

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 05 (100)

14 – 27 марта  
2020 года

ГЛАВНОЕ:

ГИПЕРТОНΙΑ

УХУДШЕНИЕ  
ПАМЯТИ

НЕВРОЗЫ

## ГЛАЗА КАК КАРТА ЗДОРОВЬЯ

ДИАГНОСТИКА ПО РАДУЖКЕ

СТР. 12–13

## ПИТАНИЕ ПРИ НЕВРОЗАХ

ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ  
УСПОКОИТЬСЯ

СТР. 26–27

## ПАРИМСЯ НА ЗДОРОВЬЕ

БАНЯ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

СТР. 7

## НУТ

НАСЫТИТ И ЗДОРОВЬЕ  
ПОПРАВИТ



СТР. 18–19

ISSN 2414-4940



9 772309 1882007



2 000 5

ЛЕЧЕНИЕ  
ПРОПОЛИСОМ  
И ПЕРГОЙ

СТР. 22

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ВЕСНА И ГИПЕРТОНΙΑ

СЕЗОННЫЕ СКАЧКИ  
ДАВЛЕНИЯ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ● ПРЕДВЕСТНИКИ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА

*Правда ли, что, если прислушаться к своему организму, можно за годя почувствовать и предотвратить сердечный приступ?*

*Павле Романович О., г. Муром*

– Ряд кардиологов уверены, что, действительно, о сердечном приступе организм начинает предупреждать за месяц.

И первые сигналы начинают поступать от нервной системы – сонливость, депрессивное настроение, угнетенность. Это происходит из-за дефицита кислорода в организме по причине сужения кровеносных сосудов. Еще одним предвестником сердечного приступа может являться сбивчивое дыхание. Женщин может мучить навязчивая боль в области живота, головокружения, тошнота, рвота. При аритмической форме наблюдается тахикардия – учащенное сердцебиение. Таким образом, симптомы надвигающегося приступа можно выявить заранее и предпринять меры по предотвращению инфаркта. Ввести в рацион больше овощей, фруктов, цельнозерновых блюд, нежирные сорта мяса и рыбы; непременным условием является отказ от курения, ограничение сахара, соли, алкоголя, быстрых углеводов. И конечно, необходимо обратиться за консультацией к кардиологу.

## ● О ГЛАУКОМЕ «РАССКАЖУТ» ЛИНЗЫ

*Слышала, что изобрели линзы, которые умеют распознавать болезни глаз. Так ли это?*

*Зинаида Крушина, г. Ростов-на-Дону*

– Действительно, китайские ученые сообщили об изобретении линз, которые смогут сообщать докторам-офтальмологам об изменении влажности глаз и глазного давления у пациента. Так, если человек страдает от ксерофтальмии (сухости глаза), то диагностические линзы покраснеют спустя 25 минут. «Умные» линзы способны распознавать и глаукому, меняя свой цвет на зеленый. В настоящий момент, правда, линзы существуют лишь в виде прототипа и выполнены из биосовместимого гидрогеля, состоящего из полимера. Создатели линз не претендуют на первенство и признают, что уже существуют линзы, способные распознавать повышение уровня сахара в крови и сообщать об успешном попадании в глаз лекарства.

– Доктор, что делать, если хочется работать?

– Лягте полежите, и всё пройдет.



## ● ВИШНЯ ПОВЫШАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ

*Муж у меня спортсмен. Недавно сообщил мне, что теперь будет налегать на вишню, якобы она повышает выносливость. Нет, я не против – сезон не за горами. Но как ягода может влиять на выносливость?*

*Любовь Уткина, г. Владимир*

– Канадские исследователи действительно обнародовали информацию о том, что вишня в любом виде способна повышать выносливость. Ученые уверены, что одинаково полезны в этом

смысле как свежие ягода, так и сок, экстракт и даже порошок ягод. Исследования, кстати, проводились именно на профессиональных спортсменах. Добровольцы употребляли вишню в раз-

ных формах в течение нескольких дней перед тренировкой, а затем демонстрировали более высокие показатели выносливости. Интересно, что наибольшую выносливость после употребления вишни демонстрировали спортсмены-новички, опытные же покорители спортивных высот показывали менее впечатляющие изменения выносливости, но все же неизменно позитивный результат присутствовал и у них.

# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

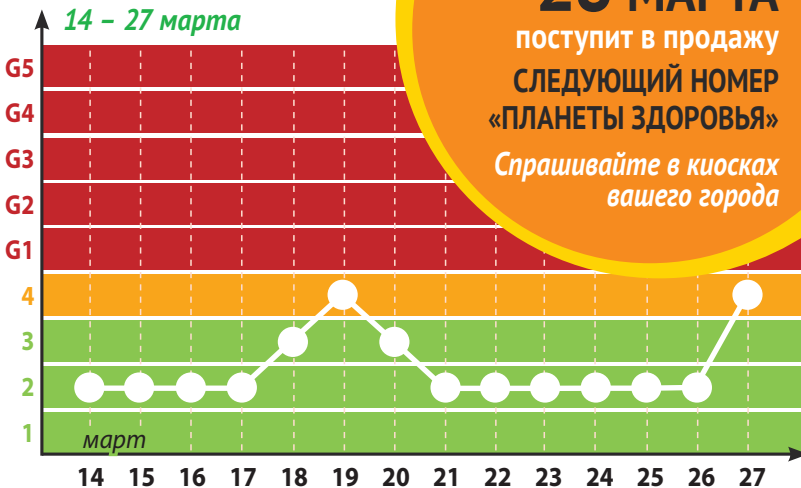
**● МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

**● 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

19 и 27 марта 2020  
возможны возмущения магнитосферы Земли



● 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**  
целebная из камня обсидиан

на тесемке  
цена: **399р.**

«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Святая София» (от болезней), «Божья Мать Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

## ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ [wolvesby.ru](http://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.**

**Природный Янтарь**

Бусы 3х видов:  
ВЕС: 15г. - **999р.**  
35г. - **1599р.**  
45г. - **1999р.**

Браслет: цена: **999р.**

Серьги «Янтарь» цена: **1499р.**

Кольцо «Янтарь» цена: **1199р.**

**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, Бируза, Горный хрусталь.

Бусы **699р.**, Браслеты **499р.** из натуральных камней:

Лазурит, Тигровый глаз, Яшма, Горный хрусталь, Лунный камень, Сапфирин, Аметист, Сердолик, Бируза, Гранат, Агат, Нефрит и др.

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»

Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.

**450 страниц + чудотворные образы!**

цена: **899р.**

**ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ**

Для поддержания давления  
цена: **499р.**

Бесплатный звонок по всей России:  
**8-800-200-15-57**  
Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРН 31507330029590  
Смоленская обл., п. Стан. ул. Первомайская 13-2



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ СОКИ ОВОЩНЫЕ – ЛЕКАРИ БОЛЬШИЕ

Мне очень нравятся простые народные рецепты из доступных средств, которые всегда есть под рукой. Не все знают, что обычные овощи, которые растут у нас на огородах и зимой хранятся в погребах, являются самыми настоящими лекарями с грядки. Про лук и чеснок всем известно, в них много пользы, и помогают они от самых разных недугов. А вот, например, свекла! Тоже чудо-овощ. Если есть вареную свеклу ежедневно, не будет проблем с печенью, свекла отлично чистит кровь, а еще свекольным соком я лечу больное горло. Соком сырой свеклы (1 стакан) смешиваю с 1 ч. ложкой яблочного уксуса и полощу этим раствором горло 5–6 раз в день, при этом делаю один глоток. Выздоровление не заставляет себя ждать. Еще люблю репу! Она является отличным отхаркивающим средством, всегда ее варю, когда кто-то в семье заболевает, салаты с сырой репой часто делаю. От головных болей картофельный сок спасает.



Сырой картофель (лучше красных сортов) тщательно мою, вместе с кожурой натираю на терке, отжимаю сок и пью по полстакана 3 раза в день натощак за полчаса до еды и перед сном. Каждый раз готовлю и пью именно свежевыжатый сок, в таком виде он полезен и помогает на 100%. Желаю всем здоровья!

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### КУХОННЫЙ СЕКРЕТИК

Если вы затеяли выпечку и совершенно неожиданно обнаружили отсутствие яиц, смело заменяйте их на бананы – половина банана вместо 1 яйца.

*Анна Семёновна Новикова, г. Раменское*

*Валентина Игоревна,  
г. Сергиев-Посад*

## ✉ ДЛЯ НЕЖНЫХ ПЯТОЧЕК ОН – КУДРЯВЫЙ ЛЁН

Обычно женщины жалуются на шершавость пяточек летом, когда в босоножки переобуваются, а меня эта напасть круглый год мучает. Колготки надеть невозможно, сразу зацепки появляются. Была как-то на приеме у флеболога по поводу варикоза, ну и как женщине пожаловалась на проблему сухости пяток. Она мне и посоветовала средство от трещин. По дороге домой я в магазин зашла, купила себе сразу это средство. Семена льна. Удивительно, правда? Принесла домой, растолкла в ступке 2 ст. ложки семян и проварила их с добавлением половины стакана воды на медленном огне. Когда отвар стал похож на густой кисель, сняла его с огня, остудила до комфортной температуры, добавила 1 ч. ложку меда и нанесла на пяточки. Выдержала минут 20 и смыла теплой водой. Делала так каждый день в течение недели. И мои пяточки неожиданно стали мягонькими. Чудо-средство! Всем советую.

*Полина Нарская, Московская обл.*

**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

## ✉ ГОРЧИЧНИК НА ПЯТКИ – ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ!

При простудах от кашля многие пользуются горчишками. Я тоже люблю это средство, оно и эффективное, и недорогое, кашель проходит очень быстро. А недавно узнала, что горчишками еще и насморк хорошо лечат. И сама в этом убедилась. Как только у меня начался насморк, я намочила горчишки и приложила их к пяткам, обмотала мягкой фланелью, надела большие шерстяные носки и держала так долго, сколько могла выдержать. Делала эту процедуру перед сном, потом выпила теплого чая с медом и легла спать в теплых носках, но уже без горчичников. К утру от насморка не осталось и следа! Отличное средство!

*Юлия Никифорова, г. Великий Новгород*



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ДЫШИТЕ И НЕ СПИТЕ

Если вам ужасно хочется спать, а требуется сосредоточиться на чем-то, задержите дыхание максимально, насколько сможете. А затем медленно выдохните. Это увеличит частоту сердцебиения и поможет взбодриться.

*Светлана Кручинина, г. Екатеринбург*

# ПРОБЛЕМЫ С НОГТЯМИ И КОЖЕЙ СТОП МОЖНО ЛИ ДОБИТЬСЯ ИХ РЕШЕНИЯ?

**Деформированные, утолщенные, пожелтевшие, крошащиеся ногти. Они не дают носить открытую обувь, вызывают дискомфорт. Мозоли, трещины на огрубевшей коже стоп мешают ходить. Врастающие ногти вызывают боль. После 60-70 лет такие ногти встречаются у многих людей.**

Для косметолога устранить проблему ногтей не составляет труда. Современные методы, включающие местные средства, аппаратные методики позволяют справиться с любой ситуацией. Но это требует регулярного посещения косметолога, что вызывает затруднение и вынуждает людей иногда смириться и терпеть.

Российскими учеными создан оригинальный косметический препарат «ФУНДИЗОЛ». Универсальным является не только состав крема, включающий компоненты размягчающие проблемный ноготь и огрубевшую кожу стоп, питательные компоненты и экстракты трав, но

и схема его применения. Крем помогает одновременно устранять изменение ногтей и кожи стоп (мозоли, трещины, натоптыши, которые сами по себе не дают ходить и одевать носки). При этом не требуется применять различные пилки для кожи.

Обычно избавиться от измененных ногтей удавалось за несколько месяцев. Значительно дольше (более 5 месяцев) идет отрастание новых ногтей на ногах.

В настоящее время крем «ФУНДИЗОЛ» выпускается российской компанией ООО «Инфарма 2000».



**«Цитралгин», «Бишофит-гель»:**  
помощь суставам  
в любом возрасте

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМУ?

1. Перед началом движения проведите разминку: помассируйте мышцы, область суставов и поясницу, используя крем для массажа, сгибайте и разгибайте сустав без нагрузки в течение 5 минут.
2. Ограничьте вес сумок, ходьбу на большие расстояния. Воспользуйтесь палочкой для разгрузки сустава.

## КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ ПОСЛЕ ПЕРЕГРУЗОК



**Перепады погоды и большие нагрузки. Во многих случаях это способствует обострению проблем с суставами, поясницей. Что делать?**

**Проблемы с суставами и позвоночником отмечают примерно 70% взрослого населения.\* Физические нагрузки провоцируют проблемы в суставах. Нагрузки на неподготовленный сустав могут травмировать нежную хрящевую ткань. Малотренированные мышцы ног и спины не могут надежно фиксировать сустав, что приводит к изменению его подвижности. В результате дискомфорт, различные неприятные ощущения в суставах и пояснице.**

3. Если предстоит долгая прогулка или большая нагрузка, используйте наколенник и пояс для разгрузки поясницы.
4. Используйте обувь с невысоким каблучком, достаточно свободную, с толстой, мягкой, подошвой.
5. Держите суставы и поясницу в тепле.
6. Во время работы держите спину прямой, не сгибайте колени полностью (пользуйтесь низкой скамейкой).
7. Если дискомфорт в суставах или спине все-таки появились – прекратите нагрузку, используйте какие-нибудь согревающие и успокаивающие кремы. Фиксируйте сустав (наколенник, налокотник) и поясницу (пояс).

В большинстве случаев работать с проблемами суставов нужно постоянно, терпеливо,

комплексно. Нужно обратиться к специалисту, использовать физкультуру, диету, иногда временно изменяя свой образ жизни. Людям с проблемами обычно рекомендуется ограничить употребление концентрированных молочных продуктов (творог, сыр, сметана, сливочное масло, сливки). Нет подтверждений тому, что кальций, содержащийся в молочных продуктах, может предотвратить все эти проблемы. Однако этот кальций может откладываться в тканях суставов, вызывая неприятные ощущения.

**ЖЕЛАЕМ ПОЛУЧАТЬ РАДОСТЬ ОТ ДВИЖЕНИЙ И ЗДОРОВЫХ СУСТАВОВ.**

\* Из открытых источников.

**СПРАШИВАЙТЕ** крема «ФУНДИЗОЛ», «Цитралгин», «Бишофит-гель» во всех аптеках.  
Справки по его применению можно получить по тел.: 8 800 201-81-91 (звонок бесплатный).  
[www.inpharma2000.ru](http://www.inpharma2000.ru)

Герань, она же пеларгония – один из всегдашних в квартирах любителей комнатных растений. И часто мы не особенно интересуемся – какой именно из четырёх сотен существующих видов герани обосновался у нас на подоконнике, и не подозреваем о её лечебных свойствах. Растёт себе, да и пусть растёт...

Между тем, в листьях герани содержится немало полезных веществ, благодаря чему лекарственные средства на ее основе помогают от множества болезней!

Множество мы, конечно, не охватим. А вот поделиться рецептами лечения с использованием герани, помогающими при некоторых заболеваниях, без сомнения, сможем.

## ПОЛОСКАНИЯ ПРОТИВ ИНФЕКЦИЙ

Несколько листьев герани (без гнили и повреждений!) высушите и измельчите. Засыпьте в чашку 1 ст. ложку высушенных листьев. Вскипятите 250 мл воды и залейте кипятком в ту же чашку. Затем накройте настой крышкой и оставьте на 8 часов, по истечении которых обязательно процедите.

Процеженным настоем можно полоскать горло по 4–5 раз в день при ангине, ОРЗ, ОРВИ и прочих заболеваниях верхних дыхательных путей.

Еще один рецепт настоя действует полезными свойствами не только герани, но и меда. Измельчите 10 небольших листьев герани и

# Герань ИСЦЕЛЯЮЩАЯ



**МАЛОИЗВЕСТНЫЕ СВОЙСТВА ВСЕМ ИЗВЕСТНОГО РАСТЕНИЯ**

залейте их стаканом холодной кипяченой воды. Добавьте 1 ч. ложку меда. Так же, как и в первом рецепте, оставьте эту смесь настаиваться на 8 часов. После – полощите горло до 4–5 раз в день.

## ЧЕМ НЕРВЫ УСПОКОЯТСЯ?

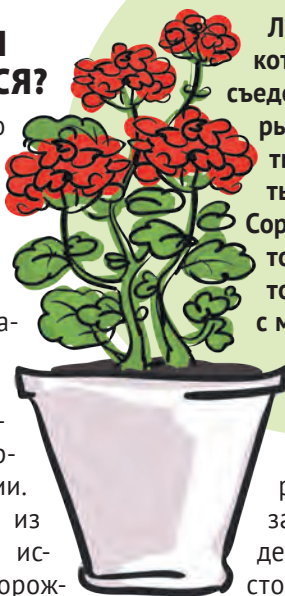
Мы намеренно не рассказываем о рецептах, в которых предполагается употребление вовнутрь сока герани: такая терапия может спровоцировать у некоторых людей аллергические реакции. Настои и отвары из герани следует использовать с осторож-

ностью людям, склонным к гипотонии.

Вместе с тем, отвар из герани будет незаменим при

## ВЫСОКАЯ КУХНЯ

Листья и цветы некоторых сортов герани съедобны. Умелые кулинары украшают ими десерты, приправляют салаты и даже мясные блюда. Сорта с лимонным ароматом добавляют в чай, торты, пудинги. А сорта с мятным запахом часто добавляют в напитки.



развитых неврозах, бессоннице, депрессивных состояниях.

1 ст. ложку сухих и измельченных листьев залейте 1 стаканом кипятка. Варите на слабом огне не более 10–15 минут. Затем оставьте отвар на 1 час, процедите и доведите объем до первоначального охлажденной кипяченой водой.

При неврозах отвар следует пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день после еды.

## ДУШИСТАЯ ВАННА

Если же нервная система основательно барахлит, замучила бессонница и все острее ощущается усталость, самое время обратить внимание на исцеляющие ежевечерние ванны с гераниевым маслом.

Такое масло несложно приготовить самостоятельно.

Смешайте в равных пропорциях сухие листья и соцветия герани, высушите и измельчите. Заполните этой смесью ошпаренную кипятком пол-литровую банку на три четверти и утрамбуйте. Залейте смесь слегка подогретым (но не раскаленным!) оливковым или рафинированным подсолнечным маслом. Плотно закупорьте

банку и оберните ее в темную ткань или черный полиэтилен.

Настаивайте масляную вытяжку герани 20 дней в темном месте при комнатной температуре.

Готовое масло процедите, отжав оставшуюся смесь листьев и соцветий. Храните в холодильнике и каждый вечер перед приемом ванны добавляйте в воду по 2–3 столовых ложки. Эффект вас приятно удивит!

Юрий Александров

# Дровяная ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Русская баня – один из секретов здоровья и долголетия, известный ещё пращурам. Люди строят их на дачах, едут по пробкам, колют дрова, и всё это ради наслаждения парилкой. Однако, как и в любом деле, относимся к нашему здоровью, стоит быть крайне внимательным. Русская баня и отдых в ней принесут пользу, только если подойти с умом и помнить о правилах парной. Цель нашей статьи – напомнить, а может, и рассказать вам о них.

## ВЕНИК – ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

Основной атрибут, отличающий русскую баню от аналогов – веничек, распаренный, широкий – красота! Хороший хозяин знает, что заготавливать веники можно и нужно из разных

видов древесины, ведь, как говорили наши предки, «каждая кора свою хворь гонит».

**1 Береза.** Березовый сок богат эфирными маслами, расширяющими гладкую мускулатуру бронхов. Значит, и парить березовым веничком полезно страдающим астмой и частыми простудами – чтобы легче дышалось и кашель по утрам не мучал.

**2 Дуб.** Самое могучее дерево полезно для самого могучего органа – нашего сердца. Дубовые эфиры нейтрализуют адреналин, а значит, расширяют сосуды, снижают давление, устраняют головную боль и стресс.

**3 Липа.** От липового веника шлаки бегут. Нет, так не говорили наши предки, такое мнение есть у медиков.

**4 Рябина.** Веник из этого дерева оказывает стимулирующее действие на кожные рецепторы, бодрит, проще говоря.

## ПОТРАСТИ И РАСТЯНУТЬ

Одна из основных трудностей, с которой сталкиваются парящиеся – найти опытного банщика. Далеко не каждый сможет правильно обращаться с веником, ведь это целая наука.

**● Прием 1. Опахивание.** Веником слегка взмахивают, не прикасаясь к телу.

При этом чувствуется теплый ветерок.

**● Прием 2. Поглаживание.** Вдоль тела медленно проводят веником, от шеи к ногам и обратно. Если воздух очень горячий, то веник не отрывают.

**● Прием 3. Потряхивание.** Периодически веник поднимают вверх, где самый горячий воздух, и немного встряхивают там банный инструмент. Затем нагретый веник плотно прижимают к телу: к лопаткам, к пояснице и т.д.

**● Прием 4. Постегивание.** Поглаживания чередуются с легкими скользящими ударами.

**● Прием 5. Растяжка.** Два веника кладут на поясницу и, прижимая их к телу, растягивают в разные стороны. Этот прием очень эффективен при болях в спине.

Илья Садовников

## 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 14 МАЯ 2020 г.\*\***  
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ\*\*

**0825**

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.

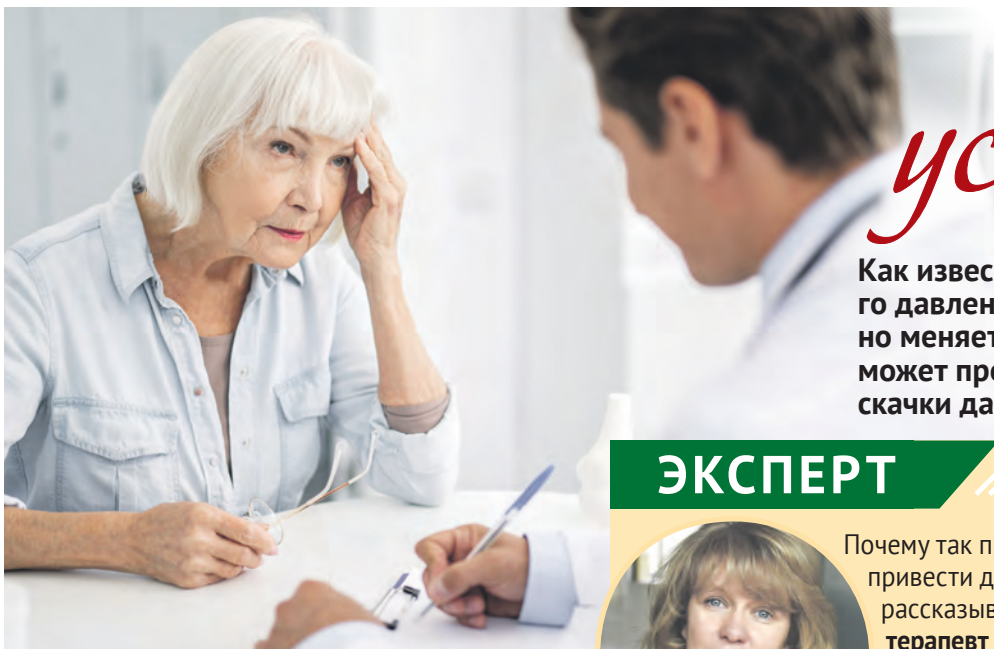
Не надо ждать повода для начала приема бальзама «Сибирский травник\*\*». Пропейте хотя бы один курс и Вы сразу почувствуете, что Вам стало легче. Он борется с лишним весом, поддерживает суставы, давление, состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым 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»

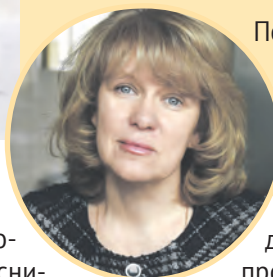
\*\* Акция проводится с 14.03.2020 по 14.05.2020 г. С информацией об организаторе акции, о правилах её проведения, количестве подарков, сроках и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-100-7437. ИП Фатахова М.В. ИНН 59154295702 ОГРНИП 31959580079759 от 01.07.2019 г.



# СКАЧКИ успокоим

Как известно, уровень артериального давления в течение дня неоднократно меняется. Несмотря на то, что это может происходить достаточно резко, скачки давления почти неощутимы.

## ЭКСПЕРТ



Почему так происходит, опасно ли это и как привести давление в состоянии баланса, рассказывает **д. м. н., профессор, главный терапевт ЮВАО г. Москвы, врач высшей категории Наталья ОРЛОВА**

### СУТОЧНЫЕ И СЕЗОННЫЕ КОЛЕБАНИЯ

– **Наталья Васильевна, так почему же скачет давление?**

– Действительно, наше давление постоянно меняется от минуты к минуте, от часа к часу.

Колебания артериального давления (АД) медики именуют вариабельностью артериального давления. Она может быть суточной – это колебания в течение суток. В норме биоритмы человека так функционируют, что ночью давление должно быть более низким, чем днем. Проблемы возникают у тех пациентов, у которых ночью давление недостаточно снижается или даже, напротив, – повышается. Согласно данным клинических исследований, именно у таких больных, риск возникновения инсульта гораздо выше, чем у тех, у кого АД снижается в нормальном объеме. Причем люди могут не ощущать повышения давления. Суточное мониторирование АД выявляет дневное повы-

шение давление, а также ночной подъем или недостаточное ночное снижение артериального давления.

– **А смена сезонов как-то влияет на наше давление?**

– Действительно, многие заболевания обостряются в весенне-осенний период. Безусловно, есть и метеозависимые люди, чье давление реагирует на погоду, на атмосферное давление. Но не будем забывать про постоянную гипотензивную терапию, главная задача которой сделать так, чтобы давление пациента при воздействии различных факторов, будь то физическая нагрузка или эмоциональный стресс, природные факторы, не вышло бы за целевые назначения – 140/90 мм рт. ст.

Часто пациенты рассуждают так: «Я утром проснулась, померила давление, а оно 110/70 мм рт. ст. Ну зачем же я буду пить препарат, который снижает давление, а вдруг я его приму, и давление у меня будет совсем низкое?». Как правило, человек измеряет давление, ког-

да он только что проснулся: в расслабленном состоянии, без стресса и нагрузок. А что происходит потом? Он вышел на улицу, его кто-то обидел, он поднялся по лестнице или зашел в супермаркет, и его давление изменилось. Он-то этого не ощущает, но риски инфаркта и инсульта при таком подъеме давления резко возрастают. Поэтому врачи и назначают гипотензивную терапию на постоянной основе. Если есть факт повышения АД, прием гипотензивных препаратов на постоянной основе необходим в течение всей жизни, чтобы таких скачков не было.

### ЧЕМ ОПАСНЫ ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КАЧЕЛИ

– **Чем опасны подъемы АД?**

– Любое повышение цифр давления выше, чем 140/90 мм рт. ст., приводит к тому, что сосуды начинают избыточно растягиваться. В первую очередь страдают микрососуды – наши

капилляры, сосуды сердца, головного мозга, глаз и почек. Со временем, зачастую бессимптомно, эти органы начинают страдать. Снижается зрение, развивается сердечная, почечная недостаточность. Как минимум, это отражается на работоспособности пациента, как максимум – провоцирует инсульт или инфаркт.

Ну, а если подъемы АД сопровождаются резкими головными болями, рвотой, жгучими болями в сердце, нарушениями его ритма – это повод вызвать врача и не купировать такое состояние самостоятельно. А такие симптомы, как впервые возникшее носовое кровотечение, головокружение, тремор, онемение конечностей – повод измерить давление и экстренно обратиться к врачу.

### ВРЕДНЫ НЕ АРБУЗЫ, А ИХ КОЛИЧЕСТВО

– **Что еще может провоцировать подъемы АД в течение дня?**



# АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ: и гармонизируем

– Употребление алкоголя! Об этом красноречиво говорит тот факт, что количество гипертонических кризов увеличивается в праздничные дни. Не секрет, что даже пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями позволяют себе употреблять алкоголь, и это сказывается на их организме.

Не будем забывать и про тех, кто считает, что, выпив немного коньяка, он тем самым снижает давление. Сосуды расширяются, но через 20–30 минут снова возникает спазм, который пациент уже не ощущает. Такие колебания нежелательны, это один из рисков возникновения инсульта.

Еще одна причина – любовь к соленому. Соль удерживает жидкость в организме и вызывает подъем давления. Есть пациенты, у которых в сентябре начинаются значительные подъемы уровня АД. А причина –

## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- По данным Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, около 40% россиян от 18 лет и старше имеют повышенное АД.
- В течение суток отмечаются два пика повышения давления – в 9–10 часов утра и в 19–20 часов вечера.

бахчевые. Жидкости в организме становится больше, она увеличивает объем в сосудах, и, соответственно, давление повышается. Все хорошо в разумных пределах. Иначе даже суперполезный продукт может оказаться опасным для здоровья.

Стоит отметить, что все эти факторы пациент вообще-то провоцирует сам. Как, впро-

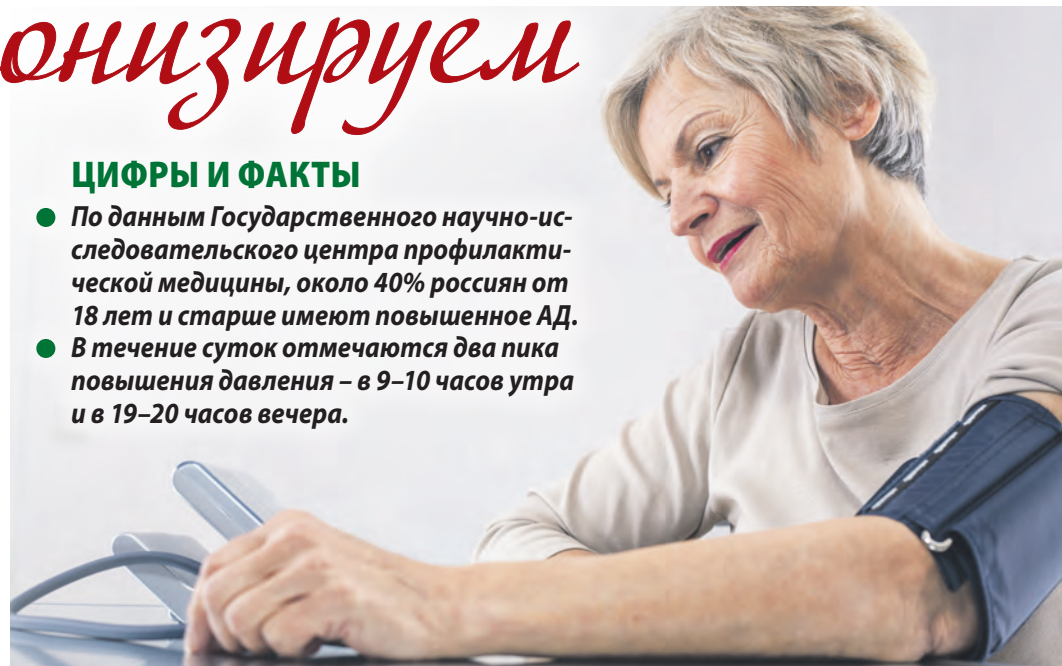
чем, и такую причину подъема давления, как прием препаратов по факту: сегодня у меня давление низкое – не буду, а когда высокое – приму. Повторюсь, зачастую гипертоники давления не чувствуют. Могут ходить целый день с высоким АД и обнаружить это, случайно измерив давление. Никаких симптомов может не быть. Это и опасно!

## СКОРАЯ ПОМОЩЬ

– Что же делать в таком случае?

– Во-первых, гипертоник должен всегда иметь прибор для измерения давления. Это не значит, что нужно обязательно каждый день контролировать свое давление, но периодически измерять надо.

**Читайте дальше**  
на стр. 10



## НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

### ЦЕЛУЙТЕСЬ ЧАЩЕ!



Какое это счастье, заполучить от УЗИ-специалиста фото своего будущего малыша и увидеть, что кроха счастлив в утробе матери и улыбается вовсю!

Научно доказанный факт – мимика человека возникает задолго до его рождения. Кстати, лицевые мышцы составляют 25% от общего числа мышц, во время улыбки задействованы 17 групп мышц. Хотите выглядеть молодо и привлекательно? Целуйтесь чаще – при поцелуях в работу включается от 29 до 34 мышечных групп.



## БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 288-18-92



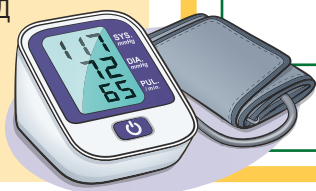
Реклама

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

**ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ**

**ЗНАЙ И ПОМНИ****ИЗМЕРЯЕМ АД ПРАВИЛЬНО!**

- За 30 минут до начала измерения давления откажитесь от алкоголя, кофеинсодержащих напитков, курения и физических нагрузок.
- Перед измерением АД в течение часа желательно не принимать препараты группы адреномиметиков.
- Расслабьтесь и примите такую позу, при которой локоть находится приблизительно на уровне сердца.
- Освободите плечо от одежды и наложите манжету тонометра.
- Во время измерения не следует активно двигаться и разговаривать.
- После измерения снимите манжету, спокойно посидите две минуты и вновь повторите измерение – если значения близки, усредните их, если нет, измерьте давление в третий раз и усредните три полученных значения.
- Делайте замеры в одно и то же время два раза в сутки – с 7 до 9 часов утра и с 19 до 21 часа вечера.
- При первичном измерении следует определить АД на обеих руках и в дальнейшем измерять АД на той руке, где давление было выше.



Продолжение.  
Начало на стр. 8

**СКАЧКИ АРТЕРИАЛЬНОГО**

Во-вторых, помнить, что гипотензивные препараты принимаются ежедневно и пожизненно. Если уж гипертония возникла, то она никуда уже не денется. Ее надо контролировать и предупреждать опасные подъемы.

В-третьих, в случае резкого подъема артериального давления, у каждого гипертоника должны быть с собой скоромощные таблетки от давления, которые порекомендует ваш лечащий врач. Как правило, это лекарства, которые рассасываются под языком, снижая давление в течение 4–6 часов не более чем на 15–25% и не больше. Если у вас было давление 200, мы не стремимся его снизить

до 120, такие перепады АД тоже нежелательны для организма.

**– А если давление не снизилось?**

– Тогда следует вызывать скорую помощь. Если давление снизилось, но существуют повторные скачки, необходимо обратиться к врачу, чтобы он скорректировал гипотензивную терапию.

**КОНТРОЛЬ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**

**– Что делать если давление поднялось впервые?**

– Если это молодой человек, и у него впервые так резко повышается давление, то ему нужно срочно обратиться к врачу, чтобы разобраться с причинами.

**– Чем опасно такое состояние для возрастных наших читателей?**

– Сосуды у пожилых хрупкие, при высоком давлении могут быть разрывы. Вот у пенсионера давление резко повысилось, он принял скоромощное лекарство, и давление снизилось. А на следующий день опять про-

исходит тоже самое, и он не корректирует ежедневный прием лекарств. Очень важно в случае возникновения таких скачков сделать так, чтобы их не было. Не снижать самостоятельно давление каждый раз, а обратиться к врачу, чтобы он помог отрегулировать так терапию, чтобы предотвратить его подъемы. Ведь на резком подъеме давления может развиваться инсульт и инфаркт, расслоение аорты и другие осложнения.

**– Почему рискованны скачки давления при климаксе?**

– Это тоже артериальная гипертония. Напомню, что существует две формы АГ – первичная и вторичная. Первичная отличается от вторичной отсутствием очевидной причины для возникновения болезни. Причинами вторичной, которая склонна сопровождаться высокими цифрами давления, могут быть заболевания почек и надпочечников, щитовидной железы и гормональные изменения. Прием гормональных препаратов – глюкокортикостеро-

**ДНЕВНИК ЕЖЕДНЕВНОГО ИЗМЕРЕНИЯ АД:**

- определяет самые высокие и низкие показатели давления,
- выявляет причины, приводящие к повышению или нормализации давления,
- оценивает действенность лекарственных препаратов при проведении лечения,
- помогает управлять своим самочувствием в домашних условиях.

**Дневник ежедневного измерения артериального давления**

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

# ДАВЛЕНИЯ: УСМИРЯЕМ И ГАРМОНИЗИРУЕМ



## ВАЖНО!

Самостоятельно прекращать прием лекарственных препаратов, назначенных доктором, ни в коем случае нельзя, даже если АД снизилось до нормальных показателей!

– А нужно ли заниматься физкультурой?

– Главное для больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, чтобы любые физические нагрузки не вызвали у них неприятных ощущений. Это можно регулировать не только по болевым ощущениям, но и по пульсу.

При физической нагрузке у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями он должен быть не выше 100 ударов в минуту, в покое – не выше 70 ударов в минуту. И, конечно, физические нагрузки не должны вызывать одышку и подъем давления. Помните, что гипертоникам не рекомендованы наклоны вперед: прополка сорняков, полоскание белья, мытье полов руками. Такая деятельность способна повысить давление, спровоцировать нарушение ритма сердца. А ходьба, плавание, катание на велосипеде и все, что доставляет удовольствие, только вам в помощь!

Наталья Киселёва

идов, контрацептивных препаратов, тоже влияет на АД.

Во время климакса, когда происходит гормональная перестройка организма, женщина находится в зоне риска. Если до этого она была защищена от сердечно-сосудистых заболеваний эстрогенами, то во время климакса гормональный баланс меняется, и давление начинает повышаться. Поэтому желательно, чтобы в это время женщину наблюдал гинеколог, эндокринолог, терапевт. Если давление повышается, нужно назначать снижающие его препараты.

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

– Как же противостоять подъему артериального давления?

– Давайте вспомним о факторах риска, которые провоцируют повышение давления. Наследственность и возраст – это то, на что мы не можем повлиять. А вот образ жизни изменить вполне возможно. Здоровое питание, спорт, снижение веса, отказ от курения и алкоголя могут значительно снизить показатели артериального давления. К сожалению, не

все пациенты могут прислушаться к этим рекомендациям. А последние исследования говорят сами за себя: похудел – на 5–8 мм рт. ст. снизил свое давление.

Бывают ситуации, когда невозможно подобрать гипотензивную терапию: пациенты принимают все необходимые препараты, а давление все равно высокое. В таком случае может быть эффективен совет – изменить образ жизни и помочь себе самому. Правильно питайтесь, снизьте свой вес, бросьте курить, откажитесь от соленого, нормализуйте свой сон.

## СНИЖЕНИЕ АД ПРИ КОРРЕКЦИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Мероприятия	Рекомендации	Снижение САД
Снижение массы тела	Поддерживать нормальную массу тела (ИМТ 18,5–24,9 кг/м <sup>2</sup> )	5–20 мм рт. ст. / 10 кг снижения веса
Диета	Диета, богатая фруктами, овощами, продукты с пониженным содержанием общего количества жиров и насыщенных жиров	8–14 мм рт. ст.
Ограничение потребления соли	Потребление натрия не более 100 мЭкв/л (2,4 г натрия или 6 г хлорида натрия)	2–8 мм рт. ст.
Физическая активность	Регулярные физические нагрузки: быстрая ходьба не менее 30 мин в день	4–9 мм рт. ст.



## НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

### МАНИКЮРНАЯ ЗАДАЧКА

У правой руки на правой руке растут быстрее, чем на левой. И наоборот, у левши быстрее ногти отрастают на левой руке. Но даже на одной руке ногти могут расти с разной скоростью – чем длиннее палец, тем быстрее на нем растет ноготь. А еще ногти на руках за месяц отрастают на 3,5 мм, тем временем как ногти на ногах растут в два раза медленнее, и вырастают всего на 1,6 мм.

# ВГЛЯДИМСЯ ПРИСТАЛЬНЕЕ

Если глаза – зеркало души, то радужка – карта нашего здоровья.

## ЭКСПЕРТ



Можно ли по изменениям рисунка радужки поставить диагноз, рассказывает к. м. н., врач-офтальмолог высшей категории, врач-иридодиагност Алла АНИКИНА

## ВАЖНАЯ ПРОЕКЦИЯ

– Алла Юрьевна, так что же отражается в наших глазах?

– Радужка – это автоматическая диафрагма, регулирующая количество световых лучей, попадающих на сетчатку, в центре которой находится зрачок. Она имеет сложное строение и связана практически со всеми внутренними органами. Именно поэтому ее можно рассматривать в качестве своеобразного экрана, на котором проецируются все органы и системы человеческого организма.

В случае появления патологических изменений изображение на радужке также меняется, это проявляется в перераспределении пигмента радужной оболочки и изменения ее структуры.



## ДИАГНОСТИКА ПО РАДУЖКЕ ГЛАЗА

### ЦВЕТНАЯ ПАЛИТРА

Согласно иридодиагностике, глаза карего и голубого цвета, а также смешанного оттенка указывают на здоровый организм. Зеленые глаза – патология, которая может говорить о расстройствах в работе печени.

Думаю, здесь можно провести аналогию с принципами иглорефлексотерапии, использующей связь, существующую между внутренними органами и их проекционными зонами на коже человека. Вообще, современная наука определяет в организме пять своеобразных проекционных зон, которые могут сигнализировать о состоянии здоровья – это кожа, радужка, ушная раковина, а также слизистая оболочка носа и языка.

## ПОД ВЗГЛЯДОМ БОГИНИ

– Получается, что это новый диагностический метод?

– Как раз наоборот. Первые упоминания о практике определения болезней путем изучения состояния радужной оболочки глаз были найдены при раскопках гробницы фараона Тутанхамона в Гизе. Известно, что древние врачи Индии и Китая также использовали в своей практике эту диагностику.

Само название происходит от греческого слова – iris, обозначающего радужку. Именно так древние греки именовали богиню утренней зари. Сейчас иридодиагностика – достаточно популярный диагностический метод, который применяют в своей работе доктора многих стран.

## ТАЙНА «ШЁЛКОВОГО» ЧЕЛОВЕКА

– Как проходит иридодиагностика?

– Очень просто и безболезненно. Во время процедуры врач осматривает глаза пациента под яркой лампой в течение 10 минут.

– Что же может увидеть доктор?

– На радужке расположены точки каждого органа тела человека. В случае проблем, затронувших определенную часть организма, меняется и характер глазного рисунка.

Радужка состоит из расходящихся по кругу колец, которую иридодиагносты делят на три основных зоны.

● Внутренняя зона отвечает за функционирование желудка и кишечника.

# В КАРТУ ЗДОРОВЬЯ

● **Средняя** – за работу поджелудочной и желчного пузыря, сердце, гипофиз, нервную систему, сосудистую сеть брюшной полости, надпочечники, а также костно-мышечный аппарат.

● **Внешняя** – за носоглотку и ротовую полость, легкие, органы средостения и мочеполовой системы, а также кожу и лимфу.

Благодаря тому, что глазная ткань пронизана продольными и поперечными нитями, иридодиагностики выделяют несколько разновидностей глазной фактуры.

## ПОДАРОК ОТ БАБУШКИ

Радужка нашего глаза несет информацию о четырех поколениях человека.

Лучше всего иридодиагностика распознает наследственную предрасположенность к болезням, состояние резервного потенциала организма и обмена веществ.

● **«Шелковый» тип** – пучки прямых и мягких волокон – энергичный и физически сильный пациент, обладающий хорошим здоровьем и работоспособностью.

● **«Льняной» тип** – равномерно распределенные редкие и рыхлые волокна – физически слабый, болезненный человек, подверженный эмоциональным срывам.

● **«Гессуанский» тип** – редкий вид радужной оболочки, которая при разреженной структу-

ре насыщена следами разрывов – физический слабый человек с замедленным обменом веществ.

● **«Сетевидный» тип** – еще более редкий вид оболочки, отличающейся кружевной паутиной – крайне болез-

ненный человек с нервным истощением.

## ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

– **Какова достоверность этого метода?**

– Здесь мнения специалистов расходятся. Многие считают, что достоверность метода доходит до 70%. Все же иридодиагностика – руководство к действию, указывающее на проблемы, на которые стоит обратить внимание.

## А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

... зрачки глаз расширяются почти наполовину, когда мы смотрим на того, кого любим.

Радужка несет информацию о четырех поколениях, но совершенно обязательно, что чело-

## ВОТ ЭТО ДА!

Отпечатки пальцев имеют 40 уникальных характеристик, в то время как радужная оболочка глаза – 256. Именно по этой причине сканирование сетчатки используется в целях безопасности.

век болеет тем недугом, в зоне которого есть изменения.

Поэтому для предотвращения ошибок, после иридодиагностики стоит провести дополнительное обследование организма и посетить врача. Особенно если речь идет о результатах тестирования диабета, ревматизма и наличия злокачественных образований.

Наталья Киселёва

## СМОТРИМ В ОБА

● **Обилие светлых пятен** – вероятность возникновения артрита, ревматизма, язвы желудка либо астмы из-за повышенного уровня кислотности.

● **Более темные крапинки, чем основная пигментация** – обратите внимание на нервную и пищеварительную системы.

● **Размытый ободок из точек по внешнему краю оболочки** – сигнал о нарушенном кровотоке, а также псориазе, дерматите, экземе.

● **Белый ободок по краю радужки** – может

свидетельствовать о повышенном холестерине, возможных проблемах с сердцем

и сосудами, рисках возникновения гипертонии.

● **Точки на белке по кругу радужки** – склонность к аллергическим реакциям.

● **Следы тонкой полоски по внешнему краю** – «кольцо напряжения» в связи с высокими физическими нагрузками и душевным беспокойством.

● **Беспокойные зрачки** – наблюдаются у больных неврозами и/или эпилепсией.

● **Трепещущие зрачки** – предвестник рассеянного склероза.

● **Очень увеличенные зрачки, асимметричные** – вероятность базедовой болезни и невралгии.

# ДОМ СИЯЕТ ЧИСТОТОЙ!

*Чистим то, что под рукой*

Чтобы навести чистоту в доме, вовсе не обязательно покупать дорогие чистящие средства. Наши читатели это прекрасно знают и часто присылают в редакцию письма, в которых делятся своими советами, проверенными временем и житейским опытом. К тому же домашние чистящие средства – это, прежде всего, экологичность, что в наш техновек вовсе не лишнее условие.

## ● ВЫКЛЮЧАТЕЛИ И КАРТОФЕЛЬ

На выключателях и на дверях возле ручек часто остаются следы от пальцев. Чтобы их удалить, протрите эти места разрезанной пополам сырой картошкой, они сразу станут чистыми.

*Ирина Аксёнова, г. Владимир*

## ● МЕТАЛЛ И ЛИМОН

Потускневшие и потемневшие металлические детали мебели можно очистить, протерев их лимонным соком или разрезанной пополам луковицей.

*Раиса Гидревич, г. Углич*

## ● ЗЕРКАЛО И ЧАЙ

Чтобы зеркало было чистым, протрите его мягкой тряпочкой, смоченной разбавленным чаем.

*Татьяна Ивановна Кузьмина, г. Липецк*

## ● СМЕСИТЕЛЬ И ЛИМОННЫЙ СОК

Ржавчина и известковый налет с кранов хорошо удаляется тряпочкой, смоченной в лимонном соке.

*Тамара Кошкарлова, г. Чебоксары*

## ● СТОЧНЫЕ ТРУБЫ И СОДА

Чтобы в сточной трубе кухонной раковины не скапливалась грязь, полезно периодически «проливать» ее кипятком с добавлением поваренной соды (1 ст. ложка на 1 литр кипятка).

*М.И. Полуянова, г. Ростов*

## ● ВАЗЫ И УКСУС

Чтобы отмыть графин, вазу или бутылку, позеленевшие изнутри и покрытые мутным налетом, нужно налить в них теплую воду с добавлением уксуса и оставить на пару часов. Затем бросить в них яичную скорлупу, горсть крупной соли или риса, энергично взболтать и хорошо прополоскать чистой водой.

*Галина Юркова, г. Калуга*

## ● ЦВЕТОЧНЫЕ ГОРШКИ И КИСЛОТА

Чтобы удалить известковый налет с цветочных горшков и с поддонов, помойте их теплой водой с добавлением уксуса (1 ст. ложка на пол-литра воды).

*Нонна Ираклина, г. Рыбинск*

## ● ЧАЙНИК И ГАЗИРОВКА

Очистить чайник от накипи поможет сладкая газировка. Если у вас темный чайник, можно воспользоваться темной газировкой, если чайник светлый, лучше взять бесцветную. Налить внутрь чайника, несколько раз прокипятить, остудить и промыть чистой водой.

*Ольга Мухина, г. Вязьма*

## ● КОВЁР И КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Если ворс ковра потускнел и стал жестким, можно почистить его ватным тампоном, смоченным соком квашеной капусты, – ковровый ворс вновь заблестит и станет мягким.

*Марина Михайлова, г. Екатеринбург*

## СТЕКЛО И ОТВАР КАРТОШКИ

Вода, в которой варился картофель в мундире, хорошо отмывает стеклянную, глиняную и фаянсовую посуду, а также столовые приборы из нержавеющей стали.

*Валентина Калинина, г. Рязань*

## ● ШУБА И КРАХМАЛ

Очистить залоснившийся мех на шубе можно сухим картофельным крахмалом.

*Елена Кирсанова, г. Москва*

## ● БЛУЗКИ И СОЛЬ

Пятна от пота на светлых рубашках и блузках из хлопковой ткани выводятся раствором поваренной соли (1 ст. ложка на 1 стакан теплой воды).

*Марина Светина, г. Чебаркуль*

## ● БРОНЗА И ПРОСТОКВАША

Бронзовые статуэтки, ручки мебели и другие изделия из бронзы отлично чистит обычная простокваша.

*Ирина Постовалова, г. Воронеж*

## ● СЕРЕБРО И СОЛЬ

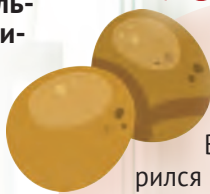
Серебряные столовые приборы можно почистить таким способом: налить в алюминиевую кастрюлю 2 стакана воды, добавить 1 ст. ложку пищевой соды и 1 ст. ложку поваренной соли. Довести раствор до кипения, погрузить серебро на 5 минут в кипящий раствор, вынуть, хорошо промыть и вытереть насухо полотенцем. Серебряные приборы станут светлыми и заблестят как новые.

*Екатерина Цыплакова, г. Москва*

## ● УТЮГ И СПИЧКИ

Очистить утюг от нагара поможет сера с одного спичечного коробка. Полоской серы нужно потереть подошву утюга, пока она не очистится. Если коробок спичек новый, нагар отходит достаточно быстро.

*Д.И. Петрова, г. Елец  
Подготовила Елена Васина*



## ДАМСКИЕ ШТУЧКИ

Выглядеть красиво и стильно жаждет каждая дама. Но так трудно уследить за быстро меняющимися трендами и стилями. мода – дама капризная. Но, с другой стороны, нам ведь и не нужно выглядеть подиумными дивами. Достаточно знать о веяниях в модной индустрии и разбавить гардероб парой актуальных деталей. Каких? Спросим у певички, участницы группы INIMA Алёны ЗАБРОДИНОЙ.



# СТИЛЬНЫЕ ДАМЫ – дочки и мамы



**МОДНЫЕ ТРЕНДЫ ВЕСНЫ 2020**

## ЯРКИЕ ЦВЕТА

Неоновые цвета понемногу уходят в арьергард модного шествия. На подиумах все еще ярко, но уже не так режет глаз. Обратите внимание на все оттенки лавандового – этот цвет будет доминировать весь весенний сезон. Романтичный и элегантный он может присутствовать как в дамских костюмах классического, строгого кроя, так и в летящих, легкомысленных, струящихся нарядах весны. На пике моды красный – смелый, яркий, сексуальный. Беспроигрышный вариант – платье-футляр и юбка-карандаш красного цвета.

## ПРОЗРАЧНЫЕ ЛИНЗЫ

Если «модный аксессуар» – для вас не просто выражение, а повод присмотреться к предлагаемому ассортименту магазинов повнимательнее, вы непременно обратите внимание на прозрачные линзы солнцезащитных очков текущего сезона. И хотя некоторые производители используют передовые технологии для дополнительной защиты от солнечных лучей, большинство из них все же предназначены исключительно для дополнения стильного образа, а не для ношения под палящим солнцем. Думайте о таких очках как об аксессуаре, солнцезащитную функцию они в основном не несут.

Подготовила Любовь Анина

## ЛЕОПАРД

Всевозможный зверо-раскрас или, как говорят дизайнеры, анималистика – в моде всегда. Равно как клетка и цветы. Эти принты вновь на вершине модного олимпа. А чтобы не выглядеть «в леопарде» пошло и безвкусно, достаточно минимизировать его присутствие в образе. Толстовка или свитер леопардовой расцветки или хотя бы с леопардовыми вставками может добавить образу пикантности и при правильном сочетании вовсе не смотрится вульгарно.

## КЛЁШ

Гигантский скачок из субкультуры в мейнстрим расклешенные джинсы сделали еще в 70-х годах прошлого века. С тех пор модные дизайнеры с завидным постоянством возвращают клеш на мировые подиумы, делая неотъемлемой частью актуальной моды. Вот и в последние несколько сезонов клеш снова в тренде. Носить джинсы или брюки-клеш можно с чем угодно, но гармонии пропорций здесь стоит уделять особое внимание. Слишком объемный верх или длинные топы могут убить всю изюминку образа.

## ПИТОН

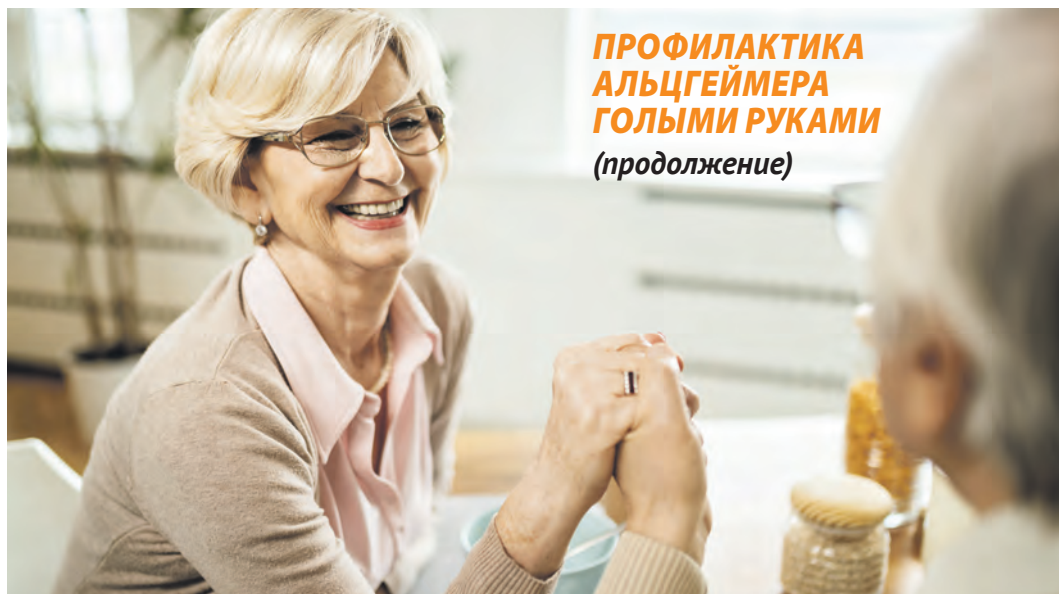
Змеиный принт – вещь опасная, а потому многие до сих пор остерегаются «селить» в гардеробе агрессивного питона. Что ни говори, а принт для особ смелых, сильных. Дизайнеры все же советуют присмотреться к ассортименту магазинов. «Змеиная кожа» в тренде, но если вы все же осторожничаєте, то сумочки, шарфа, перчаток или ремня в этом стиле будет достаточно, чтобы не отставать от моды.





# ГИМНАСТИКА, ПОЛЕЗНАЯ ВЕСЬМА,

Известно, что мелкая моторика непосредственно связана с функциями мозга, мышлением и речью. Движения кистями и пальцами рук, манипулирование мелкими предметами повышают функциональную активность головного мозга. Тренируя пальцы рук, развивая мелкую моторику, отправляя импульсы коре больших полушарий, мы тренируем мозг. А любая тренировка – бонус в копилку нашего здоровья. Ведь движение – это жизнь!



**ПРОФИЛАКТИКА  
АЛЬЦГЕЙМЕРА  
ГОЛЫМИ РУКАМИ**  
(продолжение)

## ПРИВЕТ С ВОСТОКА

Восточные врачеватели еще во II веке до нашей эры практиковали упражнения для кистей рук с использованием каменных и металлических шаров. Регулярные упражнения с этими предметами улучшали память, мышление, координацию движений, повышали общий жизненный тонус организма.

## СОВРЕМЕННЫЙ «СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ»

Чтобы заниматься полезной гимнастикой, нам в нашей обычной жизни достаточно простых предметов, которые всегда есть под рукой: простой карандаш, пара грецких орехов, резиночка для волос. И вот уже спортивный инвентарь для пальчикового фитнеса готов!

Примите удобное для вас положение, желательно сидя около стола. Хорошо разомните кисти рук, согрейте ладони, потерев их друг о друга.

### Упражнение «Агушка»

Положить кисть правой руки на стол, пальцы выпрямить. Взять карандаш, расположить его между пальцами правой руки так, чтобы указательный палец и мизинец располагались на карандаше, а средний и безымянный – под ним. Сжимать ладонь в кулак, а затем разжимать, не выпуская карандаш. Повторить 15–20 раз одной, а затем второй рукой.



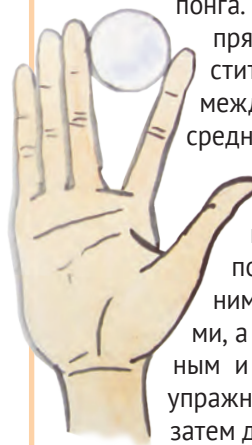
### Упражнение «Вращение шарика большим пальцем»

Для упражнения можно использовать любой шарик с гладкой поверхностью диаметром не более 50 мм, массажный цельнолитой металлический шар или грецкий орех. Положить шар на середину ладони, начать крутить его большим пальцем по направлению от мизинца, а затем в обратном направлении. 10 минут одной, затем столько же второй рукой и двумя руками одновременно.



### Упражнение «Перекатывание теннисного шарика между пальцами»

Для упражнения лучше использовать легкий пластиковый шарик для пинг-понга. Раскрыть ладонь, выпрямить пальцы. Поместить теннисный шарик между указательным и средним пальцами. Стараясь не выронить шарик, перекаатить его пальцами, чтобы он занял положение между средним и безымянным пальцами, а затем между безымянным и мизинцем. Выполнять упражнение сначала одной, а затем другой рукой. 10 мин.







# ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЯСНОСТИ УМА

## Упражнения «Растяни резинку»

Для упражнения можно использовать текстильную или пластиковую резинку-пружинку для волос.

**1 вариант.** Надеть резинку на большой и указательный пальцы правой руки. Максимально растягивать резинку, удерживая ее в растянутом положении несколько секунд, затем сомкнуть пальцы. Растягивать резинку поочередно большим и средним пальцем, большим и указательным, большим и безымянным, большим и мизинцем. Выполнять упражнение 10 минут сначала одной, а затем другой рукой.

**2 вариант.** Надеть резинку на указательный палец правой руки, продеть в нее указательный палец левой руки, ладони и запястья вместе. Не размыкая кистей рук, растягивать резинку двумя пальцами максимально, насколько возможно. Надевать резинку на остальные пары пальцев и выполнять аналогично 10–15 минут.



## Упражнение «Катание орехов»

Взять в руку два грецких ореха (лучше одинакового размера), сжать и начать перекачивать в ладони, вращая то по часовой, то против часовой стрелки. Выполнять 3–5 минут одной, потом второй рукой, затем двумя руками одновременно.

### А вы знали?

В Древнем Китае грецкие орехи называли «шарами здоровья» и считали символами долголетия. Вращение грецких орехов в ладони использовали даже китайские императоры, чтобы сохранить ясность ума и замедлить старение.



## Упражнение «Вращение карандаша»

Взять карандаш большим и указательным пальцами правой руки. Перебирая пальцами, начать вращать карандаш так, чтобы в процессе вращения он оказывался между указательным и средним, средним и безымянным, и так дальше между последующими пальцами. Затем вращать наоборот, возвращаясь от мизинца к большому пальцу. Постепенно увеличивать скорость вращения. Повторить вращения другой рукой. Выполнять 10–15 минут. Затем взять еще один карандаш другой рукой, вращать карандаши двумя руками одновременно. Важно! Лучше, чтобы карандаш или ручка не были слишком легкими.

### Кстати

В мире существует целая методика вращения ручки – пенспиннинг (от англ. «pen» – ручка, «spinning» – вращение, кручение), которой активно пользуются те, кому необходимо развить ловкость пальцев, например, музыканты и фокусники.

### ПЕРЕБИРАНИЕ ЧЕТОК

встречается во многих религиях мира.

Перебирая четки, церковные люди и монахи сосредотачивались на молитвах, концентрировались на мыслях о Боге, считали количество поклонов, которые они клали перед иконами. Перебирание четок имеет также и терапевтический эффект. Оно успокаивает нервы, помогает справиться с головной болью, стимулирует мозговую деятельность. Все потому, что в процессе перебирания пальцами круглых бусин четок массируются активные точки, которые располагаются на подушечках пальцев, улучшается кровообращение коры головного мозга, создаются новые нейронные связи. Перебирание четок – отличный способ активировать мышление, укрепить память, а также восстановить мелкую моторику после травм и во время реабилитации после инсульта.



Елена Васина

Нут бараний или турецкий горох – бобовое растение, семена которого употребляются в пищу.

Если для стран Ближнего Востока нут – пища знакомая и любимая, то для нашей культуры он и поныне незнакомый и загадочный. В сегодняшней публикации мы познакомимся поближе и расскажем, зачем же включать блюда из нута в свой рацион.

### КАК ВЫБРАТЬ?

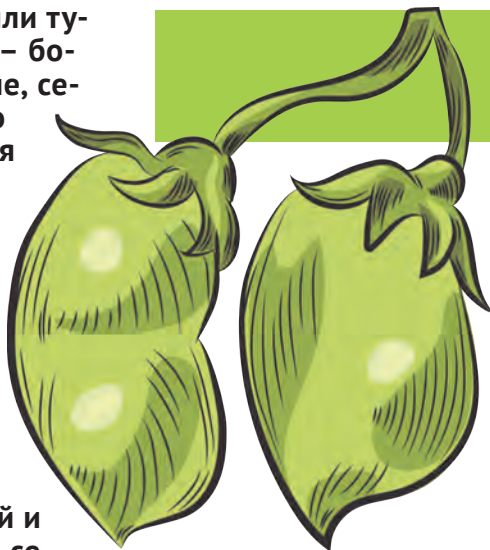
Выбирая семена нута, обращайте внимание на цвет и форму зерен. Пищевые сорта нута – белый и зеленый. Остальные – технические, и пригодны только на корм скоту. Семена не должны иметь розовых включений, такой цвет дают фузариозные грибки, патогенные для человека. При выборе муки стоит оценить цвет – бледно-желтый. Белая мука приготовлена из незрелых, малополезных зерен, а ярко-желтая, наоборот, из переспелых. Впрочем, оба варианта могли быть подкрашены, что тоже не очень хорошо.

### КАК СОХРАНИТЬ?

Как и любую крупу – в темном, сухом месте, в герметичной таре, вдали от детей и домашних животных.

### КАК СЪЕСТЬ?

Как гарнир к мясным блюдам и как заменитель мясного белка. Тепло-



вая обработка нута гораздо дольше чем гороха или чечевицы, заложите на ужин больше времени, чем обычно. Нут широко распространен из-за популярности закусок из него – хумуса и фалафеля.

### СКОЛЬКО МОЖНО СЪЕСТЬ В ДЕНЬ

Чтобы получить необходимые организму полезные вещества, достаточно съесть 100 г вареного нута в день. А чтобы насытиться, достаточно всего 30 г гороха – это значит, что 100 г можно разбить на несколько приемов пищи.

### САМЫЕ ВКУСНЫЕ СПОСОБЫ УПОТРЕБИТЬ НУТ

#### ● Рецепт домашнего хумуса:

Потребуется:

300 г нута, 50 г оливкового масла, сок половины лимона, кунжутная паста – 50 г, пряности – по вкусу.

- 1 Замочите нут на ночь в холодной воде.
- 2 Утром воду слейте, добавьте чистой воды и отварите нут до готовности.
- 3 Руками (в крайнем случае – блендером) смешайте массу в пюре, в процессе вливая оливковое масло, сок лимона и кунжутную пасту.
- 4 Добавьте любимые нерезкие пряности (например, копченую паприку, зиру, перец, соль).
- 5 Употребляйте как соус или самостоятельное блюдо с хлебной лепешкой.

ВОТ ЭТО ДА, ПОЛЕЗНАЯ ЕДА!

## ТАК ЛИ КРУТ

**1** Вкупе с хлебом может стать заменителем животного белка, так как содержит все незаменимые аминокислоты. Усвояемость ощутимо ниже, но поможет поддерживать организм, например, в пост.

**2** Источник цинка. Все бобовые богаты цинком, и нут не исключение. Элемент необходим для нормального транспорта кислорода эритроцитами.

**3** Богат фолиевой кислотой, важным коферментом дыхательной цепи в клетках организма.

**4** Много витамина B1, нужного для функционирования почек, кровеносной и нервной систем.



**7**  
ПРИЧИН  
ПОЛЮБИТЬ  
НУТ

#### ● Рецепт фалафеля:

- 1 Отварите нут. Мясорубкой превратите массу в пюре. Именно мясорубкой, нужна структура скорее крошки, чем пюре.
- 2 В кастрюлю налейте масло и поставьте разогреваться.
- 3 В пюре добавьте пряности, сформируйте шарики размером с грецкий орех.
- 4 Убавьте огонь под раскаленным маслом, подождите пару минут и жарьте шарики фалафеля до характерного коричневого цвета.
- 5 Кушайте как альтернативу котлетам вместе с гарниром или хлебом.



# БАРАНИЙ НУТ?

## ЗНАКОМИМСЯ С БЛИЖНЕВОСТОЧНЫМ ГОСТЕМ



**5** Источник витамина В6, нужного кровеносной системе для транспорта глюкозы.

**6** Насыщен витамином Е и содержит Омега-3,6 кислоты, а это позволяет рассчитывать на красивые волосы, кожу и ногти при употреблении нута в пищу.

**7** Магний и калий в составе питают сердечную мышцу и укрепляют стенки сосудов.

### ВАЖНО!

Любые проростки обладают весьма мощным очищающим действием, начинать их употреблять лучше с 1 ч. ложечки в день, постепенно увеличивая количество. За 2–3 месяца можно довести это количество до 3–4 ч. ложек в день, но не более!

### КАК И ЗАЧЕМ ПРОРАЩИВАТЬ НУТ

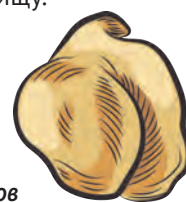
Приверженцы здорового образа жизни советуют есть нут в «сыром» виде. Так он сохраняет все необходимые организму витамины и микроэлементы. И один из вариантов тут – проращивание. Вот несколько причин, почему стоит обратить свое внимание на проростки нута:

- в пророщенном орехе в два раз повышается содержание витаминов группы В;
- сравните: в исходном продукте 2 мг витамина С на 100 г, в пророщенном – до 36 мг;
- богаты содержанием антиоксидантов – в проростках нута по сравнению

с исходным продуктом их количество увеличивается в 6 раз.

### ПРОРАЩИВАЕМ ГРАМОТНО

- 1** нут промыть под проточной водой в дуршлаге,
- 2** замочить на 8 часов в фильтрованной воде, затем снова промыть;
- 3** выложить на тряпочку или просто в пластиковый контейнер и налить небольшое количество фильтрованной воды, сверху неплотно прикрыть крышкой;
- 4** через 8–10 часов еще раз промыть (на этом этапе уже могут появиться маленькие проростки);
- 5** нут промывать каждые 8–10 часов;
- 6** через двое суток проростки уже можно употреблять в пищу. Промываем каждые 8–10 часов.



Илья Садовников

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

Нут содержит щавелевую кислоту, соли которой – оксалаты – вступают в реакцию с кальцием крови, связывают его, и он оседает в почках. К счастью, концентрация минимальна, но при болезнях почек нут не рекомендуется.

## ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!

ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

В ПРОДАЖЕ С 14 МАРТА!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2960.**

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



12+ Реклама



Обложившись журналами по шитью, я пыталась определиться с выкройкой юбки. Све-кровь подарила мне швейную машинку, по-ра было опробовать новый агрегат в действии.

## СЧАСТЬЕ, ЧТО ВЫ ЕСТЬ У МЕНЯ!

– Мам, а папа скоро из командировки придет? – дочка Валюшка скакала возле меня, словно заводная.

– Через неделю, – я воткнула карандаш в быстро закрученный пучок волос, которые все время падали на лоб и мешали работать.

– Ого! – восхитилась дочка, – ты похожа на принцессу из мультика, она тоже так все время делала. А ты мне сарафан сошьешь? У Алины из нашей группы в садике новый сарафан, с бабочками и палочками. Я тоже такой хочу. Или даже лучше. Ты умеешь лучше?

Я с любовью посмотрела на свою егозу. Вся в отца – такая же непоседливая, кареглазая и улыбчивая. А главное самая – самая любимая. Какое же это счастье, что они с Денисом у меня есть!

– Так, ну Алинин сарафан я не видела, но кое-какие идеи имеются, – ухватила я дочку и попыталась сначала найти, а потом поцеловать шейку у хохочущего, вырывающего и сучащего ножками комочка.

Удалось. Комочек вырвался и в мгновение ока оказался на диване. Вернее, на диване оказалась голова, а

# ДЕЛИЛАСЬ С ГОРОДОМ



Любовь – как дерево; она вырастает сама собой, пускает глубоко корни во все наше существование и нередко продолжает зеленеть и цвести даже на развалинах нашего сердца.

Виктор  
Гюго

ноги пытались дотянуться до бра под потолком. Благо потолки в старых питерских квартирах высокие, и ножки-«исследователи», пока еще маленькие, не имели шансов дотянуться до воделенного светильника.

## ПАМЯТЬ О БАБУШКЕ ПОЛЕ

– А бабушка Поля тебе эту квартиру подарила? Мы теперь всегда тут будем жить? – поток вопросов выпавшей и хорошо покушавшей дочки не прекращался.

Я помолчала, вспоминая свою тихую и всегда готовую поддержать советом бабушку. Ее теплые сухие руки. Неизменную косу вокруг головы. Мудрый взгляд выцветших, но таких кра-

сивых и родных глаз. Платье в мелкий цветочек, которое удивительно ей шло. Вздохнула.

– Да, Валюша, это теперь наша квартира. Наше с тобой наследство. Память о бабушке Поле.

Я еще раз оглядела придирчивым взглядом фотографии в журналах, затем быстро собрала все их в стопку и небрежно кинула на журнальный столик.

– А пойдём-ка, Валентина, прогуляемся. Я там в одной витрине вчера необыкновенных кукол видела.

Дочка обрадованно взвизгнула и поскакала одеваться. А я еще раз оглядела наше новое жилище – прощальный бабушкин подарок. Бесценный. Память о моем самом дорогом человеке, который вырастил меня, вывел в люди, научил любить.

«Надо бы Дениса прописать, – подумала я, – а еще

лучше, оформить квартиру в равны доли. Так будет честно».

## ПАПА СКОРО ПРИДЁТ

– Ой, мама, мама, смотри, папуля, – мы шли вдоль канала Грибоедова, когда дочка прокричала это, указывая куда-то на противоположную сторону.

– Не может быть, папа в командировке, – улыбнулась я Валюшке, но взглядом все же пробежалась по противоположной набережной.

Сердце мое ухнуло куда-то в пятки, а ноги стали ватными. Там действительно был Денис. Вот только был он там не один. Тонкая, коротко стриженная брюнетка с томным взглядом нежно обвивала шею моего мужа и что-то шептала на ухо.

– А что это за тетя? – чиркала дочка. – Они работают вместе, да? Папа уже из командировки приехал, да?

Если Любовь будет на первом месте, то все остальное будет на своем.

Аврелий Августин

# СВОЕЙ ПЕЧАЛЬЮ...

И не успела я оглянуться, как дочка закричала, привлекая внимание отца. Денис услышал, обернулся, посмотрел в нашу сторону. Мы встретились взглядами. Не знаю, что он прочел в моем, но в его я увидела смятение, страх, затравленность, которые быстро сменились вызовом, агрессией, злостью.

– Пойдем домой, Валечка, – прошептала я, – папа скоро придет.

## ЛЮБОВЬ В МОЁМ СЕРДЦЕ

– Эта квартира нажита в браке, – распаялся Денис, – при разводе будем делить ее пополам.

– Нет, – спокойно ответила, хотя, чего мне стоило это

спокойствие, знает только Бог, – квартира досталась мне в наследство, ее мы делить не будем. Она моя и Валюшкина.

– А я заберу у тебя Валю, так и знай, – Денис взмок и покраснел, во взгляде его плескались злость и ярость.

– Не заберешь, – все так же спокойно сказала я, – вряд ли твоя дочь нужна той девице, с которой ты прогуливался сегодня. Да и с чего ты взял, что я отдам тебе Валечку?

Во все время развода и последующего общения с приставами я не проронила ни слезинки. Все чувства как будто вовсе атрофировались, вот не было их и все тут. И только когда все

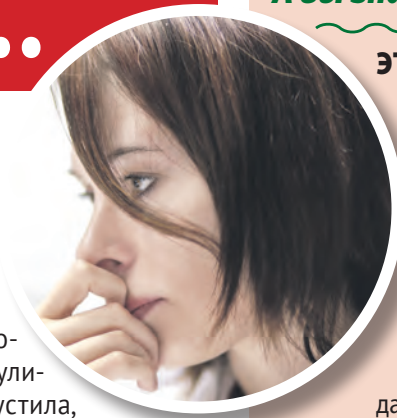
закончилось, я позволила себе пустить слезу. Бродила по улицам, грустила, делилась с городом своей печалью. И чем больше гуляла, тем спокойнее становилось у меня на душе. Я любила Дениса, и чувство мое было светлым и большим. Оно оказалось ему не нужно, но оно все еще со мной, в моем сердце, в моей душе. А значит, я совершенно точно буду счастлива. Очень-очень счастлива. И я, и Валюшка.

*Кристина*

## А вы знали, что...

### ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

- Большинство мужчин чаще влюбляются в женщин с красивым лицом, чем в дам с красивым телом.
- Ученые доказали, что при расставании тот партнер, в чьем сердце еще живы чувства, зачастую начинает любить с новой силой.
- Даже если любовь не является взаимной, она делает человека счастливым.



ДОМАШНИЙ ПОВАР<sup>СВ</sup>

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Русская кухня

№1

12+

## Домашний повар<sup>СВ</sup> КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Номер в продаже  
с 14 марта!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести ранее вышедшие номера\* Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте [www.avanta.ru](http://www.avanta.ru) в разделе «Серии издательства «Кардос»» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00). Самовывоз из редакции.

\* При их наличии на складе

Найти в продаже тот же прополис, пчелиную пыльцу или пергу труда не составит. Но, чтобы все эти продукты помогли при тех или иных заболеваниях, принимать их рекомендуется не абы как, а по определённой рецептуре. И, само собой, при отсутствии аллергии на них. Как раз рецептами мы с вами и намерены поделиться.

## ПЫЛЬЦА ДЛЯ ПЕРИСТАЛЬТИКИ

Пчелиная пыльца – отличное средство для усиления обменных процессов в организме в целом и перистальтики в частности.

Тщательно смешайте по 100 г меда и пыльцы – лучше использовать блендер или миксер. Конечная масса должна быть однородной по цвету и по текстуре. Принимайте ее по 1–2 чайных ложки после еды, а храните в стеклянной таре под герметичной крышкой при температуре от +5 до +25 градусов.

Если вы страдаете от гастрита, приготовьте смесь из пыльцы с алоэ по такому рецепту. 20 г пыльцы размешайте с 500 г меда. Добавьте к смеси 75 г сока алоэ и все еще раз перемешайте. Храните средство в холодильнике и принимайте по 1 ч. ложке 2 раза в день за 20 минут до еды.

## ПЕРГА ДЛЯ ИММУНИТЕТА И СТРОЙНОСТИ

Пчелиную пергу (иначе называемую «пчелиный хлеб») рекомендуют, в первую очередь, как общеукрепляющее средство.

# НЕ МЁДОМ ЕДИНЫМ

## ЛЕЧИМСЯ ПРОДУКТАМИ ПЧЕЛОВОДСТВА

В сезон, когда бесчинствуют респираторные инфекции, приготовьте специальный состав с пергой. Сок четвертинки лимона соедините с 0,25 ч. ложки перги. Добавьте в смесь 1 ч. ложку мёда, все перемешайте. Принимайте один раз в день.

Следующий рецепт – для тех, кто мечтает хоть немного сбросить вес! 200 г мёда растворите в небольшом количестве воды, добавив 50 г пчелиной перги. Оставьте смесь на несколько дней при комнатной температуре – скоро в ней нач-

нется брожение. Как только смесь забродит, с этого момента выпивайте по 0,3 стакана один раз в день за 30 минут до еды. Поступая в организм в таком виде, перга поможет нормализовать работу желез внутренней секреции.

Если вы страдаете от гипертонии, опять же – вам помогут перга и мед. На этот раз развести их потребуется в пропорции 1 : 2, а принимать – по 1 ч. ложке 2–3 раза в день перед едой.

Людам, занимающимся активными тренировками, «пчелиный хлеб» может нарастить мышечную массу, так как он является щедрым источником белка. Смешайте по 50 г очищенных грецких орехов, фундука, миндаля. Все тщательно измельчите. Также пропустите через мясорубку по 50 г чернослива, фиников, в последнюю очередь добавив 100 г перги. Все ингредиенты соедините в однородную массу и залейте 200 г меда. Принимайте смесь за полтора-два часа до начала тренировки, по 2–3 столовых ложки за раз.

## ПРОПОЛИС ОТ ИНФЕКЦИЙ

Вот мы добрались и до прополиса! При сильной простуде, тонзиллите, фарингите его можно просто жевать. Хватит кусочка весом в 3–4 грамма, жевать его нужно 15–20 минут, два раза в день.

Для того же, чтобы помочь организму справиться с серьезными вирусными или бактериальными инфекциями, залейте 50 г измельченного прополиса теплой водой (0,5 литра, 40–50 градусов). Оставьте это средство настаиваться в термосе на сутки, время от времени взбалтывая. После принимайте по 1–2 столовых ложки за раз, трижды в день, в течение одной недели.



На протяжении всей истории цивилизации медицинская мысль вбирала в себя познания из всех источников. Поступающие сведения испытывались, проверялись, дополнялись и становились частью того, что сегодня мы называем лечением. Огромную роль в становлении науки сыграл Восток, пользующийся популярностью и сейчас.

Существуют целые методики омоложения и укрепления, построенные на сочетаниях йоги, рефлексотерапии, массажа и акупунктуры. Наша статья расскажет о перевернутых позах или асанах, а также объяснит, кому, как и зачем в них вставать.

## РОДНАЯ, РУССКАЯ ВИПАРИТА-КАРАНИ

Ирония в названии не случайна. На эту позу со сложным названием очень похоже наше упражнение, знакомое со школы, – «березка». Поза физически трудна, но зато нормализует давление, укрепляет глубокие мышцы спины и брюшного пресса, предупреждает застой крови в органах малого таза.

### Выполнение:

- 1 Лечь на спину; ноги вместе, выпрямлены.
- 2 Выдохнуть и поднять прямые ноги на 90 градусов. При выполнении можно опираться на стену или другую вертикальную поверхность.
- 3 Вывернуть дыхание, глубоко вдыхая и медленно выдыхая.

# КАК УВИДЕТЬ К СЧАСТЬЮ ПУТЬ?

НУЖНО МИР ПЕРЕВЕРНУТЬ!

## ПОЛЬЗА СТОЯНИЯ ВВЕРХ НОГАМИ

- 1 Улучшаются обменные процессы в организме.
- 2 Отличная профилактика варикоза.
- 3 Мощная профилактика гипертонии, инфаркта, инсульта и пиелонефрита.
- 4 Улучшается кровоснабжение мозга, а значит, и когнитивные функции.
- 5 Подтягивается кожа лица и шеи за счет лучшего кровоснабжения.
- 6 Уходят переутомление, вялость и рассеянность.
- 7 Перевернутые позы стимулируют работу щитовидной и паращитовидной железы, рекомендованы в пору менопаузы.

- 4 Оторвать таз от пола, помогая себе руками. Стопы завести за голову.
- 5 Продолжить отрывать спину от пола, заводя ноги как можно дальше. Зафиксировать тело, как только почувствуете, что достигли предела. Дышать ровно, глубоко, после чего опустить руки и медленно вернуться в исходное положение.

Равновесие в таком положении удерживается лишь мышцами брюшного пресса, они же и фиксируют ноги. Это стимулирует сокращение брюшного отдела аорты, что очень важно для репродуктивной функции и оптимальной работы желудочно-кишечного тракта.

## УПРОЩЕННАЯ БЕРЕЗКА

Для тех, кому прошлая поза показалась тяжелой

или далась слишком трудно, существует вариант упрощения – березка с опорой на стену. Подхо-

дит такое упражнение даже тем, кто из всех стоек предпочитает кверху... эм, поясницей, на родных грядках.

1 Сесть на пол, напротив стены. Выпрямить ноги, опирая их пятками о стену.

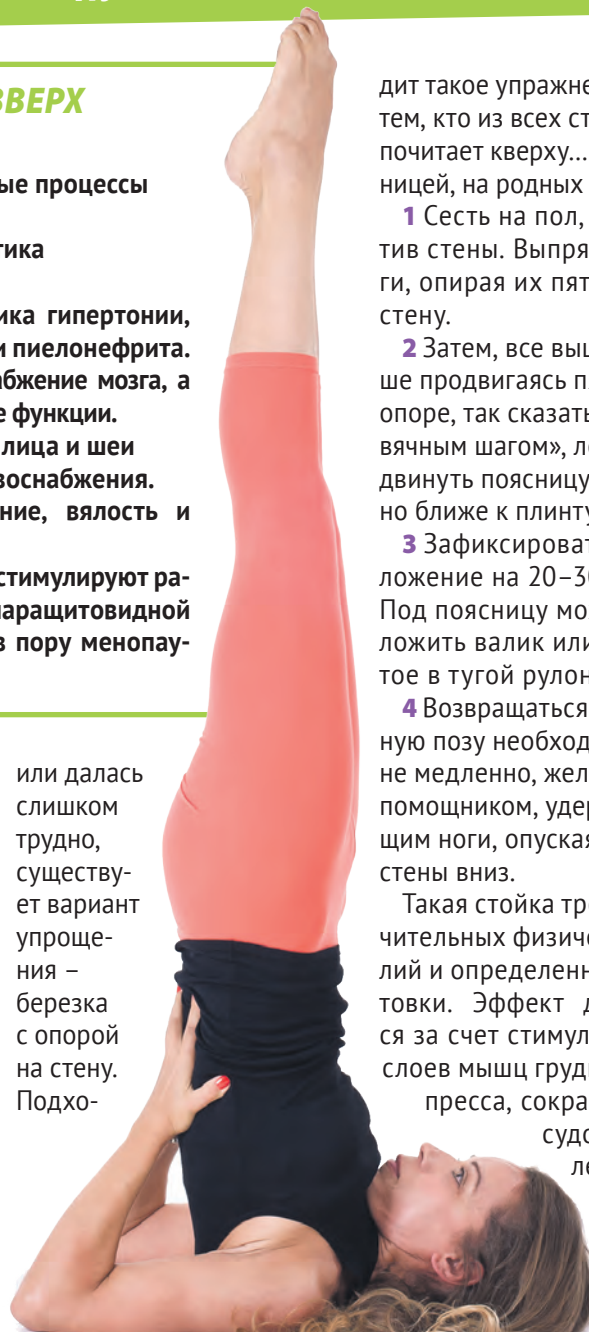
2 Затем, все выше и выше продвигаясь пятками по опоре, так сказать, «червячным шагом», лечь и придвинуть поясницу как можно ближе к плинтусу.

3 Зафиксировать это положение на 20–30 секунд. Под поясницу можно подложить валик или свернутое в тугую рулон одеяло.

4 Возвращаться в исходную позу необходимо крайне медленно, желательнее с помощником, удерживающим ноги, опуская их вдоль стены вниз.

Такая стойка требует значительных физических усилий и определенной подготовки. Эффект достигается за счет стимуляции всех слоев мышц груди, спины и пресса, сокращения со-

судов и усиления сокращения и й сердца.



## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Важно помнить, что при любой стадии и степени гипертонической болезни перевернутые позы категорически запрещены. Также о них стоит забыть людям, страдающим атеросклерозом, грыжей, любыми формами остеохондроза. Крайне нежелательно – беременным женщинам. Даже если у вас нет этих заболеваний и состояний, консультация специалиста будет очень кстати. Будьте здоровы!

Илья Садовников

# ВЕРИМ, НАДЕЕМСЯ, ЛЮБИМ

*Привходящие отвне помыслы обуревают наш ум, пришедшая вера надежнее якоря избавляет его от кораблекрушения, приводя его к полному убеждению, как корабль в тихую пристань.*

Иоанн Златоуст

## КАКОГО РАЗМЕРА ВЫБИРАТЬ ИКОНЫ

**?** *Очень понравилась икона Спасителя в храме, купила ее, а она оказалась меньше, чем икона Богородицы. Если иконы поставлю рядом, то не нарушу ли какое-либо церковное правило? Можно ли их оставить на одной полочке или надо перенести одну икону в другую комнату?*

Надежда Фёдоровна, г. Москва

Никакого нарушения канона нет. Можно оставить иконы стоять рядом. И помните, иконы в доме для того, чтобы вы молились святым ликам.

## ЗАЧЕМ ЕЗДИТЬ В ПАЛОМНИЧЕСКИЕ ПОЕЗДКИ

**?** *Мама недавно выздоровела, но уже собирается в дорогу: выбирает, куда поехать в паломническую поездку. Я ее пытаюсь отговорить,*



*мол, погода к поездкам не располагает. А она стоит на своем. Для чего надо ездить в паломнические поездки?*

Валентина К., г. Коломна

Паломнические поездки – одна из добрых традиций. Во время таких поездок мы почитаем тех святых, чьи иконы или нетленные мощи находятся в святых местах. И за наш труд, за то, что совершили дальнюю дорогу, помолились и доставили душе праздник, Господь дает нам просимое. В такой поездке можно обрести друзей по духу, соратников по вере.

## КОМУ МОЛИТЬСЯ О ЗАМУЖЕСТВЕ

**?** *Дочь моя замужем никогда не была. Однажды обожглась и теперь ни с кем не встречается. Ее сверстницы-подруги почти все уже*

*вышли замуж. Кому надо молиться о замужестве дочери?*

Татьяна Александровна, Московская обл.

Молиться можно Господу, Богородице, святым праведным Петру и Февронии. Главное – изучите правила христианской жизни для людей, живущих в браке.

## КОМУ МОЛИТЬСЯ БЕРЕМЕННОЙ

**?** *Мы с мужем счастливы – мы ждем ребенка. Кому молиться о здоровье беременной женщины, кому можно заказывать молебен?*

Николай и Мария, г. Воронеж

Можно заказать молебен Спасителю, Феодоровской Божией Матери. А молиться можно Господу нашему, Богородице. И, вообще, всем святым.

## Откуда фраза «Не судите, да не судимы будете»?

*– Услышала утверждение, что это написано в Библии. Потом через какое-то время, что есть такие слова и в Евангелии. Как правильно?*

Татьяна Петровна, г. Воскресенск

В переводе с греческого языка Библия означает «книга», а греческое слово «библос» обозначало папирус, произведенный в городе Библ. Сейчас так называют собрание текстов, которое священо для христианства.

В христианстве Священная Книга содержит Ветхий Завет и Новый Завет. Ветхий Завет – первая часть христианской Библии – включает 50 книг.

Новый Завет состоит из 27 книг. Он включает в себя четыре канонических Евангелия, Деяния и 21 послание апостолов,

Откровение Иоанна Богослова. Святое Евангелие – главная книга человечества. В нем содержатся Божественные истины, ведущие нас ко спасению.

Цитата «Не судите, да не судимы будете» взята из Библии, из Евангелия от Марка, где он написал о Нагорной проповеди Иисуса Христа (Мф. 7:1).

Желательно читать не только Святое Евангелие, но и толкования святых отцов, так как многое может быть не понятно или даже неправильно понято. Преподобный Ефрем Сирийский говорил: «...Чтение Божественных Писаний приводит в сорянность блуждающий ум и дарует ведение о Боге».

Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала





# Откуда бралось ЗДОРОВЬЕ БОГАТЫРСКОЕ?

Все мы знаем, что русские богатыри отличались прекрасным здоровьем и фантастической силой. Имена былинных витязей до сих пор у всех на слуху – Илья Муромец, Алёша Попович и Добрыня Никитич. Эти могучие воины стояли во главе войска, которое неизменно побеждало врага. «Одним ударом богатырь мог положить целое вражеское полчище» – повествуют сказания. Но ведь у былинных витязей были реальные прототипы – могучие воины, стоявшие на страже земель русских. Но что давало силы нашим предкам? Чему они обязаны были своей силушкой и здоровьем отменным? Об этом наша викторина.

## КАША – СИЛА НАША

*Какую кашу особенно ценили русские воины?*

- Манную
- Овсяную
- Рисовую
- Пшеничную

– Испокон веков хлеб, каши и мясо – главная еда русских воинов. Богатырский рацион базировался на каше из цельного, очищенного от шелухи, зерна овса. Такое блюдо долго томилось в печи, чтобы быть вкусным, мягким и легкоусвояемым. А вот ели такую кашу исключительно со сливочным маслом, поскольку другого просто не знали.

Стоит отметить, что каша, богатая микроэлементами, витаминами и большим количеством клетчатки играла не последнюю роль в правильном пита-

нии богатырей. А в виду того, что готовилась она на воде, то она обладала просто целебными свойствами, избавляя организм воинов от шлаков, холестерина и токсичных веществ.

Кроме этой каши, на столе у русских богатырей частенько бывала и пшеничная каша. Среди ее достоинств – вкусовые качества, быстрое приготовление, удобство и долговременность хранения, что делало ее незаменимой в ратных походах.

## ЧТО ДАРИЛО ЗОРКОСТЬ

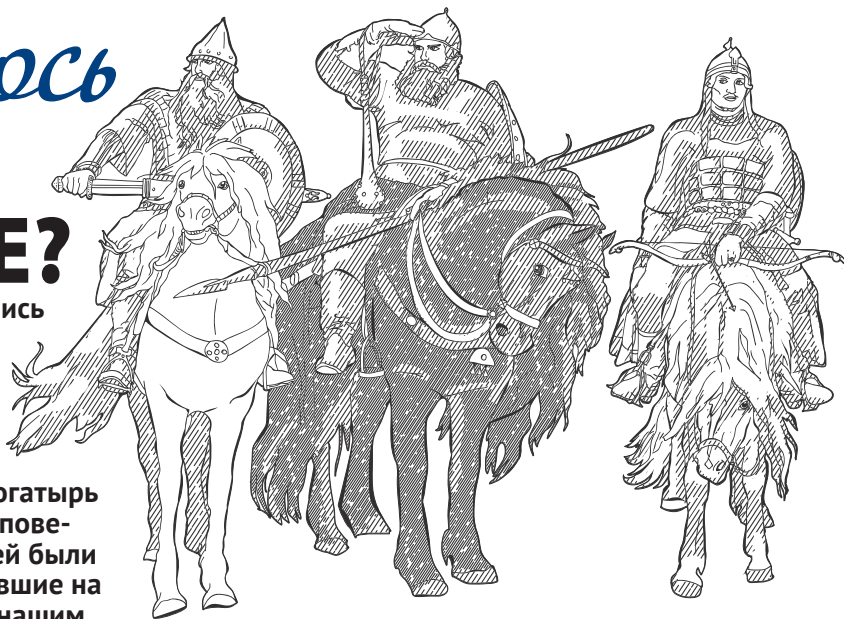
*Что делали богатыри для того, чтобы их зрение стало более зорким?*

- Смотрели на восход и закат солнца
- Закапывали в глаза утреннюю росу

## А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

### Святогор-великан

Как гласят былины, богатырь Святогор был ростом выше леса. Головой он подпирает облака, а когда поднимался на ноги, то земля начинала сотрясаться, а реки выливались из берегов. Это был настоящий великан!



## НЕУЖЕЛИ ЭТО ТАК? //

### Силы земли-матушки

Если верить былинам, чтобы восстановить растроченные силы, богатырям порой достаточно было лишь на мгновение припасть к земле.

- Умывались колодезной водой

– Для того, чтобы зрение не подводило, и взгляд был зорок долгие годы, богатыри, как, впрочем, и все древние славяне, каждое утро умывались определенным образом. Они набирали в обрубленную емкость чистой, желательно родниковой или колодезной воды и, наклоняясь, плескали в открытые глаза эту живительную, студеную влагу, считая, что такой способ умывания укрепляет их зрение.



## ТРЕНАЖЁР ДЛЯ РАТНИКОВ

*Какой тренажер использовали для подготовки древнеславянских воинов к битвам?*

- «Колесо»
- «Правило»
- «Плуг»

– «Правило» – именно так назывался древнеславянский тренажер для подготовки воинов к битвам. Действовал он так: в землю вбивалось четыре столба и к ним привязывали тренирующегося. Его привязывали за руки и за ноги к столбам, и после этого начинали растягивать тело. Таким образом, прорабатывались все мышцы воина, и в результате постоянных тренировок у него появлялась необыкновенная сила и выносливость.

Наталья Киселёва

В нестабильную весеннюю погоду настроение так и скачет – то хочется худеть, петь и танцевать, а то не заставишь себя встать с кровати, и всё раздражает. А знаете ли вы, что и в этой щекотливой ситуации, когда нервы шалют, продуманная диета способна помочь?



# ЗДРАВАЯ ДИЕТА

## успокоит нервы

### УБИРАЕМ В ДАЛЬНИЙ ЯЩИК

**1 Сахар.** Наверняка многие замечали, что, находясь в растрепанных чувствах, организм требует сладенького. И механизм понятен: благодаря сахару в крови быстро повышается концентрация глюкозы, что вызывает прилив сил и временное облегчение. Но расплата последует быстро – выработается инсулин, понизит глюкозу – и тут же появится усталость и грусть. Такое раскачивание происходит каждый раз, когда вы употребляете сахар – и с каждым разом нервная система все больше истощается. Поэтому сладостям – бой! И даже сладкие фрукты, фруктозу и мед лучше на время исключить из рациона.

**2 Алкоголь, крепкий чай и кофе, энергетические напитки.** Цель диеты для нервов – разгрузить нервную систему, напитать ее и дать ей возможность восстановиться. Перечисленные напитки не дадут этого сделать – будут перевозбуждать, расшатывать эмоциональное состояние и, даже если на краткое время удастся ощутить прилив энергии, то очень быстро наступит упадок.

### КАК ПОДПИТАТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Главное правило – это щадящий режим. Не стоит нагружать организм тяжелой для переваривания пищей, а также излишне острыми, солеными продуктами и грубой клетчаткой. Зато необходимо наполнить рацион витаминными блюдами. При этом стоит уделить внимание и режиму питания: принимать пищу в одно и то же время небольшими порциями 5–6 раз в день.

И сразу оговоримся: если вы чувствуете, что нервной системе нужно оказать помощь, не пугайте организм словом «диета». Потому что ваше тело может отреагировать переходом на энергосберегающий режим в ожидании голодных дней, а настроение вообще уйдет «в ноль». Грамотная диета для нервов не только не предполагает суровых ограничений по питанию, но скорее даже наоборот. А урезание калорийности и питательных веществ и прочие «усушки и утруски» категорически противопоказаны.

### ТОП ПРОДУКТОВ ДЛЯ НЕРВОВ

*В деле поднятия настроения, преодоления хронической усталости и улучшения когнитивных функций важно подпитать головной мозг, наш центральный процессор.*

● Рыба морская и морепродукты: лосось, сардины, скумбрия, сельдь, креветки, кальмары. Содержат витамины группы В, нормализующие работу нервной системы; незаменимые жирные кислоты омега 3-6-9, обеспечивающие мозг необходимым питанием; йод, регулирующий передачу нервных импульсов и наполняющий энергией.



● Овощи: все виды капусты, зеленые культуры, помидоры, огурцы, кабачки, коренья. Содержат широкий спектр витаминов, минералов, клетчатки, способствующих обновлению организма в целом и настраиванию нервной системы на нужный лад. Внимание! Овощи с грубой клетчаткой лучше употреблять в тушеном, вареном виде.



● Кисломолочные продукты: сыр, творог, йогурт, простокваша, кефир. Содержат триптофан, отвечающий за хорошее настроение; калий, кальций, фосфор, способствующие нормализации работы мозга; витамины А, Е, группы В, питающие нервные клетки и обновляющие организм.



● Орехи и семечки: тыквенные семечки, подсолнечник, лен, кунжут, грецкий орех, фундук, миндаль и т.д. Способствуют очищению сосудов, улучшают работу кишечника, содержат концентрат полезных микроэлементов, а также незаменимые жирные кислоты.



Трапеза за любовно накрытым столом всегда успокаивает и даёт отдохновение. А уж если блюда приготовлены с толком, из полезных продуктов, то и польза двойная будет – и для настроения, и для здоровья.

# Ующение поднимет НАСТРОЕНИЕ



## РАГУ ОВОЩНОЕ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 500 г замороженной зеленой фасоли
- 500 г брокколи
- 1 сладкий перец
- 2 моркови
- 1 крупная луковица
- 3 см корня имбиря
- большой пучок свежей зелени
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка сока цитрусовых
- 2 ст. ложки масла для жарки
- соль и специи по вкусу

Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Обжарить на масле до золотистого цвета. Положить фасоль, накрыть крышкой, тушить, помешивая, на среднем огне 5 минут. Затем положить брокколи. Через 5 минут добавить произвольно нарезанный сладкий перец, размешать. Еще через 5 минут добавить томатную пасту, сок цитрусовых и соевый соус (его можно взять побольше и тогда не досаливать рагу). Убавить огонь, тушить до готовности фасоли. В последнюю очередь положить измельченный имбирь, чеснок и зелень, досолить при необходимости и положить специи. Размешать, потушить под крышкой еще 5 минут.



Энерг. ценность на 100 г – 46 ккал

Лидия Михайлова, г. Железнодорожный

## СЫРНЫЕ РОЛЛЫ

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 1 лист тонкого лаваша
- 150 г сыра
- 1 сладкий перец
- небольшой пучок укропа
- 1 ст. ложка масла для жарки

Сыр нарезать тонкими пластинами. Сладкий перец очистить и нарезать мелким кубиком. Укроп измельчить и смешать с перцем. Лаваш разрезать пополам. На каждую половину, чуть отступив от края, положить несколько пластин сыра, на них разровнять смесь укропа и перца и сверху снова сыр. Завернуть плоским рулетом, подгибая края. Обжарить на масле с двух сторон, чтобы лаваш зарумянился.



Энерг. ценность на 100 г – 190 ккал

Наталья Луговая, г. Смоленск

## ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 4 яйца
- большой пучок любимой зелени
- большой пучок салата
- большой пучок зеленого лука
- 1 ст. ложка кунжутных семечек
- 1 ст. ложка кедровых орехов
- 1 ч. ложка соли
- 1 ст. ложка растительного масла
- 3 ст. ложки сметаны
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 ст. ложка лимонного сока

Энерг. ценность на 100 г – 132 ккал



Зелень и лук измельчить, посолить, пожать руками, оставить на 15 минут. Яйца сварить вкрутую и нарезать крупным кубиком. Салат порвать руками, не очень крупно. Смешать все ингредиенты. Сделать соус: смешать масло с горчицей и лимонным соком, затем вмешать сметану. Заправить салат и посыпать его кунжутом и кедровыми орешками.

Ольга Науменко, г. Самара

## СУДАК В СМЕТАНЕ

**Рецепт для мультиварки**

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1,2 кг судака
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 2 яблока
- 200 мл сметаны
- 2 ст. ложки горчицы
- 2 ст. ложки хрена
- соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 85 ккал

Рыбу почистить, нарезать крупными кусками, включить режим «Жарка» и слегка обжарить с минимальным количеством масла по 5 минут с каждой стороны. Лук нарезать полукольцами. Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, натереть на терке. Морковь и петрушку очистить и натереть на терке, смешать с яблоком и луком, добавить сметану, горчицу, хрен, посолить по вкусу. Залить рыбу этим соусом, включить режим «Тушение» на 25 минут.

Елена Яковлева, г. Набережные Челны

**ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

							Хромала под ручку с Базилио
Разговоры		Имя отца Остапа Бендера	Царское осерчание	В кириллице - на третьем месте		Его "грызет" старательный студент	↓
						Инкубатор недоношенного младенца	↓
Блистала в "Волге-Волге"		Сладкая накль на варенье					
Древнеримский меч							
Имя госпожи Бовари у Флобера		Плачидо					
				Самая пьющая страна Европы	Глупость, которую несут и мелют		Разрывной снаряд
"Разведчик" в желудке язвенника	Желаемые блюда в блокноте официанта		Жалоба собаки, повредившей лапу				↓
					Плоды для вегетарианских блюд	Головной убор жокея	
	На его берегах Каир и Асуан		Набивший руку в своем деле				
			Кроткий знак Зодиака				
	"Шенгенка" на карте						
Летучая мышь с "локаторами"	Чужеземка в гараже			Рюрик по происхождению			
Звезда Голливуда ... Маклейн						Отражатель меча или копья	
				Укусных реакций результат	<b>Отвечы</b>	Т Р В Ф	
Мальчик Шура подругому						В К В А	
Подвернешь ее - захрамашь	"Купе" с верхней одеждой в прихожей		Французский фунт (монета)			Т И П В А К	
Загородный дом в Швейцарии						В Ц О Р В Е Д	
Остров, породивший Лабиринт						Н Е В О Л И Н	
Начало "водных" слов						А К О Д Е Е О	
Элемент везения (жаргон)						Р Э И В И Э	
						Э В А М М Е	
						А В Т И Л И	
						С Л И Д А Л Л	
					И К Н Е Ц А		
					Л Р В А О Р		
					А Р Б		
					И О Л И Д		

# ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Все люди на Земле живут по-разному, в своем ритме и в разных часовых поясах. Но есть кое-что, что все люди делают постоянно и одновременно – что именно?
- 2 Она все время в одном и том же углу, но может при этом путешествовать по всему миру. Назовите ее.

## ОТВЕТЫ

**Логические загадки:** 1. Спяность в старше. 2. Почтовая марка.  
 «Найдите 5 отличий»: листок над банкой клубники, ягода клубника, банка справа, банн на банке с ягодами клубники, ягода клубника, клубника.



# СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

■ **8-999-333-33-72** ДОРОГО КУПЛЮ сервизы, статуэтки, фарфор (Кузнецов, Гарднер, Китай, Германия), иконы, лампы, награды, значки, знаки, янтарь, серебро, портсигары, подставки, изделия из кости, картины, старину. Выезд и оценка бесплатно. Москва и МО. Оплата сразу. Тел.: 8-999-333-33-72

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

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

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

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

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

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

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

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

## ГОРОСКОП НА 14–27 МАРТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Слабое место Овнов в марте – опорно-двигательный аппарат. Будьте внимательны к любым изменениям самочувствия. Вам в помощь утренняя зарядка и пешие прогулки, режим труда и отдыха и здоровый рацион.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы, если на вас напала непреодолимая сонливость и усталость, попробуйте наладить режим сна и отдыха. Старайтесь гулять перед сном не меньше часа, потреблять больше клетчатки в виде овощей и фруктов.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Сердечно-сосудистая система – слабое звено некоторых Львов. Регулярные профосмотры и здоровое питание помогут решить наметившиеся проблемы. Не чурайтесь спорта – он ваш помощник в деле сохранения здоровья.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

В марте Весы могут подхватить простуду. Если не хотите осложнений, возьмите больничный и отлежитесь. Массаж, спа, поход к косметологу приведут в порядок тело и надолго зарядят позитивом.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы, если вас мучают головные боли, попытайтесь пересмотреть режим дня и рацион. Старайтесь уделять сну не менее 7 часов, включите в рацион больше овощей и орехов. Делайте зарядку и чаще ходите пешком.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Трудоголикам-Водолеям, звезды настойчиво советуют прислушаться к сигналам собственного тела. Не пренебрегайте отдыхом и помните: телефон перед сном – не лучшее времяпровождение.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

В марте звезды советуют Тельцам пройти диспансеризацию или хотя бы сдать базовые анализы. Очень рекомендуется побывать у стоматолога. Отличное время, чтобы избавиться от вредных привычек.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Правильная физическая нагрузка – вот что нужно Ракам в марте. Особое внимание обратите на спину. Делайте специальные упражнения и массаж, направленные на ее укрепление, найдите время для плавания.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам в марте вовсе не лишним будет тщательно обследоваться у узких специалистов. А тем, кто любит бесконтрольно принимать обезболивающие препараты, – обратиться к врачу для поиска причины боли.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Проблемные зоны Скорпионов – голова и нервная система. Дела и заботы заставляют вас пребывать в напряжении и стрессе. Успокойтесь, приведите свои мысли в порядок и не стесняйтесь просить помощи у специалистов.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

В марте желудочно-кишечный тракт Козерогов будет нуждаться в защите. Перекусы на бегу – не ваш случай, это путь к гастриту. При необходимости обратитесь к врачу и пройдите назначенный им курс лечения.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

В марте Рыбам стоит больше внимания уделить глазам. Не пренебрегайте упражнениями для расслабления мышц глазных яблок. Если почувствуете, что острота зрения упала, не тяните – обратитесь к специалисту.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



10–23 марта  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

**14–16 марта** – Берегите себя! Начавшаяся в этот день болезнь может затянуться. Не стоит также переедать и принимать алкоголь. Лучше заняться спортом и посетить баню.

**17–18 марта** – Попробуйте провести это время, придерживаясь законов правильного питания и здорового образа жизни. Откажитесь от алкоголя и никотина, сладкого и жирного, но помните, что и для серьез-



24 марта  
НОВОЛУНИЕ

ных физических нагрузок сейчас не время.

**19–21 марта** – Время заботы о ваших волосах. Стригите их, красьте, делайте различные маски и завивки.

**22–23 марта** – Не стоит экспериментировать с новинками косметологии и перегружать организм жирной и жареной пищей. А вот физические упражнения на свежем воздухе – растяжка, кардиотрени-



25 марта – 7 апреля  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

ровки, восточные практики – пойдут на пользу.

**24–27 марта** – Максимальную пользу в эти дни принесут водные процедуры. Очень полезны будут для вас массаж и прогулки на свежем воздухе. Отличное время, чтобы заняться собственным телом. Это касается не только веса и целлюлита – не лишним будет санировать очаги хронической инфекции.

## «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. Святоозерская,  
д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,  
офис 4

Главный редактор:

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

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

Менеджер по подписке:

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

№ 5 (100). Дата выхода:  
14.03.2020

Подписано в печать: 10.03.2020  
Номер заказа – 2020-00817  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 13.03.2020

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

Тираж 271 700 экз.

Розничная цена свободной  
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 издании  
ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

Щедр на приметы первый месяц весны. Каждый день марта что-нибудь да подскажет – когда свадобку сыграть лучше, да каков урожай уродится, когда и песни петь не грех, а когда пост, и потише себя вести стоит.

**14 марта.**

В старину считалось, что **Авдотья Плющиха** у самого Бога весной заведует. Особа она противоречивая: может рано воду пустить, а может весну задержать, морозы заслать и «в собачий рост снегом замести». «Авдотья-замочи подол» снег «плющит», раздирает, зверей от зимней спячки будит, мужчинам-работникам и женщинам-хозяйшкам забот прибавляет: пора соху точить, борону чинить, лен белить, к весенним работам готовиться. Девушки и дети в этот день «окликали весну», пели веснянки, дабы «весну загукати, летечко отмыкати, зиму замыкати». Авдотин день считался по-



# Увидел скворца – ВЕСНА У КРЫЛЬЦА!

годоуказателем: «Авдотья красна, и весна красна», «На Плющиху погоже – все лето пригоже», «День Евдокии ясный – на огурцы и грузди урожай».

**18 марта.**

**Конон Огородник** получил свое имя в честь святого Конона Градаря, который жил в древности и занимался возделыванием земли. В этот день наши предки дружно начинали возделывать грядки и пахать огород. «Сей в добрую пору – соберешь хлеба гору», – говорили люди и шли копать и удобрять, не забыв при этом потеплее одеться, ведь Кононов день часто был еще весьма прохладным и по-зимнему ветреным. Считалось, что каждое семечко и зернышко, посаженное на Конона Огородника с добрыми помыслами и с молитвой, обязательно прорастет, и в будущем

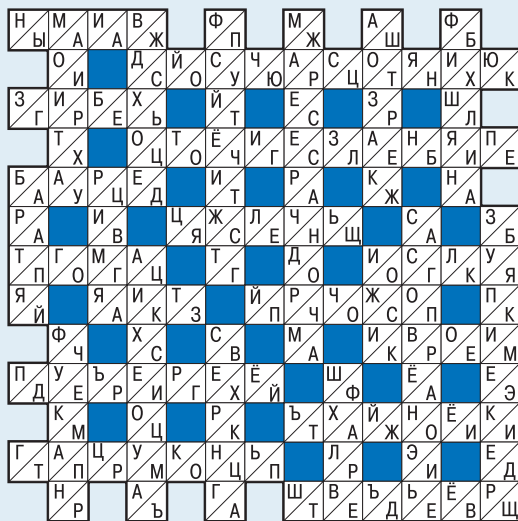
порадует богатым урожаем: «от доброго семени – добрый всход».

**22 марта.**

День **Сороки** или **Сорок Сороков** был для наших предков большим праздником, наряду со Сретеньем и Благовещеньем, и называли его второй встречей весны. Он считался днем Весеннего равноденствия, когда «день с ночью меряется, зима кончается, весна начинается». Считали, что на Сороки «сорок сороков птиц весну несут», и что именно в этот день прилетают жаворонки. В честь этих птиц – вестников весны, хозяйки пекли из вкусного теста печенье в виде птичек. Этим «жаворонков» ребятя насаживала на длинные палочки и носила по окрестностям, зазывая птиц, кликая весну. «Весна-красна! Что принесла? Теплое солнышко! Красное летечко!». Целиком «жаворонков» не съедали, обязательно оставляли крошки, чтобы ими кормить пернатых друзей, птиц. Теплая погода на Сороки предвещала тепло на следующие сорок дней, а теплый ветер сулил дождливое лето.

**КРОССВОРД-ДУАЛЬ**

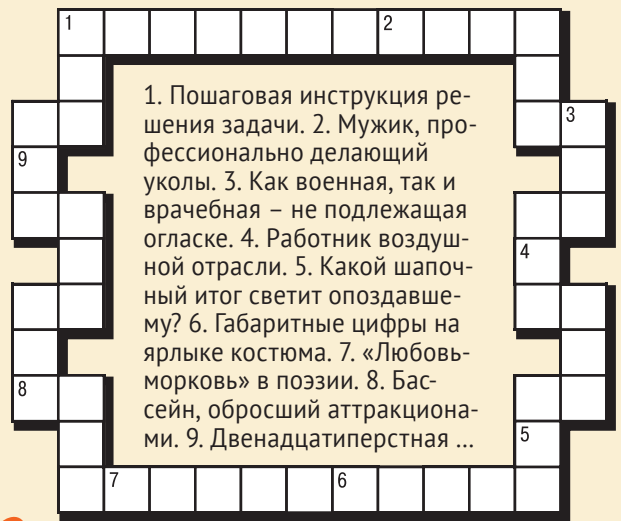
В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложатся в слова, как в обычном кроссворде.



**ОТВЕТЫ**

**По горизонтали:** Навь, Соуясатник, Грех, Отпущенные, Вард, Ясень, Тога, Нилу, Акт, Просо, Крем, Перуаей, Тайник, Гармонь, Шедер, Изгн, Акт, Просо, Крем, Перуаей, Тайник, Гармонь, Шедер, Массандра, Шпрек, Фупин, Ва-  
**По вертикали:** Аорта, Выход, Путничет, Массандра, Шпрек, Фупин, Ва-  
мья, Рига, Сгорание, Букмекер, Аксома, Иск, Чекал, Серна, Шале.

**ЧАЙНВОРД**



1. Пошаговая инструкция решения задачи.
2. Мужик, профессионально делающий уколы.
3. Как военная, так и врачебная – не подлежащая огласке.
4. Работник воздушной отрасли.
5. Какой шапочный итог светит опоздавшему?
6. Габаритные цифры на ярлыке костюма.
7. «Любовь-морковь» в поэзии.
8. Бассейн, обросший аттракционами.
9. Двенадцатиперстная ...



**ОТВЕТЫ**

1. Алгоритм.
2. Медбрат.
3. Тайна.
4. Ак-вапарк.
5. Разбор.
6. Размер.
7. Руфма.
8. Ак-вапарк.
9. Кукла.

# ОУФК-01/09

## ОБЛУЧАТЕЛЬ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ КВАРЦЕВЫЙ\*



РЕКЛАМА

### 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

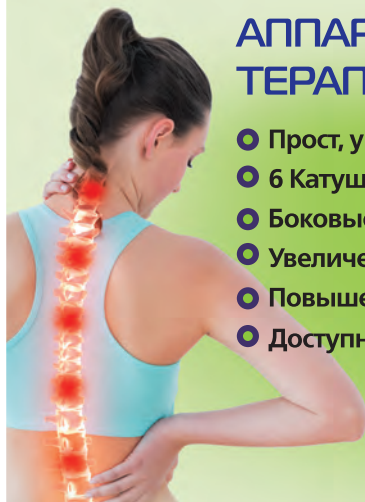
- ✓ ЛЕЧЕНИЕ вирусных инфекций
- ✓ ЛЕЧЕНИЕ ЛОР-заболеваний в острой форме
- ✓ УФО кожных покровов: лечение и обработка гнойных ран и язв, пролежней, ожогов, лечение фурункулов и пр.
- ✓ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ помещений объёмом до 60 м<sup>3</sup>



# 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 посёлок 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.