

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 04 (99)

29 февраля –  
13 марта 2020

ГЛАВНОЕ:

ИШИАС

ГИГИЕНА  
ЗРЕНИЯ

РОТАВИРУС

## «КИШЕЧНЫЙ ГРИПП»

НЕ ПРОЗЕВАЙ БОЛЕЗНЬ

СТР. 8-11

## ВАЛЬС ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ

ОТДЫХАЕМ И ИСЦЕЛЯЕМСЯ

СТР. 14

## 5 ДИЕТИЧЕСКИХ ЛОВУШЕК

КАК В НИХ НЕ ПОПАСТЬ

СТР. 26

## ДОКТОР- АВОКАДО

ЛЕКАРСТВО С ПОДОКОННИКА



СТР. 23

ISSN 2414-4940



9 17723091882007



2 0 0 0 4

КАЛЕНДАРЬ  
ВЕЛИКОГО  
ПОСТА

СТР. 24

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ИШИАС

ПОЧЕМУ «НОЕТ»  
СЕДАЛИЩНЫЙ НЕРВ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## КАКАО ЛЕЧИТ СОСУДЫ?

О том, что кофе показано для профилактики болезни Паркинсона, я узнала из вашей газеты. Удивилась, спросила невролога, и он подтвердил мне это. А я вот люблю какао. Очень. У этого напитка есть чудо-свойства?

Екатерина Анечкина,  
Московская обл.

– Бесспорно! Взять хотя бы недавние исследования заокеанских кардиологов. Они показали, что употребление какао весьма положительно влияет на состояние пациентов с болезнями периферических артерий. Выводы были основаны на любопытном эксперименте: в течение полугода добровольцев экспериментальной группы трижды в день поили какао с молоком. По истечении срока участники эксперимента прошли тестирование по физической выносливости. Так было выявлено, что физическая активность этих людей повысилась по сравнению с доэкспериментальным периодом. Кроме того, с помощью МРТ удалось определить, что у них заметно улучшился кровоток в нижних конечностях. А биопсия показала улучшение состояния икроножных мышц. Причиной всему эпикатехины – органические соединения в составе какао, обладающие антиоксидантными свойствами. Так что пейте какао с удовольствием и молоком. А вот сахар лучше ограничить или вовсе исключить. Он может всю возможную пользу свести на нет.

## ПРОСЫПАЕМСЯ ПОД МУЗЫКУ

Я пока еще человек работающий и вынуждена просыпаться по будильнику. Это ужас! Злая и разбитая мегера – вот кто я по утрам. И будильник, а вернее, мобильник свой я ненавижу. Это он будит меня. Есть ли какие-то способы пробуждения, не влияющие негативно на психику?

Кира Овчарова, г. Рязань

– Доктор, у меня грипп, что вы мне посоветуете?

– Встаньте от меня подальше!



– Есть: просыпаться все по тому же будильнику-мобильнику, но поменять мелодию. Многие ошибочно полагают, что быстрее и легче просыпаться помогают громкие резкие звуки. Но ученые Мельбурна это отрицают. Они провели исследование, которое показало, что испытуемые (а таких было 50 человек) лучше всего чувствовали себя по утрам, если играла мелодичная музыка. А вот прерывистые, резкие сигналы, наоборот, вызывали повышенную сонливость и раздражительность. Исследователи предположили, что резкие звуки нарушают мозговую деятельность, а мелодия пробуждает мягко и плавно.

## НЮХАЕМ РОЗЫ И ВСПОМИНАЕМ

Правда ли, что определенные ароматы могут помочь в запоминании информации?

Валентина Олюшкина, г. С.-Петербург

– В этом совершенно уверены германские ученые. Так, они выяснили, что аромат роз способен в определенных случаях «оживлять» память. Любопытен и эксперимент, который помог это выяснить. Так, 54 школьника, изучающих английский, разделили на 2 группы. При заучивании новых слов представителям одной из них предлагалось держать возле себя ароматические палочки с запахом роз. Вторая контрольная группа действовала по старинке – учила без помощи ароматерапии. В результате оказалось, что ученики из первой группы запомнили новые слова на 30% лучше своих сверстников. Ученые отмечают, что за запоминание и хранение новой информации отвечает гиппокамп, а он, в свою очередь, напрямую связан с органами обоняния. А розы еще и так прекрасны! Пусть букеты из них радуют нас как можно чаще.



# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

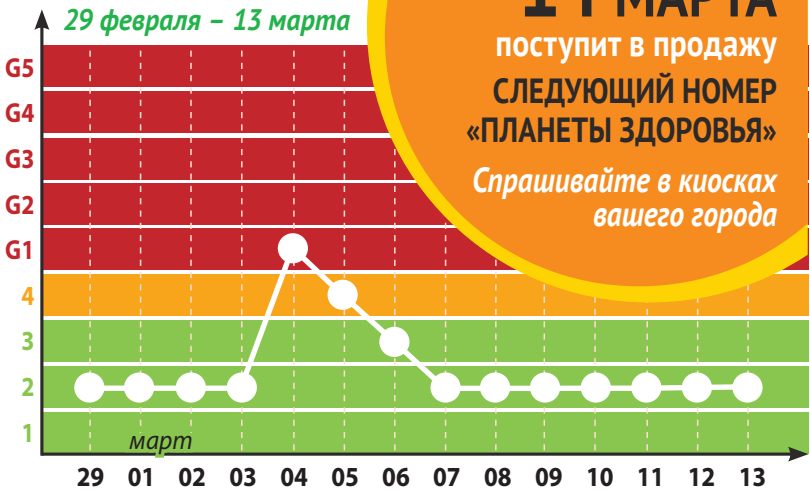
● **МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

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

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1** – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от креп-

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

5 марта 2020 возможны возмущения магнитосферы Земли  
4 марта 2020 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



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

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

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

## ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru

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

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

Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебрение:  
Браслет (20см): 599р.  
Цепочка (60см): 999р.  
Набор(цепочка+браслет): 1299р.  
Цена одного изделия: позолота 24к.: 899р., серебрение: 499р.  
Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»  
Кольцо и серьги «Защита ангела»

количество ограничено!  
«Святой Целитель Шарбель»  
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан помогает в исцелении  
Кулоны 499р. из натуральных камней: Малахит, Яшма, Тигровый глаз, Розовый кварц, Нефрит, Бирюза, Горный хрусталь. новинка!  
Кольцо «Змейка»  
Кольцо и серьги «Нежный жемчуг»

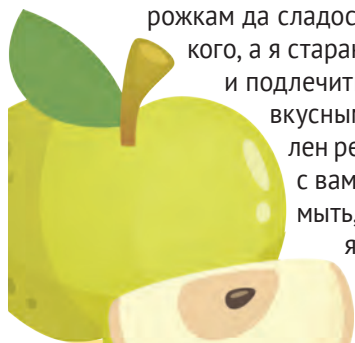
Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»  
16+  
450 страниц + чудотворные образы!  
цена: 899р.  
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Для поддержания давления  
цена: 499р.  
Бесплатный звонок по всей России:  
8-800-200-15-57  
Viber +375-25-735-71-71  
ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567330028590 Смоленская обл., п. Стан. ул. Первомайская 18-2

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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ВНУКОВ УГОЩАЕМ, ИММУНИТЕТ УКРЕПЛЯЕМ

Так сложилось, что я «богатая» бабушка! Не в том смысле, что у меня большая пенсия, а в том плане, что внуками Бог наградил: их у меня трое! Правда, живем мы в разных городах (дочка замужем за военным), но с любимыми внуками стараюсь видеться часто: то сама в гости к ним езжу, то дочка привозит мне их на каникулы. Вот и весенние не станут исключением. С нетерпением жду моих ребятишек, которые, конечно же, соскучились не только по бабушке, но и по бабушкиным вкусностям, пирожкам да сладостям. Всегда ждут чего-нибудь необычного, новенького, а я стараюсь изо всех сил, чтобы не только накормить их, но и подлечить, оздоровить. Хочу, чтобы угощения мои не только вкусными были, но и полезными. В этот раз у меня заготовлен рецепт витаминного супчика для иммунитета. Делюсь с вами! 20 черносливин и столько же кураги хорошо вымыть, пропустить через мясорубку, добавить 20 толченых ядер грецких орехов, 2 яблока, натертых на мелкой терке, 2 ст. ложки меда и сок одного лимона. Все смешать, развести горячей кипяченой водой и дать настояться 15 минут под крышкой. Вместо чая – напиток из шиповника. Две горсти сухих ягод кладу в термос, заливаю литром кипятка и настаиваю ночь. Потом настой процеживаю, добавляю по 1 ст. ложке малинового, смородинового и клубничного варенья. Вот такая полезная вкуснятина. Надеюсь, внуки оценят!



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### СТОЙКИЙ АРОМАТ

Чтобы запах любимого парфюма радовал как можно дольше, нанесите сначала на тело увлажняющий крем без запаха, а через минутку распылите на кожу туалетную воду.

*Елена Дрёмова, г. Москва*

*Валентина Егорьевна,  
г. Брянск*

### ✉ ЧЕРЕМУХУ-ПОМОЩНИЦУ ПЬЁМ И НЕ МОРЩИМСЯ!

Племянница приехала на сессию, а утром перед экзаменом у нее случилось расстройство желудка. Таблеток никаких с собой нет, да и у меня аптечка дома почти пустая. Зато дачных даров полный дом! Знаю, что черемуха обладает хорошим закрепляющим эффектом, мне самой не раз от диареи помо- гала. Залила 1 ст.



ложку сухих ягод стаканом кипятка, проварила 5 минут, укутала, настояла немного и дала племяннице выпить полстакана. Та выпила, вздремнула на диванчике полчаса, потом еще полстакана приняла. Уже через час была на экзамене, сдала на «отлично»!

*Татьяна Красилова,  
г. Ярославль*

### ✉ ОТ БРОНХИТА ТРАВУШКИ ПО РЕЦЕПТУ БАБУШКИ

Бронхиты и пневмонии, к сожалению, частые гости в зимнее и весеннее время года. И хоть в этом году зима выдалась на удивление теплой, мне все равно не удалось избежать бронхита. К счастью, болезнь длилась недолго, и все благодаря волшебному настою из трав, который я нашел в записной книжке моей бабушки. Я по-быстрому купил все компоненты и приготовил его, не отступая от рецепта: анис (плоды) – 20 г, фенхель (плоды) – 20 г, тимьян – 20 г, солодка (корень) – 20 г. Измельчить все в мелкую крупку, взять 2 ст. ложки смеси и заварить двумя стаканами крутого кипятка. Я принимал этот настой в теплом виде по трети стакана 4 раза в день и на ночь. И по нескольку раз за ночь вставал и пил его из термоса. Болезнь быстро отступила, а я мысленно поблагодарил бабушку, которой уже нет на этом свете, а ее опыт помог мне быстрее встать на ноги.

*Станислав Бородин, г. Обнинск*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ПРИЧЁСКА, КАК ИЗ САЛОНА

Помыв голову, не спешите сушить волосы феном. Разделите их на шесть хвостиков, каждый закрутите жгутиком и заколите шпильками. Вот теперь можно сушить. Затем распустите волосы, уложите легкие волны руками и сбрызните лаком.

*Полина Н., г. Суздаль*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ КАЛАНХОЭ СОК ОТ БОРОДАВОК ПОМОГ

Вскочила у меня на ладони бородавка. Год ее пыталась извести, что только ни пробовала. Вроде, смотришь, подсохла. А через несколько дней опять расти начинает. Пожаловалась подруге по телефону, а она и говорит: «У тебя на подоконнике целая аптека колосится, а ты никак ею пользоваться не научишься». И рассказала мне про способность каланхоэ перистого лечить кожные несовершенства. А главное, все просто: листик истолочь в кашицу до выделения сока и на ночь прибинтовать ее к бородавке. Прочитала, что некоторым хватает и одной процедуры, я бинтовала в течение недели. Бородавка высохла и больше пока не растет. Надеюсь, мои мучения закончились. Пора бы мне повнимательнее присмотреться к своим любимым цветам, права подруга.

Наталья Никишина, г. Рязань



Рисунок Светлана Данилова

**Поделитесь своими советами и рецептами!**

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

## ✉ ЛАВАНДА И РОЗА ДЛЯ ГРУСТИ УГРОЗА

Хочу рассказать, как просыпаться каждое утро бодрым и в хорошем настроении. Предлагаю сделать ароматную подушку – думку. Наполните наволочку сухими лепестками роз, листьями мелиссы и высушенной лавандой. Капните 3 капельки эфирного масла розовых лепестков и по 1 капле масла лаванды и розового дерева. Держите такую думку в изголовье кровати – хорошее настроение при пробуждении вам обеспечено.

Любовь Ванюшкина, г. Рязань

# СИБИРСКИЙ ТРАВНИК\*



## 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».**

**ТОЛЬКО до 29 МАЯ 2020 г. \*\***  
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ\* **0821**

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК\*\*»

**СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО\*\***

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

**8-800-100-74-37** (Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя



Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен 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»

\* «Сибирский травник биоинтенсив»

\*\* Акция проводится с 29.02.2020 по 29.05.2020 г. С информацией об организаторе акции, о правилах её проведения, количестве подарков, сроках и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-100-7437. ИП Фатахова М.В. ИНН 59154295702 ОГРНИП 31959580079759 от 01.07.2019 г.

Этот мощный природный стимулятор может стать вашим незаменимым помощником. При том условии, конечно, что вы не будете забывать о противопоказаниях к его употреблению. Поговорим о рецептах, предусматривающих использование корневищ «сибирского женьшеня», как в народе называют элеутерококк.

### ПОЧАЁВНИЧАЕМ?

Настой из элеутерококка не только взбодрит, но и благотворно повлияет на метаболизм печени. Самый простой рецепт: залить чайную ложку измельченных корневищ растения 250 г кипятка или слабого зеленого чая. Дать настояться 15 минут, процедить и пить каждое утро перед едой.

Если в такой настой в процессе заваривания добавить еще 40 г плодов шиповника, растолченных в ступке или блендере, он будет также оказывать на организм желчегонное действие.

### ЗАЩИТИМСЯ ОТ ПРОСТУД И НЕ ТОЛЬКО...

Элеутерококк – отличное средство, чтобы «расшевелить» ослабленную иммунную систему и, как следствие, снизить риск заражения заболеваниями, передающимися воздушно-капельным путем. В целях профилактики можно принимать элеутерококк в любых формах, не забывая разве что об ограничениях, упомянутых выше.

Тонизирующие свойства растения играют благотворную роль при лечении простатита. Купите в аптеке ко-

# Здоровье Ок, ПРИНИМАЕМ ЭЛЕУТЕРОКОКК!

рень родиолы розовой и смешайте его в однородную массу с измельченными корневищами элеутерококка. Для приготовления настоя 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка и на час поставьте на водяную баню. После процедите и при обострении симптомов выпейте в два приема в течение дня.

### ЗДОРОВЫЕ ДЕСНЫ И ВОЛОСЫ

При воспалении десен 2 ст. ложки корня элеутерококка залейте 1 стаканом кипятка и поместите на водяную баню на полчаса. Охладив, полощите рот 2–3 раза в день.

При склонности к облысению и ломкости волос смешайте 1 ст. ложку корневищ элеутерококка с 1 ч. ложкой календулы и залейте все это 0,5 л воды. Прокипятите минут 10, потом процедите. Таким отваром следует ополас-

кивать волосы и кожу головы 2 раза в неделю после мытья.

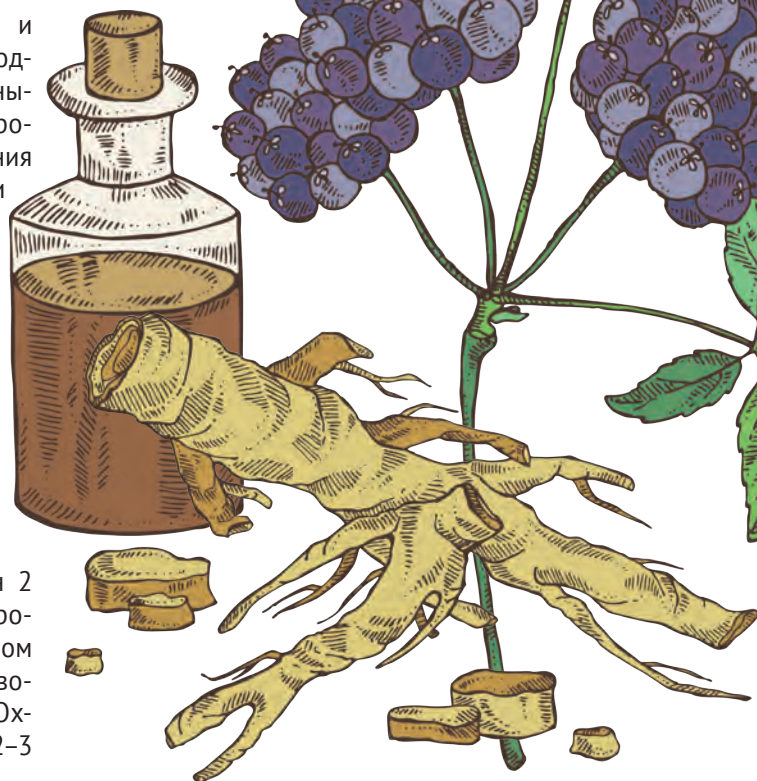

### И ОТ МОРЩИН

Элеутерококк поможет справиться даже с морщинами! Обычный детский

крем смешайте с соком 2–3 виноградин, влейте в смесь 2 капли экстракта элеутерококка и нанесите на лицо ровным слоем на 30 минут.

Еще более эффективная процедура: на водяной бане подогрейте 2 ст. ложки масла зародышей пшеницы (тоже продается в аптеках) до 36–37 градусов. Влейте в разогретое масло по 2 ст. ложки настоя элеутерококка и морковного сока. Все перемешайте до однородной консистенции, остудите, массажными движениями вотрите в кожу лица и оставьте маску на 20 минут. Эффект будет заметен уже к третьей процедуре!

Юрий Александров

**ВНИМАНИЕ!**

Лечиться с использованием элеутерококка крайне нежелательно при гипертонии, бессоннице, острых инфекционных заболеваниях, аутоиммунных заболеваниях, аритмии и сердечно-сосудистых патологиях. Не стоит злоупотреблять спиртовыми настойками на основе элеутерококка, особенно, если вы водите машину.



Наши глаза – структура нежная и чуткая. Сохранить зрение зорким до глубокой старости или хотя бы минимизировать влияние окружающей среды – трудная задача, но, к счастью, выполнимая.

## УГРОЗЫ ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ

Если не брать в расчет травмы (наиболее частая причина потери зрения, которую невозможно предупредить), то на глаза современного человека влияют: солнечная радиация, недостатки питания, экология, недосып, хроническая усталость и перенапряжение глаз электромагнитными волнами компьютеров. Сюда же можно добавить вредные привычки.

## МЕРЫ ПО БОРЬБЕ

Внутренний список вредностей требует комплексного решения проблемы. Понятие гигиены зрения – это уход за зрительным анализатором, предотвращение травм и инфекций, а также снижение влияния факторов, провоцирующих снижение зрения.

# ПОВСЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА

## Зрения

**СОХРАНЯЕМ ЗРЕНИЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ**

### ПРАВИЛА ПРОСТЫ И ПОНЯТНЫ:

- 1 Умываемся дважды в день, удаляя из уголков глаз все, что смыли слезы.
  - 2 Пользуемся только своими предметами гигиены. Как бы банально это не звучало, но половина конъюнктивитов у детей – от матерей.
  - 3 На ночь снимаем линзы и смываем декоративную косметику.
  - 4 Работаем за компьютером не больше 3-х часов, потом 30 минут перерыв.
  - 5 Обеспечиваем отдых глазам и делаем гимнастику для зрения.
- Эффективным способом отдохнуть глазам признан пальминг. Сядьте в любимое кресло или диван. Потрите ладони друг о друга до ощущения тепла, затем, чуть согнув их, положите на глаза. Края ладоней должны охватывать нос, пальцы перекрещиваться. Самых глаз касаться не нужно.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Всем, кто хочет сохранить зрение, а особенно детям, лицам, работающим с компьютером или мелкими деталями, полезно выполнять глазную гимнастику. Это не альтернатива полноценному перерыву, но позволяет снять некоторую долю напряжения, если в данный момент прерваться не получится.

**Улучшаем микроциркуляцию крови, строго следуя порядку:**

- 1 Зажмуриваемся на 5 секунд;
- 2 Быстро-быстро моргаем целую минуту;
- 3 Поочередно меняем направление взгляда – вверх, влево, вниз, вправо. Повторяем 7–8 раз;
- 4 Вращаем глазами по кругу, сначала против, а затем по часовой стрелке. 7–8 раз;
- 5 Закрываем глаза на 20–30 секунд, даем отдохнуть от такого марафона;

6 Открываем глаза и можем приступить к работе.

### ГЛЯДИМ ЗА ПИТАНИЕМ В ОБА

Вторым важнейшим моментом является обеспечение глаз необходимыми витаминами. В ежедневном рационе обязательны витамины А, С и D. Источники: А – болгарский перец, морковь, яйца, печень трески; С – шиповник, черника, клюква, смородина; D – говяжья печень, сыр, масло, рыба.

Важно соблюдать питьевой режим, ограничив кофеин. Важное правило питьевого режима – пейте сколько и когда хочется. Нет четкой нормы, ваш организм сам подскажет, хватает ли ему воды.

*Сохранение зрения – задача важная, но по сути своей не сложная. Уделите своим глазам совсем немного времени – благодарность увидите сразу. Будьте здоровы!*

*Илья Садовников*

### НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

## НЕ МОЖЕТЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ? ПРОВЕРЬТЕ ПЕЧЕНЬ



Печень помогает нам лучше думать и яснее мыслить, очищая кровь от токсинов. Когда она не работает должным образом, эти химические вещества могут накапливаться и изменять настроение, привычки сна и поведение. Сонливость, раздражительность, пло-

хое настроение, снижение внимания... Частенько эти явления мы списываем на бессонную ночь, авитаминоз, перемену погоды, следствие напряженного дня. А совсем не лишним было бы проверить печень.



## 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»

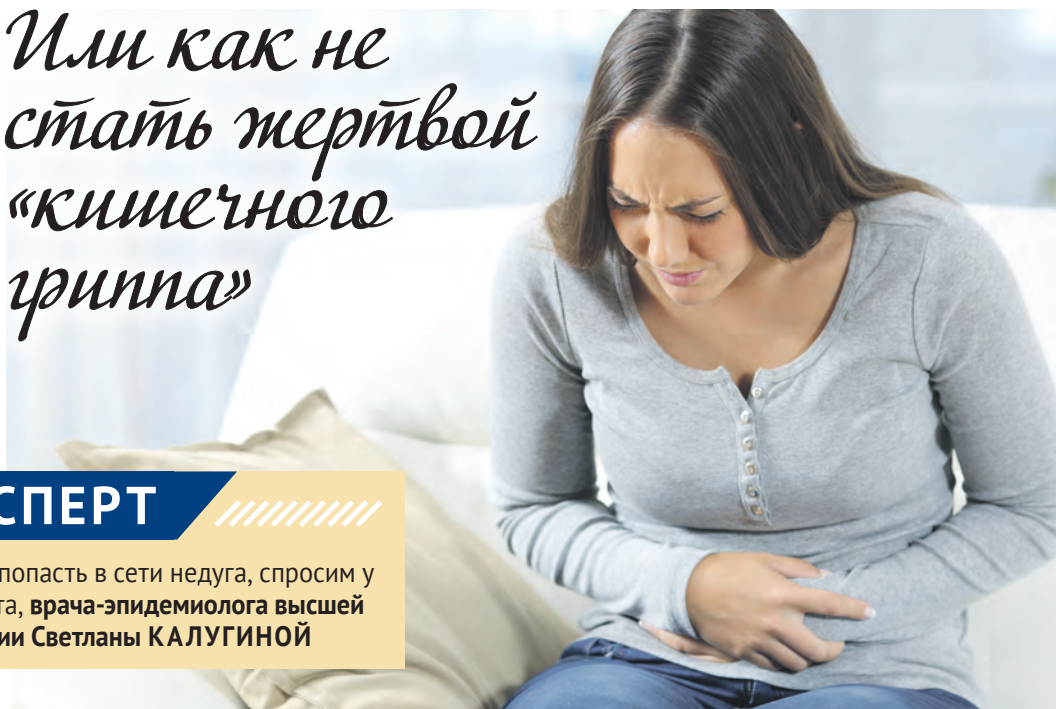
Реклама

**ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ**

Это заболевание в народе часто называют «кишечным гриппом», поскольку сочетание его катарально-кишечных симптомов напоминает нам про оба неприятных недуга: про грипп и острую кишечную инфекцию одновременно. Имя ему – ротавирус, который по частоте заболеваемости, согласно ряду авторитетных оценок, стоит на втором месте после ОРВИ.

# РОТАВИРУС НЕ СПИТ,

*Или как не стать жертвой «кишечного гриппа»*



## ЭКСПЕРТ

Как не попасть в сети недуга, спросим у эксперта, **врача-эпидемиолога высшей категории Светланы КАЛУГИНОЙ**

### ЧТО ТАКОЕ РОТАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ?

Ротавирусная инфекция – острое инфекционное заболевание, вызываемое болезнетворными ротавирусами, целью которых является слизистая оболочка желудка и кишечника.

О своем присутствии в организме вирус может заявить воспалением в ротоглотке, кратковременной лихорадкой и общей интоксикацией.

### ЗАЧЕМ КИПЯТИТЬ «КОЛЕСО»

Заразиться человек может только от человека, животные переносчиками ротавируса не являются. Сам вирус может распространяться стремительно. Стоит сразу оговориться, ротавирус – заболевание крайне неприятное, но при соблюдении рекомендаций врача проходит обычно бесследно. Особого внимания требуют дети до трех лет и пожилые пациенты.

В теплой влажной среде, как, собственно, и при низких температурах, ротавирусы чувствуют себя довольно вольготно, дезинфекция зачастую им тоже ничем. А вот кипячение для них губительно – при температуре 70 градусов перестают размножаться, при 100 – погибают в течение минуты.

Кстати, свое название ротавирус получил благодаря форме колеса (от лат. rota – «колесо»).

### КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ?

Стоит знать, что заразиться ротавирусом можно не только от больного, но и от выздоравливающего, так сказать, недоленного человека. И тут есть смысл напомнить о постельном режиме. Вам может казаться, что вы вполне уже «бодрячком», но люди в транспорте и коллеги по работе точно не виноваты в том, что чуть оправившемуся от болезни человеку не сидится дома.

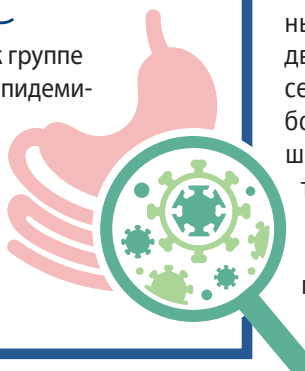
Механизм передачи ротавируса – фекально-оральный. Стоит коснуться ручки двери или поручня в автобусе, за который подержался больной человек, поленившийся помыть руки после туалета, а потом нечаянно потрогать свое лицо и губы, и вот вы уже в группе риска. Магазиновые или с рынка фрукты и овощи, положенные немывыми

### ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

До того как была выявлена вирусная этиология болезни, ее относили к группе небактериальных гастроэнтеритов. Историки отмечают, что крупные эпидемические вспышки ротавируса возникали уже в XVIII–XIX веках.

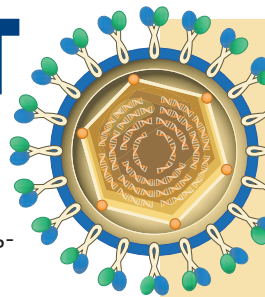
В 1973 году австралийская исследовательница Рут Бишоп обнаружила в клетках эпителия и содержимом 12-перстной кишки больных острым гастроэнтеритом большой круглый вирус и сумела доказать его роль в происхождении болезни.

В настоящее время около половины всех регистрируемых гастроэнтеритов неясной этиологии вызываются ротавирусами.





# ПО МИРУ КОЛЕСИТ

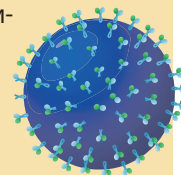


## ДЕТАЛИ

### «РОТА» ЗНАЧИТ КРУГЛЫЙ?

Название «ротавирус» было

позже предложено ирландцем Томасом Генри Флеветтом из-за круглой, похожей на колесо формы вирусных частиц. Ротавирусы вызывали диарею и рвоту у маленьких детей и являлись ведущей причиной детской смертности во многих странах. Открытие ротавируса Рут Бишоп привело к разработке вакцины, благодаря которой тысячи детей были вакцинированы от ротавируса, который ранее являлся смертельным. После введения вакцинации в 2007 году число госпитализированных с ротавирусом детей значительно уменьшилось.



**Читайте дальше на стр. 10**



## ВАЖНО!



Все больные ротавирусной инфекцией должны быть по возможности изолированы. Госпитализацию проводят, как и при других острых кишечных инфекциях, по клиническим и эпидемиологическим показаниям. При лечении в домашних условиях необходимо изолировать больного от других членов семьи. Отдельная посуда и средства гигиены – обязательное условие.

в холодильник; пакеты, которые «болтались» в тележке супермаркета, а потом перекочевали в шкаф с продуктами; привычка грызть ручку во время работы... Согласитесь, все мы иногда немножко ленивы и задумчивы. А потому все в группе риска по заболеваемости. Кстати, в редких случаях заражение может произойти воздушно-капельным путем. А потому даже самые отъявленные гигиенисты не застрахованы от болезни.

А поскольку ротавирус устойчив к внешней среде, инфекция распространяется очень быстро. Более подвержены заражению люди, находящиеся в

особенно близком контакте в коллективах (школы, детсады и т.д.), а также в семьях и в местах коллективного проживания, чаще при несоблюдении правил личной гигиены.

## ВНИМАНИЕ ВОДЕ И МОЛОКУ!

Заразиться можно как контактно-бытовым (например, дети заражаются через игрушки, которые часто берут в рот), так и водным или пищевым путем.

Снова вспомним о кипячении. На это важно обратить внимание хозяйкам, которые покупают для своей семьи фермерские продукты. «Сырое» домашнее моло-

ко, «только что из-под коровы», нужно обязательно кипятить.

Из пищевых продуктов наибольшую опасность представляет молоко и молочные продукты, заражение которых может произойти во время неправильной транспортировки и хранения.

## ВСЕСЕЗОННАЯ БОЛЕЗНЬ

Заболеть ротавирусом можно в любое время года, однако в зимне-весенний период опасность заразиться возрастает. В ряде случаев вирус бывает активен с ноября по май.

## КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Механизм зарождения и развития болезни изучен еще не полностью.

Однако, принято считать, что, попадая в организм человека, вирусы циркулируют в нем в виде вирусных частиц (вирионов),



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### МАССАЖ ГЛАЗ УЛУЧШИТ ЗРЕНИЕ У ВАС

У всех членов моей семьи всегда было хорошее зрение. И мне в этом плане тоже повезло: хорошая наследственность, до 63 лет очки ни разу не надевал. Но последнее время почувствовал, что глаза стали сильнее уставать, да и вечером уже не так хорошо вижу. Внучка у меня работает массажистом, а также увлекается народной медициной. Она и рассказала о массаже, который нужно делать, чтобы зрение не ухудшалось. Массаж такой: 2 пальца руки, указательный и средний, сложить вместе, наложить на закрытое верхнее веко и аккуратно нажать (довольно ощутимо) на глазное яблоко, повибрировать вперед-назад пальцами и отпустить. Делать массаж нужно одновременно обеими руками, массируя оба глаза вместе. Мне такой ежедневный массаж по несколько минут в день помог снова видеть отлично, и теперь я точно знаю, что еще долго обойдусь без очков.

*Игорь Петрович К., г. Великий Новгород*





## ПОДРОБНОСТИ //

# Болезнь и диета

**Лечебный стол №4** назначается при заболеваниях кишечника, для которых характерны частый и жидкий стул, острые боли в животе и повышенное газообразование. Для восстановления нормального функционирования желудочно-кишечного тракта из меню полностью исключаются продукты, вызывающие окисление. Также следует ограничить количество курицы, свежей молочной продукции, полностью исключить сырые овощи и фрукты, кофе, любые сладости, газированные напитки, алкоголь.

### Разрешается:

- протертые супы из нежирной рыбы, мяса и овощей
- паровое и печеное мясо (кролик, куриная грудка, индейка, нежирная телятина и говядина)
- жидкие каши (манная, овсяная, рисовая, гречневая)
- какао без молока
- отвары из трав
- сливочное масло (по 5 г на один прием пищи)
- пшеничные сухари

**Лечебный стол №2** направлен на стимуляцию ферментативной системы желудка и работы кишечника, что улучшает расщепление пищи и усвоение питательных веществ.

### К разрешенным продуктам добавляются:

- яйца в виде омлета
- тушеные и отварные овощи
- макароны
- крупяные каши на разбавленном молоке
- несдобная выпечка
- кисломолочные продукты
- фрукты и ягоды в протертом виде (пюре, мусс)

**Лечебный стол №13** предназначен для устранения интоксикации и восстановления организма во время или после инфекционных заболеваний. **Включает в себя щадящий рацион:**

- увеличение жидкости (до 2 л в день)
- отварные и пюреобразные блюда
- дробное питание (5–6 раз в день)
- ограничение соли
- исключение пищи с высоким содержанием клетчатки.

### ВАЖНО!

После выздоровления пациентам в течение трех недель рекомендуется исключить из рациона острую и грубую пищу, алкоголь и тугоплавкие жиры.



Продолжение.  
Начало на стр. 8

## РОТАВИРУС

закрепляются на ворсинках эпителия верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта.

После инкубационного периода, который чаще продолжается 1–3 дня, наступает период острых проявлений:

- боли вверху живота,
- громкое урчание в животе,
- мучительная тошнота (быстрее, чем рвота),
- рвота (при средней и тяжелой формах заболевания наблюдается у половины больных, длится около суток),
- частый понос (до 10 и более раз в сутки), испражнения желто-зеленого цвета, с резким кислым запахом,
- слабость, апатия,
- лихорадка (чаще у детей, может достигать 40 градусов),
- воспаление ротоглотки, боль в горле,
- симптомы насморка и отита,
- беловатый налет на языке.

Острый период заболевания ротавирусной инфекцией длится 3–4 дня, затем наступает улучшение. Полное выздоровление наступает через 1–2 недели, осложнений практически не бывает.

### КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАВАТЬ?

Подробно об этом вам расскажет доктор, но полезно знать, что материалами для исследования служат фекалии, рвотные массы, сыворотка крови больного человека.

### ЛЕЧЕНИЕ РОТАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

При лечении ротавирусной инфекции обязательно соблюдение трех правил:

- 1** щадящая диета
  - 2** восстановление функционального состояния кишечника
  - 3** борьба с интоксикацией
- В остром периоде болезни больному рекомендуется постельный режим. На 3–4 дня назначают диету (стол

### ПОМНИТЕ! ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ МОЛОКО ПРИ РОТАВИРУСЕ

Вирусные кишечные инфекции поражают тонкий кишечник, в котором вырабатывается лактаза – фермент, необходимый для переваривания молочного сахара лактозы. Соответственно, для восстановления слизистой и выработки фермента в полном объеме требуется время, от 7 до 14 дней. Поэтому в период лечения нужно отказаться от продуктов с лактозой (молоко, сыр, творог, кисломолочные напитки), либо, если невозможно исключить молочные продукты, добавить к ним фермент лактазу.







Всё наше тело пронизано сетью нервных волокон, координирующих деятельность организма в целом. Когда эта важная и одновременно хрупкая система даёт сбой, нерв воспаляется. А когда страдает самый большой нерв в организме – седалищный, сильная боль в спине распространяется на ноги и ягодицы. Так проявляет себя ишиас.

## ЭКСПЕРТ



Как с ним бороться, рассказывает врач-невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА

### ДАВИТ, НОЕТ, МУЧАЕТ

– Светлана Викторовна, почему возникает ишиас?

– Ишиас – сборное название заболевания самого длинного нерва во всем теле человека – седалищного нерва. Поэтому он и подвержен сдавлениям чаще, чем другие нервы. Напомню, что он начинается в поясничном отделе и заканчивается непосредственно в пятках.

Раньше мы ставили диагноз – ишиас. Сейчас он более развернутый: либо ишалгия – реактивная реакция нерва, он не травмирован, но рефлекторно воспаленная мышца его поддавливает, и боль отдает в ногу; либо ишиас – деформация нервного ствола, заболевание самого нерва. Формирование болезни чаще всего связано с тем, что нерв сдавливается: либо ложе, где лежит этот нерв, либо точка выхода из спинномозгового канала. Так и формируется боль.

– Это приобретенное состояние или наследственное?

– Существуют предпосылки для возникновения ишиаса – отсутствие у человека изгиба в пояснице, в следствии чего амортизация в позвоночнике ухудшается.

Если в роду у всех больные спины и колени, есть артро- или хондропатии, то существует слабость связок и хрящей, и весьма вероятно формирование позвоночных грыж. А грыжевое выпячивание диска – это один из факторов риска и наиболее частая причина возникновения ишиаса. Когда грыжа выпадает из диска и сдавливает хвостик самого нерва, то по всей длине нерва возникает боль.

Следующая причина, а она тоже наследственная – разная длина ног. Напомню, что норма – 0,5 см. А вот если она больше, и человек косолапит или хромотает и не компенсирует это обувью, то формируется кривой таз. Точка выхода седалищного нерва сдавливается яго-

Чаще всего ишиас развивается в возрасте **после 40 лет**

# ИШИАС: БОЛЬ



дичной мышцей, и возникает боль по всей длине нерва.

Еще одна причина – неправильное поднятие тяжестей перед собой, что приводит к смещению позвонков или, как говорят наши пациенты, к тому, что они «спину сорвали».

### НЕМОДНЫЕ ЛАМПАСЫ

– Как проявляет себя ишиас?

– Место самой большой дислокации его болево-

го синдрома – ягодичная мышца, которая идет вдоль ноги, охватывая всю ногу. Чаще всего боль наступает резко, люди называют это прострелом. Болевой синдром распространяется до колена и проходит по наружной или задней поверхности бедра. Так нерв отреагировал болью, но она «не длинная».

– А если боль «длинная» и доходит до кончиков пальцев?

– Ишиас – лампас. Боль имеет лампасный характер. Она начинается в области поясницы и опускается вдоль задней поверхности



# ДЛИНОЮ В НЕРВ

бедра, наружной поверхности голени, затрагивает все пять пальцев, которые могут неметь. Чем дольше сохраняется болевой синдром вместе с онемением, тем больше риск появления пореза стопы (стопа перестает двигаться). Нерв при долгой травматизации отмирает, у него исчезает оболочка, и онемение становится постоянным. У больных начинают сохнуть пятки, формируются грибковые заболевания. Если нерв зажат больше 2–3 месяцев, то может возникнуть нарушение функций тазовых органов, и операция уже не поможет.

## ВЫРУЧАТ СТЕЛЬКИ И ХОЛОДЕЦ

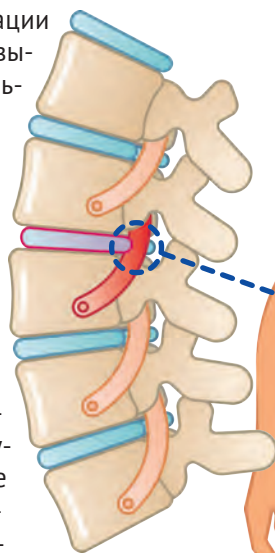
– Можно ли вылечить ишиас?

– Грыжеобразование – хроническая деструкция хрящевой ткани. Предотвратить старение хряща нельзя. Если запущен этот процесс, то его можно приостановить, соблюдая все

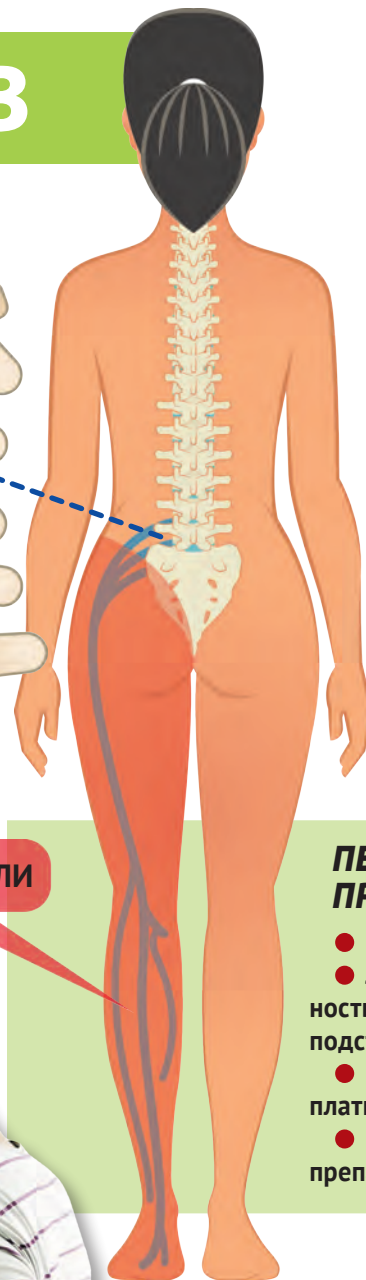
рекомендации врача, но вылечить нельзя.

Если проблема ортопедическая, то нужно смягчить удар по хрящу. Если амортизация нарушена, то ее нужно создать искусственно. Либо ортопед, либо невролог должен посоветовать сделать планктографию и подобрать ортопедическую стельку.

Что касается лечения, то без хондопротекторов не обой-



ОБЛАСТЬ БОЛИ



## ВЕСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ

Обострение ишиаса случается чаще всего в осенне-весенний период.

жет пройти 100 метров и вынужден присесть, потому что чувствует боль. Не доводите себя до этого! Обязательно проходите неврологический осмотр два раз в год.

– А поможет ли спорт?

– Движение – жизнь!

Это прямое показание к правильному фитнесу. Если спина слабая и позвоночник недостаточно функционален в пла-

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИШИАСЕ

- Ограничить движения.
- Лечь на твердую поверхность. Под ноги подложить подставку либо подушку.
- Обернуть спину теплым платком.
- Выпить обезболивающий препарат.

## БЕГОМ К ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- на фоне боли повышается температура тела до 38°C;
- на спине появился отек или кожа покраснела;
- боль постепенно распространяется на новые участки тела;
- присутствует сильное онемение в тазовой области, бедрах, ногах, мешающее ходить;
- появляется чувство жжения при мочеиспускании, возникают проблемы с удержанием мочи и кала.

тись. Препараты для питания хряща предотвращают его дегенерацию. Если не будет эластичности, то грыжа будет расти, доведя человека до операции или инвалидности. В худшем случае – до нарушения функции тазовых органов – недержание мочи и кала, а также порезов либо стеноза позвоночного канала, когда человек не мо-

не амортизации, то мышцы живота должны стать его альтернативой. У меня есть пациенты, которые давно бы уже пошли на операцию, если бы не тренажерный зал.

Исключаются все беговые виды спорта, футбол, волейбол, баскетбол, теннис. Лыжи, скандинавская ходьба, велосипед и плавание – очень полезно.

Не забудьте и про диету. Главное – ограничение соли и введение в рацион коллагена, а это все заливные блюда.

Наталья Киселёва

# ВАЛЬСИ ТАНГО ВМЕСТО таблеток

Какие танцы, «тут за день так накувыркаешься...»? Наверняка, многие из вас именно так отнеслись к нашему предложению вместо посиделок устроить дискотеку. А мы все-таки настаиваем, хотя бы потому, что танцы помогают восполнить ту энергию, что мы теряем в круговерти повседневности. И это не единственное их достоинство.

## ПРИЖМИТЕ РУКИ К СЕРДЦУ

«Танцетерапия» – термин относительно новый. Но лишь термин, и он отсылает нас к исконному назначению танца – языком тела выражать свои эмоции, чувства, желания. Еще знаменитая Айседора Дункан была уверена, что душевное состояние человека напрямую связано с движением тела. «Пусть люди прижмут руки к своим сердцам и прислушаются к своим душам, и они поймут, как действовать», – говорила прекрасная танцовщица. Современные психоаналитики с ней соглашаются, полагая, что танцевальные па способны не только снять мышечное напряжение, но и позитивным образом влиять на интеллект, эмоциональную и духовную составляющую. К тому же танец – это мощный стимулятор выработки гормонов счастья – эндорфинов. Итак, прижмем руки к сердцу и...

## САЛЬСА, РУМБА, ЧА-ЧА-ЧА

Эти танцы с легкостью заменяют фитнес. Ритмично двигаясь под зажигательную музыку, вы легко сумеете расстаться с лишними кило. А поскольку в этих танцах активно задействуются бедра и таз, то вам гарантирована тренировка тазобедренных суставов, мощная профилактика гинекологических заболеваний и поясничного остеохондроза.

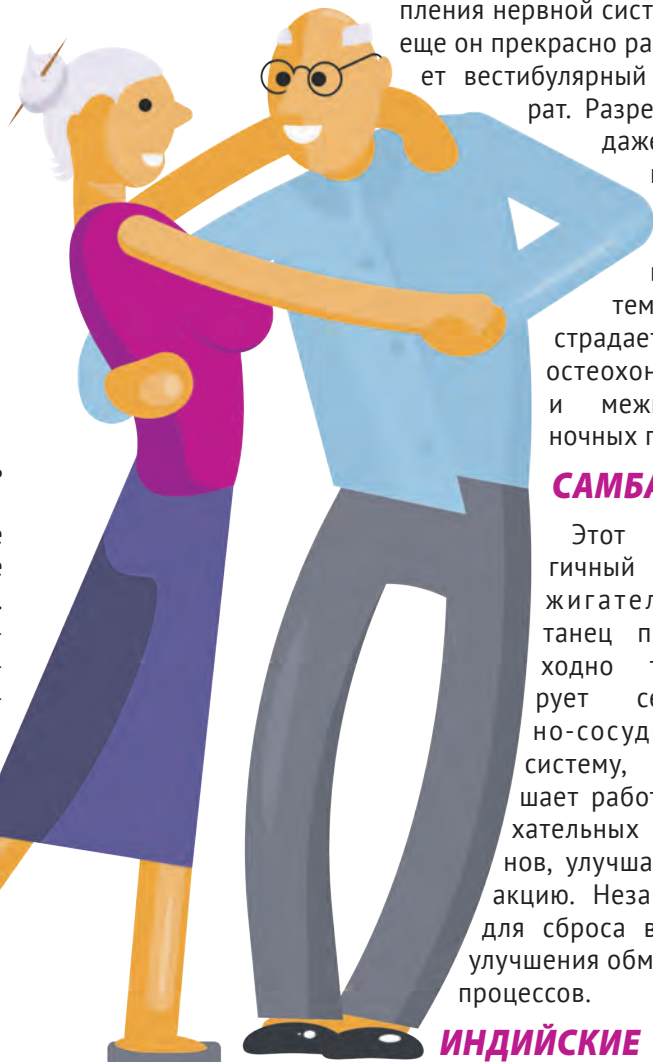
## ТАНГО

Этот танец для вас, если вы склонны к меланхолии, депрессии, мучаетесь головными болями, а в семейном анамнезе есть такие диагнозы, как болезнь Паркинсона и/или Альцгеймера.

Танго заставит вас запомнить сложные движения, их последовательность, что является прекрасной тренировкой для мозга.

## ФЛАМЕНКО

Танец незаменим там, где господствует остеохондроз – танец легко сместит с трона заболевание позвоночника. А все потому, что на занятиях особое внимание уделяется осанке, правильному положению корпуса. Это укрепляет хребет, раскрывает плечевой пояс и грудную клетку. Наклоны, повороты и скручивания могут укрепить косые мышцы живота, что поддержит внутренние органы в правильном положении.



## ВАЛЬС

Крайне полезен для укрепления нервной системы, а еще он прекрасно развивает вестибулярный аппарат. Разрешен и даже рекомендован тем, кто страдает от остеохондроза и межпозвоночных грыж.

## САМБА

Этот энергичный и зажигательный танец превосходно тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает работу дыхательных органов, улучшает реакцию. Незаменим для сброса веса и улучшения обменных процессов.

## ИНДИЙСКИЕ ТАНЦЫ

Вы страдаете от гипертонии? Думаете, что танцы не для вас? Бойтесь скачков давления? Выбирайте индийские танцы! Они-то как раз давление нормализуют, а также помогают приводить в норму уровень сахара в крови, поэтому показаны диабетикам. Придутся по вкусу и тем, кто мучается артритом.

## ТАНЕЦ ЖИВОТА

Во время исполнения этого соблазнительного танца задействуются глубокие мышцы живота и диафрагмы, что обеспечивает массаж внутренних органов. Стимулируется работа кишечника, идет профилактика гинекологических заболеваний, позвоночник становится более гибким.

**И помните, танцевать никогда не поздно! Будь вам 15, 40 или 80. Противопоказаний для танцев практически нет. Болят суставы? Танцуйте сидя! Ноет спина? Даже лежа можно совершать ритмичные движения! Итак, дискотека? Йу-ху, зажигаем!**



Если мы хотим хорошо выглядеть с утра, то должны соблюдать нехитрые правила по уходу за собой вечером. О них мы спросим у эксперта, для которого красота – не пустое слово, – поэтессы Любавы Трофимовой.

## ДАМСКИЙ РИТУАЛ

**1** **Внимание коже лица.** Тут все должно быть отработано до мелочей:

- снимаем макияж средством, подходящим типу кожи: мицеллярной водой, гидрофильным маслом, гелем или молочком для умывания;

- тонируем кожу тоником, который призван восстановить ее баланс и защитные функции;

- по массажным линиям наносим ночной крем для лица.

### ВАЖНО ЗНАТЬ!

*Крем для век необходимо наносить за 1–2 часа до сна. В противном случае с утра вы можете проснуться с отеками.*

**2** **Проветриваем спальню.** Нам ведь важно хорошо выспаться и проснуться свеженькой, бодрой и прекрасной? А для этого просто необходим свежий воздух.

**3** **Массаж кожи головы.** Приятная и весьма полезная процедура, которую можно доверить нежным рукам любимого или сделать самой. Это обеспечит дополнительный прилив крови к корням волос, а, значит, во-

# 7 процедур красоты, КОТОРЫЕ СТОИТ СДЕЛАТЬ ПЕРЕД СНОМ



## ТРИ НЕЗЫБЛЕМЫХ ПРАВИЛА

- 1.** Уход за собой должен быть регулярным и выполняться по определенному алгоритму.
- 2.** Необходимо следить за своим питанием. В вечернее время лучше отказаться от употребления соленого и острого – это основные причины отеков по утрам. При склонности к отекам пить лучше до 6 часов вечера.
- 3.** Никогда не стоит забывать смывать макияж перед сном.

лосяные фолликулы получат необходимое питание, что будет способствовать росту и силе волос.

**4** **Ухаживаем за ручками.** К сожалению, наши лапки первыми семафорят о возрасте, а потому забывать об уходе за такими капризулями не стоит. Крем для них не жалейте, мажьте щедрее – вернем ручкам влагу и шелковистость.

**5** **Подпитаем кончики волос.** Несколько капель любого базового масла (касторового, оливкового, кокосового, репейного) разотрите в ладонках и нанесите на кончики волос, оставьте на всю ночь. Вы

увидите, наутро волосы не будут выглядеть жирными и неопрятными, они впитают все витаминки и влагу.

**6** **Мягкие пятки.** Ну, кому приятно, когда носки или капроновые колготки цепляются за огрубевшую кожу пятки? Уверены, нет таких. А пото-

му ванночка для ножек и жирный крем на пяточки и стопы – то, что доктор прописал. Для лучшего эффекта на ночь можно даже надеть хлопчатобумажные носочки, тогда крема можно нанести побольше.

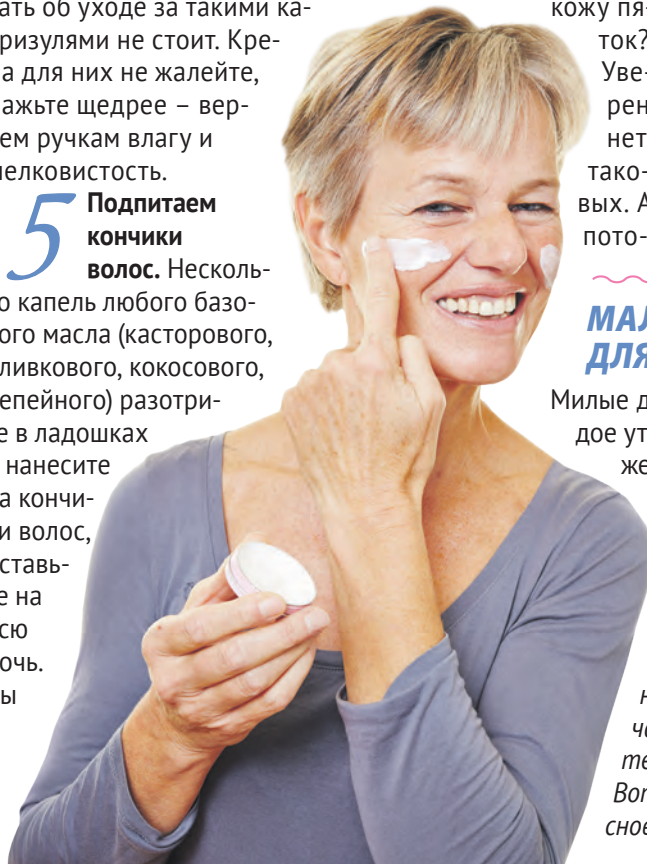
**7** **Вспомним о бровях и ресничках.** Их густота и богатство всегда в моде, а посему не стоит лениться – потребуется всего минутка, чтобы нанести на ресницы и брови пару капель касторового масла старой щеточкой от туши.

## МАЛЕНЬКИЙ СЕКРЕТ ДЛЯ БОЛЬШОЙ КОМПАНИИ

Милые дамы, если вам тоже надоело каждое утро просыпаться с заломами на коже, не поспешите, купите шелковые наволочки для подушек. Кстати, этот трюк также поможет дамам с проблемной кожей и даже уменьшит ломкость волос.

*Ну и последний, самый приятный ритуал – обнимите всех домашних, раздайте и получите живительную порцию нежных поцелуев. Вот теперь спокойной ночи, приятных снов и радостного пробуждения утром!*

Любовь Анина





# МУДРАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

Чтобы сохранить память, улучшить когнитивные функции мозга и активировать мозговую деятельность, нужно тренироваться. Как? Полезно поучиться этому у йогов, которые придумали полезные и эффективные «пальчиковые» упражнения (мудры), способные оздоровить не только мозг, но и весь организм.

**Д**аже если вы не увлекаетесь восточной религией и индийской философией, выполнение мудр обязательно скажется положительно на вашем самочувствии, ведь мудры – прекрасные упражнения мелкой моторики для сохранения памяти и профилактики старческой деменции. Кроме того, выполнение мудр – еще и отличная профилактика заболеваний суставов кистей рук.

## ПОЛЬЗА МУДР

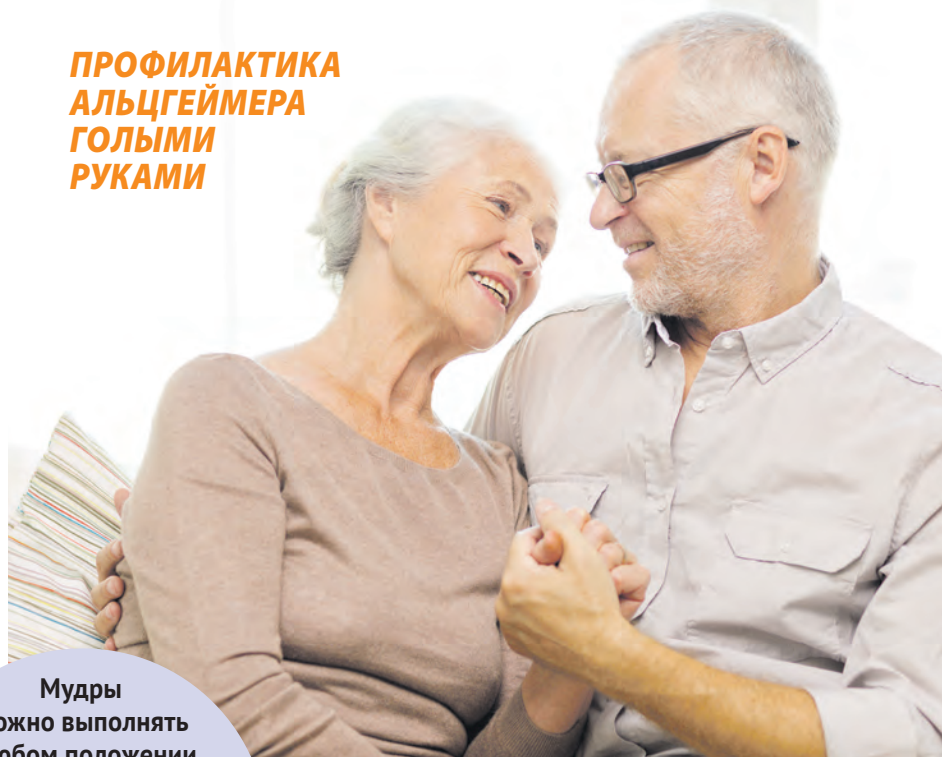
Выполняя мудры, мы складываем пальцы рук определенным образом. При этом нервные окончания на кончиках пальцев и на ладонях стимулируются, улучшается кровообращение коры головного мозга, создаются новые нейронные связи.

Некоторые мудры не так легко выполнить, как кажется. Нужна не только ловкость рук, но и сообразительность. И это здорово! Не нужно искать легких путей тренировки мозга. Нужно давать мозгу нагрузку! Чем сложнее и интереснее задача, тем здоровее и моложе будет мозг.

## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ

- Примите удобное для вас положение, стоя или сидя. Можно принять позу лотоса, если вам позволяет растяжка.
- Хорошо разомните кисти рук, согрейте ладони, потерев их друг о друга.
- Исходное положение: руки согнуты в локтях, кисти на уровне груди.

## ПРОФИЛАКТИКА АЛЬЦГЕЙМЕРА ГОЛЫМИ РУКАМИ



**Мудры можно выполнять в любом положении, удобном для вас, в любом помещении и в любой обстановке, комфортной для вас (дома, на прогулке).  
Время занятий – 15–20 минут в день.**

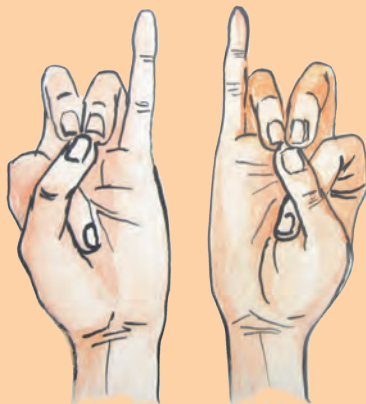
### Мудра «Корова»

Мизинец левой руки прикасается к безымянному пальцу правой руки; мизинец правой руки касается безымянного пальца левой руки. Одновременно соединяем средний палец правой руки с указательным пальцем правой руки, а средний палец левой руки с указательным пальцем правой руки. Большие пальцы расставлены.



### Мудра «Спасаящая жизнь»

Указательный палец сгибаем таким образом, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно складываем подушечками средний, безымянный и большой пальцы, мизинец остается выпрямленным. Выполняем мудру на обеих руках.







# И ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ

## Мудра «Раковина»

Соединяем две руки, чтобы получилась раковина. Для этого четырьмя пальцами правой руки обнимаем большой палец левой руки. Большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой руки.



## Мудра «Морской гребешок»

Большие пальцы обеих рук соприкасаются своими боковыми поверхностями. Остальные пальцы скрещиваем таким образом, чтобы они оказались заключенными внутри обеих ладоней.



## Мудра «Лестница небесного храма»

Кончики пальцев левой руки прижимаем между кончиками пальцев правой руки, при этом пальцы правой руки всегда внизу. Мизинцы обеих рук свободны, выпрямлены, обращены кверху.



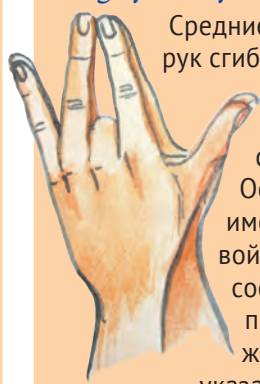
## Мудра «Голова дракона»

Средним пальцем правой руки охватываем и прижимаем концевую фалангу указательного пальца той же руки. Аналогичную комбинацию выполняем пальцами левой руки. Соединяем обе руки. Большие пальцы рук соединяем между собой боковыми поверхностями. Остальные пальцы скрещиваем между собой.



## Мудра «Храм дракона»

Средние пальцы обеих рук сгибаем и прижимаем к внутренним поверхностям ладоней. Остальные одноименные пальцы левой и правой рук соединяем в выпрямленном положении. При этом указательные и безымянные пальцы соединяем между собой над согнутыми средними пальцами.



Подготовила Елена Васина

Продолжение читайте в следующем номере

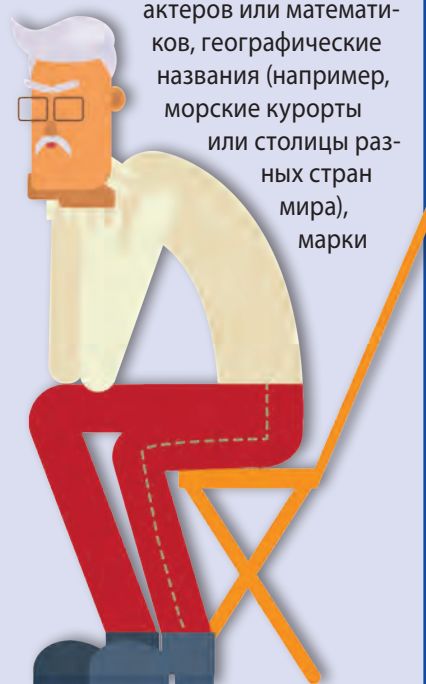
## УМНАЯ ЗАРЯДКА

### «ВСПОМНИТЬ ВСЕХ»

Не секрет, что память нуждается в регулярных тренировках. Улучшить память поможет **незатейливое упражнение-игра**.

Суть этого упражнения заключается в том, чтобы вспомнить и назвать группы слов, объединенные общими признаками. Это могут быть фамилии известных писателей, композиторов, спортсменов,

актеров или математиков, географические названия (например, морские курорты или столицы разных стран мира), марки



автомобилей, экономические или политические термины и т.п. Нужно постараться вспомнить как можно больше слов из одной группы.

Можно устроить соревнования со своими детьми, внуками, друзьями, соседями, собравшись в одной компании. Кому удалось вспомнить больше слов из каждой группы, тот и победил. Задание можно усложнять, например: назвать имена только русских композиторов, столицы только европейских государств, автомобили только немецких марок, актеров только индийского кино. Это упражнение-игра отлично активизирует работу мозга и заставляет вспомнить даже то, что казалось давно и окончательно забытым.

О семечках мнение неоднозначное. Для одних это перекус и способ занять руки во время беседы летним вечером, для других – причина заболеваний зубов и ЖКТ, абсолютно непригодная в пищу. Мы не будем выбирать одну из этих позиций, мы расскажем, чем полезны семечки и что может случиться, если «лузгать» без контроля.

## ТЫКВЕННЫЕ ИЛИ ПОДСОЛНЕЧНЫЕ?

На витринах магазинов вас встретят десятки наименований семян подсолнечника, 2–3 упаковки тыквенных семечек и хорошо, если хотя бы одна иного вида. Встанут два вопроса: «Подсолнечник или тыква?» и «Какому производителю доверять?». Помочь определиться с выбором призвана вот такая таблица:

Пункт сравнения	ПОДСОЛНЕЧНИК	ТЫКВА
Калорийность	585 ккал/100 г	565 ккал/100 г
Б:Ж:У	15:80:10	25:45:5
Витамины	Е, В1, В4, В6, РР	Е, К, В1, В4, РР
Клетчатка	Мало	Много
Микроэлементы	Умеренно	Много
Способ приготовления	Жарка, в т. ч. в масле	Сушка

Из нее видно, что при схожей калорийности тыквенные семечки

- содержат меньше углеводов (не нагружают поджелудочную),

- бедны жирами, зато богаты клетчаткой (улучшают пищеварение),

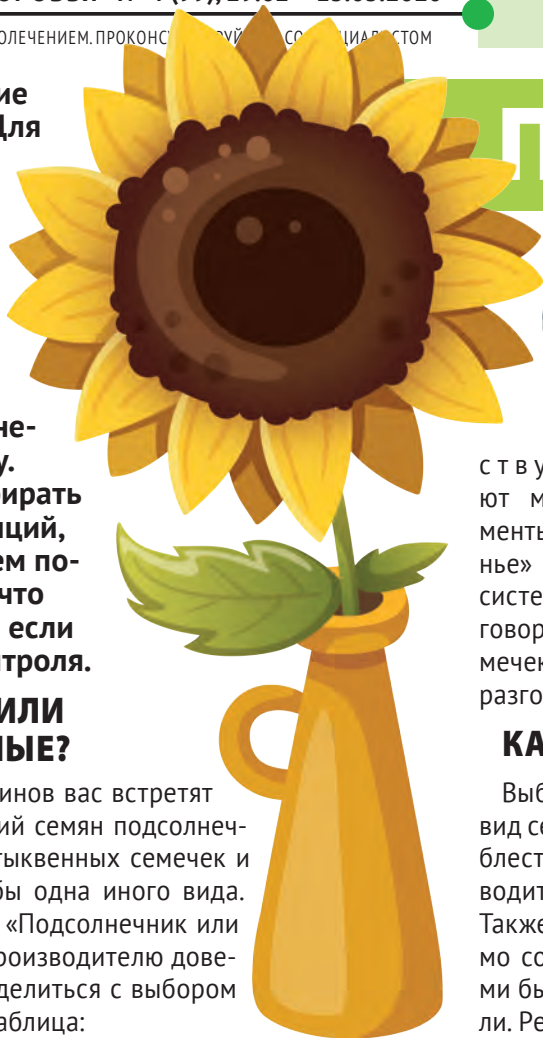
- богаты микроэлементами, такими как цинк (им-

мунитет), магний (нервная система) и селен (кровь),

- тыквенные семечки теряют вкус при обжарке, поэтому их только сушат.

Одним словом, тыквенные семечки полезнее.

Но назвать семена подсолнечника вредными нельзя. Они уступают тыквенным, но в них все равно присут-



# ПРОДУКТ «НА



ству – уют микроэлементы и витамины, «лузганье» расслабляет нервную систему и налаживает разговор. Отсыпьте горсть семечек соседу по лавочке – разговор обеспечен!

## КАК ВЫБРАТЬ

Выбирая на вес, оцените вид семечек. Не стоит брать блестящие, видимо, производитель жарил их в масле. Также советуем пройти мимо соленых семечек, какими бы вкусными они не были. Решили купить в упаковке? Хорошая пачка семечек, сохраняющая их вкус, сделана только из толстой фольги и без прозрачных вставок – свет вредит многим веществам в продукте.

## КАК СОХРАНИТЬ

Семечки отсыревают и прогоркают. Задача хранения – исключить эту вероятность. Сухое, темное место справится на отлично.

Но лучше не давать продукту лежать, ведь могут нагреться гости, найти семечки, и тогда их так просто не выведешь.

## КАК СЪЕСТЬ

Уместнее было назвать «с кем съесть», ведь только вам решать, когда и с кем «щелкнуть». Кстати, в Европе и США семечки – типичная стадионная еда, ими лузгают на футболе или бейсболе. Тыквенные семечки, измельченные в блендере и добавленные в молоко, будут неплохим аналогом дорогих миндального или кедрового молока. Их можно добавлять в уже готовые каши или йогурты или же украсить салат к праздничному столу.

## МЕКСИКАНСКИЕ СЕМЕЧКИ

Ацтеки тоже любили собираться компаниями. Альтернативу семечкам из подсолнечника они нашли в семенах растения Чиа. При относительно низкой калорийности семена Чиа богаты витаминами группы В и являются мощным природным антиоксидантом. Существовала легенда, что Чиа – дар Коатля, божества ацтеков. Удивительно, но содержание кальция в семенах Чиа выше, чем в молоке, поэтому подходит при непереносимости лактозы или же вегетарианском режиме питания. Мексиканский деликатес стремительно распространился по миру. Вполне можно время от времени вводить их в меню для разнообразия.



# ПОБОЛТАТЬ»

## ДЛЯ МУЖСКОЙ СИЛЫ

Нашими предками был выведен рецепт мужского здоровья с тыквенными семечками:

- 1 Измельчаем полкило тыквенных семечек и смешиваем со стаканом (200 г) меда.
- 2 Кладем смесь в холодильник, чтобы загустела.
- 3 Через день вынимаем и катаем небольшие шарики, размером с фундук.
- 4 Рассасываем утром по одному шарик и через полгода повторяем.



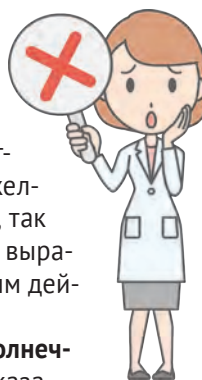
## АЗИАТСКИЕ СЕМЕЧКИ

Народы Закавказья издавна возделывали виноград. Употребляя его в пищу, многие выкидывают косточки – мусор, он и есть мусор. Но древние виноградары знали, что косточка винограда принесет пользы больше мякоти, а современники объяснили почему. Виноград богат витаминами А, D и Е, группы В, РР, С и микроэлементами. И 90% этого богатства – в косточке. Важно помнить, что горьковатый вкус в косточке – опасная синильная кислота, и употребление больше 3 г в день опасно.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

● Тыквенные семечки исключаются при аллергиях; язвенной болезни; повышенной кислотности желудка; камнях в желчевыводящих протоках, так как продукт обладает выраженным желчегонным действием.

● Семена подсолнечника противопоказаны в тех же случаях + не рекомендуются при отечности или сердечной недостаточности.



Илья Садовников

## РАЗРУШАЕМ МИФЫ:

**А** Тыквенные семечки изгоняют паразитов.

По современным данным – бабушкины сказки. Инвазия не прекращается при употреблении семечек.

**Б** Семечки вызывают аппендицит.

Аппендицит вызывает бактериальная инфекция в аппендиксе, зачастую – собственная микрофлора кишечника. Болезнь развивается на фоне стресса, вредных привычек и неправильного питания в принципе. Так что семечки для аппендицита – меньше из зол.

**В** Семечки разрушают эмаль зубов.

Теоретически – да. Но для этого нужно есть по 250–300 г ежедневно. Эмаль гораздо быстрее разрушат сигаретный дым, кофе или плохо почищенные корни зубов.

# Номер уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ  
ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ  
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС  
В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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





Как же не хотелось бросать работу и ехать на этот злосчастный семинар в Москву. На носу отчеты, нужно проверить проектную документацию, сверить клиентские списки, подбить таблицу заказов... После отпуска приходилось разгребать нештучные завалы.

## ДАЙТЕ МНЕ ЦИФР ПОБОЛЬШЕ

– Вероника Михайловна, кроме вас все равно больше некому, – уже битый час внушал мне гендиректор. – У вас опыт, вы представительны, коммуникабельны. Ну посудите сами, кого я еще могу отправить в столицу с таким важным докладом? Катю, которая краснеет, стоит к ней обратиться? Валентину? Он и двух слов не свяжет, когда придется с людьми общаться.

– Василий Николаевич, но вы же понимаете, какое у меня сейчас непростое время.

Отчеты, графики поджимают, реестр еще не составлен, а желающих подключиться не наблюдается, – искала я все новые поводы, чтобы куда не ехать.

Конечно, я знала, что с работой справлюсь, не первый раз такой аврал. Мобилизоваться я умела. Если что, и задержаться на работе могу. Не замужем, детей нет – спешить вечерами не к кому. Разве что с подружкой Полькой в кафешке посидеть, так это никогда не поздно.

И все же ехать в Москву, готовить доклад, выступать на семинаре жуть как не хотелось. Ну не мое это. Я пахарь. Дайте мне цифр побольше, таблиц, графиков –



*Без любви жить легче.  
...Но без нее нет смысла.*

Лев Толстой

вот это да, это для меня что океан для дельфина. К тому же у фирмы сейчас не самое лучшее время, прибыль упала, нужно крутиться, что-то придумывать, а не по столице разъезжать.

– Вась, – сменила я тон на дружеско-доверительный, благо знакомы мы с ним были лет двадцать, да и должность его зама и статус ближайшего друга многое позволяли, – ты пойми, ну не время сейчас уезжать. Дребень все это, чушь собачья, доклады твои. Ты же не хуже меня знаешь, что фирму спасать надо, а не пыль в глаза людям пускать сейчас. Ну отправь ты... хоть Светочку из отдела сбыта. У

# В МОСКВУ ПОЕХАТЬ

бы длинными не были ее ноги, ни Катя с ее стеснительностью, ни работяга Валька на роль переговорщиков не подходили. Я вздохнула. Как же я не люблю лезть в глаза людям, а лезть придется. Именно поэтому у меня душа к этой поездке и не лежала.

Надо сказать, что московское руководство не поспешило, и номер у меня в гостинице был более чем комфортабельный. Вполне себе можно расслабиться и забыть, что я здесь ради работы, а не в продолжение своего отпуска.

Я почти довольно улыбнулась и поспешила в ванную. Хотелось поскорее смыть с себя дорожную пыль и усталость. Мимоходом глянула в зеркало. Васька был прав, в сорок я выглядела гораздо моложе своих лет и все еще сохраняла неплохую фигуру. Мой друг-директор часто жаловался на то, что его жена в том же возрасте выглядит не так привлекательно. Но я ни разу не сказала ему, что отдала бы все эти «преlestи», лишь бы иметь то, что было у его супруги – детей, мужа... семью. Но у меня всего этого не было, поэтому я сейчас здесь, а не готовлю блинчики семье и не леплю похожую на динозавра лошадку для очередного детского сада конкурса. Снова стало грустно и зло.

## МИШКИНО БЕЗРАССУДСТВО

– Вероника Михайловна? Не ошибаюсь? – на свободное рядом со мной кресло опустился представительный мужчина лет сорока с

нее такие ножки, просто ах. Прочтет этот твой доклад так, что все облизнется.

## ПОДПОЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

Я тряслась в поезде и хмуро смотрела в окно.

«Вероника, все уже решено. Да и данные твои давно уже в Москве. Езжай и помни, что, возможно, именно от твоего выступления будущее нашей фирмы и зависит».

Возражать Василию было бесполезно, а потому я сдавалась. Собрала вечером вещи, а утром уже пила кофе в привокзальной забегаловке. Я понимала, что, говоря о спасении фирмы, Васька вовсе не доклад имел в виду. Ему важно было заручиться поддержкой нужных людей. Конечно, ни Светочка, какими



# МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ...



небольшим. – Мне очень понравился ваш доклад, вы очень достойно держались.

Я вымученно улыбнулась, а в голове мелькнула мысль «вот только командировочных приставаний мне сейчас и не хватает». Но от предложения выпить кофе не отказалась. Голова раскалывалась, хотелось сбежать из душного конференц-зала и немного выдохнуть.

Михаил, а именно так звали нового знакомого, оказался приятным собеседником. А еще с ним было легко и весело. Когда я лишь мельком упомянула, что обожаю вишню, передо мной оказался охлажденный щербет с вкусными ягодками. Честное слово, я не видела такого в ме-

ню кафе. После пары часов знакомства, я была уверена, этот мужчина способен на самые безрассудные поступки. Даром, что директор одной из дочерних компаний.

– Ника, ты поговорила с кем-нибудь из руководства о нашем проекте? – допытывался на следующий день по телефону Василий.

Хорошо, что он не видел, как заалели мои ланиты в тот момент. Нет, я, конечно, могу сказать, что весь сегодняшний день прогуляла по Воробьевым горам и Парку Горького, даже в Третьяковке была. Но вряд ли он умилится, приняв это за деловые переговоры. Пообещав, что в ближайшее время приступлю к выполнению «парт-

*Старость не может защитить от любви, но любовь легко защитит от старости.*

Коко Шанель

задания», я быстро и нервно попрощалась с директором.

Не справилась я с поставленной задачей и в последующие дни. Да и вообще, моя командировка затянулась на пару суток. Трудно было отказать себе в удовольствии почувствовать себя молодой и влюбленной. С Мишей мы бродили по московским улочкам, ходили в музеи, ели блинчики в уличных кафешках, даже побывали в театре.

... У Миши была и есть семья. Он не скрывал этого.

Стыдно ли мне? Да. Жалею ли я о том, что так случилось? Нисколько. Тот маленький командировочный роман на несколько дней вернул мне молодость, надежду на то, что я еще смогу быть любимой и иметь семью. Пусть призрачную, но я до сих пор храню ее в своем сердце и благодарна судьбе за это маленькое приключение.

Кстати, вопросы с фирмой решились сами собой. Я ведь не зря говорила, что Миша способен на безрассудства.

Вероника

## ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



ВЫХОДИТ  
2 РАЗА В МЕСЯЦ

СПРАШИВАЙТЕ  
В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ  
ОТДЕЛЕНИЯХ

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>

12+ Реклама

# САЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Нутряное сало (или смалец) – продукт необычайно полезный, наши предки это точно знали... Некоторыми из их рецептов мы можем воспользоваться и сегодня!

## ПРАВИЛЬНО ДОБЫВАЕМ

### ● По-дедовски.

Перво-наперво смалец нужно правильно вытопить. Если делать это по старинке, достаточно поместить свиной жир в глубокую сковороду, растопить его, слить в другую емкость и отделить от шкварок.

### ● По правилам.

Но мы с вами – люди современные. И не желаем, чтобы смалец содержал в себе ненужные организму канцерогены. Потому вытапливать нутряной жир будем, предварительно мелко его нарезав и поставив на водяную баню на средний огонь. Так, чтобы жир именно топился, а не кипел.

### ● Не для ленивых.

Еще метод – для самых терпеливых. Первым делом вымочить жир в холодной воде в течение суток, причем через 12 часов – сменить воду полностью. В посуду для вытапливания помимо вымоченного жира также добавить воды (третью часть от количества жира) и 1 чайную ложку пищевой соды. После закипания смалец будет подниматься на поверхность, а мы станем собирать его ложкой и складывать в отдельную посуду. Такое нутряное сало будет идеально белым и рыхлым, и хранить его можно будет долго.

## НЕ КАШЛЯЙТЕ И НЕ ЧИХАЙТЕ!

● **От сильного кашля** при простуде наши предки исстари применяли нутряное сало вместе с молоком.

Молоко следует разогреть почти до кипения, после добавить в него чайную ложку смальца и перемешать.

ОСОВРЕМЕНИВАЕМ  
МЕТОДЫ  
ПРЕДКОВ



Пить это снадобье надо сразу же, маленькими глоточками.

● **Если кашель затяжной** – поможет другой рецепт. Вам понадобится 1 ч. ложка корня алтея лекарственного. Предки добывали его сами, а мы можем и в аптеке купить.

Корень алтея залейте 2 стаканами горячей воды и поставьте на водяную баню на 10 минут. Потом дайте настояться минут 20–30 и процедите.

Перед приемом добавьте в настой две столовых ложки растопленного нутряного сала, и еще раз подогрейте (но не до кипения!).

Принимайте трижды в день по 0,5 ст. ложки, не забывая каждый раз подогревать.

● **Если же вас замучил насморк**, попробуйте на ночь смазать стопы смальцем и надеть теплые носки. Утром оцените эффект!

## ПРОДОЛЖАЕМ ГОТОВИТЬ МАЗИ

● **При болях в суставах** смешайте 100 г нутряного сала с 1 ст. ложкой мелкой соли, нанесите эту смесь на

проблемный сустав и наложите сверху согревающую повязку. Повторяйте процедуру каждый вечер на сон грядущий, а утром – смывайте нанесенную массу.

● **При экземе** сделайте смесь из 60 г смальца, белков 2 яиц и 50 мл сока чистотела. Настаивайте ее 4 дня. После – смазывайте участки кожи с экземой трижды в день.

● **При радикулите** рецепт мази будет таким: 50 г сала, два стакана молока и 10 г молотого красного перца. Молоко вскипятите и, добавив в него сало и перец, размешайте до однородности. Охлажденную мазь втирайте тщательно, но без фанатизма!

● Даже **распрощаться со старыми мозолями** также можно с помощью нутряного сала. Для этого мозоли нужно распарить, а потом нанести на них на 20 минут кашичу из смальца и растертого чеснока, смешанных в равных пропорциях. Мозоли размягчатся еще ощутимее, и вы легко избавитесь от них с помощью обычной мелкой пемзы.

Юрий Александров



Авокадо – фрукт, богатый витаминами и минеральными веществами. Но стоит ли он того, чтобы вырастить дерево авокадо дома? Ведь богатого урожая, верно, не дождёшься? Стоит! У этого растения полезны не только плоды, но и листья.

### ПЕРВЫЙ ШАГ – ПРАВИЛЬНАЯ ПОКУПКА

Отправляемся в магазин за зрелым плодом авокадо. А проверить это достаточно просто – нажмите на плод ладонями с двух сторон, а затем отпустите. Зрелый авокадо быстро восстанавливает свою структуру. Но даже если вам подобный не повстречался, не отчаивайтесь, а положите фрукт в бумажный пакет и оставьте созревать на подоконнике. Кстати, в пакет можно положить еще яблоко или банан, и тогда авокадо созреет быстрее.



# АВОКАДО – ВИТАМИННЫЕ ТРОПИКИ НА ОКОШКЕ



### ШАГ ТРЕТИЙ – ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД

**Температура** – 25–30°C и не ниже 18–20°C,

**Освещенность** – достаточная, но прямых солнечных лучей лучше избегать.

**Место** – на подоконниках восточной или западной стороны; на южных окнах листья и ствол авокадо могут подгорать, а на северных растение надо будет подсвечивать, особенно зимой.

**Удобрение** – раз в месяц или раз в две недели любыми минеральными удобрениями.

**«Выгул»** – летом можно вывезти на дачу и выставить растение под кроны деревьев в солнечном месте, и тогда уже через три года появится первый урожай.

Наталья Киселёва

### ВТОРОЙ ШАГ – ПРАВИЛЬНОЕ ПРОРАЩИВАНИЕ

Существует три способа посадки косточки:

- 1 Неочищенную косточку высадить тупым концом вниз сразу в грунт, оставляя треть сверху, поливать раз в неделю.
- 2 Проткнуть неочищенную косточку в трех местах зубочистками на 3 мм вглубь и поместить ее в воду тупым концом, при этом места проколов не должны быть погружены в воду.
- 3 Очистить косточку и поместить ее в воду, оставив треть сверху. Считается, что так авокадо прорастает быстрее. Как только росток достигнет 3 см, высадить его, сделав в грунте небольшое углубление и поместив туда косточку так, чтобы треть выходила из-под земли.

### ЧУДО-ЛИСТЬЯ

Конечно, не стоит есть листья этого тропического дерева, но приготовить чай или отвар можно и нужно! И вот почему:

- **при диарее** – предотвращает понос и помогает защититься от бактерий и вирусов, которые могут его вызвать;

- **при диабете** – отвар из листьев авокадо содержит флавоноид, играющий важную роль в нормализации уровня сахара в крови;

- **для контроля уровня холестерина** – те, кто регулярно пьет чай из листьев авокадо, имеют более низкий уровень холестерина, чем те, кто его не употребляет;

- **для поддержки сердечно-сосудистой системы** – регулярное употребление отвара или чая оказывает положительный эффект на сердечно-сосудистое здоровье, кровяное давление и кровообращение;

- **для омоложения** – большое количество антиоксидантов предотвращает ранние признаки старения и способствует поддержанию эластичности кожи;

- **для лечения волос** – отвар помогает укрепить волосы и предотвращает раннюю седину.

#### Готовим отвар из листьев авокадо:

- Взять 1 стакан воды и три листика авокадо.

- Поставить на плиту, дать закипеть, «варить» 10–15 минут.

- Немного остудить, пить с удовольствием.

# ВЕЛИКИЙ ПОСТ

*Воздерживаясь от страстей во время поста, насколько у нас хватает сил, мы будем иметь полезный телесный пост. Утруждение плоти, соединенное с сокрушением духа, составит приятную жертву Богу и достойную обитель святости.*

Преподобный Иоанн Кассиан

Великий пост в 2020 году начинается со 2 марта и продлится до 18 апреля.

Великий пост – прекрасная возможность поработать над собой: чему-то научиться, чего-то достичь, что-то исправить, от чего-то избавиться и стать лучше. Это прекрасная возможность обновиться.

Православная Церковь считает, что именно радость от предвосхищения новизны должна лежать в основе нашего отношения к посту.

Христос Спаситель говорил, что «ни-что, входящее в человека извне, не может осквернить его; но что исходит из него, то оскверняет человека». Слова свидетельствуют, что пост не должен становиться обременением и целью, напротив, мера поста должна быть такой, чтобы человек мог испытывать радость, и чтобы у него оставались силы для главного: для проявления любви, внимания и заботы к тем, кто в этом нуждается.

Святитель Иоанн Златоуст так писал о посте: «Господь наш, как чадолюбивый и общий Отец всех нас, из любви к нам, детям Своим, изобрел для нас такое врачевство, которое заключается в посте». И святитель Афанасий Великий утверждал, что пост «истребляет лукавые помыслы, содействует сердце чистым». Человек тратит свои силы и время на врачевание, обновление, чтобы в великой радости встретить Светлое Воскресение Христово.

Совершенствуясь духовно, мы исключаем из рациона мясные, молочные продукты, яйца и рыбу.

## МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 апреля Пасха Христова

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

 19 апреля Пасха Христова	 двенадцатые праздники	 7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы	 разрешение на вино
 дни постные	 пища сырая без масла	 12 апреля – вход Господень в Иерусалим	 разрешение на рыбу
 дни строгого поста	 горячая пища без масла	 разрешение на растительное масло	 разрешение на икру
 дни поминовения усопших (роди- тельская суббота)	 разрешение на растительное масло		

**ВАЖНО!** В календаре дана информация о еде в Великий пост по давней строгой монастырской традиции (уставу). Пост должен быть по силам. Мету личного поста лучше определить, посоветовавшись со священником.



**Ч**ем занимался судовой врач во время кругосветных экспедиций русского флота в первой половине XIX века?

- лечил экипаж корабля,
- проводил исключительно исследовательскую работу,
- был мультиспециалистом – врачом, дипломатом и географом.

– Как известно, XIX век ознаменовался размахом географических исследований, которые были связаны с кругосветными плаваниями русских военных и торговых судов. Напомним, первая русская кругосветная экспедиция была в 1803–1806 годах на кораблях «Надежда» и «Нева» под командованием Ивана Крузенштерна и Юрия Лисянского. Именно в ходе этой экспедиции был открыт шестой континент, название которому дали – Антарктида. То есть, противоположная Арктике.

Задачи врача на тот момент были достаточно специфичными и не всегда имели прямое отношение к его профессиональной деятельности. Перво-наперво судовой врач во время кругосветного плавания занимался здоровьем моряков, отвечал за питание и режим экипажа корабля. Только он имел право высказывать свое мнение

## Вокруг света

Кругосветные и дальние плавания русского флота 19 века стали отличной возможностью для накопления уникальных знаний в различных научных областях. Это – и судовая гигиена, и основы питания и жизнеобеспечения экипажей кораблей. В то же время, военно-морские врачи боролись с экзотическими болезнями. Порой им приходилось брать на себя отнюдь не медицинские функции.



о здоровье членов корабля и противоречить флотскому начальству во всем, что касалось медицинского обеспечения службы. Кроме этого в задачи врача входило составление отчетов о зарубежных госпиталях и общем уровне развития медицинской науки в иностранных государствах, а также ряд функций по развитию международного сотрудничества. В его задачи входило и создание географических и социально-экономических очерков о зарубежных странах. В результате, военно-морской врач совмещал роль лекаря, географа и дипломата.

- еще в XVII веке,
- только в XIX веке,
- в начале XX века.

– Только в XIX веке медики выявили связь между цингой и отсутствием в рационе питания свежих продуктов. Дело в том, что хранение этих продуктов представляло огромную проблему на кораблях эпохи парусного флота. Основу питания моряков составляли сухари, солонина, крупы, соленые овощи. По мнению генерал-штаб-доктора флота Якова Лейтона, побороть болезнь было можно при помощи сухой одежды и обуви, здоровой пищи, хорошо заквашенного и испеченного хлеба, кваса, порции сбитня для самых слабых, зелени и капусты и свежего

мяса вместо солонины. Всем экипажам предписывалось соблюдать советы Лейтона, а деньги на еду брать из артельных и «заработных» денег, которые «в достаточной необходимости» имелись в командах.

**И**менем судового врача первого русского кругосветного путешествия назван...

- остров в Баренцевом море,
- Берингов пролив,
- один из мысов в бухте Доброй Надежды.

– Именем доктора Карла фон Эспенберга, который на корабле «Надежда» совершил кругосветное путешествие с капитаном Иваном Крузенштерном в 1803–1806 годах, назван один из мысов в бухте Доброй Надежды, в заливе Коцебу, под 66°31' северной широты и 164°45' восточной долготы по Гринвичу. Участник первой кругосветной экспедиции Отто Коцебу во время одного из своих кругосветных путешествий воздвиг вечный памятник своему другу, назвав именем Эспенберга мыс.

Наталья Киселёва

**К**огда была снята «печать цинготной опасности»?

**А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...**

**Паника – главный враг!**

Как известно, без еды человек может прожить примерно месяц, а без воды – всего четыре дня. Но факт остается фактом: большинство попавших в кораблекрушение погибают в первые три дня своего одиночного плавания. Этот вопрос очень интересовал французского врача Алена Бомбара. Поэтому, он отправился в 1952 году в 65 дневное путешествие по Атлантическому океану на резиновой лодке без запасов воды и еды. Он выжил! По его утверждению – едой и водой для него стала пойманная им же самим рыба, кроме того, он собирал осадки. Так, Ален Бомбар доказал, что, если не впадать в панику, можно выжить даже в самых экстремальных условиях. Паника и страх главные враги.



Весеннее солнышко уже стучится в окно, призывает скинуть тёплые одежды и шепчет «Пора приводить себя в форму!». Весной самое время сбросить «наеденное» за зиму. Это, конечно, дело похвальное и нужное, но нелегкое – и всё потому, что на пути к прекрасной фигуре нас подстерегают ловушки. Певица Инесса не понаслышке знает об этих диетических капканах и расскажет, как в них не попасться.

### ЛОВУШКА № 1

#### *Обезжиренные продукты*

Доказано, что жир необходим в рационе: без него нарушается и замедляется обмен веществ, жирорастворимые витамины и микроэлементы просто не усваиваются, и вот они – депрессия, упадок сил, обвисшая кожа и, главное, эффект «плато», когда вес перестает уходить.

Поэтому к урезанию рациона надо подходить здраво – например, исключение жирного мяса, копченостей, колбас и фаст-фуда однозначно пойдет на пользу, а вот переход на обезжиренные молочные продукты и отказ от растительных масел, орехов не пойдет на пользу фигуре и в целом здоровью.

### ЛОВУШКА № 2

#### *«Диетические» этикетки*

Не спешите покупать продукты с пометкой «диетический», «для правильного питания», «фитнес» и так далее. Почитайте состав и подумайте: что в нем нужного и полезного для вас, кроме названия? Батончик даст вам энергию, если вы страшно голодны, а поесть удастся нескоро, или если у вас насыщенная спортивная тренировка. Но если вы включаете его в рацион на постоянной основе только потому, что это батончик для правильного питания, то не надейтесь легко сбросить вес. То же самое можно сказать и о «диетических» хлопьях, и о обезжиренных йогуртах с большим количеством сахара.

# КАК С КИЛОГРАММАМИ РАССТАТЬСЯ

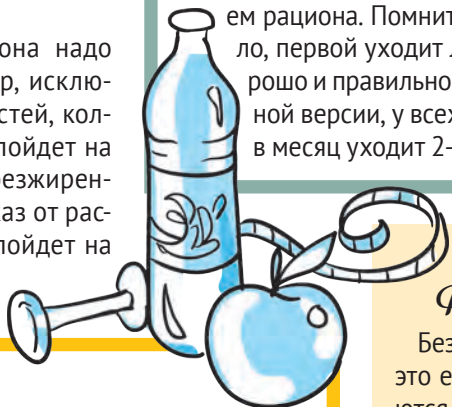
## *и в ловушки не попасться*



### ЛОВУШКА № 3

#### *Завышенные ожидания*

Вы сели на диету, начали заниматься спортом, считать калории и планировать рацион. И вот они, первые результаты: на весах минус 2 кг, на талии минус 2 см, и вам хочется еще быстрее, еще эффективнее. Вы взвешиваетесь по два-три раза в день и думаете, от чего бы еще отказаться в своей диете? Ну что ж, вы снова в ловушке. И она может завести вас в депрессию и апатию, а также вынудит вас причинить себе вред радикальным обеднением рациона. Помните: после первого резкого сброса веса (а как правило, первой уходит лишняя вода) процесс замедляется, и это очень хорошо и правильно. Организм постепенно привыкает к своей облегченной версии, у всех органов и систем есть время на перестройку. Если в месяц уходит 2–3 кг, то это нормально и безвредно.



### ЛОВУШКА № 4

#### *Фруктовые соки*

Без сахара они суперполезны, считают худеющие. Но это еще одна ловушка. Лишенные клетчатки, соки являются источником, прежде всего, быстро усваиваемых сахаров и имеют низкое содержание витаминов. Гораздо полезнее для организма будет, если вы съедите свежий фрукт. А пить лучше чистую воду.

### ЛОВУШКА № 5

#### *Безглютеновые продукты*

Нередко можно услышать, что продукты, не содержащие глютен, помогают в снижении веса. А ведь речь зачастую идет о хлебе, печенье, шоколаде. Эти вкусняшки с очень большой натяжкой можно назвать диетическими. К тому же нередко они изобилуют искусственными добавками – улучшителями, ароматизаторами, красителями.



Всем хочется быть и сытыми, и весёлыми, и при этом стройными, или по крайней мере почувствовать легкость и подвижность в теле. Как совместить ограничения по диете и желание сытно покушать – точно знают наши читатели, которые с удовольствием делятся своими секретами диетических блюд.

# АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА для стройняшек



## КРАМБЛ ИЗ ЯБЛОК

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 800–900 г яблок • 2 ст. ложки меда • 8 ст. ложек геркулеса
- 6 ст. ложек оливкового масла • 4 ст. ложки дробленых орехов
- 1 ст. ложка кунжутных семечек • 8 ст. ложек изюма
- 2 ст. ложки лимонного сока • 1 ч. ложка корицы

Яблоки очистить от кожуры и семенной камеры, натереть на крупной терке и полить лимонным соком. Изюм вымыть, смешать с яблоком, выложить в форму для запекания, разровнять. Теперь смешать геркулес с медом, маслом, орехами и корицей. Равномерно выложить эту смесь поверх яблок. Поставить запекаться в духовку при 180°C на 15–20 минут, пока не подрумянится.



Энерг. ценность на 100 г – 208 ккал

Наталья Гарипина, г. Тверь

## ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 0,5 кг капусты белокочанной • 1 крупная морковь
- 2 крупных луковицы • 2 помидора • 300 мл сметаны
- 4 яйца • 50 г плавленого сыра • пучок свежей зелени
- соль и черный перец по вкусу

Капусту вымыть и нарезать, как вам больше нравится. На разогретой сковороде с небольшим количеством масла слегка обжарить капусту, добавить натертую на крупной терке морковь. Затем положить нарезанный мелко лук. Следом – измельченную зелень и помидоры, нарезанные кубиком. Посолить и поперчить по вкусу. Жарить на среднем огне, помешивая, пока не выпарится большая часть жидкости. Взбить миксером или блендером яйца, сметану и плавленный сыр. Форму для запекания смазать маслом, выложить капустную смесь и залить ее яичной смесью. Выпекать 20–25 минут при 180°C.



Энерг. ценность на 100 г – 78 ккал

Ольга Антонова, г. Руза

## СЫРНИКИ БЕЗ МУКИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 200 г творога • 1 яблоко • 3 ст. ложки сметаны
- 1 яйцо • 1 ст. ложка с горкой мультизлаковых хлопьев
- разрыхлитель для теста 0,5 ч. ложки • 1 ч. ложка меда
- 1 щепотка соли

Творог размять или протереть через сито. Вмешать яйцо, хлопья, мед, соль, разрыхлитель, сметану. Яблоко очистить, натереть на крупной терке или нарезать маленьким кубиком. Смешать с творожной массой. Оставить на 20 минут.

Застелить противень пекарской бумагой. Сформировать и выложить на него сырники, чуть-чуть смазать сметаной. Выпекать при 180–190°C до золотистого цвета, примерно 20–25 минут. Подавать со сметаной, медом.

Анастасия Рудакова, г. Санкт-Петербург



Энерг. ценность на 100 г – 138 ккал

## КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



Энерг. ценность на 100 г – 40 ккал

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1 литр кефира • 2 апельсина
- 0,5 лимона • 0,5 ч. ложки сушеного молотого имбиря
- 50–60 г корня имбиря
- щепотка перца чили
- 2 ст. ложки корицы
- свежая мята для украшения

С апельсинов и лимона снять цедру и отжать из них сок. Имбирь очистить, натереть на терке и отжать сок. Смешать кефир, соки цитрусовых и имбиря, добавить цедру, перец чили и корицу. Взбить блендером. Разлить по бокалам, украсить мятой и сразу же подавать. Такой коктейль лучше не пить на ночь, поскольку он изрядно бодрит.

Елена Галямина, г. Казань

ПРИШЛИТЕ  
СВОЙ РЕЦЕПТ



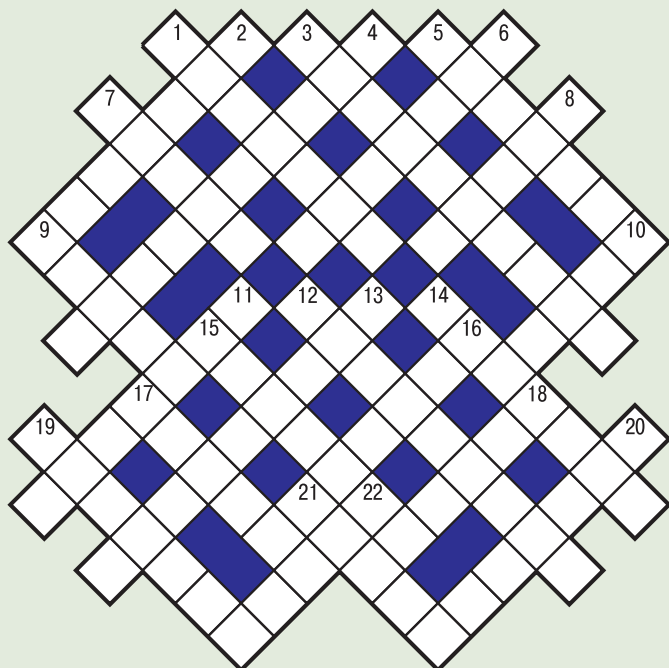
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru) или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## ДИАГОНАЛЬ

В этом кроссворде слова вписываются не по горизонталям и вертикалям, а по диагоналям (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево).



**Слева-вниз-направо:** 1. Великолепная пятерка и вратарь как хоккейный ансамбль. 3. Она обращалась к мужу: «Товарищ Бендер!» 5. Часть тела, куда дышит догоняющий. 7. Полный хромосомный набор. 9. Цветок на гербе французского королевского рода. 12. Всемирные соревнования под девизом: «Быстрее, выше, сильнее». 14. Прикосновение к коже, вызывающее нервный смех. 15. «Филиал» деревни на новом месте. 17. Он болтает слишком много и не по делу. 19. Вселенная, где все наоборот. 21. Гипотетическая фундаментальная частица, из коих состоят все другие.

**Справа-вниз-налево:** 2. По примете, он свидетельствует о том, что повар, готовивший блюдо, влюблен. 4. Кто из древнегреческих философов набирался ума-разума у Платона? 6. Высшая степень распушенности тюльпана или культуры. 8. Бег сердитого волка из песенки о елочке. 10. Знак согласия, «поданный» со сжатыми губами. 11. Бережно хранимая и чтимая реликвия. 13. Приключения хоббитов в фильме «... колец». 16. Головной убор, в который с помощью Хлестакова обрядил свинью Гоголь. 18. Орфографическая или дважды два - пять. 20. Тот же озорник и проказник. 22. Работник, ухаживающий за мериносами.

## ОТВЕТЫ

**Слева-вниз-направо:** 1. Секстет. 3. Грудачуева. 5. Затылок. 7. Ленюк. 9. Лурия. 12. Олимпиада. 14. Шекотка. 15. Выселок. 17. Трапез. 19. Ан-тисир. 21. Кеврк. **Справа-вниз-налево:** 2. Пересол. 4. Аристомер. 6. Расцвет. 8. Рысац. 10. Кувек. 11. Святыня. 13. Властелин. 16. Ер-молка. 18. Ошбка. 20. Шкодьник. 22. Овчар.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Снег, иней и дождь – какое из этих природных явлений может и идти, и лежать?
- 2 В Австралии это животное называют «морская оса». О ком идет речь?
- 3 Есть два вопроса – на один нельзя ответить «да», на другой нельзя ответить «нет». Назовите эти вопросы.



## ОТВЕТЫ

**Логические загадки:** 1. Снег. 2. Медведь. 3. Ты спишь? Ты живешь? **Найдите 5 отличий:** Чуб у мужичины, карта на рубашке, расстегнутый ворот, узор справа внизу, край у дверного проема слева.





# СУДОКУ

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

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

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

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

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

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

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

## ответы

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

## ГОРОСКОП НА 29 ФЕВРАЛЯ – 13 МАРТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Звезды предупреждают Овнов: конец февраля и почти весь март – непростой период. Вы можете стать более подверженными сезонным инфекциям и обострению хронических заболеваний. Помните о профилактике!

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Восстановившись в феврале, в марте Близнецам стоит следить за своим питанием. Отказ от вредных привычек и поворот в сторону спорта – тоже на благо укрепления иммунитета. А легкий шопинг – для души.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Взросшая активность Львов в феврале позволит им сохранить хороший ритм и в марте. Но только в случае, если не станете тратить свою энергию на потворство слабостям. Не ленитесь, зарядка и бассейн вам точно по плечу.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Особое внимание Весам в марте стоит уделить органам дыхательной и сердечно-сосудистой систем. При проблемах со сном откажитесь от алкоголя, распланируйте свой день, больше гуляйте и рационально питайтесь.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

В марте Стрельцы в группе риска по развитию заболеваний сердца и вирусных инфекций. Чтобы минимизировать риски, обходите стороной общественные места, закаляйтесь, ешьте овощи и фрукты, больше гуляйте.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям в марте стоит проверить показатели крови, отвечающие за ее свертываемость. Исключить риск тромбообразования. Обратитесь к врачу и выполняйте его рекомендации, и вам удастся избежать проблем.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Если Тельцы будут невнимательны к своему здоровью, в марте их могут одолеть простуды, переходящие в хроническую форму. Особого внимания требует дыхательная система. Чаще гуляйте, делайте дыхательные упражнения.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Март – благоприятный период для Раков и их здоровья. Укрепляйте свой организм и приводите себя в порядок. Если вас посетила меланхолия, постарайтесь расслабиться и отдохнуть, в том числе от телевизора и соцсетей.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Чтобы не быть уязвимыми перед вирусами, Девам стоит не забывать об укреплении иммунитета. И лучший способ – физическая активность. Регулярно контролируйте уровень глюкозы и холестерина в крови.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам в стрессе стоит освоить медитативные практики. Не стесняйтесь обратиться за помощью к психологу. В марте вам не стоит увлекаться экзотическими продуктами, велик риск аллергической реакции.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги-трудоголки рискуют подорвать свое здоровье. Если вы подозреваете у себя гастрит, то не запускайте свое состояние, обратитесь к специалистам и начните, наконец, заботиться о своем здоровье.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Чтобы не заболеть в марте, Рыбам нужно одеваться по погоде и избегать мест скопления людей. Если же вы все-таки заболели, старайтесь не геройствовать, решая дела, а отлежитесь дома в уютной постели.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



24 февраля – 8 марта  
**РАСТУЩАЯ ЛУНА**

29 февраля – 1 марта – не стоит делать агрессивные косметические процедуры, так как они не дадут ожидаемого результата. Чтобы не заболеть простудным заболеванием, сконцентрируйтесь на физической активности и здоровом питании.

2–4 марта – самое подходящее время для начала курса очищения организма. Если здоровье не позволяет, можно



9 марта  
**ПОЛНОЛУНИЕ**

ограничиться и разгрузочным днем. Мясо замените на овощи и фрукты. Пейте достаточное количество воды.

5–8 марта – посвятите это время своему здоровью. Организуйте правильный режим отдыха и сна. Вводите умеренные физические нагрузки, особенно упражнения на здоровье позвоночника.

8–9 марта – повышается раздражительность, возможны



10–23 марта  
**УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА**

нервные срывы и психологические расстройства. Утихомирить бурные эмоции помогут ванна, книга, пирожное и массаж, сделанный руками любимого человека.

10–13 марта – полезны любые процедуры, направленные на борьбу с лишним весом, удачно пройдет визит к стоматологу. Хорошее время для генеральной уборки в доме, мытья и душе.

## «Планета здоровья»

## Pressa.ru»

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

## Учредитель,

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

Генеральный директор:  
БАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,  
г. Москва, ул. Полковая,  
д. 3, стр. 4  
e-mail: [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru)

Адрес издателя: 111675, Россия,  
г. Москва, ул. Святогорская,  
д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,  
офис 4

## Главный редактор:

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

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

## Менеджер по подписке:

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

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

## Ведущие менеджеры

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

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

Телефон рекламной службы:  
8 (495) 933-95-77, доб. 225  
e-mail: [reklama@kardos.ru](mailto:reklama@kardos.ru)

№ 4 (99). Дата выхода:  
29.02.2020

Подписано в печать: 25.02.2020  
Номер заказа – 2020-00564  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 28.02.2020

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

Тираж 268 500 экз.

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фото предоставлены

Shutterstock/FOTODOM

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

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





# ОУФК-01/09

## ОБЛУЧАТЕЛЬ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ КВАРЦЕВЫЙ\*



РЕКЛАМА

Линия®  
ЗДОРОВЬЯ

### ОУФК-01

- ✓ ЗАЩИТА от вирусных инфекций
- ✓ ПРОФИЛАКТИКА ЛОР-заболеваний, лечение на начальной стадии заболевания
- ✓ УФО кожных покровов: угревая сыпь, экземы, псориаз и пр.
- ✓ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ помещений объёмом до 30 м<sup>3</sup>

### ОУФК-09

- ✓ ЛЕЧЕНИЕ вирусных инфекций
- ✓ ЛЕЧЕНИЕ ЛОР-заболеваний в острой форме
- ✓ УФО кожных покровов: лечение и обработка гнойных ран и язв, пролежней, ожогов, лечение фурункулов и пр.
- ✓ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ помещений объёмом до 60 м<sup>3</sup>



# ОРТОМАГ® К ЗДОРОВЬЮ ШАГ

## АППАРАТ МАГНИТНОИМПУЛЬСНОЙ ТЕРАПИИ\*\*

- Прост, универсален и удобен в эксплуатации
- 6 катушек-индукторов
- Боковые крепления для удобной фиксации на теле
- Увеличенный ресурс работы
- Повышенная износостойкость соединений
- Доступная розничная цена



ЗАКАЗАТЬ В

ПРОИЗВЕДЕНО В РОССИИ. ПАО «ГЗАС им. А.С. Попова»,  
КАЧЕСТВО оборонного предприятия!



**OZON**<sup>2</sup>  
**ВИТА**<sup>3</sup>

© зарегистрированный товарный знак

\*Облучатель ультрафиолетовый кварцевый ОУФК зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения (Росздравнадзор). Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № ФСР 2009/04668.

\*\*Аппарат магнитноимпульсной терапии зарегистрирован в федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения. Регистрационное удостоверение на медицинское изделие №РЗН 2015/3244.

1 – аптека ру. 2 – озон. 3 – аптека ВИТА.

Общество с ограниченной ответственностью «Интернет Решения», ОГРН 1027739244741, юр. адрес: 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I, комн. 6

Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен»», ОГРН 1025403638875, юр. адрес: 630559, Новосибирская область, рабочий поселок Кольцово, проспект Академика Сандахчиева, здание 11

Общество с ограниченной ответственностью «ВИТА ЛАЙН» ОГРН 1066367041784, юр. адрес: 443001, г. Самара, Ленинский район, ул. Галактионовская, д. 106А, оф. 7

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.