

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 03 (98)

15 – 28 февраля
2020 года

ГЛАВНОЕ:

АТЕРОСКЛЕРОЗ

**СТАРЧЕСКАЯ
ДЕМЕНЦИЯ**

БЕССОННИЦА

ФЕВРАЛЬ И ЗДОРОВЬЕ

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

СТР. 12–13

ТАЙНЫ ЦВЕТОВ

ВЫРАСТИМ СЕБЕ АПТЕКУ

СТР. 23

СКАЖЕМ «НЕТ» АЛЬЦГЕЙМЕРУ!

5 УПРАЖНЕНИЙ НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ

СТР. 16–17

МАРМЕЛАД К ЧАЮ

ПОЛЕЗНОЕ ЛАКОМСТВО



СТР. 18–19

ISSN 2414-4940



9 772309 1882007 2 0003

ЦЕЛЕБНЫЕ
УКРАШЕНИЯ

СТР. 14

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



АТЕРОСКЛЕРОЗ

**КАК ВЗЯТЬ ХОЛЕСТЕРИН
ПОД КОНТРОЛЬ**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

КАКОЙ ГЛАЗ ДОМИНИРУЮЩИЙ

Недавно окулист на приеме спросила, какой глаз у меня доминирующий. А я что-то так растерялась от вопроса, что ни ответить на него, ни понять, зачем это вообще знать, не смогла. Так как же определить это и зачем?

Раиса Михайловна Е.,
г. Сергиев Посад

– Знать, какой глаз у вас доминирующий, полезно для развития многих навыков. В быту это знание может пригодиться для того, чтобы быстрее и легче вдевать нитку в иглолку. Наведение фокуса фотокамерой без большого дисплея – очень полезное умение на семейном торжестве. Это знание, а главное, умелое применение поможет выиграть у внуков в состязании по метанию дротиков в мишень. Знать доминирующий глаз особенно важно тем людям, которые носят монофокальные контактные линзы. Если врач выпишет вам такие линзы, вероятно, он также проверит у вас и доминирующий глаз. Возможно, поэтому доктор интересовалась у вас этим вопросом. Ну, а проверить, какой глаз у вас доминирующий, можно с помощью простого теста. Вытяните руки вперед и сложите пальцы в виде треугольного отверстия. Посмотрите обоими глазами через это отверстие на объект, который находится примерно на расстоянии 3 м от вас. Не двигаясь, сначала закройте один глаз, потом другой. Доминирующим глазом вы увидите объект целиком, неведущим – только часть его или вообще не увидите (объект сместится).

КАША ОТ КАШЛЯ

Зима в этом году совершенно не зимняя какая-то. Дети все время то соплят, то кашляют. Я уже лечить измучилась. Вот и подумала, может, на рацион внимание обратить? Есть какие-то продукты, блюда, помогающие лечить кашель?

Вероника Самойлова, г. Москва

– Лечение кашля все же лучше доверить врачу. Однако, действительно, и кое-какие продукты могут в этом нелегком деле помочь. Так, например, некоторые пульмонологи советуют для успокоения сухого кашля обратить внимание на какао. Оказывается, какао способно обволакивать нервные рецепторы больного горла и успокаивать их. Кроме того, шоколад содержит теобромин, который подавляет кашель. А вот лекари дореволюционные советовали при сухом

кашле есть жидкую молочную геркулесовую кашу. Она обволакивает воспаленную слизистую, а также способствует разжижению мокроты.

Ну и, конечно, не потерял своей актуальности такой рецепт: в стакане теплого молока растворить чайную ложку меда, кусочек сливочного масла и питьевую соду на кончике ножа. Пить снадобье по стакану 3–4 раза в сутки. Подобный напиток успокаивает кашлевые зоны трахеи и растворяет бронхиальную слизь.

- БОЛЬНАЯ, ЧТО ЗА ХАНДРА? ВЫ У МЕНЯ ЕЩЁ НИТЬ БУДЕТЕ!

- УРА! Я БУДУ НИТЬ У ДОКТОРА!



РЫБКИ ПРОТИВ ИНФАРКТА

Правда ли, что благодаря аквариумным рыбкам ученые научились по-новому лечить инфаркты?

Валентина Пирогова, г. Одинцово

– Пока речь идет только о наблюдениях за аквариумными рыбками данио-рерио. Именно у этой малютки медики будут «учиться» восстановлению сердца человека в случае его повреждения в результате инфаркта. В ходе исследований, которые провели заокеанские ученые, было установлено, что в восстановлении участка на сердце рыбок данио, которому нанесен вред, участвует иммунная клетка макрофаг. Удалось также собрать доказательства, что коллаген, вырабатываемый макрофагами, и есть тот самый стимулятор восстановления. Эти данные исследователи и предполагают использовать в разработке новых методов лечения пациентов, переживших инфаркт.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

29 ФЕВРАЛЯ

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

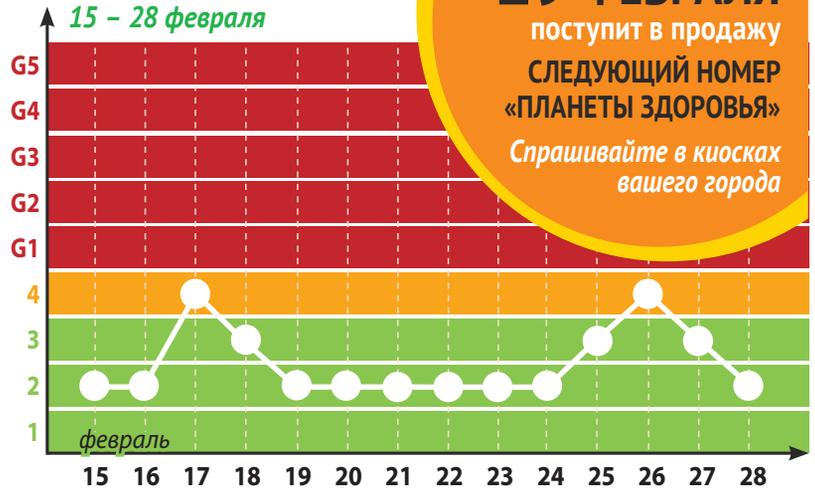
● **МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

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

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

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

17 и 26 февраля 2020
возможны возмущения
магнитосферы Земли



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

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

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА

целebная из камня обсидиан на тесёмке
цена: 399р.

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

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

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



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

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ
Для поддержания давления
цена: 499р.

позолота 24к.: 1499р., серебрение: 1099р.



Успей купить! Браслет «Спаси и сохрани»

позолота 24к. и серебрение: ширина: 10мм. длина: 210мм. и 220мм.
цена: 1199р.

Природный Янтарь
Бусы 3х видов:
ВЕС: 15г.- 999р.
35г.-1599р. 45г.-1999р.
Браслет: цена: 999р.



Кольцо «Янтарь» цена: 1199р.
Серьги «Янтарь» цена: 1499р.
Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебрение:
Браслет (20см): 599р.
Цепочка (60см): 999р.
Набор(цепочка+браслет): 1299р.

количество ограничено!
«Святой Целитель Шарбель»
699р.
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесёмке из камня обсидиан

помогает в исцелении
Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление» 16+ в России»
Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.

450 страниц + чудотворные образы!
цена: 899р.

Животворящее масло Шарбеля для миллионов!

- НАБОР «Исцеляющий Шарбель»
1. Чудотворный образ.
 2. Молитва.
 3. Животворящее масло.
 4. Освященная вода.
 5. Образец письма.

цена: 1299р.

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

позолота 24к.: 999р. серебрение: 699р.
КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН «Благородный слон»
Символ долголетия, мудрости и гармонии.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ АНТИБИОТИКИ ПРОПИЛИ – ВОССТАНОВИТЬСЯ НЕ ЗАБЫЛИ

У сыночка моего пять лет назад родились детки-тройняшки – мальчики Егорка и Андрей и доченька Лизонька. Детки недоношенные, но в развитии и росте быстро догнали своих сверстников. Наши солнышки любимые. Вся семья в них души не чаёт. Вот только болезненные очень. Как начали жизнь с антибиотиков, так и продолжают по два-три раза в год их принимать. То отит, то синусит, то грипп с осложнениями. Пряма беда. Я к детям своим с советами стараюсь не лезть. Сами взрослые, умные. Но, вижу, измотались все. Я свою помощь и предложила. А заодно посоветовала снохе простой и вкусный рецепт напитка, который помогает восстановиться после курса антибиотиков. Понадобится полстакана изюма и полтора стакана овсяных хлопьев. Ингредиенты смешать, залить 1,5 л горячей воды, довести до кипения, накрыть крышкой, оставить, укутав, в теплом месте на 4 часа. Процедить, до-

бавить по вкусу мед, лимонный сок или клюкву. Принимать по полстакана за полчаса до еды два раза в день 10 дней. Лечитесь и будьте здоровы!

Варвара Олеговна, г. Москва

✉ РИСОВАЯ ВОДА – КРАСОТА БЕЗ ТРУДА

Хочу рассказать об одной замечательной маске, которая у меня в ходу уже лет пять. Изначально я стала использовать ее как отличное средство для ровного загара. Нанесла перед солнечными ваннами, смыла и наслаждайся солнышком – загар ляжет ровненько, красивым золотистым оттенком. Но со временем заметила, что и от морщин эта чудесная маска работает на отлично. Итак, нам понадобится: 3 ст. ложки риса; 1 ст. ложка молока; 1 ст. ложка меда. Рис отварить и процедить. Отвар не выливать. В рис добавить теплое молоко и чуть подогретый жидкий мед. Нанесем маску на чистую сухую кожу, выдержим до полного высыхания. Смоем водичкой, в которой варился рис. Водичка эта уж очень целебная: кожу увлажняет, питает, стимулирует кровообращение, снимает воспаления и отбеливает пигментные пятна. Словом, чудо как хороша вкупе с масочкой.

Любовь Аничкина, Владимирская обл.

**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

pz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковная, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа
«КАРДОС»

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

✉ ВИШНИ ВЕТКИ ПОД РУКОЙ? МУЧИТЕЛЬНЫЙ ЦИСТИТ ДОЛОЙ!

В зимний период и ранней весной довольно часто у меня случались приступы цистита: то ноги промочу, то замерзну по дороге с работы. Сотрудница, узнав о моей проблеме, поделилась рецептом при раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию, а заодно и сырьем для приготовления лекарства поделилась. Нужно пить натощак отвар (по полстакана) из кукурузных рылец и сухих стебельков черешни или вишни (примерно 1:1). Воды на 2 ст. ложки сырья взять 0,5 л. Кипятить

12 минут на малом огне. Добавить мед по вкусу. Мне очень понравилось это средство, сразу облегчение почувствовала. Теперь летом обязательно насушу кукурузных рылец и стебельки от вишни тоже не буду выбрасывать, ведь это, оказывается, не мусор, а лекарство!

*Татьяна Нарышкина,
г. Чебаркуль*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЛАСТИК, ТЫ ПРЕКРАСЕН!

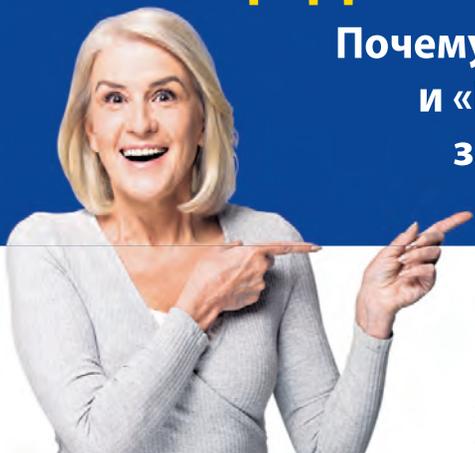
Пятна жира с варочной панели и кафеля я удаляю обычным резиновым ластиком. Преотличное средство!

Эльвира Жирнова, Орловская обл.



«КАЛЬЦИД» – НЕЗАМЕНИМЫЙ ПОМОЩНИК!

Почему комплексы «Кальцид»
и «Кальцид + Магний»
завоевали любовь
потребителей?



Витаминно-минеральные комплексы «Кальцид» и «Кальцид + магний» из яичной скорлупы давно пользуются спросом у потребителей. Секрет такой популярности достаточно прост – натуральный состав с высоким содержанием минералов и витаминов и, конечно же, доступная цена.

Некоторые препараты, содержащие синтетический кальций, могут вызывать аллергическую реакцию и подойдут не всем. А вот яичная скорлупа сама обладает гипоаллергенным действием. При этом она содержит 23 микроэлемента! природного происхождения, а по структуре очень близка к нашим зубам и костям. Поэтому кальций из такого натурального источника хорошо усваивается организмом и укрепляет кости.

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

Недостаточно просто употребить кальций, главное – его усвоить! Кальций относится к трудноусвояемым веществам.

И здесь на помощь придут микроэлементы, витамины и аминокислоты, содержащиеся в яичной скорлупе. Наряду с витаминами А, С, D₃, Е, К, уровень кальция в организме способны повышать минералы – Fe, Mg, Mn, Cu, P, Si. Кремний «сшивает» коллаген костной ткани. Цинк и хром играют большую роль в энергообеспечении костей, необходимом

для синтеза костной ткани. Вся эта многочисленная «свита» помогает кальцию как можно лучше усвоиться.

Сочетание кальция, природных микроэлементов и витаминов повышает защитные силы организма, способствует укреплению иммунитета и нормализации обменных процессов.

Яичную скорлупу успешно применяли от разных хворей испокон веков. Может быть, благодаря целительной силе яичной скорлупы и само яйцо стало символом бессмертия?

Вот только толочь скорлупу теперь уже не надо. Российские ученые разработали оригинальную технологию переработки яичной скорлупы в таблетированные комплексы «Кальцид» и «Кальцид + Магний».

ЗАЩИТА ОТ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ КОСТНОЙ ТКАНИ

Важно, что благодаря сбалансированному минеральному и витаминному составу, комплекс «Кальцид» можно принимать постоянно, а усиленный магнием и витаминами швейцарского производства – А, С, D₃, Е, РР, В₁, В₂, В₆, В₁₂ «Кальцид + Магний» – можно принимать длительными курсами людям разного возраста, особенно – женщинам после 45 лет. Ведь именно они особо уязвимы, когда в результате гормональных изменений начинается постепенное вымывание кальция из костей и они становятся пористыми и хрупкими.

ДЛЯ ЧЕГО ЕЩЕ ЧЕЛОВЕКУ НУЖЕН КАЛЬЦИЙ?

Кальций не только обеспечивает поддержание здоровья костей, но и участвуют в сокращении и расслаблении сосудов и мышц,



в передаче нервных импульсов по нервным волокнам, в кроветворении, в секреции различных гормонов и еще в десятках важных процессов, происходящих в организме. Поэтому кальций в правильной возрастной дозе нужен не только женщинам, но и мужчинам.

Суточная норма для взрослых людей составляет 1 000 мг кальция в день, а людям старше 55-60 лет требуется 1 200 мг кальция в день. С продуктами питания поступления такого количества этого элемента добиться сложно, поэтому лучше принимать кальций из дополнительных источников.

ПОДАРОК ПРИРОДЫ ПЛЮС СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ

Мудрая природа бережно заключила в драгоценную яичную скорлупку так необходимые человеку для здоровья вещества. А чтобы их получить, нужно всего лишь купить в аптеке и открыть баночку «Кальцида» или «Кальцид+магний»!

**Спрашивайте в аптеках
Вашего города!**

НАЛИЧИЕ УТОЧНЯЙТЕ ПО ТЕЛ.:
8 (495) 775-79-57, 8 (800) 250-24-26

СОГР №RU.77.99.57.003.E.006711.08.14,
СОГР №RU.77.99.57.003.E.006712.08.14

Реклама

Средняя стоимость «Кальцид» и «Кальцид + Магний» в аптеках около 150 руб.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перемолотые в порошок скорлупу и перегородки грецких орехов применяли для исцеления от ран и хворей с незапамятных времён. Но и современная медицина признаёт их терапевтическую ценность! Те же богатые йодом и витаминами перегородки используют как сырьё в фармакологии.

Чреже чем делиться с вами рецептами целебных средств на основе ореховой скорлупы и перегородок (пусть и с подтвержденной эффективностью), считаем своим долгом предупредить – у них есть противопоказания. К таковым относятся: аллергия на грецкие орехи, заболевания ЖКТ в стадии обострения, беременность и период грудного вскармливания. Да, и намереваясь потчевать такими средствами ребенка, для начала все же посоветуйтесь с врачом-педиатром.

ПОЛОСКАЕМ...

Первый из рецептов может справиться с воспалениями горла. Возьмите 100 г скорлупок грецкого ореха и 0,5 л воды. Воду доведите до кипения, засыпьте

НЕ ЯДРАМИ едиными

ПОЛЬЗА СКОРЛУПЫ И ПЕРЕГОРОДОК ГРЕЦКОГО ОРЕХА

в нее скорлупу и кипятите 10 минут, пока отвар не приобретет темно-коричневый цвет. Затем отфильтруйте через дуршлаг, остудите и используйте строго для полоскания горла 1–2 раза в сутки.

Менее концентрированный отвар (40 г скорлупок на 250 мл кипятка и 1 ст. ложка готового отвара на 1 стакан кипяченой воды) пригодится для полоскания рта. Так можно успокоить воспаление десен и всего за несколько процедур осветлить эмаль. Двух полосканий в сутки будет достаточно.

КОМУ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Перегородки могут оказаться весьма полезны в комплексной терапии:

- заболеваний щитовидной железы,
- хронической усталости,
- ослабленного иммунитета,
- неврологических проблем,
- заболеваний ЖКТ,
- недугов сердечно-сосудистой системы,
- бессонницы,
- сахарного диабета.



ИСТОЧНИК ЙОДА

Перегородки грецкого ореха исключительно богаты йодом. Именно за это и ценятся особо. Также в его состав входят калий, магний, цинк. Витаминный состав перегородок богат: в них содержатся каротин, никотиновая и аскорбиновая кислоты, витамины группы В и витамин РР.

...УПОТРЕБЛЯЕМ ВНУТРИ И ЛЬЁМ НА ГОЛОВУ!

При гипертонии в дело пойдут не скорлупки, а перегородки. Столовую ложку перегородок с вечера замочите в 0,5 л холодной воды. С утра эту же воду доведите до кипения, кипятите 3–5 минут. Сняв с плиты, настаивайте под крышкой еще минут 10–15. При высоком давлении это средство принимают за полчаса до еды, трижды в день по 1 ст. ложке.

Многие рецепты на основе перегородок грецких орехов предусматривают

использование спирта. Их мы, однако, проигнорируем, так как переносимость алкоголя – вещь сугубо индивидуальная. Но порекомендуем еще один гарантированно безопасный рецепт для наружного применения.

5 ст. ложек ореховых перегородок доведите до кипения в 1 л воды. Кипятите не менее 20 минут, затем остудите. Полученным отваром регулярно ополаскивайте волосы после мытья. Так вы значительно укрепите их. Блондинам и блондинкам пользоваться с осторожностью – отвар может окрашивать!

Юрий Александров



На страницах нашей газеты мы неустанно призываем следовать советам врачей. Но порой сделать это непросто. Например, 3–5 таблеток это – 3, 4 или 5 таблеток? Выбрать среднее или взять максимум, чтобы быстрее прошло? А до еды – это за 5 или 50 минут до обеда? Ответить на эти вопросы призвана наша статья.

РАЗБИРАЕМСЯ С КРАТНОСТЬЮ

Самая непонятная надпись: принимать 1–2 раза в день. Так один или два? На языке врачей 3 раза в день – это утром, днем и вечером. Дважды в день – утро и вечер. «Утро» – примерно до 11 часов. «Обед» – с 12 до 15 часов, а вечер – с 18 часов. Особняком стоит «на ночь». Это промежуток за полчаса до отхода ко сну. Ложитесь спать в 19 часов –

ПРИНИМАЕМ ЛЕКАРСТВА *правильно*

с 18:30 до 19, если же в 23:30, то с 23 часов. Также важно оценить тяжесть своего заболевания, чтобы понять, как это – «принимать 1–2 раза». Если вы забыли уточнить этот вопрос, а в диагнозе написан то ли рецепт «Краковской», то ли анекдот про Чапаева, то опирайтесь на свои ощущения. Форма течения легкая? Одного приема в день хватит. Средняя или тяжелая? – увеличьте до двух. Но не стоит пытаться ускорить процесс увеличением дозы лекарств.

РАЗБИРАЕМСЯ С ЕДОЙ

Второй подводный камень – пища. Скорость обработки пищи, равно как и потребления, индивидуаль-

на. Но в усредненных цифрах запомнить можно так:

- до еды – за 15 минут
- во время – одновременно с началом приема пищи
- после еды – не позднее чем через 15 минут после окончания трапезы.

ДРУГИЕ КОВАРНЫЕ МОМЕНТЫ

«Запить достаточным количеством воды» – предупреждение, что таблетка имеет форму, плохо продвигающуюся по пищеварительному тракту.

«Принимать один раз в сутки» – уточняется в аннотации. Гормональные препараты принимаются утром, натощак, не запивая. Гиполипидемические (статины, фибраты) средства первого поколения – на ночь. Но это тонкий момент, требующий обязательного уточнения.

«Сублингвально» – дословно «под языком». Особый способ приема препаратов, разрушающихся при первом прохождении через печень. Из подязычных вен вещества попадают сразу в системный кровоток и действуют быстро.

Илья Садовников

Обязательно помните, что данная памятка – лишь ориентировочная. Только лечащий врач, назначив лечение, несет ответственность за его эффективность. Отвечать на ваши вопросы – его прямая обязанность, не стесняйтесь их задать. Будьте здоровы!

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК*



ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК**»

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

ТОЛЬКО до 15 МАЯ 2020 г. **
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ**

0814

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК**»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-100-74-37 (Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя



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

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

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

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

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

Главный технолог ООО «Здоровая семья Алтай»

* «Сибирский травник биоинтенсив»

** Акция проводится с 15.02.2020 по 15.05.2020 г. С информацией об организаторе акции, о правилах её проведения, количестве подарков, сроках и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-100-7437. ИП Фатахова М.В. ИНН 59154295702 ОГРНИП 31959580079759 от 01.07.2019 г.

АТЕРОСКЛЕРОЗ:



Нет человека, который бы не слышал об атеросклерозе. Именно этот недуг становится причиной и составляющей многих сердечно-сосудистых заболеваний и фактором риска инсульта и инфаркта.

ЭКСПЕРТ

Можно ли победить атеросклеротическую болезнь, рассказывает **заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой госпитальной терапии РГМУ имени академика И.П. Павлова, член Европейского общества кардиологов Сергей ЯКУШИН**



Фото из личного архива Сергея Якушина



КАКИЕ СОСУДЫ ПОРАЖАЕТ АТЕРОСКЛЕРОЗ?

– *Сергей Степанович, атеросклероз – это недуг, который преследовал человечество всегда, или болезнь современности?*

– Проблема атеросклероза – поражения атеросклеротическими бляшками сосудов, обсуждается много лет. Еще в 1914 году русский ученый Николай Аничков предложил «холестериновую» теорию возникновения атеросклероза – повышен-

ный уровень холестерина дает основание для развития атеросклеротических бляшек. В настоящее время проблема стала гораздо более многогранной и изученной с позиции науки, особенно такая фракция, как холестерин липопротеидов низкой плотности. Именно эта фракция и отвечает, в первую очередь, за развитие атеросклероза и возникновение атеросклеротической бляшки.

– *В каких сосудах чаще всего встречается атеросклероз?*

– Атеросклероз может возникнуть в любой артерии в организме, но наиболее часто и клинически значимо он поражает сосуды головного мозга, сонные, коронарные артерии, а также сосуды нижних конечностей. Встречается атеросклероз почечных сосудов и атеросклероз аорты с развитием аневризмы, а также поражение сосудов брюшной полости с развитием атеросклеротических язв желудка или кишечника.

Но самое главное, что это смертельное заболевание,

в результате которого могут развиваться инфаркты миокарда и инсульты, разрывы аорты и др.

КТО В ЗОНЕ РИСКА

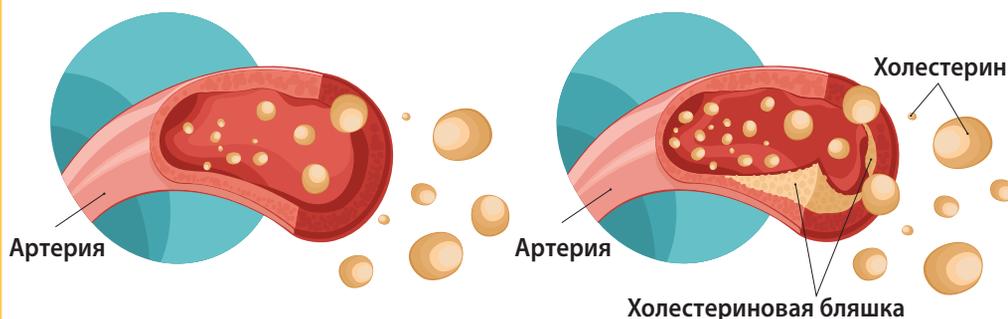
– *Что же к этому приводит?*

– Причины возникновения данного заболевания еще до конца не изучены. Но точно известно, что некоторые наши вредные привычки способны значительно повысить риски развития атеросклероза. Курение, гипертония, повышенный холестерин, неправильное питание – избыточное употребление жирного, мясного, а именно там содержится много холестерина, и как следствие, ожирение – все это приводит к тому, что атеросклеротические бляшки поражают наши сосуды.

Стоит отметить, что за последние двадцать-тридцать лет частота развития атеросклероза увеличилась. Сахарный диабет шагает по

НОРМАЛЬНЫЙ КРОВЕНОСНЫЙ СОСУД

АТЕРОСКЛЕРОЗ



КОГДА СОСУДЫ ПОРАЖЕНЫ

планете семимильными шагами, да и курение очень распространено. Хотя в нашей стране наметилась тенденция к снижению числа курящих, особенно среди мужчин.

УЗНАЙ СВОЙ ХОЛЕСТЕРИН

– Как заявляет о себе атеросклероз?

– Большинство людей, страдающих этим заболеванием, долгое время могут даже не подозревать о том, что у них существует этот недуг. Ведь даже когда бляшка суживает сосуд на 50–70%, у человека может не быть никаких жалоб. И только при сужении сосуда на 70% и более появляется как мозговой дефицит (головокружения, снижение памяти, рассеянность), так и ишемия миокарда, нижних конечностей.

Поэтому, даже если человек чувствует себя здоровым, он должен узнать свой уровень не только общего холестерина, но и холесте-

ОКАЗЫВАЕТСЯ

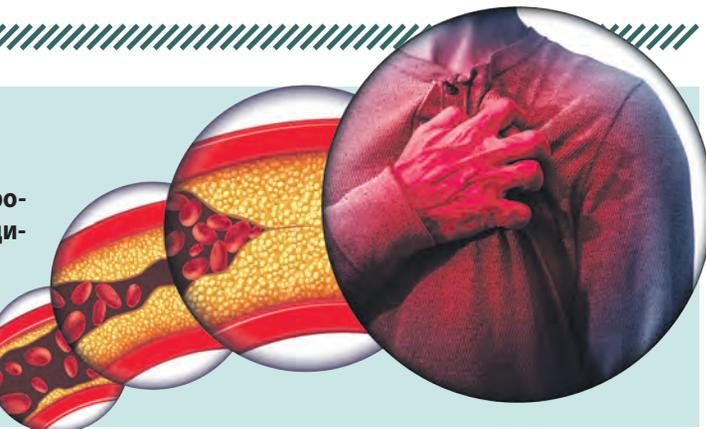
Мужчины подвержены атеросклерозу больше, чем женщины. Примерно 75% мужчин в возрасте 30 лет становятся жертвами атеросклероза. Это в два раза чаще, чем у женщин.

рина липопротеидов низкой плотности. В настоящее время для больных ИБС этот показатель составляет 1,4 ммоль/л, что в два раза меньше, чем ранее считавшийся нормальным уровень холестерина.

Второе исследование, которое должен провести каждый мужчина после 40 лет и женщина после 45–50 лет – УЗИ сонных артерий на предмет выявления начальных признаков атеросклероза.

КАК ЛЕЧИТЬ НЕДУГ

– Как же лечить атеросклероз?



– Все начинается с рационального питания, не с диеты, которую больной соблюдал месяц, а потом начал кушать все подряд. Никто не возбраняет есть вкусные продукты питания, но нужно это делать рационально.

Рыба, овощи, фрукты, цельное зерно, орехи – продукты, которые должны быть в рационе больного намного чаще, чем икра, жирные сорта мяса и даже креветки.

Самое большое число омега-3 полиненасыщенных жирных кислот находится не в семге и других сортах красной рыбы, а в скумбрии и даже в сельди.

Также напомним, что в современные российские рекомендации по атеросклерозу (2020 года) внесена позиция нутрицевтиков или пищевых добавок. Так, одна из них – красный дрожжевой рис. Он внесен врачебным кардиологическим сообществом в клинические рекомендации, как дополнительный элемент питания, потому что снижает уровень холестерина. Но это не значит, что вся страна должна кинуться его есть. Сначала необходимо посоветоваться с Вашим лечащим врачом.

Читайте дальше
на стр. 10



ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ РЕНТЫ

- Предоставление материальной (ежемесячно до 50 000 р.)
- Социальной
- Продовольственной помощи.

ПОЖИЗНЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ

8 (495) 298-90-75

Реклама

НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

ЕСЛИ БЫ ЗЕМЛЯ БЫЛА ПЛОСКОЙ...

Ученые доказали, что благодаря удивительному строению глаза мы можем увидеть мерцание горящей свечи на расстоянии... 48 километров. Правда, возможным это стало бы, будь земля плоской.

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 288-18-92



Реклама

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

СОСУДЫ ПОРАЖЕНЫ

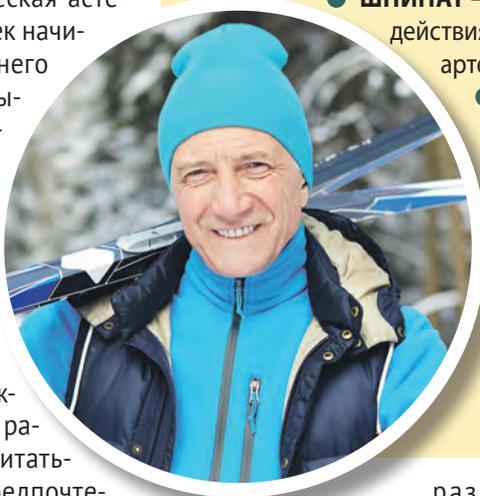
массы тела у лиц с ожирением даже на несколько килограммов приведет не только к снижению уровня холестерина, но и к уменьшению уровня артериального давления, уменьшению уровня глюкозы в крови, особенно у больных с преддиабетом и диабетом. Поэтому так важен контроль уровня глюкозы в крови. Как, впрочем, и контроль уровня артериального давления. К сожалению, не все наши пациенты знают цифры нормального уровня артериального давления. Напомним – 140/90 мм рт. ст. и ниже для большинства пациентов. Это – норма!

Не стоит забывать и про физическую активность. Человек должен активно двигаться не менее чем пять раз в неделю по 40 минут в день. Это очень хорошая динамическая физическая нагрузка, которая позволяет снижать уровень холестерина до 10 процентов. Сейчас очень многие наши пациенты переходят на фитнес-браслеты или используют для этих целей свой телефон.

ВОЗРАСТ И ПИТАНИЕ

– *Пожилые пациенты должны также ее придерживаться?*

– Конечно, но очень важно знать о том, что у отдельных пациентов в пожилом и старческом возрасте может возникать старческая астения, когда человек начинает худеть, и у него уменьшается мышечная масса тела. Именно поэтому появился такой термин – «хрупкий» пациент. Поэтому в пожилом возрасте – 60–65 лет и старше, нужно обязательно рационально питаться, отдавая предпочтение нежирным сортам мяса, фасоли, бобовым и кисломолочным продуктам, и не забывать о физических упражнениях. Именно в таком случае белковое питание позволит мышцам работать и будет препятствовать



ЗНАЙ И ПОМНИ

ПЯТЬ ПРОДУКТОВ, РАСШИРЯЮЩИХ СОСУДЫ

В ежедневном меню, особенно если вам больше 45 лет, по возможности должны присутствовать следующие продукты питания:

- **ЧЕСНОК** – одной дольки в день вполне достаточно, чтобы ваши сосуды были в тонусе.
- **ЛИМОН** – лучше всего употреблять его с медом. За что ваши сосуды и иммунная система скажут вам спасибо.
- **ШПИНАТ** – кроме сосудорасширяющего действия, он способен еще и понижать артериальное давление.
- **КАЛИНА** – не больше горсти за раз и непременно в свежем виде не только снизит давление, но и расширит сосуды головного мозга.
- **СВЕКЛА** – ешьте ее регулярно в течение нескольких недель, и ваши капилляры расширятся, а количество вредного холестерина уменьшится.

развитию астении. Это очень важное профилактическое направление не только для лечения сердечно-сосудистых событий, но и ликвидации гериатрических симптомов. Ведь президент Владимир

Путин поставил перед нами совершенно амбициозные цели: к 2024 году средняя продолжительность жизни должна достигнуть 78 лет, а к 2030 году – 80 лет. Давайте будем работать в этом направлении вместе!

Наталья Киселёва



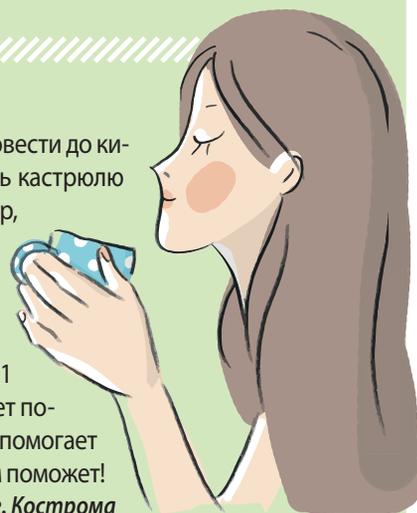
ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ВКУСНЫЙ ЧАЁК СТАТЬ БОДРОЙ ПОМОГ

Недавно, благодаря совету моей соседки по даче, я открыла для себя простой, но очень действенный напиток для очищения и укрепления организма. Особенно он хорош зимой и в начале весны, когда после продолжительных праздников организм прямо-таки требует оздоровительных процедур. Приготовить этот напиток сможет каждый, это совсем несложно: нужно взять небольшую сосновую веточку и снять с нее иголки на 10 см от основания, чтобы получилось 5 ст. ложек иголок. Также взять 1 ст. ложку сухих ягод шиповника и 1 ст. ложку шелухи от репчатого лука, промыть все чистой водой, поло-

жить в кастрюльку, залить 1 л воды, довести до кипения и прокипятить 5 минут. Укутать кастрюлю на ночь чем-нибудь теплым, например, одеялом, дать настояться, утром процедить. Добавить к настою кипяченой воды, чтобы получилось 1,5 литра. Я пью напиток как чай, в горячем виде, маленькими глоточками по 1 стакану 3 раза в день. Мне он помогает почувствовать себя бодрой, здоровой и помогает окрепнуть после зимы. Уверена, и вам поможет!

Галина Юрьевна Исаева, г. Кострома



КАК ХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ

Нынешняя аномальная зима и её ежедневные капризы однозначно влияют на наше самочувствие, это факт. И тут важно понимать, каким образом и что с этим делать.

ЭКСПЕРТ

Об этом мы и спросим нашего эксперта – к. м. н., ассистента кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолога ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» Татьяны ФИЛАТОВОЙ



ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ И САМОЧУВСТВИЕ

Зима сама по себе влияет на состояние здоровья, увеличивая количество простудных заболеваний. Мягкая, сухая и холодная зима с небольшими колебаниями температуры для организма более комфортна, чем прохладная и ветреная.

В такой ситуации большое значение имеет иммунитет и витамин D. При его недостатке страдает иммунитет, а риски возникновения простудных заболеваний начинают возрастать. Ведь мы привыкли к другому – зимой должно быть холодно. Поэтому при резком похолодании наш организм не успевает адаптироваться, и результат – опять простуды. Ну, а ситуация, когда было холодно, а потом наступила оттепель, чревата тем, что инфекционные заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем, будут активизироваться. Ветреная промозглая погода приведет к такому же итогу. Единственное спасение – крепкий иммунитет и избегание скопления большого количества людей.



ПОГОДА И БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ

У многих в нынешний погодный период сбивается биологический ритм, появляются проблемы со сном. День становится более коротким, а организм все же работает по определенным биологическим часам. У нас же все смазано, весь день темно, солнца не хватает – не хватает витамина D! А он не просто иммуномодулятор, он отвечает за выработку всех гормонов. Причин нарушения сна очень много, и одна из них – дефицит витамина. Так что я советую всем сдать анализ на витамин D.



ТЕПЛО-ХОЛОД И СЕРДЕЧНЫЕ НЕДУГИ

Чаще всего кардиологический больной – достаточно пожилой пациент, у которого начинает хуже работать иммунная система и есть комплекс каких-то соматических заболеваний, то есть, в общем и целом, это все-таки не здоровый человек. И когда появляется любое простудное заболевание, будь то насморк или грипп, возникает дефицит кислорода. А сердце и так изменено – у него свои заболевания. Потребность в кислороде увеличивается, и постепенно на фоне простудного вирусного заболевания начинает декомпрессироваться основная кардиальная патология, прогрессирует сердечная недостаточность. Именно поэтому больным с кардиальной патологией в первую очередь делают прививки от вирусных заболеваний.

В ЛЮБУЮ ПОГОДУ

СОВЕТЫ
ВРАЧЕЙ

ЗИМА 2020 И ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЯ

Неустойчивая погода – то холодно, то тепло, и наоборот, постоянная сырость и мокрые ноги – и вот вас продуло. Вероятность того, что произойдет обострение хронических ЛОР-заболеваний, весьма высока. Витамины и, в частности, привычная аскорбинка помогут укрепить сосудистую стенку и противостоять вирусам и инфекциям.

ГИПОТОНИКАМ НА ЗАМЕТКУ

Давление, в принципе, может меняться в силу разных атмосферных явлений. Подчеркну, что низкое давление переносится хуже, чем высокое. Если у человека гипертония, то он привыкает к высокому давлению, и его сосуды тоже – таблетку выпил, и все хорошо. А вот когда низкое давление, кислорода не хватает каждой клеточке организма, сердце не справляется, и, в первую очередь, страдают клетки центральной нервной системы и клетки головного мозга. Поэтому первое, что нужно сделать, когда давление резко упало – выпить крепкий сладкий чай. Глюкоза – это источник энергии и питание для мозга, а танин повышает давление и сужает сосуды. Также можно подышать нашатырным спиртом, который возбудит сосудодвигательный центр и повысит давление. Ну, а если давление понижается на фоне погоды, то тут надо начинать пить адаптогены – женьшень, элеутерококк, китайский лимонник. Они повышают давление и иммунитет.

СОВЕТ АСТМАТИКАМ

При астме внезапно возникает приступ удушья в связи с каким-то раздражителем. Это может быть аллерген, а может быть инфекционное раздражение. В случае с простудным заболеванием бронхи начинают забиваться инфекционным секретом, возникает дыхательная недостаточность. На фоне промозглой погоды, конечно, вероятность вирусных заболеваний увеличивается, что будет вызывать и легочную патологию. Профилактика – своевременные прививки и дыхательная гимнастика. Но ее надо делать, когда ты здоров!



Наталья Киселёва

КОРОНАВИРУС

Комментарий ассистента кафедры инфекционных болезней РязГМУ, врача-терапевта приемного отделения больницы им. Семашко Киры АГЕЕВОЙ



– 2019nCoV – это Уханьский коронавирус, который вызывает как гриппоподобные симптомы, так и атипичную пневмонию. Подозрение на 2019-nCoV-инфекцию должно возникнуть при клинике ОРВИ, бронхита или пневмонии, особенно тяжелого течения, в сочетании с характерным эпидемиологическим анамнезом. Также стоит насторожиться, если больной посещал эпидемиологически неблагополучные регионы, в первую очередь город Ухань. И произошло это в течение последних четырнадцати дней до наступления первых симптомов. Наличие тесных контактов за последние две недели с людьми, находившимися под наблюдением в связи с подозрением на 2019-nCoV-инфекцию, и которые в последующем заболели, ставит человека также под угрозу. Помните, что самолечение опасно и при появлении первых симптомов – обращайтесь к врачу!

Свое название коронавирусы получили из-за того, что белковая структура оболочки под микроскопом напоминает солнечную корону.

ЗАРАЖЕНИЕ ПРОИСХОДИТ

● **воздушно-капельным путем** – при кашле, чихании, разговоре,

● **воздушно-пылевым путем** – инфекция попадает в организм с частичками пыли,

● **контактным** – непосредственное прикосновение к больному кожей или наружными слизистыми оболочками или через соприкосновение через предметы, зараженные больным.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ:

- повышение температуры тела – 90% случаев,
- сухой кашель или с небольшим количеством мокроты – 80% случаев,
- ощущение сдавленности в грудной клетке – 20% случаев,

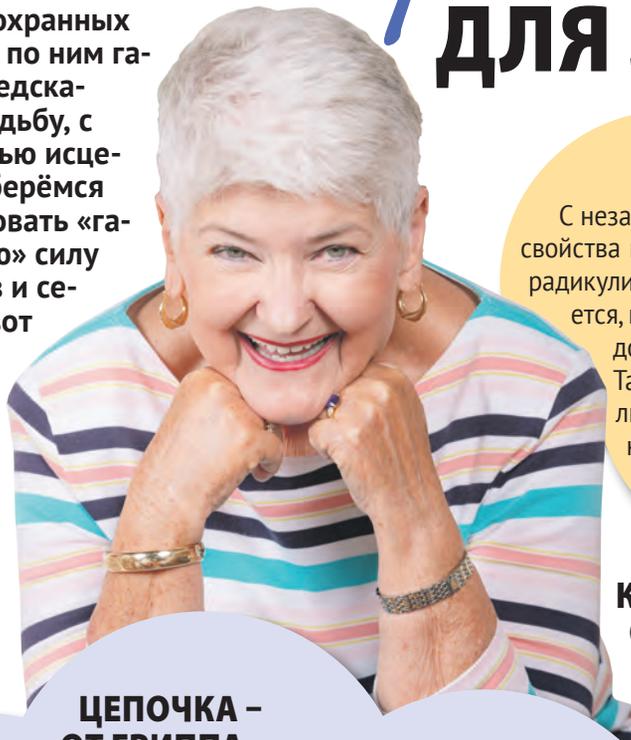
- одышка – 55% случаев,
- утомляемость – 44% случаев,
- продукция мокроты – 28% случаев.

Также среди первых симптомов 2019-nCoV инфекции могут быть головные боли, рвота, диарея, тошнота.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ

- Избегать тесного контакта с людьми, страдающими ОРВИ.
- Часто мыть руки, особенно после непосредственного контакта с больными людьми или их окружением.
- Прикрывать рот при кашле и чихании.
- Избегать незащищенных контактов с сельскохозяйственными или дикими животными.

Украшения во все века наделяли особой силой. Носили их в качестве охранных амулетов, по ним гадали и предсказывали судьбу, с их помощью исцеляли. Не берёмся анализировать «гадательную» силу браслетов и серёжек, а вот на целебной силе привычных украшений остановимся чуть подробнее.



Украшения ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ



БРАСЛЕТ – ОТ АРТРИТА

С незапамятных времен известны человечеству и целебные свойства меди. Наши прапрабабушки лечили медью переломы, радикулиты, гематомы, артриты и даже женские недуги. Считается, правда, что целебной силой обладают медные монетки до 1962 года выпуска и старинные медные браслеты. Так что, если от бабушки вам досталась этакая реликвия, носите ее с удовольствием и благодарностью. Не забудьте, к слову, надеть браслетик, если поднялась температура или болят суставы. Считается, что медь отлично снижает температуру и усмиряет боли.

КОЛЕЧКО – ОТ БЕССОННИЦЫ

Литотерапия, или камнелечение, тоже со счетов сбрасывать не стоит. Камни в украшениях способны не только доставлять эстетическое удовольствие, но и оказывать мощную поддержку здоровью. Считается, например, что сапфиры способны снижать частоту и интенсивность астматических приступов. Лучше всего этот камень «работает» в подвеске на шее. Изумруды способны снижать давление при стойкой гипертонии и избавлять от бессонницы. Этот камень рекомендуют носить в колечке на пальце. Топаз якобы улучшает когнитивные способности мозга, помогает лучшему запоминанию информации, а также снимает стресс и усиливает вкусовые ощущения. Лучше всего работает в tandem с золотом, и вид украшения тут роли не играет.

Рассказывать о яшме так же приятно, как и любоваться на этот необыкновенный камень. Его наделяют способностью улучшать зрение, исцелять женские болезни, а также заболевания желудочно-кишечного тракта.

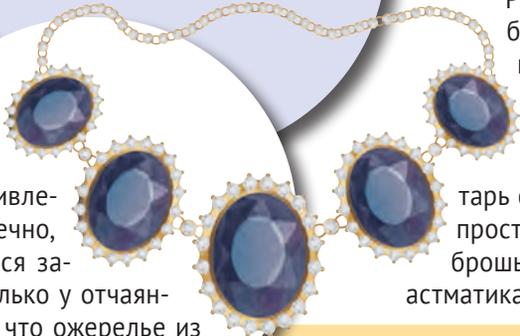
А вот известный всем и любимый многими янтарь способен помочь легче справиться с гриппом и простудой – это если бусики из камушка надеть. А вот брошь на груди может помочь лучше себя чувствовать астматикам и сердечникам.

ЦЕПОЧКА – ОТ ГРИППА

Речь идет о цепочках золотых, и не только о цепочках. Золото в качестве лечебного средства использовали еще в древности. Ему отдавали должное целители Китая, Индии и Египта. Древние верили, что этот драгметалл способен продлевать жизнь, отодвигать старость и приносить удачу. Современная металлотерапия предлагает носить золотые украшения тем, кто страдает от кожных заболеваний, а также во время эпидемии гриппа. Исследователями доказаны антисептические и противомикробные свойства золота. Считается, что ношение золотых серег благотворно влияет на зрение, а кольцо может помочь справиться с апатией и усталостью.

ОЖЕРЕЛЬЕ – ОТ ГИПЕРТОНИИ

Известно, что воины Древнего Египта использовали серебро для заживления боевых ран. Но, конечно, сей драгметалл пользовался заслуженной любовью не только у отчаянных рубаек. Так, считается, что ожерелье из серебра способно снижать давление, унимать головные боли. А серебряное колечко, носимое на мизинце, может утихомирить тахикардию. Серебряные украшения советуют носить и тем людям, чей иммунитет нуждается в поддержке.



В лечебную силу камней и металлов можно верить, а можно нет. Но, пожалуй, каждый согласится, что позитивный настрой и вера в себя помогают нам легче справляться с любыми недугами, побеждать болезни. Так почему бы не носить любимые украшения все с той же верой в себя и с позитивом? Ну и немножечко с верой в целебную силу любимых серёжек. Чаше улыбайтесь и будьте здоровы!

УЧИМСЯ «УХОДИТЬ» от болезней

Фитнес в последнее время набирает обороты. Следить за своим здоровьем модно, а с новыми устройствами и приложениями ещё и удобно. Но технический прогресс доступен не всем, а кто-то и вполне оправданно настрожен. Ходьба была известна ещё первым людям и не утратила своей актуальности. Как спортивное упражнение она способна заменить с полдюжины тренажёров, сэкономить средства и укрепить организм. Как – читайте в данной публикации.

ПОДГОТОВЛИВАЕМСЯ

Любое упражнение требует подготовки. Начните с выбора места. В каждом городе есть парки, скверы, на худой конец, небольшие рожицы. В них ходить приятно, безопасно с точки зрения правил дорожного движения, да и новые знакомства можно завести.

Следующий пункт – выбор экипировки. Одежда должна позволять коже дышать, не стеснять движений. Полезно будет наличие светоотражающих элементов, особенно при движении в сумерках.

Кроссовки должны отвечать следующим требованиям:

- точное соответствие размеру
- гибкая, но прочная подошва
- наличие системы вентиляции стопы
- немаркое покрытие и окраска

Для ходьбы важны три момента: желание, время и подходящая одежда. Начинать без хорошего настроения – впустую тратить время. Позаботьтесь о хорошем покрытии в парке, твердом и ровном, желательно непылящем. Включите любимую музыку – настройтесь на нужный лад. Наденьте подходящую пару кроссовок и можете выходить.

ВЫБИРАЕМ РИТМ И ТЕМП

Полезные эффекты ходьбы проявляются при интенсивности 3000 шагов в час. Это спокойная, ритмичная ходьба. Не стоит ставить рекорды, цель – не превзойти конкурентов, а укрепить себя. Нет ничего страшного, если вы не сможете сразу пройти такое количество – будет стимул.

СЛЕДУЕМ ПРОСТЫМ ПРАВИЛАМ

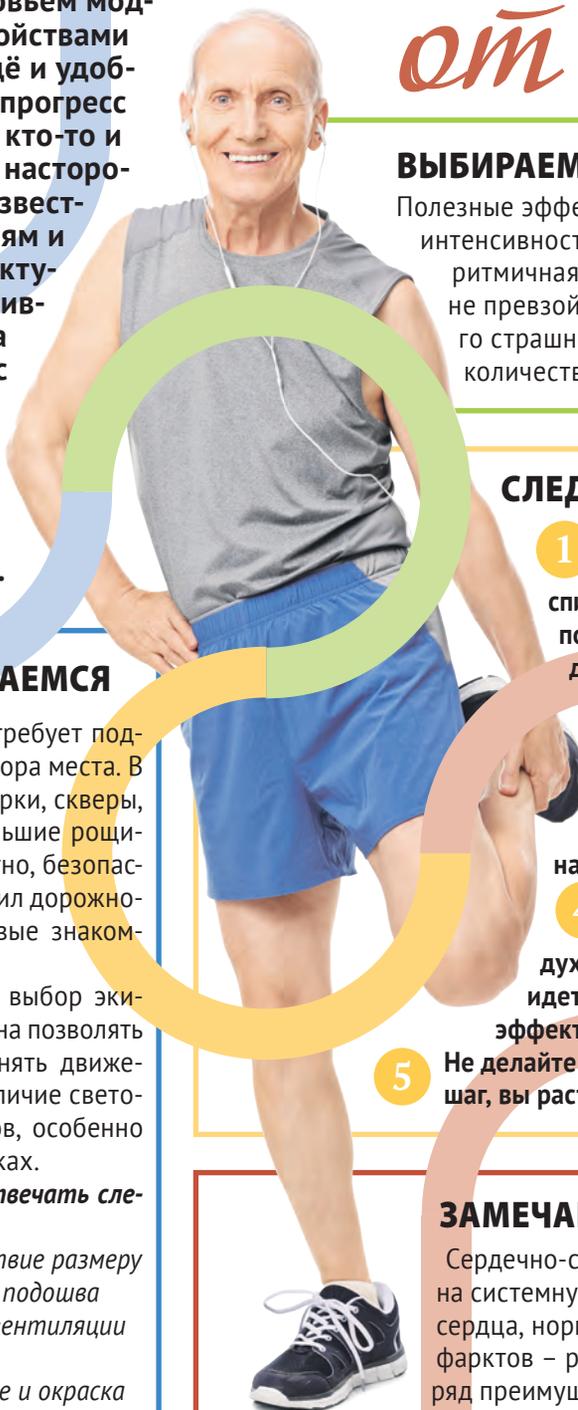
- 1 Главное правило – осанка! Во время ходьбы держите голову прямо, спину ровно и поднимите подбородок. В данной позе позвоночник выпрямляется и во время дыхания снижается нагрузка на диафрагму.
- 2 Задействуйте все мышцы ног – наступайте на пятку, затем плавно переносите центр тяжести на носок.
- 3 Расправьте плечи – это поможет держать ровной спину, снизит нагрузку на позвоночник.
- 4 Двигайте руками при ходьбе - во время ходьбы руки должны описывать в воздухе небольшие полукруги, чем быстрее вы идёте, тем больше эти полукруги. Это повышает эффективность ходьбы.
- 5 Не делайте неестественно большие шаги. Увеличивая шаг, вы растягиваете мышцы и теряете равновесие.

ЗАМЕЧАЕМ РЕЗУЛЬТАТ

Сердечно-сосудистая система первой реагирует на системную нагрузку. Улучшение кровообращения сердца, нормализация давления и профилактика инфарктов – регулярность упражнений приносит целый ряд преимуществ. Пешие прогулки помогают прогнать плохие мысли, больше думать о приятном; отступают мигрени, нормализуется внутричерепное давление, одним словом, нервная система тоже скажет спасибо. Большое значение имеют прогулки для легких. Воздух городов не назвать полезным, и тренировка дыхательной системы помогает уменьшить негативное влияние.

Однако самый полезный эффект – разгрузка, как психологическая, так и физическая. После утомительной работы, требующей моральных и физических сил, лучшим отдыхом будет пройтись часик в парке, подышав воздухом, а заодно и пользу организму принести. Будьте здоровы!

Илья Садовников



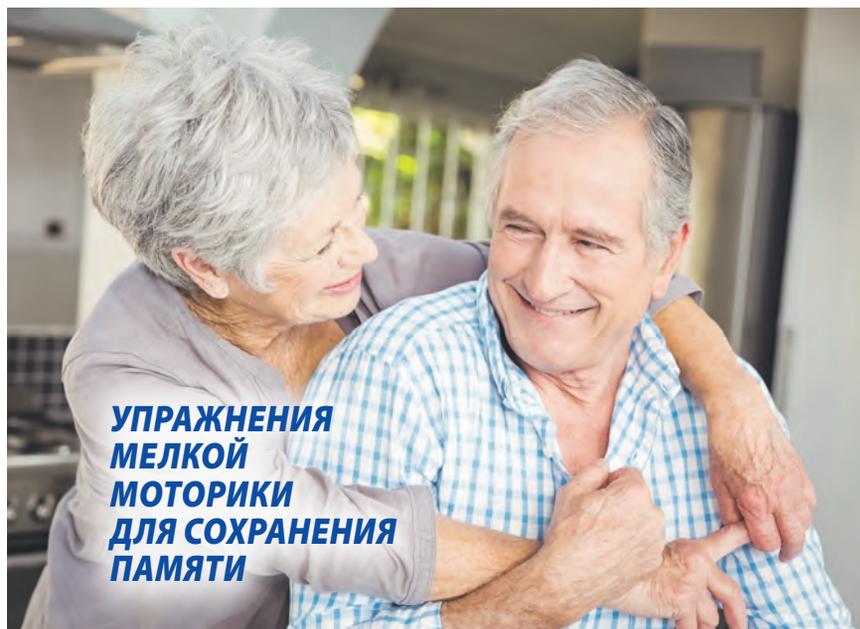


БОРЕМСЯ С АЛЬЦГЕЙМЕРОМ

Улучшить память, повысить концентрацию внимания, увеличить скорость мышления, ускорить реакцию поможет ежедневная тренировка мозга с помощью гимнастики для рук. Ведь именно на кистях рук, на кончиках пальцев и на ладонях находятся нервные окончания, активные точки, стимулируя которые, мы улучшаем кровообращение коры головного мозга, создаём новые нейронные связи.

Примите удобное для вас положение, стоя или сидя, хорошо разомните кисти рук, согретьте ладони, потерев их друг о друга.

Исходное положение: руки согнуты в локтях, кисти на уровне груди.



**УПРАЖНЕНИЯ
МЕЛКОЙ
МОТОРИКИ
ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ
ПАМЯТИ**

Упражнение 1

Соединяем кончики пальцев правой и левой руки (мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.). Спокойно, не торопясь, выполняем постукивания кончиками пальцев, попеременно в двух направлениях (от указательного к мизинцу и обратно).



15–20 повторений.

Упражнение 3

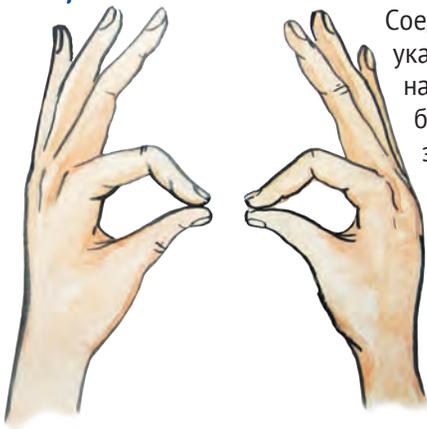
Подушечками больших пальцев поочередно надавливаем на основание каждого пальца, как бы прижимая пальцы к ладони. Медленно, не спеша. Двумя руками одновременно.



20 повторений.

Упражнение 2

Соединяем большой и указательный пальцы на обеих руках (как будто показываем знак «окей»), попеременно соединяем другие пальцы с большим пальцем, нажимая на него (большой – указательный, большой – средний и т.д.).



Повторяем двумя руками одновременно 20 раз.

Упражнение 4

Правую руку сжимаем в кулак, пальцы левой руки выпрямляем, подводим к правой руке так, чтобы указательный и средний палец касался ее мизинца. Поочередно меняем положение рук (левая в кулак, правой рукой касаемся мизинца левой руки). Сначала медленно, потом быстрее.



10 повторений.



ГОЛЫМИ РУКАМИ

Упражнение 5

«Зайчик-коза-вилка». Складываем пальцы, чтобы получился «зайчик» (знак мира): большим пальцем прижать мизинец и безымянный к ладони, указательный и средний смотрят вверх. «Коза»: средний и безымянный прижаты большим пальцем к ладони, указательный и мизинец подняты вверх. «Вилка» (три): указательный, средний и безымянный подняты вверх и расставлены, мизинец прижат к ладони большим пальцем. Поочередно делаем знаки пальцами, сначала одной, а потом двумя руками одновременно.

10 повторений.



БУРНЫЕ АПЛОДИСМЕНТЫ, ПЕРЕХОДЯЩИЕ В ОВАЦИИ

«Лучше по-хорошему хлопайте в ладоши вы!» – поется в песне из одного известного советского мультлика. Хлопать в ладоши действительно очень полезно, ведь на ладонках расположены биоактивные точки, стимуляция которых способна оздоровить весь организм в целом. Даже 5 минут аплодисментов в день сослужат хорошую службу нашей памяти, вниманию и координации движений. Поэтому чаще ходите на концерты и спектакли, играйте с внуками в «ладушки», не жалейте свои ладошки, и организм обязательно скажет вам «спасибо!»

ПОЛЕЗНО ДЛЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА:

- Игра «Камень, ножницы, бумага», которую так любят дети и в которую ваши внуки с удовольствием с вами поиграют.
- Заниматься рукоделием (шить, вязать, вышивать, плести).
- Собирать пазлы, играть в шахматы, шашки, лото, «баклуши».
- Рисовать, раскрашивать, вырезать аппликации.
- Причесываться и чистить зубы то правой, то левой рукой.

Подготовила Елена Васина

Продолжение читайте в следующем номере.

РЫБИЙ ЖИР ОТ ПРОБЛЕМ С ПАМЯТЬЮ

О том, что пища влияет на наше здоровье, лишний раз нет нужды напоминать. «От забывчивости» полезно включить в рацион натуральный рыбий жир. Содержащиеся в нем омега-3 стимулируют передачу нервных импульсов и активизируют работу мозга. А значит, улучшают память, концентрацию внимания и другие когнитивные функции. Предложений в аптеке много, на что обратить внимание? Разбираемся.

● **Рыбий жир, а не концентрат омега.** Рыбий жир содержит омега-3 в натуральной форме (триглицериды). А концентраты – в искусственной (этилэферы), созданной при участии спирта. Считается, что натуральный продукт усваивается лучше.

● **Стоимость:** если рыбий жир стоит дешевле 150 рублей, велик риск приобрести обычное подсолнечное масло

● **Удельный вес омега-3** в суточном приеме – не менее 500 мг.



ЯНТАРНАЯ КАПЛЯ – КЛАССИКА РЫБЬЕГО ЖИРА

- 100% рыбий жир (страна добычи - Исландия)
- 600 мг омега-3 в суточном приеме
- 18 лет безупречной репутации
- Около 200 рублей в аптеках и на Apteka.ru

БАД. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ПЕЙ ЧАЙ И НИЧЕГО НЕ ЗАБЫВАЙ

Расскажу-ка я о рецепте, которым пользуюсь вот уже двадцать лет для поддержания ясности ума. Измельченные листья шалфея и мяты заливаю крутым кипятком. Листочков для этого беру по 1 ст. ложке каждого вида, а кипятку пол-литра. Все это помещаю в стеклянную банку, закрываю крышкой, укутываю пледом и оставляю на 12 часов настаиваться. Затем остужаю и убираю в холодильник. Пью по 50 мл за полчаса до еды три раза в день в течение двух недель. Делаю перерыв в месяц и курс повторяю.

Принимайте и ничего не забывайте! Всем здоровья!

Пётр Орешкин, г. Козельск



УМНЫЕ ПОКУПКИ**ПРОВЕРЯЕМ
ПРОДУКТЫ НА
НАТУРАЛЬНОСТЬ**

● **Цукаты** – чтобы проверить натуральность продукта, достаточно опустить цукаты в теплую воду. Если аппетитные поначалу дольки обесцветились и/или слегка растворились в воде, то вряд ли они изготовлены из натуральных фруктов.

● **Мёд** – о наличии мела в меде расскажет пена и шипение: потребуется растворить мед в воде и добавить немного уксусной кислоты. Если мед, налитый на бумагу, растекся и образовал вокруг большой мокрый след, продукт разбавлен водой.

● **Сливочное масло** – если залить кусочек натурального масла кипятком, он тут же растает и растворится, а маргарин распадется на кусочки.

● **Сметана** – наличие в составе продукта крахмала поможет выявить йод. Если сметана под капелькой йода посинела, в ней точно есть крахмал. Проверить сметану на растительные жиры можно следующим способом: разведите ложку сметаны в стакане горячей воды. Жиры будут плавать на поверхности в виде белых сгустков.

СЛАДОСТЬ – КАЖДЫЙ

Мармелад, как и многие сладости, имеет ближневосточные корни. Изначально продукт представлял собой фрукты, вываренные в сахаре. Так их можно было перевозить через море, а значит, и продавать. Освоившись в Европе, мармелад изменил свою суть – теперь это был фруктовый сок, из которого выпаривали влагу до состояния упругости, но не твердости.

**ВСЁ НАЧАЛОСЬ
С АЙВЫ**

Существует легенда, что рецепт этот пришел из Франции, отчего и получил мармелад свое французское имя, дословно «варенье из айвы». Айва не случайна в названии. До бурного развития химической и пищевой промышленности человечество не знало о загустителях. А потому упругий, вкусный мармелад получался только из плодов, богатых пектином – натуральным, устойчивым к нагреванию загустителем. Делали мармелад в ту пору лишь из айвы, яблок, абрикосов и смородины.

Много позже были синтезированы аналоги пектина, обладающие более мощным желирующим эффектом и не требующие долгого вываривания – агар-агар и желатин. Они позволили производить сладость из любых плодов и овощей, но на сегодняшний день пектин остается приоритетным веществом при выборе мармелада.

Почему же стоит выбирать именно мармелад?

1 **Натуральность.** Как правило, производителям нет необходимости использовать заменители натуральных ингредиентов, а высокая конкуренция среди производителей стимулирует высокое качество.

2 **Стимуляция пищеварения.** За счет пектина происходит усиление моторики кишечника и нормализация перистальтики.

3 **Нормализация уровня холестерина.** Пектин способен связывать «плохие» липиды низкой плотности, тем самым нормализуя уровень холестерина в крови.

**ВАЖНО
ПОМНИТЬ!**

Мармелад содержит сахар, а значит, не дружит с зубной эмалью и сахарным диабетом. Мармелад сдвигает кислотность кишечника в сторону кислых значений – при большом употреблении это губительно для микрофлоры. Мармелад стоит ограничить в первом и третьем триместре беременности. А вот при кормлении не противопоказан.

КАК ВЫБРАТЬ

Обо всех тайнах и свойствах мармелада расскажет состав. Безопасный мармелад состоит из фруктового сока, желирующего агента (пектина, агар-агара или желатина), окрашивающих веществ и сахара. В качестве красителей чаще всего используются овощные соки, стойкие к нагреванию. Потребление сахара лучше ограничить людям с хроническими заболеваниями поджелудочной железы и детям до 3-х лет.



БУДЕТ РАД

ИЩЕМ ВКУСНЫЙ МАРМЕЛАД



КАК ЕДЯТ ФРАНЦУЗЫ

Традиционная, французская форма подачи – растопить и намазать на хлеб.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Гликемический индекс мармелада – 55 единиц.

РЕЦЕПТ ДОМАШНЕГО МАРМЕЛАДА:

Ингредиенты:

- фруктовое желе 85 г;
- лимонная кислота 0,5 ч. ложки;
- 3 ст. ложки желатина;
- 140 г воды и пара столовых ложек сахара.

- 1 Смешать желе с сухими компонентами.
- 2 Закипятить воду, а после добавить понемногу смесь, непрерывно помешивая венчиком.
- 3 Варить 4–5 минут, а после перелить в металлическую емкость, охладить, затем поставить в холодильник.
- 4 После застывания нарезать мармелад на порции и украсить сахарной пудрой.

4 Агар-агар содержит йод, играющий важную роль в функционировании щитовидной железы.

5 Снижение аппетита агар-агаром поможет следящим за фигурой не употребить лишнего. 50 г мармелада вечером – и до утра о еде можно не думать.

6 Агар катализирует цитохром P-450. За этими сложными словами прячется простой смысл – фермент, выводящий шлаки и токсины, работает быстрее.

7 Желатин, получаемый из коллагена, укрепляет связки и хрящи.

8 Витамин B2 способствует профилактике неврозов и укреплению ткани десен.

9 Кислота фруктовых соков окажет бактерицидное действие на ротовую полость. Но только если сахара в продукте менее 7 г на 100 г.

10 Как и любая сладость, мармелад улучшает работу мозга за счет поступления необходимой глюкозы.

КАК СОХРАНИТЬ

Мармелад не требует особых условий хранения, разве что можно перед употреблением положить в холодильник на 10–15 минут.

Храните лакомство в недоступном для детей месте, ведь они могут съесть абсолютно любое количество мармелада, если найдут, где вы его храните.

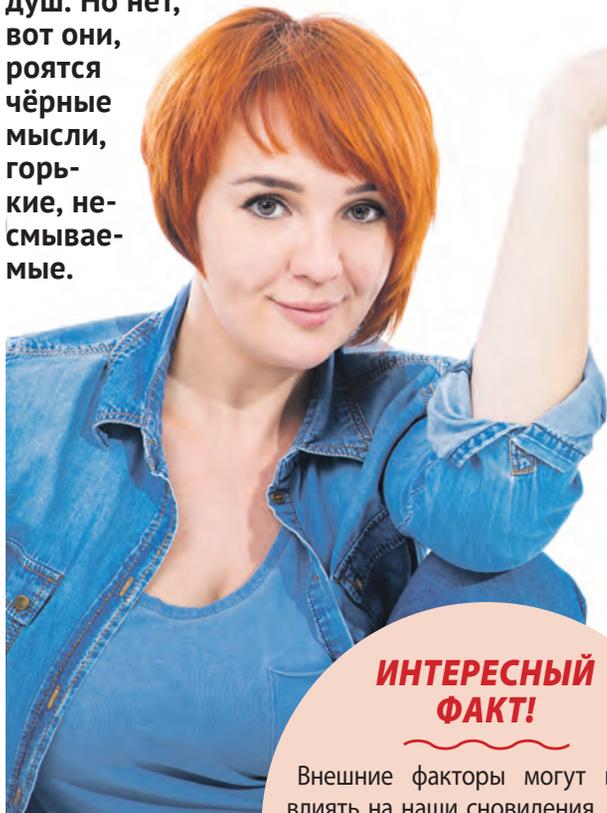


ХОЛОДЕЦ ХОЛОДЦУ РОЗНЬ

В Российской империи мармелад был известен под емким названием «фруктовый холодец».



Струи воды согревали и снимали дневную усталость, помогая мышцам расслабиться. Устроить бы и мозгу очищающе-расслабляющий душ. Но нет, вот они, роятся чёрные мысли, горькие, несмываемые.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ!

Внешние факторы могут прямо влиять на наши сновидения. Например, объятия могут во сне появиться в образе змеи, пение – перенести в консерваторию, а запах пищи – в ресторан. Влюбленный человек чаще всего видит цветные, счастливые сны.

У НЕЁ СВОЯ ПРАВДА

Какое же оно не-сладкое, одиночество. Замужние подруги все, как одна, твердят: «Счастливая ты, Ланка. Хватило ума не выходить замуж. Вот, карьеру сделала, квартиру купила, отдыхать ездешь. А тут дети, муж-лентяй, денег вечно не хватает – нерво-трепка сплошная».

Обычно я не отвечала на этикие спичи подруг, просто улыбалась. Ну а что тут скажешь? Что в то время, как они проводят вечера вместе – пекут печенье с детьми, оживленно обсуждают с мужем новый фильм, делятся новостями дня, ужинают, весело гремя вилками, – я сижу дома одна, пытаюсь убедить себя, что это и есть мой рай. Но сегодня я не

так плохо в семье, почему не разведешься? Мужа выгнала, детей отцу отдала и живи припеваючи.

Катка, конечно, ни в чем не была виновата. У нее своя правда. Да и кому на мужа пожаловаться, как не подруге? А потому я чувствовала себя паршиво. Обидела, прощения не попросила, швырнула деньги на барную стойку кафе, где мы пили кофе, и ушла, сшибив подолом шубки какую-то то ли статуэтку, то ли лампу. И вот теперь Катка не берет трубку, сколько я ни звоню. И что на меня нашло?

МЕЧТЫ О ТЁПЛОМ ОДЕЯЛЕ

– Лана Феликсевна, не забудьте, – вызвал меня утром «на ковер» директор, – сегодня у вас важная встреча с партнерами. Мы с вами уже говорили, любой ценой вы должны заполучить их подпись под контрактом. Имейте в виду, от этого зависит ваша карьера.

Выходя из кабинета, я непозволительно громко хлопнула дверь. Так, что секретарша босса Танюша подпрыгнула в своем кресле.

– Что, лютует? – сочувственно поинтересовалась она.

– Как обычно, – зло огрызнулась я в ответ.

И так-то настроение после вчерашней ссоры с Каткой было не ахти, а тут еще это. Как будто директор всю неделю не трепал мне нервы этим контрактом. И совсем не к чему было напоминать лишний раз. Я и так уже вся издергалась с этим договором.

– Да возьми же ты трубку, Катя, – притопывала я ножкой в ожидании лифта, слушая в трубке мобильного мерные гудки.

Но подруга трубку не брала, и до встречи с партнерами оставалось всего пара часов. Как назло, нещадно жали новые туфли, специально по случаю купленные. А впереди еще несколько часов бдения и переговоров. Словом, не день, а мучение сплошное.

Наскоро выпив в местном кафе чашку чая с бутербродом, я заскочила в офис, бросила в портфель необходимые для встречи документы и вызвала такси. Ничего, вечером приду домой, налью горячую ванну и, если не усну прямо там, переползу в кровать и проспую до обеда беспробудным сном. Благо, завтра выходной. С этими благостными мечтами я и отправилась в конференц-офис, мыслями уже кутаясь в теплое одеяло.

Любовь и танцы

Научно доказано, что нежные чувства и даже любовь могут зародиться во время танца. Больше всего этому способствует бачата, на втором месте сальса, на третьем танго.



НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

НОВЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ ЭТАП

После четырех часов переговоров я чувствовала себя выжатой, вымотанной и не способной даже думать. Только этим я и объясняю, что оказалась в клубе в компании деловых партнеров, отмечающих подписание соглашения.

– Потанцуем? – Василий Михайлович протянул мне руку.

Я подняла вымученный взгляд на моложавого красавца и отрицательно покачала головой. Тот, неверно истолковав мой отказ, произнес:

– Не переживайте, я сам танцюю не ахти. Благо, та-

нец медленный, не дадим друг другу упасть, – весело рассмеялся он.

– У меня ноги болят, – вымученно улыбнулась я, – туфли новые.

– Так снимайте их, – и, ни минуты не колеблясь, Василий Михайлович развязал шнурки, скинул ботинки и облегченно выдохнул, – у меня тоже новые, – заговорщически прошептал он.

Через минуту мы уже лихо отплясывали на танцполе босиком, ничуть не уступая знаменитой босоногой паре из любимого многими блокбастера.

Сил на ванну у меня вечером, а вернее, уже ночью, не хватило. По-быстрому приняв душ, я шмыгнула в по-

стель под уютное, мягкое, теплое одеяло. Засыпала я, улыбаясь. Василий провожал меня домой на такси и, кажется, был совершенно очарован. Как и я им, чего уж греха таить? К тому же часов в девять звонила Катя, и мы очень душевно поговорили, я попросила прощения. Договорились увидеться в воскресенье, попить кофе.

Но это в воскресенье, а завтра, вернее, уже сегодня вечером я иду на свидание. На свидание, Бог мой! Меня уже лет триста никуда не приглашали мужчины. Может быть, это новый этап в моей жизни? Новый, счастливый этап...

Лана

ЭТО ВСЁ
О ЛЮБВИ...

Любовь – это открытие себя в других людях и восторг узнавания.

Александр Смит

Темнота может скрыть деревья и цветы от глаз, но она не может спрятать Любовь от души.

Джебран Халиль

Джебран

Истинная любовь не есть любовь к одному лицу, а душевное состояние готовности любви ко всем.

Лев Толстой



ДАЧНЫЙ СПЕЦ

№ 2 (февраль)
2020

Болезни и вредители

САД • ОГОРОД • ЦВЕТНИК • 12+

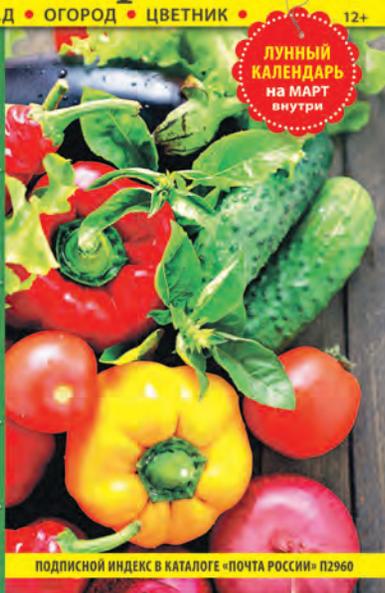
ШПАРГАЛКА
ДАЧНИКА:
ПРОВЕРЕННЫЕ
ПРЕПАРАТЫ

ОТПРАВИМ
ВРЕДИТЕЛЯ
В НОКДАУН

СКОРАЯ
ПОМОЩЬ
САДУ-
ОГОРОДУ

ОГУРЕЧНАЯ
ЭПИДЕМИЯ

ЛОВУШКА
ДЛЯ КРОТА



ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
на МАРТ
внутри

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

В ПРОДАЖЕ С 15 ФЕВРАЛЯ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

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

12+ Реклама

КРЕПКИЙ СОН

без снотворного

Бессонница – это не только когда у вас по долгу не получается заснуть. Когда вы по несколько раз за ночь просыпаетесь или спите так чутко, что любой шорох поднимает вас с постели – всё это тоже нарушения сна. Как помочь себе, не запуская проблему? Расскажем в этой статье.

Нрибегать к снотворным препаратам советуют только при тяжелых формах бессонницы, об этом вы наверняка слышаны. Также, скорее всего, каждый знаком с советами избегать стрессов, не переедать перед сном, не курить, не употреблять алкоголь... Мы сегодня постараемся избежать банальностей. И в то же время попробуем дать рекомендации по лечению бессонницы, используя которые, вы можете не опасаться проявления побочных эффектов терапии.

МОЛОКА НА НОЧЬ И В ПОСТЕЛЬ!

Одним из самых эффективных народных средств профилактики бессонницы во все времена было и остается самое обычное теплое молоко. Последние научные исследования подтверждают благоприятное воздействие содержащихся в нем витаминов и микроэлементов на нервную систему.

Возьмите для себя за правило – каждый вечер перед сном выпивать стакан теплого молока, предварительно всыпав в него щепотку мускатного ореха.

Другой действенный рецепт: в стакан теплого козьего молока добавьте несколько капель валерьянки. По вкусу можно дополнить это питье ложкой меда.

Единственное противопоказание к профилактике подобного рода – непереносимость лактозы.



УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ ТРАВУШКИ

Отлично зарекомендовали себя лекарственные травы. Особое внимание мы бы советовали обратить на ромашку, зверобой и иван-чай.

1 ст. ложку цветков ромашки залейте 200 мл кипятка. Затем 30 минут настаивайте, обязательно процедите и выпейте не позднее, чем за час до того, как лечь в постель!

Зверобой для целебного настоя понадобится втрое больше: 3 ст. ложки все на тот же 1 стакан кипятка. Настаивать напиток необходимо не менее 2 часов, а принимать – трижды в день по трети стакана (в последний раз – перед сном).

В свою очередь, иван-чай поможет в отваре: 1,5 ст. ложки сушеных соцветий

залейте 1 стаканом кипятка и поставьте на водяную баню не менее, чем на 15 минут. После настаивайте около часа, тщательно процедите и употребляйте по четверти стакана в течение дня.

А ЕСЛИ НЕ ПОМОГАЕТ?

Между тем, хотим напомнить вам, что нарушения сна могут быть вызваны не только стрессами. Их способен спровоцировать прием некоторых препаратов, например, антигистаминных или нормализующих давление. Также бессонница может являться следствием болезни – щитовидной железы, нервной системы, сосудов и сердца. И если народные средства не оказывают желаемого эффекта, стоит обратиться к врачу и выяснить причину нарушений сна.

Юрий Александров

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЧАЙ

Еще один хороший вариант витаминного успокаивающего напитка для употребления перед сном – настой из апельсиновых корок с изюмом. 1 ст. ложку измельченных сухих корок смешайте с 1 ч. ложкой темного изюма. Смесь залейте 1 стаканом кипятка и дайте ей настояться около 15 минут.



Казалось бы, ботаники нашли ответы на все вопросы. Но взять, для примера, двух людей: оба будут одинаково хорошо ухаживать за растением, поливать его, удобрять, рыхлить почву... При этом у одного оно пойдёт в рост, а у другого – зачахнет! Почему так? Доподлинно учёным это неизвестно.

Однако точно можно сказать, что растение, будучи не просто предметом интерьера, а живым существом, способно влиять на человека. Можно предположить, что и человек так же может влиять на растение...

Впрочем, из области малоизвестного вернемся к тому, что мы знаем наверняка. Так, мы знаем, что комнатные растения поглощают углекислый газ, вырабатывают кислород, а некоторые из них способны значительно (до 30–70%!) снижению бактериальной загрязнённости воздуха. К такому, в частности, относятся араукария (комнатная ель), декоративная сосна, горшечный кипарис, можжевельник, туя. И это еще далеко не все научно подтвержденные факты, свидетельствующие в пользу комнатных растений.

ОТ ПРОСТУД И ПРОЧИХ ХВОРЕЙ

Помимо хвойных растений отлично противодействуют болезнетворным ми-

Цветочные ТАЙНЫ

кроорганизмам в комнатном воздухе цитрусовые – лимоны, мандарины, апельсины. Чтобы заставить тот же мандарин плодоносить в домашних условиях, потребуется приложить усилия. Но вырастить растение из косточки совершенно несложно – в уходе цитрусовые достаточно неприхотливы. Так что, если у вас в доме есть часто страдающие от респираторных заболеваний родственники, вырастить на подоконнике комнатный лимон, мандарин или не-

большое апельсина – отличное решение!

МИРТ ДЛЯ АСТМАТИКОВ

Листья комнатного мирта выделяют в воздух эфирные масла и фитонциды, благотворно влияющие на организм при астме и болезнях органов дыхания. Но не стоит держать мирт в спальне, иначе его свойства, упомянутые выше, могут привести к головным болям или бессоннице.

СПАЛЬНОЕ РАСТЕНИЕ

А вот сансевиерии в спальне – самое место! Эта вечнозеленая кра-

САВИЦА – одно из немногих растений, способных производить кислород не только в светлое время суток, но и ночью.

К слову, таким же свойством обладает алоэ.

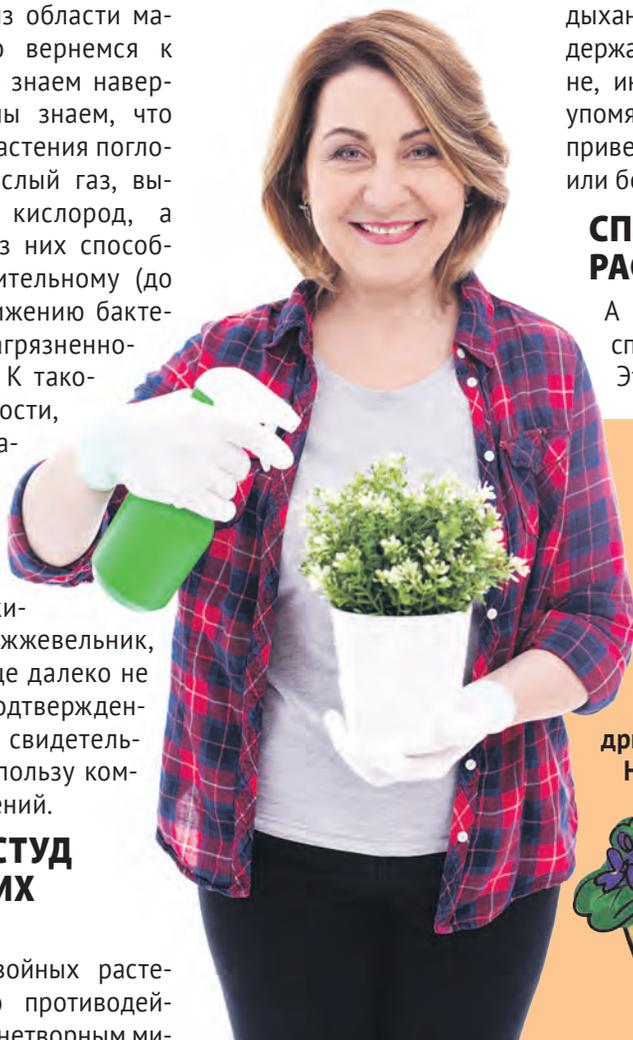
Юрий Александров

РЕЦЕПТЫ И ПРИМЕТЫ

Вспомним и пару полезных рецептов. Так, от ринита отлично помогают две капли сока алоэ в каждую ноздрю два раза в день или 2–3 капли сока каланхоэ, разведенного водой в пропорции 1:1 в каждую ноздрю трижды в день.

Но даже если вы не рассматриваете

ваш домашний сад в качестве альтернативы аптечке, согласитесь, комнатные растения делают нашу жизнь значительно приятнее. Говорят, к примеру, что в доме, где растут фиалки, почти не бывает ссор. А уж верить этому или нет – дело ваше...



СРЕТЕНИЕ ГОСПОДНЕ

В лице Симеона весь Ветхий Завет, неискупленное человечество, с миром отходит в вечность, уступая место христианству...

Святитель Феофан Затворник

Сретение Господне – один из Двенадцатых (главных) праздников христианской Церкви. В переводе с церковно-славянского «сърѣтение» – «встреча».

ЧТО РАССКАЗЫВАЕТ ЕВАНГЕЛИЕ О СОБЫТИИ?

В этот день, согласно Евангелию от Луки, мы вспоминаем о событии, которое произошло на 40-й день от Рождества Христова. Это встреча Младенца Иисуса, которого в этот день Дева Мария и Иосиф Обручник принесли в Иерусалимский храм, со старцем Симеоном.

По ветхозаветному закону того времени женщине, родившей ребенка, было запрещено приходить в храм. Она могла прийти только через сорок дней, если рождался мальчик, а если девочка, то через 80. Как только срок истекал, то мать должна принести Господу очистительную жертву: благодарственную – ягненка, и во оставление грехов – голубку. Бедной семье разрешилось заменить ягненка на голубку.

ЗАЧЕМ БОГОМАТЕРЬ ПРИШЛА В ХРАМ?

Первенца-мальчика родители должны на 40-й день принести в храм для обряда посвящения Богу. Это не просто традиция, а закон Моисеев, который был установлен в память исхода из Египта, освобождения евреев из рабства четырех веков.

Пречистая Дева не нуждалась в очищении, так как Младенец Иисус появился на свет в результате непорочного зачатия. Однако из смирения и чтобы исполнить закон Богородица пришла в храм. Очистительной жертвой Девы Марии стали два голубя, поскольку семья была бедной.

КТО ТАКОЙ СИМЕОН БОГОПРИИМЕЦ?

Как рассказывает предание, Дева Мария, переступив порог храма с Младенцем на ру-



15 февраля Православной Церковью отмечается Сретение Господне

ках, встретила древнего старца. Его звали Симеон, что в переводе с древнееврейского значит «слышание». Пожалуй, он был самым великовозрастным человеком в Иерусалиме, предание говорит, что на момент встречи праведнику исполнилось 360 лет.

Симеон был одним из 72 книжников, которые по велению египетского царя Птолемея II (285–247 до н. э.) переводили Библию с еврейского на греческий. При переводе книги пророка Исаии ученому встретились слова: «Се Дева во чреве приимет и родит Сына». Он хотел исправить «Дева» (девственница) на «Жена» (женщина). Об этом моменте написал евангелист Лука: «Он был муж праведный и благочестивый, чающий утешения Израилева; и Дух Святой был на нем. Ему было предсказано Духом Святым, что он не увидит смерти, доколе не увидит Христа Господня».

В день Сретения исполнилось то, чего старец ждал более трех веков – пророчество Духа Святого свершилось. Старец взял Младенца на руки и с облегчением воскликнул: «Ныне отпускаешь раба Твоего, Владыко, по слову Твоему, с миром, ибо видели очи мои спасение Твое, которое Ты уготовал пред лицом всех народов, свет к просвещению язычников и славу народа Твоего Израиля». Церковь назвала одного из последних праведников Ветхого Завета Симеоном Богоприимцем, принявшего Спасителя с чистым и открытым сердцем.

Светлана Иванова. Благодарим священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

ДЕТАЛИ

ИКОНА, СВЯЗАННАЯ С ПРАЗДНИКОМ СРЕТЕНИЯ

С событиями праздника связана икона Богородицы «Умягчение злых сердец» или «Симеоново проречение». На ней символически изображено пророчество праведника, которое он сказал в Иерусалимском храме в день Сретения Господня: «Тебе Самой оружие пройде́т душу». Дева Мария изображается на иконе, стоящей на облаке, ее грудь пронзают мечи: три справа, три слева и один внизу. Они означают



полноту горя, печали и сердечной боли, которые испытала Божия Мать во время своей земной жизни.

Вашему вниманию мы предлагаем забавную викторину об интересных креативных изобретениях. Но, в конечном итоге, все эти чудовищества оказались невос требованными жизнью, а значит, и бесполезными. Бывает и такое.



О средстве от живота, магните для крови и клаксоне с ароматом

ГИГАНТСКИЙ ЛАСТИК

С какой целью век назад применяли круглый лист мягкого каучука с металлической рукояткой?

- для чистки тела (сухая баня),
- для стирания жира с живота,
- использовали как тренажер для самомассажа.

Ровно век назад – в начале 20-х годов XX века круглый лист мягкого каучука с металлической рукояткой использовали с достаточно странной целью. Называлось это изобретение «сжигатель жира доктора Лоутона». Предполагалось, что этот гигантский ластик может стереть жир с округлившихся мужских животиков. Использовать прибор рекомендова-

лось несколько раз в день. По мнению авторов изобретения, за счет увеличения циркуляции крови живот должен был убавляться в размерах.

ЧТОБЫ НОГИ НЕ БОЛЕЛИ

Какое изобретение имело целью улучшить спортивные результаты футболистов и других спортсменов, время от времени испытывающих боль в мышцах рук и ног?

- сетка для «намагничивания» крови,
- анестезирующие подкожные микроципы,
- одежда с содержанием обезболивающих волокон.

Вариант использования магнитов был предложен в прошлом веке, почти сорок лет назад, в 1979 году. Прибор для футболистов и

других спортсменов представлял собой магнитную сеть, которой нужно было обматывать верхние и нижние конечности. Так предполагалось обеспечить временное облегчение незначительных болей и болей в мышцах и суставах. А объясняли изобретатели это так: магниты притягивают железо, содержащееся в крови, в результате чего последняя начинает циркулировать быстрее и насыщается кислородом. Однако железо в крови имеет минеральную природу и к магнитам не пристает, значит, и никакого обезболивающего эффекта не имеет.

ТРАВМООПАСНЫЕ ЗНАКИ

Какое изобретение вековой давности, по мнению его авторов, должно бы-

ло сделать более безопасным переход автодороги для слабовидящих пешеходов?

- специальные дорожные знаки,
- клаксон с запахом,
- лежащий полицейский.

В 1910 году в США был придуман клаксон с запахом. Главная цель изобретения – помощь слабослышащим людям. Нажимая специальный клаксон, водитель выпускал в лицо прохожему столп резкого запаха, и тот должен был оперативно среагировать на этот автомобильный сигнал. Но вместо этого в лица людей запускалась струя сжатого воздуха.

Еще одно изобретение – 50-х годов прошлого века – специальные дорожные знаки для слабовидящих пешеходов. Практика их внедрения безуспешно началась и закончилась в течение одного года. А задумывалось изобретателем, что слабовидящие люди должны были различать такие знаки на ощупь и читать по ним о возможной ситуации (опасности) на дороге. Но результат оказался печальным, в первый же день большая группа добровольцев покалечилась на дороге.

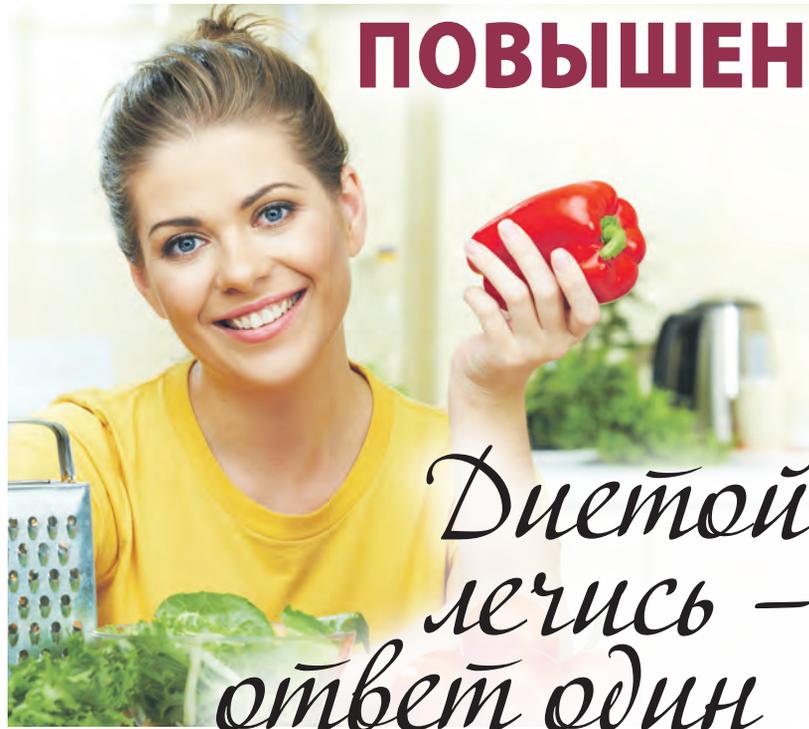
Наталья Киселёва



«БУДИЛЬНИК ЖИЗНИ» НЕ СОСТОЯЛСЯ

В 1847 году немецкий инженер Карл Бауншейдт заметил, что артрит начинает меньше беспокоить человека после укусов комаров. И он решил изобрести прибор, который получил название «Будильник жизни». Устройство инженера работало от электрической сети и внешне выглядело как кисть с металлическими иглами, делающая на коже микроскопические дырочки. И по задумке автора, через эти микроскопические дырочки-уколы, устройство должно было «выпускать все вредные вещества». Однако, теория инженера оказалась далека от практики жизни: в результате пациент получал не избавление от артрита, а ужасные волдыри, которые к тому же долго не заживали.

ПОВЫШЕН ХОЛЕСТЕРИН?



*Диетой
лечись –
ответ один*

В наше время такой диагноз, как атеросклероз, стремительно молодеет. Малоактивный образ жизни, быстрые, не всегда полезные, перекусы – всё это плохо сказывается на состоянии сосудов и обмене веществ. Конечно, выявленное заболевание следует лечить под контролем врача, но ведь никто не мешает чуть-чуть помочь себе и доктору – начать правильно питаться.

ДЕСЯТЫЙ СТОЛ

В случае имеющихся диагнозов, связанных с атеросклерозом сосудов, ишемической болезнью и гипертонией, в обязательном порядке прописывается лечебное питание – по системе лечебных диет профессора М. И. Певзнера это стол № 10.

Десятый стол весьма вкусный и аппетитный, ну, разве что ограничена соль, но все остальное позволяет почувствовать себя обитателем средиземноморья – а тамошние жители, как известно, на здоровье не жалуются и умеют радоваться жизни. Самое приятное, что, соблюдая эту диету, можно не только наладить липидный обмен, но и ошутимо сбросить вес.

6 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ СОСУДОВ

- ✓ Дробное питание. 5–6 раз в день, небольшими порциями, из них 3 приема пищи основные и 2–3 промежуточные.
- ✓ Ужин не позднее, чем за 2 часа до сна. При этом вечернее блюдо должно быть из легкоусвояемых продуктов.
- ✓ Ограничение соли в рационе – норма до 5–7 г в сутки.
- ✓ Исключение сильно горячих и холодных блюд, запрещены жареные и копченые блюда. Рекомендуются отварные продукты, сваренные на пару, запеченные в фольге, тушеные.
- ✓ Чистая вода необходима, но без фанатизма. 1200–1300 мл – это норма при наличии рассматриваемых заболеваний, а при обострении врач может даже сократить объем жидкости в сутки до 800–1000 мл.
- ✓ Основа рациона – рыба, творог, овощи, зелень, фрукты, нерафинированные растительные масла. Эти продукты должны составлять 60–70% ежедневного рациона.

РЕЙТИНГ ПРОДУКТОВ ПРИ ЛЕЧЕБНОЙ ДИЕТЕ № 10



Желательно включить в рацион ежедневно

- Овощи, особенно баклажаны, томаты, кабачки, капуста, свекла, морковь.
- Свежая зелень: укроп, петрушка, листовая свекла, салат.
- Ягоды и фрукты.
- Нежирная рыба, морепродукты, морская капуста.
- Белок яиц.
- Творог, кефир, йогурт, молоко (жирность до 2,5%).
- Цельнозерновые крупы: гречка, пшено, ячка, геркулес.
- Хлеб отрубной, цельнозерновой, из муки 1–2 сорта.
- Печенье сухое несладкое, выпечка из отрубного теста.
- Растительные масла.
- Сладости: сухофрукты, желе, пастила, зефир.
- Чай зеленый и черный слабой заварки, цикорий, соки, несладкие компоты, отвар шиповника.



Употреблять 2–3 раза в неделю

- Мясо нежирных сортов: курица, индейка, постная телятина, говядина, кролик.
- Жирная рыба.
- Яйца и яичный желток.
- Масло сливочное.
- Белый шлифованный рис, макароны.
- Сметана 15%-ная, нежирный сыр.
- Мед, варенье, сахар.



Исключить из рациона полностью

- Жирные сорта мяса.
- Все субпродукты.
- Мясные полуфабрикаты, пельмени, вареники.
- Копчености и колбасы.
- Консервы и маринады.
- Наваристые мясные и рыбные бульоны.
- Жирные молочные продукты.
- Редис, редька, грибы, шпинат и щавель.
- Сдобная выпечка, кондитерские изделия, мороженое.
- Майонез, кетчуп, маргарин, спред.
- Натуральный кофе, крепкий черный чай.
- Алкоголь.

Правильное питание – это очень вкусно и красиво, энергии море, здоровье крепнет с каждым днём, а каждый приём пищи словно праздник. Сегодня наши любимые читатели поделятся рецептами восхитительных блюд, рекомендованных при диете для здоровья сердечно-сосудистой системы.

БЛЮДА ПРЕЛЕСТНЫЕ – для сосудов полезные



ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТУНЦОМ

Ингредиенты на 2 порции:

- 4 крупных крепких помидора
- 1 банка тунца, консервированного в собственном соку
- половинка лимона
- 3–4 веточки петрушки
- 1 стебель лука-порея
- 5–6 зеленых оливок без косточки
- 2 ст. ложки масла оливкового
- черный молотый перец, сушеный чеснок по вкусу

У помидоров отрезать «крышечку» и чайной ложкой выбрать сердцевину. Тунец вытащить, размять вилкой, полить соком лимона. Лук-порей и оливки порезать тонкими колечками, петрушку очень мелко порубить. Смешать тунец, оливковое масло, черный перец и молотый сушеный чеснок, лук, оливки и петрушку. Начинить помидоры и прикрыть крышками. Подавать, подержав в холодильнике минут 10.



Энерг. ценность на 100 г – 92 ккал

Алиса Прозорова, Ставропольский край

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ФЕТОЙ

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 баклажана
- 2 сладких перца
- 1 красный лук
- 4 зубчика чеснока
- 100 г слабосоленой феты
- 5 ст. ложек оливкового масла
- две щепотки кунжутных семечек
- пучок свежей зелени

Энерг. ценность на 100 г – 62 ккал



Баклажаны нарезать кружками 0,5–0,7 см и замочить в холодной подсоленной воде на 20 минут. Промыть, обсушить и разложить на противне, застеленном фольгой. Перец вымыть, очистить от семян и нарезать дольками, лук нарезать толстыми кольцами. Положить овощи к баклажану. Прикрыть сверху фольгой и отправить в разогретую до 180°C духовку на 20 минут. Чеснок и зелень измельчить, фету крошить. Посыпать печеные овощи зеленью и сыром, полить оливковым маслом, слегка перемешать и подавать с грубым хлебом.

Елизавета Маслова, г. Пенза

ДИЕТИЧЕСКИЙ РЫБНЫЙ СУП

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 шт. формованного филе минтая
- 3 картофелины
- по 2 корня петрушки и пастернака
- 0,5 корня сельдерея
- 2 моркови
- 1 луковица
- 1 соленый огурец
- 50 г риса «Здоровье»
- 2 лавровых листа
- свежий укроп

Вымыть коренья петрушки, сельдерея, пастернака (его можно заменить, увеличив долю других кореньев), одну морковь. Положить нечищенные овощи в кастрюлю с 2 л воды, довести до кипения, варить 40 минут. Удалить коренья из бульона. Положить рис, довести до кипения, проварить 10 минут. Добавить нарезанный лук и очищенную натертую на крупной терке морковь, нарезанный кубиками картофель. Варить до готовности риса на тихом огне. В последнюю очередь положить филе минтая, очищенные и произвольно нарезанные вареные коренья, тертый соленый огурчик. Варить 20 минут, добавить лаврушку и нарезанный свежий укроп.



Энерг. ценность на 100 г – 40 ккал

Елена Рубинина, г. Смоленск

БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ С УКРОПОМ

Ингредиенты на 2 порции:

- 4–5 белков яиц
- 2 ст. ложки молока
- 1 ст. ложка масла для жарки
- щепотка соли
- пучок укропа

Энерг. ценность на 100 г – 50 ккал

Белки с солью взбить блендером в крепкую пену. Вмешать молоко, затем мелко нарубленный укроп, не прекращая взбивать. Вылить смесь на противень, смазанный маслом, и поставить в духовку при 200°C на 10 минут.

Ирина Шувалова, Подмосковье

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



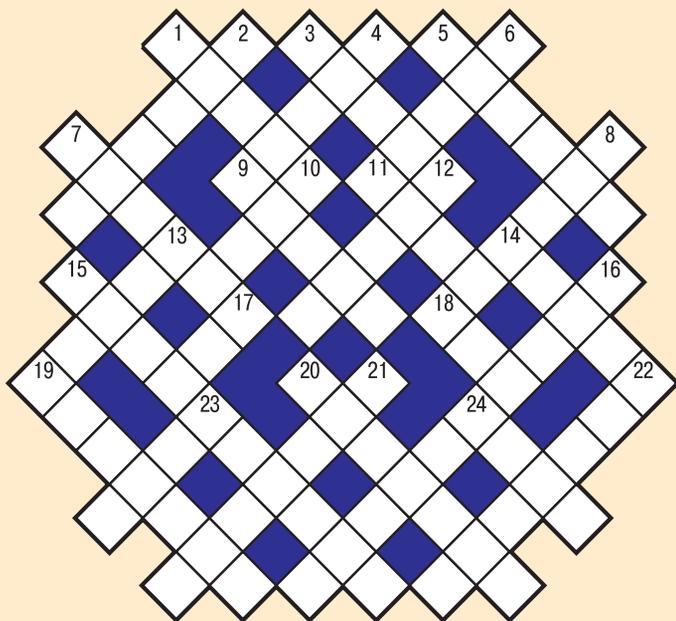
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту rz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ДИАГОНАЛЬ

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



Слева-вниз-направо: 1. Бог дикой природы у древних славян. 3. Развалился как карточный ... 5. Барабан с африканскими корнями. 7. Задолженность фирмы по бумагам. 9. Аборигены Африки. 11. Женское имя. 14. «Ты пошто боярыню обидел, ...?» 15. Более известная фамилия-псевдоним Амалии Гольданской. 18. «Противофантомасная» роль Луи де Фюнеса. 19. Подпись неграмотного на Руси. 20. Клятва призывника, данная перед строем. 24. Настоящее имя Демьяна Бедного.

Справа-вниз-налево: 2. Театральные ложи на уровне партера. 4. Звездный псевдоним актрисы Софии Шиколоне. 6. Аббат. Благодаря ему появился граф Монте-Кристо. 8. Крытая галерея с рядами магазинов или контор. 10. Сплетены Мазаем. 12. Рядовой служащий типичной конторы. 13. Фрёкен ... - подруга Муми-тролля. 16. Чемпионат по сути. 17. Привести себя в божеский ... 21. Мртчан по имени. 22. Великий тенор Пласидо. 23. Норд, зюд, ост и ...

ОТВЕТЫ

Слева-вниз-направо: 1. Берек. 3. Домик. 5. Тамтам. 7. Пассаж. 9. Нелючество блинов, цвет туфки, положение ног. 11. Жюв. 14. Крестик. 15. Мордовина. 18. Смерд. 19. Крестик. 20. Прусага. 24. Ефим.
Справа-вниз-налево: 2. Венгар. 4. Лорен. 6. Фарна. 8. Пассаж. 10. Се-ти. 12. Клерк. 13. Снорк. 16. Перевенство. 17. Вид. 21. Фрунзак. 22. Доминго. 23. Вест.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Одного так назвали, потому что он – недоросль. Другой сохранил свою анонимность. Еще один получил имя благодаря своему местонахождению. Его соседа назвали по его основному предназначению. Назовите имя пятого из этого группы.
2. Если позавчера был день, название которого начинается на букву С, а завтра будет день, название которого начинается на букву В, то какой день сегодня?



ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Большой папук. 2. Понедельник.
Задача «Найдите 5 отличий»: высота дерева слева, хвост у котка, кол-во блинов, цвет туфки, положение ног.



СУДОКУ

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

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

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

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

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

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

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

ответы

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

■ **8-495-177-45-76, 8-903-737-00-04** Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТ-ЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Качество гарантируем. Пенсионерам и льготникам скидка до 30%. Без выходных. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Москва и Подмосковье

АНТИКВАРИАТ

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

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

КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

1. Позвонить по телефону **8 (495) 792-47-73**
2. Оплатить через терминал кошелек QIWI
3. Сообщить об оплате

ГОРОСКОП НА 15–28 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Если некоторые Овны заметили, что волосы стали редеть и выпадать, знайте, февраль – время решить эту проблему. Укрепляйте и восстанавливайте волосы и не забудьте посетить доктора, который назначит адекватное лечение.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Звезды советуют Близнецам заняться профилактикой и лечением сердечно-сосудистых заболеваний. Причем успех принесет классическая схема лечения, умеренная физнагрузка и сбалансированная диета.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам полезна профилактика заболеваний почек – откажитесь от алкоголя и сократите высокобелковую пищу в рационе. Пусть в нем преобладают фрукты и овощи. Упражнения для мышц спины тоже будут полезны.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы, обратите внимание на питание. Пусть в вашем рационе преобладают продукты, содержащие йод, крупы, овощи, фрукты, а из напитков – зеленый чай и компот. Забудьте про полуфабрикаты и фастфуд.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

У Стрельцов может ухудшиться самочувствие. Чтобы избежать недомогания, ведите размеренный образ жизни, больше спите, полноценно и сбалансированно питайтесь и чаще гуляйте на свежем воздухе.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеи, если у вас есть предрасположенность к заболеваниям щитовидной железы, то займитесь их профилактикой. Полезен будет курс йодсодержащих препаратов, подбор которых доверьте лечащему врачу.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

С 20 по 29 февраля Тельцам будут не страшны физические нагрузки, а их нервы будут настолько крепки, что вывести их из себя будет просто невозможно. Самое время для спортивных и танцевальных соревнований.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Самочувствие Раков будет на высоте. Хотите сохранить запас сил надолго, уделяйте внимание физическим упражнениям. Причем вполне достаточно будет утренней зарядки, прогулки в парке или приседаний в течение дня.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девы, если вас атакуют отрицательные эмоции, ни в коем случае не копите негатив, дайте волю чувствам. Напишите все на бумаге или поговорите с друзьями. Если грусть и хандра не дают жить – обратитесь к психотерапевту.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы, которые хотят распрощаться с вредными привычками или сесть на диету, должны знать, что лучше всего это делать с 20 по 29 февраля, когда вас будет переполнять энергия.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги могут стать чересчур мнительными относительно здоровья. Не закливайтесь на негативных мыслях, а в момент тревоги переключайте свое внимание на работу или дела по дому. Пройдите курс массажа.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбы, берегите голосовые связки. На выступлениях используйте микрофон, а на улице кутайтесь в теплый шарф. Если у вас будет болеть голова, снизьте нагрузку на глаза, отдохните от компьютера, телевизора и телефона.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



10–22 февраля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

15–16 февраля – тратьте силы осторожно и вдумчиво, если не хотите впасть в подавленное состояние и испортить отношения с окружающими. Это благоприятное время для физических нагрузок и посещения салонов красоты. Косметические процедуры помогут продлить молодость.

17–22 февраля – активность становится меньше, физические силы и жизненная энергия уходят. Поэтому уменьшите фи-



23 февраля
НОВОЛУНИЕ

зические нагрузки, если хотите избежать переутомления. Избегайте стрессовых ситуаций! Однако это отличное время для проведения процедур по уходу – масок, пилингов.

23 февраля – новолуние, силы и энергия уменьшаются. Вы можете почувствовать себя вялыми и усталыми, а мужчины – агрессивными и вспыльчивыми. В этот период организм ослаблен и уязвим. Поэтому лучше отложить



24 февраля – 8 марта
РАСТУЩАЯ ЛУНА

визит к косметологу, мастеру маникюра или педикюра. Зато это отличное время для избавления от вредных привычек.

24–28 февраля – время накопления энергии, роста и развития. Происходит активизация мозговой деятельности, повышается активность и желание действовать. Хорошо начинать занятия спортом, избавляться от вредных привычек, ухаживать за телом и посетить парикмахера.

«Планета здоровья»

Pressa.ru»

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

Учредитель,

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,
г. Москва, ул. Полковая,
д. 3, стр. 4

e-mail: pz@kardos.ru

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

Главный редактор:

АЛЕШИНА Л. М.
тел.: 8 (495) 933-95-78

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

Менеджер по подписке:

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

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

Ведущие менеджеры

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

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

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

№ 3 (98). Дата выхода:
15.02.2020

Подписано в печать: 11.02.2020
Номер заказа – 2020-00452
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 14.02.2020

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

Тираж 277 100 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право
публиковать любые присланные
материалы в любой форме
и любым способом в изданиях
ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Февраль хоть и лютый, в добрые дни обутый



Февраль – короток: 28 дней в обычном, 29 – в этом високосном году. Морозы, злые метели, снега всегда характеризовали на Руси этот месяц, а месяц всё равно добрый – в каждом дне своя прелесть прекрасной русской зимы.

15 февраля. Сретенье Господне. С давних времен этот день считался первой встречей весны. «Зима с летом встретилась», «Кафтан с шубой повстречались», – говаривали русские люди, встречая сретенские морозы. А «Сретенье» – оно и есть «встреча». Если с утренним снежком – к урожаю ранних хлебов («На Сретенье снежок – весной дожжок»), с вечерним солнышком – к строгим Власьевским морозам. Примечали: на Сретенье тепло – весна ранняя и теплая, мороз – весна холодная и поздняя. Православные отмечали в этот день большой праздник, посвященный встрече Младенца Иисуса со святым Симеоном. На Сретение Господне наши предки обязательно шли на праздничную службу в храм.

17 февраля. Этот день на Руси прозвали **Никола Студёный.** «На Студёного Николу снегу навалит гору». А снегу хорошему народ всегда радовался, ждал его, особенно ребятня. Не зря и февраль «снежнем» назывался – за глубокие снега, без которых невозможно было представить настоящую русскую зиму! На Николу обязательно наблюдали за деревьями: длинные еловые ветки к земле склонились – жди метели, лиственный лес почернел – скоро оттепель.

24 февраля наступали последние Власьевские морозы: Власий морозом корове рог сшибал. На Власа шли у коров отелы, они доились лучше, давая самое вкусное молоко, потому назывался день «Коровий праздник». Про **Власьев день** наши предки говорили: «Прольет Власий маслица на дорогу, зиме пора убирать ноги». Кстати, в этом году в последнюю неделю февраля народ отмечает **Масленицу!** Масленица – сударыня честная, тридцати братьев сестра, сорока бабушек внучка. Масленичная неделя была сытной и раздольной: в понедельник – «встреча», во вторник – «заигрыши», среда – «лакомка», четверг – «широкий», «разгуляй», пятница – «тещины вечерки», суббота – «золовкины посиделки», воскресенье – «проводы», «поцелуйный день», Прощеное воскресенье. На то и масляная неделя, чтоб от забот отрешиться, гулять да тешиться, блины кушать, веселиться, а в завершение праздника не забыть попросить друг у друга прощения за обиды, скопившиеся за весь год. И в ответ непременно сказать: «Бог простит».

									"Колодец" с минеральной водой
В мясе - белок, в сахаре - ...		Крупинки растворимого кофе в банке	Новая может мозоли натереть	Жена Сальвадора Дали				Свинцовый сурик - ... свинца	
								Рудольф и компания у Санты	
Наш взнос в общую казну		Его герой ловил лечебных пиявок							
Гавайская гитара									
Заоблачный простор		Близкий товарищ по духу и оружию							
				Битый туюзом оруженосец	Великан, задушенный Гераклом				Старое название изумруда
Пила в сказке про голубого щенка	Виктор из страны Лимонии		Пряность и в еду, и в мыло						
					Активированный в аптечке	"Войско" в три взвода			
	Шарф, ради которого оштрафовали страуса		Народное название шахматной ладьи						
			Имя отца Глеба Жеглова						
	Японский автомобиль								
Не прорвется сквозь беруши		Сказочная лошадка с "копьем" на лбу		Знаток световых явлений					
Отдельная линия родства								Измеритель скорости судна	
				"Фотооко" компьютера					
Звезда Голливуда ... Харрельсон									
Неумелое действие кием	Тип - долдонит и долдонит		Вазовская торговая марка						
"Макияж" Синделлы									
Радиоактивный металл									
Тартарен из Тараскона - его пера дело									
Морской коллега желатина									

Отвеины

Р	А	Л	А	
Е	О	У		
Н	А	Р	Л	
А	Л	О	Э	
К		Н		
С	К	И	К	
	И	У	В	
У	Р	В	Е	В
Л	А	Л	Ц	Э
А	Т	О	Т	А
Р	Е	А	О	В
А	Р	А	Т	Р
М	Н	И	Р	И
С	И	Н	О	
	Н	Р	С	В
Т	Е	Л	В	Л
Е	Л	Л	К	Л
В	О	В	А	Н
Ю	И	О	Л	Н
Б	К		Р	
	Д	В	Е	Л

ОУФК-01/09

ОБЛУЧАТЕЛЬ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ КВАРЦЕВЫЙ*



РЕКЛАМА

ОУФК-01

- ✓ ЗАЩИТА от вирусных инфекций
- ✓ ПРОФИЛАКТИКА ЛОР-заболеваний, лечение на начальной стадии заболевания
- ✓ УФО кожных покровов: угревая сыпь, экземы, псориаз и пр.
- ✓ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ помещений объёмом до 30 м³



ОУФК-09

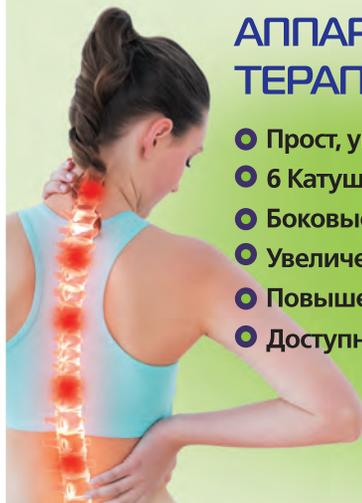
- ✓ ЛЕЧЕНИЕ вирусных инфекций
- ✓ ЛЕЧЕНИЕ ЛОР-заболеваний в острой форме
- ✓ УФО кожных покровов: лечение и обработка гнойных ран и язв, пролежней, ожогов, лечение фурункулов и пр.
- ✓ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ помещений объёмом до 60 м³



ОРТОМАГ® К ЗДОРОВЬЮ ШАГ

АППАРАТ МАГНИТНОИМПУЛЬСНОЙ ТЕРАПИИ**

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



ЗАКАЗАТЬ В

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

OZON²ВИТА³

© зарегистрированный товарный знак

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

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

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

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.