороде вышел, порядок наводит. Скоро пахать будем.

*Екатерина  
Угрева,  
г. Владимир*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ВМЕСТО МЫЛА

**Я всегда смываю косметику оливковым маслом, в котором смачиваю ватный диск. И лишняя «химия» на кожу не попадает, и эффект не хуже, чем у дорогих средств для демакияжа, и питание кожа получает.**

*Ольга Минина, г. Скопин*



Фото: Shutterstock Natalia / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ГЛАДИМ БЕЗ УТЮГА

Если смешать яблочный уксус и воду в пропорции 1:3, залить смесь в пульверизатор, сбрызнуть чистое белье и высушить его, ровно разложив, утюг не понадобится. Все белье будет как глаженное.

*Инга Костина, г. Москва*



### ✉ КРЕМ ОТ МОРЩИН ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

Хочу поделиться рецептом домашнего крема от морщинок. Сама им пользуюсь и мужа заставила. У него кожа очень сухая, часто трескается, поскольку на улице основную часть времени проводит. А вот этот крем прямо нашим общим спасением стал. Мужу от сухости кожи помогает, а мне морщинки разглаживает. Итак, берем 100 г сливочного масла (только хорошего, жирного), 1 ст. ложку оливкового, треть стакана сока алоэ, стакан жидкого меда, витамин А в капсулах. Смешиваем масла, ставим на водяную баню, когда все растопится, добавляем мед, сок алоэ, перемешиваем. Добавляем несколько капель витамина А из капсул. Все переливаем в стеклянную емкость, убираем в холодильник до застывания. Пользуюсь этим кремом два раза в день, нанося тонким слоем на очищенную кожу. Через полчаса излишки крема снимаю ватным тампоном.

*Валерия Громова, г. С.-Петербург*

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ОТ КЛЕЩЕЙ ГВОЗДИКУ ЛЕЙ

Мы живем за городом, у нас двое детей, и клещи – большая проблема. Химические средства защиты я боюсь использовать, ведь у меня совсем малыши, год и два. Чтобы уберечь деток от клещей, я использую гвоздичный отвар. Приготовить его очень просто. На 1 стакан воды нужно взять 1 чайную ложечку сухих бутонов гвоздики, вскипятить и настаивать 8 часов под крышкой.

Перед прогулкой я смачиваю этим отваром ватные диски и смазываю открытые части тела малышей.

Еще ни разу гвоздика нас не подвела.

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### БАНАНОВАЯ КОЖУРА В ДЕЛО

Листья комнатных растений я протираю внутренней стороной банановой кожуры. Во-первых, так растения выглядят более ухоженными, а во-вторых, получают питательные вещества из кожуры.

*Василиса, г. Люберецы*



*Лиза Овчарова, Рязанская обл.*

**Поделитесь своими советами и рецептами!**

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

## ✉ МЯГКОЕ ТЕПЛО ОТ КАШЛЯ ПОМОГЛО

При влажном кашле очень помогают обертывания из растительного масла. Лучше, если масло будет нерафинированным.

Масло надо разогреть на водяной бане до температуры тела, смочить в нем льняное полотенце и положить на грудь. Сверху на полотенце положить пергаментную бумагу и замотать теплым шарфом или другим полотенцем. Это обертывание оставить на груди на несколько часов, поэтому лучше делать его на ночь.

*Светлана Я., Рязанская обл.*

## Не только в поход...

с универсальным кремом для защиты «Мазь Походная»!



Каждый человек в быту, так или иначе, сталкивается с ударами, царапинами, случайным прикосновением к горячему и т. д. Опасность подстерегает на каждом шагу: как готовя на кухне или работая на огороде под палящим солнцем, так и просто играя с детьми. Очень часто даже мелкие повреждения на коже могут принести массу неприятных ощущений, если под рукой вдруг не оказывается специального средства для защиты кожи.

Современные технологии позволили создать оптимальный сбалансированный вариант такого средства – это **универсальный крем для защиты «Мазь Походная»!**

### КОМПЛЕКС АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЭТОГО КРЕМА МОЖЕТ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ:

- ☑ при мелких повреждениях кожи (царапинах, ссадинах и т.п.)
- ☑ при синяках и ударах
- ☑ при покраснении
- ☑ при раздражении, шелушении, опрелостях
- ☑ при небольших повреждениях кожи от горячего воздействия и солнца

В его составе натуральные природные элементы: высокоактивные эфирные масла (облепиховое, миндальное, соевое, масло ши); экстракты ценных растений (календулы, подорожника, арники, тысячелистника), которые оказывают благотворное влияние на кожу. Витамин Е помогает восстановлению кожного покрова. Аллантоин интенсивно смягчает и увлажняет кожу, успокаивает раздраженную кожу. Д-пантенол устраняет сухость кожи, мелкие повреждения, небольшие повреждения от горячего воздействия и солнца.

Крем начинает действовать непосредственно после нанесения и ускоряет все процессы, способствуя сокращению периода восстановления тонуса и эластичности кожи.

**Универсальный крем для защиты «Мазь Походная» – ваша «скорая помощь» в борьбе с повреждениями кожи!**

**ПОКУПАЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ**

# ЧТО НАДЕТЬ, ЧТОБЫ постройней



Подобрать себе идеальную одежду непросто: важно, чтобы она была подходящего цвета и размера, хорошо сидела, отражала характер и темперамент, а также была к месту и времени. Сегодня сосредоточимся на том, как же подобрать одежду, чтобы она подчёркивала достоинства и скрывала недостатки фигуры. А поможет нам в этом стилист, имиджмейкер Ксения ЛЫСЕНКО.

## ВАЖНО ЗНАТЬ!

Очень важное уточнение: скрыть – не значит прикрыть, это значит – создать баланс пропорций, то есть где-то визуально добавить, а где-то визуально убрать объем. Разберем самые распространенные проблемы и методы их решения.

### ШИРОКИЕ БЁДРА, УЗКИЕ ПЛЕЧИ

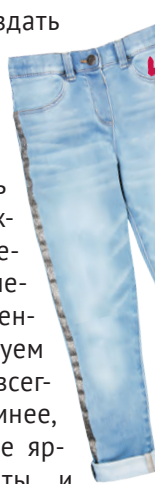
Чтобы создать сбалансированную фигуру, нужно добавить объем в верхней части тела. В этом может помочь такой инструмент, как цвет – берем светлый верх и более темный низ, все яркие цвета, принты и акценты носим только в верхней части. Еще один важный инструмент – фасон. **Вниз:** юбка-карандаш, юбка-миди, брюки-клеш от колена, клеш от бедра, посадка высокая или средняя.

**Наверх:** подплечники, объемные воротники, карманы, вырезы круглые, лодочкой, открытые плечи, объемные детали.



### УЗКИЕ БЁДРА, ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ

Чтобы создать сбалансированную фигуру в этом случае, нужно добавить объем в нижней части тела. Если в качестве инструмента используем цвет, то верх всегда берем темнее, чем низ, а все яркие акценты и принты носим в нижней части. **Вниз:** юбки-плиссе, А-силуэт, брюки-клеш от бедра, брюки-бананы, джинсы-бойфренды, добавляем детали – карманы и т. д. **Наверх:** американская пройма,



Не стоит комплексовать по поводу недостатков фигуры – просто учтите их при формировании гардероба и обратите внимание на свои достоинства!



рукав реглан, вырез бандо, вырез треугольный, прием оверсайз.

### ВЫСТУПАЮЩИЙ ЖИВОТ

Поможет фасон рубашек, блузок, жакетов и платьев с запахом, пуловеры и кардиганы с напуском, хорошо работают также диагональ-

ные линии и длинная вертикаль верха.

### МАЛЕНЬКИЙ РОСТ

Казаться выше поможет завышенная талия, укороченные модели, монохром, вертикальные линии и, конечно, каблуки.

### ВЫСОКИЙ РОСТ

Если вам хочется визуально сделать себя миниатюрнее, используйте горизонтальные линии, оверсайз, носите верх и низ в контрастных оттенках и выбирайте обувь без каблука и платформы.

Подготовила  
Ольга Бельская

Благоуханная травушка с ярким цитрусовым ароматом и своеобразным вкусом под названием «лимонник» впервые была описана полторы тысячи лет назад. Древние греки и египтяне использовали её для приготовления пищи, лечения болезней и создания благовоний. А что же мы?

# ЛЕМОНГРАСС

## здоровье спас



### ВОТ ЭТО ДА!

Эфирное масло лемонграсса отлично отпугивает мух, мошек и других насекомых. Также применяется для избавления домашних животных от блох.

с чесноком, кинзой, жгучим перцем.

### В МЕДИЦИНЕ

Лемонграсс оказывает тонизирующее и антибактериальное действие, освежа-

ет, повышает метаболизм. Благоприятно влияет на центральную нервную систему, снимая напряжение и создавая позитивный настрой, присущий цитрусовым ароматам. Также эффективно помогает при головной боли, ревматизме, лечении кожных заболеваний, повышенного потоотделения. Входит в состав средств для лечения грибковых поражений кожи и дерматитов.

### КАК ВЫРАСТИТЬ

Лемонграсс можно вырастить из семян или свежих черенков, поставив их в воду до появления корней. Растению нужен широкий и глубокий горшок и каждый год требуется пересадка в новый – на пару сантиметров больше предыдущего, так как лемонграсс быстро растет и потребляет все полезные вещества из почвы.

Лемонграссу требуется хорошее освещение. А зимой желательна дополнительная подсветка. Обязателен регулярный полив.

Получать урожай можно хоть круглогодично. Стебель потребуется срезать у самой земли, без выламывания и выкручивания. Это сохранит клубень.

Ольга Бельская

**ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ** на сайте: [wolvesby.ru](http://wolvesby.ru)

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

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

Кольцо и серьги «Лестки здоровья», «Нежный жемчуг», «Греческая фантазия», «Защита ангела».

Икона Шарбель в багетной рамке под стеклом из прочной и долговечной древесины граба. Толщина: 3,7см. Ширина Высота: 20см x 22см 1999р., 27см x 30см 2399р., 28см x 32см 2599р. Выполняется только под заказ!

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

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

Серьги «Паутинка желаний», Кольцо и серьги «Золото богов», Кольцо и серьги «Янтарь».

Символ долголетия «Цветок верности», Кольцо «Благородный слон», Серьги «Янтарь».

Цена: 1399р.

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

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

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

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить» 399р. ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: 499р.

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

Мужские, женские и детские крестики

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

Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебрение: 399р.

Кольцо обручальное ширина 3 и 6 мм

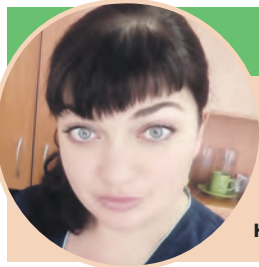
Кольца (размеры: 15-25) «Спаси и сохрани»

Кольцо и серьги «Нежная любовь» цена: 1199р.

Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71 ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567330029590 Смоленская обл., п. Стан, ул. Первомайская 18-2 Реклама

# ПОЧЕМУ ПОЧКИ НАЧИНАЮТ

Врачи считают, что нет такой болезни, которая бы не затронула почки. Ведь всё, что происходит в нашем организме, рано или поздно отражается на функции этого парного органа, поэтому так важно сохранить его здоровым.



## ЭКСПЕРТ

Как это сделать, рассказывает врач-нефролог нефрологического отделения стационара ГKB №11 г. Рязани, ассистент кафедры урологии и нефрологии РязГМУ Анна ГОРЕЛОВА

### БЕЗЗАЩИТНЫЙ ОРГАН

– Анна Евгеньевна, почему почки перестают справляться со своими функциями?

– Наши почки – достаточно слабый орган. Он не обладает никаким иммунитетом и, соответственно, при различных заболеваниях, почки сразу же начинают страдать. Если вы заболели простудой, у вас повысилась температура, и вы не лечитесь, то будьте готовы к тому, что обострение болезни будет именно в почках.

Хочу отметить, что сейчас мы имеем пандемию заболеваний почек по всему миру. Растет количество заболевших сахарным диабетом и гипертонической болезнью, а у этих больных поражаются сосуды, и значит почки тоже перестают работать правильно. Они уменьшаются и перестают выполнять свою функцию, увеличивая показатели почечной недостаточности.

– **Какие болезни почек наиболее опасны?**

– Самое страшное осложнение всех заболеваний – хроническая почечная не-

достаточность. Она приводит к тому, что пациент попадает на заместительную почечную терапию – гемодиализ, и должен будет до конца жизни эту процедуру проходить.

Также среди почечных лидеров можно отметить пиелонефрит, гломерулонефрит, ну и, конечно, осложнения после сахарного диабета.

– **В чем разница между хронической болезнью почек и хронической почечной недостаточностью?**

– Сейчас такого понятия, как почечная недостаточность, не существует. С 2006 года введен термин – хроническая болезнь почек, который представляет наиболее расширенное понятие об этом заболевании.

### ВАЖНО

В 2011 году болезни почек вошли в список болезней-убийц ВОЗ, наряду с сердечно-сосудистыми заболеваниями, раковыми опухолями, респираторными болезнями и сахарным диабетом.

### ОХ УЖ ЭТОТ КРЕАТИНИН

– **Что может привести к хронической болезни почек?**

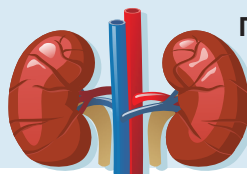
– Мы ставим этот диагноз в случае, если в анализах человека в течение трех месяцев и более видны нарушения в работе почек – повышенный

уровень креатинина. Бывает так, что человек переболел простудой, сдал анализы и выяснил, что у него повышены показатели этого химического соединения, а потом они нормализовались. Все дело в том, что кто-то после переохлаждения спокойно выздоравливает, а у кого-то повышается уровень

На сегодняшний день жертвами хронической болезни почек являются около 10% населения всего мира, из них 14 млн россиян.



### НАША СПРАВКА



**Почки** – парный фасолевидный орган, входящий в мочевыделительную систему. Он выполняет функции мочеобразования, регулирует химический гомеостаз организма и очищает кровь от токсинов, которые накапливаются в организме в результате обмена веществ.





# БОЛЕТЬ: причины, симптомы, лечение



## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

### А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Почки отвечают за выработку витамина D в организме. В почках многие вещества превращаются в более активную форму (D2 заменяется на D3). Последний витамин оказывает огромное влияние на отдельные системы организма: иммунную, нервную, костную и др.

креатинина. Это зависит от индивидуальных особенностей организма.

Если у человека нет никаких хронических заболеваний, естественно и почки у него будут работать нормально. А вот если есть, то риск того, что к ним присоединятся и хроническая болезнь почек гораздо выше. Гипертония, диабет, пиелонефрит, мочекаменная болезнь или даже подагра – все эти недуги рано или поздно с большой долей вероятности могут привести к хронической болезни почек.

Еще одна причина – переохлаждение – искупались в холодной воде или посидели на холодном, поясница переохладилась, соответственно, и почки. Нарушается прямая функция по очищению кро-

ви, что приводит к интоксикации и дальнейшему развитию почечных недугов.

Ну и, конечно, экология и еда. В последнее время мы видим возрастающее количество случаев хронической болезни почек, что связано с нарушением обмена веществ, которое возникает из-за несбалансированного питания и обилия в пище вредных продуктов.

**– «Почки болят» – обычно мы так говорим, когда испытываем дискомфорт и боль где-то в области поясницы. Так ли это на самом деле?**

– Боли в области поясницы не всегда сигнализируют нам о том, что болят именно почки. Дело в том, что в почках нет нервных окончаний, и поэтому, они, в принципе,

не болят. А болят они тогда, когда там происходит активный воспалительный процесс: пиелонефрит с температурой и болями при мочеиспускании, либо там где-то застрял камешек, и он выходит и поэтому дает боли в пояснице. Все остальное мы часто путаем с хондрозом или позвоночными болями.

Вот и получается, что человек ничего не чувствует. Ну, а когда почувствует, то ему срочно нужно делать гемодиализ, потому что показатели креатинина зашкаливают. В этом-то и опасность. Поэтому мы своим пациентам объясняем, что они должны контролировать свои показатели этого химического вещества. Потому что на самочувствие ориентироваться очень сложно.

**– А что такое «почечное давление»?**

– Почечное давление мы наблюдаем у людей достаточно молодого возраста, которые страдают таким

**Читайте дальше на стр. 10**

● Масса каждой почки у здорового человека около 150 г.

● Правая почка находится ниже левой и весит, как правило, не много больше.

● За сутки почки фильтруют до 2 тысяч литров крови.

● Если у человека одна почка, то она усиленно растет и может достигать до размеров практически двух почек вместе взятых, чтобы лучше справляться со своими функциями.

● О болезнях почек может говорить внешний вид – темные круги и отеки под глазами, а также слабость в ногах и неприятный запах от тела.

● Заболевания почек в детстве часто возникают из-за нервных потрясений.

● Общая длина капилляров в почке – 25 километров.

15 мая

### СОБЫТИЯ МАЯ

Во всем мире отмечается **Международный день семьи**. Прекрасная дата! Еще один приятный повод побыть вместе со своей семьей, сказать друг

другу приятные слова. Ученые давно доказали, что семейные мужчины более успешны в карьере. Женщины, имеющие семью, реже страдают от депрессий. А воспитывающиеся в полной, любящей семье детки успешны в учебе, более коммуникабельны. Обнимите своих близких, скажите им слова любви – для этого ведь даже не нужен повод.



## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

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

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

**ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ**

НАМ 14 ЛЕТ!

**25%** на протезирование

**11%** на лечение

**СКИДКИ** предьявителю

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

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

\*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 15.06.2019

ЛЕЧЕНИЕ ЛАЗЕРНОЙ СТОМАТОЛОГИЯ – ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ МИКРОСПОКОМ – ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ЛАЗЕРОМ

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Фото: Africa Studio, VectorPot, KinokoTagawa, AboutLife, Egorova Olesya / Shutterstock.com

# ПОЧЕМУ ПОЧКИ НАЧИНАЮТ БОЛЕТЬ: ПРИЧИНЫ,



**Продолжение.**  
**Начало на стр. 8**

наследственным заболеванием, как поликистоз почек. Кисты, которыми поражены все почки, и вызывают давление. Если на УЗИ сосудов почек мы наблюдаем сужение почечных артерий, то это говорит о том, что присутствует почечное давление.

**– Что должно заставить человека пойти к врачу?**

– Самое неприятное, что заболевания почек очень коварны по своей природе и до определенного времени повышение креатинина никак себя не проявляет. Человек чувствует себя абсолютно нормально, его ничего не беспокоит, он контролирует цифры давления и снижает сахар в крови. И заставить его пойти к врачу может лишь факт повышения показателей креатинина. Так, при норме 120 он может повышаться до 1000. Ну, а при показателях креатинина 700–800 появляются общие симптомы недомогания и интоксикации – слабость, тошнота, рвота. И только тогда человек обращается к специалисту. Хотя анализы на

## ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ НЕТ

Если человек постоянно спит на левом боку, камни гораздо чаще возникают в левой почке и наоборот.

креатинин в обычных поликлиниках можно сделать, было бы желание. Нужно быть просто более внимательным к себе и своему здоровью, регулярно сдавать анализы на уровень креатинина.

## ДИЕТА И КОНТРОЛЬ

**– Хроническая болезнь почек – это все-таки необратимое состояние, или можно надеяться на выздоровление?**

– К сожалению, это необратимо. Если мы можем вылечить пневмонию антибиотиками, то хроническую болезнь почек мы ничем, к сожалению, вылечить не можем. Лекарства от креатинина нет. Если у человека начинает повышаться уровень этого химического соединения, то это сигнал о начале заболевания. Болезнь будет постепенно прогрессировать, и чтобы замедлить этот процесс, нужно соблюдать диету, ограничивать белковую пищу, лечить все основные заболевания, контролировать дав-

ление и уровень сахара. Если у пациента есть подагра, то, соответственно, принимать препараты. Лечение должно быть комплексным.

**– Есть ли какие-то возможности медикаментозного лечения хронической болезни почек или единственным спасением является диализ?**

– При терминальной почечной недостаточности, когда цифры креатинина зашкаливают, поможет лишь диализ, гемодиализ, перитонеальный диализ и трансплантация почки.

Медикаментозно хроническую болезнь почек мы вылечить не можем. Здесь главное – соблюдение мер профилактики и диеты, а также регулярный прием гипотензивных препаратов. А медикаментозно понизить сам уровень креатинина и вылечиться уже невозможно. Дальше без лечения и профилактики болезнь будет только нарастать.

**– Может ли заместительная гормональная терапия компенсировать функцию здоровых почек?**

– При хронических гломерулонефритах, когда развивается

нефротический синдром и в анализах обнаруживается повышение креатинина, диагностируется почечная недостаточность. В такой ситуации гормоны могут помочь. Мы начинаем лечить это состояние гормональными препаратами, достигается ремиссия нефротического синдрома (проходят отеки, исчезает белок в моче), и функция почек зачастую восстанавливается.

## ЗОЖ – СПАСЕНИЕ!

**– Как вообще жить пациентам с болезнями почек? Необходима ли им специальная диета? В чем она заключается?**

– Нужно вести здоровый образ жизни. Отказаться от курения и алкоголя, которые негативно отражаются на работе почек. Они медленнее фильтруют кровь, поэтому токсичные вещества дольше задерживаются в организме и постепенно его разрушают.

Также необходимо вылечить все хронические очаги инфекции и простудные заболевания. Весной нужно не особо спешить открывать купальный сезон и вообще стараться не мерзнуть.

Ну и, конечно, таким пациентам просто необходима специальная диета. Самое главное – ограничивать белок – мясо, рыбу, молочные продукты и сыры. Нельзя употреблять в пищу крепкие наваристые мясные бульоны. Лучше варить супы на овощном бульоне. Ну, а если вы не можете отказаться от мясного, то первый бульон лучше сливать.

Исключите из своего рациона острые

## БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ!

Больше других мочекаменной болезни подвержены люди, которые по роду занятий мало двигаются (летчики, моряки, подводники) или теряют во время работы значительное количество жидкости (металлурги в горячих цехах, повара, кондитеры и др.).

## СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ

продукты, колбасы и холодцы. У таких пациентов повышен уровень калия, что приводит к проблемам с сердцем. Поэтому, чтобы не было дополнительных осложнений, нужно ограничивать продукты, богатые калием – цитрусовые, курага, виноград, бананы, орехи.

Пейте достаточное количество воды. Если нет никаких сердечно-сосудистых заболеваний, то в день смело можно выпивать 2 литра воды, потому что почки должны работать и фильтровать – то есть полноценно выполнять возложенную на них природой функцию. Если у человека присутствуют какие-то сердечно-сосудистые заболевания, то, естественно, надо ограничивать количество воды, если не хотите отекать.

Скоро лето, а это значит, необходимо обогащать свой рацион укропом, петрушкой и всеми овощами и фруктами, которые растут на дачной грядке, они способствуют выведению всех токсинов из организма.

**– Можно ли вести активный образ жизни при таком диагнозе?**

– Конечно. Ни в коем случае нельзя закрываться дома, лежать, не двигаться и думать, что вы тяжело болеете. Наоборот, сердце должно работать, поэтому нужно давать ему нагрузку.

Если у вас гипертоническая болезнь, то большая нагрузка, например, бегать километрами, вам и не



нужна. Но в любом случае, потихонечку ходите, соблюдайте режим труда и отдыха, но обязательно двигайтесь!


Сейчас у многих начинаются дачные работы, и пациентам с хронической болезнью почек они не повредят. Конечно, не стоит трудиться на грядках тогда, когда ярко светит солнце. Лучшее время

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОЧЕК:

- правильно питаться,
- вести здоровый образ жизни,
- отказаться от алкоголя и курения,
- беречь себя – одеваться по погоде и лечить все простудные и хронические заболевания,
- пить достаточное количество воды. Больше всего почки любят простую негазированную воду.

для нас – утро или ближе к вечерним часам. Не перетруждайтесь и не таскайте огромные мешки, но и физическую нагрузку не забывайте.

Наталья Киселёва



## Ваш Финансовый Помощник

Первый в России финансовый супермаркет\*

# Сбережения 14,5%\*

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

**8 800 707 74 99**  
звонок бесплатный

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

\*Условия по программе «Несгораемый %». Сбережения принимает Потребительское Общество «Потребительское Общество Национального Развития» (далее — ПО «ПО-НР») через сеть офисов Общества с ограниченной ответственностью «Ваш Финансовый помощник» (далее — ООО «ВФП») на срок до 367 дней. Процентная ставка 14,5% годовых (13,8% годовых по программе «Несгораемый %» + 0,7% по акции «Увеличь свой доход», минимальная сумма сбережения — 50 000 руб.). Минимальная сумма сбережения по программе «Несгораемый %» (13,8% годовых) — 10 000 руб. Максимальная сумма сбережения с учетом пополнений — 1 400 000 руб. Минимальная сумма дополнительного взноса — 10 000 руб. Пополнение возможно в первые 6 месяцев с даты заключения Договора. Расходные операции по выплате части сбережения предусмотрены в размере одного раза в течение срока действия Договора, но не более 70% от суммы Договора на момент оформления расходной операции. Проценты подлежат выплате в первый день календарного месяца, следующего за отчетным, в течение всего срока действия Договора наличными в кассе либо на карту любого банка. При досрочном расторжении Договора проценты рассчитываются по ставке 0,1% годовых исходя из фактического срока займа, если денежные средства находились у Заемщика менее 90 дней. При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить ПО «ПО-НР» в следующем порядке: если истребуемая сумма до — 50 000 руб. (включительно), то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за три рабочих дня; если истребуемая сумма свыше — 50 000 руб., то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за тридцать рабочих дней. Предложение действует только для Пайщиков ПО «ПО-НР». Размер паевого взноса для вступления в члены ПО «ПО-НР» — 100 руб. одновременно, 1000 руб. — ежегодный минимальный паевой взнос в течение всего срока действия Договора. Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (http://po-nr.ru) обеспечивает ООО «ВФП» (https://v-f-p.ru) на основании Договора оказания услуг, заключенного между ПО «ПО-НР» и ООО «ВФП». Предпринимательские риски застрахованы в ООО СК «Орбита», лицензия СИ № 0326 от 26.02.2018 г., договор № ПР-18/0026 от 27.03.2018 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259. Не является публичной офертой. На правах рекламы ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 1177746346746. Условия действительны до 01.06.2019 г.

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

# ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

*Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос.*

*Пишите нам, и каждое ваше письмо попадет в руки экспертов.*

## ✉ КАК ПРАВИЛЬНО ПРОСЫПАТЬСЯ?

*Как лучше просыпаться – сразу встать с кровати или поваляться еще немного после пробуждения? Почему?*

*Любовь Шишкова, г. Москва*



### ЭКСПЕРТ

**Наталья КОВАЛЕВА**

*руководитель модельного агентства*

**С**амое главное, высыпаться. Как ни крути, но, если вы мало или плохо спали ночью, утром вам будет тяжело. Спать необходимо столько, сколько требует организм: кому-то хватает пяти часов, другим мало восьми. В идеале старайтесь ложиться спать до 12-ти ночи и позволяйте себе поваляться в кровати после пробуждения. Вскакивать с кровати с первым звонком будильника не слишком полезно для здоровья. Это большая нагрузка на организм. Подумайте сами: резкий переход от сна к бодрствованию сулит вам головокружение, потерю сил, скачок давления. Просыпаться нужно постепенно. Ложитесь спать рано и ставьте будильник не впритык, а чтобы было время качественно проснуться – за 15–20 минут до «официального» подъема. Это время в постели можно провести с пользой. Например, сделать разминку: потянитесь, поочередно поднимите и согните ноги в коленях и руки и в локтях. Разминка в кровати должна занимать от 5–10 минут. Ее пользу трудно переоценить – она помогает проснуться, взбодриться, запустить необходимые механизмы, ускорить кровоснабжение и заодно улучшить свое настроение и общее состояние. После разминки можно смело вставать и отправляться в душ.

Что же касается зарядки, то ее можно сделать перед завтраком. Занятия спортом по утрам хороши не только для тела, но и для работы мозга – они наполняют вас энергией и помогут мыслить ясно. Утром можно не делать целый комплекс упражнений, а ограничиться несколькими, которые положительно повлияют на обмен веществ. Очень важно не забывать по утрам завтракать – ваше настроение, сила и энергия во многом зависят от такой, казалось бы, мелочи, как самый обычный плотный завтрак.

## ✉ НУЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ ЭНТЕРОБИОЗ?

*У пятилетнего внука после медосмотра в садике обнаружился энтеробиоз. Сноха сразу за таблетками в аптеку побежала. А я против. Это не витаминки, один вред от них. Что уж такого в этих острицах, что прямо нужно таблетки глотать? Можно и народными средствами же.*

*Александра Георгиевна, Тульская обл.*



### ЭКСПЕРТ

**Кира АГЕЕВА**

*ассистент кафедры инфекционных болезней РГМУ им. ак. И.П. Павлова, врач-терапевт приемного отделения ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко»*

**О**стрицы несут довольно серьезную опасность для здоровья. Установлено, что они, проявляя иммуносупрессивное воздействие на организм, способствуют более частому возникновению у зараженных людей соматических и инфекционных заболеваний. По данным многих исследователей, острицы подавляют развитие поствакцинального иммунитета против дифтерии. Они разрушают нормальный состав микробной флоры кишечника. Хоча отметить, что дисбактериоз и превалирование патогенной микробной флоры в толстом кишечнике в 4,5 раза чаще бывает у людей, зараженных глистами, чем у здоровых. К тому же энтеробиоз неблагоприятно влияет на течение кишечных инфекций вирусного гепатита А, у детей – детских инфекций. Гельминты отягощают беременность, являясь причиной токсокозов, дерматозов и др. патологий. К тому же, острицы оказывают отрицательное влияние на нервную систему, особенно детей, их поведение, интеллект, вызывая повышенную раздражительность, рассеянность, ухудшение запоминания и др. А потому, лечиться от энтеробиоза, несомненно, нужно. Вот только противоглистные препараты должен назначить доктор!

24

мая

1544  
год

### СОБЫТИЯ МАЯ

**Родился Уильям Гильберт – придворный врач Елизаветы I и Якова I.** Гильберт считал, что магнитное железо «...возвращает красоту и здоровье девушкам, страдающим бледностью и дурным цветом лица, так как оно сильно сушит и стягивает, не причиняя вреда». Но также горький опыт показал ученому, что магниты при приеме внутрь иногда «...вызывают мучительные боли во внутренностях, чесотку рта и языка, ослабление и сухотку членов». И все же Гильберт больше известен как физик, сделавший массу важных открытий в области свойства магнитов и электричества. Последний термин, к слову, тоже придуман им.

# Какие «всходы» растут на нервной почве?



*«Плачет мозг, а слёзы – в сердце, печень, желудок...», – писал отечественный врач и психолог Александр Лурия. Невысказанные эмоции, стрессы, склонность к самобичеванию – пусковые механизмы для запуска заболеваний на нервной почве, так называемых психосоматических. Считается, что к ним относится и остеохондроз.*

## ПРОБЛЕМЫ В ШЕЕ – УГРОЗА ГОЛОВНОМУ МОЗГУ

Бытует мнение, что разным психологическим проблемам соответствует поражение разных органов. Например, остеохондроз шейного отдела позвоночника возникает при чрезмерных волевых усилиях человека, когда он стремится к цели.

Нервные расстройства, связанные с преодолением трудностей, держат мышцы в напряжении, нарушая кровообращение в области позвоночника. Межпозвоночные диски начинают разрушаться, защемляя нервы и вызывая острую боль. При этом появляются мучительные, часто пульсирующие, головные боли, головокружение, бессонница, снижается память и создаются условия для развития инсульта<sup>1</sup>.

## ПСИХОСОМАТИКА НАРУШЕНИЙ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Эти нарушения вплоть до инсульта связаны со стрессом, в котором живет человек. Согласно психосоматической теории, основными причинами, ведущими к инсульту, являются следующие. Во-первых, ревность – она просто парализует и не дает выдохнуть воздух пол-

<sup>1</sup> <http://nature.web.ru/db/msg.html?mid=1164769&uri=index.htm>

## Остеохондроз и психосоматика

ной грудью. Переживая, человек погружается в свою реальность, живет в ней и страдает, подвергаясь риску острого нарушения мозгового кровообращения. Вот таких, ненависть. Больной он неё словно внутренне сгорает. Наконец, третье: постоянное состояние бега. Соревнование за место под солнцем. Надо все успеть: заработать денег, найти время для того и для другого, что-то всем доказать... Иными словами, человек живет в бесконечном напряжении, приближая роковой удар. Вывод: необходимо снимать нервное и физическое напряжение, чтобы избежать страшных последствий.

### ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА?

Мигрень вот уже несколько столетий многие психологи относят к психосоматическим болезням. Считается, что мучительные боли в одной половине головы и неврологические признаки возникают из-за внутреннего личного конфликта. Чаше приступы мигрени беспокоят людей, у которых интеллект и рационализм преобладают над эмоциями. Им свойственно острое чувство собственного достоинства, сдержанность в эмоциях, обидчивость. Они эмоционально нестабильны, замечены в подавлении собственных желаний и психоэмоциональной зависимости от других людей. Все это, как говорит психосоматика, во многом провоцирует мучительные мигрени.

### КАК ПРЕРВАТЬ ПОРОЧНЫЙ КРУГ БОЛЕЗНИ?

Для начала важно снять психологическое и физическое напряжение. Здесь может помочь физиотерапия инновационным аппаратом ДИАМАГ (АЛМАГ-03). В аппарат заложены 4 лечебные программы, разработанные учеными НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта г. Москвы.

Специальные настройки магнитного поля аппарата способствуют улучшению микроциркуляции крови и обмена веществ, что дает возможность не только снимать болевые ощущения, но и улучшать питание межпозвоночного диска, работая на запуск процессов восстановления.

Лечение ДИАМАГом способствует расслаблению, нормализации сна и торможению разрушительных стрессовых реакций – а это первые условия для лечения любого заболевания.

### ЗАЩИТА ДЛЯ МОЗГА

При нарушениях в шейном отделе позвоночника необходимо устранить вредные последствия шейного остеохондроза для головного мозга. ДИАМАГ

### ДИАМАГ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- снять боль в плечах и шее,
- избавиться от головной боли,
- свести к минимуму прием обезболивающих,
- устранить головокружение, нарушения зрения и слуха вследствие кислородного голодания,
- нормализовать артериальное давление,
- устранить тревожность и раздражительность,
- восстановить крепкий здоровый сон,
- избежать опасных осложнений, в том числе нарушений мозгового кровообращения и инсульта.

(АЛМАГ-03) может помочь улучшить кровообращение в головном мозге, защитив его от кислородного голодания. Способствует улучшению кровотока и питания тканей в воротниковой зоне и в позвоночных артериях, а также выведению вредных продуктов жизнедеятельности – убийц иммунитета.

### НИКОГДА НЕ СТОИТ СДАВАТЬСЯ БОЛИ!

Комплексное лечение с регулярными курсами ДИАМАГом дает возможность остановить прогрессирующие болезни даже на поздних стадиях. Аппарат может помочь привести в порядок и эмоции, и физическое здоровье, чтобы человек начал наконец жить в гармонии с самим собой.

ДИАМАГ применяют не только в больницах и судейских центрах, но и в домашних условиях, чтобы лечиться своевременно, с первых дней заболевания и избежать обострений. Аппарат удобный и простой в эксплуатации, лечиться им удобно и комфортно. Его конструкция представляет собой оголовье в виде венка из нескольких индукторов и блок управления.

Часто ДИАМАГ может стать единственным спасительным средством для людей, которым противопоказаны иные виды лечения. Он подходит пожилым и ослабленным пациентам. Сочетая с различными лекарственными и физиотерапевтическими средствами, работает на усиление совокупного эффекта и дает возможность снизить потребление лекарств, в частности, обезболивающих и снотворных.

### ДИАМАГ: возвращение к активной жизни возможно даже на фоне грижи!

## ПОКУПАЙТЕ аппарат ДИАМАГ по цене ПРОШЛОГО ГОДА\*!

в аптеках и магазинах медтехники МОСКВЫ и МОСКОВСКОЙ области:

**СТОЛИЧКИ** (495) 215-5-215

**НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15

**САМСОН-ФАРМА** 8-800-250-8-800

**МЕД-МАГАЗИН.РУ** (495) 221-53-00

**МЕДТЕХНИКА** (499) 519-00-03

**ЭКОЛОГИЯ XXI века** 8(800) 700-29-79

**МЕДТЕХНИКА МОСКВА** (499) 550-10-16

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НА САЙТАХ:**

[www.blagomed.ru](http://www.blagomed.ru),

[www.medtehnika-moskva.ru](http://www.medtehnika-moskva.ru),



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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: [www.elamed.com](http://www.elamed.com). Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА 16+



\*Количество товара по цене 2018 года ОГРАНИЧЕНО

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# КАК ЗДОРОВЫМ БЫТЬ И БОДРЫМ,

Огород – любимая русская летняя «забава». Нет, серьёзно, это у нас в крови: сажены, грядки, рассада, полив... И это здорово, тем более, учёные доказали, что работа в саду и на грядках снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, повышает уровень стрессоустойчивости, снижает риски, связанные с гиподинамией. Но, конечно, всё это работает исключительно в ситуации грамотного режима труда и отдыха. Давайте готовиться к сезону сообща.

## 5 правил аэрофитнеса

### 1. РАЗМИНКА

Приступая к огородным работам, не пренебрегайте разминкой:

- положив на плечи любой садовый инвентарь, выполните несколько поворотов туловища из стороны в сторону;
- несколько раз плавно поднимите руки вверх, вставая при этом на носочки.

### 2. ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА

Работая на грядках, не сгибайтесь в три погибели, опустив голову вниз. Нам ни к чему гипертонический криз и инсульт. Примите правильную позу:

- встаньте на четвереньки, подстелите что-то мягкое под колени, обопритесь на руку (периодически руку меняйте);
- можно полоть, сидя на низкой скамеечке.

**Обрезая деревья**, держите руки на уровне груди, не тянитесь, это перегружает позвонки. Используйте стремянку.

**Тяжести поднимайте** только с прямой спиной – присядьте на корточки, возьмитесь за ручку ведра или лейки, медленно поднимитесь, выпрямляя ноги.

### 3. ВНИМАНИЕ СОСУДАМ

Если у вас варикоз, не стоит геройствовать:

- носите подобранные специалистом компрессионные чулки;
- не стойте на одном месте дольше 20 минут;
- каждые 2 часа отдыхайте не менее пяти минут – желательно лежа, подняв ноги вверх;



**В 2,5  
раза реже**

садоводы-огородники страдают от депрессий и плохого настроения, чем те, кто огорода не имеет

- ходите босиком, когда земля прогреется, обливайте ноги холодной водой – это отличная тренировка вен.

### 4. СНИМАЕМ НАПРЯЖЕНИЕ

После активной работы снимите мышечное напряжение:

- сделайте наклон вперед, встряхните руки, помашите ими вверх-вниз;
- полежите на полу с закрытыми глазами минут 15, думая о приятном, расслабив все мышцы тела.

### 5. ОДА ОТДЫХУ

Не стоит трудиться часы напролет без перерыва. 45 минут работы и 15 минут отдыха – вот оптимальный режим. Пообщайтесь с соседями, попейте чаю, почитайте, если не можете просто сидеть или лежать.

## УДАЧНЫЕ СОВЕТЫ



Защищайте голову от солнца, носите шляпку или панамку



В пик солнечной активности огородным работам лучше предпочесть домашние дела



Чаще меняйте позу во время работы



За раз переносите не больше 5–6 кг



Несите грузы обеими руками



Не забывайте надевать перчатки во время работы, это убережет кожу от пересыхания, а руки от травм



Держите под рукой ваши обычные лекарства и тонометр



Не забывайте пить воду и вовремя есть



# УВЛЕКАЯСЬ ОГОРОДОМ РАБОТАЕМ НА ГРЯДКЕ, А ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ

## ЧТО ПОЕСТЬ НА ДАЧЕ

Питание дачника должно быть регулярным и достаточно калорийным – сил на работу должно хватать:

- травяные чаи станут хорошим подспорьем в поправке здоровья на даче;
- выделите грядочку под зелень (укроп, петрушка, кинза, сельдерей, базилик, иссоп, мята) – это отличный источник витаминов и клетчатки;
- старайтесь в дачный сезон побольше употреблять овощей и фруктов: когда появляется первая зелень, готовьте салаты с редиской, шпинатом, рукколой, молодой капустой; летом – свежие салаты из огурцов, помидоров, перца болгарского и, конечно же, с добавлением зелени;
- мясо – это источник белка, но в дачный сезон смело можно сокращать его потребление, а если и кушать, то постные его сорта – говядину, телятину, филе курицы и индейки.

Планируйте свои дни таким образом, чтобы избежать ненужных перекусов. Для этого продумайте меню на весь день. Обозначьте для себя время завтрака, второго завтрака, обеда, полдника и ужина. Лучше понемногу и почаще питаться, чем не есть весь день, а вечером съесть всю еду, предназначенную для целого дня.

## АПТЕЧКА САДОВОДА-ОГОРОДНИКА



### Кровоостанавливающие средства:

- жгут резиновый кровоостанавливающий;
- стерильные марлевые салфетки различного размера;
- индивидуальный перевязочный пакет;
- бинт стерильный;
- местный гемостатик (средство для свертывания крови);
- салфетки косметические антибактериальные;
- ватные палочки.

### При травмах и порезах:

- перекись водорода, йод, зеленка;
- вата, бинт, марля, лейкопластырь;
- обеззараживающие препараты: раствор хлоргексидина или фурацилина;

- от ушибов и растяжений: мази, гели, кремы;
- от ожогов: пантенол, облепиховое масло и др.;

### Медикаменты:

- антигистаминные препараты (от аллергии);
- репелленты (для отпугивания клещей, комаров, мошек);
- средства от кишечных расстройств (от диареи, от обезвоживания, адсорбенты, ферменты);
- обезболивающие препараты;
- препараты от ваших хронических заболеваний.

## В 2 раза

снижается риск сердечно-сосудистого приступа у людей, регулярно работающих в огороде

## На 7 лет,

по мнению ученых, продолжительность жизни заядлых огородников больше, чем у тех, кто огородные работы не жалуется

## ОГОРОДНЫЕ РАБОТЫ В ЦИФРАХ

120 ккал

можно сжечь, работая полчаса граблями



150 ккал

«испарятся» во время получасовой копки грядок



165 ккал

уйдут во время получасового кошения газона газонокосилкой



Ольга Бельская

**Мозгу, как и мышцам, нужна тренировка, чтобы быть в тонусе. Да не разовая, а регулярная. Только так удастся сохранить память и ясность ума до преклонных лет.**

## ЭКСПЕРТ



А как это сделать грамотно, расскажет к.м.н., заместитель руководителя Федерального неврологического центра «Экстрапирамидных заболеваний и психического здоровья» ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им А.И. Бурназяна, невролог Марина АНИКИНА

## МОЗГ НУЖДАЕТСЯ В НАШЕЙ ЗАБОТЕ

– Марина Александровна, что можно предпринять, чтобы улучшить память и внимание?

– Классическая музыка, фитнес, спорт, кроссворды... Об это знают все. А мне хочется задать вот какой вопрос – насколько вы уважаете свой мозг, знаете о его потребностях, восполняете запасы нужных веществ и оберегаете от угроз?! Даже автомобиль нуждается в определенной марке топлива, масла, систематическом пробеге... Не то, что мозг.

– Когда могут возникнуть первые проблемы с памятью, вниманием? И почему они возникают?

– Слышали ли вы про синдром «медведжера»? К огромному сожалению, это «тренд» нашей современности – потребление без восполнения ресурса. Случаи пациентов 35–40 лет с первыми проблемами интеллекта – не нонсенс. На фоне огромных интеллектуальных и эмоциональных нагрузок мы забываем есть, пить, не спим ночами, откладываем «текущий ремонт» на отпуск. А в отпуске жалко время на здоровье. Узнали себя?

Но всегда есть шанс все исправить. Баланс работы мозга стоит на 3 китах: мыслительная деятельность, эмоции, физическая нагрузка. Помните, что негативные эмоции дополнительно дают нагрузку на мыслительную деятельность, а спортивные нагрузки способ-

ны «очистить мозг» и дать заряд бодрости. Не пренебрегайте завтраком, не пропускайте обед. Оставляйте дела на бумаге, а не в голове (составляйте список дел на завтра) и отправляйтесь вовремя спать. Нам нужно, в среднем, не менее 8 часов ночного сна.

## УМЕЙТЕ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ И ОТДЫХАТЬ

– Если человек довольно активен в течение дня, можно ли считать, что он не нуждается в дополнительных занятиях?

– К сожалению, это мнение ошибочно. Во время физической нагрузки нам необходимо переключаться с «контроля над Вселенной» на контроль за своим телом, уделять внимание правильному выполнению движений. Только такая, изолированная от решения «мировых проблем» активность, будет приносить пользу мозгу и давать заряд бодрости.

– Что можно сказать про заучивание стихов, решение кроссвордов и sudoku? Насколько они полезны?

# КОГДА УМ ЯСЕН,

*Как сохранить хорошую память в любом возрасте*



## СПОРТ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

– Какие физические нагрузки самые эффективные, и сколько надо уделять времени занятиям?

– В многочисленных исследованиях наиболее эффективными названы аэробные нагрузки. Это размеренные нагрузки, направленные на активное потребление организмом кислорода. В среднем, достаточно заниматься 150 минут в неделю (это примерно 3 раза в неделю по 45–50 мин). Среди занятий, благотворно влияющих на поддержание интеллекта, стоит выделить танцы, йогу, тайчи и цигун. Восточные гимнастики популярны среди всех возрастных групп.





# И МИР ПРЕКРАСЕН

– Мы часто задаемся вопросами, что вредно, а что полезно для мозга. Мне, как специалисту, бывает грустно, если вся эта информация не более чем развлечение, не более чем тема для светских разговоров, для того, чтобы быть «на волне»... если к знаниям не добавить усилие и волю и не начать реализовывать план по спасению.

– В этой деятельности на первый план выходит



мышление.

Эмоции и физическая активность присутствуют минимально. Такая смена деятельности после напряженного рабочего дня расценивается мозгом как отдых. Особенно если не используются задания на время.

## КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА – УСЛАДА МОЗГУ

– А какая деятельность позволяет нам восполнить или сбалансировать эмоции?

– Баланс в сфере чувств и эмоций приносит молитва, медитация, созерцание прекрасного и музыка. Классической музыке уделяется особенное

внимание в этом вопросе. Музыкальные композиции, лишённые речевой нагрузки, активизируют множество участков мозга, ответственных не только за эмоции, воображение, но и за зрительно-пространственные функции. Вот почему у части людей, синестетиков, музыка обретает форму, цвет, движение – как отражение глобальной активности мозга. И это восприятие можно тренировать.

– Что бы вы отнесли к бесполезным или неправильным стратегиям?

– Получать эмоции через переедание или поедание огромного количества сахаросодержащих продуктов. Избитая фраза о том, что мозгу нужна глюкоза, далека от истины. Глюкоза – самое быстрое топливо, но ее избыток (более 15 г в день), способен устроить настоящий пожар воспаления в организме. Избыток сахара не делает нас счастливее, он притупляет реакции. Сюда же можно отнести вечернюю дозу алкоголя, «чтобы снять напряжение». Стратегия побежденных. Доза будет увеличиваться, а организм страдать. Увлечение азартными играми, экстремальными видами спорта в поисках «отдушины» для накопившихся эмоций – верный признак необходимости получить консультацию психолога, разобраться со своими проблемами. И, пожалуй, первое место – бесконечный просмотр неинтеллектуальных телешоу – поддельный отдых. Мозг продолжает работать, но вхолостую. Как правило, это приводит к опустошению неприкосновенного запаса ресурсов. Если возникает желание просто «залипнуть в экран», выключайте телевизор и идите спать.

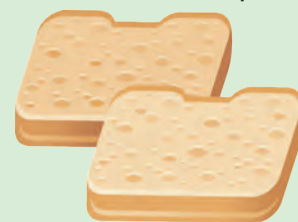
## СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ



### ХОЗЯЮШКАМ НА ЗАМЕТКУ

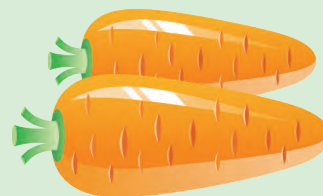
• Подсыхающий хлеб или сдобу можно быстро «реанимировать», лишь сбрызнув водой и отправив на несколько секунд в микроволновку.

Светлана Медведева, Нижегородская обл.



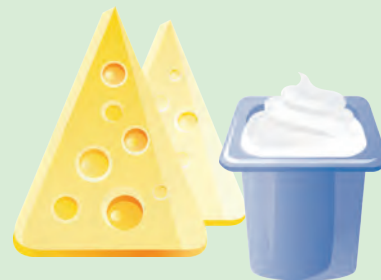
• Чтобы подвявшие морковь, сельдерей или редиску сделать снова сочными, закиньте их в ледяную воду, поместив в нее же очищенную сырую картофелину.

Ольга Гордая, Московская обл.



• Чтобы кусок сыра не подсох, намажьте его сверху маслом. А лучше покупайте сыр в небольшом количестве, чтобы не хранить его долго.

Марина Н., Орловская обл.



• Чтобы сметана (или любой другой кисломолочный продукт) дольше оставалась свежей, храните ее в холодильнике, поставив баночку вверх дном. Это создаст вакуум и замедлит размножение бактерий.

Инна Дойникова, г. Гатчина

## СОВЕТ ЧИТАТЕЛЯМ ОТ ДОКТОРА АНИКИНОЙ

– За последние 15 лет десятки тысяч исследований в поисках препаратов, предотвращающих развитие деменции, потерпели неудачу. Однако это позволило пересмотреть вклад ежедневной активности человека в профилактику не только деменции, но и многих хронических системных заболеваний. Выделяя 1,5 часа времени в день на свои потребности, вы будете способны изменить свою жизнь к лучшему.

Подготовила Ольга Бельская

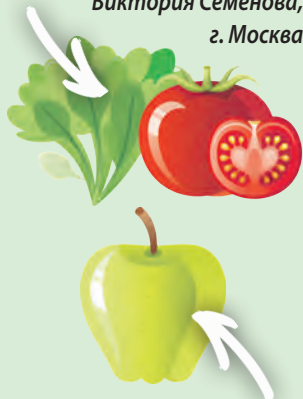
**СОВЕТУЮТ  
ЧИТАТЕЛИ****ХОЗЯЮШКАМ  
НА ЗАМЕТКУ**

• Хрустящее печенье лучше хранить отдельно от выпечки и пирожных. Так оно не пропитается влагой и не затвердеет.

*Любовь Зимушкина,  
г. Углич*

• Свежие овощи и зелень лучше поместить в бумажный пакет, прежде чем убрать в холодильник. Так они дольше сохранят свежесть и не «отдадут» лишнюю влагу, оседающую на стенках холодильника.

*Виктория Семёнова,  
г. Москва*



• Чтобы нейтрализовать «ядренный вкус» пересоленного супа или рагу, закиньте в блюдо несколько долек яблока или сырой картошки и протушите несколько минут.

*Олег Савушкин, г. Рязань*

• Пересыпая купленную крупу в бакалейные банки для хранения, не забудьте добавить в них лавровый лист – его запах отпугнет насекомых.

*Александра Кулакова,  
г. Муром*

# МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ –

Среди природных богатств нашей страны источники минеральных вод вспоминаются нередко, скажем так, не вполне серьёзно. Хотя России в этом плане завидуют многие страны. Ещё бы, ведь зачастую водичка из минеральных источников – это не просто приятная, солоноватая жидкость, но и кладёшь микроэлементов и биологически активных веществ. Но все минералки помогают по-разному. О том, какая поможет именно при вашем заболевании, мы и расскажем в этой публикации.

*От каких болезней  
спасёт целебная  
водичка*

**КАК ЖЕ ВЫБРАТЬ  
НАСТОЯЩУЮ  
МИНЕРАЛКУ?**

Прежде чем приобрести воду в магазине, обязательно посмотрите ее состав, в частности, минерализацию и ионы, содержащиеся в воде. Важно, чтобы на бутылке указывались именно ионы (отдельно катионы и анионы), а не соли, что укажет на то, что их добавляли уже на этапе розлива. Преобладание определенных ионов лежит в основе разделения минеральных вод.

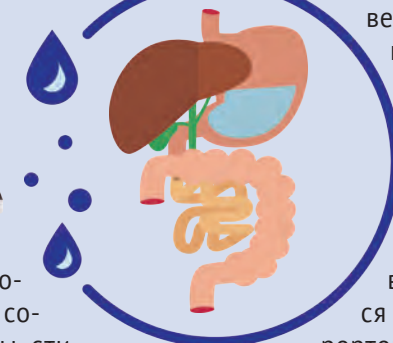
## Хлоридные

Воды с преобладанием ионов хлора и некоторых катионов: натрия (хлоридно-натриевые воды), кальция (хлоридно-кальциевые) и смешанные. Они выражены соленые, иногда даже горькие на вкус.

**От каких болезней:**

Все хлоридные воды показаны при гастритах и иных состояниях ЖКТ, при которых снижается

кислотность желудочного сока.



Хлор, входящий в состав воды, стимулирует перистальтику и расходуется на синтез новой кислоты в желудке.

**Кому противопоказаны:**

При повышенной кислотности, при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

**Где встречаются?**

К группе хлорных вод относятся источники курортов Прибалтики, Закарпатья и Минска. В России такие источники встречаются за Уралом (Тюмень).

# ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

## Гидрокарбонатные

Здесь пользу определяют катионы. Сами гидрокарбонаты быстро распадаются в желудке и влияния на перистальтику и кислотность не оказывают. Эти воды смело можно назвать общеукрепляющими, их полезно пить и здоровым людям для повышения тонуса. На вкус воды нейтральные, могут иметь невыраженный привкус и оставлять на языке и зубах ощущение «песка».

### От каких болезней:

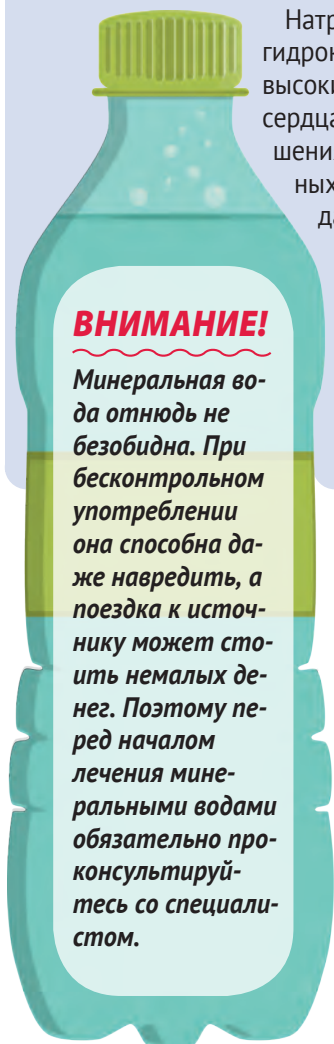
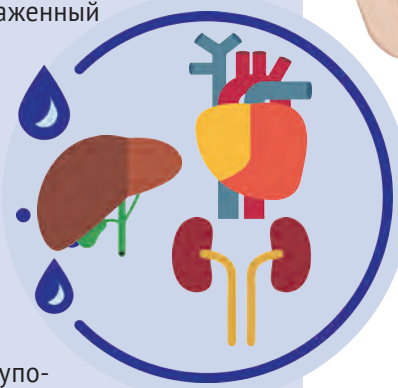
Натриевые, магниевые, кальциевые гидрокарбонатные воды применяют при высоких физических нагрузках, болезнях сердца, печени, почек, гормональных нарушениях. Все эти ионы участвуют в мышечных сокращениях и потому необходимы даже самому здоровому организму.

### Кому противопоказаны:

Ввиду высокой газации не стоит употреблять язвенникам и людям, склонным к нарушениям сердечного ритма.

### Где встречаются:

Большинство источников Северного Кавказа, а также источники в Приморье.



### ВНИМАНИЕ!

Минеральная вода отнюдь не безобидна. При бесконтрольном употреблении она способна даже навредить, а поездка к источнику может стоить немалых денег. Поэтому перед началом лечения минеральными водами обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

## Сульфатные

Эти воды самые стабильные, так как не сразу распадаются в желудке. Они служат источником серы для незаменимой аминокислоты метионина, а ввиду прочной связи с полезными катионами легко преодолевают все барьеры ЖКТ. Различают сульфатно-натриевые и сульфатно-кальци-



евые воды. Имеют яркий несоленый вкус.

### От каких болезней:

Недостаточность поступления серы с пищей, перебои в работе сердца, врожденная недостаточность ферментов.

### Кому противопоказаны:

Язвенникам, аллергикам.

### Где встречаются:

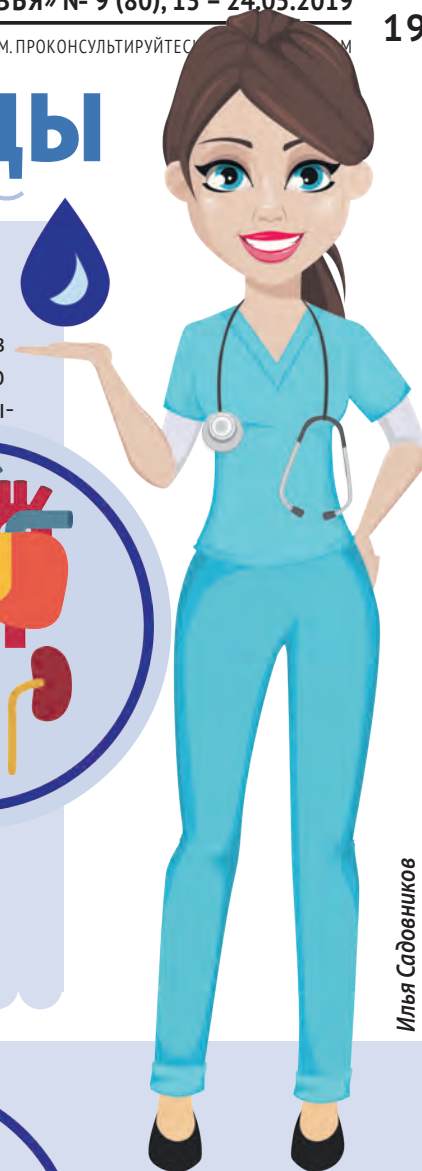
Эссенуки, Пятигорск, Феодосия.

## СЛОЖНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Все перечисленные воды – высокоминерализованные, простого химического состава. То есть, в данных водах преобладает только один ион, а действие остальных незначительно. Различают также минералки сложного химического состава, оказывающие различное действие на организм. Минеральные источники Дагестана, Ленинградской области и Армении имеют богатый состав и могут использоваться в комплексной терапии ряда заболеваний ЖКТ. Важно помнить, что применять их можно лишь вне фазы обострения.

## СЛАБОМИНЕРАЛИЗОВАННЫЕ ВОДЫ

По своей сути, слабоминерализованной минеральной водой можно назвать воду из любого колодца. Однако особое место здесь занимают железистые воды. Они применяются при заболеваниях крови, врожденных ферментопатиях, железодефицитной анемии и прочих состояниях, при которых организм теряет железо. Микроэлемент из таких вод хорошо усваивается, поэтому источники заслуженно пользуются популярностью. Наиболее богатые железом источники Центральной России.



Илья Садовников



Услышав громкий окрик, Найда испуганно присела на пятую точку и прижала уши к голове. Когда же позади неё под ногой Николая хрустнула ветка, собака взвизгнула, подпрыгнула, прижалась тёплым боком к моим ногам и заозиралась.

## ЖИВИ, ДА РАДУЙСЯ

– Защитница ты моя, – грустно улыбнулась я и потрепала испуганную собаку по голове.

Николай присел возле Найды на корточки:

– Ну что, псина, будем знакомиться? Давай лапу, – протянул он собаке руку.

Но та лишь недоуменно посмотрела на незнакомца и плотнее прижалась к моим ногам.

– Коля, ну вот, – обреченно посмотрела я на друга, – взяла себе из приюта псинку, а она трусишка. Сколько ни бьюсь, все без толку. Сможешь поработать с Найдой?

– Поработаем, – оптимистично отпартовал мужчина. – Слышишь, Найда? – обратился он уже к новой подопечной, – станешь ты для своей хозяйки отличной защитницей и другом.

Домой я возвращалась в приподнятом настроении. Коля был отличным специалистом, а потому за Найду я была совершенно спокойна. Смущали только собственные чувства. В институте мы с Колей какое-то время встречались. Он очень нежно и трепетно ухаживал, как-то сразу стал говорить о семье, о детях. А я, что я?

# ТОНЕНЬКАЯ, ВЕСЁЛАЯ,



Только в минуты свидания и разлуки люди знают, сколько любят таило их сердце.

Жан Поль Рихтер

Я купалась в мужском внимании. Тоненькая, веселая, без заморочек. Папа военный обеспечил меня и квартирой, и машиной. Коля как-то быстро забылся в череде новых знакомств и внимания. А потом выскочила замуж за такого же незамороженного парня. Витёк тоже был «упакован» что надо – дом за городом, авто, уже с первого курса знал, что ему нагрето местечко в папиной конторе. Словом, отличная пара, живи, да радуйся.

Но радовалась я недолго. Витька оказался тот еще хо-

док. Когда после очередного скандала я попала в больницу с выкидышем, подала на развод. Больше так жить просто не могла.

## НИКАКИХ МИНИ, СКИННИ И БИКИНИ

– Чего задумалась? – спросила я у своего отражения в зеркале. – Да, Коля хорош, но он не для тебя. Ты свое прошелкала, стрекоза. И не смей лезть в чужую семью. У Николая жена, дочка, ты лишняя.

Найда неслышно вошла на кухню, присела рядом с ножкой стола, склонила го-

лову набок и с интересом посмотрела на меня.

– Что смотришь? – наклонилась я к собаке. – Видела, какой красавчик? Изменился, возмужал. И как мне теперь быть?

Собака повела ухом, посмотрела на меня укоризненно.

– Да знаю я все. Чужой муж табу для меня. Но, Найда, когда-то же он был моим. Был же.

Найда тряхнула головой, поднялась и медленно ушла с кухни. Я вздохнула. Да, все правильно. Ушла так ушла, и нечего пытаться вернуть прошлое, это невозможно. Надо жить настоящим.

Я схватила со стола мобильник и набрала номер сестры.

– Свет, слушай, я в эти выходные не смогу приехать на дачу. У меня тут проблемка образовалась с собакой, нужно будет ее на занятия везти. Не обижайся, ладно. Успеем еще шашлыки поесть, лето впереди.

Положив трубку, я снова посмотрела на свое отражение в зеркале, погрозила пальцем:

– Не смей, слышишь? Наденешь джинсы и рубашку. Никаких мини, скинни и бикини. Только попробуй.

– Хорошо выглядишь, – Коля передал мне поводок, на другом конце которого, высунув язык, прыгала довольная Найда.

– Спасибо! – искренне поблагодарила я и аккуратно одернула подол короткого платья. – Как Найда? Не сильно тебя разочаровала?

– Ничуть, – улыбнулся Николай, – отличная собака.

# БЕЗ ЗАМОРОЧЕК...

*Присылайте нам свои истории!*

Мы быстро нашли общий язык. Она отлично поддается дрессуре. Немного потерпи, придется поработать.

Я потрепала свою питомицу по холке, переступила с ноги на ногу, стараясь не опираться на пятки, чтобы шпильки туфель не увязли в рыхлой земле.

## ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ, НАЙДА

– Ну, мы поехали? – сказала я Николаю и посмотрела на него с надеждой. А вдруг остановит, пригласит куда-нибудь, предложит подвезти.

– Поймай, – Коля глянул на часы. – Ты ведь без машины? Давай я вас подвезу. Мне к шести в автосервис, как раз успеваю.

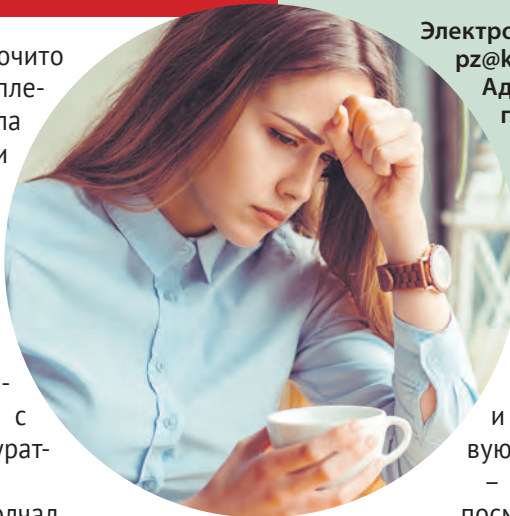
– Ну, хорошо, – нарочито равнодушно пожала я плечами и томно взмахнула густо накрашенными ресницами.

Всю дорогу мы с Колей болтали, вспоминали институт, делились информацией об однокашниках.

– Ты знаешь, а я иногда вспоминаю наши с тобой свидания, – аккуратно прощупала я почву.

Коля надолго замолчал. Затем тихо проговорил:

– Я тоже долго их вспоминал, Соня. Очень долго. Думал, что уже никогда и ни с кем не буду так же счастлив, как был с тобой. Но потом, знаешь, встретил Лиду. Родилась Ирочка. И мир мой пере-



Электронная почта:  
pz@kardos.ru.

Адрес редакции: 115088,  
г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15.

ИД «КАРДОС» («Планиета здоровья»)

пусть они только воспоминаниями и останутся, хорошо?

Я пила на кухне горький кофе, плакала и изливала на терпеливую Найду свои горести:

– Как я могла, Найда, как посмела? Ты видела? Какого мужчину я потеряла по дурачости. Сильный, верный, надежный. И не мой. Что мне делать, Найда? Как быть?

Но собака лишь подергивала ушами и молча смотрела в мои покрасневшие, заплаканные глаза.

Софья

вернулся. Все, что было до них, – прах, пыль. Настоящее, оно вот только сейчас. Соня, – Коля остановил машину и повернувшись, пристально посмотрел мне в глаза, – я очень дорожу воспоминаниями о нас с тобой. Они теплые, солнечные. Но

## ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

## НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Каноны женской внешней красоты диктует мода: архитектура бровей, актуальная форма и длина стрижки, цвет волос и нюансы мейкапа, даже форма ягодниц! Этому посвящено огромное количество информации на бьюти-порталах, модные блогеры соревнуются друг с другом в донесении актуальной информации до своих читателей.



## ЭКСПЕРТ

Но, как говорят, есть мода, а есть стиль.

Стиль – всегда был и будет вне моды. Он также и вне времени. Стиль всегда связан

с личным мироощущением,

с видением себя и своего места в мире. Поговорим о стиле в красоте и о том, как ощущать себя неотразимой без слепого следования быстро меняющейся моде с нашим экспертом – **причинным психологом Юлией СИНЮТИНОЙ.**

## ЗДОРОВЬЕ

Однозначно, первым не самым очевидным признаком красоты женщины является ее физическое здоровье. Ухоженная, светящаяся изнутри кожа, блестящие здоровые волосы, лучащийся взгляд – вот настоящие украшения любой женщины. Да, конечно, салоны красоты могут серьезно усилить позиции, но основа – это ежедневный труд созидания себя. Это здоровый образ жизни, сбалансированное питание, оптимизированная деятельность с минимумом стрессов, полноценный сон.

Да, в больших городах и с большими амбициями такой образ жизни вести не просто, но именно он дает неподдельную красоту, молодость и активное долголетие.

К счастью, наш организм имеет возможность самовосстанавливаться при уважительном отношении к нему и его потребностям. В таком случае мы получаем постоянное активное ре-

# ТАЙНЫ ЖЕНСКОГО

## Как быть неотразимой

сурсное состояние, прекрасно выглядим и, как говорят, светимся здоровьем.

## СЧАСТЬЕ

Второй, а может, все-таки первый по важности признак неочевидной красоты женщины – счастье. Счастье быть с любимыми людьми или счастье наслаждаться одиночеством. Счастье принимать себя полностью и данную жизнь обстоятельством, без драм и иллюзий.

Счастье делать то, что нравится и мужество делать именно так.

Мы говорим об осознанной самодостаточности, умении организовать свою жизнь таким образом, чтобы каждое мгновение приносило удовольствие и удовлетворение. Это возможно, и это не случайная удача. Это ежедневная работа с собой и обстоятельствами, это понимание причинно-следственных связей. Это осознанный отказ от деструктивных отношений, от навязанных целей, от выполнения чужих желаний. Это конструирование своей собственной реальности шаг за шагом.

## КУЛЬТУРА

Возможно, самый неочевидный признак женской красоты – это культурное ядро ее личности.

Русских дворянок воспитывали в строгости и аскетизме. Они умели и полы вымыть, и на великосветском приеме блистать. А что же делать, если с детства родители недоста-



# ОЧАРОВАНИЯ

## без гонки за модой

точно занимались просвещением и культурным развитием? Раз-

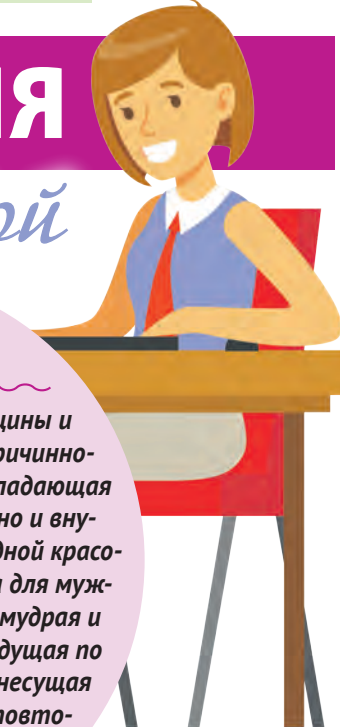
виваться самостоятельно! Учиться, узнавать новое. Интернет предлагает невероятные объемы информации по различным темам и направлениям, и даже бесплатные. Ин-

ституты выкладывают интереснейшие курсы в широкий доступ. Видеоканалы изобилуют обучающими и просто интеллектуальными фильмами. И сколько различных школ, позволяющих выбрать для себя практически любое направление развития?! От прикладной ядерной физики до истории развития живописи.

Знания в различных областях дают широту мышления, яркость и нетри-

виальность логики, многогранность личности. Именно культура, ин-

теллигентность дают внутреннюю статью, харизму. Навык постоянного обучения создает гибкость мышления и умение принимать важные решения четко, верно, без метаний и сомнений. Появляется уверенность в своих силах, а также глубокое понимание жизни, действий, мотивов себя и других людей.



### МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

*На мой взгляд, как женщины и как практикующего причинного психолога, дама, обладающая не только внешней, но и внутренней, порой неочевидной красотой – это вечная загадка для мужчины, сильная личность, мудрая и открытая новому, легко идущая по жизни, привлекательная и несущая в себе свой собственный неповторимый стиль. Стиль наполненной и счастливой жизни.*

виальность логики, многогранность личности. Именно культура, ин-

теллигентность дают внутреннюю статью, харизму. Навык постоянного обучения создает гибкость мышления и умение принимать важные решения четко, верно, без метаний и сомнений. Появляется уверенность в своих силах, а также глубокое понимание жизни, действий, мотивов себя и других людей.

Беседовала Светлана Сидорчук



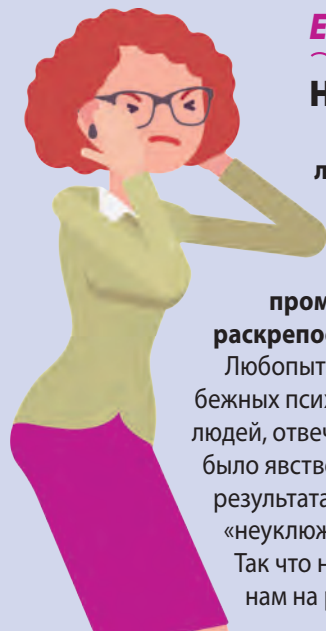
### ЕСТЬ МНЕНИЕ

#### НЕ БОЙТЕСЬ ОШИБАТЬСЯ

«Эффект провала» – есть такой термин в психологии. Звучит жутковато, правда? А между тем, ученые доказали, что именно ошибки делают нас симпатичнее в глазах других людей. Совершенство впечатляет, но отпугивает, а мелкие промахи напротив, сближают людей, помогают им раскрепоститься.

Любопытный эксперимент был проведен одним из зарубежных психологов: участники эксперимента слушали записи людей, отвечающих на вопросы викторины. В одной из записей было явственно слышно, как человек уронил чашку с кофе. По результатам опроса, симпатии респондентов были на стороне «неуклюжего» участника викторины.

Так что не бойтесь совершать ошибки, они часто работают нам на руку.



### ДАМСКИЕ ШТУЧКИ

#### 6 СЕКРЕТОВ КРАСИВЫХ ВОЛОС



- (1) Не стоит мыть шевелюру каждый день. Специалисты советуют мыть голову один раз в два-три дня – так волосы будут медленнее пачкаться, но легче укладываться.
- (2) По возможности, сушить феном волосы стоит на низкой температуре, холодным воздухом.
- (3) Не рекомендуется расчесывать волосы сразу после мытья. Лучше хорошо подсушить их полотенцем и только затем приступить к укладке.
- (4) Волосы нуждаются в воде, так же как кожа, а потому, если мечтаете о красивой шевелюре, не забывайте пить.
- (5) Белок является основным строительным элементом волос, а потому всевозможные диеты с низким его содержанием в рационе шевелюру красивой точно не сделают.
- (6) Регулярно делайте гимнастику для волос. Удивлены? Да-да, волосам тоже нужна гимнастика. Распушите пальцами волосы, встаньте прямо, ноги – на ширине плеч, руки положите ладонями на бедра. Все движения следует выполнять осторожно: наклонитесь вперед и тут же выпрямитесь (повторите несколько раз). Вращайте головой из стороны в сторону. Делайте это упражнение до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие. Лучше выполнять подобную гимнастику на свежем воздухе.

По учению Православной церкви всевозможные приметы, предрассудки, суеверия – ложные верования. Они сбивают христианина с истинного пути. Ещё Иоанн Златоуст обращал внимание на это и предупреждал: «Кто, выходя из своего дома, встречает кривого или хромого и понимает это как примету, тот мыслит дело сатанинское, ибо не встреча с человеком делает день несчастным, а греховная жизнь».

## УКРЕПЛЯЙТЕ СВОЮ ВЕРУ



Фото: Krysja / Shutterstock.com

### КАК НОСИТЬ КОЛЬЦО «СПАСИ И СОХРАНИ»

**?** Мне подарили колечко-оберег «Спаси и сохрани», но оно не надевается на безымянный палец левой руки. Маловато. Очень обидно, ведь я осталась без защиты. Что делать?

Тамара Ивановна, г. Коломна

Веровать и молиться. Когда священник освящает крест, то читает молитву Иисусу Христу, где просит Господа послать благословение «к прогнанию и разорению всякия дьявольския козни. Всякому же носящему на себе сие, верному рабу Твоему, даждь быти зашищение души и тела, от лица враг видимых и невидимых и от всякаго зла».

Крест – это оружие на дьявола и защита от всякого зла. Если хотите носить и кольцо, то ваше можно положить за иконы, а для ношения купить новое по размеру, не обязательно дорогое.

### ИСЦЕЛЯЕТ ЛИ КОЛОКОЛЬНЫЙ ЗВОН?

**?** Мне друг подарил записи колокольных звонов (диск) и сказал, что если их слушать, то это помогает исцелению. У меня сломана нога, и трудно пойти послушать настоящий колокольный звон. Могут ли исцелять записи колокольных звонов?

Галина Ивановна, г. Дмитров

Колокола – необходимая принадлежность православного храма. Их

звон созывает верующих на Богослужение, выражает торжество Церкви. А исцеляет покаяние, искренняя молитва и жизнь по Божиим заповедям. И, конечно, следование советам врача.

### МОЖНО ЛИ ОТДАТЬ СВОЙ КРЕСТИК СЫНУ?

**?** Сын пошел в армию, а крестик там потерял. Когда на присягу приезжала, то отдала свой. Можно ли матери отдавать свой крестик сыну, не отдам ли я ему вместе со своим настоящим крестиком еще и свои житейские проблемы и телесные хвори?

Екатерина Смирнова, Тульская обл.

Крестик отдать можно. Не будьте суеверными.



## Как благодарить Спасителя?

– Перед приемом на работу взяла благословение в храме и молилась перед собеседованием. Теперь я счастлива – это именно та работа, о которой я мечтала, когда училась. Работаю почти год, меня ценят и уважают. Рассказала об этом бабушке, а она спросила: «Ты Господа-то поблагодарила хоть? Не забыла?» Как можно благодарить Спасителя?

Надежда Сергеевна К., г. Москва

Православные христиане выполняют библейскую заповедь. По Библии святое Имя Божие надо прославлять в любых обстоятельствах за все, что происходит в вашей жизни. Благодарить

можно своими словами и с помощью специальных благодарственных молитв. Главное, что благодарность должна идти от сердца, с любовью. В Церкви есть множество благодарственных молитв: акафисты, благодарственные молебны. Благодарственные молебны служатся в церкви после Божественной Литургии. Даты этих богослужений можно узнать в храме. Только помните, что личное присутствие на таком молебне обязательно.

Можно поставить свечу к Лику Спасителя, пожертвовать средства на восстановление храма, икон. Можно совершать благие дела, творить милостыню с благодарностью к Спасителю.

А главная благодарность, которую мы, христиане, приносим каждое воскресенье, – это таинство Евхаристии. Оно так и переводится – благодарение. Мы благодарим Господа за спасение.

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

Фото: открытые интернет-источники

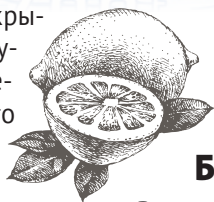


В предыдущих публикациях мы уже рассказывали о случайных открытиях, ныне служащих медицине. Физики, химики и даже виноделы – все по-своему помогли. Но неожиданные открытия делали и сами медики, тем самым прославляя себя в веках.



## КАК БЫЛ ОТКРЫТ витамин С

Одним из таких открытий стало обнаружение витамина С, необходимость которого для человека научно доказали наши великие соотечественники – врачи Николай Лунин и Виктор Пашутин.



### ЛИМОНЫ БОЧКАМИ

В середине XVII века в Европе свирепствовало много страшных заболеваний, и на их фоне такая «мелочь», как цинга у матросов, не вызывала должного ажиотажа. Судовой врач Королевского флота Джеймс Линд в своих мемуарах позже напишет, что исследовал рацион матросов «от скуки», во время длительного патрулирования. Но именно он в 1747 году провел эксперимент, перевернувший представление о питании людей. Суть эксперимента крайне проста – он купил в одном из портов несколько бочек с лимонами и апельсинами и кормил ими матросов. Шутка ли – в то время потеря 20% матросов от цинги считалась нормой! Однако Линду удалось свести этот процент к минимуму, а в 1753 году свет увидел

его «Трактат о цинге», оказавшийся незаслуженно задвинутым в долгий ящик.

### ДЖЕЙМС КУК И ЦИТРУСОВЫЕ

К счастью, работа Джеймса Линда попала в руки Джеймса Кука, который решил взять в свою первую «кругосветку» на «Индеворе» среди прочего провианта и пару бочек с лимонным соком. Коку было строго велено добавлять его во все напитки и десерты. Результаты ошеломили – уплыв в 1768 году и вернувшись в 1771-м, Кук не потерял от цинги ни одного человека! Конечно, на три года пары бочек не хватило бы, но цитрусовые оказались легко пополняемым у туземцев ресурсом.



### НИКОЛАЙ ЛУНИН И ЕГО РАБОТЫ

Окончательно сформулировать мысль о необходимо-

### КСТАТИ

#### ВОЗМОЖНОСТИ АСКОРБИНКИ

В 1970 Лайнус Полинг, дважды лауреат Нобелевской премии, издал сразу ставшую популярной книгу «Витамин С, обычная простуда и грипп», в которой дал документальные свидетельства эффективности витамина. И по сей день «аскорбинка» остается самым известным и популярным витамином. Исследовано и описано свыше 300 биологических функций витамина. Но, главное, что мы теперь знаем, что в отличие от животных, человек не может сам вырабатывать витамин С, а посему его запас необходимо пополнять ежедневно.

### ТРАКТАТЫ ВОСТОЧНЫХ МУДРЕЦОВ

Первые заметки о состояниях, похожих на гиповитаминозы, встречаются в трактатах восточного мудреца Су Сы-Хуэй, издавшего в 1330 году в столице Поднебесной многотомный труд «Важные принципы пищи» с рекомендациями и предписаниями, с которыми согласны и современные диетологи. Никаких далеких выводов или заключений книга не содержит, но позволяет понять, что проблема дефицита витаминов в питании не нова и уходит корнями в далекую древность.



### РОЛЬ ГОЛУБЕЙ В ОТКРЫТИИ ВИТАМИНОВ

Польский ученый Казимеж Функ выяснил, что болеющих полиневритом голубей можно вылечить, включая в их рацион рисовую шелуху. Сегодня мы знаем, что это стало возможным благодаря содержащемуся в шелухе тиамину. В 1911 году Функ выдвинул предположение, что некоторые болезни вызваны отсутствием жизненно важных питательных веществ. Он назвал эти вещества витаминами, от латинского *vita* – «жизнь» и английского *amine* – «амин», азотсодержащее соединение.

сти включения в рацион не только белков, жиров и углеводов удалось благодаря российским ученым. В 1880 году доктор медицины Николай Иванович Лунин провел опыт на мышах, скармливая им компоненты молока по отдельности – животные погибли. Тогда была высказана гипотеза, что помимо белков, жиров и углеводов в питании необходимы и особые вещества, присутствующие лишь в натуральном виде.

Через 15 лет русский ученый-медик Виктор Васильевич Пашутин установил природу цинги, роль растительной пищи в ее профилактике, но не смог выделить витамин С в чистом виде. Это удалось независимо друг от друга англичанину Хопкинсу и голландцу Эйкману, за что они и получили в 1929 году Нобелевскую премию.

Илья Садовников

# НАЗЛО ВРАГАМ – ужин съедаю сам!

Самый долгожданный и приятный приём пищи – ужин – когда вся семья собирается за столом и насыщается после трудового дня, вызывает немало споров среди диетологов и приверженцев правильного питания. Однозначно одно – пропускать эту трапезу нежелательно. А вот обратить её на помощь здоровью и красоте, без ущерба для вкусовых качеств, вполне реально. Как правильно подойти к вопросу ужина, расскажет Аника Керимова, дизайнер, владелица собственного бренда одежды.

## С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Если вы придерживаетесь правил здорового образа жизни, следите за своим питанием и весом, то к вопросу, что нельзя есть на ужин, а что можно, вы должны относиться серьезно. Начнем с того, что ужин не должен превышать 300 ккал. Заключительная трапеза должна быть минимум за 2 часа до сна. Ужинать в идеале нужно не позднее 6 часов вечера.

Естественно, в случае, если вы хотите сбросить вес, от ужинов с картошкой, котлетой и салатом оливье, заправленным майонезом, нужно решительно отказаться. Не подойдет для правильного ужина фастфуд или заказанная на дом пицца. Мало того, что все это наносит удар по пищеварению, так это еще и очень калорийно. То же самое можно сказать и о кашах – это углеводы: они хороши в первой половине дня, во второй (обед, ужин) предпочтительнее белки. Ужин человека, следящего за своим весом, должен быть легким и диетическим.



В качестве вечерней трапезы подойдет суп, бульон с отварным яйцом, салат, заправленный оливковым и любым другим растительным маслом, куриная грудка, приготовленная на пару, нежирная рыба (треска, хек), кусочек мяса индейки. Белое мясо птицы – лучший диетический ужин для любого человека, заботящегося о своем питании и весе. Оно некалорийно, прекрасно усваивается, не способствует набору веса. Чтобы не ложиться спать голодным, за 2 часа до сна допускается употребление любых кисломолочных продуктов (творога, нежирного йогурта, стакан кефира, полстакана ряженки). Перед сном можно съесть порцию заваренной кипятком гречки без соли, сахара и масла или пшеничных отрубей, отварное яйцо, несколько орешков, фрукты (грейпфрут, киви, ананас, груша).

## ТРИ ПРАВИЛА УЖИНА КРАСОТЫ

**1** Питайтесь равномерно в течение всего дня, не пропускайте завтрак и обед. Тогда вечером вам не захочется наесться, и довольно легко будет соблюсти рекомендуемый вечерний объем пищи – ¼ от суточного объема.

**2** Откажитесь от кофе, зеленого и черного чая в вечернее время. Замените эти напитки ромашковым чаем – он поможет пищеварению, успокоит нервы, а чувство насыщения ужином наступит быстрее.

**3** После ужина не укладывайтесь спать или лежать на диване перед телевизором/компьютером. Проявите силу воли, заставьте себя пойти прогуляться или хотя бы вдумчиво помыть посуду. Так вы поможете организму переработать пищу в нормальном режиме.

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ПРАВИЛЬНЫЙ УЖИН

- Восстанавливает силы после напряженного трудового дня, поддерживает нервную систему.
- Способствует хорошему сну, а голод – напротив, провоцирует бессонницу.
- Поддерживает нормальный метаболизм, который замедляется при длительных перерывах в еде.
- Насыщает организм необходимыми аминокислотами, которые именно в ночное время расходуются на поддержание мышечной массы, улучшение качества кожи, ногтей и волос.



Что вечером съесть, чтобы похудеть (или хотя бы не поправиться) – ответ на этот вопрос точно знают наши дорогие читатели, которые щедро делятся своими любимыми рецептами. Все они выверены с учетом рекомендаций специалистов по правильному питанию, полезному для хорошего самочувствия и стройной фигуры.

# ХОРОШИЙ УЖИН для красивой фигуры нужен

## ✉ ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 500 г молодой капусты
- 500 г шампиньонов
- 1 помидор
- 1 болгарский перец
- 1 луковица
- 1 морковь
- соль, специи по вкусу

Капусту лучше всего брать наиболее зеленую. Нашинковать, припустить в небольшом количестве воды на 10 минут. На сковороде сделать поджарку тертой моркови и лука, нарезанного полукольцами. Соединить с капустой шампиньоны, промытые и нарезанные тонкими слайсами, мелко нарезанный помидор, перец соломкой и готовую поджарку. Посолить и добавить любимые специи. Тушить 15–20 минут.



Энерг. ценность на 100 г – 29 ккал

Мария Покровская, г. Москва

## ✉ КУРИЦА В КЕФИРНОМ МАРИНАДЕ

**Рецепт для мультиварки**

- 500 г филе куриной грудки
- 1 стакан кефира
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. смеси специй
- соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 192 ккал

Зубчики чеснока очистить и мелко нарезать либо пропустить через давилку. Смешать чеснок, специи, соль и кефир. Замариновать в этом составе филе курицы, оставить в холодильнике на час. А можно с утра оставить маринад прямо в мультиварке и запрограммировать включение в режиме «Тушение» за час до вашего прихода с работы. Тушить курицу нужно 40 минут. Подавать с салатом из свежих овощей и зелени.

Ирина Голубева, г. Новороссийск



## ✉ ЯЙЦА, МАРИНОВАННЫЕ В СВЕКЛЕ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 8 яиц
- 2 свеклы
- 0,5 стакана винного уксуса
- 3 ст. л. сахара
- 1 ст. л. морской соли
- 3 стакана воды

Сварить яйца вкрутую. В кастрюле смешать воду, уксус, сахар, соль. Довести до кипения, периодически помешивая. Добавить в кипящий маринад свеклу, нарезанную маленькими кубиками и варить на среднем огне до мягкости (около получаса). Остудить маринад, перелить в банку, сложить туда очищенные яйца и убрать в холодильник. Через 2 часа можно подавать к столу в сопровождении микса зеленых салатов и белого сыра.

Энерг. ценность на 100 г – 162 ккал



Анастасия Лушанина, г. Тверь

## ✉ ТВОРОЖНЫЙ МУСС

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 200 г творога
- 50 г меда
- 15 г желатина
- 2 яичных белка
- 1 ст. л. лимонного сока

Энерг. ценность на 100 г – 115 ккал



Творог смешать с медом и слегка взбить. Желатин замочить в теплой воде с добавлением лимонного сока. Когда желатин разбухнет, нагревать его до полного растворения, затем немного остудить. Соединить желатин с творогом и взбить блендером. Белки взбить до устойчивых пиков и аккуратно ввести в творожную смесь, перемешивая снизу вверх. Разложить мусс по формочкам и подержать в холодильнике около часа. Подавать, украсив ягодами и листиками мяты.

Елизавета Андреевна Н., Ленинградская обл.

**ПРИШЛИТЕ  
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



**По кольцам:** 1. Весенняя «залысина» в снегу. 9. Рассказик в фольклоре. 17. Тина с телевидения. 18. Арбалет в русском исполнении. 19. Замораживатель в шприце. 20. Сегодня мы бы называли его «колхозная мэрия». 21. Трус считает, что она таится во всем. 22. Робот за штурвалом. 23. Галстук по отношению к костюму. 24. Выходец из ЗАГСа. 25. «Теперь я Чебурашка, мне каждая ... при встрече сразу лапу подает». 26. Российский актер и режиссер, написавший сценарии фильмов «Неоконченная пьеса для механического пианино», «Несколько дней из жизни И.И. Обломова», «Транссибирский экспресс».

**От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Если он восточный, то зовется чинар. 2. Именно в этом городе, по мнению Остапа Бендера, делают всю контрабанду. 3. Исполнитель ролей в театре и кино. 4. Американский киноактер Клинт, который завоевал популярность, снимаясь в вестернах, где отработал образ «одиночного волка». 5. «Буква» гитарной азбуки. 6. Эмануэль-модельер. 7. Первый кругосветный путешественник ... Магеллан. 8. Антицеллюлитное «растирание». 9. Отправления в сумке Печкина. 10. Эта краска у художника бывает цинковой или титановой. 11. Сообщающиеся ... в физике. 12. Грубиян, да и только! 13. Целиноград после 1992 года. 14. Способность быстро соображать, рассчитывать. 15. Упаковка муки в мешки. 16. Сверхъестественное существо в скандинавских поверьях.

## ОТВЕТЫ

**По кольцам:** 1. Проталина. 9. Лобасенка. 17. Кандылаки. 18. Самосер. 19. Анестетик. 20. Сельсовет. 21. Опасность. 22. Автоматом. 23. Аксесу-ар. 24. Молодожен. 25. Дворняжка. 26. Адабашьян.

**От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Платан. 2. Одесса. 3. Армит.

4. Иствуд. 5. Аккорд. 6. Унгаро. 7. Ферран. 8. Массаж. 9. Письма. 10. Белла.

11. Сосуды. 12. Невежа. 13. Астана. 14. Сметка. 15. Сьянка. 16. Треть.

## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 По чему часто ходят, но редко ездят?
- 2 У какого стола нет ножек?
- 3 На светофоре стоят: грузовик, мотоцикл и повозка с лошадей. Загорелся желтый свет, грузовик газанул, лошадь испугалась и укусила мотоциклиста за ухо. Кто нарушил правила дорожного движения?



## ОТВЕТЫ

**Загадка:** 1. По лестнице. 2. У двутельского. 3. Мотоциклист – был без шлема.

**Загадка:** 1. По лестнице. 2. У двутельского. 3. Мотоциклист – был без шлема.

**Загадка:** 1. По лестнице. 2. У двутельского. 3. Мотоциклист – был без шлема.

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

**Судоку**  
ответы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ВСЕ: от А до Я**

На правах рекламы

**ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ**

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

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

**АНТИКВАРИАТ**

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

**ТРАНСПОРТ**

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

**ЗДОРОВЬЕ**

■ 8-920-522-58-44, 8-910-356-21-77 **Продаю травы: болиголов, люцерна, дурнишник, мордовник, копытень, клевер, кукольник, сабельник, эюзник, золотая розга, репешок и другие. Семена дикой моркови и крапивы, сироп бузины черной и каштан. Масла: зверобой, монарда, амарант. Сборы трав, настои. Саженьцы трав и деревьев. Шмидт Надежда Викторовна.**

**ФИНАНСЫ**

■ Даём займ наличными до 50 000 руб. от 0,6 %. Возраст-до 80 лет. Без залога и поручителей. Пенсионерам особые условия! Честно! Быстро! Доступно! м. Пл. Ильича / м. Римская: 8(925)063-49-19 или м. Алтуфьево: 8(926)736-79-05. ООО МКК «Благодетель», per.1703046008545, ОГРН1175024022172, СРО «Мир» per. 50000935

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

<p><b>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»</b> 8-495-792-47-73 м. «Кожуховская»</p>	<p><b>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»</b> 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p><b>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)</b> 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p><b>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПБЛИШЕР»</b> 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер <b>БЕСПЛАТНО</b></p>	<p><b>АРТ «КОРУНА»</b> 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера <b>БЕСПЛАТНО</b></p>	<p><b>АРБ «АДАЛЕТ»</b> 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>

## ГОРОСКОП НА 13–24 МАЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют обратить особое внимание на работу желудка и поджелудочной железы. При появлении болей необходимо как можно быстрее обратиться к врачу за консультацией.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецам необходимо по возможности избегать стрессов и психотравмирующих ситуаций, которые могут спровоцировать проблемы с сердцем. Возможно, делу помогут несколько дней отгулов.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львам будет исключительно полезна неделя здорового разгрузочного питания. Из рациона следует по возможности исключить жирное, жареное, соленое, мучное и сладкое. Результат превзойдет все ожидания.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весам стоит обратить внимание на соответствие одежды и погоды. Возможны простудные заболевания, спровоцированные переохлаждением, которое может случиться из-за неверно подобранного гардероба.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам желательно хотя бы на время отказаться от частых перекусов и особенно фастфуда. Такая пища с большой вероятностью может стать причиной быстрого набора лишнего веса, сбросить который будет нелегко.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют отдых, лучше активный, в идеале – за городом. Регулярные выезды в лес или на дачу надолго укрепят физическое и психическое здоровье представителей знака.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцы, имеющие вредные привычки, рискуют здоровьем дыхательной системы и особенно легких. Представителям знака, ведущим здоровый образ жизни, беспокоиться не о чем, их здоровью ничто не угрожает.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Ракам звезды рекомендуют пройти диспансеризацию, особый упор делая на сдачу анализов и обследования внутренних органов. Очень важно вовремя выявить причину проблем со здоровьем.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девам звезды рекомендуют вплотную заняться физической формой. Если не хватает времени на регулярное посещение спортзала, необходимо делать хотя бы легкую разминку дома по утрам.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Некоторые Скорпионы могут столкнуться с проблемами, вызванными плохим качеством сна. Регулярное недосыпание может спровоцировать обострение хронических заболеваний, головные боли, общую слабость.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козерогам в ближайшую декаду стоит особенно беречь зрение, иначе не избежать его ухудшения. Просмотр телепередач в эти дни лучше сократить. Переключайтесь на длительные прогулки на лоне природы.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Для того чтобы здоровье Рыб было крепким, необходимы две вещи: утренние физупражнения (зарядка) и вечерние прогулки. Это отличная профилактика заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



6–18 мая  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

13, 14 и 16 мая необходимо сдерживаться и не вступать в споры и конфликты. Эти дни лучше посвятить общению с приятными, позитивно настроенными людьми.

15, 20 и 24 мая – буквально дни здоровья. Любые мероприятия, будь то визит к врачу, диспансеризация, начало лечения, начало отпуска и т.п., направленные на оздоровление организма, пройдут исключительно



19 мая  
ПОЛНОЛУНИЕ

удачно и дадут длительный положительный эффект.

17 мая – сложный день, на который лучше не планировать никаких серьезных дел, особенно связанных с финансовыми рисками.

18 и 19 мая активный отдых на природе прописан буквально всем знакам. Будьте ак-

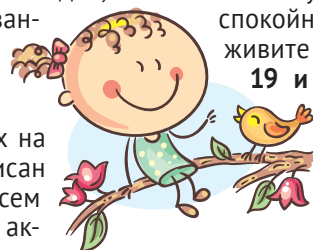


20 мая – 2 июня  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

тивней и в союзники возьмите себе хорошее настроение.

20–22 мая можно расслабиться и получать от жизни максимум удовольствия. Это спокойные, приятные дни. Проживите их на позитиве.

19 и 23 мая – идеальные дни для семейных посиделок, визитов к близким и дальним родственникам или друзьям.



## «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 П2961  
в каталоге «Почта России»  
и на сайте  
<https://podpiska.pochta.ru>

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

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

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

Главный редактор:  
Л.М. АЛЕШИНА  
тел.: 8 (499) 399-36-78

Директор департамента  
дистрибуции:  
Ольга ЗАВЬЯЛОВА,  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220,  
e-mail: [distrib@kardos.ru](mailto:distrib@kardos.ru)

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

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

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

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

№ 9 (80). Дата выхода  
13.05.2019  
Подписано в печать 07.05.2019  
Номер заказа – 1165

Время подписания в печать  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии  
ООО «ВМГ-Принт»  
127247, РФ, г. Москва,  
Дмитровское ш., д. 100,  
этаж 6, помещение 1, комн. 29  
Тираж 340 800 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фотоизображения  
предоставлены фотобанками  
shutterstock, Лори

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

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

# В АПРЕЛЕ РОСИНКА, в мае травинка



Последний месяц весны – щедрый май дарит земле одежды из листьев и цветов. Всё вокруг пышет жизнью и раздольем. Растения, животные и птицы окончательно проснулись от спячки и вступают в новое лето.

## 13 мая

«Если в мае жениться – можно всю жизнь маяться», – говорили наши предки. Возможно, с Якова Звездоногого прекращались все сватовства, потому что работы в поле было непочтый край. Свадьбы играть – значит, время терять. Считалось, что сватаются в это время только ленивые, с которыми потом в жизни намаешься. А чтобы набраться здоровья, пили березовый сок. Если сока было много, и он быстро вытекал из березок, то ждали дождливое лето.

## 16 мая

Молодая зеленая травка шла на корм животным. Коровы, наевшись свежей зелени, приносили вкусное, густое молоко. На Мавру Молочницу говорили: «Хозяйке легко – на столе молоко».

Молодые растения добавляли и в пищу – готовили щи с щавелем, лебедой и крапивой. Если в этот день зацвела черемуха, то ждали «черемуховые холода». А коли цветет обильно, то быть лету мокрому.

## 20 мая

Считалось, что на Ивана Бражника вода в природных источниках становится целебной. С раннего утра выставляли ведра с колодезной водой на солнце для согревания, чтобы потом ею облить себя. Хорошая погода ознаменовывала работу на поле «сей под погоду – хлеб ешь год от году», а дождливый день предвещал теплый сентябрь. Странно, но считалось, что самый хороший урожай будет из чужих семян, поэтому ходили к соседям в гости и обменивались

зерном. Разноцветные лучи на восходе солнца несли за собой похолодание, а нашествие майских жуков – засуху.

## 21 мая

В этот день хозяйки готовили пироги. Делали их самыми разными: опарными и безопарными, открытыми и закрытыми, с разной начинкой и формой. Сами их не ели, а выносили на улицу и угощали всех, кто встречался. Путники в обмен на пирог желали хороших всходов и доброго урожая. Если не было встречных, то выпечку скармливали птицам. По ним предсказывали наступающее лето и даже осень. Кукующая кукушка к жаркому лету, если журавль гнездится высоко, то осень будет дождливой. «Загоняй кобылицу и сей пшеницу», – говорилось у крестьян в день Иоанна Долгого.

Фото: Yasonya / Shutterstock.com

## 16-26 МАЯ: ДЕКАДА ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ на 2-е ПОЛУГОДИЕ 2019 ГОДА!

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! С 16 по 26 мая** будет проходить **ДЕКАДА ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ** на 2-е полугодие 2019 года. **Оформить ПОДПИСКУ ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ** на наши издания до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость **льготной подписки** на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (2 номера)	6 месяцев (12 номеров)
<b>49,29 руб.*</b>	<b>295,74 руб.*</b>

Подписной индекс **П2940** в каталоге «Почта России»  
Газета выходит 2 раза в месяц



000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость **льготной подписки** на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (1 номер)	6 месяцев (6 номеров)
<b>27,18 руб.*</b>	<b>163,08 руб.*</b>

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

### Темы журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» во 2-м полугодии 2019 года\*\*

Июль	Овощные заготовки: кабачки, баклажаны, капуста	в продаже с 29.06.19
Август	Заготовки на зиму: помидоры, свекла, морковь	в продаже с 03.08.19
Сентябрь	Лук и чеснок: посадка, уход, защита	в продаже с 31.08.19
Октябрь	Яблоня и виноград: сорта, уход, защита	в продаже с 05.10.19
Ноябрь	Розы: сорта, уход, дизайн	в продаже с 02.11.19
Декабрь	Гортензии и пионы: сорта, уход, дизайн	в продаже с 30.11.19

**ВНИМАНИЕ:** подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующее месяцы). \*Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> \*\*Редакция имеет право изменить тему журнала.



000 «ИД «КАРДОС». 16+

Стоимость **льготной подписки** на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (2 номера)	6 месяцев (6 номеров)
<b>44,47 руб.*</b>	<b>266,82 руб.*</b>

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»  
Журнал выходит 2 раза в месяц



000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость **льготной подписки** на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (1 номер)	6 месяцев (6 номеров)
<b>29,34 руб.*</b>	<b>176,04 руб.*</b>

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

### Темы журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР» во 2-м полугодии 2019 года\*\*

Июль	Консервирование	в продаже с 06.07.19
Август	Заготовки	в продаже с 10.08.19
Сентябрь	Мясо и птица	в продаже с 07.09.19
Октябрь	Выпечка	в продаже с 05.10.19
Ноябрь	Салаты и закуски	в продаже с 02.11.19
Декабрь	Новогоднее меню	в продаже с 30.11.19

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

Реклама

Момент окончания стоматологии	У Бабы-Яги она костяная	Миллион в старом русском счете	Его продают в дырочки корсета	"Ловись, ... большая и маленькая"	Высокий блондин в желтом ботинке	"Хобот" пылесоса	Сибирская податца царю	"А ... в чуме ждет рассвета"	Родной город "Дэу" и "Хэндэ"	Вдова, создавшая дом вина	Заземление лопаток (спорт.)	"Паучка" Вишневого под бинтом
Потеря Венеры Милосской	Маленький несмышляныш		Валюта Саудовской Аравии		Авраам, с которым пела Кристина	Лапоточки из пенки				"Озеро" в центре атолла острова	Карл, что лучшим оптиком стал	"Короб" для зерна в амбаре
Интеллигент на блатном жаргоне	Инструмент швеца и жнеца		"Столица" Алтайского края			Призыв обернуться	... Рауль Каррерас, певец		"Панацея" у криотерапевтов	Куда попадает пуля снайпера?		
Скрытная траншея к крепости	Сыграла Анну Каренину		Созерцательная школа буддизма	Полярный и гонимый	Обсушка воздухом из шланга	Лишний "балл" при игре в "21"		Место, где река растворяется в море	Нью...		Пусть поезд под ...	Люля, завернутый в лаваш
	Яблочный напиток с пузырьками	Сталлоне - не Рокки	Любовная история, достойная пера	Трава - пища Крошки Енота			Коронное соединение во рту	Музыкальная погрешка, ча-ча-ча	Потеря леса при сплаве		Подход, коего к гордецу не найти	"Прямая", соединяющая кабинеты
			"Приглашение" депутатов на съезд	Верный друг Ореста					В нее металл заливают			
Бог подземного царства у греков	Мадемуазель Ля-ля-фа		Грызун в песне Бетховена				Клоун Олег ...	Трение - ... добывания огня				
Биржевой "старт" Великой депрессии	"Баллада о солдате" (актер)			Единица темпа телеграфирования	Зеленый массив в центре города				Шинель, свернутая "рулетом"	"Арбуз" над ремнем	Сводный список музыкальных хитов	
			Скачки ковбоев на бычке	Накопитель воды над унитазом				Писатель ... Булычев	Краткая застольная речь			
"Голова" капустная	Огнеупорная глина	Им "не вышел кабан"		"Орган тела" у чайника	... Молотова-Риббентропа				Билет ... и обратно			
Автор телебашни на Шаболовке			Словесная "дуэль" ученых мужей	Богатырь Добрыня в русских былинах					Редок он по красоте у павлина на хвосте			
		Импорт русским словом	Группа сросшихся кристаллов				Повтор рисунка на обоях					
Вдохновение в работе	Всякая дребедень	Бронзовый призер кириллицы		Пополнение уровня сосуда	Яков по-французски	Город в Чаде						
	Утроба, которой чуют	Ковровая "щетина"		Упражнение со штангой лежа								
			Деньги за покупку									
Бутсой по мячу	В каком городе Таджикистан?	Птица-носорог в "Короле Льве"		Игорь, творивший волшебство								
		... Делон		Певец "Опер" на поп-сцене	Самовластный жестокий правитель							
Илья, поэт-песенник	Танец летка-... - раззудись коленка	Второе название Конго	"Металлолом" на крестоснице	Роман Лондона "Мартин ..."	То же, что "либо"	Гибкая ветвь, отягощенная гроздиями						
Поза, чтобы впасть в нирвану				Карельский "деревянный" остров								
			Чтец последних новостей									
Туда ... телят не гонял	Затонул в водах Светлояра			Имя "цыганочки черноглазой"								
			И "Альмера", и "Максима"									

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