

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 10 (33)  
29 мая – 12 июня  
2017 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

## КАК ИЗБЕЖАТЬ БОЛИ В СУСТАВАХ

стр. 6–9

## ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ!

ГДЕ И КАК НАС ОБМАНЫВАЮТ  
стр. 12

## 5 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ

БОРЬБЫ С ЛИШИМ ВЕСОМ  
стр. 16–17

## ДАЧНЫЕ ОПАСНОСТИ – ГОТОВИМСЯ К СЕЗОНУ

стр. 23

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФАРКТА

стр. 27



16+



УЧИМСЯ  
ЭКОНОМИТЬ

НА ЛЕКАРСТВАХ

стр. 8



Monkey Business Images / shutterstock

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

Св-во о гос. регистрации № RU.177.99.88.003.E.011554.12/14 от 02/12/2014. *фиточай* "ГЕПАТОФИТОН"

Фиточай "ГЕПАТОФИТОН" способствует  
улучшению функционального состояния  
печени и мочевыводящих путей

НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ" (499) 724-58-67 РЕКЛАМА



Спрашивайте фиточай  
в аптеках вашего города



## СОБАКИ КАК АНТИСТРЕСС

Заокеанские ученые в ходе исследований сделали неожиданный вывод – собаки умеют поддержать ребенка, находящегося в состоянии стресса, лучше родителей. В исследовании приняли участие более 100 детей из семей, где держат четвероногих питомцев.

В ходе эксперимента детям в возрасте от 7 до 12 лет предложили выполнить несколько заданий, связанных с выступлением на публике и счетом в уме. По сути, поставили в заведомо стрессовую ситуацию. Дети из первой группы справлялись с волнением самостоятельно, детей из второй группы поддерживал один из родителей, а из третьей – их собака, которая была рядом. Самым лучшим лекарством от стресса оказалось именно присутствие собаки. Согласно результатам анализа образцов слюны, уровень кортизола снижался тем сильнее, чем более плотно взаимодействовали ребенок и его питомец.

## 7 БАКТЕРИЙ, ОТ КОТОРЫХ УСТАЁШЬ

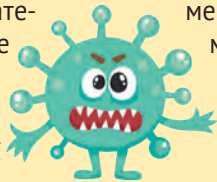
Учеными названы бактерии, которые могут значительно влиять на течение такой болезни, как миалгический энцефаломиелит – «синдром хронической усталости». В ходе научной работы сотрудниками колумбийского университета было выявлено, что при названном заболевании меняется микрофлора кишечника. Эти изменения зависят от того, какие именно симптомы проявляются у пациента, и насколько сильны эти проявления. Так, обследовав 50 больных с миалгическим энцефаломиелитом и 50 здоровых людей, специалисты обнаружили, что у первой группы повышена концентрация семи бактерий: *Faecalibacterium*, *Roseburia*, *Dorea*, *Coprococcus*, *Clostridium*, *Ruminococcus*, *Coprobacillus*. Чем больше было этих бактерий, тем сильнее проявляло себя заболевание.

## УПРАВА НА УСТОЙЧИВЫЕ К АНТИБИОТИКАМ БАКТЕРИИ

Возможно, в скором времени во всех больницах мира будут использовать быстрый и дешевый способ выявлять особо опасные бактерии, устойчивые к антибиотикам «последней надежды». Исследователи изучили микроорганизмы, которые могут вызывать сепсис, заболевания мочевыводящих путей, бронхит, гастроэнтерит и пневмонию. Некото-

рые штаммы этих бактерий научились вырабатывать резистентность к антибиотикам.

Однако вовремя обнаруженный тип устойчивости – хромосомный или плазмидный – может дать врачам возможность предотвратить распространение его дальше. А значит, все же побороть «воинствующую» бактерию.



## НАПЕЧАТАННЫЙ НА ПРИНТЕРЕ ИМПЛАНТАТ ПРИЖИЛСЯ

Ученым удалось напечатать на 3D-принтере клетки человеческого хряща и имплантировать их животному. Эксперимент поставили исследователи из

США и Швеции. Ученые уверяют, что это первый подобный эксперимент в мире. На данный момент сообщается, что спустя два месяца после имплантации в теле

грызунов ученые обнаружили хрящи, напоминающие человеческие, более того, произошло формирование кровеносных сосудов в зоне имплантата.

## ПЕРЧАТКА ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ЖЁСТКОСТИ МЫШЦ

Люди с церебральным параличом или пациенты после инсульта нуждаются в постоянном приеме препаратов, снижающих тонус мышц. Однако, оценка жесткости у разных врачей весьма субъективна, а это может приводить к неточной дозировке назначаемых препаратов.

Чтобы точно определить степень жесткости мышц, ученые Калифорнийского университета изобрели сенсорную перчатку, снабженную множеством датчиков. Более 300 сенсоров измеряют усилие, необходимое для движения, а специальный датчик оценивает скорость движения конечности. Перчатка уже протестирована на людях, больных церебральным параличом. Применение датчиков существенно повысило точность измерения во время эксперимента в сравнении с визуальной оценкой доктора.

## ЛЕКАРСТВО ИЗ БРОККОЛИ СПАСЁТ ТЫСЯЧИ ЖИЗНЕЙ

И даже десятки тысяч, считают ученые. Речь идет о пациентах, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Исследователи полагают, что содержащийся в брокколи сульфорофан при ежедневном приеме может существенно снизить негативное влияние, которое инсульт оказывает на организм.

Сульфорофан активирует молекулу Nrf2, которая, в свою очередь, заставляет работать гены антиоксидантной системы в тканях и клетках. Эта система защищает ткани и клетки от повреждения.

Ранее уже было доказано противораковое и антибактериальное действие вещества, содержащегося в брокколи.



## ● ТАБЛЕТКА ВМЕСТО СПОРТА?

Бесспорный факт – физическая активность улучшает здоровье и продлевает молодость. Однако, для некоторых людей с рядом серьезных заболеваний спорт сродни подвигу. Ученые из Института биологических исследований Солка в Калифорнии поспешили обрадовать маломобильных пациентов – найдено вещество, которое активирует ген, обычно стимулируемый при беге.

Исследования уже проведены на мышах и показали, что тем из них, кто привык много кушать и мало двигаться, с помощью инъекций, активирующих ген, удалось стать «стройнее» и выносливее. По сути, ученые смогли «запихнуть» спорт в таблетку. Правда, пока в планах. Исследования в этом направлении продолжаются.

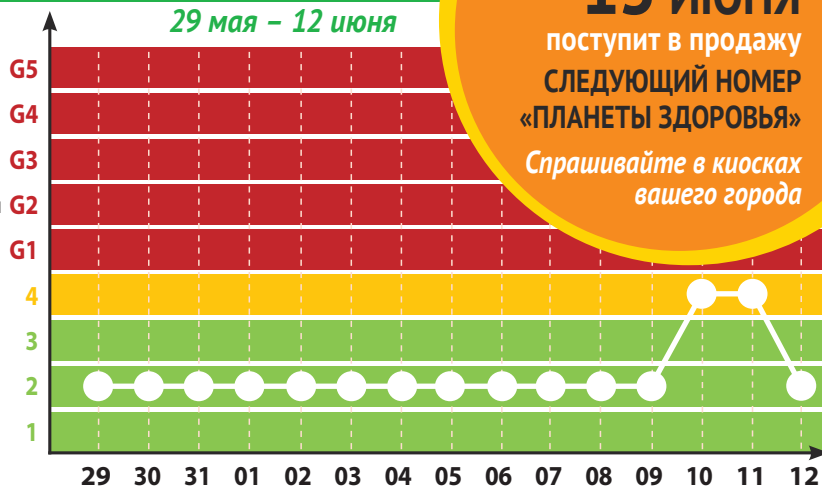


## ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

10 и 11 июня 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли

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

- Магнитная буря
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитосфера спокойная



13 ИЮНЯ

поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР  
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках  
вашего города

## ● ДИЕТА МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ... ОЖИРЕНИЮ

Иностранные исследователи сделали такой вывод не случайно. Обычно рацион человека, решившего похудеть, беден жирами и богат диетическими продуктами. Но и они, пусть в малом количестве, но зачастую содержат сахар. Казалось бы, мелочь, но...

Исследователи сообщили, что на рынке в настоящее время множество продуктов, которые создают ложную видимость здоровой пищи. На них есть маркировки вида «обезжиренный» или «0% жира», но в них содержится большое количество сахара, что также может вести к повреждению печени и ожирению.



Исследования, проведенные на крысах, показали, что те животные, кто питался сбалансированно, значительно реже набирали лишний вес по сравнению с собратьями, кушавшими исключительно диетическую еду. Неправильное питание приводило также к повышению уровня воспаления в кишечниках и мозгах крыс, а кроме того, такие животные переставали чувствовать насыщение. Так что ученые ратуют за сбалансированное питание без изнурительных диет.

Фото: Victoria Antonova, Iakov Filimonov, Sabelskaya, Khatima / shutterstock

# КАК ПОМОЧЬ ЖЕЛУДКУ



Тошнота после еды, изжога и другие неприятные ощущения в желудке нередко вызваны состоянием желудочно-кишечного тракта. Бороться с этим без приема сильнодействующих лекарств помогает фитотерапия.

«ЖЕЛУДОЧНЫЙ ДОКТОР» – недорогое растительное средство для улучшения общего функционального состояния желудочно-кишечного тракта. Содержит Омега-3, Омега-6 и экстракт особой смеси дикорастущих лекарственных трав. Качество подтверждено сертификатом соответствия.

В аптеках или на ZDRAVCITY.RU  
с бесплатной доставкой в удобную Вам аптеку!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ПОМОГАЕТ УЖЕ 17 ЛЕТ!  
Тел.: 8 (499) 184-22-22



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



### ✉ ЯБЛОЧНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

Весной, готовясь к лету и мечтая о пляжном сезоне, с досадой обнаружила, что буквально не влезаю в свои любимые летние платья и юбки, поняла, что надо срочно приводить себя в форму. Знаю, что сидеть на диетах далеко не так полезно, как считалось раньше, да я и всегда к ним скептически относилась, но вот разгрузочные дни для похудения и выведения из организма шлаков и токсинов никто не отменял. Вместе с подругой решили начать с приятных углеводных разгрузочных дней – яблочных! Раз в неделю (как правило, в середине недели) у меня в рационе 1,5 кг яблок и вода (или отвар шиповника и травяной чай без сахара). Результат не заставил себя ждать, уже через пару недель лишние килограммы стали уходить, а летние вещи снова стали впору.

*Ирина Матвеева, учительница, г. Калуга*

### ✉ ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ ДАСТ САХАРУ БОЙ

У моей мамы обнаружили сахарный диабет, врач прописал ей строгую диету, она постоянно принимает лекарства, но иногда сахар все равно подскакивал. Борьбась с повышением сахара крови помог травяной настой, готовить который посоветовала соседка по даче, тетя Зина, спасибо ей за это! Взять 20 г листьев одуванчика, 10 г листьев ежевики, 5 г мяты перечной, 15 г листьев черной смородины, смешать. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, прокипятить 5 минут, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 2–3 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

*Марина Солнечная, дачница, Владимирская обл.*



### ✉ УКРОПНАЯ ВОДИЧКА СПАСЁТ ОТ ВЗДУТИЯ ЖИВОТА

При вздутии живота и метеоризме помогает укропная водичка. Давать ее можно даже младенцам.

Сделать укропную водичку очень просто. Две чайных ложки семян укропа заливаем стаканом крутого кипятка и оставляем под крышкой на 2–3 часа. Готовую водичку нужно процедить и пить по чайной ложечке в течение дня.

*Мargarита Постнова,  
бабушка 5 внуков, г. Москва*



### ✉ ЛУКОВЫЙ СИРОП – КАШЕЛЬ СТОП!

Мало кто знает, что луковый сироп – отличное средство от кашля. Этим средством меня в детстве лечила моя бабушка, и сейчас я лечу своих детей, которых у меня двое. Средство очень эффективное.

Чтобы сделать луковый сироп, надо взять одну среднюю луковицу, очистить ее и натереть на мелкой терке. Затем засыпать натертый лук двумя столовыми ложками сахара и хорошо перемешать. Оставить на ночь, после чего хорошенько отжать и пить сироп по чайной ложке 3 раза в день.

*Алевтина Васильева, г. Омск*

### ✉ ЛОСЬОН ДЛЯ КОЖИ ПОХОРОШЕТ ПОМОЖЕТ

Расскажу о проверенном способе ухода за проблемной кожей лица. Мне он помогает бороться с морщинками, воспалениями и жирным блеском, а моей дочери – с угревой сыпью. 0,5 г салициловой кислоты (порошок) смешать с 50 мл сока свежего огурца и 200 мл водки. Этой смесью обтирать лицо каждый вечер в течение месяца. Пользуйтесь моим рецептом и будьте красивыми!

*Виктория М., г. Нижний Новгород*

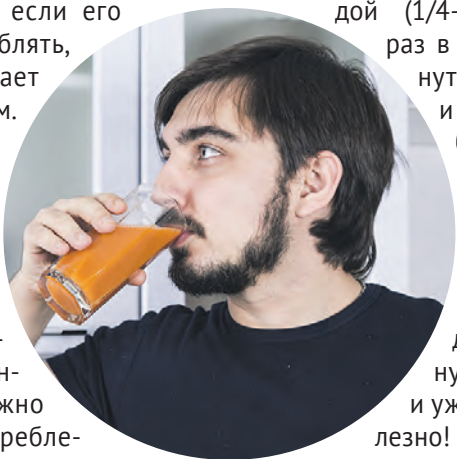


# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ СВЕКЛА И МОРКОВЬ ЧИСТЯТ ЛИМФУ, КОЖУ, КРОВЬ!

Не многие знают, что соки обычной сырой моркови и свеклы помогают при профилактике рака. Я хочу об этом рассказать.

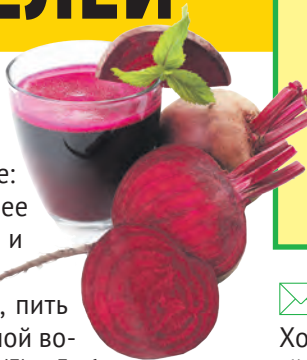
Многие ученые говорили и писали о том, что содержащийся в этих овощах бета-каротин, если его регулярно употреблять, во много раз снижает риск заболеть раком. Но все же, употребление соков моркови и свеклы считается рецептом народной медицины, однако, оно не становится от этого менее действенным. Главное, нужно знать правила употребления соков.



Правила простые: принимать не более 400 г морковного и 100 г свекольного соков в сутки, пить разбавленным теплой водой (1/4-1/5) 5–6 раз в сутки за 10–15 минут до еды, не запивать и не заедать его, чтобы не вызвать брожение в кишечнике.

Лечение соком нужно проводить не менее полугода, и обязательно каждый день есть вареную свеклу за обедом и ужином. Это очень полезно!

Г. Л. Борисова, г. Оренбург



Поделитесь своими советами и рецептами!

pz@kardos.ru

115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15 ИД «КАРДОС»

(«Планета здоровья») 8 (499) 399 36 78

## ✉ СОЛЬ КАМЕНЬ ДРОБИТ

Хочу рассказать старинный народный метод борьбы с зубным камнем. Это поваренная соль. Чтобы очистить зубы, надо намочить зубную щетку и опустить в соль. Зубы чистить солью не меньше трех минут. А потом хорошо ополоснуть рот.

Первые 2 недели надо чистить зубы солью каждый день. На третью неделю – только три раза. На четвертой неделе – два раза. Потом еще 2 месяца надо чистить зубы солью один раз в неделю. Когда камень сойдет, можно использовать соль для профилактики один раз в месяц.

А. И. Скворцова, г. Рязань

## ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ — ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

# ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

### ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Проблемы с кожей в виде покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны воздействием хлорированной воды, нарушением диеты, воздействием моющих средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, которое способствует заживлению раздраженной кожи, нормализации электролитного баланса и pH, восстановлению эластичности и внешнего вида. Созданное отечественными учеными косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь организму защититься от покраснения, шелушения и раздражения. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно. Действие «ГЛУТАМОЛА» усилено компонентами, оздоравливающими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.

180 руб.



### ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ,

возникающие в молодости, связаны с перегрузками, которые испытывают мышцы, связки и хрящевые части суставов. В старшем возрасте к перенесенным в молодости перегрузкам добавляются хронические нарушения питания тканей сустава и связок. «ЦИТРАЛГИН» применяется с 1985 года. Растирание с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Способствует активизации кровообращения в зоне нанесения, что повышает его активность.

80 руб.



### ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Избавиться от них не всегда бывает просто. С приближением холодов они напугивают о себе. Опираясь на проверенные временем народные рецепты, НПП «Инфарма» разработал крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхо-легочную систему. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилсульфид и др.) способствуют активизации кровообращения, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

80 руб.



### ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такие изменения отмечаются у 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Разработанная с 1997 г. схема косметического ухода с применением крема «ФУНДИЗОЛ» помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

80 руб.



СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: 8 (495) 729-49-55

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ!

\* Журнал «Фарматека», №6, 2001 г. «Современные подходы в терапии и профилактике онкомикозов». А.Ю. Сергеев. Косметическое средство. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Рекламные кремы не оказывают влияние на течение заболеваний. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. СОПР № RU.50.99.05.001.E.000051.01.12 от 17.01.2012 г.; СОПР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; СОПР № RU.67.CO.01.001.E.003821.05.12 от 17.05.2012 г.; СОПР № RU.67.CO.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г.; СОПР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.; СОПР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.

РЕКЛАМА.



## ЧТО ДЕЛАТЬ,

По статистике каждый десятый человек в мире страдает заболеваниями суставов. Артрит, артроз, подагра – вот самые распространенные болезни, с которыми обращаются к врачам-ортопедам и ревматологам наши соотечественники в возрасте 50–60 лет. А в последнее время эти коварные недуги бьют по суставам даже 30–40-летних.

### ЭКСПЕРТ

О болезнях суставов, их профилактике и лечении поговорим с нашим экспертом, доктором медицинских наук, профессором **Галиной Викторовной ДЬЯЧКОВОЙ**, заведующей лабораторией рентгеновских и ультразвуковых методов диагностики ФГБУ «РНЦ «ВТО» им. акад. Г.А. Илизарова» Минздрава России.



### АРТРИТ И АРТРОЗ – НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

– Галина Викторовна, когда у человека начинают болеть суставы, первые заболевания, о которых он думает, это артрит и артроз. Очевидно, что эти болезни, имеющие такие схожие названия, идут рука об руку друг с другом, но все же, не все понимают разницу между ними.

– Действительно, артрит и артроз – это разные заболевания, они имеют в своей основе разные процессы. Если артрит – это воспаление мягких тканей сустава

и внутрисуставной жидкости, то артроз – болезнь, в основе которой лежит процесс деформации сустава вследствие деструкции (разрушения, износа) хрящевой ткани. При этом заболевания неразрывно между собой связаны: артрит может стать причиной артроза, потому что после перенесенного воспаления в суставе могут возникнуть дистрофические изменения, и произойдет деформация сустава. Так же и наоборот: деформированный сустав склонен к воспалению, и на фоне артроза может возникнуть артрит.

### ПОЧЕМУ БОЛЯТ СУСТАВЫ И КОГДА ТРЕВОГУ БИТЬ?

– Каковы причины этих заболеваний, что их провоцирует? И вообще, почему с возрастом начинают болеть суставы?

– Как правило, имеют место множество факторов, воздействующих на хрящевую ткань, ослабляющих ее, которые в сумме могут привести к развитию артритов и артрозов. С возрастом в нашем организме все меняется, меняется и суставной хрящ. Поверхность и состав хряща разрушается, уменьшается его эластичность, он как бы «высыхает». Добавьте к этому перенесенные травмы, эндокринные изменения (период менопаузы у женщин), нарушение обмена веществ, неправильное питание, излишний вес, генетическую предрасположенность. Все перечисленное может стать причинами дебюта болезней суставов.

– Появление каких симптомов должно насторо-

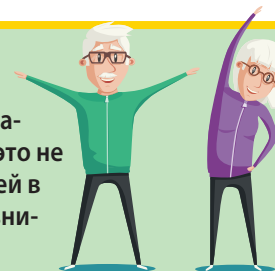
жить и дать понять, что пора начинать обследование и борьбу с болезнью?

– Первым сигналом появления проблем с суставами является, конечно же, боль. Причем эта боль нарастает и особенно обостряется во время движения. Другой серьезный звонок, указывающий на недуг: изменение формы сустава, отек, припухлость в области сустава, ограничение подвижности, покраснение над самим суставом и увеличение температуры в этой области. При ревматоидном артрите, являющимся серьезным аутоиммунным заболеванием, человек будет ощущать также боль и скованность по утрам в суставах кистей рук, локтевых и коленных. А деформирующий артроз может сопровождаться хрустом. Поэтому если при приседании ваши суставы хрустят, вы чувствуете боль и дискомфорт, можно говорить об изменении хрящевого покрытия сустава в сторону его разрушения.

### ВАЖНО!

С возрастом хрящевая ткань становится менее эластичной, но это не значит, что у всех людей в пожилом возрасте возникает артроз.

Правильное питание и здоровый подвижный образ жизни – залог того, что ваши суставы будут здоровыми долгие годы!



# КОГДА БОЛЯТ СУСТАВЫ

## КТО СТРАДАЕТ БОЛЬШЕ?

– *Говоря о заболеваниях суставов, мы все-таки подразумеваем, что они касаются в большей степени пожилых людей. Но сейчас многие заболевания «молодеют», и хочется спросить, относится ли это к артриту и артрозу?*

– К сожалению, да. Дело в том, что недугов – провокаторов суставных болезней – действительно много. Это и проблемы с мягкими тканями (связки, сухожилия, мышцы), и болезни позвоночника, и дисплазия (врожденная слабость) соединительной ткани, проявляющаяся плоскостопием, повышенной подвижностью крупных и мелких суставов, ранним развитием остеохондроза. Эти состояния могут приводить к развитию артроза в молодом возрасте. Довольно часто встречается другая врожденная аномалия – дисплазия (недоразвитие) или вывих в тазобедренном суставе, которые

при неадекватном лечении могут привести с возрастом к тяжелым формам артроза тазобедренного сустава. Кроме того, нужно помнить, что такое заболевание, как ревматоидный артрит, считается заболеванием молодого и среднего возраста, а не пожилого. Страдают им чаще женщины до и после 40 лет.

## РАЗНЫЙ ДИАГНОЗ – РАЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

– *Поскольку артрит и артроз – разные заболевания, то и принципы их лечения наверняка будут различными?*

– Начиная разговор о лечении, первое, что нужно отметить: проводит диагностику и назначает лечение только врач. Советую всем ни в коем случае не ставить себе диагноз самостоятельно, не заниматься самолечением, а доверить свои суставы специалисту. Только благодаря правильно проведенной диагностике, беседе с пациентом, осмотру, результатам

анализов можно поставить правильный диагноз и назначить грамотное консервативное или оперативное лечение. Если вам будет поставлен диагноз «артрит», то, скорее всего, будет назначена противовоспалительная терапия (НПВС), гормонотерапия, препараты-иммуносупрессоры.



### ПОМНИТЕ!

Малоподвижный образ жизни может приводить к избыточной массе тела, которая, в свою очередь, увеличивает нагрузку на суставы, особенно на суставы ног.



foto: wavebreakmedia, Africa Studio, Mood Art, Fancy Tapis, KinokoTagawa / Shutterstock.com

При артрозе лечение направлено на уменьшение болевого синдрома и снятия воспаления. Чтобы обеспечить необходимую смазку поверхности сустава, в него вводят гелеобразное вещество-хондропротектор (смазку), подобное природ-

ной синовиальной жидкости. Внутрисуставное введение хондропротекторов часто назначается курсом после снятия воспалительного процесса в суставе и **Читайте дальше на стр. 8**



**Центр Психологии «ВИТА»**

- ЛИШНИЙ ВЕС
- КУРЕНИЕ
- ПРИСТРАСТИЕ К СПИРТНОМУ

**Всего 1 сеанс**

**С.П. Семёнов**

**Внимание!**  
для лиц пенсионного возраста сеансы по похудению являются льготными: **СКИДКА 50%**

Сеансы проводит автор концепции **Сергей Петрович Семёнов**

[www.vita-ap.ru](http://www.vita-ap.ru)  
(495) **211-40-66**  
У М Бауманская

Проводятся консультации специалистов

Реклама

**СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»** [www.dentolux.com](http://www.dentolux.com)

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

**предъявителю скидки\***  
на лечение **25%**  
на протезирование **10%**  
НАМ **12 ЛЕТ!**

**ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

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

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ**

\*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 30.06.2017.

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

**ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ**

Реклама. 000 «Денто-Люкс» Лиц. № 10-77-01-013323

# ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ\*



## от боли в суставах

**Марина  
НИКУЛИНА**



главный вне-штатный специалист Министерства здравоохранения РО по медицинскому и фармацевтическому образованию:

– Какому препарату из списка аналогов отдать предпочтение – это всегда выбор пациента. Доктор делает назначение, опираясь на МНН (международное непатентованное название – уникальное название действующего вещества лекарственного препарата). Фармацевт в аптеке предлагает покупателю возможные аналоги препаратов на основе действующего вещества. Выбор лекарства за вами. Пусть только этот выбор будет взвешенным и обдуманным.

| Торговое название  | Форма выпуска | Страна производитель | Цена* (руб.) |
|--|---------------|----------------------|--------------|
| МНН: <b>Диклофенак</b> – препарат оказывает противовоспалительное и анальгезирующее действие, способствует значительному уменьшению выраженности боли, утренней скованности, припухлости суставов, что улучшает функциональное состояние сустава |               |                      |              |
| ДИКЛОФЕНАК   | гель 5%, 50 г | Россия               | 87 руб.      |
| ВОЛЬТАРЕН ЭМУЛЬГЕЛЬ  | гель 2%, 50 г | Швейцария            | 319 руб.     |
| ДИКЛАК   | гель 5%, 50 г | Германия, Швейцария  | 235 руб.     |
| ДИКЛОВИТ   | гель 1%, 20 г | Россия               | 116 руб.     |
| ДИКЛОГЕН   | гель 5%, 30 г | Индия                | 53 руб.      |
| ДИКЛОРАН ПЛЮС  | гель 1%, 30 г | Индия                | 237 руб.     |
| ОРТОФЕН  | гель 5%, 50 г | Россия               | 138 руб.     |

МНН: **Кетопрофен** – оказывает анальгезирующее, противовоспалительное и жаропонижающее действие

|             |                        |          |          |
|-------------|------------------------|----------|----------|
| КЕТОПРОФЕН  | гель 5%, 30 г          | Россия   | 121 руб. |
| АРТРОЗИЛЕН  | гель 5%, 50 г          | Италия   | 294 руб. |
| БЫСТРУМГЕЛЬ | гель 2,5%, 50 г        | Россия   | 282 руб. |
| КЕТОНАЛ     | крем наружный 5%, 50 г | Германия | 376 руб. |
| ФАСТУМ      | гель 2,5%, 50 г        | Германия | 360 руб. |

МНН: **Мелоксикам** – является нестероидным противовоспалительным препаратом (НПВП), относится к производным еноловой кислоты и оказывает противовоспалительное, анальгезирующее и жаропонижающее действие

|           |                        |         |          |
|-----------|------------------------|---------|----------|
| МОВАЛИС   | таблетки 15 мг, 20 шт. | Австрия | 666 руб. |
| АМЕЛОТЕКС | таблетки 15 мг, 20 шт. | Россия  | 153 руб. |
| АРТРОЗАН  | таблетки 15 мг, 20 шт. | Россия  | 264 руб. |
| ЛИБЕРУМ   | таблетки 15 мг, 20 шт. | Украина | 142 руб. |
| МИРЛОКС   | таблетки 15 мг, 20 шт. | Польша  | 239 руб. |

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

## ЧТО ДЕЛАТЬ,

**Продолжение.**  
**Начало на стр. 6**

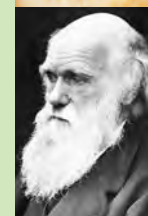
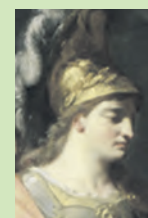
является очень эффективным методом лечения артрозов, особенно на ранних стадиях заболевания.

### КОГДА НУЖНА ОПЕРАЦИЯ?

– Что включает в себя хирургическое лечение? Кому показана замена сустава?

– Необходимо помнить, что консервативное (без операции) лечение деформирующего артроза возможно только при 1 и 2 стадии болезни. Как правило, при деформирующих артрозах коленного и тазобедренного суставов (коксартроз) при третьей стадии болезни (когда процесс уже запущен) общепризнанным и самым эффективным является эндопротезирование, то есть замена пораженного сустава на искусственный. Это плановая операция, которая

### А вы знали, что...



В древние времена подагру долгое время считали признаком гениальности. Многие великие люди страдали от этой болезни: полководец Александр Македонский, художник Леонардо да Винчи, ученый Чарльз Дарвин.



## КОГДА БОЛЯТ СУСТАВЫ

имеет свои показания и противопоказания, выполняется только после тщательнейшего обследования и с согласия самого больного.

### О ПОЛЬЗЕ ИМБИРЯ И СУПИНАТОРОВ

**– За какие продукты питания в рационе суставы скажут нам «спасибо»?**

– Меню пациента, больного любимым видом артрита, должно быть богато свежими зелеными овощами, проростками, продуктами, богатыми серой (яйца, лук, чеснок), а также полезно употреблять имбирь в свежем и сушеном виде. Полезны сельдерей, вишня, черная смородина, пшеница и перловая крупы, нерафинированное растительное масло.

**– Какие специальные приспособления, средства ортопедической коррекции позволят уменьшить нагрузку на сустав при артрозе коленного сустава?**

– Это ортопедическая обувь, стельки-супинато-

ры, наколенники и эластичные бинты, которые зафиксированы на суставе, уменьшают его разболтанность при ходьбе и устраняют дополнительную травматизацию хряща. Пользоваться всеми этими приспособлениями постоянно не рекомендуется, только во время ходьбы.

### ПОДАГРА – ПОВОД ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

**– Одной из разновидностей заболеваний суставов является такая болезнь, как подагра, которую в старину называли «барской болезнью» и «болезнью королей». Считалось, что основная ее причина – это неумеренность в еде, злоупотребление мясом и красным вином. Выходит, всем нужно отказаться от любимых шашлычков и начать бояться подагры?**

– По моему мнению, если вы никогда не страдали по-

### ВАЖНО!

Для лечения суставных болезней 1 и 2 стадии применяются различные методы: кинезиотерапия, физиолечение, а также иглорефлексотерапия, фармакопунктура, гирудотерапия, массаж, озонотерапия.

дагрическим артритом, и сейчас у вас нет проблем с обменом веществ, совсем отказываться от шашлычков не стоит, но ограничить употребление жирного и жареного мяса, алкоголя имеет смысл абсолютно всем. Ведь чем больше мы употребляем пищи, богатой пуринами, тем больше у нас повышается уровень мочевой кислоты в крови. Накопление мочевой кислоты ведет к отложению кристаллов урата, солей натрия, которые откладываются как раз в суставах рук и ног. Появляются наросты на суставах (тофусы), воз-



Фото: Iakov Filimonov / Shutterstock.com и открытые интернет-источники

никает воспаление, а где воспаление, там боль. Причем, боль зачастую просто невыносимая. Поэтому лучше правильно питаться и не злоупотреблять вредными продуктами, чем потом мучиться всю жизнь. Тем более, подагра – это хроническое заболевание, и постигнув вас однажды, обрекает вас на пожизненную диету. Так что о шашлыках потом точно придется забыть!

**Беседовала Елена Васильева**



КПК «СБЕРПРОМ»

**СБЕРПРОМ**



**Каждый договор поручения личных сбережений подлежит страхованию. Работаем под контролем ЦБ и СРО**

## ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ ДО 28% ГОДОВЫХ\*

Группа компаний «СберПром» ведет свою деятельность в несвязанных между собой сферах экономики. Такая стратегия позволяет нам эффективно и стойко переносить кризисные явления, происходящие в экономике страны последние 10 лет. Нашим приоритетом мы выбираем работу в реальном секторе экономики страны, а именно, работу с земельными участками высокой доходности, инновационными химическими веществами, а также работу в юридической сфере.

В течение последнего крупного кризиса растущим направлением являлась химическая сфера. Именно в кризис 2014-2015 годов

ГК «СберПром» показала ошутимый рост именно благодаря активным и грамотным действиям специалистов компании в химической сфере. Мы ошутимо нарастили поставки Полисилазана и продуктов на его основе. Главным принципом нашей компании является надежность проектов, которые мы выбираем для инвестирования Ваших средств.

Другим важным аспектом является полный контроль нашей деятельности со стороны государственных органов ЦБ и СРО. Стремясь еще больше обезопасить наших клиентов мы предлагаем страхование всей суммы договора.

|           |             |       |             |        |             |
|-----------|-------------|-------|-------------|--------|-------------|
| 6 месяцев | 22% годовых | 1 год | 25% годовых | 2 года | 28% годовых |
|-----------|-------------|-------|-------------|--------|-------------|

Максимальная ставка КПК составляет 19,9%, дополнительная процентная ставка достигается путем бонусов и поощрений, подробности уточняйте у менеджера по телефону. Денежные средства принимаются на основании договора поручения личных сбережений от 10 000 до 3 млн. руб. сроком от 6 месяцев до 2-х лет (по одному договору).

Услуги предоставляются членам КПК «СберПром», ОГРН 5167746472647, ИНН 9705084430, рег. номер в реестре членов СРО №689. Взнос за членство в кооперативе 100 руб. Страховая компания АО АСК «РОСМЕД». \*Дополнительные условия уточняйте по бесплатному телефону горячей линии. Реклама

ул. Большая Бронная 23,  
3 этаж, офис 319

м. «Чеховская», «Тверская»,  
«Пушкинская»

(вход в здание через арку)

Режим работы:

пн–пт с 10:00 до 20:00

сб с 11:00 до 19:00

вс – выходной

[www.sberprom.ru](http://www.sberprom.ru)

Бесплатный номер

8 (800) 333-43-20

8 (499) 110-81-54

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



## ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

### РАЗВОД И ДОЛЯ В КВАРТИРЕ

*Сложилась у меня вот такая ситуация: мы с мужем развелись, двое деток, рожденных в браке, остались со мной. Будучи в браке, мы получили квартиру по государственной программе «молодая семья». Оформили на мужа. Кто же тогда о разводе думал? Строили отношения, вили гнездо. В квартире есть и доли детей. Естественно, доля мужа и моя. Как теперь получить долю детей и мою после развода?*

*Елена Г., воспитательница, г. С.-Петербург*



### ЭКСПЕРТ

**Елена БОЙЦОВА**

*юрист, адвокат, специализирующийся на семейном праве*

**В**не зависимости от того, на чье имя в период брака оформлена квартира, она является общей совместной собственностью супругов. Если муж не желает делить квартиру по соглашению, то вы можете обратиться с этим требованием в суд. Суд определит ваши доли в квартире. Если при получении средств на приобретение квартиры по государственной программе «молодая семья» существовало обязательство о предоставлении детям долей в квартире, то суд учтет это при разделе квартиры и выделит доли и на вас, и на детей.

### ЗУБОЧИСТКАМ БОЙ

*Почему нельзя ковырять в зубах зубочисткой? Чем это опасно?*

*Олег Кондратов, Рязанская обл.*



### ЭКСПЕРТ

**Татьяна ИВЛЕВА**

*зубной врач*

**П**ользоваться зубочисткой для удаления остатков пищи не рекомендуется, можно легко травмировать десну. Для гигиены полости рта лучше пользоваться специальной зубной нитью (флоссом), которая продается в любой аптеке, очень гигиенична и удобна в использовании. Ее можно носить с собой в сумочке и использовать по мере необходимости.

### ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ДАЧНУЮ АПТЕЧКУ?

*Вопрос актуальный. Дачный сезон в разгаре, а мне еще и внуков привезли. Хочется ничего не забыть.*

*Римма Коровина, Ярославская обл.*



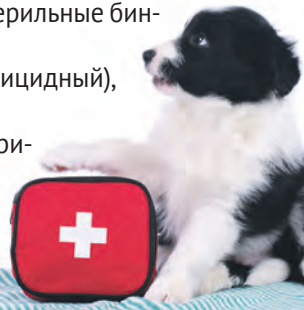
### ЭКСПЕРТ

**Татьяна ЕВТОДЕЕВА**

*преподаватель «Медицины катастроф» ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж»*

**О**тправляясь на дачу или в путешествие, необходимо взять с собой:

- перчатки медицинские,
- артериальный кровоостанавливающий жгут,
- перевязочный материал (стерильные бинты и салфетки),
- пластырь (простой и бактерицидный),
- вата, ватные палочки,
- влажные салфетки бактерицидные дезинфицирующие,
- эластичный бинт (при растяжении связок),
- ножницы,
- гипотермический пакет,
- нашатырный спирт (аммиак),
- антисептики для обработки ран (0,05% раствор хлоргексидина, 3% раствор перекиси водорода, 5% водно-спиртовой р-р йода, 1% водно-спиртовой р-р бриллиантовой зелени, 0,02% фурацилин и другие),
- любой анальгетик (таблетки по 0,5 г),
- дротаверин от спазмов и резких болей (таблетки по 40 мг),
- активированный уголь, применяется внутрь при отравлении и метеоризме (таблетки по 0,25 г),
- антигистаминный препарат (противоаллергическое действие): телфаст, тавегил, супрастин, кларитин и другие,
- регулятор водно-солевого баланса при отравлениях, обезвоживании (в порошке),
- противодиарейные средства,
- достаточный набор препаратов, принимаемых постоянно.



Медикаменты должны быть подобраны для каждого в достаточных количествах (необходимый минимум).

Аптечку упаковывают аккуратно, исключая возможность порчи лекарственных средств.

# НА ВАШИ ВОПРОСЫ

## КАК И СКОЛЬКО ПИТЬ В ГРАММАХ?

Сегодня много говорят о том, что нужно пить много воды. Это понятно. Но как правильно ее пить? Про дежурный стакан утром известно всем и каждому, а еще?

Игорь Тимошин, г. Ахтубинск



### ЭКСПЕРТ

**Алина ДЕЛИСС**  
писательница



Считается, что в день человек должен выпивать два литра воды. На мой взгляд, это правильно. Однако все зависит от того, насколько активный образ жизни вы ведете, от времени года. Воду следует пить за 20 минут перед приемом пищи. Пить следует маленькими глотками, понемногу. Выпивать за раз целый стакан воды неправильно – вода промоет почки и выйдет. А ваша задача – наполнить каждую клеточку организма влагой. Поэтому правильный режим питья должен быть такой: по половине стакана. Причем если у вас есть склонность к отекам, во второй половине дня и, особенно, вечером лучше минимизировать количество употребляемой жидкости. Нет никаких четких рекомендаций, когда именно надо пить воду, нельзя заставлять себя. Все идет из головы: вы должны научиться самостоятельно направлять свой потенциал в правильное русло.

## ВЕС НУЖНО СБРАСЫВАТЬ ГРАМОТНО

Решила признаться, я вешу больше 120 килограмм, и это моя боль. Муж ушел. Я даже причину спрашивать не стала, и так все понятно. Но у меня растет дочка, и я хочу быть для нее примером. Расскажите, как грамотно начать сбрасывать вес без вреда для здоровья.

Ольга Минакова, г. Тула



### ЭКСПЕРТ

**Анна БОРТЕЙЧУК**  
руководитель клиники эстетической медицины, медицинский эксперт широкого спектра

Чтобы не просто сбросить, но и сохранить вес – стиль жизни должен быть радикально пересмотрен, иначе чехарда с колебаниями массы тела принесет больше вреда, чем пользы. Питание, чередующее диету со срывами, приводит к повышению уровня триглицеридов и холестерина в крови, которые могут оседать на стенках сосудов и образовывать бляшки. Поэтому перед началом ПП-марафона важно правильно рассчитать свои силы и выбрать такую систему питания, которой сможете придерживаться длительное время. Безопасным считается темп похудения 3–4 кг в месяц, однако для очень полных, у которых жировая ткань задерживает много воды, возможно и 7–8 кг в первые пару месяцев.

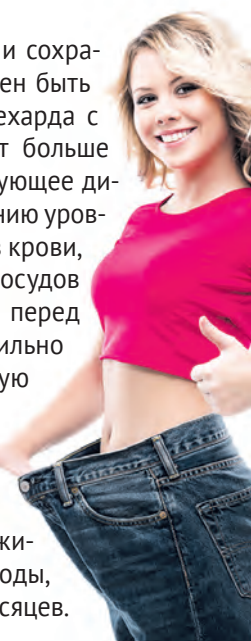


Фото: absolutimages, YAKOVCHUK VIACHESLAV / shutterstock

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

RITUAL.RU



Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба ЗАО «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru)), учрежденная постановлением правительства Москвы от 20.04.1993 № 363, информирует о возможности организации захоронения на безвозмездной основе\* и рекомендует следующий порядок действий в случае наступления смерти близкого человека.

### Как уберечь себя от обмана - первые действия!

**Если горе случилось дома:** важно знать и быть готовым к тому, что, как только вы сообщите о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 000 рублей. Помните: пустив в дом «незваного гостя», вы неизбежно станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

#### Рекомендуем:

1. Немедленно обратитесь в проверенную городскую специализированную службу ЗАО «Ритуал-Сервис» по тел. **8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО)** и вызовите официального городского ритуального агента.
2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Дождавшись вашего агента, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте никому паспорт умершего до заключения договора на оказание ритуальных услуг.

**Если горе случилось в больнице:** чаще всего о наступлении смерти сообщают сотрудники ритуальной кампании при больнице. Пользуясь своим положением, они предлагают свои услуги по завышенным ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга. **Рекомендуем:**

1. Немедленно обратитесь в ЗАО «Ритуал-Сервис» по тел. **8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО)** и вызовите официального городского ритуального агента.
2. Вместе с прибывшим агентом отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Получить круглосуточную консультацию по вопросам организации похорон можно позвонив по телефону **8 (495) 100-31-06** или оставив заявку на сайте службы [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru) (Ритуал.ру). Специалист городской службы незамедлительно возьмет на себя все заботы по организации траурных мероприятий и обеспечит достойное прощание с ушедшим.

\*Оформление безвозмездных похорон в соответствии с Федеральным законом № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле».

Реклама

# КАК НЕ ПОПАСТЬСЯ на удочку мошенников

Еще на заре советской власти небезызвестный аферист Остап Бендер, как утверждали авторы романа «Золотой телёнок» Ильф и Петров, знал только честных способов отъема денег около 400. С тех пор методы Бендера стали еще более тонкими, психологически рассчитанными на порядочных, далеко не глупых, но доверчивых и сострадательных граждан.

## 1 НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ДВЕРЬ НЕЗНАКОМЫМ

Даже если звонившие вам в дверь предстают сантехниками или другими работниками ЖКХ, социальной службы, газовой службы, поликлиники и даже полиции. Аферисты могут попросить проверить показания счетчиков, нет ли незаконных перепланировок, просто помочь по хозяйству или отвести в поликлинику.

### ЧТО НАДО МОШЕННИКАМ?

Для аферистов самое важное – проникнуть в квартиру и отвлечь ваше внимание: попросят что-то незначительное принести, вроде как у них закончилось, или наоборот, захотят поделиться с вами «дефицитом» за небольшую сумму. Удаляют вас из комнаты, чтобы осмотреть помещение на предмет ценных вещей, или смотрят, откуда вы достаете деньги. Буквально мгновений достаточно, чтобы денег и ценных вещей после ухода «мастеров» у вас уже не осталось.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Звонить в службу, направившую специалиста к вам. Для этого хорошо иметь список телефонов таких ведомств: служб ЖКХ управляющей компании, социальных служб, поликлиники, местного отделения полиции.

Чаще всего жертвами аферистов становятся пожилые люди. Будьте внимательны к близким, рассказывайте им об уловках мошенников, на которые те могут попасться.

## 2 НЕ ДОВЕРЯЙТЕ ЗВОНКАМ ПОСТРОННИХ ЛИЦ

Если вам позвонили и сообщили, что ваш родственник, сын, дочь или знакомый совершил ДТП, попал в аварию, в больницу или за решетку, и теперь за него надо срочно уплатить штраф, купить дорогое лекарство, внести залог, чтобы откупиться – это еще одна уловка мошенников.

### ЧТО НАДО МОШЕННИКАМ?

Ограничить вас во времени на принятие решения, вывести из равновесия, чтобы деньги были перечислены на определенный счет.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Самому перезвонить родственнику, детям, знакомому. Возможно, они даже не в курсе, что у них проблемы.

## 3 НЕ ПОКУПАЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ И ПРИБОРЫ С РУК

Мошенники могут представиться медсестрой (врачом) из поликлиники и предложить купить чудо-лекарство или суперприбор, разработанный по «космической» или секретной технологии на военном заводе.

### ЧТО НАДО МОШЕННИКАМ?

Уговорить вас приобрести дешевый, но «дорогой» препарат или прибор за деньги. Если появится возможность, то проникнуть в квартиру и «захватить» с собой ваши ценности и деньги.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Позвонить в поликлинику, узнать, что за акцию они проводят. Попросить дать время на раздумья. Если времени не дают, то это однозначно мошенничество.

Редакция благодарит представителя пресс-службы МВД России майора внутренней службы МУ МВД «Коломенское» Наталью АЛИФАНОВУ за помощь в подготовке публикации.



В следующих номерах «Планеты здоровья» читайте о новых уловках мошенников, готовых обманывать нас на улице, остановках транспорта, в магазине. Как не попасться на удочку аферистов? Читайте в следующем номере, и это поможет быть во всеоружии и не стать жертвой обмана.

Светлана  
Иванова

**?** У нас с мужем впереди серебряная свадьба. Дети сразу сказали, что подарят поездку на курорт. На воды. Я уже было приготовилась увидеть Кавказ, а зять настаивает на Европе. Мол, хоть за границей побываете. Выбирайте, мама. А что выбрать-то? Мы с мужем на курорте и не были ни разу. Помогите, подскажите в какую сторону двигаться. Из чего выбрать.

Людмила Каш, г. Кимры

## 1 СЛОВЕНИЯ

Словения издавна славится санаторно-курортным лечением на термальных водах. Здесь находятся многочисленные термальные курорты, среди которых Рогашка Слатина, знаменитая питьевой минеральной водой Donat Mg. Благодаря близости наших языков, в Словении всегда радушно встречают братьев-славян, жители города приветливы и доброжелательны. Рогашка Слатина считается одним из красивейших курортных мест Европы. Природная вода Donat Mg обладает уникальными лечебными свойствами благодаря высокому содержанию магния.

## 4 ГЕРМАНИЯ

Германия – едва ли не самое популярное направление медицинского туризма. В стране более полусотни курортов, большинство из которых термальные.

Традиционно популярен у русских туристов Баден-Баден, где расположен самый горячий источник Европы Хельквелле («Адский источник»). Температура воды в нем достигает 69 градусов. Воду из «Адского источника» используют в расположенном поблизости термальном центре Каракалла-термы – одном из самых современных в Европе.

## 2 ИТАЛИЯ

Термальный курорт Монтекатини Терме расположился в итальянской Тоскане. Более десятка местных термальных центров предлагают лечение широкого спектра заболеваний: от опорно-двигательного аппарата до дерматитов. Минеральные воды Монтекатини известны с древнейших времен, а природа Тосканы в рекламе не нуждается – возможно, поэтому здесь имеют роскошные виллы многие голливудские знаменитости.

## ЧЕХИЯ

Самый большой термальный курорт Чехии – Карловы Вары. Здесь располагаются всего двенадцать источников минеральной воды, но каждый из них по-своему уникален. В Карловых Варах лечат органы пищеварения, желчный пузырь, поджелудочную железу, печень, ожирение, нервные болезни.

Природа Карловых Вар располагает к прогулкам на свежем воздухе – ведь курорт буквально утопает в зелени, и здесь всегда много солнца.

Виктория Ленская

# КУДА ПОЕХАТЬ В ЕВРОПУ «НА ВОДЫ»?

## 3 ШВЕЙЦАРИЯ

В швейцарском городке Лейкербад находятся более 60 источников минеральной воды. Неудивительно, что этот городок в кантоне Вале стал популярным бальнеологическим курортом. Здесь буквально на каждой улице располагаются крупные термальные центры, а количество спа-салонов просто не поддается подсчету.

Лейкербад – очень популярный курорт, особенно зимой, когда лечение и отдых можно совместить с катанием на горных лыжах.

AGENCIJA RENEЕ d.o.o., Ljubljana, Slovenija

PTO 018805 I FEEL SLOVENIA

**СЛОВЕНИЯ**

Отдых со вкусом!

РЕНЭТУРС 8(495) 782-14-52/53/54

**Оздоровительный курорт Рогашка Слатина – источник здоровья!**

- Минеральная вода Донат Мг
- Гастроэнтерология • Диабет

**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР РОГАШКА**

www.reneetours.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

## СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

### ПЬЁМ ВОДУ НАТОЩАК И... ОЗДРАВЛИВАЕМСЯ

Знаете ли вы, что происходит с нашим организмом, когда мы пьем утром натощак привычный стакан воды?

#### • Организм избавляется от токсинов

Это происходит из-за того, что во время ночного отдыха выполняет восстановительный процесс и старается избавиться от всех шлаков и токсинов, которые в нем скопились. Стакан, а лучше два, воды натощак ускоряет процессы очищения.

#### • Улучшается метаболизм

Утренний ритуал с выпиванием пары стаканов чистой воды помогает ускорить работу кишечника на 24%. Пища в течение дня переваривается значительно быстрее. Еще вода на пустой желудок помогает нам лучше очистить прямую кишку.

#### • Лишний вес уходит без вреда для здоровья

Ускорение метаболизма помогает нам чувствовать себя менее голодными и уменьшает тягу к сладкому.

#### • Уменьшается изжога и расстройство желудка

Вода натощак помогает снизить кислотность желудка, умерить частоту приступов изжоги.

#### • Улучшается внешний вид и здоровье кожи

Обезвоживание является одной из основных причин появления преждевременных морщин и расширенных пор. Вода же поможет обеспечить телу защиту от подобных признаков старения.

Если пить хотя бы по 2 стакана воды натощак, то это уже увеличит приток крови к коже и таким образом сделает ее ярче.

**КАК ЖЕ ПРАВИЛЬНО ПИТЬ ВОДУ?**

Сразу после пробуждения от 1 до 4 стаканов чистой воды. Уже через 30 минут можно приступать к завтраку.



# МИОМЫ, ПОЛИПЫ, ЕСЛИ НАРОСЛО

Доброкачественные опухоли внутренних половых органов женщин – увы, нередкое явление. Часто они наносят существенный вред здоровью. Бывает, что какая-то из них перерождается в злокачественную, и тогда уже возникает угроза жизни. О том, как определить, неросло ли лишнее, и как с этим бороться, расскажет наш сегодняшний эксперт:

## ЭКСПЕРТ

**Анна ХОРЕВА**

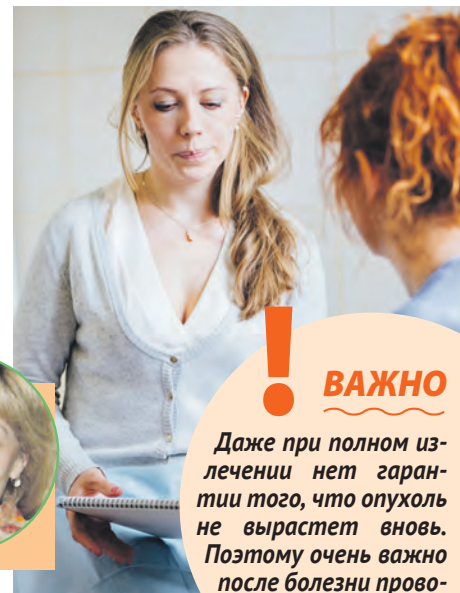
врач акушер-гинеколог  
высшей категории



### ВРАГА НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО

**Миома** – это доброкачественная гормональнозависимая опухоль, развивающаяся из мышечной ткани матки, часто множественная. Миома встречается у 15–17% женщин старше 30 лет. Риск злокачественного перерождения миомы матки достаточно низкий.

**Полипы матки** – это разрастание слизистой оболочки внутри матки, в виде бугорков на широком основании или на тонкой ножке, чаще доброкачественное образо-



**ВАЖНО**

Даже при полном излечении нет гарантии того, что опухоль не вырастет вновь. Поэтому очень важно после болезни проводить профилактические мероприятия.

вание.

**Киста яичника** – преимущественно развивается из фолликулов и желтых тел. Чаще они образуются у молодых женщин, однако могут возникнуть в период менопаузы. Функциональные кисты – это доброкачественное образование яичника, заполненное жидкостью. Опухоли яичников могут быть доброкачественными и злокачественными.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### СОДА И КАЛЕНДУЛА СПАСУТ ОТ МОЛОЧНИЦЫ

Все прошлое лето я провела в деревне у бабушки. Я была беременна, и мы с мамой решили, что лето лучше провести не в городской пыли, а на чистом воздухе.

Через неделю после приезда я обнаружила у себя молочницу и очень расстроилась. Бабушка успокоила: «Не волнуйся, я тебе помогу». Она зачерпнула два ковшика воды и поставила их на плиту. Когда вода закипела, в один ковшик бабушка бросила щепотку обычной соды, а в другой – несколько цветков календулы и несколько веточек тысячелистника. Этими отварами я подмывалась 3 дня по 2 раза в день, а потом еще неделю – по 1 разу в день. И молочница прошла!



Ольга Стрешнева, Московская обл.

# КИСТЫ – ЧТО ДЕЛАТЬ,

## ЛИШНЕЕ?

### КОГДА НАДО БЕЖАТЬ К ВРАЧУ

Наличие хотя бы одного, а тем более двух или трех из указанных симптомов – серьезный повод как можно скорее обратиться к врачу:

- частые боли в нижней части живота, пояснице;
- периодические нарушения менструального цикла;
- кровотечения между циклами;
- кровотечение в менопаузе;
- длительные, обильные и болезненные менструации;
- увеличение объема живота;
- боль при мочеиспускании;
- боль при половом акте;
- проблемы с дефекацией.

### ПРИЧИНЫ НЕДУГОВ

Точных причин возникновения этих новообразований ученые назвать пока не могут. Однако установлены наиболее часто встречающиеся признаки, которые могут их спровоцировать:

- гормональные изменения;
- нарушения менструального цикла длительностью 12 лет и более;
- нарушение длительности менструального периода (раннее менархе, ранняя или поздняя менопауза);

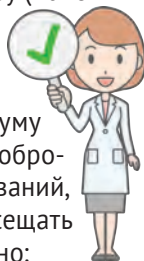
- нарушения эндокринной системы;
- сахарный диабет 2 типа;
- наследственность (генетическая предрасположенность);
- хронический стресс;
- тяжелый физический труд;
- ожирение;
- воспалительные процессы органов малого таза;
- хронические инфекционные заболевания;
- ослабленный иммунитет;
- застой крови в малом тазу (малоподвижный образ жизни).

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Чтобы свести к минимуму вероятность появления доброкачественных новообразований, необходимо регулярно посещать гинеколога, а также полезно:

- следить за массой тела;
- проводить санацию хронических очагов инфекции;
- ввести в рацион пищу, богатую йодом, кремнием и железом;
- избегать стрессов;
- соблюдать режим дня;
- больше двигаться, в идеале – заниматься спортом;
- если болезни избежать не удалось, строго следовать предписаниям врача, самолечение тут недопустимо!

Ольга Бельская



## ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ



### ХРАП – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЗВУКИ

**1** Причина храпа – чрезмерное расслабление мышц языка и мягкого неба. Однако, их напряжение гарантирует нормальное прохождение воздуха в легкие. Когда же мышцы мягкого неба и языка слишком расслаблены, при прохождении воздуха они вибрируют, что и создает дребезжащий звук храпа.

**2** Другой причиной храпа могут быть: проблемы с носовым дыханием, лишний вес, индивидуальные особенности организма, увеличенные миндалины или аденоиды, хроническая усталость и недосып, курение и алкоголь, возраст.

**3** Часто храп сопровождается непродолжительной остановкой дыхания, которая называется апноэ. Это происходит потому, что расслабленные мышцы гортани полностью перекрывают дыхательные пути. При апноэ, длящемся более минуты, просыпается спящий до этого момента мозг – чтобы вновь активизировать гортань. Таким образом, мозг не получает полноценного ночного отдыха.

**ВАЖНО!** Если вы систематически храпите – это веский повод обратиться к врачу!



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### ЗАХОЧЕШЬ ЗАБОЛЕТЬ, НЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Когда я гостила у бабушки на хуторе, у меня вскочил на глазу ячмень, который никак не хотел проходить. Ее мама, моя прабабушка, сказала: «Не ячмень надо лечить, а здоровье укреплять, раз вылез – значит, тельце твое слабенькое!». И весь вечер мы в шесть рук отделяли и собирали перегородки от грецких орехов.

Перебрали 100 орехов, собранные перегородки разделили пополам. Одну половину прабабушка истолкла в ступе,

высыпала в кастрюльку, залила двумя стаканами холодной воды и кипятила минут 15. Вторую половину залила двумя стаканами процеженного самогона (а сейчас я беру 150 мл медицинского спирта), закрыла марлей и убрала в шкаф. Когда остыл первый отвар, его процедили через тряпицу и велели мне смачивать в нем кусочек х/б ткани и трижды в день прикладывать к глазам на 10–15 минут. А через неделю приготовилась и настойка на самогоне.

Ее брали примерно полчайной ложки, разводили в небольшом количестве воды и давали мне также трижды в день. Примочки я делала дней десять (хотя ячмень прошел почти сразу), а настойку пила до конца лета. Ну что сказать? В тот год, как я ни старалась, но ни разу ничем не заболела. И имела возможность не раз убедиться в эффективности и мощности этого народного средства из грецких орехов.

Зинаида Афанасьевна, г. Шахты, Ростовская обл.





## НАРОДНАЯ ЗДОРОВЕЙКА

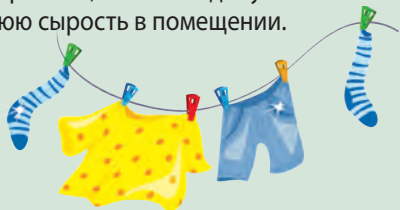
### МОЖНО ЛИ СУШИТЬ БЕЛЬЁ В ДОМЕ?

**?** Живем в квартире, из сушильных мест только балкон да сушилка в квартире. Но муж категорически против сушки дома, ему так пахнет порошком. А я считаю, что на балконе белье пылится. Рассудите.

Евгения Танина, г. Ростов

#### Ответ:

Конечно, днем белье на балконе может пылиться. В особенности, если под окнами автострада. Но ночью белье вполне неплохо проветрится на свежем воздухе. А вот дома, помимо запаха порошка, из-за мокрого белья может создаваться благоприятная среда для размножения плесневого грибка и пылевых клещей. Что крайне опасно для астматиков, аллергиков и людей с ослабленным иммунитетом. Если вы сушите белье в комнате (ванне, прихожей), стирайте его небольшими партиями, чтобы не допускать излишнюю сырость в помещении.



# 5 ПРОСТЫХ

О трудностях борьбы с лишним весом каждая худеющая женщина может написать целую монографию. А каждый худеющий мужчина прибавит к ней еще пару томов. Бой за стройную фигуру порой идут неравные. Однако стоит внимательно присмотреться к себе и понять, где конкретно «прописался» лишний жирок, чтобы встать на путь победителя.

### «ФИГУРА ГУРМАНА»

Этот тип полноты связан с банальным перееданием и злоупотреблением некачественной пищей. Рафинированный сахар, трансжиры, большое количество соли... Все эти анти-бонусы вкусной пищи откладываются на животе лишним жиром, а в сосудах ненужным холестерином, грозя «бомбануть» по сердцу и кровеносной системе. При таком типе ожирения человек полнеет равномерно всем телом.

#### Как избавиться?

- Отказаться от фастфуда, дать бой мучному и сладкому, ограничить сахар и соль.
- Питаться часто и понемногу (5–6 раз в день).
- Не есть за 3 часа до сна.
- Выпивать 1,5–2 литра чистой воды в сутки.
- Посильная зарядка не менее 20–30 минут ежедневно.

### «НЕРВНЫЙ ЖИВОТИК»

Частые стрессы могут стать причиной отложения лишнего жира в нижней части живота. Стрессы приводят и к гормональным сбоям, и к банальной привычке «заедать» негативные эмоции. Все это, конечно, не может не отразиться на фигуре.

#### Как избавиться?

- Пищу, богатую углеводами, перенести на время до 12 часов дня.
- Включить в рацион больше овощей и фруктов.
- Употреблять кисломолочные продукты низкой жирности.
- Два раза в год принимать подобранные врачом витаминные комплексы.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### КЛУМБА ВСЕМ НА ЗАГЛЯДЕНЬЕ!

Красивая клумба – украшение и гордость любого дачника. Хочу подсказать начинающим садоводам несколько простых правил, как организовать цветник правильно.

**1** Выберите место, которое хорошо будет видно отовсюду. Ведь клумба призвана радовать.

**2** Обратите внимание, чтобы будущая клумба находилась на хорошо освещенном и плодородном месте.

**3** Для первого цветника выбирайте простые и незамысловатые однолетники: петунии, бархатцы, ноготки, астры. При хорошем уходе они будут выглядеть необыкновенно.

**4** В центре клумбы расположите более высокие цветы, по краям более низкие.



Цветы можно подобрать в контрастной цветовой гамме – белые и темно-синие или фиолетовые, красные или желтые и синие. Также можно поиграть с оттенками одной гаммы: от желтых до оранжевых или желтые и красные, синие и фиолетовые.

Маргарита Веселова, садовод,  
г. Кинешма



# СПОСОБОВ

## борьбы с лишним весом

### «ГЛЮТЕНОВЫЕ БЁДРА»

Основательный жирок вокруг бедер может быть следствием непереносимости организмом глютена. «Тяжелые» бедра могут появляться и во время менопаузы у женщин.

#### Как избавиться?

- Исключить из рациона продукты, содержащие глютен (пшеницу, рожь, овес и ячмень), забыть про хлебобулочные изделия, торты, макароны и пиво.
- Читать этикетки с составом продуктов: модифицированный крахмал, гидролизированный и текстурированный растительный белок – это тоже глютен.
- Пройти обследование у эндокринолога и при необходимости скорректировать гормональный фон.

### «СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ»

Скопление жировой ткани вокруг брюшной полости, плюс затрудненное дыхание, проблемы с сердцем и сосудами, несоразмерный основной фигуре большой живот – это признаки атерогенного метаболического дисбаланса.

#### Как избавиться?

- Полный отказ от алкоголя.
- Ввести в рацион преимущественно растительную пищу. Доля животных продуктов минимальна.
- От 150 минут физической нагрузки в неделю – обязательное условие.

### «ТЯЖЁЛЫЕ НОГИ»

Отеки нижних конечностей зачастую женщины получают «в подарок» генетически. Проблема обостряется в период беременности и никак не связана с неправильным образом жизни.

#### Как избавиться?

- Чаще спускаться и подниматься по лестнице. Больше ходить в принципе.
- Снизить потребление животных жиров, жареной и острой пищи. Минимизировать потребление соли.
- Есть больше продуктов, богатых клетчаткой.
- Пить осторожно, следя за состоянием.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

#### Продукты, которые не рекомендуется хранить в пластиковой посуде

Многие виды современной пластиковой посуды для хранения продуктов – отличны, экологичны и вполне справляются с поставленной задачей. Но на рынке много и пластиковой посуды ненадлежащего качества. Словом, если вы не уверены в качестве своих пластиковых контейнеров, воспользуйтесь нашим «стоп-листом».

**1 Сырые яйца и майонез на основе яиц**, так как в пластиковой посуде быстрее размножаются сальмонелла и кишечная палочка.

**2 Обработанное мясо**, потому что это может существенно ухудшить его вкус и вызвать потерю большей части питательных веществ.

**3 Рагу и супы в горячем виде**. Так они потеряют вкус и пользу. А вот на остывшие блюда пластиковая посуда никак не повлияет.

**4 Деревенское молоко и молочные продукты**. Для них отлично подойдет деревянная или эмалированная посуда.

**5 Свежие овощные салаты**. Длительный контакт с пластиковой посудой может ухудшить вкус овощей и лишить их большей части питательных свойств.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### ДЕТИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Недавно у меня внуки отдыхали – Гришка с Димкой. Быстро выросли. Им уже 17 и 16 лет. Это дети моего старшего Василия. И еще внучка Дашенька есть от дочки Людочки. Одним утром я их провожала на вокзал. Билеты куплю, посажу, а там родители их встретят. Ехать-то недалеко. Главное, до вокзала добраться. Звоню, вызываю такси. Меня спрашивают:

– Дети есть?

Странный вопрос задали. Ну я и ответила, как есть, зачем мне лукавить:

– Да, двое.

Минут через пять наше такси приехало. Выходим с ребятами, а ребята мои аж на две головы выше меня. Таксист увидел нас и онемел просто, спрашивает:

– Бабушка, это что, ваши дети?

– Нет, что вы, это внуки, а дети давно отдельно живут.

Надо было видеть недовольство водителя, когда он детские сидения из машины вынимал.

*Татьяна Фёдоровна, 72 года, Московская обл.*



Астрологи считают, что весь наш жизненный путь разделен на несколько периодов, каждый из которых длится семь лет. Каждый цикл – это новый шаг в развитии личности, а также определенный «сдвиг» в работе внутренних органов. Хотите – верьте, хотите – нет.

### Я ВЗРОСЛАЯ!

Солнце – горячая планета, заведующая чувствами к детям и творческими начинаниями. Пожалуй, это самый благоприятный период для создания отношений.

Горячая планета отвечает за сердце. В этот период большую пользу принесут горячие специи, которыми можно приправлять все – от мяса до овощных салатов. Полезен спорт во всех его проявлениях. А вот от стрессов стоит воздерживаться, хотя сам по себе период довольно нестабильный.



### УЧИТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!

Это время получения и усваивания новой информации, новых навыков. Период благоприятен для обучения – например, языкам или новой профессии.

В этот период стоит уделить особое внимание работе кишечника. Не рекомендуется переедать и злоупотреблять белковой пищей. В ежедневный рацион следует включать как можно больше богатых клетчаткой продуктов, особенно свежих овощей и круп. Исключительно полезна кисломолочная продукция – кефир, йогурт, ряженка и т.д.

### ЯГОДКА ОПЯТЬ!

Венера, управляющая периодом с 42 до 49 лет, не зря считается самой «женской» планетой. Ее цикл – это время расцвета и «второй молодости». Не случайно имен-

но в этот период выпадает женщине стать «ягодкой опять». Цикл Венеры опасен для супружеских пар, живущих «ради детей», где нет любви и понимания.

Область ответственности Венеры в организме – мочеполовая система. Особенно внимательно в этот период следует относиться к почкам и мочевому пузырю. Необходимо беречься от переохлаждений, избегать острой пищи, ограничить употребление спиртного.

### ЗАБОЧУСЬ О ДУШЕ!

Управляющий этим циклом Плутон – планета особенная. Это время самопознания и осмысления собственной личности, обостренной интуиции, время активного духовного поиска и развития. Возможно обретение религии или новых духовных практик – например, йоги.

Его «забота» – органы выведения: толстая и прямая кишки, а также мочеполовая система. За их работой необходимо следить особенно внимательно, не следует допускать зашлакованности организма.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



Благодарю вас, дорогая редакция, за такой полезный журнал. Я многое из него черпаю. В пятом номере мне очень понравилась информация в статье «Имбирь – сундук здоровья». Я то и дело пью чай с корнем имбиря и хорошо себя чувствую.

Имбирь, как говорится в статье, помогает в борьбе с укачиванием в транспорте: надо положить небольшой кусочек корня под язык. Но сам по себе корень горький. Я его немножко подслащиваю. Режу на тонюсенькие кусочки, подсушиваю, обваливаю в сахарной пудре. Получаются маленькие конфетки. Их я и беру с собой в дорогу – наслаждаюсь имбирными конфетами и самой поездкой.

А еще я сочинила стихотворение для любимой газеты:

*Как-то шел я по проспекту  
И в киоске увидел  
Я любимую «Планету».  
Приобрел и прочитал.*

*Пригласил прочесть подругу,  
А она – своих друзей.  
И пошел журнал по кругу  
Исцелять больных людей.*

*Валентина Николаевна Карпова,  
г. Чебоксары*

# ЖЕНЩИНЫ

## ПОРА ПУТЕШЕСТВОВАТЬ!

Юпитер – легкая планета, он не требует напряжения жизненных и умственных сил. Путешествия, развлечения, творчество, любовные увлечения, наслаждение жизнью – все это Юпитер приветствует и активно поддерживает.

**В организме Юпитер «заведует» органами кровотока, в частности печенью и собственно кровью.** В это время не следует подвергать печень большим нагрузкам, желателно отказаться от жирной, копченой и жареной пищи, фастфуда, сладкой газировки. Кровь необходимо периодически проверять на сахар и общую биохимию.

## ПРЕУСПЕТЬ В ТВОРЧЕСТВЕ!

Этот период – время «разбрасывать камни» собственной мудрости и опыта, а также «собрать камни» накопленных за предыдущие периоды межличностных отношений. Сатурн приветствует творчество во всех его проявлениях, поэтому особенно комфортно в этот период тем, у кого есть любимое хобби.

**ЦИКЛ ЮПИТЕРА**  
56–63 года

Сатурн «отвечает» за состояние костно-мышечной системы, суставов и иммунитета. Поэтому в этот период необходимо употреблять в пищу больше продуктов, богатых кальцием и фтором, без которых кости становятся хрупкими. Также очень полезны травяные чаи, поддерживающие и укрепляющие иммунитет, причем не только зимой и весной, а круглый год.

**ЦИКЛ УРАНА**  
70–77 лет

## РАСЦВЕТ МУДРОСТИ!

В эту семилетку важно общаться, сохранять интересы, а также философски относиться к себе и миру – это позволит сохранить здравый ум и вкус к жизни. Астрологи считают, что это второй период расцвета. Только на этот раз мудрости и созидания.

**По теории жизненных циклов, наши клетки полностью обновляются, и мы получаем новые шансы улучшить свою жизнь.** Стоит трепетнее относиться к нервной и сердечно-сосудистой системам, особенно в районе голени. Стараться не пренебрегать частыми пешими прогулками и приятным общением с близкими людьми.

Подготовила Виктория Ленская

## СОВЕДУЮТ ЧИТАТЕЛИ

### ТЯЖЕЛАЯ СУМКА – УГРОЗА ПОЗВОНОЧНИКУ

Все мы ходим по магазинам и не всегда для приобретения помады. Чаще всего это продуктовый или хозяйственный магазин, на выходе из которого у нас оказывается тяжелая сумка, а то и не одна. Как нести эту тяжесть, чтобы не навредить позвоночнику?

● Всегда необходимо помнить, что груз свыше 5 кг – это недопустимая для женщины нагрузка. Лучше сходить в магазин еще раз, побережь здоровье.  
● Очень желателно распределять вес равномерно между двумя руками. То есть нести в одной руке сумку весом в 4 кг – это плохо, нести в каждой руке по 2 кг – хорошо. При равномерном распределении нагрузки позвоночник не будет перекашиваться, его здоровью ничто не угрожает.

● Необходимо правильно поднимать тяжелые сумки. Не следует делать это рывком и склоняясь к ним. Для того чтобы поднять тяжелые сумки, слегка согните ноги в коленях, как бы присядьте, возьмите сумки и встаньте. Спина при этом обязательно должна оставаться прямой!

Тамара Новикова,  
многодетная мама, г. Тобольск



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### ЛЮБОВЬ И РОЗЫ

Дачный участок в 6 соток наши родители получили лет тридцать назад. Это была просто поляна в лесу, вокруг – такие же дачные участки, совершенно пустые, заросшие дерном.

Потихоньку все вокруг обустроивались. Начинили с небольших времянок для садового инструмента, сажали яблоны и картошку. Со временем на участках появились аккуратные домики, грядки с клубникой и овощами, теплицы, цветы.

Соседний с родительским участок достался семье Николаевых – Ольге и Сергею. Грядки у них было мало, зато сразу было много цветов – очень их любила Ольга. Чего там только не было: и пионы, и тюльпаны, и какие-то невероятные редкости, и, конечно же, розы. Розы росли по всему участку: обвивали их невысокий забор, струились по стенам небольшого домика, росли огромными кустами и изящными штамбовыми деревцами. К несчастью, Ольга недолго радовалась своим цветам – болезнь унесла ее жизнь, когда ей не было

и пятидесяти. Сергей отчаянно горевал, но в память о жене старался ухаживать за ее цветами. Получалось у него не очень хорошо. Словом, скоро участок лишился половины своей красоты.

Лет через пять Сергей встретил хорошую одинокую женщину, вдову. Как ни странно, зовут ее тоже Ольгой. Они стали жить вместе. И снова участок Сергея и Ольги покрылся цветами – новая спутница Сергея, как оказалось, тоже очень любит цветы.

Оксана Старыгина, Московская обл.





## ХОЧУ ВЕРНУТЬСЯ В ТЕАТР

– Дим, – осторожно заговорила я с мужем вечером за ужином, – послушай, я хочу вернуться в театр.

Димка хмыкнул и закинул в рот изрядный кусок котлеты. Промокнул хлебом подливу и тоже закинул в рот. Отхлебнул минералку и лишь после этого посмотрел на меня.

– В какой театр, Лид? Что можно сыграть в нашем захолустье? Пообносившуюся и потрепанную жизнью Джульетту? Или ты на детских утренниках будешь Петрушку играть?

– Почему сразу Петрушку? – оскорбилась я. – Я достаточно хорошо играла в свое время. Мне прочили неплохое будущее.

## КСТАТИ

В браке партнерам гораздо сложнее прийти к единому мнению относительно организации быта, ведения хозяйства и проведения свободного времени, чем достичь сексуальной гармонии. Наиболее болезненные области – воспитание детей и помощь мужу жене по хозяйству.

**Я вытерла руки о передник и в изнеможении опустилась на табуретку. Плита, стиральная машинка, пылесос, посудомойка... Я чувствовала себя заложником квартиры и обслугой для своей немаленькой семьи. А ведь я актриса. Я когда-то играла. Что же сделал со мной быт?**

– Ну, а теперь ты отлично солируешь как мама и жена... – затыкнул муж привычную шарманку.  
– Уборщица, домработница, няня и воспитательница, – закончила я фразу.

– Не заводись, – миролюбиво продолжил он, накрывая своей ладонью мою. – Ну, разве тебе плохо дома? Моей зарплаты вполне хватает, чтобы ты не работала. Зато ты можешь заниматься детьми, домом...

Ночью, когда я лежала, уткнувшись носом в подушку и обильно орошая ее слезами, передумала сотни мыслей. То мне хотелось уйти от непонятливого и холодного мужа, то смириться с участью домохозяйки и безропотно заниматься привычными делами, то заболеть так сильно, чтобы муж вдруг понял, как он боится меня потерять. Мысли нелепые. Но в душе все кло-

котало. Проворочавшись всю ночь без сна, наутро я приняла решение.

– Алла Иосифовна? – робко спросила я у алекнувшего мобильника. – Здравствуйте. Это Лида, Лида Румянцева. Вы помните меня?

– Да, Лидочка, конечно помню. Как вы? Как семья? Как дети? – теплый, вызвавший бурю воспоминаний голос задавал участливые вопросы. Как будто и не было всех этих лет моего разрыва с театром, зрительского забвения.

– Алла Иосифовна, я хочу вернуться в театр, – выпалила я скороговоркой. – На любые роли. Я хочу вернуться.

Вот и все, я это сказала. На душе сразу стало легче. Я сделала то, что должно.

## СОСИСКИ ПОД ХАБАНЕРУ

– Мам, эти котлеты невкусные, – Аришка сморщила гримасу и отодвинула от себя тарелку.

– Потому что у мамочки нет времени приготовить вкусно и полезно, теперь мы едим полуфабрикаты, – саркастично произнес Дима и демонстративно вонзил вилку в котлету.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### ЭЛЬКИНА ЗАГАДКА

Было это в далеком восемьдесят первом. Училась со мной в техникуме конопатая Элька. Мы с пацанами часто потешались над ее огромными очками и вечно растрепанной косой. Элька ходила торопливо, прижимала к груди стопки книг и неизменно получала только пятерки. Вытащить ее на наши студенческие посиделки не было никакой возможности. Тогда я еще не понимал, почему, но ужасно хотелось пригладить ее кудри, поправить на носу очки, помочь донести учебники.

– Элька, пойдешь с нами в кино? – подгадав минутку, крикнул я ей браво и залихватски...

– Только если сводишь меня посмотреть на сосватавшую гусара телефонистку. Это мой любимый фильм.

Я открыл рот, недоуменно уставившись на задорную россыпь веснушек. Пацаны за спиной загоготали. Неделя я думал над Элькиной загадкой и таки разгадал. Правда, достал всех ребят с курса. Нет, женой моей Элька не стала, но мы до сих пор дружим. И она все так же любит загадывать киношные задачки. А я и рад, поднаторел в этом. А вы разгадаете, на какой фильм мы все-таки пошли с «рыжим воробышком»?

Роман Николаевич Горев, г. Тобольск

«Вопрос: «Почему Элька не стала женой моего друга?»  
«Ответ: «Потому что у мамочки нет времени приготовить вкусно и полезно, теперь мы едим полуфабрикаты, – саркастично произнес Дима и демонстративно вонзил вилку в котлету.»»



# БУДУ РЯДОМ



Фото: kurhan / Shutterstock.com

## А вы знали, что...

### И ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ...

- Мужчины более влюбчивы и, в отличие от женщин, менее склонны разрывать отношения, когда дело идет к женитьбе.
- Женатые студенты в среднем меньше склонны волноваться на экзаменах и перед ними. Более всего волнуются холостые студенты, живущие с родителями.
- Партнеры, которые смеются над одним и тем же, как правило, составляют очень прочный союз.

Я улыбнулась и чмокнула Аришку в веснушчатый нос.

– Давай я тебе сосиску сварю?

– Час от часу не легче. Прямо не еда, а кладезь пользы, – съязвил супруг.

– Буду-буду, – не обратила на него внимания дочка.

Я не обратила внимания на колкое замечание мужа. Достала из холодильника сосиски и закинула в кипящую воду, напевая под нос Хабанеру из оперы «Кармен».

## ГДЕ ВО ВСЁМ ЭТОМ Я?

– Ну, рассказывай, что за хлыщ тебя из театра сегодня подвозил, – прошипел мне на ухо муж, когда мы легли спать.

– Это не хлыщ, это наш новый режиссер Якин, – отшутилась я, но, увидев ярость на лице мужа, осеклась. – Дим, это декоратор Олег. Я на репетиции лодыжку нечаянно подвернула, он и вызвался довезти. Ничего больше. Не злись. Я люблю тебя.

Димка запыхтел.

– Слушай, я тут подумал. Уходи ты из театра. Ну, не могу я так. Дома все разваливается, едим фигню, дети по учебе съехали. Им мать нужна.

Я вспылила.

– Так мать никуда и не делась. А если что, у них еще и отец имеется. Димка, да как ты не понимаешь меня. Ну, не могу же я всю жизнь просидеть дома. У тебя вон... корпоративы и встречи с друзьями участились. А что я? Где я в этом во всем?

Муж ничего не ответил. Молча отвернулся к стене и засопел.

## «Я ТУТ ПОДУМАЛ...»

Весь следующий день я промучилась угрызениями совести. Было стыдно за свой выпад. В конце концов, ничего плохого Димка не сделал. Он просто искренне не понимал, зачем мне работа, когда и так все есть.

«Димка, прости, давай больше не будем ссориться», – повторяла я про себя, стоя в кондитерском отделе и выбирая для него любимые им ватрушки и расстегаи. И тут, словно молния.

– Нет, не буду покупать. Сама испеку, – твердо решила я, когда подошла очередь. – Мне муку, соду, какао, – попросила я у продавца.

Еще в подъезде я уловила нереальный аромат тмина и ванили. Кто-то пек нечто, от чего рот сразу наполнился слюной.

– Димка, – влетела я в квартиру. И тут же поняла, что пахнет у нас.

– Лида, – вышел ко мне муж с цветами. – Я тут подумал, – я напряглась. – В общем, я нанял помощницу по дому, нечего тебе у плиты стоять да шваброй размахивать вечно. А к детям будет гувернантка приходить. Лида, ты права, мы как-то слишком привыкли, что ты все время рядом...

Я обняла мужа.

– Я все равно всегда буду рядом.

Лидия



**Присылайте нам свои истории!**

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



\*Рекомендованная цена

Специальный выпуск  
журнала  
«Домашний повар»

## Ягоды

ЗАГОТОВКИ • ВЫПЕЧКА  
• НАПИТКИ • СЛАДОСТИ

САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ РЕЦЕПТЫ  
И ИДЕИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД  
ИЗ ЛЮБИМЫХ ЯГОД:

клубники, земляники, малины,  
крыжовника, вишни, смородины,  
черешни, абрикосов, черники,  
сливы, ежевики и жимолости.

- Пироги, пирожки, торты, запеканки для летнего пирса;
- витаминные напитки со вкусом детства, полезные для здоровья и пищеварения: компоты, смузи, чай, фраппе, коктейли, сбитни;
- низкокалорийные десерты для детей и взрослых: желе, муссы, ягодные салаты, сорбеты;
- заготовки, которые помогут сохранить урожай и всю зиму удивлять родных и друзей вкусами лета — варенья, джемы, конфитюры, компоты,
- сушеные и вяленые ягодные заготовки,
- замороженные ягоды,
- необычные блюда из ягод для ежедневного рациона и праздничного стола.

### А ТАКЖЕ:

- Советы по выбору ягод при покупке и их хранению.
- Рекомендации по обработке ягод перед приготовлением и заготовкой.
- Идеи по оформлению блюд с помощью ягод.

Блюда для диетического питания и для детей отмечены специальным штампом.

**В ПРОДАЖЕ С 5 ИЮНЯ!**



Газета выходит 2 раза в месяце

## ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №11 от 5 июня:

- КАК УСКОРИТЬ СОЗРЕВАНИЕ УРОЖАЯ**  
Из-за холодной весны во многих регионах посадки и посевы проходят позже обычного, а значит, будет запаздывать и урожай. Какие способы помогут ускорить развитие растений и получить плоды вовремя, расскажут эксперты «ДАЧИ»
- КРЫЖОВНИК БЕЗ ШИПОВ**  
Собирать ягоды крыжовника, не поранившись его шипами, бывает сложно. Зная об этом недостатке кустарника, селекционеры создали бесшипные сорта. Однако садоводы утверждают, что они менее вкусные, чем у колючего крыжовника. Так ли это на самом деле, можно выяснить, прочитав свежий номер газеты.
- ЗАМУЧИЛИ СОРНЯКИ? НАЧИНАЕМ НАСТУПЛЕНИЕ!**  
Каждый дачный сезон одна и та же головная боль – как победить сорняки. «ДАЧА» предлагает на выбор радикальные методы борьбы с помощью химических препаратов, экологичные способы, а также варианты для лентяев. Каждому будет, из чего выбрать.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

До 20 июня вы можете подписаться на 2-е полугодие 2017 года. Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку до почтового ящика на издание «ДАЧА [pressa.ru](https://pressa.ru)» можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Стоимость подписки на «ДАЧА [pressa.ru](https://pressa.ru)» на 2-е полугодие 2017 г.

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 1 месяц (2 номера)     | 45,37 руб.*  |
| 6 месяцев (12 номеров) | 272,22 руб.* |

Подписной индекс П2940  
в каталоге «Почта России»

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

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

# КАК КЛИМАТ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

О том, что климат может влиять на организм, известно с давних времен. Веками многие болезни врачи предлагали лечить переменной климата. Так, кстати, и появились многие климатические курорты.

ИЛИ ПОЧЕМУ МЕНЯЕТСЯ ОТ ЗИМЫ К ЛЕТУ СОСТАВ КРОВИ И ВОЛОС



## КСТАТИ

Замечательно действует на людей сочетание различных климатов в одной зоне. Например, Черноморское побережье Кавказа или Крымское побережье. Подобные уникальные зоны позволяют комбинировать лечение климатом для самых разных групп болезней.

## КЛИМАТИЧЕСКИЕ ЗОНЫ

Каждая климатическая зона «связана» с определенным набором заболеваний, которые либо могут быть излечены в конкретных условиях, либо обостриться.

**Горный климат** весьма благоприятен для дыхательной системы человека, способствует насыщению крови кислородом, стимулирует кровообращение и обмен веществ, успокаивает нервную систему.

Горный воздух помогает в лечении бронхитов, астмы и других заболеваний легких, даже таких серьезных, как туберкулез и малокровие.

**Морской климат** отличается повышенным содержанием в воздухе йода и озона. Такой климат благотворен для людей с проблемами щитовидной железы, с заболеваниями ортопедического характера. Морской воздух назначают часто людям с повышенным артериальным давлением. Такой климат усиливает адаптационные способности человека, укрепляет иммунитет.

## СЕЗОННЫЕ ОБОСТРЕНИЯ



Исследования ученых доказали, что наше тело по-разному реагирует на температуру окружающей среды. Даже химический состав крови и волос меняется от сезона к сезону.

Так, кальция летом гораздо больше, чем зимой. Также в теплое время года в крови больше железа, марганца, кремния. Именно из-за дефицита этих элементов зимой многие страдают аллергиями и нарушениями кроветворения.

Весной мы ощущаем снижение уровня цинка и меди, иммунитет слабеет, обостряются кожные заболевания, страдают волосы.

А вот уровень хрома весной, напротив, повышается. Нам меньше хочется сладкого.

**Селена** в организме больше зимой, это зависит еще и от питания. Именно поэтому зимой мы едим гораздо больше лука, чеснока и орехов – продуктов, богатых этим элементом.

Такие сезонные колебания человеческой «химии» специалисты называют «акклиматизационным дефицитом». Если хорошо в этом ориентироваться и вовремя советоваться с врачом, то можно эффективно скорректировать свои потребности. Просто принимайте витамины с учетом климатических изменений в организме, и многие недомогания останутся в прошлом, что позволит чувствовать себя отлично в любое время года!

Ольга Бельская

# ЛЕТО, ДАЧА, безопасность...

К сожалению, даже на родной даче нас поджидают неприятности, которые могут нанести непоправимый ущерб здоровью. Стоит позаботиться о безопасности, чтобы лето запомнилось только радостными моментами.

## БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

Копание грядок, прополка, посадка. От всего этого начинает болеть спина, ломить колени и запястья от чрезмерной нагрузки. Что предпринять, если вы сегодня перетрудились, а завтрашний день должен быть не менее ударным?

После сложного дня вечером посидеть с «рюмкой чая»? Имейте в виду, что алкогольная анестезия в этом случае вам не помощник. Алкоголь сам по себе относится к дачным опасностям.

В народе бытует ошибочное мнение, что больную спину надо прогреть, для этого организуется посещение бани или локальное натирание согревающими мазями. Это в корне неверно. Так называемые «дачные боли» вызывают приток крови к тканям, поэтому подогрев только усугубит ситуацию. Лучше всего приложить к больному месту холодный компресс (если есть лед) и сделать легкий массаж.

А чтобы в дальнейшем предохранить себя от подобных проблем, сократите время работы на участке, старайтесь чаще заменять согбенные позы на коленопреклоненные. То есть, стойте на коленях при посадке и прополке. Но и в этой позе не переусердствуйте.

Хотите иметь здоровую спину без болей, помните главное: дача – это не ваша добровольная каторга, труд на даче должен быть исключительно в удовольствие.

## УКУСЫ

Кто только не стремится покусать беззащитного дачника! И комары, и мошки, и клещи, и осы.

Укусы комаров и мошек хотя и очень неприятны, но не смертельны. Стоит воспользоваться репеллентами, их сейчас выпускают в большом количестве, в том числе и для детей. Из народных средств хорошо помогает снять зуд раствор кефира или соды, а также листья мяты и петрушки.

Помните, что клещи живут в траве. Правильная одежда и обувь может вполне защитить от укусов. А если случилось – клеща надо аккуратно вынуть из ранки. Выта-

**Отдыхайте, и пусть все приключения на даче будут безопасными!**

скивать не резко, как бы понемногу выкручивать, лучше против часовой стрелки.

Место укуса смазать зеленкой или йодом. А дальше очень внимательно следить за состоянием. Если появится слабость, температура, надо незамедлительно обратиться к врачу.

Укусы ос и шмелей опасны анафилактическим шоком. Поэтому в дачной аптечке надо обязательно иметь антигистаминные препараты.

## ОТРАВЛЕНИЯ

Первое, на что надо обратить внимание – это вода. В колодцы и водопровод может попасть талая вода, содержащая в себе вредные примеси. Поэтому пейте ее только в кипяченом и отфильтрованном виде.

Держите всегда под рукой активированный уголь и энтеросгель. А лучше – телефон, чтобы позвонить врачу.



## ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ



### ЗАБОТИМСЯ О РУКАХ

Больше всего страдают от дачной работы руки. И дело не только в их красоте, хотя и это немаловажно. От воды и контакта с землей кожа сохнет, на ней появляются трещины, в которые проникают микробы. Порой залечить такие ранки очень трудно.

● Обязательно работайте в перчатках. А перед тем, как их надеть, насыпьте в них тальк. После работы хорошо просушите перчатки, чтобы к следующему дню они были абсолютно сухими. Кстати, вместо талька можно использовать крахмал.

● Старайтесь как можно реже мыть руки ледяной водой. Самая подходящая вода – комнатной температуры.

● После трудового дня протрите руки щавелем и сделайте ванночку с лимоном. Дольку лимона в воду для рук и дольку лимона в чай для души! И не забудьте потом смазать руки кремом.

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ЧТОБЫ МОЛОКО НЕ ПРОКИСАЛО

*Летом молоко очень быстро скисает. Как наступают теплые дни, просто мука. Не знаю, что и делать.*

*Галина К., г. Москва*

**СОВЕТ:** Чтобы свежее молоко дольше не скисало, после вскрытия упаковки перелейте его в стеклянную емкость и добавьте небольшую щепотку соли.

Ольга Бельская



## МОЖНО ЛИ ОТМЕЧАТЬ 40-ЛЕТИЕ, И КОМУ МОЛИТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛА СПИНА?

### КОМУ МОЛИТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛА СПИНА ПРИ РАБОТЕ НА ДАЧЕ?

**?** Началась дачная пора. Наша семья традиционно сажает картошку, овощи, зелень... Но как-то со временем мы не становимся бодрее и здоровее. А после копания грядок страшно болит спина. Кому надо помолиться, чтобы не так мучиться?

**Алевтина Семёновна, г. Смоленск**

Наверное, надо уже принимать меры по поддержке спины корсетом или бандажом, почаще менять вид работы в одной позе. Возможно, стоит проверить здоровье у врача. А всякое дело надо начинать с молитвой. От напастей со спиной можно обратиться к Унженскому чудотворцу, преподобному Макарию Желтоводскому. Молиться можно и своими словами. Но надо помнить и о том, что труд должен быть в радость, а главное, по силам нашим. Не надо себя осознанно калечить ради высоких урожаев.

У каждого из нас своя дорога к Богу, своя дорога к храму. Следуя ей, мы часто спрашиваем себя и других, а так ли мы делаем, правильно ли мы поступаем в быту и жизни.

### МОЖНО ЛИ НАЗЫВАТЬ СЫНА ИМЕНЕМ ОТЦА?

**?** У нас должен родиться сын, а мы никак не можем выбрать имя. Мы хотим назвать его так же, как и мужа – Виктор, а бабушка говорит, что негоже судьбу отца на сына перекладывать, да и ангел-хранитель на двоих – тоже не очень хорошо. Как быть?

**Алина, г. Нижний Новгород**

Ничего страшного в том, что сын носит имя отца, нет, это все суеверия.

### СЧИТАТЬ ЛИ ТАБЛЕТКИ ЕДОЙ?

**?** Я давно уже диабетик. Можно ли причаститься, ведь каждое утро принимаю таблетку и немного ем?

**Инна Григорьевна, г. Москва**

Поговорите со священником в храме, где вы собираетесь причащаться. При желании можно ограничиться одной таблеткой и причаститься на первых ранних службах. А потом есть на здоровье. Если без еды нельзя по состоянию здоровья, то стоит оговорить это на исповеди.

### КАК БОРОТЬСЯ С АЛЛЕРГИЕЙ

**?** У меня аллергия на укусы комаров. От одного укуса может опухнуть вся рука, если укусит комар. Кому надо молиться, чтобы напасть меня миновала?

**Татьяна, г. Брянск**

Поговорите со священником храма, в который ходите. Но вполне возможно, что в вашем случае вам нужна в большей степени помощь медицинская. Так что советуем обратиться к врачу.

### МОЖНО ЛИ ПРАЗДНОВАТЬ СВОЁ СОРОКАЛЕТИЕ?

**?** Многие мои подруги 40 лет не отмечали, а вот интересно, можно ли мужу отметить 40 лет?

**Ира**

Это живучее суеверие. Конечно, можно отмечать и сорокалетие и любую дату своего рождения. Кстати, крещеные празднуют и день рождения, и именины – день памяти святого, имя которого было дано христианину при крещении.

**Подготовила Светлана Иванова**

## «ПОДСКАЖИТЕ, КАК МОЛИТЬСЯ ЗА МУЖА-ВОДИТЕЛЯ?»



– Муж у меня работает водителем-экспедитором. Часто за рулем по несколько дней сидит. Я всегда его провожала молитвой: «Господи, спаси и сохрани». Недавно узнала, что вроде есть специальная молитва для водителей. Неужели правда? Расскажите, есть ли такая молитва?

**Светлана Павлова, г. Елец**

Всякое дело надо начинать с молитвой. А тем более, связанное с риском. Молитва такая есть.

### Молитва водителя

Боже, Всеблагий и Всемилолюбивый, всех охраняй Своєю милостию и человеколюбием, смиренно молю Тя, предстательством Богородицы и всех святых, сохрани от внезапной смерти и всякой напасти мене, грешного, и вверенных мне человек и помози невредимых доставлять каждого по его потребе.

Боже Милостивый! Избави мене от злаго дүха, лихачества, нечистой силы, пьянства, вызывающих несчастья и внезапную смерть без покаяния.

Сподоби мене, Господи, с чистой совестью дожить до глубокой старости без времени убитых и искалеченных по моему нерадению людей, и да прославится имя Твое Святое, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.



Все наши привычки, в том числе и пищевые, имеют глубокие корни. Давайте попробуем вспомнить всеми любимые продукты советских времен.

Пожалуй, одно из самых почетных мест среди них, как тогда, так и сейчас, занимает «Докторская» колбаса, ставшая своеобразным символом СССР.

## ВМЕСТО ГАМБУРГЕРОВ – КОТЛЕТЫ

В 1930-х годах ставится задача развития общественного питания и создания новых калорийных продуктов, вкусных и полезных для здоровья.

И вот народный комиссар пищевой промышленности Анастас Микоян едет в США, чтобы посмотреть, как у них организовано общественное питание. Опыт изучили, помножили на свой, и с легкой руки «вкусного», а именно так называли наркома за глаза, в нашу жизнь вошли «городские» булочки с горячей котлетой, сгущенка и мороженое, майонез и тушенка, «микояновские» кот-

# РОДОМ ИЗ СССР



леты, сосиски с зеленым горошком и даже спаржа в консервах. А вот от кока-колы наши врачи-диетологи отказались. Было решено в промышленных масштабах выпускать квас. Говорят, что Анастас Микоян сам дегустировал продукты, прежде чем их запускали в массы. Если еда ему не нравилась, попасть на стол к советским гражданам у нее не было никаких шансов.

## ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ

29 апреля 1936 года Микоян подписал распоряжение о начале выпуска не-

ших от произвола царского режима».

Рецептуру этого суперпродукта разрабатывали лучшие специалисты страны, врачи, сотрудники ВНИИ Мясной промышленности. В результате получилась особая колбаса для поправки здоровья – «Докторская», правда, согласно легенде, некоторые горячие головы изначально предлагали назвать колбасу «Сталинская», но вовремя одумались, поняв, что сочетание «Сталинская колбаса» может быть неправильно расценено.

Изменения в качестве колбасы, которое было безупречным вплоть до 50-х годов, начались только в 70-х годах, когда было разрешено частично изменить рецептуру. Второй раз более серьезно корректировали рецепт докторской уже в 80-е, когда стали добавлять в колбасный фарш до 2% крахмала или муки. Ну, а в конце 80-х и 90-е несколько другим стал состав исходного сырья и появился новый ГОСТ, а название «Докторская» стало брендом.

Светлана Сидорчук

## ЦИФРЫ

Цена «Докторской» в середине 70-х – 2 руб. 20 коп. за 1 кг, на эти деньги можно было купить 220 коробок спичек, или 11 штук мороженого «пломбир» в вафельном стаканчике, или шесть раз сходить в кино, или купить 15 пол-литровых пакетов молока или кефира.



скольких сортов колбас. Среди прочих, особое место занял продукт, предназначенный для лечащихся в санаториях и больницах, а точнее для «поправки здоровья лиц, имеющих подорванное здоровье в результате Гражданской войны и пострадав-

## КСТАТИ

### КАК ПОЯВИЛСЯ «РЫБНЫЙ ЧЕТВЕРГ»

Введен 12 сентября 1932 года постановлением Наркомснаба СССР «О введении рыбного дня на предприятиях общественного питания». Автором рыбного дня истории также считают Анастаса Микояна. Нехватка мяса и, соответственно, белка в рационе трудящихся заставила наркома подписать постановление Наркомснаба «О введении рыбного дня на предприятиях общественного питания». С тех пор общепит должен был раз в неделю угощать граждан исключительно рыбными блюдами. Первоначально «рыбный день», как закон для всех предприятий общепита на всей территории страны, просуществовал



несколько лет. Его никто не отменял, но спустя годы уже никто и не контролировал. Снова вспомнили о рыбном дне в 1976-м. В октябре на сей раз КПСС издало постановление о рыбном дне, в целях улучшения питания населения. В отличие от первого «рыбного дня» в этом был строго регламентирован и день недели – четверг. Почему был выбран именно четверг, существует три распространенных версии. Первая, мол, именно по четвергам рыбаки больше всего рыбы сдавали на переработку. Вторая – для разнообразия меню после первых трех самых напряженных дней недели. По третьей версии, некие психологи посоветовали именно четверг, так как в этот день человек спокоен и максимально толерантен в выборе меню. Говорят, есть и другие версии. «Рыбные четверги» просуществовали до самой перестройки. А потом – исчезли.



Правильное питание – один из главных факторов в профилактике инфаркта миокарда. В сочетании с отказом от вредных привычек и физической активностью сбалансированное питание значительно снижает риск этого опасного заболевания.

## КАКАЯ ЕДА снижает риск инфаркта

### СОСТАВЛЯЕМ РАЦИОН

Не секрет, что злоупотребление жирной и высокоуглеводной пищей приводит к образованию лишнего веса или даже ожирению. Но каждый килограмм сверх нормы повышает риск инфаркта, так как создает аномальную нагрузку на сердечную мышцу. Поэтому питание, особенно в зрелом возрасте, должно быть сбалансированным, содержащим только необходимый минимум жиров и углеводов.

Кроме того, жирная пища повышает уровень холестерина в крови, что чревато образованием на стенках сосудов атеросклеротических бляшек. А ведь именно «зарастание» коронарных артерий, несущих кровь к сердцу, и является основной причиной инфаркта. С помощью правильного питания можно понизить уровень холестерина в крови на 10–15%, что значительно уменьшает риск инфаркта.

### КСТАТИ!

Ученые из Института Каролинска в Швеции обнаружили, что человеческий организм может восстанавливать клетки сердца на 1% в год. Если человек проживает долгую жизнь, его сердце успевает обновиться наполовину.

### КАЛИЙ И МАГНИЙ – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ СЕРДЦА

Жизненно необходимы для хорошей работы сердца и профилактики инфарктов калий и магний. Эти элементы насыщают сердечную мышцу энергией, участвуя в ее обмене веществ, а также регулируют функции миокарда.

Много пользы приносят калий и магний сосудам, улучшая их клеточную структуру, делая ее более эластичной, очищая стенки сосудов от атеросклеротических бляшек. Помимо этого, калий и магний способствуют разжижению крови, а значит, препятствуют образованию тромбов.

Продукты, содержащие калий и магний: чернослив, курага, изюм, орехи кешью (нежареные), гречка, капуста, арбуз, цитрусовые, картофель, свекла, фасоль, морская капуста.

Подготовила Ольга Бельская



### ПРОДУКТЫ, ОТ КОТОРЫХ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

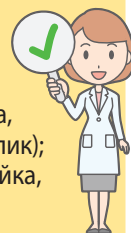
Для предотвращения инфаркта миокарда желательно сократить до минимума потребление продуктов (из-за высокого содержания в них холестерина):

- жирные сорта мяса (свинина, баранина);
- все субпродукты (печень, почки, легкие, мозги и т.д.);
- жирная птица (утка, гусь);
- колбасные изделия (особенно копченые);
- животные жиры (в т. ч. сало);
- пальмовое и кокосовое масла, майонез, маргарин;
- молочные и кисломолочные продукты повышенной жирности (сливочное масло, сливки, сметана, ряженка и т.д.);
- сдобная выпечка, торты, пирожные, бисквиты, кондитерские кремы;
- чипсы, картофель-фри;
- шоколад, какао.



### ПРОДУКТЫ, КОТОРЫМ СЛЕДУЕТ ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ

- морепродукты и жирная морская рыба;
- нежирное мясо (телятина, нежирная говядина, кролик);
- диетическая птица (индейка, перепелка, курица);
- растительные масла;
- овощи;
- бобовые и зелень (любая);
- фрукты;
- хлеб из муки грубого помола (а также с отрубями, семечками, злаками и т. д.).



### ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

#### МАЙОНЕЗ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ВОЛОС

От выпадения волос поможет маска из майонеза. Если волосы очень сухие, в готовый майонез надо добавить яичный желток. Маску надо наносить от корней к кончикам по всей длине волос. Затем надо надеть на волосы специальную шапочку для душа или защитную пленку, а сверху замотать махровое полотенце. Дело вот в чем – чтобы маска лучше впитывалась, волосы должны быть в тепле. Держать маску надо не менее 40–60 минут. Смывать прохладной водой, чтобы майонез не свернулся. Лучше использовать для смывания не шампунь, а бальзам для волос. Делать майонезную маску от выпадения волос стоит два раза в неделю. Одно важное дополнение – майонез должен быть натуральным, без всякой химии.

Алевтина Фёдоровна Гаврилова, Московская обл.



# ПРАВИЛЬНОЕ «ТОПЛИВО» для нашего мотора



Готовить вкусную, сытную и здоровую пищу сродни искусству. Но это лишь на первый взгляд. Вы, дорогие читатели, уже в который раз доказываете – нет ничего невозможного. И на этот раз подборка ваших рецептов для бесперебойной работы сердца, поддержания его в состоянии молодого задора и пламенеющих чувств. Ведь учёные доказали: если следить за своим сердцем, оно способно к обновлению и долгой молодости.



## САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО



Энерг. ценность на 100 г – 156 ккал

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 2 шт. авокадо
- 200 г креветок
- 1 пучок листового салата
- 1 ч. л. лимонного сока
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст. л. оливкового масла
- черный перец, соль по вкусу

Авокадо почистить, вынуть косточки, нарезать тонкими дольками, сбрызнуть лимонным соком. Чеснок, не очищая, раздавить плоской стороной ножа и слегка обжарить на оливковом масле (1 минуту). Извлечь из сковороды чеснок и обжарить в получившемся чесночном масле креветки. По порционным салатникам разложить листья салата, дольки авокадо и креветки, посолить, поперчить. Полить салат остывшим чесночным маслом со сковороды.

*Валерия Ильинична, г. Коломна*

## ОВСЯНКА С СУХОФРУКТАМИ



Энерг. ценность на 100 г – 180 ккал

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1 ст. овсяных хлопьев
- 10 фиников
- 80 г сушеной клюквы
- 70 г кураги

Финики освободить от косточек, нарезать вместе с курагой мелкими кубиками. Сложить финики, курагу и клюкву в кастрюлю, залить 4 стаканами холодной воды, поставить на огонь и варить 5–7 минут после закипания. Засыпать в ту же кастрюлю овсяные хлопья и варить на небольшом огне до готовности.

*Семья Даниловых, г. Воронеж*

## КРОЛИК В ЯБЛОКАХ



Энерг. ценность на 100 г – 174 ккал

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 1 тушка кролика
- 6 зеленых яблок
- 3 зубчика чеснока
- 6 веточек тимьяна
- 6 ст. л. оливкового масла
- черный перец, соль по вкусу

Кролика разрубить на порционные куски, посолить, поперчить. Сделать маринад: в оливковое масло добавить листики тимьяна и раздавленный чеснок, перемешать. Залить маринадом куски кролика, перемешать и оставить мариноваться на 40–60 минут. Переложить кролика в форму для запекания и поместить в разогретую до 180 градусов духовку на 40 минут. Яблоки освободить от жесткой сердцевины и нарезать крупными ломтиками. Достать кролика из духовки, обложить ломтиками яблок и запекать еще 15–20 минут. Подавать с отварным рисом и салатом из свежих овощей.

*Анна Гусева, мастер салона красоты, г. Москва*

## СУП ИЗ ЛОСОСЯ

Энерг. ценность на 100 г – 119 ккал

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 600 г лосося (кеты, кижучи, семги)
- 8 шт. помидоров черри
- 1 стебель лука-порея
- 1 пучок укропа
- 1 морковь
- 2 ст. л. оливкового масла
- 4 картофелины
- черный перец, соль по вкусу

Снять с рыбы филе. Из головы, кожи и костей сварить бульон. Морковь нарезать соломкой и припустить на масле, добавить порезанный кольцами порей и обжаривать еще 1 минуту. Картофель нарезать кубиками, помидоры – пополам, филе рыбы – на порционные кусочки. Бульон процедить, довести до кипения, положить рыбу и овощи, посолить и варить до готовности (10–15 минут). При подаче поперчить и посыпать рубленым укропом.



*Ирина Павловна Самойлова, г. Мценск*

**ПРИШЛИТЕ  
СВОЙ РЕЦЕПТ**



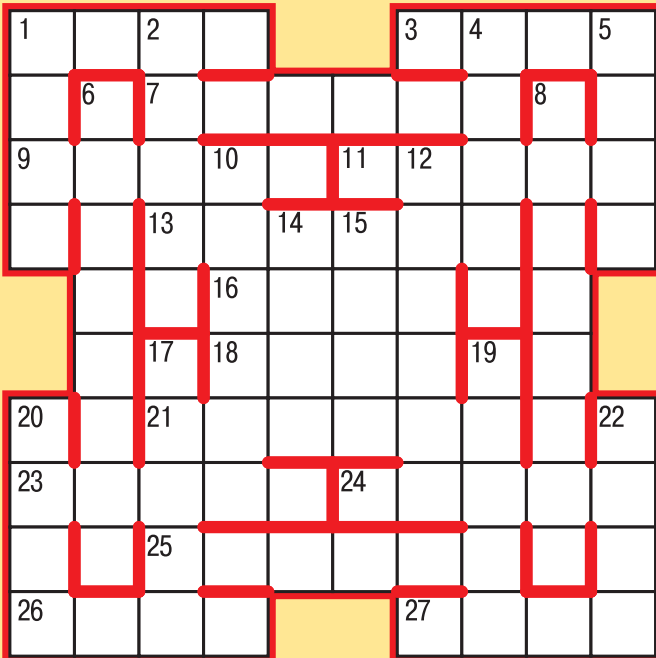
**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ,** присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru) или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

Эстонский кроссворд по своей сути близок к классическому, только для разделения слов используются не клетки, а перегородки.



**По горизонтали:** 1. Оленей понукает, по тундре сани гоняет. 3. Привычная травма пасечника. 7. Посеянная яблоком вражда. 9. Титул не царствующего члена королевского дома. 11. «Бюджет» мероприятия. 13. Прежнее обидное название ненца. 16. «Булава» Диониса. 18. Ратный бог греков. 21. Мальчиш, продавший за бочку варенья и корзину печенья. 23. Кто невзгодам не покоряется? 24. Режущий инструмент с вращательным движением. 25. Рукав, «выросший» от шеи. 26. Игра с мешком в руках. 27. Доброволец в проруби.

**По вертикали:** 1. Разрытые залежи каменной соли. 2. Кто подкован в правовых вопросах? 4. Жизненный девиз. 5. Откат назад экономики. 6. Воспитательское око за детьми. 8. Баснословное легкомысленное насекомое. 10. «...», утоли мои печали, «...» 12. Так свита обращалась к Воланду. 14. Им плачут святые лики. 15. Кедровое семечко. 17. Горнолыжный, парусный. 19. Крупа цыплят. 20. Ушастик из группы «Бременские музыканты». 22. Разновидность карикатуры.

## ОТВЕТЫ на эстонский кроссворд

По горизонтали: 1. Каря. 3. Укус. 7. Раздор. 9. Принц. 11. Смета. 13. Самодель. 16. Турец. 18. Арекс. 21. Плохих. 23. Стоик. 24. Фреза. 25. Реглан. 26. Лото. 27. Морж.  
По вертикали: 1. Копа. 2. Юрист. 4. Кредо. 5. Снад. 6. Присмотр. 8. Стрекоза. 10. Натан. 12. Мессур. 14. Мур. 15. Орек. 17. Спорт. 19. Пшено. 20. Осел. 22. Шарж.

## 1 ЗМЕЯ-ИЗОБРЕТАТЕЛЬ

Многие полезные изобретения появились благодаря наблюдению за животными, например, «подсмотрели» у пауков принцип устройства подвесных мостов, а у кошек – диафрагму фотоаппарата и светоотражающие материалы. А какое изобретение сделано благодаря змее?



## 2 ...ТРИСТА ЛЕТ ТОМУ НАЗАД



Когда у мужчины спросили, старый ли он, тот ответил: «Да, я уже староват, ведь я старше

своей внучки почти в 600 раз!» Сколько лет этому мужчине и его внучке?

## 3 ДАР МУДРЫХ

Мастера боевых искусств говорят, что для умных – победа, для дураков – драка. А что, по этой поговорке, для мудрых?

## 4 ЦИФРА С СЕКРЕТОМ

Напишите цифру 19 так, чтобы, убрав единицу, можно было получить цифру 20.

## ОТВЕТЫ

1. Шрифт. 2. Должуксагетса несконьяко варпантов ответта, но самый оеувидный: мужичине – 1 месяц. 3. Мур. 4. XIX.

## ЧАЙНВОРД



1. Размах колебаний маятника.
2. Крокодил из болот Флориды.
3. Лачужка улитки.
4. Спортсмен, что идет в гору.
5. Распространенное главным образом в Восточной и Юго-Восточной Азии название тропических циклонов.
6. Рубашка подушки.
7. «Накаленная ...» перед скандалом.

## ОТВЕТЫ

1. Амплитуда. 2. Альтигатор. 3. Раковина. 4. Альпинист. 5. Тайфун. 6. Наволочка. 7. Атмосфера.

# СУДОКУ

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

## ВСЕ: от А до Я

**ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**



**Центр Защиты Вкладчиков**

**ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ ИЗ**

- КПК • МФО • БАНКОВ
- ИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ

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

**АНТИКВАРИАТ**

- 8-963-921-08-38 Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, открытки, фото, фарфор статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ. Дмитрий, Нина Петровна
- 8-985-778-79-69 Дорого награды, иконы, статуэтки пр-ва Кузнецова, Попова, Гарднер, СССР, ЛФЗ, Дулево, Германия с любыми дефектами, янтарь, значки, знаки, серебро, изделия из кости, предметы военных времен. Выезд Москва и область.

**ЗДОРОВЬЕ**

МЕДИЦИНСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

**ПОМОЩЬ ПРИ ЗАПЯХ БЫСТРО ЭФФЕКТИВНО**

Москва и МО

**24 часа**

**(495) 221-11-03**

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

- 8-962-936-63-97 Иглоукальвание в Москве. Вы можете избавиться от боли в спине, шее, хронических заболеваний. Коррекция веса. Прием ведёт врач-невролог, иглорефлексотерапевт высшей категории. Запись по телефону 89629366397 Галлактион Геннадьевич. Проконсультируйтесь со специалистом. Сертификат специалиста 0177240070183

**УСЛУГИ**

**ОТЛИЧНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ ОТ ПРЕДПРИЯТИЯ города Москвы "ГИЛЬДИЯ СТОЛИЦА"**

- Единовременная выплата **до 3 500 000 рублей**
- Ежемесячные платежи **до 100 000 рублей**
- Помощь по хозяйству и сиделка **бесплатно**
- Договор заключается **напрямую с организацией!**

**8(495)626-46-36 gstolica.ru**

ОГРН 1147746917537

На правах рекламы

**ТРАНСПОРТ**

- 8-495-664-45-62, 8-916-043-44-44 **АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!! Любых моделей и состояний: поддержанные, аварийные, неисправные, а так же грузовые и кредитные, В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ. ВЫЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО!!! Покупаем МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО! Гарантия БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ! РАСЧЁТ НА МЕСТЕ!!!**

**РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» 8-495-792-47-73**

**ПРОЧЕЕ**

**ГРАНИТНЫЙ ПАМЯТНИК С ОФОРМЛЕНИЕМ ЗА 8900 Р.**

**ДАНИЛА-МАСТЕР -7(495) 745-27-26**

+7(495) 348-15-43 +7(495) 403-18-58

## ГОРОСКОП НА 29 МАЯ – 12 ИЮНЯ



### ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овны полны бодрости и энергии, и эту радость лучше всего использовать в мирных целях: записаться в спортзал, на фитнес, начать бегать или делать зарядку по утрам. Движение очень нужно представителям знака, особенно в эти дни. А если удастся добавить к спорту сбалансированное питание и контрастный душ, заряд энергии будет полным.



### БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецам необходимо больше бывать на свежем воздухе – благо, погода располагает. Если есть возможность, хорошо бы заняться спортом, если такой возможности нет – как можно больше ходить пешком, особенно по вечерам. Можно привлечь к ежевечернему променаду приятную компанию, и тогда в жизни добавится позитива.



### ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам звезды рекомендуют пересмотреть свой рацион в сторону снижения калорийности пищи. Это позволит представителям знака не только проститься с лишним весом, но и значительно оздоровить желудочно-кишечный тракт. А добавив в повседневную рутину спорт, в идеале, велопрогулки, вы гораздо быстрее ощутите эффект стройности.



### ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весам могут доставлять неудобства суставы. Это может происходить от слишком активной работы на приусадебном участке, а может быть симптомом заболевания. В любом случае имеет смысл обратиться к врачу. А попутно подберите щадящий комплекс упражнений. Неплохо бы для здоровья суставов подключить йогу.



### СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды рекомендуют внимательнее относиться к своей печени – могут возникнуть проблемы. На некоторое время представителям знака лучше совсем отказаться от алкоголя, а также жирной и жареной пищи. Овощи на гриле могут стать прекрасной альтернативой жареной свинине, а ягодные морсы и соки – алкоголю.



### ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют обратить внимание на свою кожу – возможны травмы, ожоги, раздражения. Все бытовые дела, а тем более работу в саду и огороде необходимо делать в перчатках. Не забывайте также о защитных кремах для кожи. Возможно, стоит перебрать свою аптечку и пополнить ее недостающими лекарствами.



### ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды настоятельно рекомендуют посетить салон красоты. Все процедуры, связанные с волосами и ногтями, в этот период пройдут крайне удачно и сделают хороший задел на будущее. Но не стоит забывать, что лучший салон красоты – это свежий воздух, а непревзойденный косметолог – хорошее настроение!



### РАК • 21 июня – 22 июля

Раки могут «подхватить» простуду, заболевание верхних дыхательных путей, ангину, ОРЗ. Поэтому представителям знака необходимо побережиться: избегать сквозняков, не пить холодной воды, не контактировать с заболевшими людьми. А главное, очень аккуратно и своевременно открывать купальный сезон, не бравировав своей крепостью.



### ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девам не на что жаловаться – дела у них идут хорошо, здоровье не беспокоит. Возможно лишь легкое недомогание, обусловленное усталостью. Однако и оно быстро пройдет, стоит только представителям знака как следует выспаться. И хорошо, если здоровому, крепкому сну будут предшествовать длительные прогулки на свежем воздухе.



### СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы слишком легкомысленно относятся к своему отдыху, работая иногда много часов кряду. Звезды предупреждают: недостаток отдыха и тем более сна опасны для здоровья, особенно для центральной нервной системы. Не забывайте про выходные и приятное общение с близкими и друзьями. Это поможет расслабиться.



### КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козероги, которые проводят много времени на даче, закладывают хороший фундамент здоровья для будущей зимы. Тем представителям знака, у которых дачи нет, звезды рекомендуют чаще выезжать на природу. Свежий воздух, активные виды спорта, приятное общение – все это не что иное как ваше здоровье и отличное настроение.



### РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбы могут ощутить дискомфорт в области ЖКТ. Представителям знака звезды рекомендуют щадящую диету и овсянку на воде по утрам. Чай и кофе лучше заменить травяными отварами, сахар – медом. Но явление это временное. Диета, спорт и любовь к собственному организму способны творить чудеса. Главное, набраться терпения.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



26 мая – 8 июня  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

На растущей Луне, вплоть до Полнолуния, которое случится 9 июня, необходимо контролировать свои эмоции и желания. На пользу пойдут ограничения в рационе, вплоть до лечебных диет. Первые дни июня располагают к очищению физического и особенно духовного. Можно заняться выведением шлаков из орга-



9 июня  
ПОЛНОЛУНИЕ

низма, посетить баню или сауну. Рекомендованы уединенные раздумья о жизни. Только смотрите на жизнь с оптимизмом и «не пилите опилки прошлого». Старайтесь начинать только хорошо продуманные дела. Полнолуние (9 июня) знаменует собой начало активного периода. В этот день полезно выехать на природу, а



10–23 июня  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

также строить планы. Это день ответов на самые непростые вопросы. На убывающей Луне, начиная с 10 июня, по возможности не отказывайтесь от запланированного. Луна советует все начатые дела довести до конца и обещает в этом помочь. Полезно также прислушаться к конструктивной критике.

### «Планета здоровья»

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издается с февраля 2016 г. Подписной индекс 43217 в Объединенном каталоге «Пресса России»

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

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

Адрес редакции: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15  
e-mail: pz@kardos.ru

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

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

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

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

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

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

№ 10 (33). Дата выхода 29.05.2017.  
Подписано в печать 23.05.2017.  
Номер заказа – 1131

Время подписания в печать по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт»  
127247, РФ г. Москва,  
Дмитровское ш., 100.  
Тираж 204 600 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 17 рублей


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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Фотоизображения предоставлены фотобанками shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

|                                   |                                  |                         |                                     |  |  |                                   |                           |                                     |                                |                                   |                         |  |                            |                       |                             |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--|--|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|--|----------------------------|-----------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                   |                                  |                         |                                     |  |  |                                   |                           | "Секрет", который знают жители Сочи |                                |                                   |                         |  |                            |                       |                             | Олово на кончике паяльника      | Объект блефаропластики         |  | Ремешок, подчеркивающий талию      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фанат чтения как такового         | Незадолго до падения             |                         | "Беруши" спутников Одиссея от сирен |  | Храбрость и героизм                    | Бензиновая "мгла" над мегаполисом |                           | Болотная дичь в пасти гончей        | "Островок" в волосяном покрове | "Тир" квартирного масштаба        |                         | Ночной ... где пьют и танцуют  |                            |                       |                             | Тара дурня, последнего за водой | Галоген для нервных            |  | "Хлопушка" лебедя                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Окружение немощного заботой       | Гроза ворон в огороде            |                         | Пастырь из орлеанского прихода      |  |  | 1:1000 для топографа              |                           | Звук от раненого бойца              | Флакон с ароматом              |                                   |                         |  | Подступивший к горлу       |                       | Кулачная потасовка на ринге |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "Ездок" по глянцевой доске        |                                  |                         |                                     |  | "Сиделка" для дитяти                   |                                   |                           |                                     | Тряпичная лаптя вместо носка   |                                   | Баул на плече папараци  |  |                            |                       |                             |                                 | Церемониальная показуха        |  | Такие карты вам нагадают, что надо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "Общепит" в торговом центре       |                                  | Капитанская степень     |                                     |  |  |                                   | Усище колоса              |                                     | Сигнал ложиться спать в армии  |                                   |                         |  | Ворчит, недовольный всем   |                       | Застынет - станет янтарем   |                                 | Багаж умений и навыков         |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Атака фугасами с самолетов        |                                  | Трио из взводов         | Апогей жары                         |  |  |                                   |                           | Кисло-молочный напиток              | Яичная конфигурация            |                                   | Стучач по капсулю       |  |                            |                       |                             |                                 | Спор разъяренных торговков     |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                   |                                  |                         |                                     |  |  | Ядовитый крок скорпиона           |                           | Рассказ на газетной полосе          |                                |                                   |                         |  |                            | Часть упряжи          |                             | "Ежовая" должность в НКВД       |                                |  | Повальная эпидемия                 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                   | Стройная собака на царской парне |                         | Амплуа пастушки-просутки            |  | Сбор урожая на колышущейся ниве        |                                   |                           |                                     |                                | Пушкинское дерево яда             |                         | Ультразвуковой гидрорелокатор  |                            |                       |                             |                                 |                                |  | "Всем известная" аристократия      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                   | Ударный муз. инструмент          |                         |                                     |  |  |                                   | Пола мундира              |                                     | Книга Буратино                 |                                   |                         |  |                            |                       |                             |                                 | Если темные, то их провоцируют |  | Ухо воспалилось                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                   |                                  |                         |                                     |  | Что теряет единожды солгавший человек? |                                   | Сторона боевого порядка   |                                     |                                |                                   |                         |  | "Извините" устами француза |                       |                             |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                   | "Перестрелка" оскорблениями      |                         | Иное название проказы               |  | Собаку съел в деле                     |                                   |                           |                                     | Кума из русских сказок         | Родина 300 героев Фермопил        |                         |  |                            |                       |                             | Икроноша с Дальнего Востока     |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                   | Перцовое блюдо венгров           |                         |                                     |  |  | Набор текста в компе              | Деньги за вещь или услугу |                                     |                                |                                   |                         |  | Велико-возрастное ...      | Период каменного века |                             |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                   |                                  |                         |                                     |  | Длинный у верзилы                      |                                   |                           |                                     | Средняя часть галубы судна     |                                   |                         |  |                            |                       |                             | Сердобольная ... Тереза         |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                   | Опасный завал лайнера на крыло   |                         |                                     |  |  | Вельможа из старой Турции         |                           |                                     |                                |                                   | Пучок волос для бигуди  |  |                            |                       |                             |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самолет выпускает ... при посадке | Фруктовая кашка для младенцев    |                         | Птица на гербе России               |  |  |                                   |                           | Словечко для Дональда Дака          |                                |                                   |                         |  |                            |                       |                             |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В брюках она - с молнией          |                                  |                         |                                     |  |  | Центральная часть колеса          |                           |                                     |                                |                                   | Нос на жаргоне          |  |                            |                       |                             |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "Забракованная" немка             | Завязывают, чтобы не забыть      | "Детектор" беременности |                                     |  | Бык с горбом на загривке               | "Ни-ни" для древних               |                           |                                     |                                |                                   | Команда собаке нападать |  |                            |                       |                             |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                   |                                  |                         |                                     |  |  |                                   |                           |                                     |                                |                                   |                         |  |                            |                       |                             |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Core i5 - мозг компа              | Туловище, что сваяли             |                         |                                     |  |  |                                   |                           | Суперменистая летучая мышь          |                                |                                   |                         |  |                            |                       |                             |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                   |                                  |                         |                                     |  |  |                                   |                           |                                     |                                | "Бери, хватай, лови!" по собачьей | Бодливая загогулька     |  |                            |                       |                             |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суставы с менисками               |                                  |                         |                                     |  |  |                                   |                           | Маршрут партии аристантов           |                                |                                   |                         |  |                            |                       |                             |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                   |                                  |                         |                                     |  |  |                                   |                           | Месяц Рыб и Овна                    |                                |                                   |                         |  |                            |                       |                             |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Титул фантазера, оседлавшего ядро | Риф, "вышедший" на сушу          |                         |                                     |  |  | Каменное изваяние Даниила мастера |                           |                                     |                                |                                   |                         |  |                            |                       |                             |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                   |                                  |                         |                                     |  |  |                                   |                           | Вязкая ореховая ...                 |                                |                                   |                         |  |                            |                       |                             |                                 |                                |  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |

# ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ ЗАНИМАЕТ 1 МЕСТО В РОССИИ<sup>1</sup>

## Простатит, аденома, импотенция: как выбраться из череды мужских «неприятностей»?

Среди воспалительных заболеваний мужской половой сферы хронический простатит занимает в России первое место<sup>1</sup>. Но, только 14%<sup>2</sup> граждан мужского пола знают, что такое предстательная железа и чем чревато её воспаление.

### ЧТО ТАКОЕ ПРОСТАТИТ?

Простатит – это воспаление предстательной железы. Оно сопровождается болями в промежности, которые иногда отдают в прямую кишку и низ живота. О простатите может свидетельствовать дискомфорт в области поясницы, жжение в мочеиспускательном канале и паху, неудержимые позывы к мочеиспусканию, которое зачастую затруднено. Болезнь отражается на сексуальной жизни: снижается половое влечение, развивается эректильная дисфункция, бесплодие.

### ПРИЧИНЫ ПРОСТАТИТА

– Причиной простатита в 90%<sup>3,4</sup> случаев являются застойные явления в предстательной железе. Поэтому в первую очередь он может поразить мужчин с малоподвижным образом жизни: водителей, офисных работников и др.

**Главной причиной простатита являются застойные явления в простате.**

– На состоянии железы сказываются стресс, усталость, частые переохлаждения.

– Алкоголь и неправильное питание, особенно жирная, острая и раздражающая пища, усиливают склонность к простатиту.

### КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ БОЛЕЗНИ?

Многие мужчины убеждены, что проблемы с предстательной

железой всегда приводят к импотенции и раку простаты, но это не так: при обращении на ранней стадии заболевания можно вылечить простатит и восстановить потенцию практически любому мужчине.

Учитывая, что хронический простатит трудно поддается лечению, важен комплексный подход с использованием физиотерапии, направленный на купирование застойных явлений, нормализацию кровообращения простаты и восстановление её функции.

### ТРОЙНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬ ПРОСТАТИТ

В лечении используют три физических фактора одновременно – тепло, магнитное поле и массаж. Средства комплексного воздействия должны быть в каждом кабинете уролога<sup>5</sup>.

– Массаж микровибрацией дает возможность повысить тонус железы и улучшить отток застоявшегося секрета.

– Теплотерапия способствует местному притоку крови с питательными и лекарственными веществами.

– Лечебное свойство импульсного магнитного поля уже с первых минут процедуры направлено на

снятие боли, отека и воспаления, способствуя повышению притока к простате лекарств.

Лечиться физиотерапией теперь можно и дома. При этом нужно помнить, что простатит – болезнь коварная. Двумя-тремя процедурами не избавиться. Даже при явном улучшении, курс нужно провести полностью. А потом проводить поддерживающее лечение два раза в год, чтобы исключить обострения.

### 6 ПРИЧИН КУПИТЬ МАВИТ

Устройство МАВИТ (УЛП-01 «ЕЛАТ») – специальная разработка по лечению простатита в домашних условиях даже на фоне аденомы

1. Оптимальное устройство физиотерапии: в его основе тепло, массаж и импульсное магнитное поле.
2. Устройство прекрасно зарекомендовало себя для предотвращения рецидивов.
3. Не вызывает неприятных ощущений.
4. При использовании не нужна помощь посторонних.
5. Устройство позволяет пациенту в соответствии с инструкцией самому установить график и время лечения.
6. Несколько процедур дают возможность снять боль, дискомфорт, недержание и восстановить эрекцию.

**МАВИТ – КОМФОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ!**



## ПОКУПАЙТЕ МАВИТ (УЛП-01) по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ

в аптеках и магазинах медтехники:

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03

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

**бесплатная доставка!**

• м. Парк Культуры, г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29

• м. Академическая, г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп 1

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

[www.med-magazin.ru](http://www.med-magazin.ru)

или на **ZDRAVCITY.RU** с бесплатной доставкой в удобную вам аптеку!

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: [www.elamed.com](http://www.elamed.com). Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2011/12161. РЕКЛАМА 16+

Подробная информация о продукции компании **ЕЛАМЕД** на сайте: [www.elamed.com](http://www.elamed.com) Или по бесплатному телефону **8-800-200-01-13**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ