

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 02 (73)

28 января –  
10 февраля 2019

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ  
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

## ЗДОРОВЫ ЛИ СУСТАВЫ?

ТЕСТ ЗА 5 МИНУТ!

## ЧУДО-СВОЙСТВА ПЕРЛОВКИ

ВВОДИМ КАШУ В РАЦИОН

## КАК ПОХУДЕТЬ БЕЗ СПОРТА?

УБОРКА ВМЕСТО ФИТНЕСА

## ЛЕЧИМСЯ ТРАВАМИ

ПОЛЬЗА ЛИСТЬЕВ БРУСНИКИ



ISSN 2414-4940



9 772309 882007 1 9002



ЭКОНОМИМ  
НА ЛЕКАРСТВАХ:  
ОБЗОР ЦЕН

стр. 10

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ  
ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА:

УПРАЖНЕНИЯ, МАССАЖ, ДИЕТА

16+

Фото Evgeniy Zhukov, Aleksey Patsyuk, Madlen / Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ОПАСНОСТЬ ЗАТЯНУВШЕГОСЯ КЛИМАКСА

Заокеанские ученые провели исследования, согласно которым у женщин, испытывающих вазомоторные симптомы менопаузы (приливы жара и повышенная потливость) 10 и более лет, имеют повышенный риск заболеть раком молочной железы. В многолетнем исследовании приняли участие более 25 тысяч женщин в периоде постменопаузы (в возрасте от 50 до 79 лет), не проходивших гормонального лечения по поводу климакса. Через почти 18 лет наблюдения у этих женщин было выявлено 1399 случаев рака молочной железы, подтвержденных медицинским заключением. Взаимосвязь этих двух явлений пока изучается, но уже сейчас ясно, что заместительная гормональная терапия при менопаузе оказывает положительное влияние на течение климакса, снижая проявление вазомоторных симптомов.



4

февраля

### Всемирный день борьбы против рака

Цель этого международного дня – повышение осведомленности о раке как об одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к предотвращению, своевременному выявлению и лечению этого заболевания.

## ХУДЕТЬ, НО НЕ СИДЕТЬ

Ученые из Флориды доказали, что люди, которые не имеют избыточного веса, но любят поваляться на диване, увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в той же степени, что и тучные люди. При исследованиях оказалось, что 30% взрослых испытуемых имеют повышенный риск инфаркта миокарда или инсульта. Как ни странно, даже при нормальном весе у них обнаружился высокий уровень жира на животе, одышка при физической нагрузке, нездоровая окружность талии или уровень физической активности ниже рекомендованного. Что делать? Ответ ученых однозначен: не менее 150 минут в неделю упражнений средней интенсивности, сочетающих аэробную активность и силовые нагрузки.

## СКОЛЬКО СКУШАТЬ В ГРАММАХ

Согласно рекомендациям ВОЗ, в день необходимо съедать не менее 25–29 г клетчатки. Это поможет укрепить иммунитет и снизить риск возникновения хронических инфекционных заболеваний. Однако, последние исследования показали, что большинство людей во всем мире ежедневно потребляют менее 20 г клетчатки (цельнозерновые продукты, бобовые, овощи и фрукты). Между тем, мало кто задумывается, что богатый клетчаткой рацион также обеспечивает снижение заболеваемости ишемической болезнью сердца, инсультом, диабетом 2-го типа и колоректальным раком на 16–24%. Делаем выводы и стараемся наверстать упущенное!

28  
января1845  
год

### СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ

**Родился Виктор Пашутин – российский патофизиолог, профессор.** Ученый исследовал проблемы нарушения обмена веществ и терморегуляции, кислородного голодания, точно определил природу цинги, предвосхитив открытие витаминной недостаточности и проч. В 1878 году придумал и спроектировал противочумный герметический костюм, снабженный приспособлениями для фильтрации воздуха и вентиляции.

29  
января1896  
год

**Американский физик Эмиль Груббе провел первый в мире сеанс лучевой терапии пациентке с неоперабельной карциномой молочной железы, – 55-летней Роуз Ли.**

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР **ГАРАНТИЯ**

ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ В ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРОВ:

## ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

С ЕДИНОВРЕМЕННЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 1 000 000 р.

С ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 15 000 р.

ОПЛАТА КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ.  
ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ПОЖИЗНЕННО

8 (495) 786-68-48, 789-54-57

м. Дубровка,  
ул. Шарикоподшипниковская, д. 4, офис 1001

ГАРАНТИЯ В БЛАГОПОЛУЧНОМ ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ!

# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

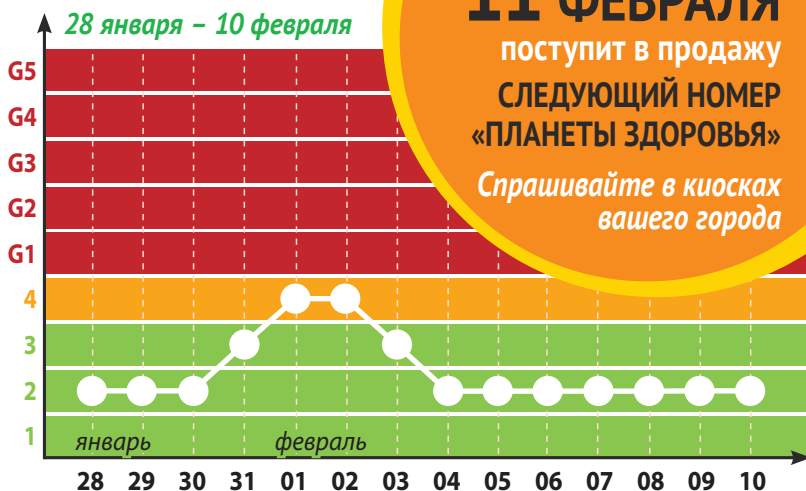
**● МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ** – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

**● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1** – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от крепкого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

1 и 2 февраля 2019 возможны возмущения магнитосферы Земли

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



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

**● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G3** – гипотоникам, возможно, потребуются адаптогенные препараты, поддерживающие тонус, – настойки женьшеня, эхинацеи, лимонника, аралии. А вот гипертоникам, напротив, помимо их обычных препаратов могут пригодиться седативные на основе валерианы и пустырника.

**● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G4** – не стоит прятаться от погоды в квартире, лучше как можно больше гулять, можно устроить

себе разгрузочный день, пить травяные настои и принимать витаминные комплексы с микроэлементами.

**● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G5** – по возможности стоит остаться дома; исключить из рациона соль, острые блюда, газированные напитки, копчености, алкоголь, кофе, свежую выпечку; избегать стрессов; меньше пользоваться мобильным телефоном. Два раза в день стоит измерять давление.

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

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

**БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ**

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

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

**ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ**

**СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»** <http://www.dento-lux.ru>

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

**ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ**

предъявителю **СКИДКИ**

**25%** на протезирование  
**11%** на лечение

подарочные сертификаты – скидка 10%

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ**

Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб.	<b>2900 руб.</b>
Съемный протез (отеч.)	8500 руб.	<b>7500 руб.</b>
Безметалловая коронка, ВИНИР (диоксид циркония, Иммакс)	16000 руб.	<b>9500 руб.</b>
Пломба (светотверждаемая, пр-во США)	от 500 руб.	<b>от 500 руб.</b>
Установка импланта	24 000 руб.	<b>18 000 руб.</b>
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб.	<b>2000 руб.</b>
Панорамный рентген	470 руб.	<b>400 руб.</b>
Отбеливание Zoom 4 (ZOOM-White Speed)	21 000 руб.	<b>17 850 руб.</b>

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ЛУК – СУСТАВАМ ЛУЧШИЙ ДРУГ

Хочу рассказать о старинном средстве от боли в коленном суставе. У нас в семье это наследственное, передается из поколения в поколение, и все мы используем простой репчатый лук.

На одно колено нужна одна большая луковица. Ее понадобится разрезать поперек пополам, приложить с двух сторон к суставу и зафиксировать. Можно прибинтовать или использовать бинт-сеточку. Такой луковый компресс надо делать на ночь, а утром снимать. Боль утихает, а через два-три дня и вовсе может пройти.

*Людмила Н., технолог, Московская обл.*



### ✉ ПРОСТАЯ КОРИЦА С ДАВЛЕНИЕМ СРАЗИТСЯ

Я знаю много народных средств от повышенного давления, так как страдаю этим и перепробовала, наверное, все. Но лучше всего мне помогает кефир с корицей.

На стакан кефира я добавляю щепотку корицы, хорошо размешиваю и выпиваю в два подхода в течение дня.

*Лидия Павловна Гринева, няня, Рязанская обл.*

### ✉ МАССАЖ ДА МАСКА, И КОЖА ПРЕКРАСНА!

Зимой у меня все время сохнет и шелушится кожа на лице, это большая проблема. Подруга поделилась со мной рецептом хорошей маски, которая помогла мне справиться с этой проблемой.

Для маски я беру 1 столовую ложку размягченного сливочного масла, смешиваю с 1 чайной ложкой меда и 1 столовой ложкой мякоти какого-нибудь фрукта.

Это может быть банан, спелая хурма, киви или груша. Маску накладываю на кожу лица и при этом как бы вбиваю ее в кожу кончиками пальцев. Через 20 минут смываю теплой водой. Моя кожа больше не шелушится!

*Маргарита Нестерова, педагог, г. Москва*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

**Я не люблю всякой химии и поэтому использую травы. Например, для блеска волос я ополаскиваю их отваром аптечной ромашки. Всем очень советую! Волосы блестят просто невероятно!**

*Наталья Коровина, г. Южноуральск*

### ✉ ГЕРПЕС НА ГУБЕ ПОБЕДИТ ШАЛФЕЙ

Отвар шалфея – прекрасное средство от герпеса на губах. Я пользуюсь этим рецептом давно и решила поделиться им с читателями.

Шалфей можно купить в любой аптеке или летом засушить. 1 пакетик или 1 столовую ложку, если шалфей не в пакетиках, заливаем 1 стаканом кипятка и оставляем настаиваться на полчаса. Этим отваром надо смачивать ватные диски и накладывать на губу в том месте, где начался зуд, на 20–30 минут несколько раз в день – чем чаще, тем лучше. Каждый раз необходимо брать новый ватный диск.

Если успеть вовремя, пузырьки герпеса даже не появятся!

*Татьяна Шарова, пенсионерка, г. Иваново*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ХИТРЫЙ МАНИКЮР

**Если срочно нужно привести в порядок маникюр, а времени на поход в салон нет, просто нанесите на ногти прозрачный лак, а сверху присыпьте блестками. Модно и красиво!**

*Олеся Мохова, г. Самара*

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ЧУДЕСНЫЙ СОК, ЧТО ПЕЧЕНЬ ПОЧИСТИТЬ ПОМОГ

Я периодически чищу печень с помощью сорбита, как посоветовала мне гастроэнтеролог. Правда, не очень люблю эту методику. Для меня она слишком дискомфортна. Но я нашел компромисс, как снизить количество сеансов. Часть из них заменяю на очистку печени соками.

Кипячу в эмалированной кастрюльке литр воды, добавляю в кипяток 1 чашку нарезанной красной свеклы и половину той же чашки изюма. Огонь выключаю, накрываю крышкой и даю настояться минут 45–50. Остывшую смесь помещаю в блендер, добавляю сок одного лимона, все тщательно перемешиваю. Состав пью два раза в день по стакану: утром натощак и за час до обеда. Делаю так неделю, а через две недели пару раз чищу сорбитом. Но и без него средство отлично чистит печень. Несложно, вкусно и довольно комфортно!

Валентин Юсупов, г. Москва



Рисунок: Светлана Данилова

**Поделитесь своими советами и рецептами!**

pz@kardos.ru  
115088, г. Москва,  
ул. Угрешская, 2, стр. 15  
ИД «КАРДОС»  
(«Планета здоровья»)  
8 (499) 399 36 78

## ✉ СОК ПЛЮС МЁД – И КАШЕЛЬ ПРОЙДЁТ

Я увлекаюсь ЗОЖ и поэтому очень люблю свежевыжатые соки. А недавно я узнала, что с их помощью можно вылечить сухой кашель. Я проверила этот рецепт на себе.

Нужно взять равное количество свежевыжатых соков черной редьки и моркови, добавить мед (на 1 стакан смеси соков примерно 1 столовую ложку), перемешать и пить по 1 чайной ложке 4 раза в день перед едой. Готовую смесь держать в холодильнике и использовать в течение суток.

К.И. Шмельёва,  
г. Владимир

**ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ**  
на сайте: [wolvesby.ru](http://wolvesby.ru)

**НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА** цена: 399р.  
из освященного камня обсидиана  
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),  
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),  
«Матрона Московская», «Святая София» (для здоровья),  
«Ангел-Хранитель» (оберегает от беды), «Неупиваемая чаша»  
(защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает  
водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей)

**Защитные браслеты** для детей и взрослых «Красная нить» цена: 399р.  
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: 499р.

**«Святой Целитель Шарбель»** цена: 599р.  
количество ограничено  
исцеляет все болезни!

**Цепочка и браслет** позолота 24к.: 899р.  
Цепочка: 899р.  
Длина 60 см 599р.  
Браслет (20 см) 599р.  
Набор (цепочка+браслет) 1199р.

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

**Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебрение: 499р.**  
Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Украшены блестящей огранкой под бриллиант (размеры: 17-20)  
Кольцо и серьги «Греческая фантазия»  
Кольцо и серьги «Защита ангела»

**«Кошачий глаз»** Кольцо и серьги  
«Королевский бриллиант»

**Цена одного изделия позолота 24к.: 999р., серебрение: 699р.**  
Кольцо и серьги «Цветок верности»  
Кольцо «Благородный слон»  
Серьги «Янтарь» цена: 1399р.

**Бусы** Природный Янтарь 4х видов: вес: 15г 899р, 35г 1399р, 45г 1999р, 60г 2399р.  
Бусы 699р., Браслеты 499р., Кулоны 399р. из натуральных камней: Агат, Лунный камень, Малахит, Аметист, Коралл, Сердолик, Горный хрусталь, Яшма, Гранат, Бирюза, Нефрит и др.

**Кольцо и серьги «Нежность с фианитом» и «Сохрани»** и Пресвятой Богородицы  
Кольца «Спаси и сохрани» ширина 3 и 6 мм  
Кольцо обрубальное (размеры: 15-25)

**Черный жемчуг 1999р.**  
Белый жемчуг Длина 50см, вес 55г диаметр 10мм, 1399р.

**«Каменная роза»** Кольцо и серьги «Неделька»

**В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе.** Размер цена: 2499р. цена по скидке: 1299р. 27см x 27см

**ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ**

Главная функция любого сустава – подвижность. И именно она страдает первой, даже если никакого видимого повреждения ещё нет. Именно нарушения подвижности первыми расскажут о проблемах с суставами.

### 1. ШЕЯ

Оценку функционального состояния шейного сегмента помогут провести простые наклоны головы. Проводите их у зеркала. Наклоняйтесь вперед до касания грудины нижней челюстью. Отклоняя голову назад, зафиксируйте взгляд как можно более вертикально. А при выполнении боковых наклонов смотрите в зеркало – нижний край нижнего уха должен быть на одной линии с верхним краем верхнего.

### 2. ЛОКТИ

Согните руку в локте и оцените, насколько кисть свободно касается плеча. Если полностью или хотя бы пальцами, то все в порядке. А вот если совсем не касается, то это может быть симптомом ревматического поражения.

### 3. ЗАПЯСТЬЯ

Поставьте локоть на стол, расслабьте кисть и дайте ей свободно «повиснуть» под силой тяжести. Чем ближе угол между кистью и локтем к 90 градусам, тем лучше подвижность.

### 4. ПЛЕЧИ

Возьмите в руку маленький предмет (мячик, клубок), встаньте и поднимите руку с этим предметом вверх. Согните ее в локте так, чтобы кисть опустилась за спину. Вторая рука сгибается в локте за спиной и пытается принять предмет от первой, но без перебрасывания! Повторите, поменяв руки. Тест считается удовлетворительным, если передача проходит без проблем.

# ПРОВЕРЯЕМ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ

Тест за  
**5**  
минут



### 5. ПОЗВОНОЧНИК

Здесь понадобится карандаш. Встаньте спиной к стене и сделайте небольшую, но заметную отметку на уровне плеч. Не разворачиваясь, сделайте большой шаг вперед. Отклоняясь назад, постарайтесь увидеть метку. При здоровом суставе упражнение дается без усилий. Если же нет, то сделайте другой тест: повернитесь боком к стене с меткой и дальней рукой (от стены) постарайтесь коснуться метки. Рука должна быть прямой, а тело вращать нельзя!

### 6. ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ

Встаньте рядом с любым предметом, о который можно опереться. Согните ногу на 90 градусов, для удобства можно согнуть и в коленном суставе. Отведите в сторону и удерживайте несколько секунд. Совсем замечательно, если упражнение дается без поручня и не сгибая в колене.

### 7. НОГИ

Сядьте на пол, выпрямите ноги. Напрягите мышцы, потяните пальцы стоп на себя. Не поднимайте ног, только потяните носки!


Сустав здоров если вам удастся протаскать под пятками любой плоский предмет – небольшую шоколадку, толстую тетрадку.


*Любое из выявленных нарушений еще не говорит о болезни в том или ином суставе. Подвижность также может быть снижена из-за маленькой растяжки или анатомических особенностей. Любое уменьшение функции – это лишь сигнал о том, что стоит сходить к специалисту. Он обязательно выяснит причину и поможет в каждом конкретном случае. Будьте здоровы!*





Подготовила Анастасия Соколовская


## ЧЕМ БОГАТЫ БРУСНИЧНЫЕ ЛИСТЬЯ


 **Витамина С** в листьях брусники в 14 раз больше, чем в ягодах.

 **Группа витаминов В** содержится в них практически в полном составе.

 **Флавоноиды и кумарины** полезны для сердечно-сосудистой системы.

 **Танины** обеспечивают вяжущий и противовоспалительный эффект.

 **Гликозид арбутин** обладает сильным мочегонным действием, при этом являясь мощным природным антисептиком.

 **Бензойная кислота**, которая долгое время сохраняет листья брусники без порчи, эффективно противостоит различным воспалениям.

# ЛИСТ БРУСНИЧНЫЙ – ЛЕКАРЬ ОТЛИЧНЫЙ

Брусника известна народной медицине с незапамятных времен. Современные исследования показали, что это растение действительно является лекарственным, поэтому сегодня листья и побеги брусники также используются в медицинских целях.

## ЧТОБЫ НЕ ХВОРАТЬ, ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПРИМЕНЯТЬ

### ЧАЙ ИЗ БРУСНИЧНЫХ ЛИСТЬЕВ

*очень полезен для укрепления иммунитета, его можно пить 3–4 раза в день. На 500 мл крутого кипятка берут 1 столовую ложку сырья, настаивают 15–20 минут. Лучше всего пить такой чай с медом.*

### НАСТОЙ

*для лечения простудных заболеваний, желчекаменной болезни, подагры, ревматизма.*

Готовят настой в термосе. На 1 стакан крутого кипятка берут 2 чайных ложки сырья, настаивают 2–3 часа. Готовый настой процеживают и пьют в зависимости от заболевания: при подагре, ревматизме, простуде – по полстакана 3–4 раза в день, при желчека-

### ВАЖНО!

*Все отвары и настои можно хранить не более 48 часов, но наилучшего эффекта можно добиться, если готовить свежий отвар или настой ежедневно.*

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- × Язвенная болезнь желудка и ДПК;
- × Гастрит с повышенной кислотностью;
- × Почечная недостаточность;
- × Гипотония;
- × Индивидуальная непереносимость.

менной болезни – по 2 столовые ложки 4–6 раз в день.

### ОТВАР БРУСНИЧНЫХ ЛИСТЬЕВ – мочегонное и антисептическое средство.

Отвар готовят на водяной бане. Одну столовую ложку сырья заливают стаканом воды и размещают на водяной бане на полчаса. Готовый отвар процеживают (листья необходимо отжать) и доливают кипяченой водой до 200 мл. Принимают отвар по 50 мл 4 раза в день не раньше, чем через полчаса после еды, в теплом виде.

Ольга Бельская

## Псориаз?

Лечение без стероидов и гормонов

**Лома Люкс Псориасис – линейка натуральных средств для комплексного лечения псориаза**

Лекарство **Лома Люкс Псориасис** для приема внутрь – содержит микроэлементы минералов дающих лечебные свойства грязевым ваннам Мертвого моря. Мягко избавит от зуда, бляшек, шелушения и бессонницы, на долго сохраняя достигнутый результат. Принимать внутрь, всего 1 раз в день, утром натощак.

Дополнительно **паста (мазь)** и **шампунь-кондиционер**

**Лома Люкс Псориасис** на основе каменноугольной смолы и тщательно подобранных растительных компонентов помогут восстановить внешний вид кожи, уменьшая воспаление, зуд, шелушение и нарастание чешуек.



Реклама  
Рег. П №015963/01

8-800-700-88-88 [www.gritonika.ru](http://www.gritonika.ru)

Телефон для справок: (495) 645-68-80

Отпускается в аптеках без рецепта

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ И ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ



Главная задача реабилитации после инсульта – восстановления потерянных функций и предоставление человеку возможности жить полноценной жизнью.

## АВАРИЯ МОЗГА:

Жизнь после одной из самых страшных личных «сосудистых катастроф», какой и является инсульт, уже никогда не станет такой, какой она была до неё. Зачастую человеку приходится учиться заново говорить и ходить и делать то, что раньше ему казалось совершенно обыденным. И очень часто на это уходят месяцы, а иногда и годы. Именно поэтому так важна реабилитация.

### ЭКСПЕРТ

О ней в этом номере мы и поговорили с **врачом-физиотерапевтом, врачом лечебной физкультуры, младшим научным сотрудником ФГБУ «НМИЦ РК» Минздрава России, преподавателем кафедры физической терапии и медицинской реабилитации Василием КОЛЫШЕНКОВЫМ**



## Что нужно знать о реабилитации после инсульта

### ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

– **Василий Андреевич, в чем заключается реабилитация после удара и насколько она важна?**

– Реабилитация после инсульта достаточно сложный процесс, эффективность которого зависит от правильной координации действий многих специалистов. В процессе восстановления участвуют врачи из так называемой мультидисциплинарной реабилитационной бригады. Как правило, в состав мультидисциплинарной бригады входят: невролог, кардиолог, терапевт, врач-

реабилитолог, уролог, травматолог-ортопед, врач ЛФК, физиотерапевт, инструктор ЛФК, массажист, клинический психолог, логопед-дефектолог, медицинская сестра, эрготерапевт – специалист, работа которого направлена на максимальную адаптацию человека в окружающей обстановке. Именно такой объединенный подход приводит к успеху и долгожданной реабилитации. Конечно, важность ее сложно переоценить.

Но все-таки, я считаю, самая важная функция во всей реабилитации – принадлежит самому пациенту, его мотивации и его стремле-

нию к возвращению к должному уровню физической активности.

– **А чем отличается реабилитация после ишемического инсульта и реабилитация после геморрагического инсульта?**

– Только тяжестью состояния пациента. Комплекс реабилитационных мероприятий при том или ином виде инсульта подбирается исходя из клинического и функционального состояния пациента, и он строго индивидуален.

Реабилитация и при том, и при другом варианте инсульта начинается мак-

симально рано, обычно на 3–5 день, еще в реанимации.

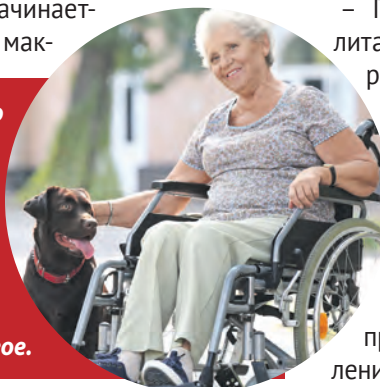
Хочу повторить, что реабилитация после инсульта очень важна, так, как только с ее помощью пациент может восстановить свое здоровье в полном объеме. Дело в том, что после удара многие больные частично, а иногда и полностью, теряют способность к движению, общению, концентрации внимания, запоминанию и другим жизненно важным функциям. И наша задача – помочь им полностью восстановиться!

– **Как происходит процесс восстановления?**

– Главная задача реабилитации – восстановление разрушенных нервных клеток или обеспечение условий для того, чтобы здоровые нейроны мозга взяли их функцию на себя. С точки зрения физической реабилитации происходит восстановление утраченных или на-

Дорогие читатели, этой публикацией мы открываем серию материалов об инсульте. В следующих номерах наши эксперты дадут советы по реабилитации на каждый день:

- особенности ухода за лежачим больным;
- рецепты блюд в постинсультный период;
- артикуляционная гимнастика для восстановления речи;
- основы лечебной физкультуры;
- как организовать прогулки на свежем воздухе;
- как безопасно пользоваться креслом-каталкой и многое другое.





# ЛИКВИДИРУЕМ ПОСЛЕДСТВИЯ!

рушенных функций, таких как моторный контроль, когнитивные функции или нарушения речи.

## ХОДИТЬ И ВИДЕТЬ, КАК ПРЕЖДЕ

– Как вернуть возможность двигаться?

– Восстановление двигательных функций достаточно сложный процесс, который связан в первую очередь, с моторным обучением пациента. Это достаточно кропотливый и относительно нудный процесс, который включает в себя многократное повторение одних и тех же действий с целью сформировать новые нейронные связи.

Сначала пациент учится стоять, потом ходить, делать упражнения на координацию движений и баланс-терапию. Кроме этого, для восстановления функций конечностей применяют как различные тренажеры, так и физиотерапевтические методы.

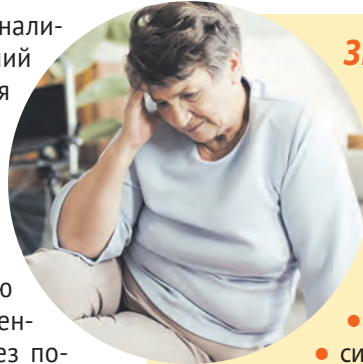
– А можно ли «настроить» зрение заново?

– Зрительный анализатор – важнейший орган восприятия информации. Нарушения зрения после инсульта могут иметь различный характер и различную степень выраженности. Поэтому без помощи квалифицированного офтальмолога здесь не обойтись! Способов восстановления зрения после инсульта достаточно много, и основу их составляют физические упражнения для восстановления зрения. При более тяжелых случаях возможно как лекарственное, так и оперативное лечение.

## ВОССТАНОВИТЬ РЕЧЬ И ПАМЯТЬ

– Как происходит восстановление речи и памяти?

– В решении этого вопроса очень важна квалифицированная помощь логопеда. У данных специалистов огромный спектр методик для восстановления речевых



## ЗНАЙ И ПОМНИ!

### РАСПОЗНАЕМ ИНСУЛЬТ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Очень важно заметить первые признаки инсульта. В тот момент, когда клетки головного мозга начинают отмирать, появляются следующие симптомы:

- пронзительная головная боль,
- сильное головокружение,
- нарушение координации движения,
- общая слабость,
- онемение мышц с одной стороны тела,
- проблемы с речью – заторможенная речь, нарушение дикции или полная неспособность что-либо сказать,
- проблемы со зрением – потемнение в глазах, размытое изображение, раздвоение предметов, ухудшение зрения,
- спутанность сознания или его кратковременная потеря,
- дезориентация в пространстве – человек не знает, какой сегодня день, не знает, где он находится, и даже может не узнавать своих родных,
- галлюцинации.

функций, который позволяет проводить занятия не только на самом эффективном уровне, но и с большим интересом для самого пациента. В домашних условиях это могут быть различные игры, связанные с произношением или запоминанием слов, ло-

гические игры, тренировка когнитивных функций. Хочу отметить, что это достаточно длительный процесс, который может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет.

**Читайте дальше на стр. 10**

Фото: Robert Kneschke, Pixel-Shot, Photographee.eu, Cyrustr, yoshi-5 / Shutterstock.com



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

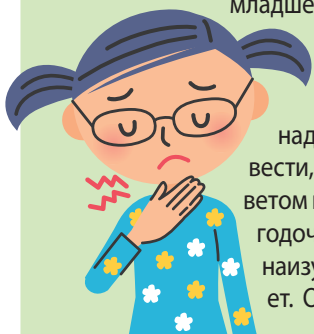
### АНГИНА ЗАМУЧИЛА? КУПИ АНИСА ПАХУЧЕГО!

Этой зимой вся моя семья переболела гнойной ангиной. Вот это был аттракцион, скажу я вам! До сих пор аукается. То у младшей дочки горло заболит, то у меня саднить начнет, то муж, слышу, снова покашливает. Нет, так дело не пойдет. Антибиотики – антибиотиками, но надо же и флору гортани в норму привести, долечить эту бяку. И пошла я за советом к прабабушке. Ей, моей милой, уже 97 годочков, а какая умница! Каждую травку наизусть помнит и как ее применить – знает. Она-то и посоветовала мне купить в

аптеке корней аниса. 1 чайную ложку сырья залить стаканом теплой кипяченой воды и настаивать под полотенцем часов восемь. Процедить, добавить немного меда, понемногу подогреть и полоскать горло. Можно по 2–3 столовых ложки и принимать до еды раза три в день.

Отличное средство оказалось, скажу я вам. Бабушка только строго-настрого «заговаривать» ангину запретила. Мол, православные люди таким не балуются. Я на ус намотала, хоть и невоцерковленный человек, но страх Божий имею. Да и травка помогла. Спасибо бабулечке моей!

*Вероника Савушкина, г. Вологда*



## АВАРИЯ

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые для восстановления после инсульта. В следующем номере о лекарствах от подагры.

# ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ\*



## для восстановления после инсульта

### Марина НИКУЛИНА

главный внештатный специалист Министерства здравоохранения РО по медицинскому и фармацевтическому образованию:



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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
<b>МНН: АТОРВАСТАТИН</b> – гиполипидемическое средство из группы статинов, снижающее уровень общего холестерина			
АТОМАКС	табл. 10 мг, 30 шт.	Индия	380 руб.
АТОРВАСТАТИН КАНОН	табл. 10 мг, 30 шт.	Россия	280 руб.
ЛИПРИМАР	табл. 10 мг, 30 шт.	Пуэрто-Рико	800 руб.
ТОРВАКАРД	табл. 10 мг, 30 шт.	Чехия	300 руб.
ТУЛИП	табл. 10 мг, 30 шт.	Словения	280 руб.
<b>МНН: РОЗУВАСТАТИН</b> – гиполипидемическое средство из группы статинов, снижающее уровень общего холестерина			
АКОРТА	табл. 10 мг, 30 шт.	Россия	500 руб.
РОЗУВАСТАТИН	табл. 10 мг, 30 шт.	Россия	290 руб.
РОКСЕРА	табл. 10 мг, 30 шт.	Словения	500 руб.
МЕРТЕНИЛ	табл. 10 мг, 30 шт.	Россия	675 руб.
РОЗАРТ	табл. 10 мг, 30 шт.	Мальта	601 руб.
<b>МНН: ЭНАЛАПРИЛ</b> – лекарственное средство, применяющееся для лечения высокого артериального давления			
ЭНАП	табл. 10 мг, 60 шт.	Словения	272 руб.
БЕРЛИПРИЛ 10	табл. 10 мг, 30 шт.	Германия	128 руб.
ЭНАМ	табл. 10 мг, 20 шт.	Индия	61 руб.
ЭНАЛАПРИЛ	табл. 10 мг, 20 шт.	Россия	19 руб.
<b>МНН: МЕТОПРОЛОЛ</b> – кардиоселективный бета-1-адреноблокатор, оказывающий гипотензивное, антиангинальное и антиаритмическое действие			
МЕТОПРОЛОЛ	табл. 100 мг, 30 шт.	Россия	58 руб.
БЕТАЛОК	табл. 100 мг, 100 шт.	Швеция	478 руб.
ВАЗОКАРДИН	табл. 100 мг, 50 шт.	Словакия	105 руб.
ЭГИЛОК	табл. 100 мг, 30 шт.	Венгрия	133 руб.

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

### Продолжение.

#### Начало на стр. 8

Что касается восстановления памяти, то здесь прогноз у большинства пациентов достаточно благоприятный. Он требует постоянных занятий с нейропсихологом и эрготерапевтом, и, конечно, активной самостоятельной работы – выполнения специальных упражнений на мышление, внимание, запоминание. Решение кроссвордов и заучивание стихов также входит в этот список.

#### – Нужна ли особая диета во время реабилитации?

– Как таковой особой диеты нет. Стоит придерживаться правильного и сбалансированного питания. Полностью откажитесь от курения и алкоголя.

Сократите объем соленой, сладкой и жареной пищи, ограничьте употребление сливочного масла, субпродуктов и яичных желтков. Контролируйте калорийность пищи и помните, что употребляемые углеводы должны быть сложными – крупы, бобовые, овощи. Не забывайте про витамины и не переусердуйте.

#### ДОМА ИЛИ В БОЛЬНИЦЕ?

– Как вы считаете, где лучше проходить восстановление после инсульта: в реабилитационном центре или дома?

– Несомненно, реабилитацию лучше проходить в специализированном центре. Возможности современных реабилитационных центров в данное время не ограничиваются лечебной физкультурой и массажем. В профильных учреждении-

# МОЗГА: ЛИКВИДИРУЕМ ПОСЛЕДСТВИЯ!

ях на вооружении имеются современные методики, такие как роботизированная терапия, тренировки с биологически обратной связью и даже погружение в виртуальную реальность. Совмещение всех этих методик позволит существенно сократить сроки восстановительного лечения после инсульта.

**– От чего зависят сроки реабилитации? Что их тормозит, и можно ли их ускорить?**

– Самый важный фактор – раннее начало реабилитационных мероприятий, и приступать к ним желательно в палате реанимации. Также на сроки восстановления влияет клиническая картина и функциональное состояние пациента. Огромная роль, влияющая на сроки восстановления, принадлежит самому пациенту и его жела-

нию вернуться к должному уровню физической активности. Так же незаменимо и участие родственников, которые ежеминутно должны мотивировать больного к восстановлению.

**– Как вы относитесь к тому, что после двух лет восстановления останавливается? Стоит ли пробовать дальше? Если да, то как?**

– Головной мозг – сложнейший орган, который не до конца изучен. На мой взгляд, нейропластичность – вот секрет в восстановлении после инсульта. Регулярные тренировки двигательных навыков, развитие когнитивных функций, поддержка со стороны родственников, квалифицированная медицинская помощь – основа в скорейшем восстановлении после инсульта. Пробовать стоит всегда! Если не попробуешь – никогда не узнаешь!

*Наталья Киселёва*

## КСТАТИ

Обращаться за реабилитацией в стационар необходимо сразу, а не через полгода или год после инсульта!

## ВАЖНО ЗНАТЬ

### ПРАВИЛО УЗП

Если вам кажется, что с вашим близким что-то не так, и вы подозреваете, что у него инсульт, воспользуйтесь правилом УЗП.



#### У – улыбнитесь

Если улыбка кривая, то знайте, что это инсульт. Дело в том, что паралич мышц с одной стороны тела – характерная черта инсультного состояния. С какой стороны улыбка опущена, та сторона тела и поражена.



#### З – заговорите

Попросите человека что-нибудь сказать. Если вы услышите бессвязную и заторможенную речь, то это точно инсульт, так как в таком состоянии речь обычно нарушается.



#### П – поднимите руки

Пусть человек поднимет вверх одновременно обе руки. Если одна рука падает или уходит в сторону, это один из признаков инсульта. Ну, а если все же сомнения остались, попросите пострадавшего высунуть язык. При инсульте он обычно западает набок.

Если вы обнаружили хотя бы одно отклонение от нормы, срочно вызывайте скорую помощь! При этом постарайтесь предельно точно перечислить все присутствующие симптомы. Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем лучше. Ведь даже несерьезные на первый взгляд симптомы инсульта в большинстве случаев свидетельствуют о серьезных нарушениях мозговых функций, что может стать причиной тяжелых последствий!

## СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ

9 февраля

**Международный день стоматолога.**

День выбран неслучайно.

9 февраля – это еще и день святой мученицы Аполлонии, ставшей покровительницей как мучающихся зубной болью, так и врачей, призванных эту боль устранять. К слову, ученые выяснили, что древние «стоматологи» использовали прототип первой бормашины еще 9 тысяч лет назад.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### ОТ ЖЕНСКИХ ВОСПАЛЕНИЙ ПРОСТОЕ ЕСТЬ РЕШЕНИЕ

Когда пришла к доктору с очередным женским воспалением, на мой страдальческий вопрос «почему?» она лишь ответила: «У женщин обычно такие проблемы до сорока, у мужчин после». И это что же получается, мне страдать и страдать от этой бляки, ждать часа икс, когда само все пройдет? В аптеке снова целый пакет лекарств накупила, но поняла, что нужно что-то еще делать. Одних лекарств мало. За советом к маме побежала, к кому же еще? Мама мне и посоветовала сделать «вытягивающую» лепешку и рецепт дала. Зашла я в магазин, купила муки грубого помола, да уксуса яблочного. Дома из этих ингредиентов замесила тесто. Слепила из него лепешку. Эту лепешечку привязывала на низ живота на ночь после душа. На лепешку пергамент и марлечкой прикручивала. На утро делала новую и еще два часа носила днем. Так делала до полного выздоровления. А оно себя ждать не заставило.

*Карина Семёнова, г. С.-Петербург*



# ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

## ✉ ЛЕЧИЛА ЩИТОВИДКУ, НО ПРОБЛЕМА ОСТАЛАСЬ

*Осенью мне поставили диагноз «гипертиреоз», эндокринолог назначил препараты. Должна была явиться на контроль после нового года. Да не пошла. Лечиться-то лечилась, а изменений не заметила в состоянии здоровья. Может, не те лекарства мне назначили?*

Тамара Петровна К., пос. Мирный



### ЭКСПЕРТ

#### Татьяна ФИЛАТОВА

к.м.н., ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РязГМУ, эндокринолог высшей категории

**З**апомните, лечить гипертиреоз нужно долго – год-полтора. Если не долечить, то проблема никуда не денется, лишь усугубится. Возможны рецидивы, которые могут потребовать уже хирургического вмешательства. Железа может еще больше увеличиться, может начать сдавливать близлежащие органы и ткани, и вот тут начнутся настоящие проблемы. А потому болезнь обязательно нужно долечивать правильно! Вероятно, доктор назначил вам курс комбинированной тиреостатической терапии. Иногда одного курса бывает недостаточно. Поэтому, конечно, вам необходимо явиться на контроль и получить дальнейшие рекомендации и лечение.

4  
февраля  
1878  
год

### СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ

**Родился Луи Камилл Майяр (ум. 1936) – известный французский ученый, врач и химик.** Благодаря его исследованиям мы узнали о так называемой «реакции Майяра»: образование многочисленных продуктов, которые и вызывают специфический вкус и аромат у продуктов, подвергнутых термической обработке, включая то, что мы называем румяной корочкой. Исследуя метаболизм мочевины и в целом заболевания почек, Майяр создал теорию «урогенного несовершенства» и ввел концепцию «коэффициента Майяра» или «индекса уrogenного несовершенства». Его работы в этой области оказались исключительно своевременными для диагностики почечных нарушений. Коэффициент Майяра использовался нефрологами вплоть до 1950-х годов.

## ✉ ГРЕТЬ ИЛИ НЕ ГРЕТЬ?

*Когда заболел мой шестилетний сынишка, свекровь отдала нам синюю лампу со словами: «Нет ничего лучше от насморка, я еще своему сыну так нос лечила». А я вот никогда ей не пользовалась, лампой этой, и не знаю, можно ли греть носик ребенку.*

Ольга Пиратова, Нижегородская обл.



### ЭКСПЕРТ

#### Светлана ЕРМАКОВА

врач-невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт

**Г**реть надо с умом, чтобы не получить более серьезную патологию. И уж точно на детях экспериментировать не стоит. Зачастую получается так: мама видит, что у ребенка сопли, или он жалуется на то, что носик не дышит, и начинает греть. В итоге у ребенка отток из отверстия, через которое отходит секрет с пазухи, увеличивается, образуется гной. Мы только переводим тот процесс, который можно было бы излечить быстро, в острую стадию, вплоть до отита и менингита. Так что мое мнение: греть бездумно нельзя! Нос можно греть только в том случае, если нет и намека на гайморит, и доктор на очной консультации дал для этого зеленый свет.

## ✉ ЗАЧЕМ ФЕНУ ОЗОНАТОР?

*Старенький мой помощник, фен, недавно приказал долго жить. Озадачилась покупкой нового, стала выбирать и обомлела. Такое количество «наворотов», что сходу и не разберешься. Вот не могу понять, ионизатор и озонатор нужны мне или нет?*

Виктория Ляпушкина, г. Москва



### ЭКСПЕРТ

#### Ольга НЕКРАСОВА

парикмахер, участник международных конкурсов

**Д**авайте разбираться. Ионизатор нужен для предотвращения пересушивания волос. А озонатор делает волосы гладкими и эластичными. Он помогает молекулам воды проникать вглубь волоска, насыщая его структуру кислородом и отшелушившая чешуйки. Теперь вы знаете, для чего нужны эти функции в фене, выбор за вами!



# Как уберечься от «хромой» судьбы?

## Комплексное лечение артроза тазобедренного сустава



«Муж долго занимался единоборствами, и иногда у него болело в области бедра, он не обращал внимания, говорил, что наверно с возрастом суставы одеревенели. Но боли усиливались, сделал рентген, и специалист ошеломил диагнозом: коксартроз обоих тазобедренных суставов 1 степени. Муж впал в уныние, переживает, что будет хромать, опираться на палку – ведь он всегда был сильным, спортивным. Говорит: «Я – развалина», и я не могу его заставить ходить на физиотерапию, которую назначили в комплексе с лекарствами...» *Марина Н., г. Ярославль*

### УГРОЗЫ КОКСАРТРОЗА

Коксартроз – артроз самого крупного и мощного сустава чашеобразной формы – тазобедренного. Диагноз подразумевает, что старые ткани хряща разрушаются быстрее, чем формируются новые.

Старт тяжёлому недугу обычно даёт ухудшение кровоснабжения сустава и свойств синовиальной смазки, питающей хрящ. Он может истончаться, стать сухим и шершавым, расщепляться, терять амортизирующие свойства и перестать помогать движениям. Оголённые кости могут тереться друг о друга, воспаляться, деформироваться, а суставные капсулы порой растягиваются из-за накопления в них воспалительного экссудата. Всё это способно вызвать мучительную боль и ограничение подвижности.

Коксартрозу сопутствуют трудности с ходьбой по лестнице и неспособность развести ноги, садясь верхом на стул.

Коксартроз – хроническое, то есть необратимое заболевание. А значит, патологические изменения обычно со временем набирают силу, захватывают новые площади, ведут к некрозу головки бедренной кости или утрате опорной функции ног. Особенно пугает людей веро-

ятность укорочения конечности и хромоты, обездвиженности, инвалидности и беспомощности. При запущенном недуге может относительно помочь только операция – непростая, не дающая гарантий, с длительным восстановительным периодом, требующая ревизий (повторных вмешательств). Но лучше не доводить дело до крайностей!

### КАК БОРОТЬСЯ С РИСКАМИ?

Как правило, назначают нестероидные противовоспалительные препараты и хондропротекторы для стимулирования восстановления. Причём на передний план выходят задачи по усилению кровообращения и обменных процессов. Для этого используют физиотерапию магнитным полем, которая к тому же способствует полноценному усвоению лекарств.

Беда многих пациентов – нежелание или физические сложности с посещением необходимых процедур в поликлинике. Учёные предлагают выход – лечение современным медицинским аппаратом АЛМАГ-02 в комфортных домашних условиях.

Ценность аппарата – в возможности увеличивать приток крови к суставным компонентам. Ему под силу справиться с воспалением, отёком, спазмом и болью.

### АЛМАГ-02 ПРИ КОКСАРТРОЗЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ:

- устранить боль и воспаление;
- повысить двигательную активность;
- затормозить деструкцию хряща и избежать операции.

АЛМАГ-02 может помочь повысить объём движений, удерживать ремиссию и не позволять коксартрозу прогрессировать.

АЛМАГ-02 – серьёзная техника с программным управлением, изначально предназначенная для медучреждений, но удобная для самостоятельного использования.

Импульсы аппарата способны проникать на нужную глубину и воздействовать на глубоко залегающий тазобедренный сустав. Коврик из индукторов покрывает большую зону, а благодаря дополнительным излучателям есть возможность влиять и на пояснично-крестцовый отдел позвоночника, что важно при лечении коксартроза.

И. Логинова

### АЛМАГ-02: держим курс на сохранение сустава!



**АЛМАГ-02**  
по цене  
**2018 года**  
с доставкой:

**МЕДТЕХНИКА МОСКВА**  
(499) 550-10-16  
[www.medtehnika-moskva.ru](http://www.medtehnika-moskva.ru)  
**МЕДТЕХНИКА**  
(499) 519-00-03  
[www.blagomed.ru](http://www.blagomed.ru)

**ЭКОЛОГИЯ XXI века**  
8-800 700-29-79

**МЕД-МАГАЗИН.RU**  
(495) 221-53-00

**БЕСПЛАТНЫЕ консультации**  
**специалиста компании ЕЛАМЕД**

**по лечению сложных заболеваний**  
**аппаратом АЛМАГ-02 в аптеках**



**САМСОН**  
**ФАРМА**  
1993  
СЕТЬ АПТЕК

ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-01-13  
ВЫ СМОЖЕТЕ УЗНАТЬ ГРАФИК РАБОТЫ КОНСУЛЬТАНТОВ



По телефону **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный) вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя  
Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: [www.elamed.com](http://www.elamed.com). Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# ХОЧЕШЬ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС?

Согласитесь, домашние дела – это то, что невозможно откладывать в долгий ящик всё время. Посуду мыть нужно, полы пылесосить тоже, да и пыль с полочек сама не испарится. А вот что можно делать бесконечно, так это планировать поход в спортзал... и так туда и не дойти. Наши герои – сёстры Мудровы – предлагают совместить полезное с полезным и превратить домашние дела в подобие фитнеса. Так и делать их будет куда приятнее.

## ДОМАШНЯЯ РАБОТА ВМЕСТО СПОРТЗАЛА

Ой, девочки, после праздников три лишних кило набрала. Как бы сбросить их без похода в спортзал? И некогда, и дорогоавто.

**Варвара**

Я тут прочитала в одном журнале, будто ученые доказали, мол, домашняя работа в течение двух с половиной часов в день помогает сбрасывать 315 ккал в час. Может, попробовать?

**Зоя**

Как бывшая спортсменка добавлю, к домашней работе неплохо бы добавить кардионагрузки, тогда ей вообще цены не будет.

**Лида**

Я начну с вытирания пыли: 30 минут работы – минус 105 калорий. Красота!

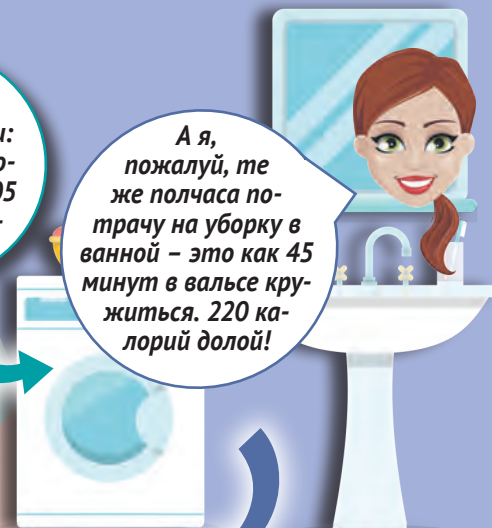
**-105**  
КАЛОРИЙ

А я, пожалуй, тебе же полчаса потрачу на уборку в ванной – это как 45 минут в вальсе кружиться. 220 калорий долой!

**-220**  
КАЛОРИЙ

Извините, девочки, я вас брошу. Мне надо в магазин сходить. Заодно и позанимаюсь: полчаса по лестнице вверх-вниз – это как 20 минут на скакалке прыгать, 285 калорий как не бывало. Сумки понесу в руках, такси не буду брать, как раз до дома 30 минут – еще минус 190 калорий. Да и по магазину полчаса побегать, как 18 минут в бадминтон играть – 110 калорий потрачу.

**-110**  
КАЛОРИЙ

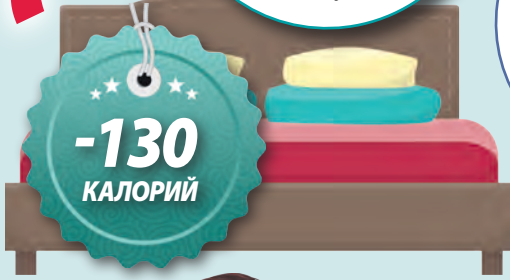


# ПРОЯВИ К УБОРКЕ ИНТЕРЕС!



Хитренькая. Я тогда все постели в доме сменю. Вон в журнале написано, что полчаса такой работы равно 12 минутам бега. 130 калорий минус.

**-130**  
КАЛОРИЙ



Так, а где в этом доме швабра? Полы помою. Минут 45 точно уйдет, а это словно 37 минут на катке, и 225 калорий тоже уйдут.

**-225**  
КАЛОРИЙ



Подготовила  
Ольга Бельская

Молодцы девчонки! Еще предлагаю папину машину помыть всем вместе. Полчаса несложной работы, а словно 32 минуты на коврике в йогацентре и по 143 калории скинем вдо-бавок.

**-143**  
КАЛОРИИ



Эх, скорее бы потеплело. Вон, пишу, что окна час моешь и 250 калорий улетают. А это как 42 минуты силовой йоги.

**-250**  
КАЛОРИЙ



Сестренки, дома-то как чисто! А скоро весна, дачные работы. Смотрите, 30 минут лопатой помахал – минус 315 калорий, а потом еще на великах 45 минут, и еще столько же калорий минус.

**-315**  
КАЛОРИЙ



Да-да-да, и не филонить. Убираться каждый день. Договорились? Тут ведь главное регулярность. А то не заметишь, как от лежания на диване снова лишние килограммы нас в плен возьмут.

Договорились! И давайте дневник веса заведем. Так интереснее стройнеть будет. А пока как вы смотрите на то, чтобы на лыжах по парку пробежаться? Лыжи-то мы все любим, а снега ого-го навалило. Вперед, к стройности с удовольствием и пользой!

А мне больше полоть нравится. Полчасика на грядке, как 13 минут силовой тренировки – 115 калорий долой.

А я еще пару хитростей придумала, чтобы больше калорий во время уборки сжигать. Предлагаю белье гладить под музыку, пританцовывая. И осанку держать, так еще полезнее. И генералить всем вместе раз в неделю. Мама счастлива будет, а нам бонусом талия красивая и крепкие мышцы.



К сожалению, не все умеют делать массаж стоп правильно, а посещение специализированных салонов бывает доступно не каждому. Между тем, дело это нужное. Ведь регулярный массаж стоп укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение, дарит молодость. В этом случае на помощь придёт массажный коврик!

## КОВРИК МАССАЖНЫЙ –



### ЭКСПЕРТ



Как правильно и эффективно его использовать, рассказывает врач-невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА

**О**ртопедический массажный коврик для стоп – односторонний гибкий мат на плотной основе с рельефной поверхностью. Когда человек на нем стоит или ходит по нему, происходит воздействие на биологически активные точки стопы.

### ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН

- корректирует и профилактирует различные деформации стопы при помощи прямого массажа,
- укрепляет голеностопный сустав,
- способствует снижению боли и отечности в ногах,
- повышает мышечный тонус,
- корректирует нарушения походки,
- помогает избавиться от болей, связанных с мозолями и шипами,

- предотвращает развитие варикозного расширения вен, артроза и артрита,
- профилактирует сколиоз и остеохондроз,
- содействует улучшению кровообращения и лимфотока,
- стимулирует нервную и эндокринную системы,
- в первые годы жизни способствует правильному формированию сводов стопы, а также активизирует мозговую деятельность и улучшает умственные способности за счет стимуляции нервных окончаний на стопах,
- увеличивает защитные силы организма,
- заряжает бодростью и улучшает настроение.

### ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ С ВЫБОРОМ

#### Массажные

» обладают мягкой упругой поверхностью и используются для профилактики плоскостопия;

#### » для детей:

от 1 года до 3 лет рекомендуются коврики из каучуковых материалов, для детей старше – силиконовые. Это абсолютно гладкие изделия с нижней стороны, а с верхней – с различными

выступами и «пупырышками».

#### Лечебные

» обладают более жесткой и рельефной поверхностью, необходимы для коррекции уже имеющейся патологии;

» рекомендуются для взрослых: они изготовлены из дерева или натуральной гальки, а игольчатые коврики подойдут для стимуляции не только стоп, но и других частей тела.

### МАССАЖ ЗАПРЕЩЁН!

- ✗ при наличии повреждений или ранок на подошве стопы,
- ✗ при грибковых заболеваниях.



# ПОМОЩНИК ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ!

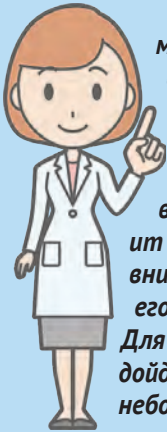
## ТРЕНИРУЕМСЯ ПРАВИЛЬНО!

**Регулярно** – если вы хотите добиться эффекта от этого вида массажа, то делайте это систематически.

**Без боли** – ни в коем случае нельзя допускать болевых ощущений, так как принятый мозгом сигнал о боли автоматически блокирует работу активной рефлексогенной зоны и негативно воздействует на орган, за который он отвечает.

**Увеличиваем время** – если малышам достаточно небольшой тренировки (3 мин.), то по мере взросления интенсивность и продолжительность занятий нужно постепенно увеличивать.

### СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА:



– Выбирая массажный ортопедический коврик, прежде всего стоит обратить внимание на его размер.

Для деток подойдет коврик небольшой величины. Для

школьников лучше приобрести коврик побольше, на котором можно не только стоять или ходить, но и делать упражнения. Вообще же, перед тем, как совершать эту покупку, лучше проконсультироваться у врача-ортопеда.

Что касается взрослых, то здесь расчет такой: длина вашего коврика должна быть равна вашим нескольким шагам. Ну, а если вы хотите заниматься на нем гимнастикой, то выбирайте такой коврик, чтобы на нем было комфортно делать выпады, садиться и ложиться.

### ЭФФЕКТ ОТ РЕЛЬЕФА

• **пластиковые бугорки** создают ощущение, будто ходишь по прибрежной полосе, усеянной галькой,

• **высокие выступы** заставят вспомнить о прогулке по траве,

• **невысокий жесткий ворс** активно массирует стопы, помогая избавиться от мышечного напряжения.



### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

» **свободный график без ограничений:**

- ходьба,
- прыжки,
- просто стойте на коврике.

» **полезное совмещение** – разместите ортопедический коврик на полу в гостиной или на кухне и можете смотреть телевизор, готовить еду, работать за компьютером и упражняться одновременно и даже не вставая с кресла, периодически притопывая или совершая перекатывающие движения.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- » тихо ходим по коврику,
- » попеременно идем на внешней и внутренней стороне стопы,
- » поворачиваемся спиной и идем,
- » перекатываемся с ноги на ногу, с носка на пятку и обратно,
- » ходим поочередно на пятках и носках, удерживая прямую осанку.
- » со временем добавляем более сложные элементы:
- **небыстрый бег,**
- **прыжки в высоту и длину,**
- **перекрестные шаги и бег,**
- **притопывание на полусогнутых ногах,**
- **круговые движения стопами,**
- **сгибание-разгибание пальцев ног.**

Наталья Кисёлева



## СЕКРЕТЫ ОПЫТНОЙ ХОЗЯЙКИ



### ЧТО НЕ СТОИТ СМЫВАТЬ В РАКОВИНУ

! **Муку, оставшуюся после выпечки.** Она имеет свойство набухать, становясь причиной засора.

! **Кофейную гущу,** ибо она не растворяется, а постепенно оседает на стенках труб, приводя к засорам.

! **Рис и макароны,** оба эти продукта образуют в трубах клейкую массу, забивая канализацию.

! **Просроченные и неиспользованные лекарства,** ибо не все водоочистительные фильтры могут с ними справиться.

! **Наклейки с овощей и фруктов** «благополучно» оседают на стенках труб при смывании их в раковину.

# ЖЕМЧУЖНАЯ КАША –

## 10 причин выбрать перловку

Все знакомы с перловой кашей ещё с детства и знают, что эта крупа – не что иное, как очищенные и отшлифованные зёрна ячменя. Жемчужной перловку называют за сходство гладких зёрнышек с жемчугом – «перлами». Но, помимо всего прочего, кашка эта безмерно полезна.

### КАК ВЫБРАТЬ

Чаще всего перловая крупа продается в магазинах не на развес, а в килограммовых упаковках. Для выбора самой качественной, необходимо посмотреть на однородность зерен, их цвет и наличие примесей. Качественная перловка светло-бежевого цвета с темной продольной полосой, без отслоек и черных вкраплений, среди всей массы – нет чешуек, пленок и лишних примесей.

Существует три вида перловки:

» **обычная** – цельное, длинное, очищенное зерно, подходящее для каш, супов и начинки для пирогов и пирожков;

» **голландская (голландка)** – тщательно обработанное зерно круглого вида, варящееся меньше обычной перловки;

» **ячневая** – измельченная крупа, которую используют для приготовления диетических блюд.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

Классический рецепт состоит из двух пунктов: замачивание и, собственно, приготовление.

Предварительно промытую крупу заливают холод-



1 Калорийности вареной перловки около **100 ккал/100 г**, при этом она очень сытная и хорошо утоляет голод, поэтому незаменима для стройнящих.

2 В большом количестве содержит **аминокислоту – лизин**, которая обладает антибактериальной и противовирусной активностью.

3 100 грамм перловки содержат 77% углеводов, из которых большинство – **клетчатка**, поэтому она полезна для тех, кто страдает диареей.

ной водой. В течение 6–7 часов перловка отмокает. Затем вымоченная перловая крупа заливается водой из расчета 1 литр жидкости на 1 стакан сухого вещества. После закипания в нее добавляется соль, огонь убавляют до минимума так, чтобы вода

продолжала кипеть, и варят около 30 минут. Здесь важно разварить зернышки так, чтобы не дать превратиться им в несъедобные «пульки». Но и это не все. Чтобы каша получилась вкусной, ей необходимо настояться еще минут 10–15 под закрытой крышкой.

### А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО....

В 1976 году советские ученые установили, что в жидкости, которая остается после вымачивания зерен ячменя, остается вещество **гордецин**, который активно борется с грибковыми инфекциями.

ВОТ ЭТО ДА, ЗДОРОВАЯ ЕДА!

# ЕДА НАША

**4** **Витамин В3** очищает кровеносные сосуды от «плохого холестерина» и помогает снижать давление.

**5** Богата **витамином В6**, участвующим в регуляции глюкозы, а потому полезна для диабетиков.

**6** Доля суточной нормы **селена** в 100 г перловки – 69%, а это отличная защита клеток от повреждения, а значит, и профилактика онкологии.

**7** В достаточном количестве содержится **марганец**, который необходим для стабильной работы половых желез.

**8** **Медь** помогает укрепить костную ткань и справиться с нервными расстройствами.

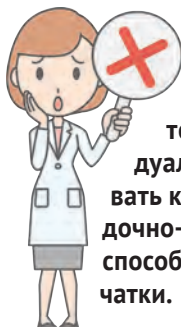
**9** Содержит **фосфор и кальций**, регулирующие минерализацию костей и зубов.

**10** **Магний** нормализует работу сердечной мышцы.

## КАК ХРАНИТЬ ПЕРЛОВКУ

Сыпучую массу лучше всего из упаковки пересыпать в картонную или пластиковую тару с крышкой и вентиляционными отверстия-

ми, поместить в темное прохладное место в шкафу и хранить в течение 6–10 месяцев. Если у перловки появился затхлый, прогорклый запах, то употреблять ее в пищу не стоит.



## ПРОТИВОПОКАЗАНА

перловая крупа людям, страдающим метеоризмом и запорами, а также при индивидуальной непереносимости. Детям стоит давать кашу с 3-х лет, ведь с этого возраста желудочно-кишечный тракт ребенка крепнет и теперь способен переварить большое количество клетчатки.

Анастасия Соколовская

В3

В6

Se

Mn

Cu

P

Ca

Mg

## ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

В Древней Руси отвар из перловки прописывали, чтобы избавиться от последствий отравления. А во времена Петра I эта кашка и вовсе завоевала первое место среди любимых блюд царя. После варки на молоке ее перетирали через сито, добавляли сливочное масло, изюм и курагу. Такое блюдо называли «пуховым» за консистенцию и легкость. Именно Пётр Великий приказал ввести перловку в меню для военнослужащих. Но мужчины, служившие в армии во времена СССР, не слишком жаловали эту кашу, называя ее «шрапнелью». Может, потому что «царский» рецепт поменяли на более простой?

## СПОРТИВНЫЙ ЛИКБЕЗ

### ВЕСЕЛО, ЛЕГКО И С ПОЛЬЗОЙ

• Знаете ли вы, что спускаться быстрым шагом по лестнице не только проще, чем подниматься по ней, но и так же полезно? В этом случае идет вполне приличная нагрузка на мышцы и сосуды. А потому вовсе не обязательно после работы тащиться на восьмой этаж пешком и с сумками. Лучше утром сбежать с него налегке.



• Попробуйте написать алфавит зажатым в зубах карандашом. Это поможет качественно проработать шейный отдел позвоночника, и куда веселее, чем обычная гимнастика. Попробуйте делать это вместе с другим членами семьи, например, наперегонки, – море позитива вам обеспечено.

• Последуйте совету академика Амосова и в течение дня пару раз задерживайте дыхание на максимально возможное время. Согласно известному кардиохирургу, это повышает иммунитет, заставляя клетки все время работать, омолаживая тем самым организм.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### ВАРЬКИНА СТЯПНЯ

Сколько ни билась я с дочерью своей, а научить ее готовить так и не смогла. Выходила у Вари та еще стряпня – то борщ жиденский да пересоленный, то пирожки что пластилин, а то и вовсе непонятное нечто.

– Мам, ну не мое это, кашеварить, – злилась девушка. – Я математику люблю, физику. Цифры – моя стихия. А супы твои да блины – это для домохозяек. Сейчас еду заказать можно.

Я только вздыхала. Хозяйшки из Вари не вышло. Сутками просиживала она за книгами, все что-то писала, считала. Диплом, кандидатская, докторская... Не до пирожков. А потом и вовсе от меня в Иркутск укатила, на новую работу. Ни мужа, ни детей. Я все локти себе сгрызла, как там моя кровиночка?

А через полгода прикатила Варюшка в отпуск. Да не одна, с женихом. Солидный такой мужчина, в очках. Я поначалу Игорька-то побаивалась. Умный он шибко, а я деревенская простота, все боялась сморозить что-нибудь. Но потом ничего, привыкла. Решили мы с дочерью ужин праздничный закатить. И так ловко моя Варюха ножом да поварешкой орудовала, что я за ней и не поспевала. Да все вкусно, ум отъешь. И Игорёк не нахвалится: «Моя Варюша – лучшая хозяйшка». Я только недоумевала, когда, как, кто научил мою неумеху так стряпать вкусно?

– А не для кого было, – смеялась дочь. – За тобой не угнаться, ты всегда готовила лучше всех. Так зачем мне напрягаться было? А тут Игорь. И, мам, кажется, я беременна. Есть теперь, для кого вкусности готовить. Понимаешь?

Я понимала, как не понять?

Вспомнила свою молодость. Я ведь тоже только в браке пироги печь научилась да борщи варить. Все Егорушку своего порадовать хотела. Всему свое время, видать, всему свое время.

Ольга Павловна,  
Ярославская обл.



У-у-у, какой бородатый! Я в задумчивости пощёлкала ножницами, соображая, как привести в порядок это окладистое безобразие. Что же мне с тобой делать, голубоглазый? Таких заросших у меня ещё не было.

### КАТЬКА С ВЫБОРОМ ПРОМАХНУЛАСЬ

– Вы из тайги, что ли, сбежали? – усмеянулась я, решившись, наконец, приступить к облагораживанию внешности клиента.

– Угу, – донеслось откуда-то из зарослей бороды. – Я геолог. Четыре года в тайге работал. Бороду, правда не брил на спор.

– На спор? – удивилась я, азартно щелкая ножницами.

– С другом поспорили, что я четыре года не бреюсь и не стригусь, а он с Катериной разводится.

– Оу! – с интересом посмотрела я на мужчину. – Развелся?

– Нет, – вздохнул тот. – Мы за Каткой в институте вместе ухаживали, но она Макса выбрала. Катя ему и нужна-то была только, чтобы мне нос утереть. А я люблю ее.

– Ну, любите, тогда бороться нужно, – сказала я первое, что пришло в голову.

– Хм, легко сказать – бороться, а у них ребенок родился, пока я в тайге был. Второго ждут.

Я продолжала самозабвенно работать, пока мужчина изливал мне душу. Слушала вполуха, иногда угукала, чтобы поддержать беседу вставляла ничего не значащие фразы.

– ...вот я и решил душу больше себе не рвать, – закончил свой рассказ мужчина. – Отдохну



немного и в новую экспедицию уеду. Может, где-то и встретится мне хорошая женщина. Там и осяду.

– Я закончила, – объявила я, выключив фен.

Глянула в зеркало и удивленно перевела взгляд на мужчину. Он оказался красив, очень красив. Выразительные голубые глаза, мужественные скулы и волевой подбородок, чувственные губы. Не знаю, что там за Макс, который муж Кати, но сама Катя точно промахнулась с выбором.

### РАЙ НА ЗЕМЛЕ НАМ НИКТО НЕ ОБЕЩАЛ

Вечером, когда я после работы готовила ужин, все думала о своем сегодняшнем посетителе. Такие мужики в тайге сапоги стаптывают, а тут, в городе, и выбрать некого. Два года прожила с парнем, который не работал и не собирался, деньги с меня тянул. Потом попался жмот, который ни шоколадки, ни ромашки ни разу не подарил. Последний и вовсе за воротник заложить любил. М-да, вот и весь выбор. Жарю вот себе глазунью, кофе варю, а так хочется ужин для мужа готовить, для деток. Эх...

– Сань, зайдешь ко мне? Посидим, поболтаем, – позвонила я подруге.

– Опять будем по мужикам страдать? – хохотнула Санька.

– Ага, – даже не пыталась отнекиваться я. – Тоскливо что-то.

# ПРЕКРАСНАЯ РОЛЬ

– Через полчаса прибегу, белье надо развесить. Жди, горемыка.

Саня всегда готова была поддержать и поговорить. Легкая и веселая, она заряжала своим позитивом и безудержной энергией. Где она все это брала при троих-то детях и муже-алкоголике, оставалось только гадать. Но я ни разу не видела ее плачущей, грустной или страдающей по упущенным возможностям. С синяками видела, с разбитой губой видела. Но никогда без улыбки и искорки в глазах. Мне бы ее оптимизм!

– Э, нет, Зиночка, я этот свой оптимизм кровью да синяками выстрадала, – увещевала меня чуть позже Саня. – Тебе оно не надо. Жизнь люби да в счастье верь, тогда оно и придет.

– А это у тебя тоже от счастья? – ткнула я в Санькин синяк на плече.

Подруга улыбнулась:

– У нас, женщин, Зиночка, прекрасная роль. Мы многое можем дать, мы умеем любить, ждать и жертвовать.

Мужчины без нас что белки в колесе – загнанные и одинокие. Все это лечится нежностью и участием. Вспомни Ошо: за периодом отчуждения в браке идет период слияния в одно целое. Надо ж его и мне дожидаться. Полжизни-то уже прожито с мужем. Нам вообще рай никто на Земле и не обещал.

## ЧТО ЖДЁТ, ЧТО БУДЕТ?

Неделю я переваривала сказанные Санькой слова. Нет, не понять мне этой ее жертвенности, слепой веры в светлое завтра, в просветление мужнино. Но ведь счастлива же она. Может, не так уж и неправа? Может, надо и мне было своего алкоголика полюбить и жертвовать, ждать, верить?

– Зин, к тебе пришли, – позвала меня заглянувшая в зал Лидочка с ресепшн. Извинившись перед клиенткой, я вышла в холл салона.

Большущий розовый букет и костюм с иголочки. Мой гладко выбритый «бо-



родач» стоял в холле и смотрел на меня с надеждой и улыбкой.

– Я пришел, чтобы пригласить вас на свидание, – протянул он мне цветы.

– Я не могу сейчас, – приняла я букет и виновато пожала плечами.

– Достригай клиентку и отчаливай, – шепнула мне «случайно» проходившая мимо напарница, – я подмению.

Я ехала в машине нового знакомца, а на коленях подрагивали нежные цветы. Точно так же трепетало мое мятущееся сердце. Что же меня ждет, что будет?

*Зинаида, г. Москва*

Foto: conrado, Viktoriia Hnatiuk, Melniklena / Shutterstock.com




**ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ 2019**  
стр. 24

# ДАЧА

№ 2 (122) 21 января 2019 года  
Выходит по понедельникам два раза в месяц  
подписной индекс в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» П2940

PRESSA.RU

**ЧЕМ ВРЕДИТЕЛЯ ОТПРАВИТЬ В НОКДАУН**  
стр. 14

**КАК ПРИРУЧИТЬ ПРЕКРАСНУЮ АЗАЛИЮ**  
стр. 17

**СПАСАЕМ ТЕПЛИЦЫ ОТ СНЕГА**  
стр. 11

**ЯПОНСКАЯ РЕДЬКА НА ПОДОКОННИКЕ**  
стр. 6

**КАКОЙ ЦИТРУС НЕЛЬЗЯ ПОКУПАТЬ**  
стр. 9

**УМНЫЕ ГРЯДКИ – ОТМЕННЫЙ УРОЖАЙ НА ЛЮБОЙ ПОЧВЕ**  
стр. 10

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

## ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ  
НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!  
СПРАШИВАЙТЕ  
В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС  
В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940  
Оформить подписку до почтового ящика можно  
во всех почтовых отделениях связи и на сайте  
Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

За плечами молодой и талантливой актрисы Янины Мелеховой немало, что называется, «звёздных» ролей. Но ценит в своих работах Янина не звёздность, а честность, возможность заставить зрителя задуматься, испытать неподдельные эмоции. Да и сама актриса – человек увлекающийся. И в сферу её увлечений входит не только работа...

## НЕ ПРИШЛОСЬ ИГРАТЬ И ПРИТВОРЯТЬСЯ

– Янина, вы родились и выросли в Беларуси, но носите красивое польское имя. Как так вышло?

– Это имя мне дал папа, а еще так звали мою прабабушку.

– Зритель запомнил вас по фильму «Стиляги». Работа с Валерием Тодоровским далась легко?

– «Стиляги» – это незабываемый этап моей жизни. Когда мне позвонили с приглашением на прослушивание, я как раз возвращалась в Москву из Беларуси. Чтобы успеть, мне пришлось проехать 350 км за 3 часа, но все получилось. Работа в этом мюзикле Тодоровского стала моей первой большой ролью в кино в Москве, и она была незабываемой.

– В сериале «Ростов» вы играете начальницу ЧК. Такая хрупкая девушка – и такая суровая роль? Вам сразу удалось «найти» свой персонаж?

– На самом деле это абсолютно «моя» роль. Но внешность обманчива, и кроме сестры, которая знает меня лучше всех, никто и предположить не мог, что это и есть мое истинное «Я».

Во многих ролях мне приходилось искать и притворяться, а здесь было несложно. У меня на самом деле достаточно боевой характер. Я в чем-то жесткая. Поэтому мне достаточно быстро удалось ухватить образ моей Лизы Орлович.

“ Я считаю еду одним из важных источников удовольствия в жизни, поэтому не люблю диеты. Но я совсем не ем мучное и сладкое, поэтому, по сути, всегда питаюсь правильно.



## Я НЕ ДЕЛЮ ЗРИТЕЛЯ ПО ВОЗРАСТУ

– Что для вас приоритетнее: роли в кино или театре?

– Их сложно сравнивать – это абсолютно разные виды искусства. Но театр люблю больше – в нем отдача приходит мгновенно, ты улавливаешь ее

по энергетике зала. В кино же результат неизвестен до последней минуты и зависит не только от тебя, но и от того, что войдет в картину при монтаже.

– Спектакль «Трагедия маленькой девочки», где вы играете Мэрилин Монро за неделю до смерти, оставил след в душе? Каково это, перевоплощаться в одну из самых известных женщин XX века? Когда узнали об этом проекте, не было желания отказать?

– Когда готовилась к роли Монро, появился еще один проект, спектакль «Оркестр», и вторая героиня чем-то похожа с Мэрилин. Они обе ранимые, истеричные и склонны к суициду. Это истории светлых легких женщин, попавших в трагические условия. И я заметила, что, вникая в их судьбы, са-

ма стала истеричной и нервной. Да, в этом часть работы актера, когда ты погружаешься в героя, сам немного становишься им. Так что след в душе Монро оставила большой. Я много размышляла над ее жизнью, много анализировала. И было тяжело. «Спасла» меня, можно сказать, героиня спекта-

# ЯНИНА МЕЛЕХОВА –

# СЕКРЕТЫ ЧУВСТВЕННОСТИ «МОНРО» и задора стилиста

кля «Розы из Райска», – женщина прошла Освенцим, пережила такое, что обычному человеку и не снилось. Но с началом репетиций я снова стала собой. Уверенная, спокойная. Есть в этой героине какая-то стабильность, которая стала для меня спасительной.

– С точки зрения артиста, перед какой публикой выступить легче – взрослой или детской?

– Я никогда не делю публику по возрасту. Считаю, что расхожая фраза о том, что детей не обманешь, – это глупости. Все родители знают, что ребенка обмануть можно, и это совсем несложно. Другое дело, если ты плохой актер, то тебе не поверят – и тут тоже дело не в возрасте. Фальшивой игре не доверяют ни дети, ни взрослые.

## ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН И ГАМБУРГЕР ПО ЖЕЛАНИЮ

– Рождение дочери помогло вам понять детскую душу?

– Оно помогло мне лучше понять себя. Например, я осознала, что моя душа во многом до сих пор детская.

– Даже после рождения ребенка вы сохранили прекрасную фигуру. Какие-то специальные диеты или тренировки?

– Я считаю еду одним из важных источников удовольствия в жизни, поэтому не люблю диеты. Но я совсем не ем мучное и сладкое, поэтому, по сути, всегда питаюсь правильно. А когда хочется гамбургер, то я его съем, а на следующий день устрою усиленную тренировку.

*Театр люблю больше – в нем отдача приходит мгновенно, ты улавливаешь ее по энергетике зала. В кино же результат неизвестен до последней минуты.*

“



– Актерская нагрузка неизбежно отражается на орга-

– Все мои привычки направлены на то, чтобы сохранить природную красоту. Я не люблю уколы от морщин, мне важно иметь активную мимику. Когда у меня появилась морщина, которая меня расстраивала, стала контролировать движения лица, избегая тех,

*В этом часть работы актера, когда ты погружаешься в героя, сам немного становишься им. Так что след в душе Монро оставила большой.*

“

низме. Наверняка у вас есть секрет, как сохранить

природную красоту, расскажите о нем нашим читателям?

– Для меня нет ничего важнее полноценного сна, сон – мой главный секрет! Несмотря на то, что съемки и перелеты по ночам случаются, мне это дается сложно. И дневной сон не заменит ночной, это противоестественно для организма, и он быстро «сгорает».

– Могли бы вы похвастаться здоровыми привычками?

что приводят к складкам. Поэтому я не читаю и не смотрю телевизор лежа. В машине делаю артикуляционную гимнастику. Правда, на сцене я об этом

забываю – полностью отдаюсь образу.

– Работа актрисы – это всегда переизбыток стресса. Как снимаете напряжение?

– Чтобы выплеснуть напряжение, я иногда громко кричу, а потом сильно плачу. А еще использую легкие успокоительные средства на травах. Для меня это идеальный способ успокоиться, хорошо спать по ночам и чувствовать себя бодрой и энергичной.

Илья Садовников

# ПО ВЕРЕ НАШЕЙ ВОЗДАЁТСЯ НАМ

Веками подмечено и в народе и святыми старцами, что чем крепче у человека вера, тем глубже сам человек, тем светлее его душа, тем счастливей его земные дни, тем интересней и насыщенней его повседневная жизнь. Воспитывайте, берегите и крепите веру свою.

## БЫВАЕТ ЛИ БЛАГОСЛОВЕНИЕ БЕЗ ИКОНЫ

**?** *Дочь пришла ко мне со своим избранником – будущим мужем, попросила благословить. А дома нет икон, перекрестила их и благословила без иконы. Теперь сомневаюсь, надо ли было торопиться, может, вначале надо было в церковную лавку за иконой сходить? Вдруг не действительно мое материнское благословение? Может надо переблагословить?*

*Ирина Ивановна, г. Москва*

Благословить можно и крестным знаменем. Такое благословение тоже считается материнским. Если есть желание, душевная потребность, можно молодых благословить и иконами Спасителя и Пресвятой Богородицы. Сделать это возможно и позже, например, непосредственно перед бракосочета-

нием, а еще лучше – перед венчанием. Иконы, которыми благославляют, передаются молодым.

## КАК ПРАВИЛЬНО СОСТАВИТЬ СВОЮ МОЛИТВУ

**?** *Я кроме «Отче наш» никаких молитв не знаю. Можно ли молиться своими словами? Есть ли какие правила для таких молитв?*

*Инна Павловна, Орловская обл.*

Конечно, каждый христианин может обращаться к Господу своими словами, то есть со своей молитвой. Преподобный Никодим Святогорец дал всем нам такой совет, касающийся нашей личной той или иной молитвы: «В молитве своей надлежит тебе совмещать те четыре действия, о которых пишет святитель Василий Великий: сначала

восславословь Бога, потом возблагодари Его за благодеяния, тебе явленные, далее исповедуй Ему свои грехи и преступления заповедей Его и наконец испрашивай у Него необходимого тебе, наипаче в деле спасения твоего».

## КАКУЮ МОЛИТВУ НАДО ЧИТАТЬ?

**?** *Подскажите, если по пути на важное дело попадетя навстречу женщина с пустым ведром, какую надо прочитать молитву, чтобы не было пустого пути. Может, достаточно поплевать через левое плечо?*

*Надежда Сергеевна, г. Тула*

Пустые ведра, черные кошки, плевки через плечо – все это суеверие. Господь говорил: «Если ты раскаиваешься и веришь, то по вере твоей да будет дано тебе».



## Можно ли переосвятить квартиру?

*– Мы вставили новые окна. В связи с этим пришлось и ремонт сделать. Надо ли освятить дом снова?*

*Семья Чирковых, г. Подольск*

**!** священие дома или квартиры – нашего жилища – не повторяется. Господь услышал и благословил ваше проживание в этом жилище. Желание получить еще одно благословение будет проявлением нашего маловерия. Вместе с тем, время от времени можно свое жилище (дом или квартиру) окроплять святой водой. Это хорошее дело (как и всякое доброе дело) следует творить вместе с молитвой.

*– Моя сестра на все берет благословение. То когда детей учиться в институт отправляла, то когда на ра-*

*боту устраивалась. Теперь вот собралась в храм брать благословение на освящение новой квартиры. Надо ли всегда брать благословение?*

*Элеонора Викторовна, г. Москва*

**Ч** тобы у христианина жизнь приносила спасительные плоды и протекала правильно, она должна проходить согласно воле Божией. Благодать Святого Духа – благословение – и является таким внешним знаком. Бог благославляет не только человека, но и его жилище и его начинания: учебу, воспитание детей, создание семьи, работу и другие хорошие добрые дела, которые идут во благо человеку.

*Подготовила Светлана Иванова*

*Редакция благодарит отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала*





**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
 С 1 февраля по 31 марта вы можете оформить **льготную подписку** на наши издания **на 2-е полугодие 2019 года!**  
 Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Подписной индекс **П2940**  
 в каталоге «Почта России»  
 Газета выходит 2 раза в месяц  
 000 «ИД «КАРДОС». 12+

**Стоимость ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.**

1 месяц (2 номера)	<b>54,57 руб.*</b>
6 месяцев (12 номеров)	<b>327,42 руб.*</b>



Подписной индекс **П2961**  
 в каталоге «Почта России»  
 Журнал выходит 2 раза в месяц  
 000 «ИД «КАРДОС». 16+

**Стоимость ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.**

1 месяц (2 номера)	<b>48,42 руб.*</b>
6 месяцев (12 номеров)	<b>290,52 руб.*</b>



Подписной индекс **П2960**  
 в каталоге «Почта России»  
 Журнал выходит 1 раз в месяц  
 000 «ИД «КАРДОС». 12+

**Стоимость ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2019 г.**

1 месяц (1 номер)	<b>29,66 руб.*</b>
6 месяцев (6 номеров)	<b>177,96 руб.*</b>



Подписной индекс **П5927**  
 в каталоге «Почта России»  
 Журнал выходит 1 раз в месяц  
 000 «ИД «КАРДОС». 12+

**Стоимость ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2019 г.**

1 месяц (1 номер)	<b>31,64 руб.*</b>
6 месяцев (6 номеров)	<b>189,84 руб.*</b>

**Темы журнала «Дачный спец» во 2-м полугодии 2019 года\*\***

Июль	Овощные заготовки: кабачки, баклажаны, капуста	в продаже с 01.07.19
Август	Заготовки на зиму: помидоры, свекла, морковь	в продаже с 05.08.19
Сентябрь	Лук и чеснок: посадка, уход, защита	в продаже с 02.09.19
Октябрь	Яблоня и виноград: сорта, уход, защита	в продаже с 07.10.19
Ноябрь	Розы: сорта, уход, дизайн	в продаже с 02.11.19
Декабрь	Гортензии и пионы: сорта, уход, дизайн	в продаже с 02.12.19

**Темы журнала «Домашний повар» во 2-м полугодии 2019 года\*\***

Июль	Консервирование	в продаже с 08.07.19
Август	Заготовки	в продаже с 12.08.19
Сентябрь	Мясо и птица	в продаже с 09.09.19
Октябрь	Выпечка	в продаже с 07.10.19
Ноябрь	Салаты и закуски	в продаже с 02.11.19
Декабрь	Новогоднее меню	в продаже с 02.12.19

**ВНИМАНИЕ:** подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы). \*Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> \*\*Редакция имеет право изменить тему журнала. Реклама

**ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)**

О пользе рыбы для питания наверняка слышал каждый. В наше непростое время включать в меню этот продукт становится зачастую накладно, однако делать это просто необходимо – ведь тогда удастся сэкономить на лекарствах. Давайте разбираться, чем же рыба так хороша для организма, и какой сорт и способ приготовления лучше подходит для диеты.

# РЫБА НА БЛЮДЕ – здоровье прибедет

## СЕКРЕТ УСПЕХА

Рыба, конечно же, весьма полезна для фигуры и ЖКТ, но при одном важном условии: ее надо правильно приготовить. Так, стоит только самую тощую скромную рыбку обвалить в кляре и пожарить в масле – как она тут же превращается в очень аппетитное, но совершенно не диетическое блюдо. Без сомнения, иногда можно радовать семью жареной рыбой, но на постоянной основе следует употреблять этот продукт, применяя здоровые способы приготовления.

При любом виде диетического питания рыбу можно варить в воде и на пару, тушить, запекать. В ограниченном количестве допускается употреблять слабосоленую рыбу. Очень редко можно включать в рацион жареную рыбу с минимальным количеством масла. Полностью исключается рыба, приготовленная путем копчения.

## КСТАТИ

Чем темнее рыба, тем больше в ней жира.

## РЫБА – НЕ МЯСО

Отличительной особенностью рыбы, благодаря которой она является настоящим диетическим продуктом, являются свойства ее белка и жира. Рыбный белок, в отличие от мясного, легко переваривается организмом, не нагружая желудочно-кишечный тракт, и усваивается практически полностью (до 99%). Кроме того, рыбный белок «умеет» чистить организм: он связывает токсичные вещества в труднорастворимые комплексы, которые затем выводятся естественным путем.

Рыбий жир тоже имеет массу преимуществ перед мясным жиром.

Во-первых, он является легкоплавким, а значит, организму не нужно прикладывать много усилий для его переработки.

Во-вторых, в рыбьем жире содержатся уникальные и крайне необходимые для здоровья вещества, причем в идеальной биодоступной форме, обеспечивающей хорошее усвоение: полиненасыщенные жирные кислоты, в том числе незаменимые, жирорастворимые витамины А, Д, Е, фосфатиды, стерины, стероиды и др. Все эти вещества обеспечивают нормальное функционирование всех систем организма, оказывают серьезное влияние на здоровье сердечно-сосудистой системы, нормализуют обмен веществ.

Несмотря на очевидную пользу рыбьего жира, употреблять на постоянной основе очень жирную рыбу может себе позволить только совершенно здоровый человек. Кстати, во всех лечебных столах (по Певзнеру) жирная рыба не рекомендуется или же строго запрещена, а вот, скажем, не наевшую бока и умеренно жирную можно есть практически без ограничений.

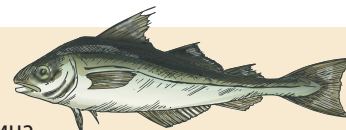
## ЗНАЙ И ПОМНИ!

Рыба с высоким содержанием жира имеет больше «шансов» накопить в себе соли тяжелых металлов.



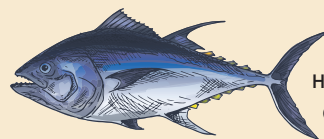
## ТОЩИЕ РЫБЫ (ДО 3% ЖИРА)

Минтай, аргентина, бычок, жерех, камбала, карась, макрорус, ледяная рыба, луфарь, налим, навага, окунь речной, пикша, сайда, судак, треска, хек, щука



## УМЕРЕННО ЖИРНЫЕ РЫБЫ (3–8% ЖИРА)

Большоголов, горбуша, зубатка, зубан, карп, кета, килька, лещ, муксун, нерка, окунь морской, пелагида, рыба-сабля, салака, сельдь нежирная, сиг, сквама, сом, ставрида, терпуг, тунец, язь



## ЖИРНЫЕ РЫБЫ (8–20% ЖИРА)

Ерш морской, кабан-рыба, лосось, лунник, нельма, нототения, осетр, палтус черный, сайра, сардина, севрюга, сельдь жирная и иваси крупная, скумбрия



## ОЧЕНЬ ЖИРНЫЕ РЫБЫ (20–30% ЖИРА)

Белорыбца, минога, угорь





# ДАЁШЬ РЫБНЫЙ ДЕНЬ всю неделю!

Правильно приготовленная рыба делает любой приём пищи сытным, вкусным и легкоусвояемым. Наши дорогие читатели, как всегда, выручают и щедро делятся своим бесценным опытом приготовления аппетитной и при этом полезной рыбы.

## ✉ СЁМГА МАЛОСОЛЬНАЯ

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 1,5 кг семги
- 3 ст. л. соли
- 3 ст. л. сахара
- 0,5 шт. лимона

Энерг. ценность на 100 г – 195 ккал



Тушку без головы и внутренностей разрезать пополам по хребту, удалить крупные кости. Выжать сок из лимона, смешать его с сахаром и солью. Этой кашицей натереть обе половины рыбы, остаток кашицы сложить в миску для просаливания. Уложить в эту миску одну половину тушки кожей вниз, а на нее вторую половину кожей вверх. Накрывать тарелкой, сверху поставить груз. Оставить на 2 часа при комнатной температуре, затем убрать в холодильник уже без груза. Через 12 часов поменять местами половинки. Еще через 12 часов рыба будет готова.

Лидия Тарасова, Можайский р-н

## ✉ СУДАК ПОД МАРИНАДОМ

**Рецепт для мультиварки**

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 800 г судака
- 3 моркови
- 2 луковицы
- 50 г томатной пасты
- 50 г растительного масла
- 2 ст. л. муки
- лавровый лист
- 5 горошин черного и душистого перца
- соль



Энерг. ценность на 100 г – 85 ккал

Рыбу очистить, нарезать порционными кусочками, запанировать в муке и обжарить до золотистой корочки. Лук нарезать по-

лукольцами и слегка обжарить, добавить к нему натертую на крупной терке морковь, поставить режим «Тушение» на 7 минут. Вытащить ингредиенты из чаши. Налить в чашу стакан воды, томатную пасту, специи, соль, включить режим «Варка» на 5 минут. Затем уложить в чашу слой рыбы и слой лука с морковью, включить «Тушение» на 20 минут.

Альбина Рогова, Костромская обл.

## ✉ ТРЕСКА ПОД СЫРНОЙ ШАПКОЙ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1 кг филе трески
- 200 мл натурального йогурта
- 200 г твердого сыра
- 4 зубчика чеснока
- небольшой пучок свежей зелени
- соль, специи
- 1 ст. л. растительного масла

Энерг. ценность на 100 г – 122 ккал

Треску промыть, почистить, если нужно, и нарезать на порционные куски. Смешать блендером йогурт, давленный чеснок и мелко нарезанную зелень. Добавить соль и любимые специи. Застелить фольгой противень, смазать ее маслом, выложить куски рыбы и залить йогуртовым соусом. Сыр натереть на крупной терке и сделать сырную шапку на каждом куске. Запекать при 180°C около 20 минут.



Варвара Романова, г. Великий Устюг

## ✉ РЫБНЫЙ САЛАТ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 600 г филе хека
- 5 вареных яиц
- 600 г замороженной морской капусты
- 2 огурца
- 1 луковица
- 1 лимон
- 3–4 ст. л. оливкового масла

Энерг. ценность на 100 г – 74 ккал



Филе нарезать на небольшие кусочки и сварить. Морскую капусту залить кипятком, подержать в нем 5 минут и откинуть на дуршлаг. Яйца и огурцы почистить и мелко нарезать. Лук также мелко нарезать, ошпарить кипятком. Смешать рыбу и остальные ингредиенты, посолить по вкусу, заправить салат лимонным соком, смешанным с маслом.

Надежда Савостьянова, Воронежская обл.

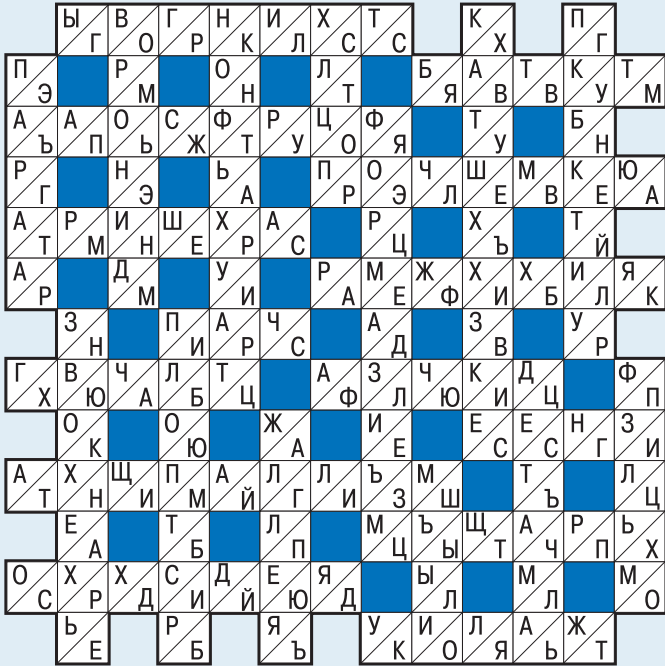
**ПРИШЛИТЕ  
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

## КРОССВОРД-ДУАЛЬ

В каждую клетку этого кроссворда вписаны две буквы. Нужно вычеркнуть лишние буквы, и в итоге у вас должны получиться слова, которые переплетутся, как в обычном кроссворде.



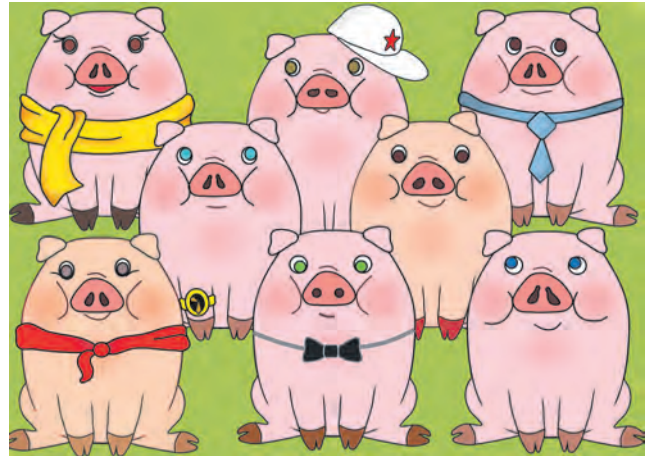
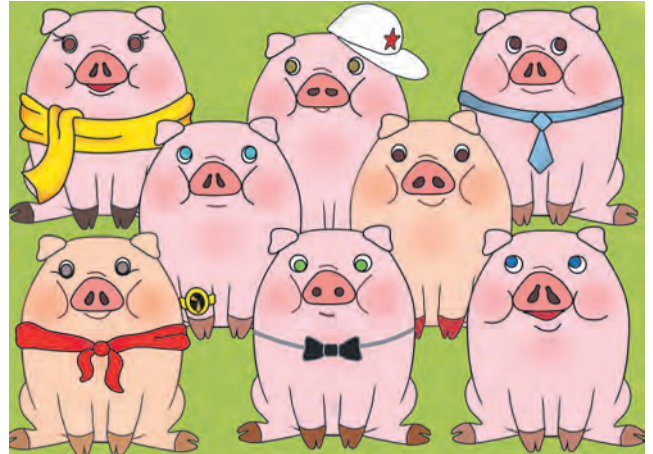
### ОТВЕТЫ

Поросенок: форси, батм, ансторф, ловека, трепа, амфи-  
буя, лас, гавл, флюд, сен, анинализ, мытарь, орхидея, кот.  
Повар: оманн, номрат, сом, камехизис, лунктур.  
Планета: омнин, номрат, сом, камехизис, лунктур.  
Летающая тарелка: летать, фить, алпа, мито.  
Платье: формат, званорь, лловыр, ллетать, летать, мито.

# ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

### НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЧАЙНВОРД



1. Кто на флоте может приказывать капитану? 2. Борец с торосами. 3. Материал для перчаток хирурга. 4. Что требуют, бросая перчатку в лицо? 5. Черничинка, помогающая остроте зрения. 6. Гимнастика, близкая к танцам. 7. Яшка из Малиновки. 8. Евстахиева, она же слуховая ..., соединяющая полость среднего уха с глоткой.

### ОТВЕТЫ

1. Адмирал. 2. Ледокол. 3. Латекс. 4. Латекс. 5. Салициловая кислота. 6. Аэробика. 7. Артиллерист. 8. Труба.

## ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА



В школу приехала строгая комиссия и была поражена, какие активные и умные дети в 3 «А» классе. Каждый раз, когда учительница Мариванна задавала вопрос, все дети наперебой тянули руки. Мариванна спрашивала разных учеников, но все они безошибочно отвечали на вопрос. В чем тут секрет?



### ОТВЕТЫ

«Найдите 5 отличий»: тарфик у верхнего левого поросенка, галстук у нижнего левого, открытый рот у нижнего поросенка справа, большая ушка у правого поросенка сверху, разрез тек у правого поросенка во втором ряду. Загадка: Мариванна договорится с детьми, но не все должны тянуть руки. Но те, кто знает ответ на вопрос, поднимают правую руку, а те, кто не знает – левую.

Foto: Lyudmyla Kharlamova / Shutterstock.com



СУДОКУ

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

полегче

Sudoku grid 1: A 9x9 grid with numbers and empty cells.

Sudoku grid 2: A 9x9 grid with numbers and empty cells.

Sudoku grid 3: A 9x9 grid with numbers and empty cells.

посложнее

Sudoku grid 4: A 9x9 grid with numbers and empty cells.

Sudoku grid 5: A 9x9 grid with numbers and empty cells.

Sudoku grid 6: A 9x9 grid with numbers and empty cells.

ответы

A collection of solved Sudoku grids provided as answers to the puzzles above.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ТРАНСПОРТ

8-495-664-45-62, 8-916-043-44-44 АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!! Любых моделей и состояний: ПОДДЕРЖАННЫЕ АВАРИЙНЫЕ, НЕИСПРАВНЫЕ, а также ГРУЗОВЫЕ и кредитные! В день обращения. ВЫЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО! Покупаем МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО! Гарантия БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ! РУССКИЕ ОЦЕНЩИКИ! ДЕНЬГИ НА МЕСТЕ!!!

8-916-841-89-94 Срочный выкуп абсолютно любого авто максимально дорого. С абсолютно любыми проблемами. С запретом регистрационных действий, арест, кредитные, без птс. Старые, новые любые, Москва и МО, не на ходу. Приеду в любое время, деньги сразу, оформление полностью за мой счет. Куплю дорого. Тел.: 8-916-841-89-94

АНТИКВАРИАТ

8-967-273-29-40 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Дмитрий, Ирина

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 28 ЯНВАРЯ – 10 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют воду – чаще принимать ванну или душ, пить вместо компота за обедом и т.д. Особенное внимание следует уделить гигиене рук после посещения общественных мест.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды советуют в этот период пройти медицинское обследование – как минимум, диспансеризацию. Не поленитесь сдать анализы, и вам удастся не пропустить начальную стадию болезни и успешно вылечить ее.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам следует быть осторожными при выполнении домашних работ – возможны бытовые травмы. Лучше на время вообще отказаться от травмоопасных мероприятий и просто больше гулять на свежем воздухе.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам, которые еще не начали пить витамины, стоит задуматься. Недостаток витаминов в это время чреват головными болями и частыми простудами. В ежедневный рацион необходимо включить цитрусовые.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

У Стрельцов возможны проблемы со сном, вплоть до бессонницы. Чтобы этого не случилось, звезды советуют недлительные вечерние прогулки и успокаивающие травяные отвары на сон грядущий.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям необходимо побережиться в эмоциональном плане – избегать стрессов и нервного напряжения. Звезды советуют представителям знака легкую приятную музыку, любимое кино, хорошие книги.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам необходимо внимательно следить за качеством пищи – возможны расстройства желудка и даже отравления. Обязательно проверяйте срок годности продуктов прежде, чем употребить их.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам необходимо расслабиться и обратиться с мыслями, а некоторым представителям знака – даже побыть в одиночестве. Это очень полезно для их нервной системы, которой нужен хотя бы небольшой отдых.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девы могут столкнуться с проблемами кожи – сухостью, шелушением, раздражением. Звезды рекомендуют представителям знака по возможности сменить привычную уходовую косметику на более жирную.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам, у которых есть проблемы с зубами, самое время обратиться к стоматологу. В эти дни все процедуры пройдут легко и безболезненно. Даже если зубы не беспокоят, стоит пройти профилактический осмотр.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам, особенно тем, кто работает в офисе, звезды настоятельно рекомендуют больше времени проводить на свежем воздухе. Сухой воздух отапливаемых помещений плохо влияет на органы дыхания.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам не о чем беспокоиться, их здоровью ничто не угрожает. В ближайшее время стоит посетить салон красоты – любые процедуры будут очень эффективны, а их результат закрепится надолго.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



22 января – 4 февраля  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

28, 31 января и 8 февраля – отличные дни для старта новых дел и начинаний, медосмотра, диспансеризации, планирования косметологических операций.

29, 30 января и 6 февраля будет очень сложно преодолеть собственную лень и, возможно, не стоит этого делать. Отдохните, расслабьтесь, сходите в кино или в гости к друзьям или родственникам.



5 февраля  
НОВОЛУНИЕ

1 и 7 февраля – самые сложные и конфликтные дни этого периода. Лучше ничего важного не предпринимать, ограничить все контакты и вообще постараться не выходить из дома.

2 и 3 февраля необычайно обострится интуиция. В эти дни стоит внимательно прислуши-



ваться к своему внутреннему голосу – возможно, он подскажет оптимальное решение серьезной проблемы.

4, 5 и 9 февраля – время для овладения новыми знаниями и умениями, передачи опыта и мудрости.

10 февраля – самый удачный и счастливый день этого периода. Получится все, что задумано и ранее запланировано.

«Планета здоровья»  
Pressa.ru

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся с февраля 2016 г. Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

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

Адрес издателя: 105187, РФ,  
г. Москва, ул. Щербаковская,  
д. 53, корп. 4, этаж 3, комн. 3076

Адрес редакции: 115088,  
г. Москва, ул. Угрешская,  
д. 2, стр. 15  
e-mail: [rz@kardos.ru](mailto:rz@kardos.ru)

Главный редактор:  
Л.М. АЛЕШИНА  
тел.: 8 (499) 399-36-78  
Директор департамента  
дистрибуции:  
Ольга ЗАВЬЯЛОВА,  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220,  
e-mail: [distrib@kardos.ru](mailto:distrib@kardos.ru)

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

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

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

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

№ 2 (73). Дата выхода  
28.01.2019  
Подписано в печать 22.01.2019  
Номер заказа – 126

Время подписания в печать  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии  
ООО «ВМГ-Принт»  
127247, РФ, г. Москва,  
Дмитровское ш., д. 100,  
этаж 6, помещение 1, комн. 29  
Тираж 294 000 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фотоизображения  
предоставлены фотобанками  
shutterstock, Лори

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

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



Весна уже на пороге мерещится тёплым ветерком и ярким солнышком, но и зима не торопится сдавать позиций, заваливая землю снегом.

**29 января**

**Петров день** считался на Руси важной вехой, – прошла ровно половина времени, когда люди и домашний скот питаются запасами, собранными на зиму. Поэтому с утра было принято проводить ревизию в амбарах, на сеновалах да в кладовых. Сильный северный ветер в этот день сулил суровые морозы, а морозец предвещал знойное лето.

**4 февраля**


Наступление **Тимофея-полузимника** ознаменовывает приход середины зимы и скорое начало весны. Но наши предки не расслаблялись, ведь холода будут продолжаться еще долго. В этот день пасечники прислушивались к своим ульям, примечая жужжание. Если оно было громкое и сильное, значит, что-то беспокоит пчел, что-то идет не так. И урожай меда в грядущем сезоне может быть скудным. Девушки на Тимофея-полузимника рукодельничали и веселились.

**7 февраля**

На **Григория-весноуказателя** принято делать добрые дела и вспоминать о добрых делах, которые сделали другие. Хвастаться деяниями крайне нежелательно, в противном случае, согласно поверьям, жди семейных неурядиц или беды со скотиной, ведь добро делается, в первую очередь, для души, а не для показа. Этот день рассматривали, как последний поворот к весне. А чтобы зима с морозами скорее отступила, следовало вымести пол полынным веником. Утреннее пение синиц не радовало людей, – оно предвещало морозный февраль.

**9 февраля**

В этот день большое внимание уделяли домашнему очагу, а точнее огню в нем. Нужно было постараться растопить его так, чтобы все дрова, что находились в печи, были охвачены пламенем разом. Если такое удавалось, то считали, что в семье на долгое время воцарятся мир и достаток. Кстати, для такого обряда домашние за несколько суток сушили дрова и щипали лучину. Поэтому день носит название **Златоустьев огонь**. О будущей погоде судили по небу. Если облака шли против ветра, то ждали мокрый снег, если по ветру, то потепление.

				Мини-динозавр из домашних питомцев	Склад при железнодорожной станции	Национальная птица США	Французский пехотинец XIX века
Олененок Уолта Диснея	Имя кинорежиссера Формана		"Малахитовые" горы	За него борются участники конкурса			
Случай смешнее не придумаешь	Табу в Великий пост		Кинорежиссер Гай ...			"Рестр" блюд, что в ресторане подают	
				Река в Перми			
Лев советского футбола				Состояние раздражения, озлобления			
Головоломка с сеткой и вопросами	Непрорезанные лесные заросли				Высушенные плоды абрикоса		Смерть по приговору
			Супер-длина платья	Россыпь на юном лице			
	Источник богатств царя Соломона	... Балаганов	Помощница Аполлона			Волчица, приемная мать Маугли	
					Пользователь компьютера (сленг)	Большая дубина	
	"Манжета" пальто		Гибрид шампанского с арбузом				
	Сказки от сивого мерина		Голубь цвета носа алкаша				
				"Одежда" бриллиантовой руки	Радужный камень		"Тпру!" в переводе с конского
	Джон Майкл Осборн (певец)	Красные ягоды с кислинкой	Две-надцать дюжин				
	Балдеж, ваще!				Бойцовая собака ...-буль-терьер		
				"Тсс" для музыканта			
"Чужие ... быстро растут"	Участок потока без отелей				Радостное приветствие Тузика		
Головной убор де-сантника	Кочевник, исходивший всю Сахару		Живые "иглотерапевты" из леса	Певица Шурочкина		В Т В Т д Э Ш И д Ш К Н И р О Т О Т А Н И р Э П Г А Э р О И Л Т Э р Ж Ш	
	Его вратарем был Хулио Иглесиас	Воспаление сустава		Жар в мангале		И А Г О Н А И Ш И Т Э Т Т И Ш И Э Э О р С С О Р Л И О В Э И И К А Р В	
	Тортила - Зеленая			Ансамбль в девять ртов		Ч Н О П Ю К Р Л С Н О П Ю К Р Л С Э К Л А Г П Г О	
			Роза, Лилия, Жасмин		Единица утиного лексикона	А В А Э Л М П р К Ю Р Л И Ш О К Н Н П А Н С В Э Н Г Н И П В А В А К А Р П Л Л Г А Р Л Г	
"Его ... - другим наука"	Старорусское название отца					Э И Р Ш Л И О И Е М Е р	

# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

## Увеличительные очки-лупа «BIG VISION» (Биг Визιον)

1500 руб. **790 руб.**

Очки-лупа дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!



## Ледоходы для обуви - отличное средство от скольжения!

1390 руб. **790 руб.**

Ледоходы – легкая и уверенная походка по скользким поверхностям. Они обеспечивают прочное сцепление со льдом и избавляют вас от падений, царапин и ссадин. Легко одеваются на любую обувь размером от 35 до 45. Отличительные черты новой модификации Ледоходов – дополнительный противоскользящий протектор и 5 особо прочных шипов из нержавеющей стали на каждой подошве, т.е. 10 шипов на паре, благодаря которым они максимально надежно держат вас на самом скользком льду. Позаботьтесь о своем здоровье и о безопасности ваших близких!



## Усилитель звука

1790 руб. **1190 руб.**

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. Не является медицинским прибором.



## Бюстгальтер корректирующий Ах Бра

1710 руб. **990 руб.** **3 бюстгальтера Ах Бра в комплекте**

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и косточек; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.



### Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 28.01.2019 г. по 28.02.2019 г. \*По итогам продаж 2018 г. Товары сертифицированы. РЕКЛАМА.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ. ВРЕМЯ РАБОТЫ С 9.00 ДО 21.00

**8 (499) 213-03-16 (многоканальный)**

ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1147746422075. Юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рошинская ул., д. 4, офис 503.

**НОВИНКА**

## Массажер - грелка «Домашнее тепло»

3500 руб.

**2190 руб.**



Позволит вам расслабиться, снять усталость и напряжение! Это массажная подушка и одновременно грелка - две функции в одном устройстве. Выполнен из мягкого, розового плюша и нагревается до 58 градусов. Вибрация и массаж работают как вместе, так и по отдельности. Подходит для использования на любых участках тела: ноги, плечи, бедра, спина, руки, шея. 2 уровня скорости расслабляющего массажа. Автоматическое выключение.

## Аппарат магнитной терапии АМТ-01

3100 руб.

**2500 руб.**



Новое поколение магнитотерапии! Низкочастотное магнитное поле – это мощнейшее природное противовоспалительное, противоотечное, болеутоляющее средство, стимулирующее процессы восстановления. Аппарат АМТ-01 прекрасно подойдет при: болях во всех отделах позвоночника, при радикулитах, остеохондрозах, болях в суставах, в комплексной терапии артрозов, травм суставов и мягких тканей, при ринитах, гайморите, язве желудка и гастрите, гипертонической болезни, предменструальном и климактерическом синдроме и многих других недугах. Сделано в Беларуси. Рег. уд. № ФСЗ 2012/13261 от 22.11.2012 г.

О ИМЕЮЩИХСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Он длинен у смирительной рубахи	Минимальная порция излучения	Адам, которого читал Онегин	Где Бендер играл в шахматы?	"... дамы" - фильм Козакова	Болотный угле-водород	Приемный ... в больнице	Челен-тановое имя	Змей, рожденный летать	Автор эпопеи "Человеческая комедия"
Крупнейший из японских островов	Столица на севере Европы	Обитатель казармы	"Поле" для глазного ячменя	Хлюпик - еле-еле душа в теле	Нетрадиционный ... лечения	Парижский дворец	Дефицит кислорода в набитом автобусе	Мечта мотающего срок	Земляк "Ситро-ена"
Грязе-провод из завода в реку	В тетради или на дереве	Врачи-бесребреники ... и Дамьян	Город французского фарфора	Первое дыхание зимы на траве	Кирпич с мякиной	Культурный певец Франк ...	Цапля, ревущая быком	На ней скользят по снегу	
Послабление за заслуги			Навязчивый страх как заблуждение			Заправка для "оливье"	Широкий свободный аллюр	Декоративное животное, грызун	
В Англии их целая палата	Земля - терра, а вода?		Зернышко в бординском хлебе	Император, введенный налог на бороду	Лиля ... "муза" Маяковского				
Великий троанский воин	Греет темя жокея	Им определяют сопротивление	"Товарищ, верь, взойдет ..."	Пивнушка в Англии					
Путешественница по Стране чудес	Радует эта юбка глаз мужчине		Ветровка эскимоса						

К	А	Р	А	Н	А	А	А	Л	А
И	Т	И	Н	И	М	П	Т	А	Л
Р	М	Е	Т	О	М	С	Е	О	
П	А	Т	Р	О	Р	Т	А	Р	
Н	Д	В	А	К	А	К	Р		
К	О	К	Ч	Ь	М	О	Х	Ь	И
А	Ж	А	М	А	С	А	М	Т	Т
З	Н	И	О	М	С	И	И	Н	И
Ь	В	И	Ш	Р	Ь	О	Р	А	М
Л	Р	В	Р	Л	К	Т	М	И	С
А	У	Х	О	Т	А	В	Е	К	А
Б	Р	А	С	Э	Р	М	П	М	В