



планета

№ 20, 7–20 ноября 2016 года

ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

*Рекомендованная розничная цена

Газета выходит раз в две недели

**ВАРИКОЗ:
КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ОПАСНОЙ
БОЛЕЗНИ**

стр. 4

**РАДОСТИ
ЭЛЕГАНТНОГО
ВОЗРАСТА**

стр. 11

**КТО И ЗАЧЕМ
ПРИДУМАЛ
СТОЛ № 5?**

стр. 14

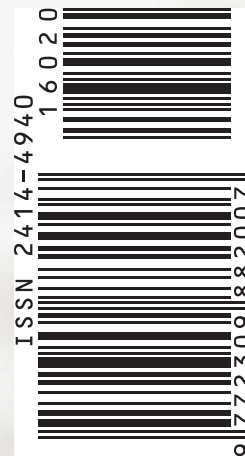
МАРГАРИТА ТЕРНОВСКАЯ

Я ПОБЕДИЛА РАК

стр. 10

И СТАЛА

МНОГОДЕТНОЙ МАМОЙ



36,6

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

www.366.ru

Аптечная сеть "36,6"

- национальный лидер в области розничной торговли препаратов для красоты и здоровья.*

Мы помогаем людям вести здоровый образ жизни, способствуем их долголетию и благополучию.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*По результатам рейтинга DSM Group. IV квартал 2015 г. Реклама.

НОВОСТИ ЛАБОРАТОРИЙ МИРА



Шведские ученые из Каролинского института, обследовав около трех тысяч женщин, сделали вывод, что те из них, кто имеет проблемы в области стоматологии, больше остальных рискуют заболеть онкологией. Теория пока не получила своего подтверждения, но все же это повод лучше заботиться о зубах.

Американские ученые утверждают, что по отпечаткам пальцев можно «считывать» информацию о сердечно-сосудистых заболеваниях пациента. Предполагается, что такой метод диагностики будет занимать не более 20 минут. Исследования продолжаются.

Австралийские ученые заявили, что им удалось в лабораторных условиях получить искусственную кровь. За основу была взята технология стволовых клеток. «Новая» кровь схожа по составу с кровью плода человека в раннем периоде его внутриутробного развития. Исследования продолжаются.

На велосипеде от диабета

Исследователи из Университета южной Дании уверены – тем, кто активно катается на велосипеде, сахарный диабет не грозит.

Так, ученые выяснили, что у заядлых велосипедистов риск развития диабета на 20% ниже, чем у тех, кто с велосипедом не подружился. К слову, езда на велосипеде способна уменьшить вероятность развития и других хронических заболеваний. Это касается и молодежи, и людей за сорок, и пожилых.



Бергамот поможет постройнеть

Полифенол, содержащийся в бергамоте, блокирует появление жировых клеток – уверяют итальянские фармакологи.

В ходе эксперимента 200 добровольцев в течение нескольких месяцев пили чай с бергамотом. Итог: число жировых клеток этих счастливиц уменьшилось на 30%. Удивительно, но и уровень сахара в крови у участников эксперимента снизился на 22%. К тому же медики отметили улучшение обменных процессов в организме испытуемых, а также тот факт, что употребление бергамота предотвращает «поглощение» кишечником холестерина.

Робот в помощь массажистам

Сингапурские разработчики представили миру нового робота Emma.

Эта электронная медицинская система призвана помочь массажистам. Emma владеет техниками как спортивного, так и акупунктурного массажа. Достаточно ввести необходимый запрос в программу. На данный момент электронный массажист проходит тестирование в центре реабилитации и лечения болей. Робот оснащен камерой, сенсорами давления и программами, подобранными под конкретные травмы.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

«Друзей много не бывает»

Дорогие читатели! Новый конкурс от «Планеты здоровья»! Условия просты и в то же время потребуют некоторой смекалки. Но тем и интересны творческие конкурсы. Предлагаем вам придумать сюжетную фотографию на тему «Здоровье». Будет ли это что-то спортивное, кулинарное или с медицинской атрибутикой – решать вам.

Главное условие: на фотографии должна быть газета «Планета здоровья».

Намекнем, что больше шансов победить у тех, кто задействует на фото большее количество человек. Конкурс будет состоять из нескольких этапов.

Дерзайте!

Победители конкурса увидят свои творческие работы в газете и получат отличные подарки!

ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ ДО 20 ДЕКАБРЯ!



ПРИСЫЛАЙТЕ ВАШИ ФОТО ПО АДРЕСУ:

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

не забудьте указать свой адрес и контакты

Сколько нужно работать, чтобы не устать?

Австралийские и японские ученые-медики провели эксперимент, чтобы выяснить, сколько часов нужно работать, чтобы к концу недели не чувствовать себя выжатым лимоном. Так, в ходе исследования было выяснено, что для женщин оптимальное время рабочей недели в идеале не должно превышать 22–27 часов, а мужчинам не стоит перерабатывать свыше 25–30 часов. Оказывается, работая больше, человек часто испытывает стресс, становится рассеянным и утрачивает работоспособность.

В эксперименте приняли участие 6,5 тысяч человек.

Бесплатная
Консультация
Юриста

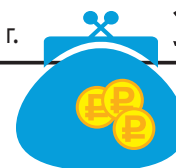
8-800-505-57-91

(звонок бесплатный)

с 9.00 до 19.00



Реклама



Кондиционеры – рай для микробов

Российские ученые предупреждают: при неправильном использовании кондиционеры могут стать причиной распространения легионелл.

Легионеллез – опасное заболевание, нередко с летальным исходом. Чтобы избежать проблем, нужно соблюдать нормы обслуживания кондиционеров. К примеру, чистить не реже одного раза в два года.

Люди во всем мире становятся выше

Российские женщины за последние десятилетия выросли на 10 см. Так, средний рост россиянки со 153,6 см изменился до 163,3 см. Подросли и наши мужественные соотечественники.

Средний рост российского мужчины на данный момент составляет 176,5 см против прежнего – 167 см. Об этом сообщили исследователи коллаборации NCD Risk Factor. Кстати, согласно этим же исследованиям, самыми высокими женщинами – 169,8 см – являются латвийки. А самыми высокими мужчинами – 182,5 см – нидерландцы.

Ученые полагают, что связано это с общим повышением уровня жизни и снижением вероятности развития сердечно-сосудистых заболеваний.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ *

МАРИНА НИКУЛИНА
главный внештатный специалист Министерства здравоохранения РФ 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.

название	назначение	средняя цена	аналог	средняя цена
КОНКОР – таблетки, покрытые пленочной оболочкой (10 мг, 30 шт.)	Средство, назначаемое при ишемической болезни сердца и артериальной гипертензии	324 ₺	БИСОПРОЛОЛ – таблетки, покрытые пленочной оболочкой (10 мг, 30 шт.)	63 ₺
ПУЛЬМИКОРТ – суспензия для ингаляций (0,5 мг/мл 2 мл №20)	Противовоспалительный, противоотечный препарат, назначаемый при ХОБЛ и бронхиальной астме	1309 ₺	БУДЕСОНИД – суспензия для ингаляций	674 ₺
МИКОСИСТ – капсулы (150 мг, 4 шт.)	Противогрибковый препарат	1055 ₺	ФЛУКОНАЗОЛ – капсулы (150 мг, 4 шт.)	136 ₺
ВЕРОШПИРОН – капсулы (25 мг, 20 шт.)	Средство от гипертонии	87 ₺	СПИРОНОЛАКТОН – капсулы (25 мг, 20 шт.)	45 ₺
ОМНИК – капсулы (0,4 мг, 30 шт.)	Препарат для лечения предстательной железы	713 ₺	ТАМСУЛОЗИН – капсулы (0,4 мг, 30 шт.)	446 ₺
ЭЛОКОМ – крем	Противовоспалительный, противовосудный гормональный препарат	369 ₺	УНИДЕРМ – крем	169 ₺
ТЕВАНАТ – таблетки (70 мг, 4 шт.)	Препарат для повышения минеральной плотности костей	876 ₺	АЛЕНДРОНАТ – таблетки (70 мг, 4 шт.)	319 ₺
КОРДАРОН – таблетки (200 мг, 30 шт.)	Средство против аритмии	304 ₺	АМИОДАРОН – таблетки (200 мг, 30 шт.)	159 ₺
ТРОКСЕВАЗИН – гель (40 г)	Препарат с антитромботическим действием	172 ₺	ТРОКСЕРУТИН – гель (40 г)	44 ₺
КЛАРИТИН – таблетки (10 мг, 10 шт.)	Противоаллергическое средство	203 ₺	ЛОРАТАДИН – таблетки (10 мг, 10 шт.)	55 ₺

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

ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ 7–21 ноября

- Магнитосфера спокойная
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитная буря

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



КРАСОТА



БИОСИЛ ПЛЮС
Высокоэффективный витаминно-минеральный комплекс для волос, ногтей, кожи. Кремний способствует восстановлению структуры волос и ногтей, стимулирует синтез коллагена и эластина. Цинк способствует ускорению роста волос, улучшению состояния проблемной кожи. Пантотеновая кислота способствует предупреждению выпадения волос, образования седины. Биотин – препятствует образованию морщин и пигментных пятен.

УСПЕХ



КАРНИТИН + ХРОМ
Препарат для коррекции массы тела с эффектом подтяжки. Потеря веса происходит за счет разрушения подкожно-жировой клетчатки, одновременно укрепляется мышечная ткань. Препарат способствует повышению выносливости, уменьшению нервной возбудимости, раздражительности, повышению иммунитета.

ЗДОРОВЬЕ



ДЕТОКСИН
Источник редчайших ферментов фикоцианинов, которые регулируют функции стволовых клеток, позволяя бороться с серьезными недугами и продлевать молодость, активность и долголетие. Это уникальные водоросли, содержащие в биодоступной форме практически все необходимые организму витамины, ферменты, аминокислоты и минералы, которые абсолютно необходимы для полноценного функционирования всех основных систем жизнедеятельности человека.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ! Тел. 8-800-200-31-68. www.wer.ru ООО «Аптека ВЕР.РУ» • Тел. 8-800-200-25-00. www.vitamins.ru • Тел. 8-800-333-33-46.

www.microelements.ru • Центр Биотической медицины, г. Москва, ул. Земляной Вал, д. 46 Тел. 8-800-100-10-69 www.apteka.ru

БАД. РЕКЛАМА

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ НЕВРАЖДАТЕЛЬНОСТИ

НЕ ПОПАСТЬ В СЕТИ ВАРИКОЗА

Лифту «нет»,
утренней зарядке
«да»!



Эксперт

**ЕЛЕНА
ТЕРЕНТЬЕВА**
врач-хирург,
флеболог

Помните, как бодро восклицал герой комедии Грибоедова – «Чуть свет – уж на ногах! И я у ваших ног!»? Как это нам всем знакомо! Современный ритм жизни диктует свои правила. И к концу дня наши ноги готовы исполнить нам арию настоящего страдания. Как предотвратить варикозную болезнь, и как ее лечить? Спросим эксперта.



Продукты, полезные при варикозе

• Цитрусовые, киви, черная смородина, облепиха, клюква, яблоки

Содержат витамин С, который улучшает синтез коллагена и состояние вен.

• Морепродукты, устрицы, креветки, морская капуста, желток куриного яйца, печенька, растительные масла

Витамин Е благотворно влияет на мембраны, укрепляет сосуды.

• Свежие овощи и зелень, зеленый чай

Содержащийся в них витамин Р обладает флебопротекторным и флеботропным действием, доставляет питание сосудам.

Что такое варикоз?

– Елена Михайловна, о варикозе сегодня много говорят. Однако, до конца мало кто представляет, что же это за болезнь.

– Слово «варикоз» происходит от латинского «varix» – вздутие. Вены при этой болезни расширяются и удлиняются. Стенки сосудов истончаются, образуя узлы. Процесс этот необратим и требует лечения. Варикозная болезнь, или вздутие периферических подкожных вен, поражает в основном сосуды нижних конечностей. Но случается, что от недуга страдают вены малого таза, когда происходит обратный кровоток, которого быть не должно. Вена расширяется, трансформируется, становясь похожей на

«растянутый мешок», и перестает выполнять свою функцию – доставлять кровь к сердцу.

О чём расскажут звёздочки?

– Нередко от женщин можно услышать жалобы на сосудистые звёздочки и сеточки. Являются ли узоры на ногах начальной стадией заболевания?

– Не всегда. Наличие звёздочек может свидетельствовать о венозной недостаточности или остеохондрозе поясничного отдела позвоночника, поражении периферической нервной системы. В любом случае нужен осмотр специалиста, врача-флеболога, и проведение ультразвукового исследования вен.

Кто из нас в зоне риска?

– Читатели спрашивают, передается ли варикоз по наследству? И вообще, кто из нас в зоне риска?

– Конечно, генетический фактор имеет место быть. Однако, как ни крути, в зоне риска чаще оказываются те, кто много времени проводит на ногах в силу специфики профессии: хирурги, продавцы, парикмахеры, а также стюардессы, пилоты, у которых работа связана с частыми командировками, длительными перелетами, постоянным сидением в одной позе, хождением, стоянием. Кроме того, под прицелом болезни женщины детородного возраста. Беременность и роды, лишний вес также предполагают нагрузку на ноги. Вообще, мужчины в

этом плане могут вздохнуть спокойно, хотя и им расслабляться не стоит. Согласно статистике сегодня каждая третья женщина и каждый десятый мужчина страдают варикозом.

Как избавиться от болезни?

– В чем суть лечения варикоза?

– Если болезнь протекает без симптомов (отечность ног по вечерам, боли), то нужно определить степень поражения вен и определиться с тактикой лечения. В первую очередь нужно ликвидировать факторы риска (лишний вес, каблучки, плоскостопие), а также патологический рефлюкс (обратное движение крови по венам). Чаще это достигается малоинвазивными хирургическими методами, оперированием



«Мне помогло!» – полезные советы от читателей



• Когда ноги в течение дня очень устают, вечером, сидя на диване, попробуйте сделать простые упражнения: например, попытайтесь поднять монетки с пола, зажав их пальцами ног. Очень полезное упражнение! Мне очень помогло!

Ирина Васильевна,
г. Долгопрудный

• Весной я обратилась к врачу со своими венами. Он мне сказал: «Если серьезно не займешься здоровьем ног – через год ляжешь на операционный стол». И посоветовал ограничить себя в жирной пище, больше двигаться и сесть на велосипед. Я так и сделала. Все лето на работу и с работы ездила на велосипеде. Варикоз стал «уходить». Собираюсь и зимой крутить педали – в выходные покупаю себе велотренажер.

Алевтина Николаева, г. Ногинск

• С варикозной болезнью столкнулась после рождения ребенка. Прием препаратов внутрь не всегда помогает для женщины: беременность, кормление грудью... Мне очень помог яблочный уксус! Разводила его теплой водой 1:10 и смазывала перед сном голени ног.

Татьяна Яшина,
г. Клин

• Варикоз – наша семейная болезнь. Моя бабушка готовила настойку из плодов конского каштана и говорила, что средство это народное, древнейшее. Целые плоды каштана она помещала в стеклянную бутылку и заливала водкой доверху, трое суток настаивала на свету, а потом еще 40 дней в темном месте. Применять настойку нужно для растирания ног. Хранить в темном прохладном месте.

Валентина Афанасьева,
г. Сергиев Посад



**СОВЕТ
ОТ ПЛАНЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

Во время отдыха старайтесь держать ноги как можно выше. В идеале 15–20 сантиметров от уровня груди.

через точечные проколы тканей (операции без скальпеля). Наличие показаний и противопоказаний к проведению таких операций определяет врач.

– **Очевидно, что наиболее важным и волнительным методом лечения для пациента остается операция. Какие существуют показания к оперированию вен на ногах?**

– Без сомнения, это патологический рефлюкс в венах, развитие варикозной трансформации вены, которые в дальнейшем могут привести к закупорке, образованию тромбов и т.д. Степень сложности операции определяется ин-

или компрессионный чулок. Обычно в течение первых суток после операции (после ночи в стационаре) пациент начинает самостоятельно ходить. При несложных операциях это может случиться уже через несколько часов. Кстати, нередки случаи, когда на следующий день или через день человек идет на работу. После операции ограничений в режиме работы и отдыха, в питании нет. Запрещены тяжелые физические нагрузки. Да, компрессионный чулок (компрессионные бинты) надо носить днем не менее месяца.

прессионного трикотажа поможет отсрочить появление симптомов венозной недостаточности или предотвратить развитие осложнений. Но нужно помнить, что флебопротекторы вместе с компрессионным трикотажем являются симптоматическим лечением, они не убирают причину заболевания, но помогут, если операция временно противопоказана или пациент по каким-то причинам откладывает операцию.

**Как не заболеть
варикозом**

– **Наши читатели, особенно прекрасная их половина, активно интересуются, можно ли как-то уберечь свои ножки от проблем с сосудами?**

– Конечно! Безусловно, нужно вести здоровый и активный образ жизни. Регулярные и умеренные физические нагрузки играют важную роль в укреплении сосудистой стенки. Очень полезно ходить пешком, забыть про лифты и эскалаторы, гулять в удобной обуви по пересеченной местности, плавать, кататься на лыжах, на велосипеде, заниматься аэробикой. Обязательно бороться с вредными привычками, не сидеть, запрокинув ногу на ногу, не носить тесную одежду, сдавливающую ткани в области бедер, паха и талии, не переедать, избегать запоров. При длительном стоянии, авиаперелете, езде на машине, автобусе (больше 3–4 часов) показано ношение компрессионного трикотажа. Беременным женщинам на сроке больше 20 недель необходимо проводить исследование системы гемостаза (свертываемости крови) и генетических тестов риска тромбозов. Правильное питание должно включать достаточное количество овощей и фруктов, клетчатки, воды, витаминов С и Е. И, конечно, при возникновении первых симптомов недуга обращаться к хирургу или флебологу.

Елена ГУРЬЯНОВА

КАК ПРАВИЛЬНО?

Выбрать компрессионный трикотаж

«Работаю учителем, много времени провожу на ногах. К вечеру ноги отекают и жутко болят. Начала задумываться о компрессионном трикотаже. Но ассортимент колготок и чулок сейчас огромен, и я не знаю, как правильно выбрать».

Наталья Городова, г. Великий Новгород

Да, компрессионный трикотаж – это основное средство при варикозной болезни. Его используют как для профилактики, так и до и после операции, или вместо операции, однако в последнем случае болезнь все равно будет прогрессировать.

Компрессионный трикотаж **первого класса** компрессии показан всем людям, имеющим риск развития варикоза, и при наличии сосудистых звездочек.

Второй класс компрессии необходим людям с варикозной болезнью с визуально расширенными подкожными венами, до и после операции, а также после острого тромбоза глубоких вен нижних конечностей в стадии реканализации (после 3 месяцев).

Третий класс компрессии показан людям с венозной недостаточностью вследствие варикозной болезни и ее осложнений, тромбоза глубоких вен, посттромботической болезни. Вид определяется распространенностью поражения, а цвет, материал выбирает сам пациент. Самое главное, чтобы это был качественный компрессионный трикотаж, подтвержденный единым европейским сертификатом.

Токсичные вещества ослабляют стенки сосудов, снижая их эластичность. Курение и алкоголь в числе первых факторов, влияющих на возникновение варикоза

дивидуально, в зависимости от состояния вен конкретного пациента. Вместе с тем, надо отметить, что сейчас во многих случаях эти вмешательства не требуют длительной госпитализации, проводятся под местным обезболиванием (если это неосложненные формы болезни). Сразу же после операции используются компрессионные бинты, которые накладывает врач-флеболог,

– **А если операцию нельзя делать по каким-то причинам, как быть?**

– В этом случае могут помочь компрессионный трикотаж и флебопротекторы.

Флебопротекторы – это препараты, которые улучшают тонус вены, уменьшают воспаление ее стенок, улучшают ток крови в сосуде. Препараты нужно принимать курсами. Ношение ком-

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**Проект Правительства Москвы «Доктор рядом»
ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОЙ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ**

«ГАСТРОЦЕНТР»

СПЕЦИАЛИСТЫ:
гастроэнтеролог
(взрослый и детский),
колопроктолог,
терапевт, педиатр,
инфекционист и др.

УСЛУГИ:

видеоколоноскопия без боли*
иссечение анальных трещин
ректороманоскопия***
установка и удаление гастробаллона
видеогастроуденоскопия под наркозом**
безоперационное удаление геморроя
анализы, процедурный кабинет

* обследование кишечника ** обследование органов пищеварительной системы *** осмотр прямой кишки



Реклама

Москва, Таганский район, ул. Новорогожская, д. 6, стр. 1 gastrocentr77@mail.ru gastro7777.ru

8 (495) 410-8103, (495) 795-8403, (915) 012-7503

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

УЗИ СОСУДОВ ШЕИ БЕСПЛАТНО

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ**

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛ.:

8-800-505-20-21 8 (985) 921-75-21

звонок по России бесплатный

Лицензия департамента Здравоохранения ЛО-77-01-012043 от 05 апреля 2016г.
ОГРН 1127746700058, ООО «БАЗОН» РЕКЛАМА

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВДВОЁМ ПО МАГАЗИНАМ: ИСПЫТАНИЕ ЧУВСТВ ИЛИ ПОЛЕЗНЫЙ УРОК?

Как сходить в магазин вдвоём и не развестись

Любовь АНИНА

Согласно статистике, каждая вторая пара во время совместного похода по магазинам неизменно ссорится. Женщины упрекают своих спутников в толстокожести и непробиваемости. А мужчины приписывают дамам сердца ветреность, расточительность и болезненную страсть к покупкам. Так и до серьезного конфликта недалеко. Так как же любящей паре не скатиться до выяснения отношений в бутике или магазине подарков? Прежде всего, помнить о разности психологии и восприятия окружающей действительности.



ДОБЫЧА БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ

Мужчина. Рубашка, брюки, ботинки – с выбором этих вещей мужчина вполне в состоянии справиться. Это «мамонт», он крупный, его легко обнаружить. Носки, трусы, шнурки? Эта мелочевка мужчине часто не по зубам.
Женщина. Внимательная к деталям, любит подбирать аксессуары, никогда не упустит возможности посмотреть на отстрочку юбки или подергать пуговицы на рубашке. Покупку носков, плавок и шнурков лучше делегировать ей.

ТРАТИМ ВРЕМЯ

Мужчина. Устает от хождения по магазину в среднем уже через 26 минут.

Женщина. Через 2,5 часа чувствует прилив энергии и эйфорию.



ОПРЕДЕЛЯЕМ ЦЕЛЬ

Мужчина – хищник. Покупает конкретную вещь, с определенным, заранее продуманным мужчиной набором характеристик. Пришел, увидел, купил – охота завершена.

Женщина – коллекционер. Долго выбирает, рассматривает, советуется, сравнивает. Просьба женщины сфотографировать ее в розовом сарафане, чтобы сравнить с почти таким же, но в белый горох в соседнем бутике, воспринимается мужчиной как издевка. А для женщины это обычный способ совершать покупки.

Согласно данным социологических исследований 65% мужчин, примерявших вещь в примерочной, впоследствии ее покупают. И лишь 25% женщин поступают так же.



ЖЕНСКИЕ УЛОВКИ

ПОКОРМИТЬ своего спутника перед шопингом. Голодный мужчина – злой мужчина.

ВОПРОСЫ ЛИШЬ ПО ДЕЛУ. Интересоваться мнением любимого относительно покупок стоит только по делу. Эта тема разговора ему неинтересна априори.

СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ ШОПИНГА. Поможет тактика «предварительной охоты». Женщина заранее наслаждается походом по бутикам, примеряет, выбирает, откладывает понравившиеся вещи. Второй раз уже выбираемся на охоту с мужчиной, намекаем ему на понравившуюся «дичь», уходим быстро и счастливыми. Лучше отказаться от идеи «посмотреть что-нибудь еще». Нашли, купили – уходим из магазина.

ИЗБЕГАТЬ ТОЛПЫ. Для мужчин большое скопление народа – мука и дискомфорт. Если есть

возможность избежать шопинга в выходные и праздники, лучше это сделать.

ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ВРЕМЯ. Если намечается важный футбольный матч или встреча именитых боксеров, даже пытаться не стоит уговаривать любимого пробежаться по магазинам.

ПОЩРЕНИЕ. Наградите любимого мужчину за долготерпение походом в магазин бытовой техники, электроники, инструмента или автозапчастей. Тут уж придется поскучать женщине. Но такова цена.

СКИДКИ! Мужчина – охотник, он всегда думает о завтрашнем дне. И если можно приобрести «мамонта» с меньшими затратами, это его тема.

БЛАГОДАРНОСТЬ. И, конечно, всегда стоит благодарить своего партнера за заботу, выдержку и мужество. Ведь он у вас молодец, правда?

МУЖСКИЕ УЛОВКИ

- С женщиной стоит заранее обговорить список покупок и желательно самолично принять участие в его составлении. Мелочи для себя в этом списке станут приятным бонусом за долготерпение в магазине.

- Если удастся убедить женщину одеться в магазин максимально просто, это поможет сэкономить время на переодевании в примерочных.

- Compliment, сделанный от души, поможет женщине быстрее определиться с выбором.

- Если взять билеты в кино на определенное время, то шопинг уже не будет таким бесконечным, как в прошлый раз, когда вы планировали всего-то «туфельки на лето».

ВОСПРИЯТИЕ ЦВЕТА

Мужчина. Зеленый в представлении мужчины – это... зеленый. Бесплезно спрашивать любимого: «А какой оттенок зеленого тебе больше нравится? Вот эти обои светлого изумруда или вон тот рулон оттенка морской волны с вкраплениями цвета хаки». Для мужчин это китайская грамота. Поэтому краску для стен или цвет обоев женщине лучше выбрать самостоятельно. Доказано, что мужчинам трудно различать оттенки желтого, зеленого и синего.

Женщина. В результате комбинаций основных цветов – красного, зеленого и синего – человеческий глаз способен различать до 100 тысяч оттенков. Да вот только серого около 500. Одно маленькое уточнение, человеческий глаз этот, как правило, женский. Да-да, если женщине нужна коралловая сумочка, а именно коралла, подсвеченного заходящим солнцем крымского заката, она ее найдет.

Мужчины, крепитесь!



Психологи уверены, что совместный шопинг – это отличный психологический урок. Во время такого «экзамена» люди учатся умию идти на уступки, чувствовать своего партнера, прислушиваться к его желаниям.

СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Смех замедляет выработку гормонов стресса – кортизона и адреналина. А нейромедиаторы (серотонин и эндорфин), «гормоны счастья и удовольствия», напротив, активно продуцируются. Потому и лечение идет быстрее. К слову, эндорфин – это ещё и отличное обезболивающее.

ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ

Глубокий вдох и быстрый выдох (спутники хохота) способствуют колебанию голосовых связок и тренировке мышц.

ИММУНИТЕТ

Гормон роста, который вырабатывается при искреннем смехе от души, укрепляет иммунную систему человека.

ДЕТОРОДНАЯ ФУНКЦИЯ

В ходе эксперимента ученые выявили, что часто смеющиеся женщины беременеют быстрее и легче своих серьезных компаньонов.

ПОМОЩНИК КОСМЕТОЛОГА

Улыбающаяся женщина выглядит моложе. Смех помогает сокращать мимические мышцы, расширяет сосуды. Забудьте, что от смеха появляются морщинки: смех, напротив, тормозит процесс старения.

ЛЁГКИЕ

расправляются во время смеха, избавляются от скопившейся слизи. Улучшается кровоток легких.

СЕРДЦЕ

Доказано, что у людей, кто много смеется хотя бы 10 минут в день, очень снижен риск гипертонического криза, а давление понижается без лекарств.

ПСИХИКА

Гормон бета-эндорфин, который вырабатывается при смехе, отлично справляется с депрессией и плохим настроением.

АЛЛЕРГИИ

Аллергологи нередко просят своих пациентов позитивнее смотреть на мир. Ведь смех уменьшает проявления аллергии, укрепляет иммунитет, уменьшает сыпь и отеки, помогает в борьбе с бронхиальной астмой.

СМЕХ – ЭТО ЛЕКАРСТВО!

Любовь АНИНА

Не верите? Судите сами! Известно, что за общее здоровье и позитивное восприятие мира отвечают определенные центры мозга. Если стимулировать эти центры, можно избавиться от большинства известных заболеваний. А знаете, каков самый быстрый способ их стимуляции? Конечно же, это смех!



ЭТО ИНТЕРЕСНО!
Специалисты, занимающиеся геотологией – наукой о смехе, подсчитали, что 5 минут искреннего, здорового смеха с лихвой заменяют 30–40-минутный отдых. Полезное знание для тех, кто много работает и мало отдыхает.

Как Норман обманул смерть

Основателем геотологии (науки о смехе) считается Норман Казинс. Журналист, сумевший «рассмешить смерть». Редкое заболевание костей не оставляло Норману шансов, доктора разводили руками и делали грустные лица. Норман понял – жить ему осталось недолго, и решил провести остаток дней, смеясь. Уединился от мира, дни напролет смотрел комедии и ел витамин С. Прошло немного времени, и доктора не обнаружили у бывшего пациента и следов болезни. Сам Казинс объявил миру, что его спасла «супердоза смеха».

Ах, какая женщина!

Женская улыбочка заложена природой, а потому представительницы прекрасной половины чаще и искреннее смеются. Кстати, 61% мужчин считают смеющуюся женщину привлекательнее.

Творчество и энергия

Ученые выяснили, любители посмеяться более креативные в работе – в среднем на 57% по сравнению со своими угрюмыми коллегами. Да и продуктивность деятельности у улыбочивых людей на 54% выше.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

для души и душа!

ШАМПУНЬ & ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША С ОХЛАЖДАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ 350МЛ

Охлаждающий шампунь и гель для душа – то, что нужно жарким летом или после долгого напряженного дня. Неисправимым соням он тоже придется по душе. Гель моментально взбодрит и наполнит Вас энергией. Это средство два в одном: шампунь и гель для душа. Оно бережно очищает и питает не только тело, но и волосы, оставляя на коже приятный холодок. **Аромат с нотами ментола мгновенно взбодрит Вас и откроет второе дыхание.**

TС № RU Д-РУ.АИ35.В.08265 от 31.03.2014

ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ЯБЛОКО 350МЛ

Гель эффективно и деликатно очищает и увлажняет кожу, придает ей упругость и приятный легкий аромат, успокаивает раздражения. **Наполняет энергией, улучшает настроение и самочувствие.**

TС № RU Д-РУ.АИ35.В.08263 от 31.03.2014

ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ЛАЙМ 350МЛ

Утренний и сочный – концентрация энергии и бодрости на целый день. Созданный для творческих личностей, этот гель заботится о Вашей коже, увлажняя и укрепляя её, успокаивая раздражения. А яркий солнечный аромат пробудит к жизни даже самых неисправимых соню.

TС № RU Д-РУ.АИ35.В.08263 от 31.03.2014

ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ЛАВАНДА 350 МЛ

Этот расслабляющий медитативный гель для душа приносит гармонию и спокойствие. А также нежно ухаживает за кожей, мягко очищая, увлажняя и успокаивая её. Содержит специальную кондиционирующую добавку, придающую коже необыкновенную нежность и шелковистость.

TС № RU Д-РУ.АИ35.В.08263 от 31.03.2014

УКРЕПЛЯЮЩИЙ ШАМПУНЬ С ЭКСТРАКТАМИ ЖЕНЬШЕНЯ И ХМЕЛЯ 350МЛ


Шампунь для ежедневного ухода за волосами любого типа. Прекрасно очищает волосы и кожу головы, бережно ухаживает за волосами, возвращая им здоровый вид. Улучшает структуру волос, повышает их прочность и эластичность, питает и укрепляет корни. **Свежий травяной аромат подарит Вам ощущение солнечного летнего дня, поможет отвлечься от забот и сделает процесс ухода за волосами особенно приятным.** Укрепляющий шампунь вернет Вашим волосам силу, сделает их более мягкими и шелковистыми.

TС № RU Д-РУ.АИ35.В.08265 от 31.03.2014

Тел.: 8-495-649-44-67 Сайт: сияниемосква.рф

Реклама

ООО ТРИА+ И 107150, Москва, ул. Бойцовая, дом 22. ОГРН 5157746073084


**Посоветуем
Подскажем**

Чтобы вы не остались один на один с волнующими вас вопросами, мы предлагаем воспользоваться помощью наших экспертов. Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос, помогут определиться с выбором, развенчают мифы и затронут наиболее актуальные темы.

Пишите нам, и каждое ваше письмо попадет в руки грамотного специалиста.



ТАТЬЯНА ПРОКОФЬЕВА
заведующая
ОТБУТ Тульского областного
противотуберкулезного
диспансера №1,
врач-уролог 2 категории

Может ли мужчина «нагулять» цистит?

Возникла нехорошая ситуация в моей семье. Почувствовал проблемы с мочеиспусканием, режь, даже голова кружится от такой боли. Я к врачу, диагноз – цистит. Жена кричит, говорит, что я «нагулял» болезнь. Но это не так. Сам в шоке: откуда могла взяться эта зараза? Никогда ничего подобного не было. Потихоньку поспрашивал друзей, никто циститом никогда не болел.

Олег, г. Новомосковск

Неспецифический цистит не является заболеванием, передающимся половым путем. Он вызывается условно-патогенной и патогенной флорой, находящейся в организме и активизирующейся при благоприятных для нее условиях (ослабление иммунитета, переохлаждение, стрессы и др.). У мужчин предпосылками для возникновения цистита могут быть камни мочевого пузыря и мочеиспускательного канала, аденома простаты, сахарный диабет, наличие очагов хронической инфекции (тонзиллит, синусит, кариес и другие, в том числе простатит, уретрит, пиелонефрит).

Поэтому наряду с симптоматической терапией цистита необходимо диагностировать и заняться лечением состояний, приведших к его возникновению.

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ,
ВОПРОСЫ НАШИМ ЭКСПЕРТАМ –
ВРАЧАМ, СПЕЦИАЛИСТАМ,
ЮРИСТАМ – ВЫ МОЖЕТЕ
ЗАДАТЬ ПО АДРЕСУ:**

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

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ



**ЕЛЕНА
КОЛЬЦОВА**
юрист

Требуется подтвердить инвалидность

У моего сына аутизм. Диагноз был поставлен в другой стране. Дана инвалидность до 18 лет. Сейчас проживаем в России, собираемся принимать российское гражданство. Нужно ли нам будет подтверждать инвалидность? Или же есть возможность переоформления на основании уже имеющихся документов?

*Оксана Давыдовна,
Ростовская обл.*

Просто переоформить инвалидность на основании документов из другой страны, увы, не получится. Критерии, по которым гражданина относят к льготной категории, в законодательстве разных стран могут различаться. После получения вида на жительство вам необходимо прикрепиться к поликлинике и все обследования, который назначит лечащий врач, пройти заново. После этого уже комиссия будет принимать решение по назначению инвалидности.

Как забрать медкарту из регистратуры?

Переезжаем всей семьей в другой город. Возник вопрос – а как быть с медкартой дочери? Там результаты анализов, за которые мы, кстати, деньги платили. Думала потихоньку ее с собой забрать, но в нашей поликлинике эти карты сторожат как великую ценность. Просила в регистратуре копию – как всегда, нахамили и ничего не сделали.

Анастасия Воронова, Владимирская обл.

Уносить «потихоньку» медицинскую карту точно не стоит. Согласно приказу Минздравсоцразвития РФ от 22.11.2004 № 255 медицинская карта – это документ, который ведет и хранит медучреждение, оно отчитывается за свою работу на основании этих карт. Кроме того, поликлиника несет ответственность за сохранение врачебной тайны в отношении каждого пациента, в том числе и вашего ребенка. А передавая карту пациенту, поликлиника тайну обеспечить не сможет, но отвечать в случае чего все равно будет. А вот отказ в выдаче копии совершенно незаконен и нарушает ваше право непосредственно знакомиться с медицинской документацией и получать по требованию копии медицинских документов (ст. 31 «Основ законодательства об охране здоровья граждан» от 22.07.1993).

Воевать с регистратурой не имеет смысла, напишите заявление в двух экземплярах о выдаче заверенной копии медкарты и отдайте его заведующему отделением или в приемную главврача с распиской в получении.

Но в регистратуру обращаться все-таки придется. По закону вам должны выдать открепительный талон, который вы предъявите в новой поликлинике. А она должна будет запросить у старой поликлиники медкарту. Кстати, в практике же возможен вариант, когда именно в случае переезда, а не просто смены лечебного учреждения, вместе с открепительным талоном выдадут на руки и оригинал карты.



**СВЕТЛАНА
КАСАТКИНА**
косметолог

Как избавиться от мешков под глазами?

Уже года два борюсь с такой проблемой, как мешки под глазами. И если раньше они возникали только по утрам, то теперь нужно приложить немало усилий, чтобы не ужасаться своему отражению в зеркале и днем. Что это за напасть и как от нее избавиться?

Полина Мусина, г. Саратов

«Мешки» под глазами – это, конечно, неприятно. Однако, пока не будет устранена причина, справиться с отеками сложно. Первое, на что стоит обратить внимание – это работа почек. Нефриты – наиболее частая причина отеков

под глазами. Причинами недуга могут быть сердечно-сосудистые заболевания, болезни щитовидной железы, ЛОР-органов, например, гайморит. Если есть подозрение на сбой в организме, стоит обратиться к профильному специа-



листу. Также причиной «мешков» могут быть подглазные грыжи, работать с которыми должен офтальмолог. А к диетологу стоит обратиться при избыточном весе. В такой ситуации причиной отека часто бывает лимфатический застой, когда наблюдается недостаточный отток жидкости. К слову, этому может способствовать и злоупотребление соленой пищей. Чаще всего достаточно устранить причину, и отеки уходят. Но бывает, что мешки появляются вследствие стресса, недосыпа, при снижении тонуса мышц и эластичности кожи в элегантном возрасте – и это уже косметический недостаток. С ним хорошо справляется лимфодренажный массаж лица, классический массаж, мезотерапия. Неплохой результат дает физиотерапия на аппарате Shape V8 – вакуумный массаж. Отличный эффект наблюдается после терапии радиочастотными волнами.

НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Успокоим
Предостережём



ЕЛЕНА ЗАЙКИНА
врач-пульмонолог
высшей
категории

Как выбрать ингалятор?

Переболела пневмонией. Сама виновата, затянула с лечением, в результате постоянная одышка, обострения. Доктор посоветовала приобрести ингалятор. Сказала, что так лекарства усваиваются лучше. А я пришла в аптеку и растерялась. Не знаю, какой выбрать.
Римма Юрьевна, г. Орехово-Зуево



Соглашусь с коллегой, действительно в тяжелых, запущенных ситуациях ингалятор-небулайзер позволяет быстрее доставлять лекарство в дыхательные пути. Причем, зачастую, дозы препаратов требуются меньше, чем при пероральном приеме. Да и побочных эффектов у этой методики лечения не так много.

Существует несколько типов небулайзеров: паровые, ультразвуковые компрессорные и электронно-сетчатые.

В паровых основной принцип доставки лекарства к дыхательным путям – его испарение и последующее вдыхание пациентом. Стоит учитывать, что такие ингаляции противопоказаны при высокой температуре.

Ультразвуковые распыляют жидкость за счет вибрирования металлической пластины под действием звуковых волн. У них масса преимуществ, но есть одно «но» – под действием УЗ-волн разрушается часть лекарств, в том числе гормоны.

Компрессорный ингалятор и ингаляторы электронно-сетчатые в этом смысле представляются наиболее оптимальными. Последний легко использовать даже в дороге. А компрессорный применяется даже при высокой температуре.



СВЕТЛАНА КАЛУГИНА
врач-эпидемиолог
высшей категории

Можно ли обезопасить себя от гепатита А?

На днях позвонила сестра и сказала, что у ее сынишки диагностировали гепатит А. Мы как раз собирались в гости к родственникам нагрнаться. И чемоданы были собраны. Но теперь вот боимся. Отложили визит. Или зря?
Татьяна Равиулина, г. Пермь



Гепатит «А» иначе называют «болезнью грязных рук». Считается, что это самый безобидный вирус «семейства» гепатитов. Однако он крайне заразен, да и болезнь есть болезнь – приятного в ней мало. Помимо слабости, головной, мышечной и суставной боли больные мучаются от тошноты, рвоты, боли в горле, у деток нередко присоединяется диарея. К тому же никто не застрахован от осложнений в виде холецистита, дискинезии желчевыводящих путей, хронического панкреатита. Болезнь здорово бьет по иммунитету. Конечно, без необходимости подвергать себя и деток такому риску не стоит. Обычно эпидемиологи еще в течение 35 дней наблюдают за людьми, бывшими в контакте с больным. Поэтому родителям мальчика пока вообще лучше избегать контактов с другими людьми. Однако, если избежать поездки в зону, где выявлены случаи «желтухи», невозможно, то лучше заранее сделать прививку от гепатита А и, конечно, соблюдать гигиену. Во-первых, не пить сырую воду. Во-вторых, мыть руки с мылом нужно каждый раз после посещения туалета, улицы, перед едой. Ну, а маме малыша перед приездом гостей рекомендовано обработать квартиру дезсредствами.

ЭКСПЕРТ

ЕЛЕНА КОРШУНОВА
кандидат медицинских наук, ассистент кафедры общей гигиены с курсом экологии Рязанского ГМУ им. академика Павлова

Стоит ли крахмалить постельное белье?

Бабушка всю жизнь учила меня крахмалить и хорошо проглаживать постельное белье. И, хочу признаться, делать я это умею отменно. Как-никак семейная традиция. Но теперь стали говорить, что все эти манипуляции не только не полезны для здоровья, но даже вредны. Так ли это?
Полина Афиногенова, г. Москва

Да, почему-то многие полагают, что накрахмаленное и выглаженное белье более гигиенично. Однако этот взгляд на гигиену безнадежно устарел. Конечно, хрустящие, красивые наволочки и

простыни вы получите, да и пачкаться, и мяться белье будет меньше. Но крахмал не позволяет ткани впитывать влагу. А если учесть, что за одну ночь с кожи человека может испариться до 900 граммов жидкости, постельное белье, которое «не дышит» – сомнительное удовольствие. Кстати, глажка тоже «запечатывает» отверстия между волокнами ткани, поэтому эффект практически тот же, что с крахмалом, – постельное белье хуже впитывает пот. Конечно, если побороться с перфекционизмом не получается, то из двух зол все же лучше оставить уткужку, а от крахмала вовсе отказаться.



МАЛО ВЫЛЕЧИТЬСЯ, ВАЖНО ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ



Здоровье – это свобода. Лучше всего это ощущает человек, преодолевший тяжелую болезнь. Он возвращается к обычной жизни... и через некоторое время забывает вновь. Знакомо, не правда ли? Большинство из нас с детства слышало выражение «профилактика заболеваний», но мало кто слышал о реабилитации. О способах восстановления организма после лечения мы поговорили с заведующим отделением кинезиологии центра «Дворец Здоровья», доктором натуропатии, мануальным терапевтом Алексеем Кирилловым.

– Стратегия профилактики, лечения и реабилитации всегда должна состоять из 4 этапов, – рассказывает Алексей Анатольевич. – Это: работа со структурой – состоянием костей, связок, внутренних органов, работа с биохимией – составом крови, жидкостей, клеток, психологический этап – коррекция психологических блоков, выраженных на теле, и четвертый этап – энергетический. Каждая проблема может быть ярко выражена в одной из четырех форм, но решая ее, нельзя забывать остальные этапы, их тоже обязательно надо корректировать. Причиной той же межпозвонковой грыжи может быть как структура – например, кривой таз, так и психологический, энергетический или биохимический диссонанс. К сожалению, массовая диагностика сегодня поставлена совершенно на других основах – увидели изменения на УЗИ – значит, надо делать то или другое, а это чаще всего неверно, надо искать причину.

– Если человека успешно вылечили в больнице, нужно ли дальше восстанавливаться?

– Если у человека пропал симптом, это еще не говорит о том, что он вылечился... Зачастую врачи не говорят о необходимости реабилитации после лечения, а потому каждый должен сам бороться за свое здоровье... Ко мне на прием приходят люди, для которых мои методы непривычны, и они бывают сильно удивлены, что их

заболевания лечатся совсем не так, как они себе это представляли.

– То есть ваша задача – изменить привычку действовать по определенной схеме?

– Задача – увидеть позитивные изменения, узнать, что пациент делал для этих изменений, показать новые приемы, отправить в зал ЛФК. И, повторюсь, лечить нужно по всем четырем направлениям.

– Знаю, у вас проходят специальные программы для людей с сердечнососудистыми заболеваниями...

– И не только, это всего лишь одна из программ. При помощи подготовленных инструкторов люди на групповых занятиях в залах изучают специальные упражнения. Каждый пациент получает индивидуальную программу, которую надо будет повторять дома. С помощью таких занятий значительно улучшается состояние здоровья.

– Речь о какой-то авторской методике?

– Да, занятия проходят по моей методике, основанной на 16 упражнениях – простых, но очень действен-

ных. Я разработал ее для себя, а потом к ней добавились знания, полученные у профессоров А.Т. Огулова и Л.Ф. Васильевой. Эта методика очень проста и понятна с точки зрения прикладной кинезиологии.

– Не все читатели поймут, что такое «кинезиология»...

– Я называю эту науку высшей неврологией. Она изучает движение не только тела, но и жидкостей, психики, энергии.

«Попасть в отделение кинезиотерапии – это чудо. Приходишь с болями, заметными проблемами спины, перекосами, а уходишь совсем другим человеком и с чудесным настроением».
Алена Новикова, пациентка

Запись на прием:
8 (495) 004-50-47,
8 (495) 004-50-48.



dvoreczdorovia



РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ДВОРЕЦ ЗДОРОВЬЯ»
работаем с причиной болезни, а не с симптомами

ПРЕДЪЯВИТЕ КУПОН И ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ 20% НА КУРС ИЗ 7 ЗАНЯТИЙ ПО КИНЕЗИОТЕРАПИИ
м. Профсоюзная, ул. Архитектора Власова, 6, подъезд 3
8 (495) 004-5047, 8 (495) 004-5048

Лицензия № 77-01-012402 от 30 июня 2016г. РЕКЛАМА

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Маргарита Терновская:

БОЛЕЗНЬ – ПУТЬ К СЕБЕ НАСТОЯЩЕЙ

Мой младшей Лизоньке было полгода, а старшему Тимоше год и восемь, когда муж слег после операции. Упадок сил, бледность и неестественная худоба стали тогда моими каждодневными спутниками. Но я и подумать не могла, что дело не только в недосыпе и хронической усталости.



Страшный диагноз

Однажды, чистив зубы, я заметила под языком бугорок тёмного цвета размером с горошину и обратилась в местную стоматологию. «Горошину» удалили под местной анестезией, отправив ткань на цитологию. Через месяц анализ был готов: рак!

– Это все выдумки. Врачи ошиблись, – спряталась от страшного диагноза единственной дочери мама. – Маргарита, не верь. Я точно знаю, что все хорошо.

Но хорошо не было, и я это чувствовала. Уже тогда я четко осознала, что серьезная болезнь – это просто путь к себе настоящему, способ перебороть свои недостатки, болезнь – это подарок нам от Бога. Потому что, если ты не дурак, то однажды задашь себе главный вопрос: «Для чего и почему я болен?»

Вера помогла не сойти с ума

– Ты едешь в Москву, я все устроил, – муж Максим тогда, в декабре 2004-го, горы свернул. Буквально вымолил квоту в московскую клинику им. Блохина.

По приезду в онкоцентр я повторно сдала анализы. Диагноз оказался еще более удручающим: низкодифференцированный плоскоклеточный рак дна полости рта из слюнных желез.

– Пролечившись от этой формы рака, пациенты живут около пяти лет. И то, это лишь 15 процентов счастливых. – В клинике было принято честно рассказывать о прогнозах пациентам.

Шок – это вовсе не то слово, каким можно было описать мои ощущения! Дома от груди пришлось оторвать 10-месячную крошку Лизу, и глаза двухлетнего сына Тимошки

за минуты повзрослели, как у маленького старичка, когда мы с ним прощались.

Справиться с шоком и не опустить руки помогла вера. Я тогда еще ходила в храм, только когда приспичит, когда что-то натворю и на душе лежит камень, либо что-то случится в семье. Бегала ко Христу, как за пилюлей. И вот в моей жизни появился духовник, отец Михаил. Он и помог не сойти с ума. Направлял, вразумлял и поддерживал.

Нельзя жалеть себя

В Москве я тогда пробыла с января почти до лета. Вместо Лизы носила на руках детскую игрушку, Мишутку размером с дочку, и поначалу все время плакала. Но потом собралась с силами и вытерла слезы. Там, в Онкоцентре на Каширке, Бог послал мне замечательных врачей, и я не имела права их подвести.

Стойко пройдя все круги лечения, операцию и 25 сеансов химиотерапии, я поняла, что выживу. Я просто должна была. Ради мужа, ради детей. Ради себя самой. У меня была вера и поддержка местного батюшки, отца Федора, приходящего в онкоцентр кормить больных и умирающих пациентов.

Вволю выплакавшись, я засушила рукава. Разорвала два ярких пакета, синий и оранжевый, и сшила из них банты на шторы, купила цветущее растение на подоконник и начала разбирать от мусора и голубиных «приветов» балкон десятого этажа. Через неделю балкон сиял чистотой. А я радовалась, как ребенок, что люди после операции могут спокойно на него выйти и увидеть прекрасные виды на заповедный парк и бывшую загородную усадьбу дома Романовых – село Коломенское. Ведь я, счастливый человек,

бегала по этому парку своими ногами, впитывая красоту цветущих яблонь и полуметровых одуванчиков, возвращаясь в клинику с букетами для умирающих и прооперированных больных, поддерживала их рассказами про красоту и свежий воздух за окном и старалась подарить им надежду. Тогда я получила потрясающий урок: нельзя заикливаться на своих бедах и жалеть себя, надо найти человека, которому сложнее, чем тебе, и помочь ему тем, чем ты можешь, и своя беда станет маленькой-премаленькой и даже смешной и нелепой...

Запятую должна поставить сама!

Домой я вернулась летом. На радостях продала со старым холодильником и стеклами с анализами. А ведь их положено хранить 25 лет. Это был знак. Пора было сказать «прощай» болезни. Я закончила университет, вдумчиво и глубоко вникая в азы про-

фессии юриста. Защитилась блестяще, с улыбкой.

– Я устал. Ухожу. Мне все надоело. – Муж решил, что достаточно пострадал рядом с онкобольной. Пожалуй, этот шок был куда сильнее, чем после диагноза.

А через несколько дней я поняла, что жду еще одного ребенка. Тогда 10 лет назад, узнав о том, что я стану мамой в третий раз, я написала на Каширку смс такого содержания: «аборт нельзя рожать. Где запятая?» Пришел очень мудрый совет: «Запятую должна поставить ты сама». И я поставила ее очень верно тогда, ни на секунду не сомневаясь, дать ли жизнь дочери? Жизнь ради жизни, и точка.

Это был еще один виток в моей судьбе. Сложный, трудный, но только мой. Родилась Крестюша. А потом вернулся муж. Не смог без нас. Теперь у нас четверо деток. Несколько лет назад родился младший Матвейушка – любимец всей семьи.

Счастлива ли я? Очень! Бог поцеловал меня, многострадальную, в темечко, и я, забросив внушительную стопку дипломов – юриста, менеджера, оценщика и немало иных, стала писать стихи, сказки своим детям и даже песни. А в моменты особых трудностей начала рождаться очень красивая музыка. Сейчас это стало моей работой и смыслом жизни. Я безмерно благодарна докторам за подаренную мне жизнь и не устаю благодарить Господа за укрепление меня в вере.



В 40 ЛЕТ ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

Ольга БЕЛОВА

«О чем вы больше всего жалеете?» – спросили российские социологи у сорокалетних женщин.

На первом месте ответ: «Слишком часто забрасывала себя в дальний угол». На втором — мало путешествовала, на третьем — родила мало детей, на четвертом — работе уделяла больше времени, чем близким, на пятом — что не укрепляла отношения с мужем. **Всмотритесь: пожалуй, всё, кроме пункта про детей, можно изменить!**



Эта фраза из любимого фильма совсем не банальна. Так скажет каждая женщина, которая переступила порог сорокалетия. В жизни женщины после 40 наступает череда поводов для радости. Вот только несколько причин быть счастливой.

МОЛОДОСТЬ И КРАСОТА СВОИМИ РУКАМИ

Среди народных рецептов красоты немало таких, которые помогут продлить молодость. Попробуйте их применить, результат увидите сразу.

УМЫВАЕМСЯ КУБИКАМИ ЛЬДА. Ежедневное обтирание лица и шеи кубиками льда отлично подтягивает и тонизирует кожу. Но если вы заморозите не просто воду, а огуречный лосьон, то и тоника никакого вам не потребуется.

СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ натрите на терке и отожмите из них сок. Добавьте теплой воды и дайте настояться пару часов. Затем разлейте по формочкам для льда и поставьте в морозилку. Такой лосьон можно заготовить впрок на всю зиму. Ведь летние огурцы не сравнятся с зимними тепличными.

ОВСЯНКА И СНАРУЖИ, И ВНУТРИ. О пользе овсяной каши написаны трактаты. Приготовьте ее себе на завтрак, но не вареную, а запаренную, и отложите ложку, чтобы сделать маску. Добавьте мед, тертое яблоко и пару капель эфирного лавандового масла. Такая маска подтягивает кожу, сглаживает морщины, придает лицу свежий вид.

ГЛИНА И ВИТАМИНЫ. И очистить, и омолодить кожу поможет маска из косметической глины. Разведите ее до состояния кашицы, добавьте чайную ложку зародышей пшеницы и жидкие витамины А и Е из капсулы. Нанесите на лицо и шею и оставьте на 20 минут.

ВАЖНО! После любой маски обязательно наносите ваш ежедневный крем!

Радость № 1 Крепкое самосознание

Женщины после 40 уже точно знают, что им нужно от подруг, от детей, от мужчин. Наконец-то поиск завершен, и можно наслаждаться результатами трудов. Они не ревнуют и не обижаются из-за пустяков, потому что это не имеет смысла. Возникают, конечно, некоторые проблемы со здоровьем, но и они разрешаются, как правило, при своевременном выявлении и принятии мер. Уравновешенные, стойкие и опытные женщины вступают в золотую пору жизни.

Радость № 2 Вкусная и здоровая пища

Женщины за 40 не гонятся за количеством, им важно качество. Это касается и отношений, и одежды, и питания.

После 40 лет обмен веществ замедляется. Поэтому питание становится особенно важным. Думаете, диета – не в радость? Нет. Теперь вы можете позволить себе стать настоящим гурманом. Вы отлично знаете, как ваше тело реагирует на продукты и на диеты, поэтому можете сами составлять себе рацион. Мужу такое питание тоже будет полезным, а дети уже взрослые, могут позаботиться о себе сами.

Радость № 3 Заботы о себе любимой

В 40 лет внешность напрямую зависит от здоровья. Регулярно проходите обследования:

Гинеколог. Приближается период менопаузы, многим необходима гормонотерапия.

Маммолог. Регулярно обследоваться на предмет выявления нежелательных новообразований.

Кардиолог. Инфаркты бывают и незаметные. Просто регулярно делайте кардиограмму.

Ревматолог или остеопат. Обязательно! Определяем наличие остеопороза и остеохондроза.



ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ



Св-во о гос. регистрации
№ RU.77.99.88.003.E.012451.12.14
от 18.12.2014 г.

В состав фиточая входят
семь видов растений

уро фитон

Способствует улучшению минерального обмена в организме, препятствует возникновению проблем с почками и мочевыводящими путями



Св-во о гос. регистрации
№ RU.77.99.88.003.E.011543.12.14
от 02.12.2014 г.

В состав фиточая входят
семь видов растений

фитогипертон

Способствует снижению уровня давления, улучшению сна и настроения, уменьшению раздражительности



Св-во о гос. регистрации
№ RU.77.99.88.003.E.011323.11.14
от 27.11.2014 г.

В состав фиточая входят
девять видов растений

фитодиабетон

Применяется в качестве дополнительного средства, способствующего поддержанию уровня сахара в крови

З СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

ООО "НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ" (499)7245867; www.zn-fito.ru fito@rambler.ru
г. Москва, Научный пр-д, д. 10, офис 206. ОГРН 1037700090097

Реклама

МОЛОДОСТЬ И КРАСОТА СВОИМИ РУКАМИ

Семейная поездка по дороге сказок – что может быть необычнее, увлекательнее и интереснее? Это уникальная возможность поближе познакомиться с красивейшими местами России, прикоснуться к их истории.

Семейный

Помните, как в детстве замирало сердце, когда гуси уносили Иванушку и страдала Аленушка? А как захватывало дух от подвигов Ильи Муромца? Так вперед! Всей семьей. За позитивными эмоциями и новыми яркими впечатлениями – в официальные резиденции сказочных и былинных героев.



ЗМЕЙ ГОРЫНЫЧ обосновался в музее гадов села Приволжское Тверской области. Кстати, некоторые почитатели драконов до сих пор искренне полагают, что Горыныч вполне

мог быть реальным существом. В теории, в теле животного могли находиться полости, где из-за гниения происходила выработка метана. Во время выдоха газ мог загораться.

Что ещё посмотреть. Озеро Бросно, музей пчелы в Сандово, музей вертолетов в Торжке, Белый Городок.

Расстояние от Москвы до села Приволжское: 179,7 км по Ярославскому шоссе. *GPS: с. Приволжское: 56°57'22" с. ш., 37°33'36" в. д.*

МЫШКА-НОРУШКА поселилась в музее мыши в городе Мышкин Ярославской области. Мышка-норушка упоминается в каждой 16-й русской сказке.

Почитатели Мышки-норушки верят, что, если положить в кошелек маленькую фигурку мыши (деревянную, глиняную, металлическую), в нем всегда будут водиться деньги.

ЧТО ЕЩЕ ПОСМОТРЕТЬ. Музейный комплекс у паромной переправы, купеческие особняки, Мышкины палаты, город мастеров у села Поводнево.

РАССТОЯНИЕ от Москвы до города Мышкин 281,4 км по трассе Р104. *GPS: 57°47'00" с. ш., 38°27'00" в. д.*



ВОДЯНОЙ – резиденция находится в городе Пошехонье Ярославской области. Расположилась в здании детской библиотеки.

Согласно преданию, узнать Водяного, вышедшего к людям в образе человека, легко – с левой полы его одежды всегда капает вода. Побывав в доме Водяного, человек навсегда перестает бояться воды и не испытывает больше тяги к спиртному. Стоит проверить, касается ли это домика в Пошехонье.

ЧТО ЕЩЕ ПОСМОТРЕТЬ. Музей «Топтыгин дом». **РАССТОЯНИЕ** от Москвы до города Пошехонье 426,1 км по автотрассе Холмогоры/М8. *GPS: °30'00" с. ш., 39°07'00" в. д.*

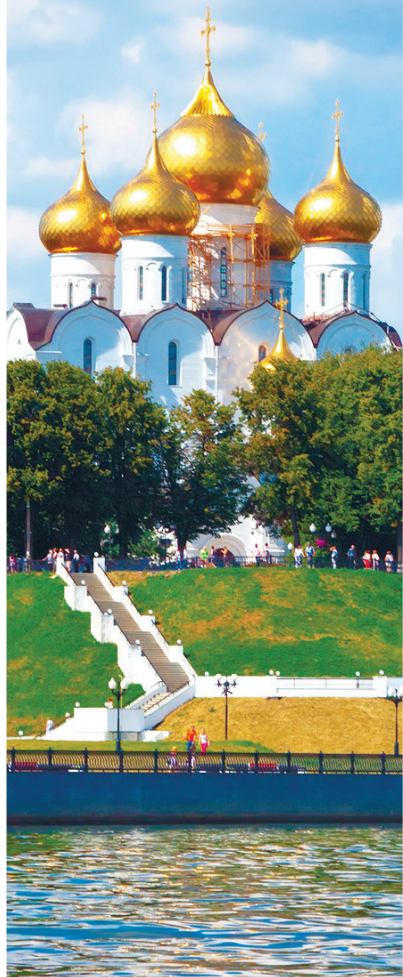
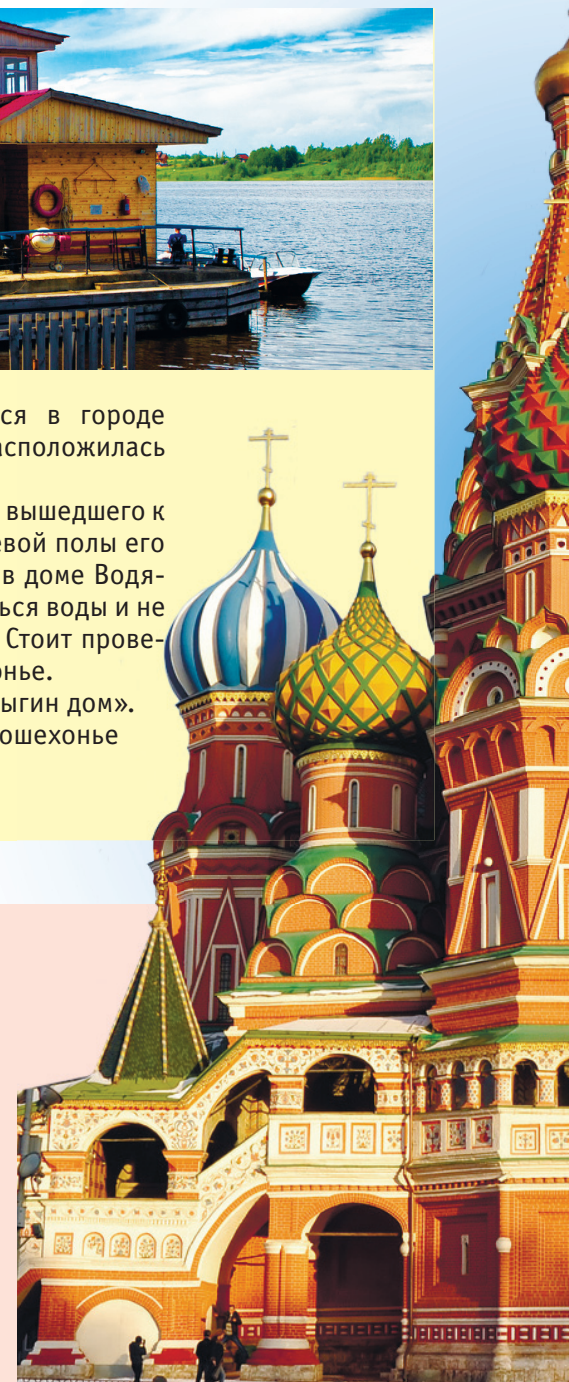
БАБА ЯГА – расположила свою резиденцию в селе Кукобой Ярославской области. Музей Бабы Яги ждет гостей в сосновом бору.

Во всех сказках Баба Яга пыталась съесть добра молодца или детей малых. Но в итоге гостей своих она мыла, кормила, спать укладывала... да и отпускала, одарив волшебными предметами.



ЧТО ЕЩЕ ПОСМОТРЕТЬ. Музей сказки, Лесную резиденцию ярославского медведя. Обязательно попробовать знаменитые кукобойские пироги «на-литушки».

РАССТОЯНИЕ от Москвы до села Кукобой 432 км по трассе Холмогоры/М8. *GPS: 58°41'50" с. ш., 39°54'31" в. д.*



ОТДЫХ

по маршрутам былин и сказок

ДЕД МОРОЗ – резиденция находится в городе Великий Устюг Вологодской области.

Легенда. Если прикоснуться к хрустальной луннице – навершию посоха Волшебного Деда, можно по народным приметам научиться предсказывать погоду. А еще – перестать мерзнуть даже в самые трескучие морозы.

ЧТО ЕЩЁ ПОСМОТРЕТЬ. Демонстрационный зал завода «Северная чернь», занимающегося чернением серебра по древним русским традициям, Музей новогодней поздравительной открытки, водопад «Васькин Ключ».

РАССТОЯНИЕ от Москвы до города Великий Устюг 920,5 км по авто-трассе Холмогоры/М8. *GPS: 60°45'32" с. ш., 46°18'14" в. д.*



КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

ВАЛЕНТИНА СМЕРНОВА

Что даёт нам путешествие по необычным местам?

Море позитивных эмоций, радостных впечатлений и заряд энергии. А путешествие в детские воспоминания? Радость узнавания, молодость, сила детской непосредственности...

Представьте, что все это можно объединить в одном семейном путешествии – по местам обитания сказочных персонажей. Яркие впечатления обеспечены и вам, и вашим детям. К тому же совместный отдых помогает напитаться общим позитивом, много общаться, делиться эмоциями – содействовать! Ведь живое общение невозможно заменить ни скайпом, ни телефоном. Не отказывайте себе в удовольствии провести время с семьей. Эти минуты – самые ценные в жизни!

ВОЛОГДА

ТВЕРЬ

ВЛАДИМИР

ЯРОСЛАВЛЬ

КОСТРОМА



ИЛЬЯ МУРОМЕЦ – родом из города Муром Владимирской области.

Илья Муромец носил и прозвище «Илья Чоботок». Как известно, чобот – это сапог. Согласно былине, в одной из битв Илья дрался с недругом при помощи сапога, который он не успел надеть до нападения. Если выучить наизусть былину «Три поездки Ильи Муромца» и прочесть ее у памятника богатырю в Муроме, есть шанс в течение трех лет удачно путешествовать.

ЧТО ЕЩЁ ПОСМОТРЕТЬ. Окский парк, памятник Муромскому калачу, историко-художественный музей Муром. Почтить память покровителей семьи, любви и верности святых праведных Петра и Февронии Муромских.

РАССТОЯНИЕ от Москвы до города Муром 311,2 км по трассе E22/М8. *GPS: 55°34'21" с. ш., 42°03'05" в. д.*

ВОТ ЭТО ДА!

Местом битвы Добрыни Никитича со Змеем Горынычем был один из притоков реки Сетунь на территории Тропаревского лесопарка в Москве (речка Смородина). Местом встречи Ивана Царевича и Серого волка был Никитинский ботанический сад в Крыму. Дуб, на котором Кощей хранил своё бессмертие в хрустальном сундуке, находился на берегу Азовского моря.

СНЕГУРОЧКА – резиденция находится в Костроме (ул. Лагерная, 38).

Кстати, кинофильм «Снегурочка» снимался в 1968 году у реки Мера, где и была построена деревня Берендеев. После съемок декорации разобрали и перевезли в Кострому, где возник парк «Берендеевка».

Встретить Снегурочку и получить от нее в подарок ленту из косы – никогда не знать горя с шевелюрой.

ЧТО ЕЩЁ ПОСМОТРЕТЬ. Памятник эпохи классицизма – пожарная каланча – символ города, беседку Островского (в ней снимали некоторые кадры фильма «Жестокий романс»), музей «Дворянское собрание», музей «Петровская игрушка».

РАССТОЯНИЕ от Москвы до Костромы 345,9 км по автотрассе Холмогоры/М8. *GPS: 57°46'00" с. ш., 40°56'00" в. д.*



ЗДОРОВЬЕ УКРЕПЛЯТЬ САДИСЬ ЗА СТОЛ №5!

Алёна ТРЕТЬЯКОВА

Что ни день, мы узнаем о новой диете. С головой кидаемся в ноу-хау, пытаемся продлить молодость и оздоровить организм. И мало задумываемся над тем, что все хорошее придумано уже сто лет назад. И не просто придумано, а проверено вековым позитивным опытом. А именно, в 20-е годы XX века выдающимся советским врачом Мануилом Певзнером была разработана номерная система диет для различных заболеваний, различных состояний организма. Свыше сорока «столов» в распоряжении тех, кто заботится о своем здоровье. Сегодня говорим о «столе № 5»

Стол № 5

Включить в рацион:

- ➔ каши молочные из всех круп (кроме пшенной и перловой);
- ➔ отварные макароны и вермишель;
- ➔ молоко и кисломолочные продукты (кефир), сыр, творог, сметана (в блюдах);
- ➔ яйца всмятку или паровой омлет;
- ➔ супы вегетарианские из сборных овощей, щи, борщ, молочные супы с крупой или вермишелью;
- ➔ мясо, рыба в отварном виде или запеченные после отваривания;
- ➔ овощи отварные и сырые (кроме репы, редьки, редиса, болгарского перца, бобовых, чеснока, шпината, щавеля);
- ➔ фрукты и ягоды спелых сладких сортов;
- ➔ овощные, фруктовые и ягодные соки и напитки;
- ➔ мед, варенье, пастила, зефир, сухофрукты, сухое печенье, мармелад;
- ➔ хлеб пшеничный подсушенный, сухари;
- ➔ масло сливочное и растительное (в блюдах).

Исключить из рациона:

- ✗ редис, редька, зеленый лук, чеснок, белокочанная капуста, грибы, овощи в маринаде, петрушка, щавель, шпинат;
- ✗ пшено, перловка, кукурузная, ячневая крупы;
- ✗ бобовые;
- ✗ грибы и грибные бульоны;
- ✗ очень кислые ягоды и фрукты;
- ✗ крепкие супы и бульоны на основе рыбы, мяса, курицы, грибов;
- ✗ жирная рыба и мясо;
- ✗ сливки, жирное молоко;
- ✗ крепкий чай, кофе, газировка, какао, алкоголь;
- ✗ соленья, маринады;
- ✗ шоколад и промышленная выпечка;
- ✗ горчица, перец, хрен, острые кетчупы и пр. острые добавки;
- ✗ горячие и холодные блюда и напитки.

Кому показан 5-й стол

Стол № 5 считается одним из лучших вариантов для людей с различными заболеваниями печени, желчевыводящих путей, желчного пузыря и даже с подагрой. Такое питание содержит мало жиров и холестерина, зато изобилует овощами и фруктами и прочими полезными продуктами.

– Если врач назначил диету № 5, не стоит переживать, – советует врач-диетолог Наталья Круглова. – В первую очередь нужно понимать, что это полноценное питание, а те исключения, которые в ней присутствуют, идут только на пользу. К некоторым из них будет излишним прислушаться даже абсолютно здоровому человеку. То есть если вы хотите помочь своему здоровью и продлить молодость, можете смело обращать свое внимание на эффективную диету пятого стола.

ВАЖНО!
Количество соли резко ограничивается. От острых специй также стоит отказаться.



**Нет пищи здоровее и полезней,
Чем овощей бальзам и фруктов сок.
Они целебней ото всех болезней
И жизни нашей продлевают срок.**

Авиценна

Как готовить пищу

№5 содержит все необходимые нутриенты, проще говоря – белки, жиры, углеводы, и даже количество килокалорий тут соответствует физиологическим потребностям нашего организма. Вместе с тем эта диета исключает экстрактивные вещества, которые способны повышать выделение желудочного сока.

Для «Стола № 5» пища отваривается, тушится, готовится на пару. Или даже запекается. Но так, чтобы на поверхности не образовалась плотная корочка. Запекать можно в фольге или в специальном «рукаве».



Спросим эксперта



НАТАЛЬЯ КРУГЛОВА
врач-диетолог,
член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов

Я уже два года питаюсь по диете «стол № 5». Чувствую себя хорошо, мой гастрит и холецистит не беспокоят. Надо ли мне отметить диету? Не вредно ли так питаться длительное время?

*Татьяна Павлова,
г. Орехово-Зуево*

– Диета № 5 обычно назначается на полтора-два года. Риска того, что возникнет дефицит какого-либо витамина или микроэлемента, при этом питании нет. Этот стол включает в себя очень много различных продуктов, и при ряде сложных заболеваний люди десятилетиями питаются именно по этой схеме. Однако если у вас возникают опасения, что вам не хватает каких-то микроэлементов, витаминов, следует обратиться за очной консультацией к лечащему врачу или к врачу-диетологу.

Врач прописал мне стол № 5. Можно ли мне есть молочные сосиски?

Светлана Брагинец, г. Москва

– От колбасных изделий и полуфабрикатов промышленного выпуска стоит вообще отказаться. Они содержат специи, которые при данной диете нежелательны. В их составе в большом количестве содержатся тугоплавкие жиры и различные химические «улучшители» – усилители вкуса и аромата и т.д.



**— Знаешь, у меня такое ощущение, что у нас в доме в холодильнике кто-то живет...
— Почему ты так думаешь?
— Да жена каждый вечер носит туда еду.**

РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Стол № 5

Дорогие читатели, мы не устаем благодарить вас за активное участие в подготовке каждого номера нашей газеты. Вы делитесь с нами своими историями, советами, рецептами. Мы попросили диетолога рассортировать присланные вами рецепты по темам о здоровом питании. Сегодняшняя подборка – это блюда, которые подходят для стола № 5. Спасибо за ваше неравнодушие и изобретательность!

Фруктовый суп с сухарями

Ингредиенты (на 1 порцию)

Сухие плоды шиповника – 30 г;
Свежие яблоки – 140 г;
Сахар – 40 г;
Белый хлеб – 40 г;
Картофельный крахмал – 10 г.
Энергетическая ценность 62,1 ккал



Заварить плоды шиповника 600 мл кипятка на ночь в термосе. В духовом шкафу посушить сухари из белого хлеба. В отвар шиповника добавить сахар. Крахмал развести в воде, влить в отвар и довести до кипения. При подаче положить в суп сухарики и нашинкованное яблоко.
Ольга Степановна Ольховцева, г. Мытищи

Минтай, запеченный в кефире

Ингредиенты (на 1 порцию)

Филе минтая – 100 г;
Морковь – 40 г;
Сладкий перец – 30 г;
Кефир – 50 мл;
Масло растительное – 5 мл.
Энергетическая ценность 56,3 ккал



Рыбу почистить, помыть, разрезать на порционные куски. Морковь почистить, натереть на крупной терке. Сладкий перец помыть, нарезать тонкими пластинами. Рыбу выложить на смазанный растительным маслом противень, посолить. На рыбу ровным слоем выложить морковь и сладкий перец. Залить кефиром и поставить в разогретую до 180°C духовку на 30–40 минут.
Антонина Горяинова, г. Пушкин

Мусс из кролика

Ингредиенты (на 2 порции)

Мясо кролика – 200 г;
Сливочное масло – 30 г;
Пшеничная мука – 7 г;
Молоко – 100 мл;
Куриное яйцо – половинка.
Энергетическая ценность – 205,7 ккал

Мясо отварить до полуготовности. Взбить блендером, добавив молоко, масло и муку. К хорошо взбитому фаршу добавить взбитый в тугую пену белок яйца, аккуратно перемешать деревянной ложкой.

Полученную массу переложить в форму, смазанную сливочным маслом. Готовить в пароварке до готовности (около 40 минут). Подавать с тушеными овощами.
Полина Леонидовна, г. Саратов

Салат из свеклы с черносливом

Ингредиенты (на 1 порцию)

Свекла – 100 г;
Чернослив – 30 г;
Сметана 15% жирности – 20 г.
Энергетическая ценность – 114,2 ккал



Свеклу отварить, натереть на крупной терке. В свеклу добавить вымоченный и мелко нарезанный чернослив. Заправить сметаной.
Инга Томина, г. Рязань

Вареное мясо с яблоками в молочном соусе

Ингредиенты (на 1 порцию)

• Мясо говяжье – 150 г;
• Масло сливочное – 10 г;
• Молоко – 75 г;
• Мука пшеничная – 5 г;
• Яблоки сладкие – 100 г.
• Энергетическая ценность 134 ккал



Мясо отварить до готовности, порезать на тонкие ломтики. Приготовить молочный соус из молока и муки: смешать, довести до кипения, остудить.

Яблоки почистить, вынуть сердцевину, порезать на тонкие кружочки.

Форму смазать маслом, выложить на дно кружочки яблок. Сверху выложить мясо, залить молочным соусом, чуть сбрызнуть растительным маслом.

Запекать в духовке 20–25 минут при температуре 200°C.
Екатерина Рубина, г. Самара

Внимание, конкурс!

Ждем ваших писем!
115088, г. Москва,
ул. Угрешская, 2, стр. 15
+7 (499) 992-29-69
pz@kardos.ru

Присылайте нам рецепты ваших традиционных семейных блюд, помогающих питаться не только вкусно, но и полезно!

Самым активным читателям, приславшим наиболее интересные рецепты здоровой кухни, приз – 200 рублей!

Не забывайте оставлять свои контактные данные!



СУПЫ
18 рецептов
БОРЩИ • ПОХЛЕБКИ • ЩИ • ХАРЧО
РАССОЛЬНИКИ • СОЛЯНКИ

ООО «ИД «КАРДОС» 12+

Специальный к газете ТЕЛЕК ПРЕССА.RU №7(246)/С

СУПЫ

БОРЩИ • ПОХЛЕБКИ • ЩИ • ХАРЧО
РАССОЛЬНИКИ • СОЛЯНКИ

МЫ РАССКАЖЕМ:

- почему эти блюда становятся сейчас так актуальны для тех, кто придерживается здорового питания;
- в чем преимущества первых блюд перед остальными и почему без них скучает и любит их организм.

ИЗ СПРАВОЧНИКА ВЫ УЗНАТЕ:

- как правильно готовить овощные и мясные бульоны для первых блюд;
- как максимально в них сохранить полезные свойства продуктов;

- как уменьшить калорийность блюд и при этом сохранить их неповторимый вкус.

А ТАКЖЕ:

- познакомитесь с диетическими супами;
- узнаете как готовить классические супы-пюре;
- и неповторимые и эксклюзивные харчо, рассольники;
- поймете прелесть вкуса и увидите многообразие солянок;
- множество вариантов щей из свежей и кислой капусты;
- супы из трав.



*Рекомендованная цена

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ ДОСТУПНЫХ И НЕДОРОГИХ ПРОДУКТОВ

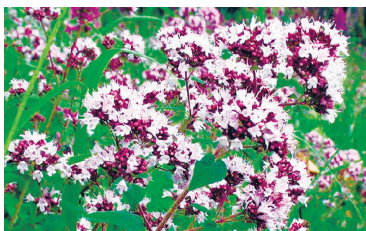
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ, МЕТОДЫ

**Поделитесь с нами
своими советами
и рецептами!**

**pz@kardos.ru
115088, г. Москва,
ул. Угрешская, 2, стр. 15
+7 (499) 992-29-69**

Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, проконсультируйтесь со специалистом.



Душица снимет боль при остеохондрозе

Остеохондроз со мной уже лет десять, все это время я борюсь с болью. Деревенская бабушка-травница посоветовала мне чудесную мазь. Итак, сухую траву душицы измельчить. Столовую ложку сырья залить двумя стаканами подсолнечного или оливкового масла. Смесь оставить настаиваться часов на 10–12, затем процедить. Траву отжать. Растирать этой мазью спину 1–2 раза в день, и боль отступает. Да и для кожи натирка оказалась полезной.

*Валентина Изиматова,
г. Клин*



Лопух поможет стать стройной

Сколько себя помню, всю жизнь худею. Выработала свою схему стройности. И одним хорошим рецептом травяного сбора хочу поделиться. Необходимо взять в равных частях корни одуванчика и цикория, три части корней лопуха. Заварить траву кипятком: на одну столовую ложку сырья стакан воды. Настаивать около часа. Процедить. Принимать по 1/3 стакана за полчаса до еды три раза в день. Не меньше месяца. Все просто и весьма эффективно.

Ольга Бочкова, г. Луга

Шиповник в помощь метеопатам

«Ох, и трудно, когда возраст приходит и приносит с собой болячки. В молодости бегала, работала и не думала, что вот голова перед дождем болеть будет, суставы ломить, бессонница мучить. Начала было таблетки глотать, да одумалась. Вспомнила, что бабушка моя тоже мучилась от такой болячки, и рецепты, которыми она спасалась, тоже припоминать стала.

Завариваю в стеклянном термосе шиповник: 2 столовых измельченных ложки ягод заливаю двумя литрами кипятка, настаиваю ночь. Добавляю мед и пью вместо чая.

Если чувствую, что начинает болеть голова, завариваю чай с клюквой. Всегда держу в морозилке ягоды на этот случай. Еще от головной боли хорошо помогает теплое молоко с мятой и медом.

От бессонницы помогает хвойная ванна. Покупаю готовый экстракт в аптеке и добавляю немного в теплую ванну.

Всем здоровья!»

Полина Афанасьевна, г. Тверь



Насморк лечу медными монетами

Никогда бы не поверил, если бы сам не попробовал. Друг посоветовал лечить насморк медяками, я сначала посмеялся, а теперь благодарен. Много лет я мучаюсь хроническим синуситом. А вот, как про медяшки узнал, так и забыл. Итак, нужно взять две подходящие по размеру медные монеты и приложить их к боковым пазухам носа. Монеты «приклеятся». Больное место их удерживает само. Я и днем дома носил, и на ночь прикладывал. Отлично помогло. Теперь вот и на больную поясницу клею. Да, нужно помнить, что помогают не все медные монетки, а лишь те, что были выпущены до 1962 года. В них содержится вакуумная медь.

Игорь Веселов, г. Рязань

Сельдерей для красоты и молодости

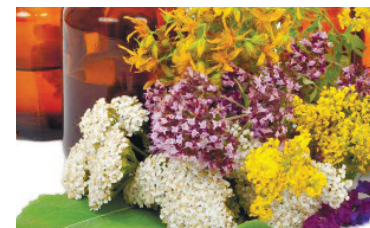
Вот и остался за спиной мой пятидесятый день рождения. Возраста своего я не чувствую совсем. Лишь зеркало стало о нем напоминать время от времени. Но и с ним я смогла договориться, призвав на помощь сельдерей. Да-да, этот корень буквально возвращает молодость сухой и увядающей коже. Нужно смешать 1 столовую ложку свеженатертого корня сельдерея с 1 столовой ложкой меда. Добавить немного творога и 3 столовые ложки теплого жирного молока. Маску нанести на кожу лица теплой, выдержать 15–20 минут. Смыть теплой водой. Вот такое чудесное средство для продления молодости.

Екатерина Семеновна Невольная, г. Самара

Травы восстановят перистальтику после антибиотиков

Я хочу подсказать, как справиться с последствиями антибактериальной терапии. Помогут травы. Смешать в равных частях: лист брусники, чистотел, мяту, лист смородины, володушку, золототысячник. Две столовые ложки сбора залить кипятком (пол-литра). Ночь настаивать в термосе. Принимать нужно по 1/3 стакана три-пять раз в день два-три месяца. Пищеварительный тракт будет работать без перебоев.

Анатолий Куприянов, Ростовская обл.



Черничный шербет – гипертоникам и диабетикам

Все знают, что черника – лучший продукт для здоровья глаз. А я хочу рассказать о том, как отлично черника снижает артериальное давление. В чернике содержится птеростильбен, вот он и борется с гипертонией. А еще чернику можно съесть очень вкусно. Например, в виде шербета.

В фаянсовой посуде смешать сок граната и сахар. Подогреть на водяной бане. Не снимая с огня, добавить измельченную цедру лимона и лимонный сок. Помешивать. Когда сахар растворится, снять с огня и остудить. Добавить в сироп вымытые и измельченные в блендере до состояния кашицы ягоды черники. Смесь отправить в морозильную камеру часа на четыре. Если сахар заменить медом, то шербет отлично подойдет и для диабетиков. Черника отлично снижает уровень сахара в крови.

Татьяна Мурзина, Московская обл.

**Черника 200 г
Гранатовый сок 250 мл
Сахар 175 г
Лимон 1 шт.**



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Массируем уши, если устали глаза

По профессии я бухгалтер, и большую часть дня провожу за компьютером. Конечно, устают глаза, к вечеру хуже вижу, иногда даже голова от напряжения глаз болит. Но по счастью мне попался на прием к замечательному массажисту, он и научил меня, как снять усталость глаз. Необходимо массировать уши. Да-да, а именно точку в центре мочки уха. Обхватить мочку в этом месте большим и указательным пальцем, слегка сжимать мочку пальцами, затем разжимать. Потом слегка потереть мочку. Потянуть вниз, затем в стороны.

Странно, но усталость действительно проходит, а глаза перестают болеть.

Инга Магнова, г. Уфа



Если волосы начали седеть

От природы у меня каштановые волосы. Когда появилась первая седина, я нашла натуральное средство от седины. Смешиваю 1 столовую ложку бесцветной хны, столовую ложку какао-порошка, немного измельченного табака (табак предварительно вымочить в небольшом количестве воды). Добавляю чайную ложку измельченных розеток гвоздики, 1 столовую ложку кислого молока, 5 мл масляного раствора витамина А, яичный желток и 1 столовую ложку оливкового масла. Развести состав небольшим количеством теплой воды. Смесь подогреть, нанести на влажные вымытые волосы. Сверху надеть шапочку для душа, обернуть полотенцем. Через два часа помыть голову шампунем. Седины как не бывало!

Татьяна, г. Москва

Дыхательная гимнастика при бронхиальной астме

Хочу рассказать, как мы с внучкой справляемся с бронхиальной астмой. Так уж вышло, что обе мы боеем этой заразой. Уменьшить дозу заместительного гормона нам помогает дыхательная гимнастика.

Встать прямо, положить руки на талию, дышать носом. На вдохе максимально надуть живот, напрячь его на несколько секунд. Затем резко выдохнуть, живот расслабить, затем втянуть.

Стоя, зажать пальцами одну ноздрю, вдохнуть ртом, выдохнуть через свободную ноздрю. Повторить то же с другой ноздрей.

Встать прямо, упереть руки в бока, локти развести в стороны. Одновременно сделать вдох через нос. Втянуть живот, свести локти впереди себя, выдохнуть, произнося «ш-ш-ш».

Надувать пустой воздушный шарик, пока он не достигнет максимальных размеров. Повторять 2–3 раза в день. Следить, чтобы не было головокружения.

Будьте здоровы и дышите полной грудью!

Ольга Игоревна и Алина, Тамбовская обл.

Поделитесь с нами своими советами и рецептами!

**pz@kardos.ru
115088, г. Москва,
ул. Угрешская, 2, стр. 15
+7 (499) 992-29-69**

Средство от эндометриоза

У дочери доктора обнаружили эндометриоз. Предложили операцию и гормонотерапию. Но мы решили попробовать рецепты народной медицины. Во-первых, дочка несколько месяцев с недельными перерывами пила настой боровой матки. Три ложки сухой травы заварить литром кипятка, укутать, настоять сорок минут. Процедить. Пить по 1/3 стакана три раза в день за полчаса до еды.

Раз в день дочка делает такое упражнение. Ложится на живот, вытягивает вперед руки и поочередно поднимает вверх то одну, то другую ногу. Затем обе вместе. Это упражнение способствует рассасыванию спаек. Уже через месяц доктора отметили улучшение.

Екатерина Петровна, г. Раменское



Лаванда и молитва помогают от бессонницы

Был в моей жизни сложный период. Неприятности на работе. Нервы, депрессия. Я совсем перестала спать. Пока не познакомилась в храме с одной из прихожанок. Стали мы дружить, она и подсказала мне, как победить бессонницу. Капаю на подушку перед сном пару капель эфирного масла лаванды и читаю молитву Святому преподобному Иринарху, затворнику Ростовскому.

«О, преподобне отче Иринарше! Се мы молим тя усердно: буди ходатай наш присный, испроси нам от Христа Бога мир, тишину, благоденствие, здравие си пасение, и от всех врагов видимых и невидимых ограждение, покрый же нас ходатайством твоим от нахождения всяких бед и скорбей, паче же от искушения врага темного, да вси с тобою прославляем всесвятное имя Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Ольга Тимошук, г. Москва



Марк ГРИГОРЬЕВ

ПРОТОКОЛ ТАБАТА – СТРОЙНОСТЬ ЗА 4 МИНУТЫ!

Четыре минуты – звучит неправдоподобно. На фоне современных представлений о стандартных многочасовых занятиях в фитнес-центрах такая короткая гимнастика кажется несерьезной, но, чтобы понять свою ошибку, достаточно попробовать выдержать хотя бы один период (4 минуты) – поверьте, с непривычки за этот короткий срок с вас «семь потов сойдет»!

История вопроса

Протокол Табата получил свое название по имени японского доктора Изуми Табата. Изуми в 90-е годы прошлого века возглавлял научные исследования воздействия интенсивных интервальных упражнений на обмен веществ. Результатом стал метод тренировок, который оказался эффективен как для спортсменов, так и для обычных людей, желающих подтянуть мышечный корсет, улучшить выносливость организма и постройнеть.

Принципы протокола

- Не принимать пищу за 2 часа до занятий и час после них.
- Выполнить разминку и заминку, чтобы сначала разогреть мышцы, а затем нормализовать пульс и дыхание.
- Точно соблюдать интервальный принцип 20:10, то есть 20 секунд нагрузки, 10 секунд отдыха.
- Упражнения делать в максимально возможном для вас темпе или осознанно напрягать мышцы при выполнении статичного упражнения.
- Заниматься не чаще, чем один раз в два дня, но и не реже 2 раз в неделю.
- В первый прием пищи после тренировки отдавать предпочтение белковой еде.

Жиросжигательный эффект после тренировки Табата длится еще сутки, в то время как после обычной 45-минутной кардионагрузки он исчезает уже через 2–3 часа.

Преимущества	Что понадобится?	Противопоказания *	СХЕМЫ ЗАНЯТИЙ
<ul style="list-style-type: none"> Ускорение обменных процессов в организме Прокачка почти всех групп мышц Повышение выносливости Интенсивное сжигание жира 	<ul style="list-style-type: none"> Таймер, секундомер или специальное приложение для смартфона Нескользящий коврик Разрешение от врача на занятия в том случае, если имеются проблемы со здоровьем 	<ul style="list-style-type: none"> Атеросклероз Сердечная недостаточность Повышенное давление Беременность Заболевания позвоночника и опорно-двигательного аппарата 	<p>Из предложенных упражнений выберите одно. Сделайте один период: 8 блоков по схеме 20:10. В следующую тренировку возьмите другое упражнение.</p>

Бег на месте



Полуприседания



Выпады вперед



Статичная планка (упор лёжа)



Отжимания с коленей



Подъем бедер



Пресс



Махи ногами на боку



Выполняйте все 8 упражнений по очереди в течение одного периода, то есть на каждое упражнение один блок 20:10.



Выполнить 8 упражнений за 4-минутный период. Сделать 1 минуту отдыха. Повторить цикл 4:1 еще 2–3 раза.



Выбрать 4 упражнения. Выполнять каждое в течение одного периода. Между периодами 1 минута отдыха. Всего получается 4 периода из 8 блоков 20:10, 4 минуты отдыха между ними – общее время тренировки 20 минут. Этот вариант не рекомендуется людям без хорошей физической подготовки.

* Следует понимать, что ни одно противопоказание не является абсолютным. Людям, имеющим заболевания, нужно обязательно проконсультироваться со своим лечащим врачом, а после получения разрешения на занятия выполнять физические упражнения, внимательно следя за своим самочувствием.

Нам нравится видеть в забавных мордашках животных человеческие черты. Этот бульдог — серьезный господин, а эта кошечка — кокетка. Мы одеваем своих питомцев в красивые наряды, завязываем им косыночки, кормим блюдами от шеф-повара. Игра, не более, скажут многие. Однако животные действительно во многом похожи на нас.

ВСЕ МЫ НЕМНОГО ЛОШАДИ, ХОМЯКИ И ДЕЛЬФИНЫ



Материал подготовила Ольга СЛОБОДИНА

Бобры

Очень верные животные. Срок жизни этих трудяг около 25 лет, и все эти годы партнеры в паре верны друг другу. Настоящие соратники, они строят дом и воспитывают детей вместе.

Крысы

У крыс и человека схож состав крови и структура тканей. Крыса — это единственное животное, которое, подобно человеку, обладает абстрактным мышлением. Эти грызуны умеют анализировать и делать выводы. Кстати, 90% медицинских открытий совершено благодаря лабораторным крысам.

Хомяки

Обладают долговременной памятью. Пушистый грызун четко выстраивает социальную иерархию в группе, стараясь не попадаться на глаза тому, кто ранее одержал над ним верх. Это не страх, просто хомяки помнят свой прошлый опыт и стараются не повторять ошибок.

Мыши

Умеют смеяться. Это открытие сделал американский микробиолог Жак Панксепп. Оказалось, что во время игр эти животные издают звуки, похожие на человеческий смех. Хихикаем же мыши реагировали на щекотку во время эксперимента.



Это любовь!

Альбатросы учатся искусству ухаживания у родителей. Могут выбирать партнера несколько лет, но выбрав, остаются верными всю жизнь.

Самцы папуанских пингвинов дарят понравившейся самочке самый гладкий и красивый камешек, который найдут на пляже. Если самочка благосклонна к ухажеру, она принимает камешек и кладет его в гнездо — обряд венчания совершен.

Морские выдры-партнеры во время сна всегда держат друга за лапки.



Крокодилы тоже способны на нежность. Самец трет спинку самочке, щекочет ее по щеке пузырьком воздуха и «мурлычет» под водой, зазывая подружку.

Мушки-толкунчики преподносят своей избраннице в подарок плененного врага.



Дельфины

У дельфинов очень высокий интеллект. Дельфины способны усвоить в полтора раза больше знаний, чем человек: в коре головного мозга дельфинов больше извилин. Дельфины способны на самопожертвование. Те из них, кого учат подрывать вражеские корабли, четко чувствуют, когда на них надет не тренировочный, а боевой снаряд. Их прощание с человеком тогда особенно теплое, и они осознанно идут на смерть. Так же ведут себя и собаки-подрывники.

Рыбы

Белок коллаген, составляющий основу соединительной ткани организма, у рыб и человека имеет практически идентичную структуру молекул. Это открытие активно используется в косметологии.

Приматы

ДНК человека и шимпанзе содержит 92% сходных генов. Кроме того, у нас и у приматов различаются группы крови и имеется резус-фактор.

Дикие гуси

Им не чужды покровительство и отвага. Известны случаи, когда вся стая прикрывала собой раненого товарища, грудью встав перед дулами охотничьих ружей.

Свиньи

Сердечно-сосудистая и пищеварительная системы, почки, глаза и даже зубы свиней сходны с человеческими. Это качество позволило активно развиваться ксенотрансплантологии (науке о пересадке органов от одного биологического вида другому).

Лошади

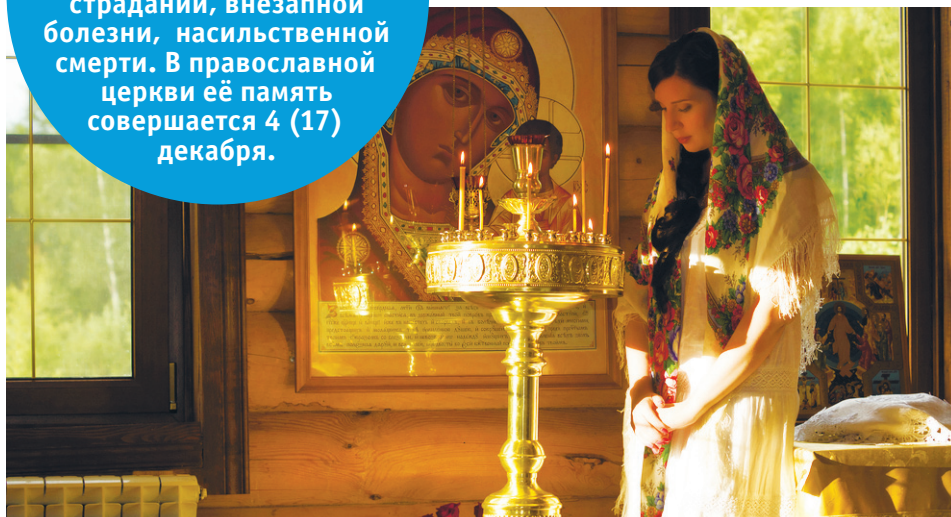
Мимика лошадей удивительно схожа с человеческой. Всего ученые выделили 17 выражений морды, которые может демонстрировать лошадь. У человека мимических выражений 27.

ПРИСЫЛАЙТЕ НАМ ФОТОГРАФИИ СВОИХ ПИТОМЦЕВ!

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

Святая мученица Варвара, заступаясь за нас перед Богом, защищает нас от бед и невзгод, от душевных и физических страданий, внезапной болезни, насильственной смерти. В православной церкви её память совершается 4 (17) декабря.

ВЕЛИКОМУЧЕНИЦА ВАРВАРА



Она родилась в городе Илиополе (Сирии) в III веке, почти через 300 лет после рождения Христа. Росла она милым и послушным ребенком. Родители любили девочку, окружая лаской и заботой. Но на долю малютки выпало нелегкое испытание – она рано лишилась матери.

Красавица, заточенная в башне

Ее отец (знатный язычник Диоскор, приближенный к царю финикийскому Максимиану Галерию) обожал дочь, и его забота о ней была безграничной. Варвара превратилась в удивительной красоты девушку. И отец, желая уберечь ее от домогательств юных повес и соблазнов окружающего мира, скрыл красавицу в башне. Из башни Варвара могла лишь созерцать красоту природы. Обладая пытливым умом, отроковица задумалась, кто же создатель этой красоты, дарующей утешение и радость? Так Варвара пришла к мысли о Творце Вселенной.

Крещение

Многие знатные и богатые юноши сватались к ней, но Варвара отказывалась от замужества. Отец огор-

чился, полагая, что виной всему ее заточение. А потому предоставил дочери свободу, рассчитывая, что та, поговорив с другими людьми, поймет преимущества брака и захочет выйти замуж. Варвара вышла из заточения, а отец уехал из города, в том числе в поисках достойных женихов.

Варвара же, получив свободу, познакомилась с девушками-христианками. Они ей рассказали об Иисусе Христе, познакомили с пресвитером из Александрии, находившемся в то время в Илиополе. От него Варвара научилась основам христианской веры. Сама уверовала и приняла крещение.

Чудо в башне

Перед отъездом Диоскор приказал построить храм с двумя окнами в честь Солнца и Луны. Но Варвара изменила повеление отца. Она решила

посвятить храм не небесным телам, а их Творцу. В башне сделали три окна по образу Троичного Света. Рядом с башней находилась купель, обнесенная мраморной оградой. На ограде Варвара начертала пальцем христианский крест, который чудом сразу запечатлелся на камне. А потом на месте следа ступни Варвары забил источник воды, которая исцеляла людей.

Страдания и вера Варвары

Узнав о том, что его дочь приняла христианство, ее отец от гнева помутился разумом. Он отдал Варвару правителю города. Девушку страшно пытали: бичевали воловьими жилами,

растирали раны черепками и власницей. Но ночью Варвара молилась в укреплении веры своей, и случилось чудо: она исцелилась от ран. На следующий день пытки стали еще более жестокими. Но и их выдержала Варвара. Тогда правитель города Мартиан дал отцу право свершить суд над дочерью. Тот обезглавил Варвару. Сразу после казни Диоскор и Мартиан были сожжены молнией.

Перед смертью Варвара просила Господа, чтобы Он избавлял всех, прибегающих к ее помощи, от нечаянных бед, от внезапной болезни и смерти, изливал бы на них Свою благодать. В ответ она услышала голос с неба, обещавший исполнить просимое.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

На вопросы читателей отвечает священник Димитрий Фетисов

Молиться о новой квартире

Какому святому нужно молиться о том, чтобы наш дом быстрее построился, и мы получили квартиру?

Елена И.

С подобными просьбами обычно к святому Николаю Чудотворцу и святому Спиридону Тримифунтскому. Впрочем, заботясь о приобретении необходимого жилья, мы все же должны помнить, что нашей главной целью является получение «квартиры» в Царствии Небесном.

Как выбрать свечу

Нужно ли каждому святому ставить отдельную маленькую свечку или можно купить одну большую на всех?

Наталья Валерьевна

Свеча – это символ нашей пламенной любви к Богу и ближнему. Кроме того, приобретая свечи – мы жертвуем этим средства на содержание храма. Поэтому ставить много маленьких свечек или одну большую – вопрос не принципиальный. Поверьте – святые не обидятся, как бы вы ни решили эту дилемму.

ЗАДАЙТЕ ВОПРОС ОТЦУ ДИМИТРИЮ 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15
e-mail: pz@kardos.ru

Уникальная коллекция православных святынь

ПРАВОСЛАВНЫЕ СВАТЫЕ И ПРАЗДНИКИ



45(21)-й выпуск
СВАТЫЕ АПОСТОЛЫ ПЕТР И ПАВЕЛ
в продаже с 14 ноября

149
рублей*

В каждом выпуске коллекции освященная икона!



№46(22) в продаже с 28 ноября

Для создания законченной коллекции приобретайте в киосках



КИОТ (иконостас) для икон (1 киот вмещает 24 иконы)
ПАПКА для хранения журналов (1 папка вмещает до 48 журналов)

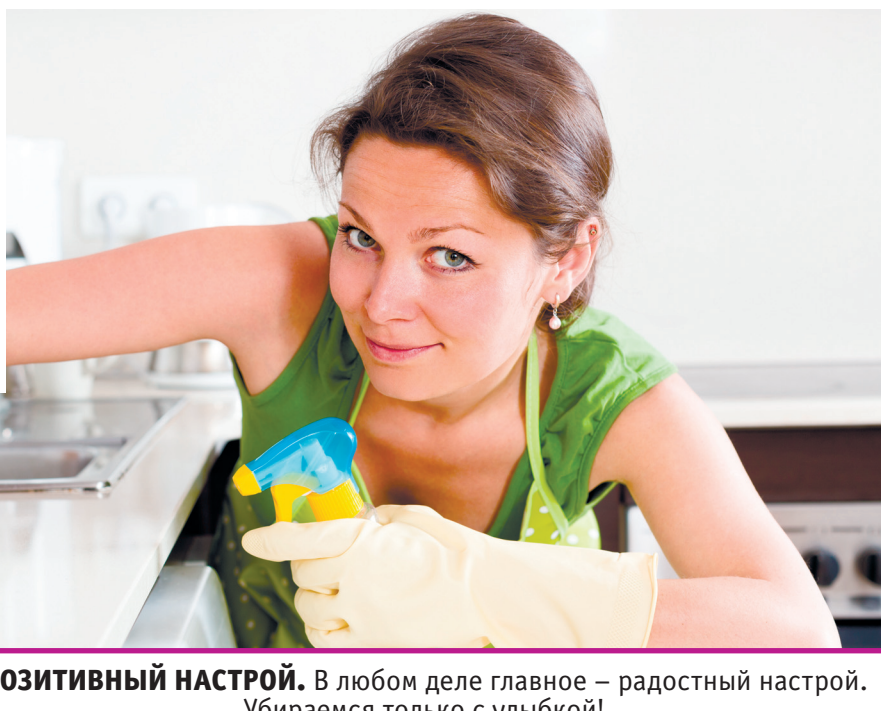
Заказать пропущенные номера коллекции, папку и киот можно:

- на сайте www.avanta.ru в разделе «Заказ книг» – ИД «Кардос». Доставка по всей России. (Юр. адрес: 123022, г. Москва, ул. 1905 года, д. 8. ОГРН 1127746700641)
- по телефону в Москве **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России.
- по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00) Самовывоз из редакции и киосков г. Москва

12+ ООО «ИД «КАРДОС» *Рекомендованная цена

КАК СОЗДАТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК?

Дом для женщины — это ее храм, убежище и царство, в котором правит чистота и порядок, покой и уют. Но как часто женщине приходится чувствовать себя Золушкой, а не Царицей! Особенно, если впереди генеральная уборка.



ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ. В любом деле главное – радостный настрой. Убираемся только с улыбкой!

НАЧИНАЕМ С РАКОВИНЫ.

Берем за правило всегда с вечера убирать посуду, как бы ни было лень и как бы ни зывали любимые сериалы и муж с «вкусняшками», утром нас всегда должна встречать чистая раковина.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ РИТУАЛЫ

помогут нам поддерживать чистоту и порядок постоянно. Например, по утрам, пока собираемся на работу, запускаем маленькую стирку. А вечером моем грязную обувь, тогда утром не придется тратить на это время.

РАСХЛАМЛЯЕМСЯ.

Хлам порождает хаос, а мы хотим порядка. Все, что отжило свой век, не носится, не используется или не нравится, выбрасываем или отдаем. Нет! Только не везем на дачу! Иначе на даче придется проводить ту же процедуру.

УБОРКА ПО ЗОНАМ. Делим дом на зоны. Например: прихожая, кухня, ванная, туалет, спальня, детская, гостиная. (Можно и каждое помещение так же поделить на зоны). Каждый день тратим 15 минут на уборку одной зоны. Таким образом, постепенно в каждом уголке дома неизбежно воцарится чистота и порядок.

БОРЬБА С «ГОРЯЧИМИ ТОЧКАМИ» – ежедневно! Если стул или кресло, одиноко стоящие посреди гостиной, неизбежно превращаются в гардеробную, а к вечеру на столе скапливается груда мелочей со всего дома, разгрести эти завалы надо сразу же!

БОЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМУ И ИДЕАЛЬНОСТИ!

Даже если внутри нас сидит неисправимый перфекционист, говорим ему решительное «СТОП!». Не нужно доводить свой дом до пригласительного к поселению гостиничного номера.

ВЫДЕЛЯЕМ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ. Уборка дома, наведение чистоты и вся домашняя рутина – в будни. Выходные не для того, чтобы положить свою голову на гильотину генеральной уборки, а для семьи и отдыха. Наслаждаемся жизнью и помним: работе – час, потехе – время.



Порядок в доме – это отражение любви к себе. Наводится он легко, быстро и непринужденно. Помните мантру из кинофильма «Самая обаятельная и привлекательная»? Так вот, у нас есть еще более великолепная мантра! Повторяем каждый день: «Я – ангел чистоты, жрица порядка и богиня уюта!» И будет вам счастье!

Елена ВАСИЛЬЕВА

Секреты Летающей домохозяйки

Как воспарить над ежедневными рутинными заботами по уборке дома, не превратиться в отчаявшуюся домохозяйку, тратить на уборку минимум времени и усилий, навести максимальный порядок в доме и в жизни? Очень просто! Запоминайте!

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

МЕДИЦИНСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
➔ ПОМОЩЬ ПРИ ЗАПОЯХ БЫСТРО ЭФФЕКТИВНО
 Москва и МО
24 часа
(495) 221-11-03
ООО «Доктор Айболит», лиц. №77-01-000231 от 04.11.2004 г. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НАРКОЛОГ
• НА ДОМ •
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА
 ЗВОНИТЕ КРУГЛОСУТОЧНО
8 (499) 499-40-90
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. Лиц. №77-01-009963

ТРАНСПОРТ

■ 8-495-664-45-62, 8-916-043-44-44 **АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!!** Любые модели и состояний: подержанные, аварийные, неисправные, а также грузовые и кредитные, В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ. Выезд, оценка, оформление в гаи **БЕСПЛАТНО!!!** Платим **БОЛЬШЕ** авто-салонам и трейд-ин! **РАСЧЁТ НА МЕСТЕ!!!**

■ 8-968-058-66-78, 8-916-624-10-58, 8-926-203-98-39 Доставка, перевозки дачные, квартирные и т. д. Москва, МО, регионы. Работаю сам – без посредников, диспетчеров и т. п. Без ограничения времени. Время – любое. Помогаю в погрузке/разгрузке. Человеческий подход к делу.

АНТИКВАРИАТ

■ 8-903-544-38-10 Коллекцию монет, значков, марок, фарфоровые, чугун., бронзовые статуэтки, нагрудные знаки, янтарь, подстаканник, портсигар, картины, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебрян. монеты, столовое серебро, иконы, самовар, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.

■ 8-495-799-16-05, 8-903-799-16-05 Картины, иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, серебро, золото, медь, мелочь 1961-93, фарфоровые, чугунные статуэтки, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.

■ 8-985-778-79-69 **ДОРОГО** награды, иконы, фарфор пр-ва КУЗНЕЦОВА, ПОПОВА, ГАРДНЕР, СССР, ЛФЗ, Дулёво, Вербилки, Германия с любыми дефектами, сервизы, остатки от них, значки, знаки, серебро, изделия из кости, предметы военных времён. Выезд Москва и область.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

■ 8-965-270-02-30 Психолог. Выслушаю. Объясню причины возникновения ваших проблем. Запись на сайте игорьдобрый.ru или по тел. 8-965-270-02-30. Прием 3000р.

КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»?

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



БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



БЕСЦЕННЫЙ ПЛОД

Кроме множества витаминов, облепиха содержит до 6% сахаров, дубильные вещества, флавоноиды, жирные и органические кислоты, пектиновые вещества, фитонциды, антибиотики, микро- и макроэлементы (бор, железо, калий, кальций, марганец, медь, цинк).

Облепиха полезна при:

- авитаминозе
- снижении иммунитета
- заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и пищеварительной систем
- болезнях печени
- болезни суставов
- кожных заболеваниях и повреждениях кожи (ожоги, раны, эрозии, пролежни)
- онкологии

ВАЖНО!
Облепиху и продукты из неё лучше не употреблять при болезнях желчного пузыря и мочекаменной болезни. Должно быть ограничено употребление облепихи при гастритах с повышенной кислотностью и при язве желудка.

Волшебное масло

Облепиховое масло – уникальное природное средство по богатству состава и лекарственному действию. Масло получают и из ягод, и из косточек. Оно немного разное по составу и цвету. Масло из мякоти ярко-оранжевое, из косточек – желтое. Оно помогает при проблемах с кожей (т.к. содержит большое количество витамина E, регулирующего кожный обмен веществ). Обладая ранозаживляющими, болеутоляющими и регенерирующими свойствами, масло может применяться при болезнях глаз, ушей, горла, при повреждениях слизистых оболочек (например, стоматитах), язвенных и гинекологических болезнях.

Из почты «Планеты здоровья»

Боль в горле и ангине

У меня хронический тонзиллит. Время от времени случаются обострения ангины. Но я нашла средство – облепиха! Берем равное количество моркови и ягод облепихи. Из ягод выжимаем сок, морковь трем на мелкой терке, после чего также выжимаем сок. Смешиваем компоненты и пьем, добавляя в теплое молоко, 3 раза в день. На стакан молока необходимо 2 ст. ложки морковно-облепихового сока.

Полина Игоревна, г. Тамбов

Боль в суставах и ревматизм

У меня больные суставы и ревматизм. Но я научилась «договариваться» со своим недугом, чтобы он не очень тревожил меня. Свежие ягоды облепихи держу 7–10 минут на водяной бане, после чего быстро даю в кашу. Кашу еще горячей наношу на марлю в три-четыре слоя или тонкую х/б тряпочку и прикладываю к больному месту. Держу, пока не остынет.

Тамара Поленова, г. Можары

ГОРОСКОП НА 7–20 НОЯБРЯ



Овен

20 марта — 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют чаще бывать на воздухе, но при этом одеваться следует по погоде. Однако Овнам все-таки лучше стараться избегать небольших неприятностей, вроде сезонных простуд.



Телец

20 апреля — 20 мая

Тельцы чувствуют себя хорошо, у них нет проблем со здоровьем. Звезды рекомендуют им заняться своей внешностью, потому что две ближайшие недели – самое благоприятное для этого время.



Близнецы

21 мая — 20 июня

Близнецам не помешает отдых. И активный, и пассивный. И поездка за город на пикник, и занятия спортом, и посещение театра, и просто чтение одинаково благоприятно скажут на общем самочувствии Близнецов.



Рак

21 июня — 22 июля

Раков беспокоит какая-то внешняя проблема, но ее серьезность преувеличена. Однако лучше хотя бы на пару дней отказаться от крепкого чая или кофе в пользу травяных успокоительных чаев или отваров.



Лев

23 июля — 22 августа

Львы рискуют подхватить вирусное заболевание, вплоть до ОРВИ и даже гриппа. Однако, если они абстрагируются от стрессов и будут позитивно относиться к жизни, никакие вирусы им будут не страшны. Но витамины все же попить стоит.



Дева

23 августа — 22 сентября

Девам звезды советуют повнимательнее относиться к своей мочеполовой системе. Возможные циститы и нефриты – не самые приятные болезни, и лучше их избежать. Главное, держать в тепле ноги и следить за тем, чтобы обувь не промокала.



Весы

23 сентября — 22 октября

Весам желательно найти время для полноценного отдыха и сна. В предстоящие две недели высыпаться просто необходимо, иначе не избежать серьезных неприятностей, вплоть до болезни. Также необходимо отказаться от спиртного.



Скорпион

23 октября — 21 ноября

Скорпионам звезды рекомендуют позаботиться о ЖКТ. Серьезных причин для беспокойства нет, но они могут возникнуть, если не ограничить употребление жирных и жареных блюд. Содержащую уксус пищу также лучше употреблять совсем чуть-чуть.



Стрелец

22 ноября — 21 декабря

Стрельцам пора начинать прием витаминов. Пока еще свежи сезонные овощи и фрукты, лучше получать витамины из них, увеличивая их долю в дневном рационе. Если же нет такой возможности, можно обойтись комплексными аптечными препаратами.



Козерог

22 декабря — 20 января

Ближайшие две недели для Козерогов – идеальное время для начала любых оздоровительных или лечебных процедур. Если они не предусмотрены, можно пройти диспансеризацию. Это хороший шанс обнаружить на самой ранней стадии и вылечить недуг.



Водолей

21 января — 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют больше общаться с водой. Идеальным был бы вариант записаться в бассейн. Если нет возможности, чаще ходите в баню, принимайте ванны или стойте под душем. Вода успокоит представителей знака и поддержит их силы.



Рыбы

19 февраля — 19 марта

Самая большая опасность для Рыб на две ближайшие недели – это сквозняки. Представители знака рискуют заболеть, причем, банальным насморком дело вряд ли ограничится. Поэтому избегайте открытых окон и форточек. И одевайтесь теплее.

PRESSA.RU

«Планета здоровья. Pressa.ru»
Издано 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 pochta.ru

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «Издательский дом КАРДОС»
Генеральный директор: Андрей ВАВИЛОВ
Адрес редакции: 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14
Телефон: 8 (495) 932-29-69
Адрес издателя: 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14
E-mail: pz@kardos.ru
Телефон: +7 (495) 937-41-31

Главный редактор:
Л.М. АЛЕШИНА
Арт-директор: Ольга ЛЕХТОНЕН
Директор департамента дистрибуции:
Ольга ЗАВЬЯЛОВА,
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 220,
E-mail: distrib@kardos.ru
Менеджер по подписке: Светлана ЕФРЕМОВА
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 237

Директор департамента рекламы:
Алла ДАНДЫКИНА
тел.: +7 (495) 792-47-73
Менеджеры по работе с рекламными агентствами:
Ольга Бек, Любовь Григорьева
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 147, 273
Телефон рекламной службы:
+7 (495) 933-95-77, доб. 225
E-mail: reklama@kardos.ru

№ 20. Дата выхода в свет 7.11.2016 г.
Подписано в печать 2.11.2016 г.
Номер заказа –
Время подписания в печать по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Отпечатано в типографии
ЗАО «Прайм Принт Москва»,
141700, Московская обл., г. Долгопрудный,
Лихачевский пр-д, д. 58
Тираж 142 400 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 14 рублей
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем 6 п. л.
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Фотоизображения предоставлены фотобанком Lori.ru
Сайт газеты kardos.media

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

Аферист мелкого пошиба	Русский народный "бейсбол"	Покорение пустыни на автомобилях	Жидкость с реузс-фактором	Из чего состоит океан?	"Врата" для пули в большой мир	Борьба в повязках-маваси	Работник с золотыми руками	Футбольный "колотун"	Вербка, хранящая жизнь акробата	Медяк с профилем Линкольна	Черномор при 33 богатырях	Низшая церковная должность	Лес - заблудиться можно	"Оберег" от обвинений																																																																																																																																		
Свод законов	"Пункция" колеса				Столичный белорус	Постоянный клиент казино				"Да!" по военному	Что роет бездомная лиса?	"Еж" под ногами кенгуру																																																																																																																																				
Жители хлева			Проселок или автобан				Поле деятельности академика	Винный оттенок красного	Нефтевоз с трюмами				Коротенькая легкая кофточка	Тихо, негромко (муз.)																																																																																																																																		
Просвечивающаяся бумага	Орудие древнего пахаря	Застревающий в горле		Мясные струйки на выходе из мясорубки	Сидение на берегу в ожидании клева	Корабельный "кабинет" радиста			Сарай-"фен" для снопов	Развешивающаяся "ставня" в пальто	Принял смерть от коня своего	"Педаль газа" в руках кучера	Длинноволосые "дети цветов"	Он обхватывает женскую грудь	Разряд, который дают с поясом																																																																																																																																	
Блестящая победа					Глазной "плод"	Месяц с красной восьмеркой			Рванье, бывшее обувью				Дела пошли на ...																																																																																																																																			
Угодливый припешник	"Световой нож"	Имя автогонщика Сенны	Он входил в состав губернии		Ущелье в вестернах	Частица вещества	"Модная прогулка" по подиуму					Немецкоязычная русалка																																																																																																																																				
	Комик, мастер немого кино				"Пушистое" дерево				"Наряд" Маргариты на балу у Волаанда				Приставка к немецкому барону																																																																																																																																			
			"Буксующий" оратор			"Желток" на палитре	"Неразумный" из каганата	Еврейское мужское имя	Столица Афганистана	<p>Тренируем смекалку, омолаживаем мозг, повышаем сообразительность</p> <table border="1"> <tr><td>Л</td><td>Л</td><td>М</td><td>О</td><td>Р</td><td>К</td><td>Р</td><td>Л</td><td>А</td><td>Т</td><td>В</td><td>Т</td></tr> <tr><td>Л</td><td>Л</td><td>А</td><td>В</td><td>Ж</td><td>О</td><td>Л</td><td>К</td><td>О</td><td>Н</td><td>О</td><td>Ж</td><td>Е</td></tr> <tr><td>Б</td><td>Р</td><td>В</td><td>Э</td><td>Р</td><td>О</td><td>У</td><td>И</td><td>Р</td><td>О</td><td>К</td><td>Р</td><td>В</td></tr> <tr><td>А</td><td>Р</td><td>А</td><td>В</td><td>М</td><td>Л</td><td>Ц</td><td>А</td><td>К</td><td>Т</td><td>В</td><td>Э</td><td>В</td></tr> <tr><td>К</td><td>А</td><td>Р</td><td>Х</td><td>О</td><td>О</td><td>Э</td><td>Р</td><td>О</td><td>Л</td><td>Е</td><td>Е</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>						Л	Л	М	О	Р	К	Р	Л	А	Т	В	Т	Л	Л	А	В	Ж	О	Л	К	О	Н	О	Ж	Е	Б	Р	В	Э	Р	О	У	И	Р	О	К	Р	В	А	Р	А	В	М	Л	Ц	А	К	Т	В	Э	В	К	А	Р	Х	О	О	Э	Р	О	Л	Е	Е																																																																		
Л	Л	М	О	Р	К	Р	Л	А	Т							В	Т																																																																																																																															
Л	Л	А	В	Ж	О	Л	К	О	Н							О	Ж	Е																																																																																																																														
Б	Р	В	Э	Р	О	У	И	Р	О							К	Р	В																																																																																																																														
А	Р	А	В	М	Л	Ц	А	К	Т							В	Э	В																																																																																																																														
К	А	Р	Х	О	О	Э	Р	О	Л							Е	Е																																																																																																																															
Стимулятор в лапу чиновника	Русский тезка Джеймса и Акопа	"Брат" землеройки		Взять в ... сотрудников	Час общения с учителем				Овощное "крошево" в "упаренном" виде																																																																																																																																							
				Кордильерский лев			Пристенный подсвечник																																																																																																																																									
	Что связывает комнаты в квартире?					Соткилава																																																																																																																																										
					"Отсек" бенуара			Первый лепет малыша																																																																																																																																								
Зверенок весь в иголках	Чем пудрятся штангисты?					Легендарный основатель Рима																																																																																																																																										

СУДОКУ

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

Нейрофизиологи утверждают: разгадывание кроссвордов и логических головоломок «омолаживает» мозг. Ученые из Дублина и вовсе доказали, что решение подобных головоломок улучшает кровообращение мозга, выстраивает новые нейронные связи. Так, люди старше 65 лет, регулярно разгадывающие кроссворды и ребусы, реже страдают ухудшением памяти и болезнью Альцгеймера.