

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 14 (85)

20 июля – 9 августа  
2019 года

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ  
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

## ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

СОВЕТЫ НЕВРОЛОГА

## СИНЯКИ

О КАКИХ БОЛЕЗНЯХ  
РАССКАЖУТ

## ХОЛЕЦИСТИТ

ГИМНАСТИКА ОТ БОЛИ

## МАНЖЕТКА

ТРАВУШКА-ЛЕКАРЬ



ISSN 2414-4940



9 1772309 1882007



1 9 0 1 4

СКАНВОРДЫ  
КРОССВОРДЫ  
ЛОГИЧЕСКИЕ  
ЗАДАЧИ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



КАРП  
К УЖИНУ

О ПОЛЬЗЕ ПРУДОВОЙ  
РЫБКИ

16+

Фото: Pressmaster, marilyn barbone / Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## НЕ ЛИШНИЙ ХОЛЕСТЕРИН

Все мы знаем, что уровень холестерина нужно снижать, чтобы уменьшить риск возникновения сердечных недугов. Однако, согласно результатам нового исследования, если уровень холестерина падает слишком низко, это может стать причиной геморрагического инсульта (кровоизлияния в мозг). И речь идет именно о так называемом «плохом холестерине», или холестерине липопротеинов низкой плотности (ЛПНП). В ходе девятилетнего исследования, в котором приняли участие свыше 96 тысяч человек, ученые выяснили, что у участников с уровнем холестерина ЛПНП ниже 70 мг/дл действительно был повышенный риск геморрагического инсульта. Риск увеличился на 169% у тех, у кого уровень ЛПНП был ниже 50 мг/дл по сравнению с участниками с уровнем ЛПНП от 70 до 99 мг/дл.

Доктора вновь напомнили о разумности и умеренности. Не стоит слишком увлекаться нездоровой пищей, но и кидаться в возможные крайности с сыроедением и веганством тоже стоит с оглядкой.



## СОН ПРОТИВ РАКА

Международное исследование в области рака молочной железы (РМЖ) выявило, что у «жаворонков» риск развития РМЖ ниже, чем у «сов». В то же время, согласно полученным результатам, сон дольше рекомендуемых 7–8 часов в сутки связан с повышенным риском.

Ученые, между тем, указали на некоторые оговорки. Во-первых, исследование частично опиралось на самостоятельную оценку респондентами показателей сна, во-вторых, в нем участвовали женщины европейского происхождения, поэтому результаты могут быть неприменимы к другим группам.

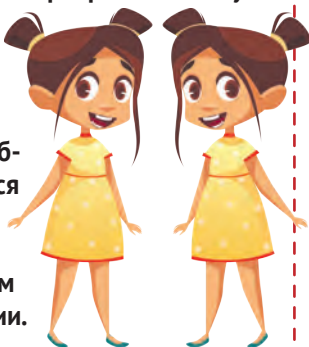
Однако исследователи отметили, что степень воздействия режима сна и отдыха на возможность развития рака молочной железы значительно меньше по сравнению с другими известными факторами риска – избыточным весом, курением и потреблением алкоголя.



### НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

#### «ЗЕРКАЛЬНЫЕ» ЛЮДИ

Приблизительно на каждые 10 000 человек рождается один, у которого зеркально отражено расположение внутренних органов. Так, например, печень у них находится слева, а сердце и селезенка справа. Причем большинство подобных людей прекрасно себя чувствуют и даже не подозревают о своей необычности. Обнаруживается эта особенность при медицинском обследовании.



1

августа

1774

год

### СОБЫТИЯ АВГУСТА

Джозефом Пристли, английским ученым, при нагревании окиси ртути был открыт химический элемент «кислород».

3

августа

1943

год

Основан Рязанский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова – один из крупнейших вузов своего профиля в ЦФО. В 1949 году в Рязани отмечался столетний юбилей со дня рождения академика И. П. Павлова. В связи с этим событием администрация города приняла решение об увековечивании имени своего земляка. В настоящее время время РГМУ является одним из ведущих медицинских вузов России, готовящим специалистов более чем для 50 стран Европы, СНГ, Азии и Африки.

### НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

#### ЦВЕТ КРОВИ

Для нас привычный цвет крови красный. Мир природы же не ограничился только этим цветом. Так, у пауков, кальмаров, осьминогов, ракообразных и некоторых членистоногих кровь синего цвета. У пиявок и червей она зеленая, а некоторые виды морских червей имеют фиолетового цвета кровь. Бабочки, жуки и другие насекомые имеют бесцветную или бледно-желтоватую кровь.



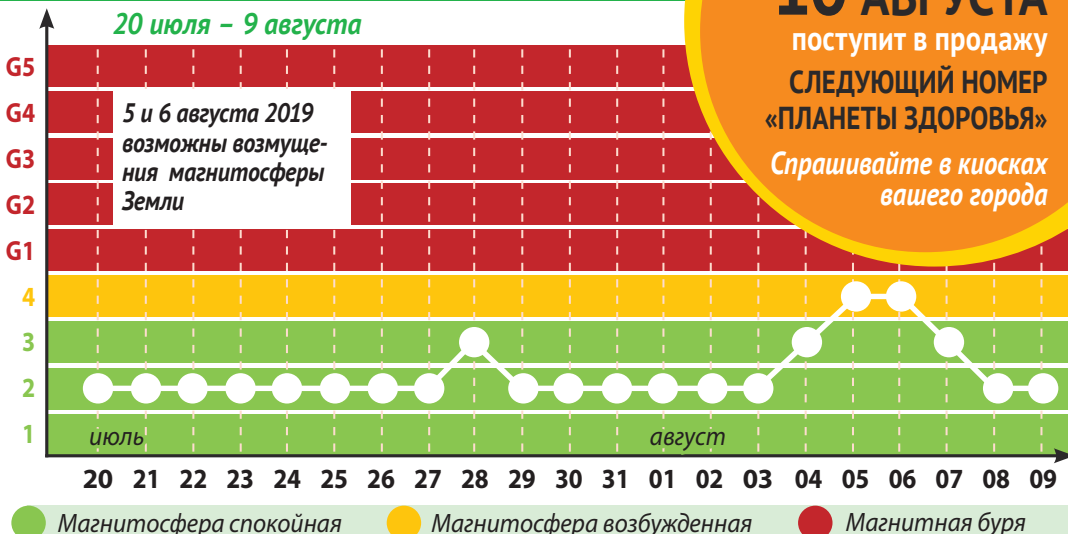
# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

**● 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.



**10 АВГУСТА**

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

**● 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 устро-

ить 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.

**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.



## БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



**8 (499) 288-18-92**

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

**ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ**

ЦЕНТР РЕНТЫ ПРЕДЛАГАЕТ

**ПРОГРАММА ПОМОЩИ ПЕНСИОНЕРАМ**

единовременная выплата до 5 000 000 рублей

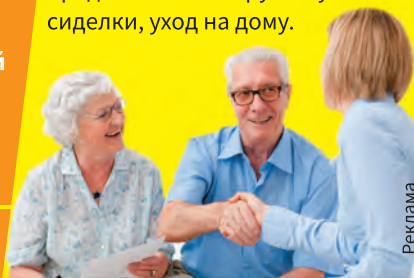
ежемесячные выплаты до 100 000 рублей

**8 (495) 641-66-41**  
www.моссоццентра.рф

ООО «МГЦР», ОГРН 1147746620636

**ПО ДОГОВОРУ ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ С ИЖДИВЕНИЕМ**

оплата всех коммунальных услуг, предоставление круглосуточной сиделки, уход на дому.



заклучение договора БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ОТ ДИАРЕИ ПРИМИ ЧЕРНИКУ СКОРЕЕ

Мы с мамой давно уже заготавливаем мороженые, сушеные и моченые ягоды в зиму. Дары леса – настоящий клад витаминов. Сегодня я хочу рассказать о чернике. А вернее, о ее способности справляться с диареей. Об этом мало кто знает. А между тем, в сушеных плодах этой ягоды содержится пектин и дубильные ферменты, которые нормализуют работу кишечника. Чтобы приготовить средство от диареи, необходимо заполнить железную емкость пол-литра кипяченой воды, добавить сухие цветы или ягоды – 100 грамм. Прокипятить снадобье 10–15 минут, процедить. Пить чаек три раза в день, детям будет достаточно два раза (утром и вечером), по стакану.

*Любовь Вилорьевна Д., г. Пермь*

### ✉ АЛЛЕРГИКИ, НЕ ЗАБЫЛИ СДЕЛАТЬ ТРЯПОЧКИ ОТ ПЫЛИ?

Мы с мужем аллергики со стажем. Конечно, когда родилась долгожданная доченька, то «унаследовала» от нас эту бяку сполна. А что для матери болезнь ребенка? Да самая десять раз переболеть легче. Вот я и стала искать способы обезопасить малышку – гипоаллергенное белье, мыло, утюжка, влажная уборка... Но эта пыль. Не успеешь вытереть, как снова слой на всех горизонтальных поверхностях. Город, что с него взять? И вот нашла я отличный рецепт, как сделать антистатичные тряпочки для вытирания пыли. После них поверхности дольше сохраняются чистыми. Понадобится взять 1 лимон и 7 столовых ложек растительного масла. Лимон нарезать кольцами, сложить в стеклянную банку и залить растительным маслом. Банку накрыть крышкой и на неделю отправить в темное место. Через неделю влить в банку стакан крутого кипятка (осторожно, чтобы не лопнула), размешать и процедить. В получившемся растворе хорошенько вымочить тряпочки из микрофибры, хорошо отжать и высушить. Все, можно пользоваться.

*Варвара Игошина, г. Москва*

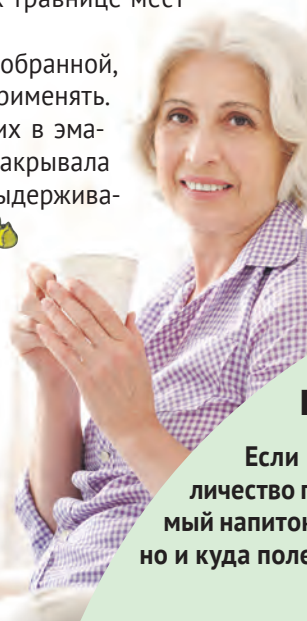
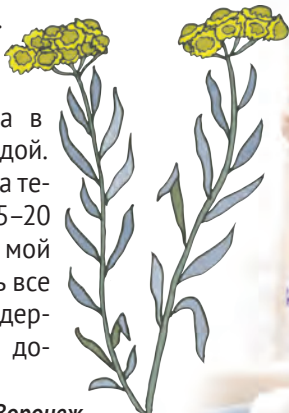
### ✉ БЕССМЕРТНИК – НЕ МЕЛОЧЬ, РАЗГОНЯЕТ ЖЕЛЧЬ

Всю жизнь я вкусно покушать любила, ни в чем себе не отказывала. Благо, обмен веществ позволял вес в норме держать, не расплзаться вширь. А я и рада, что такая «прогонная». Да только вредные привычки – они слабину в организме всегда найдут. Вот так и у меня. Затоснило, живот болит, голова кругом. И что ни делала, каких лекарств не пила, все без толку. Пошла к врачу, обследовалась. Сказали, холецистит. В аптеку послали, а я к травнице местной пошла. Таблетки-то всегда попить успею.

Травница меня бессмертником вооружила. Уже собранной, высушенной травушкой. Да и рассказала, как ее применять. Брала я по 10 г цветков бессмертника и помещала их в эмалированный ковшик. Заливала 1 стаканом кипятка, накрывала крышкой и ставила на водяную баню. Полчаса так выдерживала, периодически помешивая.

Потом снимала, охлаждала и процеживала. То, что получилось, разводила до объема в 200 мл теплой кипяченой водой. Принимала отвар по полстакана теплым ежедневно 2–3 раза за 15–20 минут до еды месяц. Желчный мой как часы заработал. А я уж есть все подряд перестала, диеты придерживаюсь и бабушку-травницу добрым словом вспоминаю.

*Любовь Охрина, г. Воронеж*



### ✉ ОТ РЕЗИ В ГЛАЗАХ РЕЖЬ КАРТОШКУ

Хочу поделиться старинным средством от сухого глаза. Надо взять сырую картофелину, хорошо вымыть и нарезать тонкими пластинками. Лечь, положить по одной пластине на закрытые глаза и держать 5 минут. Потом эти пластины снять и положить новые. Так делать, пока не кончится картофелина. Сухость и резь в глазах пройдут.

*Нина Сергеевна К., Владимирская обл.*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### КОФЕ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ТАЛИИ

Если вы любите кофе, но хотите снизить количество потребляемого сахара, пейте свой любимый напиток со щепоткой ванилина. Это очень вкусно и куда полезнее для здоровья и фигуры.

*Дина Курбатова, г. Коломна*

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ КАЛИНЫ ГРОЗДЬ – И ВСЕ ХВОРИ ВРОЗЬ

Скоро осень, в лесу и садах созреет русская ягодка калина. Я ее в пирожках дюже уважаю. Жена печет так, что пальчики оближешь. Но рассказать хочу не об этом. Лекарства-то дороги нынче. Да и купишь, еще не факт, что помогут. А матушка-природа редко подводит. Только знать надо, как с ней договориться. Меня договариваться прабабка моя научила. В то время многие с народной медициной «на ты» были. Вот бабка и меня кой-чему научила. Вот как начинается кашель, простого ли простудный, бронхит ли, да хоть и пневмония, сразу стоит сделать вот какое средство. Перетереть кисть ягод калины, прямо деревянной толкушкой, потщательнее. Добавить



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### КАК МОНРО ОТ МОРЩИНОК ИЗБАВЛЯЕТ

Если хотите избавиться от морщинок вокруг губ, делайте упражнение «Мерлин Монро». Вытяните губы на 10 секунд, расслабьте. Повторите 5 раз.

Ольга, г. Саратов

150 г жидкого меда. Прикрыть емкость чистой тряпичей и дать настояться два часа. Принимать четырежды в день по чайной ложке. Ни разу средство не подвело. Только хорошо, если калину чуть морозец тронет, тогда она не такая горькая.

Иван Серов,  
Владимирская 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

## ✉ ОТ БОЛИ ЗУБНОЙ СОК СВЕКЛЫ МОЛОДОЙ

Старинное средство от зубной боли – сок свеклы. Только свекла нужна свежая, не вареная. Можно натереть свеклу на терке и выжать сок, а можно сделать это с помощью соковыжималки. Разбавлять сок нельзя, лучше взять еще 1–2 свеклы. Полоскать больной зуб свекольным соком нужно до тех пор, пока не уйдет боль.



Надежда  
Ильинична  
Петрова,  
Рязанская  
обл.

## СИБИРСКИЙ

### ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник».**



## ТРАВНИК\*



Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет замечен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что забыл о давлении. А третий просто не простудился! Принимать «Сибирский Травник» может любой человек.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому «Сибирский травник» оказывает такое мощное воздействие.

Рецепт «Сибирского Травника» передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама «Сибирский травник». Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Он борется с лишним весом, поддерживает суставы, давление, состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. «Сибирский травник» - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих проблемами дыхательных путей, опорно-двигательного аппарата, суставов, крови, сердечно-сосудистой системы. Бальзам замечательно помогает омоложению организма и повышению иммунитета.

В заключение я скажу следующее – практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья Алтай»  
Клисова Людмила Геннадьевна.

ИП Фатахова МВ ИНН 59154295702 ОГРНИП 31959580079759 от 01.07.2019г

\*Акция проводится с 20.07.2019 по 20.08.2019г

\*Сибирский травник биоинтенсив

8-800-100-7437

Реклама

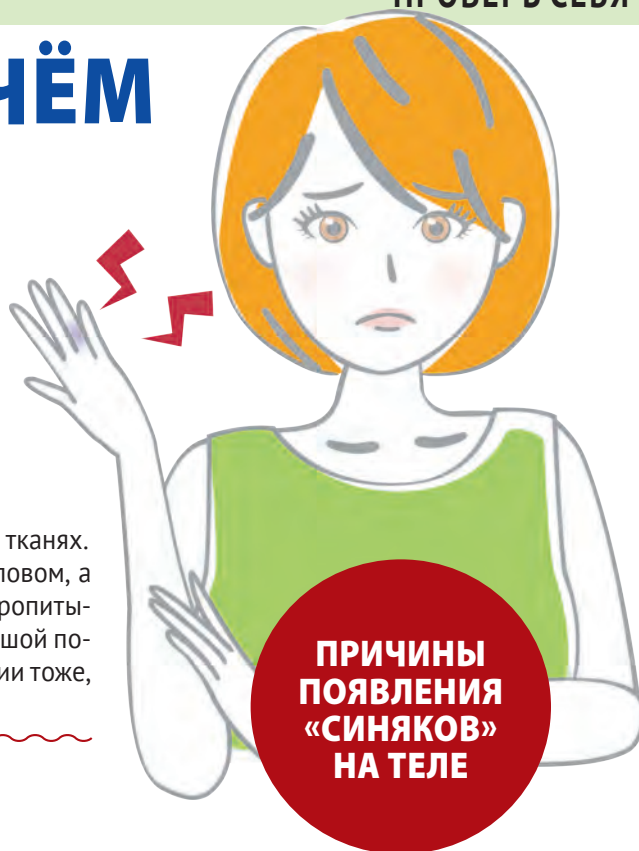
\* С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-100-7437.

# СИНЕЕ ПЯТНО – О ЧЁМ РАССКАЖЕТ ОНО?

Обращали ли вы когда-нибудь внимание на появившийся будто бы из ниоткуда новый «синячок» на теле? И ударов не припомните, и места нетипичные для него, а всё равно взял да и вылез. В этой публикации мы расскажем, откуда может взяться эта напасть даже у самых аккуратных и миролюбивых людей.

## ЧТО ЖЕ ТАКОЕ «СИНЯК»?

Это просторечное название гематомы или кровоподтека в мягких тканях. Внешне выглядят одинаково, потому и прозвали их люди одним словом, а внутри различаются тем, что кровь из лопнувшего сосуда может пропитывать ткани (кровоподтек) или раздвигать их с образованием небольшой полости (гематома). Различий в лечении нет, в течении и выздоровлении тоже, поэтому далее эти термины мы объединим.



## «СИНЯКИ» ОКОЛО МЕЛКИХ СУСТАВОВ КИСТИ

Зачастую связаны с профессиональной деятельностью или увлечениями. «Синяк» вокруг фаланги пальца, особенно рабочей руки, встречается у учителей, врачей и лиц других профессий, сопряженных с большим количеством письменной работы. Также недугом страдают музыканты клавишных и струнных инструментов.

## НА КРУПНЫХ СУСТАВАХ (КОЛЕНИ, ЛОКТИ)

Частая проблема спортсменов и ответственных посетителей спортзала. При большой нагрузке на колени и локти соединительная ткань (а сосуда – это ее часть) не успевает за ростом мышц, происходит разрыв сосудов и скопление крови в мягких тканях. Не мешает работе, но может привести к прорыву крови в капсулу сустава и серьезным осложнениям. При обнаружении таких «синяков» стоит прекратить нагрузки на сустав и обратиться к травматологу.

## ВДОЛЬ ПОЗВОНОЧНИКА

Показательно, если их несколько, но расположены рядом. Говорит о нарушении кровообращения в данной области, пережатии и разрыве сосудов. Это ранние предвестники грыжи и ущемления дисков, а также остеохондроза. Отличительная особенность – безболезненные. А вот если синяки вдоль позвоночника болят при легком надавливании, то стоит присмотреться к своей кровати – возможно, она не такая уж и удобная, как кажется после тяжелого трудового дня, или же матрац прохудился, и его пора менять.

## БЕЗ ЧЁТКОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ, ПО ВСЕМУ ТЕЛУ

Совсем плохо, если еще и одновременно, в разных местах. Говорит о высокой сте-

пени хрупкости сосудов, которая может быть вызвана дефицитом витамина С в питании или плохом его усвоении, врожденных нарушениях или системных васкулитах (ревматизм, красная волчанка и др.) В любом случае это грозный признак грядущих проблем, требующий немедленного лечения.

*Важно помнить, что синяки нельзя греть, прикладывая тепло – это способствует распространению крови в мягких тканях и затягиванию процесса выздоровления. Прикладывая холод просто бесполезно. Сами по себе «синяки» безвредны, но они могут быть свидетелями глубоких проблем. При обнаружении у себя внезапных кровоподтеков обязательно обратитесь к врачу.*

Илья Садовников

## ПРОВЕРЬТЕ ПЕЧЕНЬ

Синяки могут появляться и как симптом болезней печени. В этом органе синтезируется большинство компонентов свертывающей системы, а также белков, регулирующих процесс образования тромбов. Нездоровый орган не может нормально справляться с этой задачей. Если вас беспокоят боль в правом подреберье и тошнота, сходите к гастроэнтерологу.

## К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАТИТЬСЯ

После падений, ударов, вывихов посетите кабинет травматолога. Если синяки появляются регулярно и не связаны с механическими травмами, обратитесь к терапевту и флебологу, эти специалисты назначат вам все необходимые обследования и зададут вектор лечения.

Обычная манжетка, растущая как сорняк вдоль дорог, обладает удивительными целебными свойствами. Не напрасно в средневековой Европе ей приписывали колдовские свойства. А в Швейцарии и сегодня для омоложения умывают лицо росой, собранной с её листьев. Лечебные свойства манжетки отразились в именах, которые дал ей народ: грудная трава, грудница, недужница, родимая, горлянка сердечная, богова слёзка.

### НЕДУЖНИЦА В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Препараты манжетки используют при лечении различных заболеваний дыхательных путей (кашель, бронхит, бронхиальная астма, туберкулез легких и т.д.), болезнях мочевого и желчно-

# МАНЖЕТКА – ПРОСТУШКА с секретом

го пузыря, печени и почек, ЖКТ. Исстари манжетку применяют при подагре и ревматизме, сахарном диабете, ожирении, запорах, анемии.

Манжетка хорошо справляется с внутренними и внешними кровотечениями, поэтому показана при язвенных болезнях и геморрое. Наружно в виде промываний, компрессов и примочек манжетку используют для лечения кожных и глазных болезней, насморка.

Фитостерины, входящие в состав манжетки, укрепляют иммунитет, выводят из организма токсины, стимулируют

выра-  
ботку  
гор-  
монов,  
повыша-

ют умственную и физическую активность и действительно способствуют омоложению кожи.

### ОТВАР

Для приготовления отвара понадобится 4 столовых ложки сухого сырья и 500 мл воды. Сырье залить кипятком и варить на небольшом огне 5–7 минут, после чего дать остыть естественным путем. Готовый отвар необходимо



процедить. Применяют отвар наружно при кожных болезнях, раздражениях и угревой сыпи, внутрь (не более 50 мл за 1 раз) – при заболеваниях дыхательных путей и системы ЖКТ.

### НАСТОЙ

Для приготовления настоя необходимо то же самое количество тех же ингредиентов. Разница только в приготовлении: сырье залить кипятком и настаивать в тепле не менее двух часов. Проще всего делать это в термосе. Настой можно принимать внутрь не чаще четырех раз в день по 100 мл.

Ольга Бельская

## ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: [wolvesby.ru](http://wolvesby.ru)

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

**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)

Серьги «Изумрудный глаз»  
Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»  
Серьги «Защита ангела»  
Кольцо и серьги «Защита ангела»

«Святой Целитель Шарбель»  
цена: 599р.  
целительная нательная иконка из обсидиана

Новинка!  
Кольцо «Вера, Надежда, Любовь»  
Кольцо «Змейка»  
16+ Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»  
цена 799р.

Рассказы людей, от каких болезней они исцелились

Размер: Ширина 23см, Высота 27см, Толщина 7см

Бархатный складень (книжка) двойной  
2 в 1 «Икона и молитва об исцелении Святому монаху Шарбелю» цена: 2999р.  
скидка -33% цена со скидкой: 1999р

Бесплатный звонок по всей России:  
8-800-200-15-57  
Viber +375-25-735-71-71  
ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590

### Святой Шарбель:

#### чудеса христианского монаха

Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благословением. Молва о нем росла, и все больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля.

Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.

#### Икона Шарбель в багетной рамке под стеклом из прочной и долговечной древесины граба.

Толщина: 3.7см  
Ширина 20см x 22см 1999р.  
27см x 30см 2399р.  
28см x 32см 2599р.



Выполняется только под заказ!



# СИНДРОМ

## Модная болезнь или серьёзный диагноз?

Пожалуй, мало найдётся людей, кто не слышал о таком диагнозе, как ВСД – вегетососудистая дистония. Головокружение, слабость, одышка, быстрая утомляемость. Но вот диагноз ли? Или всё-таки симптом каких-то других неполадок в организме, здорово снижающий качество жизни?

### БУКЕТ СИМПТОМОВ

– Светлана Викторовна, так что же это за загадочный синдром ВСД?

– Синдром вегетативной дисфункции – симптомокомплекс психовегетативных явлений, которые могут возникнуть в любом возрасте. Как правило, они проявляются на фоне общего истощения организма, болезни, стресса, повышенной утомляемости, либо нарушения адаптации организма к каким-то физическим факторам, будь то смена работы, школы или детского сада.

Раньше этот диагноз имели вегетососудистой

### ЭКСПЕРТ

Почему так происходит, и можно ли с этим бороться, рассказывает **невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА**



дистонией. Терапевты очень любили термин «нейрососудистая дистония», но сейчас он считается устаревшим и в международной классификации звучит как синдром вегетативной дисфункции или соматотропные нарушения, или психосоматический синдром.

Сразу скажу, что это мифическое заболевание, которое вроде есть и вроде нет. Больной приходит с настолько обширными жало-

бами, что в одну клинику их собрать не представляется возможным. У него проблемы везде – от головы до пят. Он начинает фонтанировать жалобами, и доктору, в принципе, приятно ставить такой диагноз, потому что он вроде бы как разобрался.

Вторая сторона медали этого диагноза – диагностическое исключение. Доктор должен исключить все патологии, которые могут быть опасными, потому что замаскированные вегетативные дисфункции могут быть оказаны симптомами серьёзных заболеваний. Ведь дисфункция – не болезнь, нарушены просто функции какого-либо органа или адаптации всего организма, вот почему возникают такие разные симптомы. Всего в клинике ВСД их насчитывается более 40.

Чаще всего синдромом ВСД мы называем срыв адаптации – организм к чему-то не приспособился либо это физиологические нарушения в организме. Яркий пример манифеста вегетативной дисфункции – гормональная перестройка организма. Подросток не успевает адаптироваться к тем изменениям, которые происходят в его организме. И вот эта дисфункция проявляется различными жалобами.

### НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ЖАЛОБЫ

– **Какими могут быть жалобы пациентов с ВСД?**

– Общие жалобы – повышенная утомляемость, частая смена настроения, нарушение сна, ощущение общей усталости. Так, человек просыпается и уже устал, у

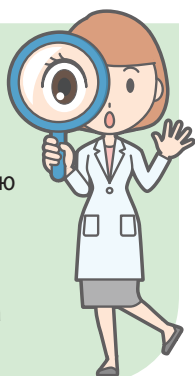
### НАША СПРАВКА

#### ВЕГЕТАТИКА –

отдел периферической нервной системы человека, который отвечает за нормализацию работы всех органов организма.

#### СОМАТИКА –

наука о теле человека, взаимосвязи качества мышления и работоспособности органов.





# ВСД – СРЫВ АДАПТАЦИИ

него апатия или раздражительность. Это может быть повышение температуры, ощущение жара или, наоборот, озноба; головокружение, причем не настоящее, а чувство неустойчивости и дурноты, которое может быть у любого человека, когда он катается на аттракционах.

Достаточно частый симптом – ощущение сердцебиения, частый пульс или перебои в работе сердца, возникающие на фоне волнения.

Это могут быть нарушения, связанные с аппетитом – его отсутствие или подташнивание на определенном этапе, рвотные позывы и урчание живота, метеоризмы, частые икоты. Это тоже все связано с нервной деятельностью. Нервная система отвечает за работу внутренних органов, и когда есть сбой тонуса расслабления и пластичности, то и клиника будет разной. Симптомов очень много. Я перечислила общие жалобы,

а они могут быть на работу каждого органа.

**– Может ли вегетативная дисфункция быть у совершенно здорового человека?**

– Видимо, может, если этот здоровый человек очень устал и его жизненный резерв почему-то сбил. А реагировать на эту вегетатику он будет тем органом, что является его слабым звеном. У кого-то будет синдром вегетативных панических атак, ощущение нехватки воздуха или учащенное сердцебиение. Может быть и абдоминальный синдром или же «медвежья болезнь». Так человек выступает на сцене, а у него живот болит. Он не уверен, что его кишечник сладит с этим стрессом. Или ему куда-то ехать, а он всю ночь просидел на унитазе со спазмолитиком в обнимку. Тоже самое бывает и перед экзаменом. Зная, что он что-то не доучил, человек неосознанно формирует тот рефлекс в головном мозге, который, как ему кажется,

наиболее удобен для этой ситуации. И он не симулянт!

## СЕМЕЙНЫЙ ДИАГНОЗ

**– А как узнать ВСД-шника?**

– Таких пациентов видно сразу. Приходят на прием молодой, красивый мужчина или женщина, чаще всего интеллигентных профессий, и сразу понятно, что они прошли «огонь и воду и медные трубы». В руках у них разноцветные папочки с клиническими исследованиями от врачей: одна от гастроэнтеролога, другая от кардиолога, третья от пульмонолога, четвертая от невролога, пятая от психотерапевта – то есть они были везде и, как правило, не услышали ответа.

Зерно проблемы, все же, я считаю, в генетике. Мы невольно делаем себе подобных. Если у мамы или папы очень выражен уровень тревожности о здоровье, то вольно или невольно ребен-

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

Толчком к развитию ВСД может стать и переутомление, нервное перенапряжение, сильное душевное потрясение, физическое истощение, интоксикация.



нок копирует поведение мамы, то есть он видит возможность ухода от проблемы через соматику. Он учится маскироваться от проблемы. У мамы часто болит голова, она лежит, и все о ней заботятся. Ребенок копирует, и, если у него завтра сложная контрольная, то, скорее всего, у него тоже возникнет головная боль, и он не будет это придумывать.

Дело в том, что у тревожно-мнительных личностей нервная система уже подготовлена. Если что не так, ВСД-шники сразу бегут в больницу, штудируют интернет и вообще боятся

**Читайте дальше на стр. 10**

## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

http://www.dento-lux.ru

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

**ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ**

**предъявителю СКИДКИ**

25%
11%

на протезирование  
на лечение

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:	
Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. <b>2900 руб.</b>
Съемный протез (отеч.)	8500 руб. <b>7500 руб.</b>
Безметалловая коронка, <b>ВИНИР</b>	16000 руб. <b>7200 руб.</b>
Пломба (светоотверждаемая, пр-во США)	<b>от 500 руб.</b>
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 31.08.2019

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85

м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27

м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19

## СОЦИАЛЬНЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

- ✓ ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ населению Москвы и МО
- ✓ БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
- ✓ Ведущие ЮРИСТЫ и АДВОКАТЫ.
- ✓ Опыт работы более 20 лет!
- ✓ Льготы пенсионерам, ветеранам, инвалидам!

**ПОМОЖЕМ! ЗВОНИТЕ!**

## 8 (495) 205-92-69

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.

Продолжение.  
Начало на стр. 8

## СИНДРОМ ВСД –



и родительской поддержки, то к существующему симптому присоединится следующий, и это будет тогда, когда ребенок пойдет в школу.

Самый сложный гормональный всплеск происходит в подростковом возрасте, когда начинаются психологические и гормональные проблемы. Вот тут-то и происходит всплески вегетатики. У подростка появляются мигреноподобные головные боли, головная боль напряжения или гипертермический синдром – повышается температура, возникает ощущение жара, потливость, нарушения сна.

Следующий период – возраст около 40 лет, когда начинается старение организма и смена гормонального фона. Климактерический синдром – та же вегетатика, и это не болезнь, но как тяжело его переживают женщины! В этот период высказывают как гормональные нарушения, так и происходит манифест гипертонической болезни.

– **Как диагностируют вегетативную дисфункцию?**

– Доктор может поставить диагноз ВСД только после назначения минимальных методов исследований, чтобы исключить заболевания нервной или кардиологической системы. Изначально нужно пойти на прием к педиатру или терапевту, где назначат ЭКГ и общий анализ крови. Далее стоит посетить невролога и при необходимости психолога, чтобы узнать, почему с вами это происходит, как вы к этому пришли и как с этим бороться.

### ПОД МАСКОЙ

– **Бытует мнение, что синдром ВСД не лечится...**

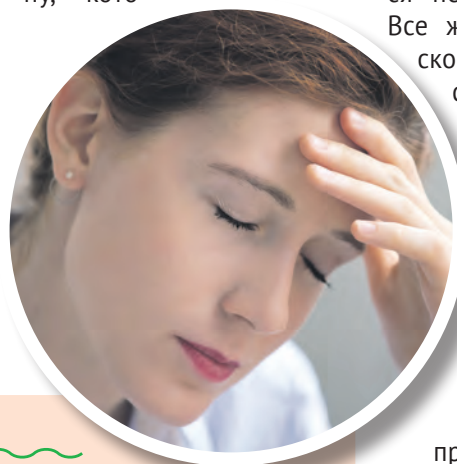
– Если он сформирован с детства, то трудно представить, что вегетативная дисфункция, которая так удобна пациенту для выхода из ситуации, просто так исчезнет. Посмотрите на женщину, кото-

рая приходила в 18 лет, и вот она приходит в 50 лет. И если бы это был бы страшный диагноз, то перед нами был бы инвалид. А она приходит красивая, ухоженная, с множеством папок, но, в принципе, у нее все в порядке. Это же не то заболевание, которое прогрессирует с годами.

Выражу непопулярную точку зрения о том, что этот диагноз удобен для пациентов. Зачастую, рассказывая о синдроме, у меня нет контакта с пациентом, потому что тот привык быть больным, привык чувствовать заботу окружающих, ему этот диагноз поставили в детстве, и он несет его как знамя – «Я болен!». И советы заниматься спортом, тренировать нервную деятельность, соблюдать режим труда и отдыха – все это будет восприниматься не должным образом. Все же, это психологическое расстройство, обрастающее соматикой. И она здесь как маска. Очень сложно сказать, будут ли вегетативные изменения или нет.

– **Получается, что это лечение на всю жизнь?**

– Все зависит от возраста, но учиться правильно тратить силы организма никогда не поздно. Конечно, главное – соблюдение режима труда и отдыха. Но в современном мире человек трудится не покладая рук, переутомляется и получает эмоциональное выгорание. Естественно, у него будет срыв адаптации.



## К ЧЕМУ БЫТЬ ГОТОВЫМ?

При подозрении на ВСД обычно назначается общий набор анализов:

- анализ крови (чтобы убедиться, нет ли анемии или воспалительных процессов внутренних органов);
- анализ кала на яйцеглист (чтобы убедиться, что у пациента нет глистных инвазий, которые могут давать схожую картину);
- анализ мочи (чтобы исключить поражение почек или наличие сахарного диабета);
- измерение пульса;
- измерение артериального давления.

## СРЫВ АДАПТАЦИИ

Изначально человек должен быть защищен. А вот что это будет за защита, каждый выбирает сам. Кому-то нужно поменять режим труда и отдыха, кому-то найти ту отдушину, которая будет ему интересна. Человек должен где-то расслабиться, остаться один на один с собой. И духовная поддержка в этом случае очень важна.

Для таких пациентов необходимы физиотерапевтические мероприятия, которые повысят его резистентность; массаж; иголки; дыхательная гимнастика; скандинавская ходьба, если суставы не совсем здоровые. Витамины тоже требуются, особенно если есть заболевание, которое требует коррекции витаминного обмена.

Естественно, это правильный режим сна, отсутствие вредных привычек. Запомните, алкоголь и курение –

это не уход от стресса, а еще большая дезадаптация. Это не отдых! Организм к этому не приспособлен. Нет отдыха в виде сигарет, ночного клуба, алкоголя и даже 12-часового лежания на пляже. Изначально надо фитнесом заниматься, убирать лишний адреналин и лишний метаболический синдром и наращивать мышечную массу. Мы же офисные работники и наши школьники тоже. И чем раньше вы начнете физически оздоравливаться сами и оздоравливать своего ребенка, тем лучше. Это должно стать стилем жизни всей семьи ВСД-шников, так же, как и тонометр. Не будет положительной динамики, если все оставить как есть. Найдите слабое звено и действуйте, как с разорвавшимся шнурком – меняйте его!

*Наталья Киселёва*

### ВАЖНО!

Первым делом, при обнаружении у себя симптомов ВСД вы должны отправиться к терапевту. Все дальнейшие назначения вам даст именно он.

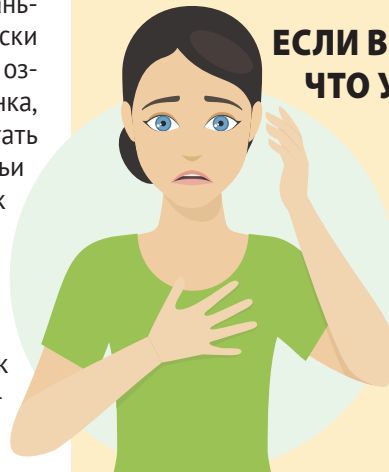
## Советы от доктора Ермаковой

### ЕСЛИ У ВАС СИНДРОМ ВСД:

- слушайте все рекомендации врача и находите плюсы в том лечении, которое вам назначено,
- если лекарство вам помогает, то принимайте его, если нет, то пройдите повторную консультацию у врача,
- поймите, что вас провоцирует; если вы тревожный человек, то, возможно, вам потребуется помощь психолога или психоаналитика, чтобы убрать значимость психологического фактора; вас научат, как не реагировать на то, что ухудшает ваше состояние,
- научитесь не паниковать, запомните, что эта паника логическим умозаключениям не подлежит,
- ни в коем случае самостоятельно не отменяйте прием лекарственных препаратов, даже если вы чувствуете себя хорошо.

### ЕСЛИ ВЫ ДОПУСКАЕТЕ, ЧТО У ВАС СИНДРОМ ВСД:

- отправляйтесь на консультацию к неврологу, чтобы подкорректировать ваши соматические проблемы, получить действенное лечение,
- не усугубляйте этот симптом, ни один народный метод не решит эту проблему до конца.



# 27

июля

# 1921

год

### СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

**Канадский физиолог Фредерик Бантинг впервые изолировал инсулин.** Интересна подготовка ученого к этому открытию. Предположив, что гормон регулирует метаболизм глюкозы, а значит, его нехватка приводит к накоплению глюкозы в крови, Бантинг решил попытаться восполнить его недостаток в организме пациентов, страдающих от диабета. Для этого он кормил своих подопечных свежей поджелудочной железой или ее экстрактами. Однако ощутимого результата это не принесло. По-видимому, из-за расщепления белка (гормона) протеолитическими ферментами поджелудочной железы. Собственно, проблема состояла в том, чтобы выделить инсулин до того, как он подвергнется разрушению. На судьбоносное открытие Бантинга натолкнула статья Мозеса Баррона в медицинском журнале, в которой говорилось о перевязке протоков поджелудочной железы и связанном с этим разрушении трипсин-продуцирующих клеток. При этом, однако, клетка Лангерганса остается неповрежденными. Так, посредством перевязки протоков поджелудочной и был выделен нужный гормон инсулин.

### НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

### ПОЧЕМУ ПРИ СТРЕССЕ НУЖНО ГЛУБОКО ДЫШАТЬ?

От нашего психологического состояния зависит наше дыхание. Чем мы более нервозны и беспокойны, тем чаще дышим, и наоборот, в душевном покое мы дышим спокойно и глубоко. Причем эта зависимость работает

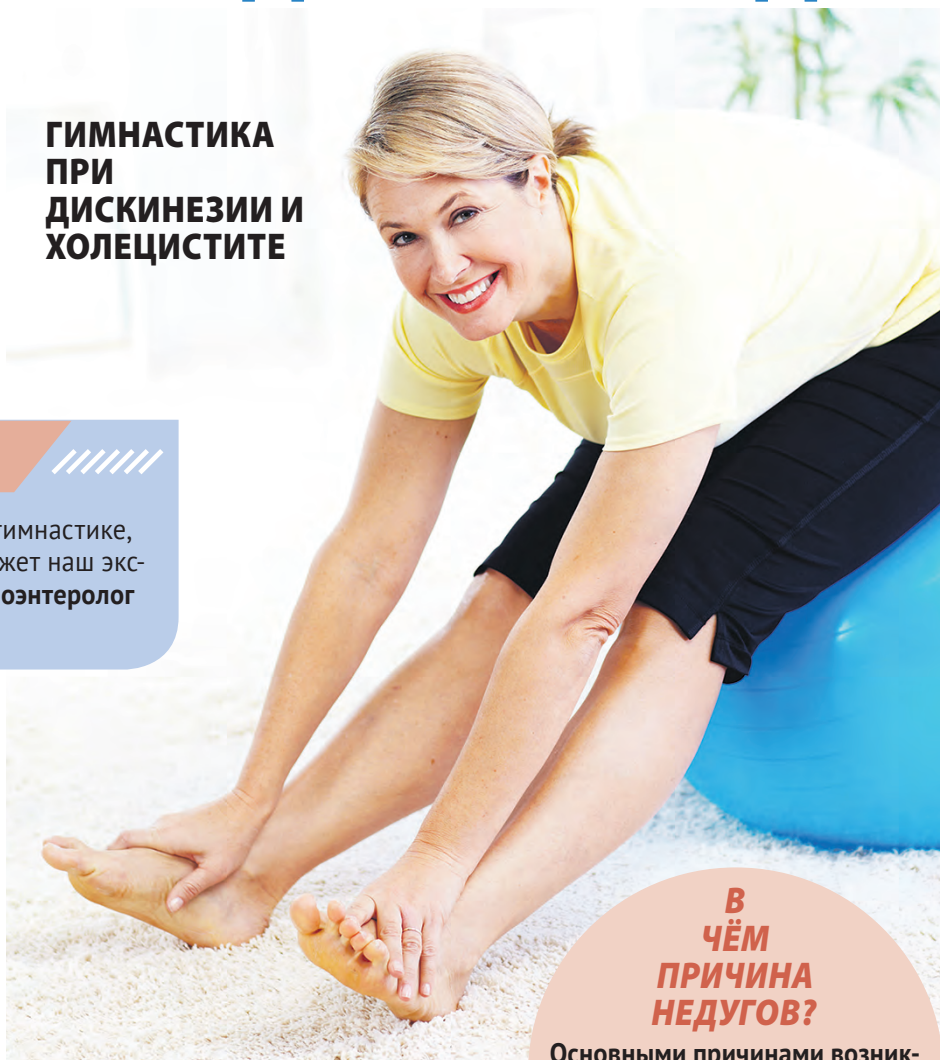
и в обратную сторону – воздействуя на частоту и глубину дыхания, мы можем управлять своим душевным состоянием. А еще глубокое дыхание способствует выработке эндорфинов – гормонов настроения.



Дискинезия желчевыводящих путей и холецистит – диагнозы малоприятные. Боли, тошнота, слабость. Кушать приходится с оглядкой. Лекарства принимать курсами. Так себе перспективка, правда? Нет, от необходимости соблюдать диету наша статья вас не спасёт. А вот помочь избавиться от болезненных ощущений и по возможности снизить дозировку лекарственных препаратов – ей вполне по силам.

# ЗАРЯДКА ПРИВЕДЁТ

## ГИМНАСТИКА ПРИ ДИСКИНЕЗИИ И ХОЛЕЦИСТИТЕ



### ЭКСПЕРТ

А всё благодаря гимнастике, о которой расскажет наш эксперт – врач-гастроэнтеролог Мария ЛОПАТИНА.

### ЧТО ТАКОЕ ДЖВП?

Дискинезия желчевыводящих путей (ДЖВП) представляет собой нарушение двигательной активности желчных протоков. В результате желчь выделяется в кишку либо слишком быстро, тогда мы говорим о гиперкинетической форме дискинезии, либо слишком медленно, при гипокинетической форме дискинезии. Нарушение двигательной активности желчевыводящих протоков проявляется болью или тяжестью в правом подреберье, тошнотой, ощущением горечи во рту.

### ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕЦИСТИТ?

Холецистит – это воспалительное заболевание желчного пузыря. Холецистит может сопровождаться повышением температуры тела в период обострения, и, как правило, боль носит постоянный характер. Воспалительный процесс в желчном пузыре может сопровождаться образованием камней, но могут возникать и бескаменные (некалькулезные) формы холециститов.

Если при дискинезии в анализах нет никаких изменений, то при холецистите во время обострения, появляются воспалительные отклонения в общем анализе крови.

### ЗАЧЕМ НУЖНА ГИМНАСТИКА?

Физические упражнения при дискинезии желчевыводящих путей улучшают моторику желчных протоков, что способствует улучшению оттока желчи.

При холецистите физические упражнения могут выполняться только вне обострения. При остром холецистите, либо при

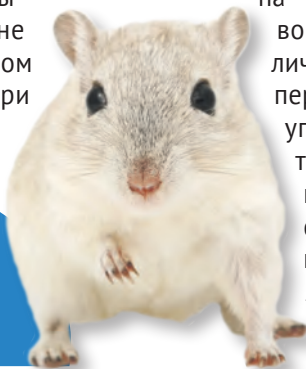
### В ЧЁМ ПРИЧИНА НЕДУГОВ?

Основными причинами возникновения болезней желчного пузыря считаются переизбыток, голодание, нерегулярное питание, а также малоподвижный образ жизни.

обострения хронического, выполнение любых физических упражнений, направленных на органы пищеварения, противопоказано. Кроме того, при наличии камней в желчном пузыре, перед выполнением физических упражнений нужно проконсультироваться с врачом, поскольку стимуляция моторики может спровоцировать движение камня по протокам и вызвать осложнение – желчную колику, которая потребует немедленной госпитализации.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

У мышей, крыс и хомяков нет желчного пузыря.



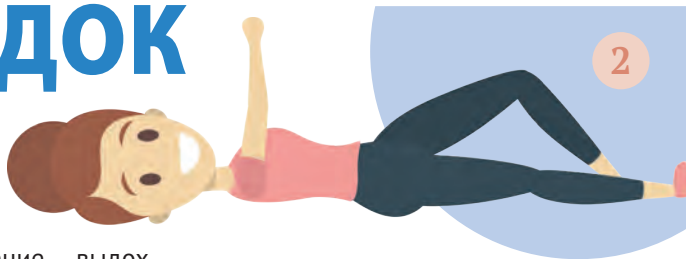
# ПЕЧЕНЬ В ПОРЯДОК

## УПРАЖНЕНИЯ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

**1** Лежа на спине, положить левую ладонь на область пупка, а правую сверху на нее и, слегка надавливая на живот, производить вращательные движения по часовой стрелке и против нее (всего 10 вращений).



**2** Лежа на спине, поднять правую руку вверх и одновременно согнуть левую ногу, скользя стопой по полу – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох.



**3** Лежа на спине, руки отвести в стороны, ноги вместе. Сделать вдох, затем на выдохе согнуть правую ногу в колене и прижать руками к животу, на вдохе – вернуться в исходное положение. Затем сделать то же упражнение с левой ногой, потом двумя ногами вместе.



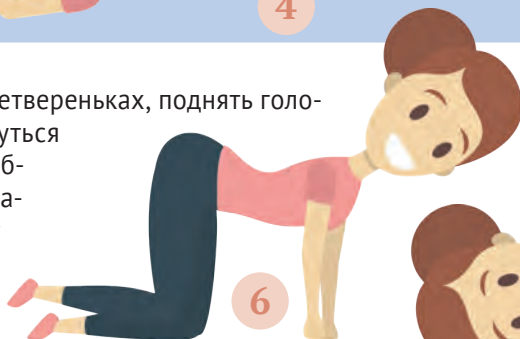
**4** Лежа на правом боку, рука под голову, ноги вытянуты. Сделать вдох. На выдохе левую ногу подтянуть к животу и прижать рукой, на вдохе – вернуться в исходное положение. Перевернуться на левый бок и выполнить то же упражнение с правой ногой.



**5** Лежа на левом боку, левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута. Поднять правую руку вверх – вдох, согнуть правую ногу и, прижимая правой рукой колено к груди, – выдох. Повернуться на правый бок и повторить упражнение с другой рукой и ногой.



**6** Стоя на четвереньках, поднять голову, прогнуться в поясничной области – вдох, наклонить голову и выгнуть спину дугой – выдох.

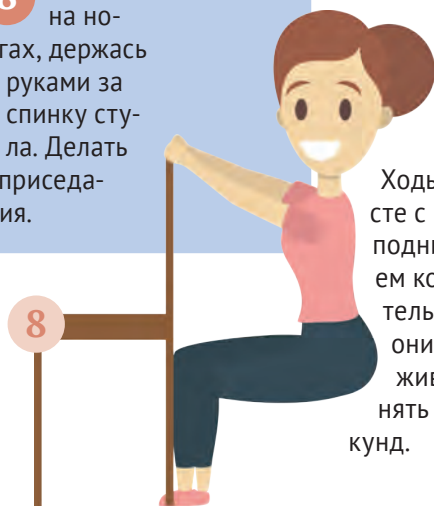


**7** Стоя на четвереньках, сделать вдох. На выдохе подтянуть колено правой ноги к левой кисти, на вдохе – вернуться в исходное положение. Затем сделать то же упражнение с левым коленом.



**ВАЖНО!**  
Выполнять упражнения рекомендуется через 1,5–2 часа после еды. Во время гимнастики важно следить за дыханием!

**8** Стоя на ногах, держась руками за спинку стула. Делать приседания.



**9** Ходьба на месте с высоким подниманием колен, желательно, чтобы они касались живота. Выполнять 30–60 секунд.





## ВАЖНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Тот, кто тренирует свое тело закалываниями, меньше болеет. По некоторым данным, если регулярно и систематически проводить процедуры, можно снизить число простудных заболеваний в 2–5 раз.

Главное – соблюдать следующие принципы.

- 1 **Закаливаться, только когда вы здоровы.**
- 2 **Использовать сразу несколько процедур закалывания.** К примеру, плавание, солнечные или воздушные ванны: искупались в речке – дали телу высохнуть или согреться на солнце.
- 3 **Правильно выбирать зону воздействия.** Старайтесь закалывать те участки тела, которые обычно защищены от воздействия одежды – спину, плечи, ноги, руки.
- 4 **Учитывать «закаливающие» факторы.** Устойчивость организма повышается к тому фактору, которым вы воздействуете на организм. Не хотите мерзнуть – закалывайтесь холодной водой, желаете спокойно переносить жару – тренируйте тело в «теплых» условиях.
- 5 **Закаливаться постепенно, а потом – систематично.** Не забывайте, чтобы достичь успеха в закалывании, процедуры нужно проводить регулярно. Тренирующий эффект закалывания достигается в среднем за 2–3 месяца. А вот исчезает быстрее – всего за 2 недели.
- 6 **Закаливаться должно быть приятно!** Процедуры должны приносить вам положительные эмоции. Если при виде тазика с ледяной водой вас бросает в дрожь, то результата вы вряд ли добьетесь.

# 6 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

Делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом и правильно питаться – вот хорошие привычки, которые укрепляют организм. В этой статье мы расскажем об ещё одном верном способе сохранить здоровье – закалывании. Начинать процедуры многие врачи советуют летом. Ведь именно в это время года природа предоставляет лучшие условия.

## ВОДА – ВОДА!

Самое доступное (и действенное!) – закалывание водой. Обтирания, обливания, плавание в бассейне или в реке – воздействовать можно как на отдельные участки, так и на все тело. Также подойдет контрастный душ – 10–30 секунд горячей воды, 10–30 – холодной, и так трижды за процедуру.

Взрослые могут начинать закалывание водой при температуре +32°C, дети – +37°C. Каждый день температуру нужно снижать на один градус, постепенно доводя ее до +21°C и ниже.

**В 1,5–2  
раза**

Снижают уровень сахара в крови правильно выполненные закалывающие процедуры.

## ВРАЧИ ОТМЕЧАЮТ

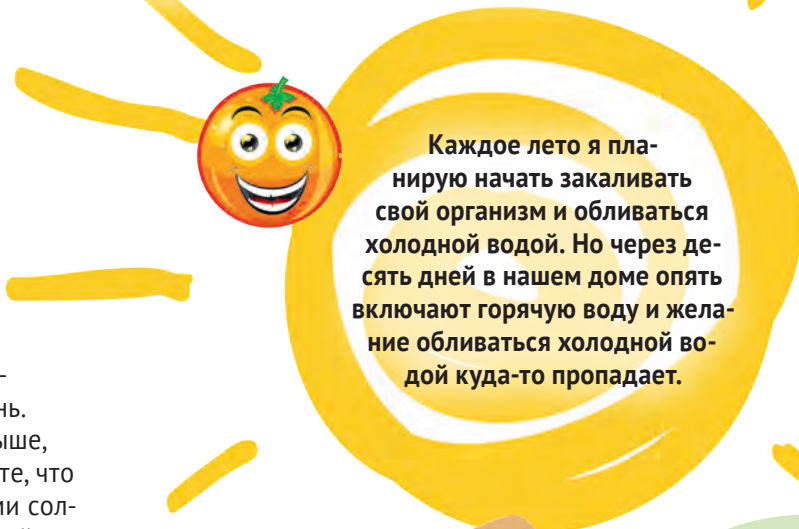
Начинать закалывание можно в любое время года, но самое подходящее – лето. Воздух теплый, вода уже прогрелась, да и вероятность подхватить простудное заболевание летом гораздо меньше.



# ЛЕТНЕГО ЗАКАЛИВАНИЯ

## СОЛНЫШКО ЛУЧИСТОЕ

Закаливаться можно и солнцем! Такая процедура называется гелиотерапия. Обычно она идет в совокупности с воздушными ваннами. Летом такие процедуры нужно устраивать при температуре до +22°C и выше. Начинайте с 3–5 минут, постепенно увеличивая до 30 минут пребывания на солнце в день. Важно: если за окном +30°C и выше, отмените процедуру. Не забывайте, что не стоит находиться под прямыми солнечными лучами в часы солнечной активности – с 11:00 до 16:00.



Каждое лето я планирую начать закаливать свой организм и обливаться холодной водой. Но через десять дней в нашем доме опять включают горячую воду и желание обливаться холодной водой куда-то пропадает.



*В холодной воде – исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа.*

*Авл Корнелий Цельс*



**5-7 дней**

Таков максимальный перерыв между процедурами закаливания, если вы болеете. А после 2-недельного перерыва и вовсе придется все начинать сначала. Организм успеет отвыкнуть.

*Екатерина Сердечная*

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

У холодных закаливающих процедур есть противопоказания: острые заболевания с повышенной температурой, пороки сердца, болезни почек, желудочные и кишечные расстройства, постоянные головные боли, аллергия на холод.

## СОЛЁНАЯ ИСТОРИЯ

И еще один метод закаливания – солевое, или хождение по солевым дорожкам. Он активно применяется для закаливания детей, но и для взрослых также полезен. Смысл процедуры – воздействие на стопы – именно на них находятся рефлекторные точки. При правильном проведении такого закаливания стимулируется работа всего организма.

Перед процедурой нужно разогреть стопы – подойдут массажеры и упражнения: ходьба на носочках, прыжки, покачивание вперед-назад на стопе.



Затем:

1. Возьмите три больших махровых полотенца, первое опустите в солевой раствор (90 грамм морской соли на 1 литр воды), второе намочите обычной водой, третье оставьте сухим. Все три разложите рядом на полу или на полиэтиленовой пленке.
2. Сначала встаньте на «соленое» полотенце, выполните притопывания и походите около 5 минут.
3. Затем перейдите на влажное полотенце, сотрите соль со стоп и выполните движения, как будто вытираете ноги о коврик.
4. Перейдите на сухое полотенце и вытрите стопы насухо.

# ВЫРАСТИМ ВМЕСТЕ

Наша жизнь зачастую настолько заполнена делами и заботами, что выбраться на природу и вдохнуть свежего воздуха просто нет времени. А так хочется, придя домой, расслабиться, отдохнуть, зацепиться взглядом за что-то умиротворяющее, дарующее гармонию. Все мы немножко рукодельницы, а потому давайте сами создадим «живой» пейзаж прямо у себя дома – «вырастим» картину для интерьера.

## ПОЧЕМУ СТОИТ ЭТО СДЕЛАТЬ

Живые растения окутают своей энергетикой. Причем это не будет «замороженный» вид нарисованного пейзажа, цветы будут расти и вид панно тоже будет меняться. Кроме того, растения будут очищать воздух, наполняя их полезными фитонцидами, успокаивать нервы, да и просто приносить эстетическое удовольствие.

## КАКИЕ РАСТЕНИЯ ВЫБРАТЬ?

Чаще всего за основу рисунка картины берутся суккуленты, кактусы, так как они небыстро растут, могут развиваться при минимальном поливе и нетребовательны к почве. Единственное, что для них важно – это хорошее освещение и исключение низких темпе-

ратур. При желании кактусы и суккуленты можно разнообразить неприхотливыми комнатными цветами: декабристом, папоротником, хлорофитумом и др.



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Рукоделием давно и всерьез интересуются современные ученые. В XX веке даже возник новый термин – арт-терапия. Медики считают, что, когда мы занимаемся творчеством – составляем икебану из сухоцветов или делаем панно из живых цветов – в головном мозге возникают новые связи, что позволяет излечиться от многих недугов, а также является прекрасной профилактикой болезни Альцгеймера!



## ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ ПОТРЕБУЕТСЯ

1. готовая толстая рамка (не менее 4 см шириной)
2. фанера размером, равным рамке
3. гидроизоляционный материал на фанеру, например, пленка
4. мелкая ячейчатая сетка из металла размера фанеры
5. грунт
6. мох-сфагнум
7. молоток, гвозди, строительный степлер
8. краска или лак по дереву
9. растения



## А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

...создавая живые картины, мы имеем все шансы избавиться от навязчивых головных болей, связанных с погодными условиями, болезней печени, селезенки, почек; помахать ручкой нервным стрессам, усталости глаз, шуму в ушах, отекам век и пальцев; стимулировать деятельность желудка и обменные процессы в организме. Вот такое вот полезное рукоделие!



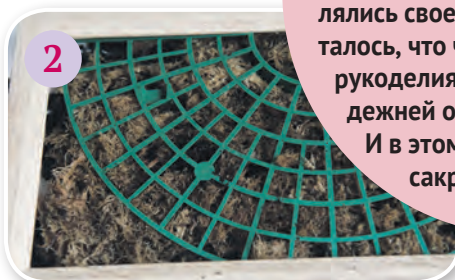
# «ЖИВУЮ» КАРТИНУ

## ПРИСТУПАЕМ К «РИСОВАНИЮ»

**1** Фанеру закроем пленкой, чтобы защитить ее от соприкосновения с грунтом и влагой. Можно даже обернуть в несколько слоев. К рамке с тыльной стороны крепим сетку. Также с тыльной стороны прибиваем фанеру. К фанере нужно прибить крепления, на которых картина будет держаться на стене. Раму можно покрасить или нанести лак.

**2** После того как основание картины (рамка с фанерой) будет готово, выкладываем его на стол и аккуратно через сетку заполняем землей. Обязательно утрамбовываем. После того как грунт поравняется с сеткой, сбрызгиваем пульверизатором и закрываем слоем мха, который не даст земле высыпаться.

**3** Готовые черенки предварительно раскладываем на столе – создаем нужный нам узор. После этого высаживаем в ячейки сетки, раздвигая мох и погружая корни в землю. Затем мох возвращаем на место. При



**ВОТ ЭТО ДА!**

Рукоделие издревле считалось важным и богоугодным занятием. Все вышитые, тканые, плетеные вещи, созданные руками женщины, являлись своего рода оберегом. Считалось, что чем больше предметов рукоделия было в доме, тем надежней он защищен от порчи. И в этом, несомненно, есть сакральный смысл.

посадке стараемся как можно плотнее разместить растения. Самые крупные высаживаем в первую очередь. Когда рама заполнится, оставляем растения в горизонтальном состоянии примерно на месяц для укоренения. Как

только растения тронутся в рост и появятся молодые росточки, вешаем картину на стену.

## КАК ПОЛИВАТЬ?

Удобнее поливать «живые» картины с помощью пульверизатора или большого шприца. В весенне-летний период можно добавить слабый раствор универсальных удобрений или предназначенных для кактусов и других суккулентов. Самое главное – не поливать растения холодной водой – для кактусов и суккулентов она может оказаться губительной.

*Светлана Сидорчук*

## ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

**ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ, МЫ РАДЫ ОБЪЯВИТЬ НОВЫЙ КОНКУРС «МОРЕ ИДЕЙ!»**

Присылайте фото с вашими поделками. Это могут быть сшитые или вязаные вещи, вышивка, бисероплетение, канзаши и макраме, декупаж и фьюзинг, резьба по дереву и скрапбукинг. Все, к чему у вас лежит душа и вытворяют золотые ручки. Приветствуются также краткое описание и история создания любимых рукоделок.

Мы, в свою очередь, приготовили для вас приз – плед ручной работы, связанный крючком. Главный приз – плед, получит участник, который по итогам конкурса наберет большее количество голосов наших читателей. Остальные участники, чьи работы будут опубликованы в газете, станут обладателями новогодних сувениров от газеты. Итоги конкурса будут подведены в №24 «Планеты здоровья» от 21 декабря 2019 года. И плед станет отличным, теплым и душевным подарком к Новому году.

**Присылайте фото своих работ до 10 декабря 2019 года на адрес редакции 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2,**

стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья») или по электронной почте [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru). Голосуйте за понравившиеся работы по телефону редакции – 8(499) 399-36-78.

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8(499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает Ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте Организатора конкурса по адресу: <http://planetazdorovya.kardos.media/project/конкурсы/>.

*Не забывайте указывать свой номер телефона для связи и вложить в письмо заполненную анкету:*

*Ваша любимая рубрика в газете*

*Хотелось бы вам видеть в газете больше конкурсов?*

*Хотелось бы вам видеть в газете больше писем с рецептами народной медицины?*

*Хотелось бы вам видеть в газете больше консультаций врачей?*

Как же здорово отправиться с семьёй на выходные порыбачить! Пескари, уклейка, карасики, лещики и щучки. Ох, и до чего же щедры русские водоёмы! Но устоять перед потрясающей вкусной, сладкой и питательной прудовой рыбкой карпом – и вовсе невозможно. Предлагаем не сдерживать своих порывов. Тем более что карп невероятно полезен. Пусть даже рыбачить вы будете в магазинном аквариуме. При правильном выборе, на вкус рыбки это никак не повлияет.

## БЛАГОРОДНОЕ СЕМЕЙСТВО

Семейство карповых включает большое разнообразие видов рыб. Они обитают как в пресноводных водоёмах (реках и прудах), так и в обесолённых участках моря. Есть даже виды, которые переносят соленую воду. Но самым распространённым в России видом является обыкновенный сазан, которого в простонародье называют карпом.

## РЫБКУ НЕ ОБМАНЕШЬ

Исторически сложилось, что естественный ареал обитания карпа – это дальневосточные и Понто-Каспийско-Аральские водоёмы. Но с течением времени карпов расселили от Америки до Японии и Австралии. Ведь эти рыбы несут не только пищевую ценность. Эти рыбки очень чутко реагируют снижением популяции на загрязнение водоёма, поэтому их приспособили для проверки «чистоты» воды.

# ЦАРЬ ВОДОЁМОВ КАРП

- 1 *Царь белковой диеты из-за большого содержания легкоусвояемых белков со сбалансированным аминокислотным составом.*
- 2 *Из-за внушительного количества метионина полезен людям с проблемами нервной системы.*
- 3 *Показан при анемиях из-за железа и кобаламина в составе.*
- 4 *Содержит в себе много йода, необходимого для работы щитовидной железы.*
- 5 *Способствует снижению уровня сахара и холестерина в крови.*
- 6 *Содержащийся в мясе магний снижает риск развития кардиологических заболеваний.*

10 ПРИЧИН ПОЛАКОМИТЬСЯ



## КАК ВЫБРАТЬ?

При выборе карпа стоит руководствоваться правилами выбора любой рыбы:

- она не должна иметь затхлого или тухлого запаха;
- жабры – красные и целые;

- чешуя должна быть влажной и не сходить свободно с поверхности при нажатии;
- глаза свежей рыбы должны быть выпученными;

рыбка мягкая, легко гнется и не ломается.

**В идеале стоит покупать живую рыбку, подвижную, с плотно прилегающей к телу, не поврежденной чешуей.**

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Если при разделке рыбы мякоть легко отходит от костей, то рыбка несвежая. Употреблять ее в пищу может быть опасно.

клыми, прозрачными;

- если есть возможность, согните рыбу: свежая

## КАК ХРАНИТЬ?

После приобретения следует очистить рыбку от чешуи и внутренностей. Если вы не планируете готовить сразу, то стоит разделить тушку на порционные кусочки. Если рыба некрупная, то можно оставить ее целой. Перед заморозкой рыбу необходимо обсушить бумажным полотенцем. Хранить карпа в морозильной камере можно в целлофановом пакете.



# ЛЮБОЙ СТОЛ УКРАСИТЬ РАД



**КАРПОМ**

7 **Богат омега-3 и омега-6 жирными кислотами, помогающими нормализовать липидный обмен и очень важными для женского здоровья.**

8 **Благодаря внушительному количеству витаминов группы В благотворно влияет на углеводный и витаминный обмен.**

9 **Витамин Е благоприятно сказывается на состоянии кожи и волос.**

10 **За счет невысокой калорийности и высокой насыщаемости блюда из карпа важны при восстановлении после физических нагрузок и болезни.**

## ОСТОРОЖНО!

Рыбу не стоит употреблять людям с индивидуальной непереносимостью.

## ИМЕЙТЕ В ВИДУ!

При приготовлении рыбы следует полностью доводить мясо до готовности. Правильная и полная термическая обработка – профилактика заражения гельминтами, которые могут быть в мышцах рыб. Несмотря на это, карпы – очень важная и полезная промысловая рыба.



**Возраст рыбы можно определить по глазам. Чем дальше глаза от хвоста, тем рыба старше.**

## КАК СЪЕСТЬ?

Существует огромное множество вариантов приготовления карпа:

- его можно запекать самостоятельно или под соусами из сметаны; в качестве гарнира лучше всего к такой рыбе подойдет рис и овощи,

которые также можно потушить вместе с карпом;

- рыбу можно пожарить как целиком, так и порционными кусочками, в кляре или обваляв в муке;

- одним из праздничных блюд является карп фаршированный; в качестве начинки можно использовать шампиньоны;

- уха, как одно из наиболее распространенных блюд, разнообразит рацион;

- из карпа можно сделать сугудай – холодную закуску из свежей рыбы;

- мясо карпа можно использовать как начинку для пирога;
- а также целиком рыбку можно запечь в тесте.

## МАЛЕНЬКИЙ СЕКРЕТ:

**чтобы избавиться от многочисленных мелких костей в карпе, перед жарением на тушке рыбы стоит сделать несколько поперечных надрезов, так мелкие кости под воздействием горячего растительного масла «растворятся».**



– А ты какую рыбу хочешь поймать?

– Кабачок.

– Нет такой рыбы!

– Как это нет? Икра есть, а рыбы нет?



## КСТАТИ!

В Канаде и Америке карпы не пользуются спросом. Местные жители не любят эту рыбу из-за обилия мелких костей. Зато она любима нашими соотечественниками, отличающимися скрупулезной обстоятельностью.

Анастасия Соколовская



В больничке было лежать скучновато. Пошла третья неделя, как я не была дома. Навещать меня тоже было некому, а потому, конечно, я тосковала. Ах, как некстати произошла эта авария. И зачем я только села за руль в тот день?

## УТЮГ ТОЖЕ МОЙ

Вовка огорошил меня новостью за пару месяцев до аварии.

– Я уйду от тебя, – просто сказал он мне за ужином, с аппетитом хлебая мною же приготовленный борщ.

– Как уходишь? Куда? В командировку едешь? – не поняла я.

– Да нет, Оль, совсем уйду. Я не люблю тебя больше. У меня другая женщина. Мы вместе уже два года. Мне хорошо с ней.

Я даже не нашлась, что ответить на это. А муж спокойно доел ужин, собрал чемодан, положил ключи на тумбочку в коридоре и ушел, предложив мне самой подать на развод. Неделю я прожила в какой-то прострации. Не было ни боли, ни слез, вообще никаких чувств. Только все время хотелось спать и двигаться как можно меньше. А потом мне позвонила она:

– Ольга, это Эвелина, женщина вашего бывшего мужа, – весело прощелбетала она в трубку. – Вы не могли бы...

– Он еще настоящий, – монотонно ответила я ей.

– Что? – не поняла собеседница.

– Муж. Он еще не бывший, пока еще настоящий, – пояснила я.

– Ах, ну что за формальности? – хохотнула та. –



# ТЕПЕРЬ Я БОЛЬШЕ



*Мужчина всегда хочет быть первой любовью женщины. Женщины более чутки в таких вопросах. Им хотелось бы стать последней любовью мужчины.*

Оскар Уайльд

Это ведь всего лишь вопрос времени, мы же обе это понимаем. Но о чем это я? Ах, да. Ольга, не могли бы вы передать с Владимиром утюг? Наш вчера приказал долго жить. А коль Володя оставляет вам квартиру...

– Это моя квартира, – все так же монотонно ответила я. – Она досталась мне от матери. И утюг тоже мой.

Я повесила трубку, не желая больше слушать легкомысленного щебетания новой пассии мужа. И вот тут меня накрыло. Слезы потекли нескончаемым потоком, хотелось выть и биться головой о стену. Боль накрыла меня всепоглощающей волной.

## ЧТО ТУТ НЕПОЯТНОГО?

Через неделю слез, завываний и стонаний я получила мигрень и зубную боль. Приятного мало, но походы по врачам помогли мне хоть немно-

го отвлечься. Когда же к этому набору добавилась боль за грудиной, я настоящей испугалась. Потерять здоровье в неполных сорок девять – так себе перспектива, честно говоря. Вот и кинулась я с рвением свое драгоценное возвращать. А вместе со здоровьем прилипло ко мне и еще кое-что. Вернее, кое-кто. Когда плечистый бородач-невролог пригласил меня поужинать, я не отказалась. Не отказалась и поехать к нему домой. И от презента в виде золотого браслета не отказалась тоже.

То, что Юрий Михайлович, Юра влюбляется в меня, я видела. Кофе, букеты, завтраки. Compliments, нежности, подарки. Котенок на день рождения... Да, я впервые отмечала свой день рождения без мужа. Юра пригласил меня в ресторан, но я не помню, что мы ели, не помню, о чем он говорил. Я ждала...

...Ждала, что муж позвонит, поздравит. И если не вернется, то хотя бы попросит прощения за ту боль, что причинил мне. Но Володя не позвонил. А Юру я прогнала.

– Я устала, хочу побыть одна, – попыталась малой кровью отделаться я от влюбленного ухажера.

*Присылайте нам свои истории!*

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

# НЕ ОДНА



– Обещаю, не слишком тебя тревожить. А утром приготовлю завтрак. Как ты любишь – сырники с медом.

– Нет, – выкрикнула я со злостью, вложив в возглас все накопившееся раздражение. – Я хочу побыть одна. Что тут непонятного?

## ГДЕ ТЫ БЫЛ?

А на следующий день я поехала в суд разводиться. Знала ведь, чувствовала, что не нужно садиться за руль. Но мне так не хотелось кого-то просить, от кого-то зависеть. Даже в такси звонить не хотелось... слышать чьи-то голоса. Дежурные, равнодушные. В то время как у меня жизнь на куски, судьба под откос и сердце вдребезги.

До суда я не доехала. Вообще плохо помню, что произошло, кто в кого въехал. Но моя машина летела в кювет с изяществом подбитого буреветника. И вот я кукую в травме третью неделю. Забегала соседка, она же единственная

подруга. Но единожды, потому что с семьей уезжала в отпуск. Из-за границы позвонил сын, целых три раза. Больше, чем за последние два года вместе взятых. Звонила пасия все еще мужа, обвиняла в том, что я это все подстроила, чтобы не разводиться. Вот, собственно, и все.

– Оля! – взволнованный Юра влетел в палату с совершенно очумелыми глазами. – Как же так? Что произошло?

– Где ты был? – кинула я в него подушкой и обиженно надула губы.

– Ты прогнала. Я в деревню мотался, к родителям. Только сегодня утром вернулся, рванул к тебе, а соседи сказали, что ты тут.

Юра кинул на стол авоську с апельсинами и букетик васильков, схватил в свои руки мою маленькую ладошку и прижался к ней губами. Я ласково погладила его по взъерошенным волосам.

– Я скучала, – тихо прошептала, уже понимая, что я больше не одна.

Ольга

## А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

### Это всё о любви

- Во время поцелуя люди чаще наклоняют голову вправо.
- Влюбленный человек в два раза быстрее способен разгадывать кроссворды и заучивать стихи наизусть.
- Корейские умельцы изобрели датчик, который по интонациям голоса может распознать, правда ли

человек так любит, как он о том говорит.

- 43% женщин предпочитают, чтобы их партнеры никогда не писали слово «любовь» на открытке, если они не готовы к обязательствам.

## ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

**НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!**  
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ  
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

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

## «ДАЧА» ждет вас в соцсетях!

Дорогие читатели!  
Нам очень хочется общаться с вами чаще и более оперативно, еще больше делиться с вами интересной информацией. Присоединяйтесь к нашим страничкам в «Одноклассниках» и «Facebook», делитесь достижениями – соцсети позволяют это делать круглосуточно.

Покажите миру фотографии своих садов, урожая, ради которого вы трудились, заготовок, которые не только вдохновляют своим красочным видом, но и вселяют уверенность в завтрашнем дне.

Задав вопрос нашим экспертам, на странице «ДАЧИ» в «Одноклассниках» и «Facebook» ответы вы получите раньше, чем выйдет номер газеты.

Не жалейте добрых слов другу другу – ставьте лайки другим участникам. Еще – рассказывайте о «ДАЧНОЙ» странице своим друзьям, соседям, родным – мы будем рады новым знакомствам с садоводами. Теплого, солнечного, урожайного вам лета!



Алсу Идрисова,  
главный редактор  
газеты «ДАЧА»

**Подписывайтесь на страницу «ДАЧИ» в социальных сетях! ВАС ЖДУТ:**

- Самые актуальные материалы
- Эксклюзивные публикации
- Поиск информации по интересующей теме
- Консультации экспертов газеты
- Общение с единомышленниками
- Анонсы и конкурсы
- Контакты с редакцией

[ok.ru/gazetadacha](http://ok.ru/gazetadacha)  
[facebook.com/gazetadacha](https://facebook.com/gazetadacha)

# БЕРЕЖЁМ ВОЛОСЫ ОТ ЛЕТНЕГО ЗНОЯ



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. А такие ли это друзья для нашей шевелюры? Почему лето – настоящее испытание для волос, и как смягчить ультрафиолетовый удар, рассказывает парикмахер-стилист Ольга НЕКРАСОВА.

## ПОЛЮБИТЕ ШЛЯПКИ

– Была у меня клиентка, которая носила прямой пробор, но от встречи к встрече он становился все шире и шире. Оказывается, дама обожала скачки, но волосы закрывать от солнца не желала. Остановить выпадение волос в данном случае помог красивый дизайнерский платок, – вспоминает Ольга Некрасова.

Солнце обезвоживает волосы, превращая их в тушклые и безжизненные, лишая прочности и эластичности. Поэтому первый летний совет – полюбите платки и шляпки.

## МЫТЬ ИЛИ НЕ МЫТЬ

Не забывайте, что голову надо своевременно мыть, а современные косметические средства позволяют это делать хоть каждый

день. Мыть волосы нужно два раза. Первый раз промывается кожа головы, второй раз – волосы.

Лучше использовать специальные летние серии, нацеленные на глубокую очистку волос и защищающие их от ультрафиолета. Традиционно в их состав входит шампунь, бальзам и спрей. Причем последний нужно наносить на чистые влажные волосы после мытья шампунем, не ополаскивая.

## СУШИМ ГРАМОТНО

Пользоваться ли феном летом? Однозначного ответа на этот вопрос нет: хотите – сушите, хотите – нет. Всегда применяйте средства термозащиты и под фен, и когда пользуетесь утюжками, щипцами или гофре. Помните, что не рекомендуется использовать утюжки и другие

горячие инструменты часто, это может очень сильно повредить волосам.

Сейчас в моде «пляжные кудри». Вы можете помыть голову, немного промокнуть волосы полотенцем и высушить их без использования фена. Ну, а если вы любите кудряшки, то на мокрые волосы можно нанести морскую соль – средство для формирования кудряшек. Для создания более крутых кудрей сделайте много маленьких пучочков из мокрых волос и высушите естественным образом, а потом, не расчесывая, разберите их пальцами. И вот вам новая укладка!

Наталья Киселёва

## ВАЖНО!

● Покупайте средства для волос в профессиональных магазинах или в салоне красоты, где вы обычно обслуживаетесь. Мастер подберет вам именно то, что нужно, и вы гарантированно получите результат и сэкономите деньги.

● Окрашивать волосы старайтесь после возвращения из отпуска, но никак не до поездки на море.

● Старайтесь не использовать агрессивные средства для укладки, так как они долго остаются на волосах.

● Многие двухфазные спреи от профессиональных производителей, которые нацелены на питание волос, усиливают свои действия именно от воздействия фена.

● Сразу после окрашивания нельзя делать процедуры по уходу, которые работают по

принципу глубокой очистки волос, так как они смывают краску.

## СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛА

- Найдите хорошего стилиста-парикмахера, того, кто разбирается в средствах по уходу за волосами и может порекомендовать то, что подходит именно вам.
- Самое главное – защищайте волосы от ультрафиолета и по необходимости делайте процедуры ухода – маски, термокератин.
- Любите себя и свои волосы, принимайте их такими, какие они есть!



– Дорогая, мы выходим через 3 часа!

– Но, я только что вымыла

волосы – они не высохнут...

– У нас есть фен! В крайнем случае утюг! В самом крайнем – ножницы!

Кто бы там что ни говорил, но все мы, женщины, немного кокетки. Любим брошечки-серёжечки, сумочки и пояски. Вот только как быть в тренде и не уподобиться сороке? Спросим об этом нашего эксперта – дизайнера АНИКУ.



## СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ

По-прежнему в тренде остаются очки-авиаторы. Если вы любите экспериментировать, обратите внимание на круглую оправу. Летом хочется ярких красок, их можно использовать даже в цвете стекол солнечных очков. Но с ними стоит быть осторожнее, они хуже защищают глаза от солнца. Если вы не сторонница экспериментов, обратитесь к классике – очки в белой оправе будут уместны летом, особенно на курорте.

## СУМКИ

Не бойтесь ярких цветов – желтый, красный, голубой, зеленый. С помощью ярких сумок любой, даже самый будничной образ можно сделать интересным и запоминающимся. Если говорить о материалах, то всегда актуальны сумки из кожи. Красивая сумка подойдет даже к самому простому платью или костюму. Этот аксессуар может быть разных форм. Конечно, маленькая сумоч-

# СОЗДАЁМ «ЖАРКИЙ» ОБРАЗ

ка на ремне актуальна всегда. Недорого и при этом очень нарядно смотрятся сумки из текстиля, украшенные красивой фурнитурой. В моде этника, геометрический принт, бахрома.

## ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

Для любителей более лаконичных и элегантных аксессуаров дизайнеры предлагают платки и повязки на голову. Но особый подарок ждет любительниц шляп. В огромном ассортименте представлены широкополые шляпы, панамки разных форм и размеров, классическое канотье и цветные ковбойские шляпы – вы можете экспериментировать, как вам угодно.

## УКРАШЕНИЯ

В этом сезоне очень актуальна этника и натуральные материалы: украшения из дерева часто встречаются в коллекциях дизайнеров. Очень стильно будут смотреться кольцо, напоминающие россыпь бушин и камешков, расстояние между элементами может быть разным. По-прежнему актуальны крупные браслеты, особенно из металла. В них часто сочетаются, казалось бы, неподходящие друг другу элементы – например, жемчуг в жесткой металлической



Если вы любите экспериментировать, обратите внимание на круглую оправу.

Не бойтесь ярких цветов – желтый, красный, голубой, зеленый.

оправе. Обратите внимание на натуральные камни – из них получаются очень оригинальные и стильные украшения. В них также прослеживается тенденция соединения

**Проблема женщин утром – сделать прическу, накраситься, подобрать туфельки, шляпку под сумочку ... потом понять, что бижутерия не подходит к платью, и трижды переодеться, при этом подбегая каждые три минуты к зеркалу. Проблема мужчин – найти этот злосчастный второй носок!**

грубого и женственного. Прекрасно подчеркивают тонкую женскую шею крупные цепи, которые выполнены из самых различных материалов – пластик, металл, дерево.

Крупные геометрические фигуры ак-

туальны не только в сумках, но и в бижутерии. Речь в данном случае идет не только о форме самого изделия, но и о рисунках, которыми они украшены. Эта тенденция прослеживается в браслетах и серьгах. Кстати, крупные, эффектные серьги необычной формы – это тренд этого года.

Ольга Бельская

# Ксения Петербургская

## Подвижничество длиною в 45 лет

Святая блаженная Ксения Петербургская – одна из самых известных и почитаемых в народе русских святых. На её могилке в Санкт-Петербурге на Смоленском кладбище всегда многолюдно. Вот уже несколько десятков лет к ней приходят за помощью и поддержкой, за советом и наставлением и стар и млад.

Известно, что Ксения Григорьевна Петрова родилась в первой четверти XVIII века (точная дата неизвестна), дворянского происхождения, жила в Санкт-Петербурге и была женой полковника Андрея Фёдоровича Петрова, который служил придворным певчим. В 26 лет она стала вдовой. Внезапная смерть любимого мужа, умершего без церковного приготовления, сильно повлияла на молодую Ксению. Некоторым даже казалось, что она лишилась от горя ума: на похороны надела мужскую одежду, уверяя, что умерла раба Божия Ксения, а Андрей Фёдорович жив... А после похорон любимого



мужа раздала все свое имущество бедным. А свой дом она отдала знакомой с условием, что там будут приютить бедняков, давать им приют. Земные блага перестали иметь для блаженной Ксении какую-то ценность. Познав через смерть любимого мужа призрачность земного, вдова всем сердцем устремилась к Богу. Она взяла на себя обет жить во имя Христа.

Не имея пристанища, блаженная скиталась среди бедняков, иногда по ночам уходя за город, в поле, чтобы помолиться за ближних, просить у Господа для них помощи и поддержки. Милостыню она не брала, а если ее и одаривали какой-то денежкой, Ксения сразу же все отдавала людям. Так же она поступала с одеждой и продуктами. Ос-

та в - ляя себе самое необходимое, остальным щедро делилась с нуждающимися. Окружающие заметили, что от блаженной Ксении идет какой-то особый внутренний душевный свет, свет веры и правды. Она подсказывала по жизни, помогала словом, укрепляла веру, гасила зло и муки. Ее слова были мудры и действенны. Люди шли к этому свету. Уже при жизни Ксения Петербургская творила чудеса добра и исцеления.

Свой земной крест исключительного служения Господу святая блаженная Ксения Петербургская несла 45 лет, скончалась в самом начале XIX века в возрасте 71 года.

Подготовила  
Светлана Иванова

### ДАТЫ

Дни памяти святой блаженной Ксении Петербургской: 6 февраля и 6 июня.

### МОЛИТВА КСЕНИИ ПЕТЕРБУРГСКОЙ

«О святая угодница Божия блаженная Ксения! Призри милостиво твоим оком на нас, раб Божиих (имена), честной твоей иконе умильно молящиеся и просящие у тебе помощи и заступления. Прости ко Господу Богу нашему теплая твоя молитвы и испроси душам нашим оставление прегрешений. Се бо мы сердцем сокрушенным, и духом смиренным тебе ходатаицу милостивую ко Владыце и молитвенницу за ны, грешных, призываем, яко ты прияла еси от Него благодать молиться за ны и от бед избавляти. Тебе убо просим, не презри нас недостойных, молящихся тебе и твоей помощи требующих, и исходатайствуй всем вся ко спасению полезная, яко да твоими ко Господу Богу молитвами получивши благодать и милость прославим всех благих Источника и Дароподателя и Бога Единого, в Троице Святей славимаго. Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков».



### КСТАТИ

#### ПОМОГАЛА ДЕТЯМ

Матери, увидев Ксению, спешили к ней, чтобы попросить благословить свое дитя. По свидетельствам мамаш, у которых детки были больными, после того, как блаженная Ксения покачает ребенка в люльке или приласкает, он непременно шел на поправку.



Родившийся в 1874 году в Витебской губернии Яков, или на французский манер Жак, Швец довольно рано понял, что хочет быть врачом. Везение и огромное упорство, трудолюбие и самоотдача позволили ему изучать медицину в передовых медицинских университетах – в Петербурге и Лозанне, если можно назвать везением вынужденную эмиграцию из охваченного революцией Петербурга. Но именно там Жаку впервые попадет в глаза газета с коротенькой заметкой о том, что в Африке бушует новая напасть, от которой человек всё больше спит и в конечном счете умирает.

## НОВЫЙ ВЫЗОВ

Подписывая свой первый трудовой контракт, Яков осознанно просился в далекое Конго. Любопытство овладело молодым специалистом, его манили горизонты медицинской науки, поиски лекарства от неизученной болезни. Его не отпугивали ни тропические недуги, ни повальная нищета, ни долгая дорога – Швец хотел исследовать. Европейцы в страну, где каждая муха норovit свети тебя со свету, ехали неохотно, а потому Король Бельгии предлагал отличные условия всем желающим. Яков сразу по приезде получил должность начальника лазарета с одной оговоркой – его требовалось построить. Когда проблема была решена, выяснилось, что в лазарете заболевшие гибнут чуть ли не чаще, чем в своих деревнях. Почему? Что вызвало сокращение болеющих, страх перед «госпитализацией» и лечением?



## СТАНОВИТСЯ ЭНТОМОЛОГОМ...

Поняв, что возбудитель болезни переносится тропическими мухами, Швец сел изучать книги про... жизненный цикл насекомых. И они помогли ему сформулировать один из ключевых постулатов эпидемиологии: «если фактор нельзя исключить, то его нужно отдалить». Пользуясь расположением местных властей, врач начал вырубку лесов вокруг деревень и распашкой под культурные растения. Это снизило заболеваемость втрое, имя Якова Швца стало известным за пределами Конго, и он получил новое задание.

## ...И ПЕРВОПРОХОДЦЕМ

Новая командировка была в район реки Ломами, где ситуация по сонной болезни

# РУССКИЙ ВРАЧ в бельгийском Конго



## НАША СПРАВКА

**Сонная болезнь** – африканский трипанозомоз человека, являющийся паразитарной болезнью. Она развивается в результате инфицирования простейшими паразитами, которые передаются людям при укусах мух цеце.

### Кто в зоне риска

Укусам мухи цеце наиболее подвержены люди, занимающиеся сельским хозяйством, рыболовством, животноводством или охотой, и поэтому эта болезнь распространена в сельских районах.

была близка к катастрофе, и осложнялась тем, что местное население воинственно относилось к белым людям или вообще никогда их не видело, живя в труднодоступных деревнях. Само собой, статистику по заболевшим они не предоставляли, и ее требовалось добыть самому Якову Швцу. Не найдя иного выхода, он отправился по реке на лодке, которую туземцы строили для рыбалки, взяв лишь несколько гребцов. По пути оставлял заметки о флоре тропиков, наносил первые топографические карты местности и собирал экземпляры насекомых для изучения переносчиков. Рискуя жизнью, Якову все же удалось найти контакт с аборигенами и собрать данные, провести первые лечебные мероприятия, но главное – убедить население, что белые врачи хотят им помочь.

## ПРИЗНАНИЕ

По возвращению в Бельгию, Швец выделил трипанозому из слюнных протоков мухи цеце и доказал ее роль в патогенезе сонной болезни. Имя русского врача было увековечено потомками в виде названия одного из видов мух, обитающих именно в долине реки Ломами. До глубокой старости Яков преподавал в Лозанне, воспитав не одно поколение врачей-инфекционистов.

Илья Садовников

## БОЛЕЗНЬ ОТСТУПАЕТ

Непрерывные усилия по борьбе с сонной болезнью привели к уменьшению числа новых случаев заболевания. В 2017 году – всего 1446 случаев.



# МАНГАЛ РАЗЖИГАЙ – летний ужин подавай!



## ХИТ-ПАРАД ПОЛЕЗНОГО ШАШЛЫКА

- Рыба
- Овощи
- Индейка, курица
- Крольчатина
- Постная свинина

Следует иметь в виду, что говядина является «мясом выбора» только для здоровых людей, так как шашлык из нее тяжело переваривается и может спровоцировать обострение хронических заболеваний пищеварительного тракта. Если уж очень хочется поесть говядины на углях, то лучше сделать из нее рубленные котлеты. Кроме того, при наличии заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ, не стоит выбирать телятину и баранину. Подбирая овощи для вегетарианского шашлыка, не берите слишком спелые мягкие экземпляры – отдавайте предпочтение крепким, возможно даже слегка незрелым.

Лето – прекрасная пора для застолья на свежем воздухе. Дачные посиделки под старой яблоней или пикник в роще не обйдутся без главного летнего блюда – шашлыка. А правильно приготовленные блюда на углях являются полезной для здоровья пищей, которая не навредит фигуре и наполнит энергией.

## ШЕСТЬ ПРАВИЛ ПОЛЕЗНОГО ШАШЛЫКА

- 1 Мясо нужно качественно промариновать в кислой среде, чтобы снизить количество патогенных микроорганизмов. При этом следует помнить, что кислота меняет структуру мяса, поэтому чем мясо жестче, тем должна быть выше кислотность маринада.
- 2 Если состояние здоровья не позволяет употреблять уксус и специи, то маринад следует делать на основе натуральных соков цитрусовых, помидора, граната.
- 3 Выбирая мясо для шашлыка, отдавайте предпочтения самым нежирным сортам. Дело не только в калориях! Жир, стекающий на угли, образует много канцерогенного дыма, вдыхать который очень вредно.
- 4 Шампуры следует раскладывать на некотором расстоянии друг от друга – во-первых, мясо так тщательнее пропечется внутри, а во-вторых, дым не будет оседать на мясе.
- 5 Не стоит жарить шашлык до сильно румяной корочки. Вообще, чтобы мясо не подгорало, следует соблюсти расстояние между шампурами и углями – не менее 25 см. В случае если приходится соблюдать строгую диету, готовить блюда лучше всего в фольге, уложив на решетку.
- 6 Идеальным напитком для сопровождения шашлыка с точки зрения правильного питания является щелочная минеральная вода, которая способствует пищеварению.

## МАРИНАДЫ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- 1 Специи, мелко рубленный лук и зелень смешать с оливковым или растительным маслом для жарки, обмазать кусочки мяса и оставить на 12 часов в холодильнике. Такой способ маринования, кстати, спасет замороженное или старое мясо.
- 2 Сделать маринад, как в п. 1, добавив к нему сильногазированную минеральную воду, кефир или йогурт. Время маринования – 4 часа.
- 3 Смешать лимонный сок, оливковое масло и соевый соус в пропорции 2 : 2 : 1, добавить немного сухих специй и натереть мясо маринадом, оставить при комнатной температуре на час и еще час в холодильнике.



## КСТАТИ

Маринуя мясо в уксусе, следует соблюдать следующие временные рамки:  
для птицы – 3–4 часа;  
для свинины – 5–6 часов;  
для баранины – 7–8 часов;  
для говядины – 8–10 часов.

Ольга Бельская

Как приятно посидеть в тёплой компании тихим летним вечером, глядя на догорающие угли костра! Особенно если на этих самых углях приготовить умопомрачительный ароматный ужин, который можно без опасений съесть всем, независимо от диеты. Лучшие рецепты здорового шашлыка и блюд на гриле, как всегда, от наших дорогих читателей!

# ПОЕДИМ с огоньком!

## ШАШЛЫК «ЭКЗОТИКА»

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1 банка консервированных ананасов
- полстакана соевого соуса • 3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. молотого имбиря • 1 кг свинины • 12 оливок
- 2 ст. л. растительного масла • соль, перец по вкусу



Кусочки ананаса откинуть на дуршлаг, дать стечь. Чеснок мелко нарезать. Сок из-под ананаса смешать с чесноком, соевым соусом и имбирем,

посолить и поперчить по вкусу. Мясо вымыть, нарезать кубиками около 3 см. Залить нарезанное мясо ананасовым соусом, накрыть и поставить мариноваться на час. Кусочки мяса вытащить из маринада и одеть на деревянные шпажки, чередуя их с кусочками ананаса. По краям шпажки одеть оливки. Сбрызнуть шашлык маслом, уложить шпажки на решетку. Жарить в течение 15 мин, периодически переворачивая.

*Любовь Анисимова, г. Шатура*

Энерг. ценность на 100 г – 290 ккал

## ОВОЩНОЙ ШАШЛЫК

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 2 помидора
- 2 сладких перца
- 1 средний кабачок
- 1 баклажан
- 1 луковица
- 4 крупных шампиньона
- 3 ст. л. соевого соуса • 2 ст. л. винного или яблочного уксуса • 70 мл оливкового масла
- 5 зубчиков чеснока • 1 ст. л. мелко нарезанной зелени • черный перец и соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 78 ккал

Измельчить чеснок, смешать с зеленью и залить соевым соусом и уксусом. Посолить, поперчить, добавить масло, тщательно перемешать. Нарезать крупными кружками помидоры, перец, кабачок, лук, баклажан, промытые шампиньоны без ножек; сложить в двойной целлофановый пакет. Вылить к овощам маринад, завязать пакет и хорошо встряхнуть. Убрать в холодильник на 6 часов. Периодически доставать и встряхивать. Готовить на решетке над горячими углями до готовности.

*Раиса Голубева, г. Краснодар*

## ШАШЛЫК ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 0,5 кг филе индейки
- 2 сладких перца • 1 баклажан
- 1 луковица • 2 помидора
- соль, перец по вкусу
- 1 ст. л. специй
- 100 мл яблочного уксуса

Помидоры тщательно вымыть, лук очистить. Помидоры и лук взбить блендером до состояния пюре. Добавить соль, перец по вкусу, специи и уксус, все тщательно перемешать. Филе индейки обмыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусочками (4–5 см) и залить маринадом. Оставить мариноваться на 4 часа. Сладкий перец очистить от плодоножек и семян, нарезать средними кусочками. Баклажан вымыть и также нарезать средними кусочками, положить в подсоленную воду на 10 мин. На шампуры нанизать индейку, чередуя с кусочками овощей. Обжаривать шашлычки из индейки над раскаленными углями, периодически переворачивая, до готовности. Шашлык подавать со свежей зеленью и соусами.

*Татьяна Демидова, Курганская обл.*



Энерг. ценность на 100 г – 50 ккал

## КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЁННЫЙ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1 кг картофеля очищенного
- 100 мл подсолнечного или оливкового масла
- 5 зубчиков чеснока • 0,5 шт. лимона
- 30 г зелени

Энерг. ценность на 100 г – 153 ккал

Взять по пучку зелени (укроп, петрушка, кинза) и очень мелко нарезать. Выжать сок из половинки лимона. Чеснок выжить чеснокодавкой. Смешать лимонный сок, растительное масло, зелень и чеснок и залить соусом очищенный порезанный крупными пластинами (2–3 см) картофель. Посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать. Оставить все на 2 часа. Затем пожарить картофель на решетке на углях, часто переворачивая.

*Марина Шарипова, г. Нижний Новгород*

**ПРИШЛИТЕ  
СВОЙ РЕЦЕПТ**

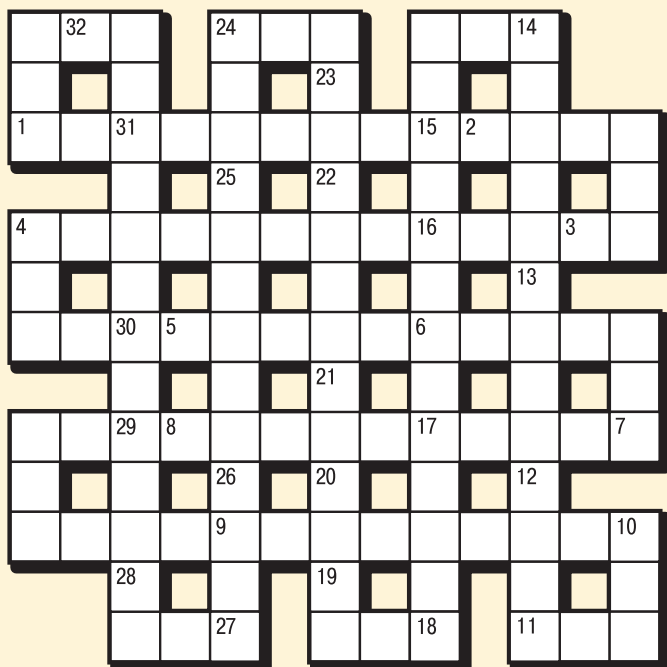


УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту [rz@kardos.ru](mailto:rz@kardos.ru) или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## КРОССЧАЙНВОРД



1. «Звание» поступающего в вуз. 2. Ее именины, отмечаемые 25 января, совпадают с Днем студента. 3. По телефону просит оставить сообщение после длинного сигнала. 4. Театр, что по душе самураю. 5. Автор полотна «Явление Христа народу». 6. Спела про Шерлока Холмса и Чарли Чаплина. 7. Отделка дома по западным стандартам. 8. Кто шутил на пару со Штепселем? 9. Зрелище в Жуковском с участием «Стрижей» и «Русских витязей». 10. Напраслина, возведенная на невинного, одним словом. 11. Хотят запутать, с него сбивают. 12. Дэниел в роли агента 007. 13. Заморская территория Франции в южной Америке, с конца XVIII века бывшая каторгой. 14. Возвышение (именно так переводится это слово) перед алтарем. 15. «Тарелка», интересная уфологу. 16. Целебный из трав. 17. Зелень, загрязняющая пруд. 18. Это море испаряется, в лужу превращается. 19. Женское имя, в переводе с древнееврейского – «антилопа». 20. Результат трудов с лопатой. 21. Чьи глаза у фиалки Виттрока? 22. Загробный мир «под Элладой». 23. Бункер с амбразурой. 24. «Леопольд, выходи! Выходи, подлый ...!» 25. Мебель в фамилии написавшего про Дон Кихота. 26. Финская гетера Ивана Ефремова. 27. Жилище монаха-отшельника. 28. «За шершавой стеной ... колючая». 29. Сумка, образующаяся на грибнице. 30. На болоте бугорочки. 31. Живет в монастыре. 32. Овсянка, сэп!

## ОТВЕТЫ

1. Абитуриент. 2. Татьяна. 3. Автоответчик. 4. Кабуки. 5. Иванов. 6. Вайкуле. 7. Ефремович. 8. Тарантино. 9. Аватанок. 10. Навст. 11. Дамаск. 12. Крафт. 13. Гавана. 14. Амеон. 15. НЛО. 16. Омар. 17. Ря-ря. 18. Ток. 19. Крафт. 20. Тарелка. 21. Гавана. 22. Крафт. 23. Гавана. 24. Амеон. 25. Иванов. 26. Тарелка. 27. Автоответчик. 28. Кабуки. 29. Навст. 30. Тарелка. 31. Навст. 32. Овсянка.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Лодка качается на воде, с борта выкинута лестница. Вода покрывает первую ступеньку. Через сколько времени вода покроет четвертую ступеньку, если расстояние между ступеньками составляет 37 см, а вода во время прилива прибывает на 21 см за 60 минут?
- 2 Когда человек находится дома, но без головы?



## ОТВЕТЫ

1. Ответ: 180 минут. 2. Ответ: Когда человек находится дома, но без головы.

Судоку

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

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

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

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.

Пример

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

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

Ответы

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

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

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

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, сайдинг, 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, консуьлт. - БЕСПЛАТНО.

ФИНАНСЫ

■ 8-925-063-49-19, 8-926-736-79-05 Даём займ наличными от 5000 руб. от 0,6 % в день, на срок от 30 дней. Возраст - до 80 лет. Без залога и поручителей. Пенсионерам особые условия! Честно! Быстро! Доступно! \*Подробности по тел: м. Пл. Ильича / м. Римская: 8(925)063-49-19 или м. Алтуфьево: 8(926)736-79-05. ООО МКК «Благоделитель», рег. 1703046008545, ОГРН 1175024022172, СРО «Мир» рег. 50000935

ЗДОРОВЬЕ

■ 8-834-442-51-17 Травник предлагает женьшень, мордовник, молочай Палласа, аконит и другие травы для борьбы с проблемами нервной, сердечно-сосудистой, гормональной, иммунной и др. систем. Тел. 8-834-442-51-17



БЫТОВАЯ ТЕХНИКА



КОНДИЦИОНЕРЫ

- Продажа • Монтаж
- Закладка трасс
- Обслуживание

8-906-014-41-11

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!!! Тел.: 8-495-664-45-62, 8-916-043-44-44

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8-964-550-78-38, 8-916-624-10-58 Доставка, перевозки квартир, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам - БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время - не ограничено. Грузчики есть. Цельнометаллический фургон Пежо-Боксер (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников. Тел.: 8-964-550-78-38, 8-916-624-10-58

Нужна реклама в журнале «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»? Телефон рекламной службы 8-495-792-47-73

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

РЕМОНТ КВАРТИР ДОМОВ - ДАЧ

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

ПОЛЫ, ПОТОЛКИ  
СТЕНЫ, САНУЗЛЫ  
ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ

8(962)900-00-91

Договор. Гарантия. Качество.  
ПЕНСИОНЕРАМ, НОВОСЕЛАМ  
СКИДКА до 40%

ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА - БЕСПЛАТНО!  
Доставим материалы. Передвинем мебель

ФУНДАМЕНТ, ОПАЛУБКА, СТЯЖКА

АНТИКВАРИАТ

■ 8-963-921-08-38 Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, фотоаппарат, открытки, фото, фарфор статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ. Тел.: 8-963-921-08-38 Дмитрий



## ГОРОСКОП НА 20 ИЮЛЯ – 9 АВГУСТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам необходимо как можно больше спать, это очень важно и для физической, и для умственной деятельности. Если сон не дает ощущения отдыха, попробуйте поменять постельные принадлежности.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы в эти дни должны быть предельно внимательны к своей печени. От спиртных напитков, а также жареной, копченой и жирной пищи лучше на некоторое время совсем отказаться. Приветствуется спорт.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам будет сложно управлять собственными эмоциями, что может стать серьезной проблемой. Звезды рекомендуют легкие успокоительные, а также отказаться от возбуждающих напитков – крепкого чая и кофе.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Некоторым Весам не хватает белковой пищи, что может негативно сказаться на их здоровье. Звезды рекомендуют этим представителям знака чаще разбавлять овощные салаты мясными или рыбными блюдами.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды рекомендуют проанализировать свой образ жизни – необходимы и очень желательны перемены. Возможно, нужно добавить больше движения или бросить, наконец, курить.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют одеваться и вести себя по погоде – есть риск простудиться. Особенно важно не купаться до посинения в холодных реках и не пить даже в самый жаркий день ледяную воду.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



18 июля – 31 июля  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



1 августа  
НОВОЛУНИЕ



2–14 августа  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

20, 23 июля и 7–9 августа – хорошие дни для семейного отдыха, встреч с друзьями или бывшими одноклассниками.

22 июля и 6 августа постарайтесь не вступать в споры и держать при себе негативные эмоции. Это очень напряженные дни, не стоит усугублять их проблемности.

24, 26 июля и 2 августа – отличные дни для начала курса лечения или реабилитации.

25, 31 июля и 5 августа – удачные дни для диспансеризации, сдачи анализов, подготовки к сложным процедурам и других медицинских исследований.

27 июля лучше провести в одиночестве и посвятить этот день индивидуальному оздоровлению. Исключительно полезны в этот день разного

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды советуют быть осторожнее вне дома – возможны травмы. Лестницам лучше предпочесть лифт, пешим переходам – общественный или личный транспорт. И это отличное время для диспансеризации.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам может не хватать сил для физической деятельности. Если потребуется срочно сделать какую-то тяжелую работу, не стесняйтесь просить помощи у окружающих. Перегрузок лучше избегать.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам в эти дни просто необходимо нравиться себе. Это вполне весомый повод посетить салон красоты – сделать новую стрижку, маникюр, провести курс омолаживающих процедур. Или купить новое платье.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам не о чем беспокоиться, здоровье их не подведет. Однако экспериментировать, например, с лекарствами и испытывать организм на прочность другими методами не стоит.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам можно поэкспериментировать с нетрадиционными практиками. Йога, цигун, дыхательная и другие гимнастики помогут представителям знака значительно улучшить качество жизни.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

У Рыб могут появиться проблемы из-за несбалансированного питания. Монодиеты в данный момент – не самый лучший выбор для здоровья представителей знака. Их пища должна быть полноценной и разнообразной.



рода лечебные и укрепляющие гимнастики – йога, цигун и т.д.

28–30 июля и 3 августа идеальным выбором будет выезд на природу, за город. Даже если вы проведете на даче, в лесу или на берегу реки всего 2–3 часа, это принесет вашему здоровью колоссальную пользу.

21 июля, 1 и 4 августа – спокойные, уравновешенные дни без особых сюрпризов и волнений.

«Планета здоровья»  
Pressa.ru»

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся 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: pz@kardos.ru

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

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

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

Заместитель генерального  
директора по рекламе и рг:  
ДАНДЫКИНА А.П.

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

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

№ 14 (85). Дата выхода  
20.07.2019  
Подписано в печать 16.07.2019  
Номер заказа – 2019-02320

Время подписания в печать  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»  
214031, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, 8  
Тираж 309 000 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 фотобанком  
shutterstock

Сайт газеты kardos.media

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





«Я очень впечатлительная. И когда мне поставили диагноз – «артроз», у меня возник страх двинуть ногой, поднять руку, шагнуть. Сразу представилось: в мои суставы вцепился монстр – артроз. Не слово, а скрежет... Чувствую, как с каждым днём он щупальца простирает все глубже, крошит мои хрящики... Боялась шевельнуться – вдруг ещё больше разозлю «спрута», и тогда он вообще захочет меня уничтожить... Я стала мечтать его опередить».

Так описала своё состояние пациентка из Тулы Марина Сергеевна Р. И её беспокойство имеет основания.

#### «КОМПЛЕКС ПОЛНОЦЕННОСТИ»

Артроз – хроническое прогрессирующее суставное заболевание. Его развитие связано с нарушением кровоснабжения и питания тканей и ведёт к их вырождению.

Артроз способен разрушить суставы человека настолько, что даже почистить картошку, пропылесосить ковёр, вкрутить шурупы может стать

# Мечты о крепких суставах могут стать реальностью?

## Шанс есть, если за работу берутся профессионалы

очень больно и трудно. Особенно пугает многих больных вероятность утратить двигательные умения и стать для родных обузой.

Отчаиваться не стоит – активная и полезная жизнь возможна, если медицинская помощь будет профессиональной и современной. Сейчас сформированы надёжные медицинские стандарты лечения, включающие лекарства, хондропротекторы, массаж, ЛФК и физиотерапию, например, магнитным импульсным полем – важный элемент комплекса с собственными задачами.

#### АЛМАГ+ ПРИ АРТРИТЕ, АРТРОЗЕ, ОСТЕОХОНДРОЗЕ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- устранить воспаление и боль;
- убрать скованность, улучшить подвижность;
- снизить потребность в лекарствах;
- остановить разрушение и сократить сроки лечения.

В наше время популярны портативные аппараты, позволяющие принимать физиопроцедуры не выходя из дома.

Благодаря эволюции научной мысли и изучению опыта специалистам научно-технического центра компании ЕЛАМЕД удалось разработать новый аппарат для домашнего и клинического использования при артрите, артрозе, остеохондрозе, травмах – АЛМАГ+.

Его действие направлено на нормализацию кровообращения сустава, полноценное обеспечение его питательными и лекарственными веществами, ускорение ремиссии и повышение активности.

Марина Сергеевна приобрела по совету специалиста АЛМАГ+ и две недели принимала процедуры под любимые фильмы. Радовалась, что можно никуда не ходить и лежать удобно. И

эмоциональное состояние пациентки, похоже, поменялось.

#### НОВЫЙ ИМПУЛЬС К ПОБЕДЕ

«Я будто вижу, как импульсы проникают сквозь кожу и толщу мышц, и кровотоки словно пробуждаются, бегут всё быстрее, полезные вещества устремляются к цели, «напитывают» хрящ и сустав, возвращают силы и счастье движения. Я представляю, как импульсы пронзают злобного монстра! Обрубают ему щупальца и освобождают суставы. Мне снова хочется двигаться!»

АЛМАГ+ – модернизированная версия испытанного аппарата АЛМАГ-01. У него появились новые режимы работы, в том числе режим против воспаления и боли, предназначенный к использованию в стадии обострения артрита, артроза, остеохондроза.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПЛЮСЫ НОВОГО АППАРАТА АЛМАГ+:

- улучшенная конструкция;
- световая и звуковая индикация;
- надёжные крепления;
- качественный кейс;
- удобство использования, компактность, мобильность.

Основной режим проверен временем и даёт возможность остановить прогрессирование заболевания.

Особые параметры воздействия при шейном остеохондрозе и наличие режима для детей от 1 месяца – важные аргументы в пользу того, чтобы АЛМАГ+ занял место в семейной аптечке. А ведь ещё недавно о профессиональной физиотерапии в домашних условиях можно было только мечтать!

**АЛМАГ+ РАБОТАЕТ, ПОКА ВЫ МЕЧТАЕТЕ.**

## ВСТРЕЧАЙТЕ НОВИНКУ АЛМАГ+!

в ортопедических салонах Москвы и Московской области:

**ДОБРОТА.RU** 8-800-551-69-36



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

ТАК ЖЕ ЗАКАЗЫВАЙТЕ НА САЙТАХ:

[www.dobrota.ru](http://www.dobrota.ru), [Apteka.ru](http://Apteka.ru),  
[366.ru](http://366.ru), [zdravcity.ru](http://zdravcity.ru)



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. № РЗН 2017/6194. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ