

**14**  
рублей

планета

# ЗДОРОВЬЯ

№6 от 18 апреля 2016 года

PRESSA.RU

Рекомендованная розничная цена

Газета выходит раз в две недели

**БЫТЬ  
ДОНОРОМ  
ПОЛЕЗНО**

стр. 4

**ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ  
О БЕРЕЗОВОМ  
СОКЕ**

стр. 27

**КОНСУЛЬТАЦИЯ  
ЮРИСТА ПО ОМС**

стр. 15

**ЦИГУН:  
ЗДОРОВЬЕ  
ПО-КИТАЙСКИ**

стр. 21

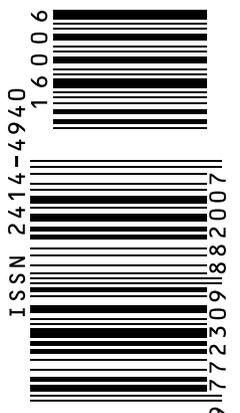
стр. 8

**МАРГАРИТА  
СУХАНКИНА  
СТАЛА МАМОЙ  
ДВУХ ДЕТЕЙ В 48**

**А ТАКЖЕ НОМЕРЕ:**

ГЛАВНОЕ О ЗДОРОВЬЕ МАТКИ  
УРОК МАКИЯЖА: ВЕСНА-ЛЕТО - 2016  
ТЕСТ НА ОПТИМИЗМ  
ЧТО ДЕЛАТЬ С БОРОДАВКАМИ  
ВСЕ О СЛЕЗАХ  
...И МНОГОЕ ДРУГОЕ

16+





Главный редактор  
**АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ**

## ПИСЬМО ЗДОРОВЬЯ

Всем здоровья! Мы на днях отмечаем национальный день донора, и вспомнилась в связи с этим работа замечательного нашего мыслителя Петра Кропоткина. Часто принято его замазывать как анархиста. Но Петр Алексеевич бы ученым и глубоким философом. Кстати, и анархию он видел как способность к самоорганизации и исполнение ряда государственных функций

на низовом уровне, но это не наша тема. Так вот, Кропоткин был и биологом, и в этом своем качестве написал работу «Взаимная помощь среди животных и людей как двигатель прогресса». В этом труде князь Кропоткин доказывает, что прогресс в природе состоит не в уничтожении слабых и возвышении сильных, а, напротив, в способности друг другу помогать. По мнению

ученого, именно нравственные начала двигают эволюцию и животного мира, и человеческого общества вперед, а «этика — лучшее оружие в великой борьбе за существование, которая постоянно ведется животными против климата, наводнений, бурь, буранов, мороза и т. п.». А что же такое донорство, как не высшее проявление этого нравственного начала, взаимопомо-

щи? Разве отдача собственной крови незнакомому человеку для борьбы с болезнью или травмой не подтверждает теорию Кропоткина? Может быть, и нет, но я все же буду этой теории придерживаться, она мне ближе Дарвиновской.

**Будьте здоровы!**



## ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

**Синдром Дженовезе.** Так называют поведение современного жителя города, который не помогает ближнему, становясь свидетелем ДТП, преступления, другого ЧП.

Это четко прослеживаемая групповая психологическая реакция: чем больше людей глазят на происшествие, тем меньше вероятность того, что кто-то реально поможет, так как каждый считает, что его помощь уже не нужна или неуместна либо кто-то сможет помочь лучше. Если очевидец один, он действует решительнее. Синдром назван психиатрами Джоном Дарли и Бибом Латане по имени Китти Дженовезе, которая была убита в 1964 году на глазах у многих людей, никто из которых не пришел на помощь.



## ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

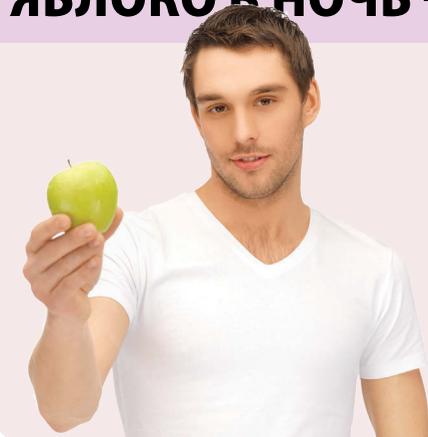
**Трансжир.** Эта одна из современных пищевых страшилок — химическое название одного из видов жиров. Трансжир бывает искусственный — в маргарине и комбиджирах, и природный, содержащийся в молоке, сале. Диетологи рекомендуют выделить на долю трансжиров не более 1% дневного энергетического пайка. Это не более 5 г.

Содержание трансжиров: молочный жир — 2,3–8,6%, говяжий жир — 2–6%, нерафинированное растительное масло — менее 0,5%, рафинированное растительное масло — менее 1%, кондитерский маргарин — 20–40%, спреды — до 6%.

Таким образом, если жирность молока составляет 3,2%, то в 1 л будет не более 2,5 г трансжира. В 100 г говяжьего чистого жира — от 2 до 6 г, в зависимости от части туши, возраста животного и т. д.



## ЯБЛОКО В НОЧЬ — БОЛЕЗНИ ПРОЧЬ



У англичан эта общечеловеческая поговорка звучит в переводе примерно так: «Яблоко в день — доктор не нужен». Австралийские ученые выпустили данные исследования, в котором утверждают ни много ни мало, что ежедневное яблоко сокращает на 35% риск преждевременной

смерти. Врачи в течение 15 лет исследовали состояние здоровья женщин — от 70 до 85. Те из них, кто ел одно яблоко в день, жили дольше. В яблоках большое количество клетчатки — так называемых неперевариваемых волокон, которые выводят из организма токсины, а также

магния, калия, витамина С и флавоноидов — растительных веществ, которые активизируют внутренние ресурсы организма и часто используются в медицине как лекарственные средства. (Кстати, они концентрируются в коже яблока, так что чистить этот фрукт — плохая привычка.)

## ПРАВИЛЬНАЯ ПРИВЫЧКА



**Не сидеть на диетах.** Люди, успешно контролирующие вес в любом возрасте, не сидят на диетах или почти не сидят. В общем-то диеты созданы как питание при болезнях, а не для похудения. 75% пациентов, которые посещают диетологов, диеты не нужны. Нужно правильное здоровое питание. Это в нашем понимании разные вещи. Конечно, когда есть проблемы со здоровьем, без исключения тех или иных продуктов не обойтись. Но эта диета не направленная на снижение веса. Диеты для похудения не работают. Этот тезис разделяют 99% специалистов.

БЕСПЛАТНАЯ  
ЮРИДИЧЕСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ



**НАШИ ЮРИСТЫ  
ПОМОГУТ  
ЗАЩИТИТЬ  
ВАШИ ПРАВА!!!**

- Позвоните по телефону горячей линии **8 (495) 642-38-84**
- Мы подберем для Вас опытного юриста, специализирующегося на необходимом разделе Права
- Вы получаете бесплатную, развернутую, профессиональную консультацию

**БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ ЮРИСТА**

В рамках исполнения Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 324-ФЗ «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации»

Реклама

**В НОМЕРЕ:**

- 4** Быть донором: почетно, престижно и полезно!
- 7** Все о миоме — самой частой болезни матки.
- 10** 3 мощные и доступные витаминные смеси.
- 12** Какой макияж в моде этой весной. Урок визажиста.
- 13** Как помочь ребенку пережить экзамены?
- 14** Зачем человеку слезы и чем они отличаются?
- 18** От чего лечит диетолог и зачем к нему идти?
- 19** Растяжка в сквере: быстро, эффективно.
- 20** Можно ли расстаться с близким и не стать врагами.
- 21** Основы восточной гимнастики цигун.
- 22** Откуда берутся бородавки, и как их изжить.
- 27** Инновационный метод сбора березового сока.
- 28** Психологический тест от профессионала.

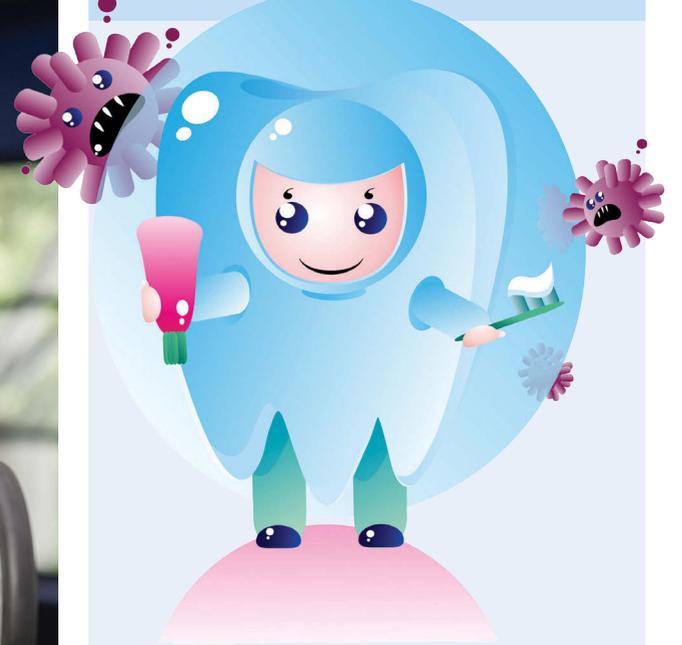
**ЗАБЛУЖДЕНИЕ**

**ФИЗКУЛЬТУРА НЕ ПОМОЖЕТ УКРЕПИТЬ КОСТИ**

Мы так привыкли к тому, что физкультура укрепляет организм, что никаких сомнений в том, что это касается и костей, не возникает. К тому же известно, что у лежачих больных костная ткань измельчается и то же самое у космонавтов — вроде бы вывод очевиден. Но нет: то, что костной ткани становится меньше у лежачих и космонавтов, вовсе не означает, что ее становится больше у физкультурников. Это, во-первых, было бы логической ошибкой, а во-вторых, и вовсе не так — это доказали длительные глубокие исследования. В них многим волонтерам, одни из которых занимались физкультурой более активно, вторые — менее, а третьи вовсе не занимались, измеряли плотность костей. Так вот, разницы в плотности костей не возникло никакой. С минимальной уверенностью можно говорить, что физкультура укрепляет два элемента костей — костные перекладины и корковые оболочки, но эти воздействия настолько малы, что говорить о пользе физкультуры в укреплении костей нельзя. Другое дело, что физкультура укрепляет мышцы, которые крепче держат кости и предохраняют их от разрушения, так что физкультуру для профилактики даже костных проблем никто не отменял.



**ЗУБНАЯ БАКТЕРИЯ ВЫЗЫВАЕТ АРТРИТ**



Результаты полезного исследования опубликованы в американском журнале «Патогены». Оказывается, бактерии порфиромонады, вызывающие заболевание десен — пародонтиты, могут быть повинны и в первичном появлении ревматоидного артрита, и в прогрессировании

болезни, усугублении остроты ее протекания — более выраженному разрушению костной и хрящевой тканей. По мнению ученых из Луисвилла, порфиромонады активизируют особый вид энзимов, который вызывает сбои в иммунной системе — в том числе выражающиеся и в ревматоидном артрите.

**7 КОРОТКИХ СОВЕТОВ**

45-минутное утреннее занятие физкультурой нормализует аппетит на целый день, не вызывая жора.



Привычка спать без одежды помогает регулировать уровень гормона стресса кортизола. Он вырабатывается больше, когда температура тела выше.

Короткое погружение в холодную ванну помогает сохранить клетки от повреждений и снижает риск омертвления тканей.



Когда ребенок растет с домашними животными, его иммунитет укрепляется — делается резистентным к аллергиям. Впрочем, это не касается ребенка, у которого аллергия уже проявилась.



Вязание обладает успокаивающим свойством медитации: постоянные движения с умеренной концентрацией внимания помогают расслабиться.

Важный способ питаться здорово — придерживаться простоты, не стараться добиваться разностолов каждый день. Выберите любимые блюда и чередуйте их в течение 10 дней.

Не смотреть на весы во время снижения веса. Вес может снижаться не там, где нужно. Так, организм сжигает резервы гликогена — это примерно 400 г плюс 1200 г воды, которую он использует.

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

**МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР РЕНТА** *Обеспеченная старость*

**ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ**  
с единовременной выплатой  
**до 3 000 000 руб.**  
и ежемесячными выплатами  
**до 25 000 руб.**

- Пожизненное проживание в своей квартире
- Оплачиваются коммунальные платежи и телефон

*Предоставляется уход и помощь по хозяйству*

*С нами вы всегда надежно защищены и окружены заботой*

**8 (495) 928-98-10**

реклама ООО «МЦ Рента» ОГРН 508746066877

АО КБ «ИНТЕРПРОМБАНК» лицензия ЦБ РФ №3266

**Кредит «ПЕНСИОННЫЙ»**

- ✓ Учитываем все виды дохода
- ✓ Деньги в день обращения
- ✓ Возраст до 75 лет\*

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

Обратитесь к консультанту Банка по телефону **(495) 232-2050**

- Пл. Киевского вокзала, 2, ТЦ «Европейский»
- Университетский пр-т, 12
- Каширское ш., 61, к.3А, АТЦ «Москва»
- Тихорецкий б-р, 1, стр. 5, ТЦ «Москва»
- Калужское ш., 22-й км, зд. 10, ФУД СИТИ

\* 75 лет на момент погашения кредита. В целях проверки представленных в Банк документов срок может быть продлен. По результатам рассмотрения заявки Банк вправе отказать в выдаче кредита. Реклама

# Кровью связанные одной

## ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО БЫТЬ ДОНОРОМ



20 апреля в России — национальный день донора. Он касается каждого. Сегодня сдаете кровь вы, а завтра кто-нибудь сдаст для вас. По статистике, каждому третьему из нас хотя бы раз в жизни требуется переливание компонентов донорской крови.



Зачем еще сдавать кровь, рассказала «Планете здоровья» Дарья Малышева, заведующая отделением комплектования донорских кадров Центра крови ФМБА России.

### ДОНОРСТВО ДЛЯ СЕБЯ

— Хватает ли сегодня донорской крови?

— В 2008 году в РФ стартовала программа развития добровольного донорства. Первые годы мы увеличивали число первичных доноров и прорабатывали архитектуру донорского института. В последующие — основной задачей стало увеличение числа повторных доноров как наиболее безопасных. Мы достигли хороших результатов: служба крови в полном объеме обеспечивает потребности лечебных учреждений.

— Можно ли сказать, что донорство полезно для здоровья?

— Да, безусловно. Происходит обновление клеток крови, поэтому через неделю после кроводачи донор чувствует прилив сил. Кроме того, донорство — это «тренировка». Научными исследованиями доказано, что люди, которые регулярно сдают кровь, легче переносят кровопотери. И в случае ЧП лечение такого пациента пойдет легче: переливание крови понадобится ему в меньшем объеме. Есть еще важный момент. После того как донор сдал плазму крови, она хранится у нас на карантине еще шесть месяцев. Потом мы делаем

повторные анализы на инфекции и, если они чистые, выдаем его компоненты в больницу, но в течение шести месяцев в случае необходимости (например, ДТП) он может сделать запрос в донорский центр и получить для переливания свою плазму.

### ЦЕНЗЫ И МИФЫ

— Каждый может стать донором?

— К сожалению, далеко не каж-

дого повышенного риска заражения гепатитом. Грипп, ОРВИ или обострение хронического заболевания — отвод на месяц.

— А возраст?

— Возрастной ценз у нас один — достижение донором 18 лет. Пожилые люди также могут сдавать кровь, если у них нет противопоказаний.

— Может ли донорство нанести вред здоровью?

Донорство должно стать нормой жизни здорового человека. Кровь нужно сдавать не только, когда происходят массовые аварии, теракты, чрезвычайные происшествия, а регулярно — хотя бы один-два раза в год. Быть безвозмездным донором почетно и модно. Мы бы хотели, чтобы люди приходили к нам сдавать кровь, потому что они понимают важность донорства как гуманистического акта, а не ради бонусов и льгот.

### ФАКТ

По данным ВОЗ, люди, постоянно сдающие кровь, живут в среднем на пять лет дольше среднестатистического человека: у них происходит активизация системы кроветворения — клеток красного костного мозга — и регулярная стимуляция иммунитета.

дый может осуществлять донорскую функцию. Из абсолютных противопоказаний чаще всего встречаются вирусные гепатиты, онкология, туберкулез, экзема, удаление или резекция какого-либо органа. Если говорить о временных — это, например, нанесение татуировок. Таких доноров мы отводим на год из-за

Донорство для здорового человека безопасно. Если донор ничего не скрывает, вреда это не принесет. У нас единая система, и если донор приехал издалека, хочет нарушить сроки кроводачи или у него есть отвод — мы это увидим.

— А как часто можно сдавать кровь?

— Донорство для здорового человека безопасно. Если донор ничего не скрывает, вреда это не принесет. У нас единая система, и если донор приехал издалека, хочет нарушить сроки кроводачи или у него есть отвод — мы это увидим.

— У вас больше безвозмездных доноров?

— В некоторых регионах эта цифра достигает почти 90%, а в Новосибирске, к примеру, все доноры безвозмездные, по крайней мере, по статистике.

— Мужчины могут сдавать цельную кровь пять раз в год, а женщины — четыре. Но при этом интервалы между сдачей крови должны быть не менее двух месяцев. Если донор приходит сдавать компоненты крови — например, плазму или тромбоциты, то сроки эти сокращаются.

— Отличаются процедуры сдачи цельной крови и ее компонентов?

— Безусловно. Компоненты крови заготавливают с помощью автоматических сепараторов — это устройства, которые делят кровь на две фракции: клеточную часть (эритроцитную массу) и жидкую (плазма). Процедура забора компонентов крови может длиться до полутора часов. Сдача же цельной крови занимает 6–8 минут.

### СДАЕМ КРОВЬ ПРАВИЛЬНО

— Как подготовиться к сдаче?

— За два дня до сдачи крови нужно исключить из меню тяжелую и жирную пищу, алкоголь, убрать острое и консерванты — все то, что может привести к изменению состава крови. Важно, чтобы донор выспался накануне и пришел к нам отдохнувший, в хорошем настроении. С утра обязательно нужно позавтракать! Например, гречневая каша без масла, чай с сухариками — прекрасный донорский завтрак. И не курить с утра и три часа после



# Братья по мозгу

## КОМУ ПОМОЖЕТ ВАШ КОСТНЫЙ МОЗГ



О том, почему так важно вступить в ряды доноров костного мозга, рассказала Алена Фирсова из Гематологического научного центра. Алена перенесла трансплантацию костного мозга и победила лимфому.

### ДЕФИЦИТ ДОНОРОВ

— Сколько потенциальных доноров костного мозга в России? — Пока очень мало — около 40 000 человек. В европейской базе — около 2 млн.

### — Правда ли, что доноров стоит искать в своей стране по генетическому принципу?

— Да. В пределах одной страны найти подходящего донора намного проще.

### ПОДХОДЯЩИЙ МОЗГ

— Если вы как донор подошли кому-то?

— Если человек подошел, то мы вызываем его, просим сдать еще раз кровь для углубленного изучения. Предположим, донор подходит. С ним проводится беседа, берутся пробы на инфекции. Если человек здоров, ему предлагают два варианта забора стволовых клеток. Первый — это взятие из крови — точно так же, как донорство компонентов, только занимает пять часов. Есть второй вариант — костный мозг берут из кости под действием эпидуральной анестезии. Занимает это около получаса.

— Часто бывает так, что никто из родственников не подходит?

— Часто. Когда нет братьев и сестер, например. Из 4000 больных, нуждающихся ежегодно в трансплантации костного мозга, только 20% имеют родственного донора. У нас проводят 300 неродственных трансплантаций в год — это немало.

### МОЗГОВЫЕ БЛИЗНЕЦЫ

— Вам тоже понадобилась пересадка костного мозга. Это была родственная пересадка?

— Я сама себе донор — бывает и такое. Это называется аутоло-

## ДЕТАЛИ



В 1981 году два французских врача д'Арсонваль и Браун-Секвард были первыми, кто пытался лечить своих пациентов от лейкоза с помощью костного мозга. Они давали его пациентам перорально.

гичная трансплантация. Если бы она не помогла, пришлось бы использовать материал от донора.

— Донор и пациент часто похожи как члены одной семьи — так ли это?

— Чаще всего так. Ведь генетически они должны совпадать более чем на 90%. Выходит, донор — практически второй ты.

— А потом они могут встретиться — донор и пациент?

— Да, через полгода, если все будет хорошо.

Беседовали: Ольга Савина и Константин Маркелов

# АПТЕКА



Выбери здоровье

БОЛЕЕ 47 000 НАИМЕНОВАНИЙ ПО НИЗКОЙ ЦЕНЕ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗАКАЗА

- лекарственные препараты, в том числе редкие и дорогостоящие
- лечебная косметика • медицинская техника • ортопедическая продукция

ПОЗВОНИ • ОФОРМИ • ЗАБЕРИ • СЭКОНОМЬ

1. Позвоните в аптеку



2. Оформите индивидуальный заказ на любые лекарства и товары для здоровья по специальной цене



3. Аптека информирует Вас о том, что можно забрать заказ



4. Оплата

ЭТО ВЫГОДНО!



### СПРАВочная информация по низким ценам:

Быструмгель, гель 2,5 % 50 г	минус 20%
Валемидин, капли д/приема внутрь фл.-кап. 50 мл	162 руб. 50 коп.
Детралекс, тбл. 500 мг № 60	цена снижена
Клостерфруа Мелисана, эликсир 95 мл	164 руб. 50 коп.
Оралсепт, спрей 30 мл	264 руб. 50 коп.
Ренни, тбл. жев. № 24 мятные	234 руб. 50 коп.
Саб Симплекс, сусп. 69.19 мг / мл 30 мл	258 руб. 50 коп.
Эриус, тбл. 5 мг № 10	557 руб. 50 коп.

Предложение действительно с учетом всех скидок до 15.05.2016 г. Количество товара ограничено. Стоимость может быть изменена.

### Узнайте стоимость и других лекарств по телефонам:

- ▲ Бабушкинская, ул. Летчика Бабушкина, д. 31 ..... тел. (495) 472-05-41
- ▲ Бульвар Рокоссовского, Открытое шоссе, д. 21, корп. 4 ..... тел. (499) 167-56-98
- ▲ Выхино, ул. Рудневка, д. 14 ..... тел. (499) 211-02-01
- ▲ Выхино, ул. Святоозерская, д. 9 ..... тел. (499) 721-69-70
- ▲ Жулебино, ул. Генерала Кузнецова, д. 13, корп. 1 ..... тел. (495) 704-08-51
- ▲ Кантемировская, ул. Медиков, д. 16 ..... тел. (499) 320-79-83
- ▲ Люблино, ул. Марьинский Парк, д. 33 ..... тел. (495) 654-98-30
- ▲ Люблино, ул. Судакова, д. 14 ..... тел. (495) 351-06-41
- ▲ Первомайская, Измайловский бульвар, д. 38 ..... тел. (495) 465-20-80
- ▲ Первомайская, ул. Первомайская, д. 46/50, стр. 2 ..... тел. (499) 367-60-06
- ▲ Петровско-Разумовская, ул. Ангарская, д. 1 ..... тел. (499) 905-87-96
- ▲ Петровско-Разумовская, ул. Ангарская, д. 41 ..... тел. (499) 905-72-62
- ▲ Планерная, ул. Виллиса Лациса, д. 21, корп. 2 ..... тел. (499) 762-25-03
- ▲ Полежаевская, ул. Гризодубовой, д. 4, корп. 1 ..... тел. (495) 754-91-58
- ▲ Свиблово, ул. Амундсена, д. 15/2 ..... тел. (499) 180-94-94
- ▲ Сходненская, ул. Туристская, д. 13, корп. 2 ..... тел. (495) 949-03-14
- ▲ Тимирязевская, ул. Костякова, д. 6/5 ..... тел. (499) 976-44-10
- ▲ Чертановская, ул. Чертановская, д. 9, стр. 1 ..... тел. (495) 312-06-32
- ▲ Ясенево, ул. Паустовского, д. 1 ..... тел. (495) 422-63-11

\* ПОДРОБНОСТИ АКЦИИ, АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ ОСТАЛЬНЫХ АПТЕК УТОЧНЯЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ

**8-800-775-16-57 (звонки бесплатны).** Режим работы с 9.00 до 17.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЮБЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА. Реклама

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

Спокойствие! Капли спокойствия.

**ВАЛЕМИДИН®**  
УСПОКОИТЕЛЬНОЕ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Валемидин обладает выраженным успокаивающим действием и умеренным спазмолитическим эффектом.

- Применяется при неврозах: тревожности, повышенной эмоциональной возбудимости, бессоннице;
- при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу.

Узнать больше на [VALEMIDIN.RU](http://VALEMIDIN.RU)

# 7 ошибок первой помощи на дому

## КАК НЕ НАВРЕДИТЬ, ПЫТАЯСЬ ПОМОЧЬ

*Оказывать первую помощь и применять доврачебное лечение необходимо, но главное — делать это правильно. Иначе последствия могут быть самыми плачевными. Каковы главные ошибки медпомощи на дому, и как их избежать.*

### ЗАПРОКИДЫВАНИЕ ГОЛОВЫ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИИ ИЗ НОСА

#### Неправильно

Если запрокинуть голову при кровотечении из носа, то можно добиться только одного: кровь потечет внутрь. Через носоглотку она попадет в желудок и, если кровотечение не остановится, может обернуться кровавой рвотой.

#### Правильно

Правильная помощь в этом случае: затампонировать ватой, смоченной в перекиси водорода, ноздри и лечь под углом 45 градусов. При необходимости менять тампоны на свежие, также смоченные перекисью водорода. Если кровотечение не прекращается длительное время, вызывайте скорую помощь.



### ЗАЛИВАНИЕ РАН ЙОДОМ, СПИРТОМ, ЗЕЛЕНКОЙ

#### Неправильно

Зеленка, йод, спирт — очень агрессивные средства обеззараживания. От них человеку больно, а ему и без того уже несладко. Кроме того, если они попадут в рану, ткани получат ожог и начнут не срастаться, а рубцеваться. Вместо небольшого шрама образуется рубец. Йодом и зеленкой можно обрабатывать края раны или неглубокие царапины.

#### Правильно

Во-первых, нужно остановить кровотечение, приложив к ране стерильный тампон из марли или ваты. Во-вторых, рану не-



**Мы в первой помощи на дому часто придерживаемся крайне устаревших и иногда опасных методов**

обходимо промыть с помощью хлоргексидина (или мирамистина), слабого раствора марганцовки или перекиси водорода. После того как остановлено кровотечение и рана промыта, нужно наложить на нее стерильную повязку.

### МАСЛО И МАЗИ НА ОЖОГ

#### Неправильно

Смазывание ожогов постаринке маслом — большая ошибка, только усугубляющая проблему. Мало того, современные противоожоговые мази и спреи для первой помощи также следует применять уже после первой помощи.

#### Правильно

Свежий ожог требует только одного — охлаждения. Глубокого и длительного, чтобы остановить распространение проблемы вглубь тканей. Правильная помощь в этом случае — приложить к обожжен-

ному месту лед и держать его не менее 15–20 минут. Если ожог случился на руке (пальцах, ладони), просто подержите ее под струей холодной воды, но также не менее 10–15 минут. Только после этого можно нанести на ожог лечебную мазь или специальный спрей.

### ИЗВЛЕЧЕНИЕ КРУПНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИЗ РАН

#### Неправильно

Если ранение глубокое, вынимать из раны предмет, его нанеший, нельзя. Даже если это грязный ржавый гвоздь, к несчастью, пронзивший ступню на пляже. Борьба с инфекцией в этом случае поздно, она уже попала в кровь. Но этот самый гвоздь мог перерезать довольно крупные кровеносные сосуды. Оставаясь в ране, гвоздь блокирует возможное кровотечение.



*Люди рождены, чтобы помогать друг другу, как рука помогает руке, нога ноге и верхняя челюсть нижней.*

Марк Аврелий



#### Правильно

Именно поэтому извлекать крупные предметы из глубоких ран ни в коем случае нельзя. Правильная помощь в этом случае — транспортировка пострадавшего в травмпункт, а при более серьезных ранениях — немедленный вызов скорой помощи.

### ОПАСНЫЙ ЖГУТ

#### Неправильно

Отдаленное представление о том, что при сильном кровотечении следует накладывать тугую жгут, имеют практически все. Однако очень часто жгут накладывают так, что лучше бы не делали этого вовсе.

#### Правильно

Если опыта или уверенности в собственных знаниях нет, нужно наложить не жгут,

а тугую повязку непосредственно на рану. Если кровотечение не останавливается, необходимо наложить еще одну повязку поверх уже имеющейся. Это нужно, чтобы врачи смогли быстро оценить количество потерянной крови. Жгут реально нужен при артериальном кровотечении. Необходимо сначала быстро и крепко зажать пальцами фонтан крови и уже потом, не отрывая от раны руки, наложить повязку или жгут. Помните, что накладывать его нужно выше раны. Под жгут обязательно засуньте бумажку с точным временем его наложения. Если же врачебная помощь по каким-то причинам запаздывает, жгут необходимо время от времени (один раз в 20–30 минут) ненадолго ослаблять.

### НЕ СТУЧИМ ПО СПИНЕ

#### Неправильно

Стоящего или сидящего прямо человека нельзя стучать по спине, если он подавился пищей во время еды. Это может привести к тому, что пища провалится глубже в дыхательные пути.

#### Правильно

Поперхнувшегося пищей человека нужно наклонить вперед и только тогда несколько раз сильно ударить между лопаток. Этот прием должен вызвать кашель, который выведет инородное тело из дыхательных путей. Если же кашель не начался, пострадавшего нужно обхватить сзади, наклонить и поместить кулак в районе его диафрагмы (чуть ниже ребер). Второй рукой накрыть свой кулак и сделать пять сильных и резких толчков внутрь и вверх.

### ОПАСНОСТИ ИСКУССТВЕННОЙ РВОТЫ

#### Неправильно

При отравлениях принято искусственно вызывать рвоту. Однако при отравлениях химическими веществами — кислотой, щелочью и т. д. — делать этого ни в коем случае нельзя.

#### Правильно

Нужно заставить пострадавшего сначала прополоскать рот молоком или водой, а затем — выпить стакан молока или воды. И конечно, немедленно вызвать скорую помощь. Это правильная первая помощь при отравлении, например, бытовой химией.

Если же нет сомнений, что рвота необходима, не используйте соду, марганцовку и какие-либо другие химические вещества. Очень много теплой воды — вот все, что нужно для промывания.

Текст: Вера Андреева

# ОСТОРОЖНО: МИОМА!



**Любовь Ерофеева,** врач — акушер-гинеколог, специалист общественного здоровья и здравоохранения, международный эксперт ВОЗ и ЮНФПА в сфере охраны репродуктивного здоровья и планирования семьи, член президиума Европейского общества по контрацепции и репродуктивному здоровью.

**— В чем причина этой патологии?**

— Есть две теории. Первая — дефект клетки появляется еще во время эмбрионального развития девочки. Вторая — клетка повреждается и растет ввне уже в зрелой матке. Так как патологоанатомы обнаруживают миомы у 80% женщин, вторая теория кажется более правдоподобной.

**— У 50–60% женщин миома протекает бессимптомно, и все же есть ли признаки, по которым ее можно заподозрить у себя?**

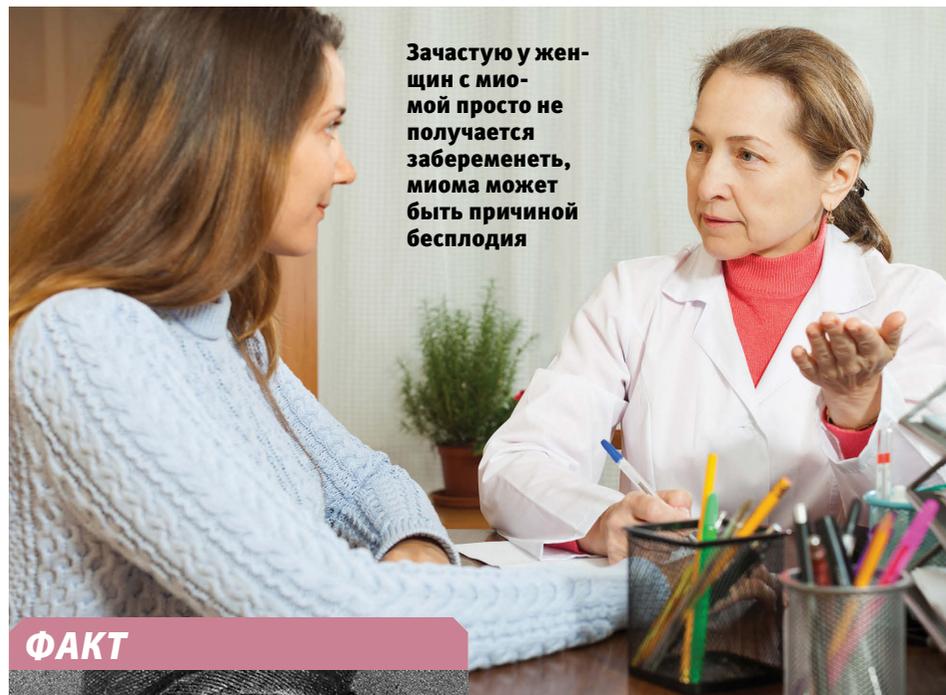
— Скорее всего, к доктору обратятся те, кто отмечает обильные и длительные менструации, приводящие к железодефицитной анемии, а также жалующиеся на тянущие боли внизу живота зачастую на протяжении всего цикла. Иной раз обращение женщины связано с бесплодием либо прерыванием желанной беременности, преждевременными родами, кровотечением в послеродовом периоде.

**— Играет ли роль наследственность?**

— Да, играет. Также факторами риска могут стать стимулирующие рост миомы процедуры — частые воспалительные заболевания гинекологической сферы, хирургические аборт, инсоляция и пляжный отдых, увлечение банями, саунами, массажем поясничной области.

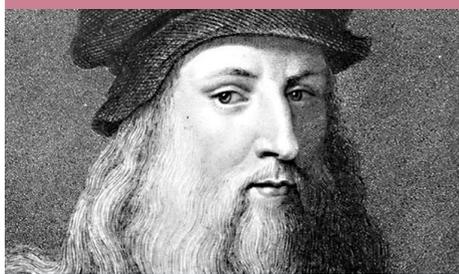
## САМАЯ ЧАСТАЯ ПАТОЛОГИЯ МАТКИ

По статистике, с этой болячкой сталкиваются почти 80% женщин. Причем больше половины из них даже не догадываются о ней: миома часто протекает бессимптомно. Врач — акушер-гинеколог Любовь Ерофеева рассказала «Планете здоровья» о том, как можно если не избежать миомы, то хотя бы снизить вероятность осложнений, ею вызванных.



Зачастую у женщин с миомой просто не получается забеременеть, миома может быть причиной бесплодия

### ФАКТ



Леонардо да Винчи первым в истории человечества представил на своих рисунках матку как орган с одной полостью. В его время считалось, что она имеет несколько полостей. Единственное, в чем он ошибся, — это изображение плаценты. На его рисунках — она точь-в-точь как у коровы. Леонардо да Винчи ошибочно полагал, что у всех млекопитающих строение матки одинаково.

**— Что бы вы посоветовали для профилактики?**

— Избегать миомы нельзя, но регулярные визиты к врачу смогут снизить вероятность осложнений. Начиная с 25-летнего возраста необходимо проводить УЗИ-скрининг, еще раньше, если в роду по материнской линии была установлена миома матки. Доказано снижение риска развития миомы при длительном приеме комбинированных контрацептивных препаратов, у имевших многочисленные роды, у не болевших воспалительными заболеваниями органов малого таза, не имевших травматических медицинских манипуляций.

**— Если не лечить миому, может ли она «перерасти» в рак?**

— Нет, миома — это доброкачественная опухоль и вероятность ее перерожде-

ния мала. К врачу идти все же придется. Миома может маскироваться под другие гинекологические заболевания, например, под прерывание беременности, аденомиоз или опухоли яичников. Последствием нелеченной миомы могут явиться маточные кровотечения, нарушение функций соседних органов. Все это показания для срочной госпитализации и оперативного лечения.

**— Не помешает ли миома матки родить ребенка впоследствии?**

— Зачастую у женщин с миомой просто не получается забеременеть, миома может быть причиной бесплодия. При беременности на фоне миомы выше вероятность самопроизвольного прерывания на разных сроках, нарушений развития и питания плода, преждевременных родов и кровотечений в послеродовом периоде, это от 10 до 40% всех осложнений во время беременности.

**— Правда ли, что раньше при диагнозе «миома» удаляли матку? Как сегодня изменилось лечение?**

— Сейчас есть строгие показания для удаления матки: быстрый рост миомы, большой размер опухоли (размер свыше 14–16 недель беременности), подозрение на озлокачествление миомы, рост миомы в постменопаузе (старше 55 лет). В остальных случаях проводят консервативно-пластическое лечение, подразумевающее сохранение органа. Это позволяет женщине реализовать ее планы на рождение малыша. Заслуживающим внимания является также консервативный метод эмболизации маточных артерий — прекращение питания узла миомы за счет закупоривания артерии специальными техниками. Перспективны также техники удаления узлов — это криомиолиз, электромиолиз и тепловая коагуляция миоматозных узлов.

Беседовала Софья Трубицына

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

**Урологический медицинский электростимулятор.**  
Комплексное лечение для мужчин и женщин.  
\* Частое мочеиспускание  
\* Недержание мочи  
\* Цистит  
\* Аденома простаты  
\* Простатит  
\* Импотенция  
\* Проблемы ЖКТ (запоры)

Обращаться по тел. 8-495-227-18-15

Именуются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

10% скидка при заказе через интернет введи код «Планета здоровья»

Батарейки для слуховых аппаратов

powerone

+7 (499) 391-02-51

www.magazin-sluha.ru www.magazin-sluha.pp

**ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ**  
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

**МАСТОФИТОН - ДЛЯ ЖЕНЩИН ВАЖЕН ОН**

Сегодня редкая женщина не имеет различных проблем с молочными железами. Они не всегда являются предвестниками серьезной беды. Но не стоит думать, что особого повода для беспокойства нет, и не следует ждать того момента, когда эти проблемы с грудью загонят вас в клинику! Проще заранее позаботиться о том, чтобы сохранить здоровье, молодость и красоту женской груди.

НПП «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ» в сотрудничестве с российскими учеными в 1999 г. создали удивительный фиточай «Мастофитон». Как показала практика, БАД «Мастофитон» (и фиточай, и капсульная форма) обладает неограниченными возможностями воздействия на распространенные проблемы женской груди. Лекарственные растения, входящие в состав «Мастофитона», содержат биологически активные вещества, близкие нашему организму, с более мягким, но устойчивым воздействием, направленным на несколько деструктивных факторов одновременно, способствуя устранению нежелательной опухлой реакции молочных желез и ускорению процессов возвращения их в нормальное состояние. «Мастофитон» способствует усилению комплексной терапии. Начав принимать травы, вы должны быть уверены в положительном результате, четко выполнять все рекомендации и запастись терпением — фитотерапия может длиться до 12 месяцев.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Спрашивайте в аптеках вашего города

Офис предприятия в г. Москве: Научный проезд, дом 10, офис 206  
Телефон: +7 (499) 724-58-67

Подробнее об этих и других препаратах можно прочитать на сайте [www.zn-fito.ru](http://www.zn-fito.ru)

Сертификат соответствия СДС.Б000086 от 28.12.2015.

Реклама. БАД. RU.77.99.88.003.E.011544.12.14 RU.77.99.88.003.E.012557.12.14

**Санатории в Белоруссии**  
душевно и полезно

(495) 543-65-22  
(495) 543-65-42

# Тяжело ли стать матерью двух детей в 48

**МАРГАРИТА СУХАНКИНА —  
О САМОМ ГЛАВНОМ**

*В 48 лет Маргарита Суханкина круто изменила жизнь, став мамой. Да не одному, а сразу двум детям — маленьким Сереже и Лере. Именно они заставили ее полюбить домашние хлопоты и больше заботиться о себе, ведь детям нужна здоровая и полная сил мама. Певица рассказала «Планете здоровья», как обрела вторую молодость.*

**— Как ваша жизнь изменилась с появлением детей?**

— Если раньше я говорила, что дома начинаю задыхаться — мне нужно реализовывать себя, работать, — то с появлением Леры и Сережи я лечу домой, мне стали доставлять невероятную радость такие вещи, как готовка, уборка — все домашние хлопоты, на которые я раньше не находила ни сил, ни времени.

**— Когда вы почувствовали, что готовы стать матерью?**

— Я шла к этому долго. В течение года зрела, чтобы начать поиски ребенка, которому я захотела бы стать мамой. Кроме того, нужно было, чтобы дали согласие родители и близкие люди, потому что я понимала: их помощь будет мне необходима. И только

когда я заручилась поддержкой всех своих близких, я решилась на этот шаг.

**— Как вы поняли, что Лера и Сережа — именно ваши дети?**

— Я своих детей обожаю и сейчас своей жизни без них не представляю. Я вообще даже не помню, что они откуда-то у меня появились, это мои дети, и точка! Когда уезжаю, я не просто по ним скучаю, тоскую без них, мне их страшно не хватает. Утром в гостинице открываю глаза, не вижу их рядом и просто схожу с ума.

**— С какими проблемами вы столкнулись, воспитывая ребят?**

— Я воспитываю их как родных, да они и есть уже для меня родные, просто, зная их биологических родителей, я некоторые опасные

моменты отслеживаю. И я, безусловно, заметила изменения, потому что, когда они ко мне только приехали, они могли друг друга и поколотить, и толкнуть, грубовато общались друг с другом. Даже игры у них были своеобразные, например, будто они пиво пьют. Сейчас все изменилось. Я вижу, что они и друг к другу стали нежнее относиться, называют друг друга «Лерочка», «Сереженька», помогают друг другу и другим детишкам, с которыми играют и учатся. Для меня важно, чтобы дети прежде всего росли порядочными людьми. Я слежу, чтобы они не обижали друг друга и своих друзей, не ругались.

**— Вы ожидали, что будет сложнее, когда принимали решение усыновить детей?**

— Когда Сережа и Лера приехали ко мне, они были совсем маленькими. Кроме того, ни-



## ПИТАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ

Прежде всего для здоровья важны спорт и полезное питание. А сейчас, когда у меня появились дети, я могу и без спорта обходиться, весь день с ними ношу по дому. Кроме того, давно отказалась от белого хлеба и других хлебобулочных изделий. Как любая женщина, я имела дело с совершенно различными диетами, от голодовок до ограничений в сладком и мучном. Чтобы держать себя в форме, приходится прикладывать много усилий. В итоге я пришла к выводу, что есть нужно все продукты, ведь в каждом присутствуют важные элементы. Просто порции должны быть небольшими. Уметь не объедаться и выходить из-за стола с легким чувством голода — вот секрет хорошей фигуры. Питайтесь аккуратно и понемногу, и тогда все будет хорошо.

кто с ними не занимался: они были никому не нужны, плохо питались, мерзли, потом попали в детский дом и полгода провели там. И когда они только приехали ко мне, они говорили непонятно что и непонятно как, то есть, если другие дети в их возрасте уже знали стихи, песенки, то мои детки не знали ничего. Сейчас они ходят на занятия в музыкальную школу, мы разучиваем песенки, читаем стихи. Они уже многое знают и понимают.

**— Чему еще вы научили ребят?**

— Наверное, доброте и любви, заботе друг о друге, любви к животным. Я помню, как только привезла детей в дом, Сережа не очень хорошо воспринимал пса Мишку, ногой его отталкивал. И вот мы объясняли ему, что животных надо любить, что животным нужно дарить ласку. Сейчас

**РОДИЛАСЬ В 1964 ГОДУ**  
Уже в восемь лет была солисткой Большого детского хора Всесоюзного радио и Центрального телевидения под управлением Виктора Попова. Окончила консерваторию. Служила в Большом театре. Бессменная солистка группы «Мираж».

у них совсем другое отношение к животным.

**— Правда ли, что появление детей развело вас с мужем?**

— Конечно же нет! Мы с Андреем всегда предпочитали жить отдельно и никогда не состояли в официальном браке.

**— Какие уроки вы извлекли из своих браков?**

— Не могу сказать, что я извлекла конкретные уроки — во всех своих отношениях я была счастлива. Я вообще не считаю, что из отношений следует извлекать какие-то уроки, это отношения — над ними надо работать, если оба человека прикладывают усилия, стараются, понимают друг друга, то все у них получается, если же нет, то они расходятся и пытаются построить отношения с кем-то другим.

**— Вы же много работаете — гастролируете и детей у вас двое. Как справляетесь с усталостью?**

— Я очень люблю спа-процедуры и массаж. Когда выступаю на концертах, мне приходится часами танцевать на сцене на каблуках, а это очень большая нагрузка на ноги и позвоночник. И расслабляющий массаж в этом случае просто необходим. А еще вакуумный массаж очень хорошо бодрит и кожу, и весь организм. Никаких волшебных и необычных процедур я не делаю. У меня просто нет на это времени. Дома ежевечерние маски, кремы. В общем, ничего того, что недоступно любой обычной женщине.



**БЛИЦ**



**ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ —**

• ...это дети.

**СЕГОДНЯ ВЫ МЕЧТАЕТЕ О...**

• ...летнем отпуске и поездке на море с детьми.

**СЕМЬЯ — ЭТО КОГДА...**

• ...дом полная чаша, здоровые родители, счастливые дети.

**ИСТИННАЯ КРАСОТА В...**

• ...гармонии.

**ВЫ СЧАСТЛИВЫ, КОГДА...**

• ...есть возможность заниматься любимой работой, ездить на гастроли, общаться со зрителями.

**ВЫ НИКОГДА НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА БЕЗ...**

• ...макияжа.

**ЧТО ВСЕГДА ЕСТЬ В ВАШЕЙ КОСМЕТИЧКЕ?**

• Помада любимого цвета.

**КАКАЯ КНИГА ПРОИЗВЕЛА НА ВАС ВПЕЧАТЛЕНИЕ?**

• «Поющие в терновнике» Колин Маккалоу.

**ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЖИЗНЕННОЕ ПРАВИЛО, КОТОРОЕ ВЫ НИКОГДА НЕ НАРУШАЕТЕ?**

• Не есть после 20:00.

**КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ОПТИМИЗМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ?**

• Больше спать, пить много жидкости, общаться с позитивными людьми и заниматься любимым делом.

**ВЫ НИКОГДА НЕ ПРОЙДЕТЕ МИМО, ЕСЛИ...**

• ...кто-то нуждается в помощи.

**— Если б можно было отправить любое послание в прошлое, что бы вы написали себе, совсем юной?**

— Молодежь бесшабашная! Я и сама такой была: могла в юные годы тусоваться ночами. А потом просто падала, понимала, что у меня от этого головные боли, слабость. Пока ты молод, есть ложное ощущение того, что так будет всю жизнь. Когда ты живешь в доме — а я росла в полной семье, и мои родители, слава богу, до сих пор со мной, — тебе кажется, что эта безмятежность будет всегда. Но в какой-то момент это резко заканчивается и судьба тебе говорит: ты должна сама принимать решение. Поэтому послание в прошлое выглядело бы так: «Нужно уметь отвечать за свои слова и поступки, нести за них ответственность — именно этому я сейчас учу своих детей. Взрослые должны объяснять детям, что здоровье имеет свойство заканчиваться, что надо его укреплять»

с юности: правильно питаться, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе. Чтобы все работало правильно: и желудок, и кишечник, и мышцы были в тонусе. Когда ты вырастешь, у тебя будет меньше проблем. И важно всю жизнь соблюдать эти правила!»

Беседовала Ольга Савина

**РЕЦЕПТ КРАСОТЫ**



Заморозьте отфильтрованную воду или настой из трав, например, ромашки, и протирайте им утром лицо, делая акцент на области вокруг глаз, — вы будете выглядеть очень свежо.



Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

**№4** Уже в продаже!

**ЛУКОВИЧНЫЕ РАСТЕНИЯ В САДУ**

сорта • агротехника • дизайн

ООО «ИД «КАРДОС»

**15 РУБ\***

\*Рекомендованная цена

• **ПАРАД ПЕРВОЦВЕТОВ**  
Подснежники, крокусы, сциллы и другие

• **С ЦВЕТАМИ КРУГЛЫЙ ГОД**  
Наслаждаемся цветением луковичных 365 дней подряд

• **КОПАТЬ ИЛИ НЕ КОПАТЬ?**  
Какие цветы могут расти на одном месте много лет

• **ТАБЛИЦА УМНОЖЕНИЯ**  
Способы размножения луковичных

• **ЦВЕТОЧНЫЕ НАПАСТИ**  
Болезни и вредители весенних цветов

**Стань спецом в дачном деле!**

12+

# 3 ВИТАМИННЫХ рецепта

## ВСЕСЕЗОННЫЕ СМЕСИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Сухофрукты, орехи, мед — это продукты, содержащие максимальное количество полезных веществ в любое время года. Не зря их едят спортсмены, а альпинисты берут в горы. Если регулярно употреблять смеси из этих продуктов, можно значительно повысить свой иммунитет, а значит, укрепить здоровье. Такая еда хороша и для тех, чей организм ослаблен после тяжелой болезни или операции, и для сбрасывающих вес.



### МЕДОВО-ГРЕЧИШНАЯ СМЕСЬ

#### Ингредиенты:

250 гречневой крупы, 250 г грецких орехов, 180 г меда.

#### Способ приготовления:

1. Гречневую крупу измельчить в кофемолке до состояния пудры.
2. Орехи мелко порубить, добавить измельченную гречку, мед, тщательно перемешать, переложить в стеклянную банку и убрать в холодильник.

**Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке натощак.**

#### Железный аргумент

Для этой смеси предпочтительны зеленая гречка и гречишный мед. Дело в том, что гречка содержит много необходимого для кроветворения железа. Максимальное его количество содержится именно в зеленой — никак не обработанной — крупе. Для того чтобы сделать смесь более яркой, в нее также можно добавлять сезонные ягоды и фрукты. Медово-гречишную смесь рекомендуется принимать при пониженном гемоглобине.



### СМЕСЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ И МЕДА

#### Ингредиенты:

По 250 г кураги, изюма, меда, 1 стакан грецких орехов, 1 лимон. По желанию в эту смесь можно добавлять любые сухофрукты — инжир, финики, чернослив (без косточек).

#### Способ приготовления:

1. Вечером, накануне приготовления, сухофрукты залить холодной кипяченой (или бутилированной) водой. Утром воду слить, сухофрукты промыть и высушить на хлопчатобумажном полотенце без ворса.
2. Лимон тщательно вымыть, также просушить, нарезать произвольно и удалить косточки.
3. Сложить сухофрукты, орехи и лимон в блендер, измельчить (или пропустить через мясорубку).
4. Добавить к смеси мед, тщательно перемешать, разложить по стеклянным банкам, банки закрыть и убрать в холодильник.

**Принимать смесь нужно 2–3 раза в день натощак по 1 столовой ложке, детям до 12 лет — по 1 чайной ложке.**

#### Почему изюм лучше темный, а орехи — грецкие

Темный изюм содержит полезное для сердечно-сосудистой системы сочетание флавоноидов — натуральных биологически активных веществ. Флавоноиды укрепляют капилляры, увеличивают содержание хорошего холестерина в крови и снижают вероятность образования тромбов. Орехи можно использовать любые — фундук, арахис, миндаль, фисташки. Однако грецкие предпочтительнее, так как в них содержится вдвое больше антиоксидантов, чем в любых других. Не возбраняется добавлять в смесь свежие сезонные ягоды. Делать это нужно непосредственно перед употреблением и только для каждой отдельной порции. Если нет возможности добавлять ягоды к каждой порции отдельно, то можно добавить их к такому количеству смеси, которое вы съедите в течение одного дня. Смесь сухофруктов, орехов и меда очень калорийна: 350 ккал на 100 г, поэтому поздно вечером лучше воздержаться от ее употребления.

### СМЕСЬ С СОКОМ АЛОЭ

#### Ингредиенты:

100 мл сока алоэ, 4 лимона, 1 апельсин, 400 г грецких орехов, 250 г меда.

#### Способ приготовления:

1. Апельсин нарезать произвольно и измельчить в блендере, из лимонов выжать сок.
2. Орехи мелко нарубить, смешать с соком алоэ и лимонов, апельсином и медом.
3. Смесь переложить в стеклянную банку, хранить в холодильнике.

**Принимать по 1 десертной ложке до еды 3 раза в день.**

#### Сок алоэ — природная биодобавка

Сочетание сока алоэ и меда — мощное средство для активизации защитных сил организма, укрепления иммунитета, профилактики желудочно-кишечных и легочных заболеваний. Особенно полезна эта смесь при общем истощении организма после перенесенных тяжелых болезней или вынужденного голодания. При проблемах с перистальтикой в смесь можно добавить немного отрубей. Для получения сока алоэ нужно срезать листья с трех-, четырех- или пятилетнего растения, положить их в бумажный пакет и убрать в холодильник на 10–12 суток. За это время в листьях образуются биологически активные вещества. Подготовленные таким образом листья нужно вымыть, обсушить, измельчить в блендере (или пропустить через мясорубку) и отжать из полученной субстанции сок.

Текст: Вера Андреева



# Жить долго и счастливо

## Как сохранить здоровье мужчины!



По статистике ХРОНИЧЕСКИМ простатитом в России страдают более 40% мужчин трудоспособного возраста, а регионах с низкими годовыми температурами – более 70%. В возрасте 50+ хронический простатит осложнен наличием аденомы простаты (или аденома простаты осложнена хроническим простатитом) в 72–84% случаев, и этот симбиоз еще более усложняет процесс лечения хронического простатита.\*

Из вышесказанного, да и просто потому, что простатит и аденома, даже без последствий в виде злокачественной опухоли лишают мужчину необходимого качества жизни, делаем вывод – простатит надо ВЫЛЕЧИТЬ! Вся проблема в том, что современными фармакологическими методами лечение хронического простатита сильно затруднено. И это, увы, факт.

### ТАК ПОЧЕМУ ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ ТРУДНО ПОДАЕТСЯ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОМУ ЛЕЧЕНИЮ?

Если объяснить максимально просто, то причины таковы. В воспаленном органе на

\* По данным АО «Елатомский приборный завод»

фоне нарушенного кровообращения и, как следствие, отечности, возникают проблемы с обменными процессами на клеточном уровне. Поэтому лекарства не доставляются в достаточном объеме в нужное место, продукты воспаления не выводятся из большого органа. И то, и другое в совокупности провоцирует дальнейшее течение болезни в вялотекущем режиме и при малейшем поводе дает обострение.

### ЧТО ДЕЛАТЬ? ЛЕЧИТЕСЬ КОМПЛЕКСНО И СВОЕВРЕМЕННО, МЕТОДЫ ЕСТЬ!

У тех, кто с простатитом столкнулся впервые и не затянул визит к доктору, шансы вылечить болезнь достаточно высоки, если лечение назначено **комплексное**. В него входит: лечение фармакологическое (лекарственное), физиотерапия в подостром периоде.

При этом именно физиотерапия позволяет обеспечить максимально-качественный результат лечения, а также снижение вероятности рецидивов заболевания.

Из физиотерапевтических методик в стандарты включен комплекс: магнитотерапия, массаж, теплотечение. Все эти факторы объединяет в себе устройство **МАВИТ (УЛП-01)**. Применение **МАВИТА** в лечении простатита обеспечивает физио-

терапевтическое воздействие магнитным импульсным полем, вибромассажем и тепловым воздействием **одновременно**.

- **Магнитное поле** способствует восстановлению кровотока, повышая в том числе приток к предстательной железе лекарственных препаратов, снятию воспаления, боли, отека.
- **Вибрация** активизирует кровообращение в железе, помогает восстановлению мышечного тонуса простаты и способствует выбросу её застоявшегося секрета.
- **Тепло** (активная гипертермия) помогает улучшать микроциркуляцию, снять спазм, усиливает действие противомикробных клеток крови – фагоцитов, которые активно борются с возбудителями болезни.

Уже через несколько физиотерапевтических процедур мужчины могут избавиться от неприятных и болезненных ощущений, у них может нормализоваться эрекция и улучшиться работа мочеполовой сферы.

### ЗАБУДЬТЕ О СТРАХАХ

МАВИТ прост и удобен в эксплуатации. Он состоит из источника питания и мягкого аппликатора особой формы, вводимого в прямую кишку. МАВИТ даёт возможность мужчинам проводить процедуры у себя дома, комфортно, в удобное время, и приходиться к врачу на контрольные осмотры. Позволяет избежать морального дискомфорта и эмоционального напряжения, не привлекать интерес окружающих к «истории болезни».

### МАВИТ применяется при:

- хроническом простатите,
- простатовезикулите,
- уретропростатите,
- хроническом простатите на фоне гиперплазии предстательной железы (аденома),
- эректильной дисфункции.



### Как вылечить артрит и артроз? АЛМАГ знает ответ на вопрос!

«Нет неизлечимых заболеваний, есть недостаток знаний».

В. И. Вернадский

Ходим, бегаем, стоим, танцуем – все это благодаря тому, что у нас есть суставы. Почти 200 суставов позволяют нам двигаться. Но со временем изнашиваются любые механизмы, в том числе и биологические. Появляются артриты, артрозы и другие болезни суставов, которые значительно снижают качество жизни человека. Постоянная болезненность, ограниченность движений мешают выполнять элементарные функции – обслуживать себя в быту, передвигаться...

Но суставные болезни – не приговор! Для успешного избавления от **артритов, артрозов, остеохондроза, бурсита, подагры** рекомендуют применять магнитотерапевтический аппарат АЛМАГ-01. Он обладает свойствами, которые нужны для лечения суставных болезней. Например:

- **обезболивающее;**
- **противовоспалительное;**
- **противоотечное;**
- **усиливающее обмен веществ и восстановление тканей.**

Аппарату АЛМАГ-01 отводится большая роль в комплексе мероприятий по профилактике рецидивов и поддержанию длительной ремиссии. Он дает возможность не только остановить развитие болезни, но и восстановить функции сустава.



**АЛМАГ-01 – одобрено медициной!**

**СПЕШИТЕ!**

**МАВИТ**

**до 30 АПРЕЛЯ**

**дешевле на 1174 руб**

**в аптеках:**

САМСОН-ФАРМА  
☎ 8-800-250-8-800

**и в сети магазинов:**

МЕД-МАГАЗИН.RU  
☎ (495) 221-53-00  
www.med-magazin.ru

## Алмаг-01 и Мавит по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ до 30 апреля

в аптеках и магазинах медтехники г. Москвы:

СТОЛИЧКИ

☎ (495) 215-5-215

ВЕКФАРМ

☎ (495) 508-33-58

НЕОФАРМ

☎ (495) 585-55-15

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

☎ (495) 369-33-00

АСНА

☎ (495) 223-34-03

ДЕЖУРНЫЕ АПТЕКИ

☎ (499) 643-21-93

**19 апреля – День распродаж**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ  
☎ 8-800-2000-308

САМСОН-ФАРМА

☎ 8-800-250-8-800

**Курьерская доставка:**

Доброта. Ру  
☎ (495) 531-33-33  
www.dobrota.ru

МЕДТЕХНИКА  
☎ (499) 519-00-03  
www.blagomed.ru

Консультации ДО и ПОСЛЕ покупки по бесплатному телефону ☎ **8-800-200-01-13** Наш сайт: [www.elamed.com](http://www.elamed.com)

Приобретайте АЛМАГ-01 и другие аппараты «ЕЛАМЕД» у себя в городе или заказывайте по адресу: 391351, Рязанская область, Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод». (в том числе наложенным платежом)

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**



# Обнаженные губы И ЗАПЛАКАННЫЕ ГЛАЗА

## ВЕСЕННИЕ ТЕНДЕНЦИИ В МАКИЯЖЕ

*Красивых женщин нет, есть хорошо накрашенные. Так полагал Оскар Уайльд — известный женоненавистник. С первой частью этого изречения многие, наверное, бы поспорили, но то, что макияж способен творить чудеса, — факт. Анна Белкина, визажист и мейкап-тренер, рассказала, как преобразиться с помощью макияжа и быть этой весной в тренде.*

**Вампирские губы** — еще одна интересная тенденция макияжа. Казалось бы, губы насыщенного темного цвета идеальны для осенне-зимней палитры макияжа, они отлично подчеркивают текстуру кожи и меха. Но вот парадокс — многие бренды поддержали тренд вампирских губ весной и летом, обновив лишь палитру оттенков и предложив новые



### А ВЫ ЗНАЛИ?



Каких только удивительных тенденций в макияж не придумывали модницы. Рисовали синей краской вены на шее и руках, чтобы подчеркнуть свой аристократизм и насколько тонка их кожа. Приклеивали брови из шкурок грызунов, отсюда, кстати, и пошло выражение соболиные брови, что значит густые.

сочетания. Для модного макияжа используется не один, а сразу несколько оттенков помады. Например, базовый розовый переходит в темно-сиреневый — модный макияж в стиле омбре. А на показах сезона весна-лето модели вышагивали по подиумам с губами, накрашенными винным и алым.

**Цвет nude на губах** — еще одна тенденция, которая сохраняется несколько сезонов подряд — естественные цвета помады, близкие к цвету губ.

**ГЛАЗА: БОЛЬШЕ ЦВЕТА**  
**Smokey eyes** (наиболее адекватный перевод — «глаза в копоты») по-прежнему в моде. Но новый сезон диктует новые правила — smokey eyes выглядят словно широкая маска с плотными кольцами вокруг ресниц. Такой прием визуально делает

глаза больше, а взгляд глубже. Интенсивность создается и за счет плотных матовых текстур и глянцевых теней с большим количеством блеска. Для создания вечернего варианта можно поверх темных smokey eyes нанести золотистую или коричневую мерцающую пудру.

**Заплаканные глаза** — трогательный и нежный тренд. Такой макияж выполняется с помощью теней мягкого персикового оттенка, ресницы при этом или не окрашиваются или специально выбеливаются. Кстати, хотя этот тренд и позиционируется как нечто новое, в нем очевидны отсылки к образам женщин со средневековых картин.

**Тени теплых солнечных оттенков** — мандариновые, абрикосовые и коралловые — сегодня актуальны как никогда. Для создания модного образа тени на мерцающей основе наносите на область вокруг глаз — так вы добавите глазам блеска и заставите макияж буквально сиять на солнце.

Приемы макияжа тоже открывают простор для фантазии: всевозможные стрелки, плотный слой

блестящих рассыпчатых теней вдоль всего века или тени, нанесенные только в уголки глаз.

**Акцент на ресницы** Ресницы в этом сезоне претендуют на одну из главных ролей! В дело идут объемная и удлиняющая тушь, цветная тушь, наращенные и накладные ресницы и даже нарисованные ресницы в сочетании с макияжем «нулевкой». Подчеркнуть ресницы поможет и подводка — стрелка, стрелка с растушевкой или с эффектом неряшливой размазанности, полная подводка глаз, подводка нижнего века.

Подготовила Наталья Минина



### КОЖА: ПОЦЕЛУИ СОЛНЦА И НЕЖНЫЙ РУМЯНЕЦ

В этом сезоне в почете чистая кожа с шелковым или влажным блеском. Тщательное «скультурирование» лица ушло на второй план, вместо него выполняется легкая коррекция — маскируются темные круги и мелкие дефекты кожи, на Т-зону наносится рассыпчатая прозрачная пудра, и образ готов. По-настоящему весенний штрих — бронзатор, нанесенный на скулы вместо румян, он напоминает о песчаных пляжах и солнце! Актуален яркий румянец, причем румяна наносятся на широкую зону в области скул, на нос и симметричные части лба в зоне над бровями.



*Любовь — лучшая косметика. Но косметику купить легче.*

Ив Сен-Лоран

### ГУБЫ: ОТ «ВАМП» ДО «НАТЮРЕЛЬ»

Начнем с классики. Красная помада который сезон остается в пятерке трендов. Этой весной самый модный оттенок «Яблочный красный» — насыщенный яркий цвет, словно красивое красное яблоко в руках Белоснежки на фоне белого снега. Запомните это сравнение: красные губы должны оставаться единственным сильным акцентом в макияже, а глаза и кожа — «снежно чистыми».



### ФАКТ

Все оттенки синего пользуются успехом в этом сезоне. Причем синий может быть абсолютно разным — от свежего небесно-голубого и лазурного цвета моря до насыщенного плотного оттенка индиго.

# Пережить экзамен

## КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ



Главная задача родителей — обеспечивать тылы, то есть соблюдение режима, правильное питание и психологическую поддержку.

### ДОМАШНЯЯ ОБСТАНОВКА

- Прежде всего, нужно забыть о каких бы то ни было ссорах и конфликтах, как с детьми, так и между родителями. Дайте себе труд держать себя в руках в этот непростой для школьника или студента период. Ему сложнее всего.
- Дайте понять ребенку, что поддержите его в любых жизненных обстоятельствах, какой бы балл он ни получил. Хвалите, отмечайте сильные стороны своего чада, это поможет ему стать увереннее в себе.
- Пристально следите за состоянием здоровья экзаменуемого. Только родители могут заметить малейшие признаки переутомления и сразу принять меры.

- Помогите соблюдать режим. Все занятия обязательно должны чередоваться с периодами отдыха. Лучшее время подготовки — дневное, ночью организм должен отдыхать и восстанавливаться.
- Место, где ребенок занимается, должно быть тихим, светлым и проветренным. Вокруг — ничего лишнего, а только то, что необходимо для подготовки к экзамену.

### ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА

- Глюкоза для мозга. Основная задача — организовать стабильное и правильное поступление глюкозы. Шоколадный батончик не помешает на самом экзамене, а во время подготовки оптимальным источником ее, кроме, собственно,

приемов пищи, будут фрукты и сухофрукты, орехи, ложка меда, протертая морковь и т. д.

- Вода для мозгового электричества. Дети, которые пьют больше воды, способны лучше сосредотачиваться, лучше усваивают информацию и меньше страдают от головной боли. Старайтесь, чтобы на столе у ребенка во время подготовки все время стояла емкость с питьевой водой.

- Тонизирующий напиток. Во-первых, не стоит забывать про кофе и чай, но не стоит с ними перебарщивать — они могут создать дополнительное напряжение. Три-четыре чашки в день поддержат экзаменуемого. Можно приготовить тонизирующие напитки. Очень хорошо

освежают мята и цитрусы. Порежьте половину апельсина на дольки, добавьте две веточки свежей мяты, немного меда. Залейте все это холодной кипяченой водой, немного потолките и дайте настояться примерно минут 10.

Текст: Мария Ремова



**АНЕКДОТ**  
ОТ ДОКТОРА  
**ВЕСЕЛОВОЙ**

Студент — это единственный в мире человек, который способен вспомнить на экзамене то, чего сроду не знал.

## ВНИМАНИЕ! БОЛЬШАЯ РАСПРОДАЖА ОТ КОМПАНИИ «ТОВАРЫ ПОЧТОЙ»

**Тонومتر автоматический**  
Для измерения артериального давления, сердечных ударов в минуту. Память на предыдущие измерения. Надежен в работе, в приборе применены современные, суперточные микросхемы. Тонومتر на предплечье.

**1200 руб.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**Электронные часы с солнечной батареей**  
Часы, которые не требуют постоянной замены батареек. Работают от света, энергия, накопленная за день, сохраняется в специальном микроаккумуляторе внутри корпуса часов. Часы с крупными цифрами, бегущей стрелкой, имеют три режима: будильника, автоматического календаря, секундомера; трехцветную подсветку, в ударопрочном металлическом влагопроницаемом корпусе. Солнечная батарея на корпусе обеспечивает пожизненную гарантию безупречной работы часов.

**1200 руб.**  
**820 руб.**

**Чудо-шар Якимото**  
Чудесное изобретение профессора Акуро (Япония). Энергетический шаровидный имплантатор является генератором биологических процессов организма, способствует повышению жизненного тонуса.

**820 руб.**  
**350 руб.**

**Термоносочки**  
Незаменимы в холодное время года — осенью, зимой. Изготовлены из натуральных материалов с применением современных технологий в производстве термоткани. В несколько раз лучше удерживают тепло, обеспечивают «дыхание» кожи ног исключая потливость. Отлично согревают ноги, даже в самый сильный мороз.

**740 руб.**  
**360 руб.**

**Сковородка-перевертыш**  
Не любите переворачивать продукты на сковороде — эта чудо-сковородка — то, что вам нужно. Она состоит из двух сковородок, соединенных между собой. Положите продукты на сковородку, например, рыбу, или налейте тесто для блинов, закройте второй половинкой сковородки сверху, подождите несколько минут и просто переверните сковородку и поставьте другой стороной на огонь — в результате блин не скомкался, рыба не развалилась, котлеты, картошка — тот же результат. На сковороде с тефлоновым покрытием можно готовить без масла.

**1200 руб.**  
**800 руб.**

**МУРАВЕН — ходите легко!**  
МУРАВЕН на натуральной основе отлично борется с венозными проблемами. На любой стадии снимает острые ощущения в стенках сосудов, способствуя их укреплению и возвращению эластичности, возвращая легкость и внешнюю красоту Ваших ног. Косметическое средство.

**1 шт.**  
**90 руб.**  
**3 шт.**  
**250 руб.**

**Костюм для похудения**  
Может помочь сбросить до 7-10 кг лишнего веса в месяц. Для этого необходимо надеть чудо-костюм и походить в нем дома, хотя бы 30 минут в день. Костюм с эффектом «сауны», поможет избавиться от лишнего веса без изнурительных диет и тяжелых физических нагрузок.

**1020 руб.**  
**690 руб.**

**Супернож «DELI PRO»**  
Может нарезать продукты ломтиками одинаковой толщины. Просто выставьте регулирующий фиксатор ножа на нужную толщину и нарежьте колбасу, сыр, хлеб, мясо, рыбу, овощи кусочками одинаковой толщины. Вы можете задать толщину нарезаемых продуктов от 0,1 до 3,0 см.

**920 руб.**  
**390 руб.**

**Электросушка для обуви**  
Компактная и удобная в использовании. Сберегает форму обуви, равномерно высушивает ее по всей длине. Вставьте сушку внутрь и включите в электросеть, через 4 часа ваша обувь будет готова. Потребляет минимальное количество электроэнергии, изготовлена из негорючей пластмассы.

**420 руб.**  
**350 руб.**

**Акулий жир**  
Содержит удивительный компонент СКВАЛАМИН, природный антиоксидант, который обладает огромным набором полезных свойств. Применяется при дискомфорте в суставах и проблемных зонах. Косметическое средство.

**1 шт.**  
**150 руб.**  
**3 шт.**  
**400 руб.**

**Пластырь для похудения**  
Наклеиваете на тело, непосредственно на проблемные участки — живот, ноги и др. Незаметен на теле под одеждой. Можно применять в любое время суток, в т. ч. на работе, в дороге, во время сна и т. д. Может помочь сбросить до 10 кг лишнего веса в месяц. Пр-во Корея. В упаковке 5 пластырей.

**800 руб.**  
**520 руб.**

**Жемчужные чудо-бусы**  
Изящное украшение. Можно носить как на шею, так и на запястье. У японцев жемчуг считается средством для возвращения молодости. Жемчуг через изменение цвета может принести здоровье. В «Изборнике Святослава» можно прочитать, что перл способствует благополучию и долголетию.

**720 руб.**  
**200 руб.**

**Суперантибликовые очки NIGHT VIEW**  
Специальная линза этих чудо-очков имеет особое напыление на своей поверхности. Также подходит для людей с синдромом сумеречного зрения. Улучшает четкость, яркость предметов. Идеально подходит для вождения в ночное время, на рассвете или в сумерках, их линзы со специальным покрытием блокируют синий свет, который вызывает блики от фар и фонарей. Крепится на любые очки. Надежная защита UVA / UVB.

**320 руб.**  
**290 руб.**

**Супер гель МУРАВЬЕВИТ**  
Одним из самых востребованных средств для борьбы с проблемой ногтевых пластин и кожи ног является «МУРАВЬЕВИТ с Фунгицидно Очищающей Системой» — этот препарат способен помочь облегчению состояния при проблемах ногтевых пластин и кожи ног уже через несколько минут после нанесения. Через несколько недель регулярного применения МУРАВЬЕВИТ способствует устранению неприятных ощущений, омолаживая кожу и ногтевые пластины. МУРАВЬЕВИТ — прекрасное косметическое средство для устранения неприятных ощущений после долгого ношения обуви.

**1 шт.**  
**90 руб.**  
**3 шт.**  
**250 руб.**

**Мини-аппарат «ШИАТСУ»**  
Маленький и удобный аппарат. Способствует улучшению самочувствия. Прост в использовании, мал в размерах. Работает от батареек. Разработка японской компании «TAMATSU MEDICAL CO.TOKYO».

**920 руб.**  
**300 руб.**

**Фиксатор Valgus Pro**  
Силиконовая накладка полностью изготовлена из эластичного, но довольно упругого материала — медицинского силикона, который безопасен для здоровья. Накладка позволяет равномерно распределить нагрузку на стопу, предотвращая развитие воспалительного процесса в области большого пальца, способствует восстановлению его правильного положения. Снимает давление на переднюю часть стопы, что может способствовать устранению риска появления плоскостопия, избавляя от неприятных ощущений во время движения.

**240 руб.**  
**190 руб.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**Терминатор жира**  
Снимает часть лишнего жира с калориями и плохим холестерином с поверхности готовых блюд, способствуя сохранению Вашего здоровья и похудению, делая пищу легче усваиваемой и более полезной. Незаменим для людей, ведущих здоровый образ жизни.

**1120 руб.**  
**650 руб.**

**Активатор воды AQUACOD**  
Для производства в домашних условиях полезной «живой» воды. Применение такой воды в течение 100 дней способствует выведению из организма токсинов и шлаков, поддержанию работы внутренних органов и сохранению биоэнергетики организма и жизненных сил.

**720 руб.**  
**490 руб.**

**Магнитный коврик**  
Воздействует на самые нужные функции организма через биоактивные точки ступней. Регулярное применение коврика хотя бы по 10-15 минут в день способствует улучшению общего состояния организма, работы органов и систем, самочувствия.

**860 руб.**  
**300 руб.**

**Набор для рыбалки «МАЙТИ БАЙТ»**  
Обеспечивает клев и работает лучше, чем живец. В рыбках-вообрах используются стержни, растворяющиеся в воде особые аминокислоты, провоцирующие хищника на атаку. Рыбка с подкрашенным боком, ароматом и вкусом рыбы не останется без внимания щуки, судака или сома. В наборе 10 рыбок, стержни приманки, крючки.

**1620 руб.**  
**780 руб.**

**Складная супертрость**  
Длина трости легко регулируется по росту пользователя, что снимает нагрузку с позвоночника при ходьбе. Встроенный пружинный компенсатор снимает нагрузку с суставов при ходьбе, поддерживая и снимая нагрузку с мышц, помогая проходить большие расстояния без неприятных ощущений. Специальный наконечник не скользит на льду. На ручке трости имеется встроенный фонарик, который поможет при движении в темное время суток. Вес 340 гр. Размер в сложенном состоянии 30 см.

**1150 руб.**  
**790 руб.**

**Тигровый чудо-пластырь**  
Состав пластыря активирует жизненную энергию ЦИ, прочищает энергетические каналы, способствуя оздоровлению организма, проникает в костную ткань, согревает и тем самым помогает забыть о проблемах с суставами, стимулирует местное кровообращение. Чудо-пластырь — ваш надежный помощник!

**750 руб.**  
**320 руб.**

**Телефон для заказа:**  
**8 (985) 68-26-922**

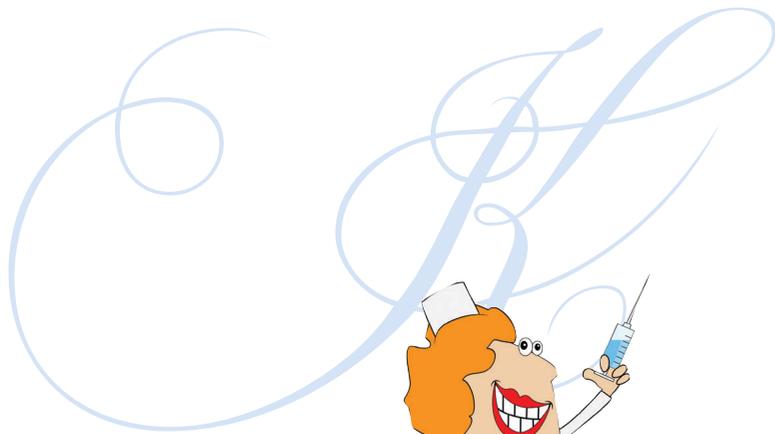
Заказ также можно сделать обычным письмом. В письме укажите нужный вам товар, его количество, ФИО, номер дома и квартиры, улицу, населенный пункт и почтовый индекс. Письмо-заказ отправляйте по адресу: 295000, Р. Крым, г. Симферополь, а/я 1416. «Товары Почтой». Доставка только «Почтой России». Курьеров нет! Оплата при получении посылки на почте. Оплата посылкой с наложенным платежом. Срок доставки от 10-15 дней со дня заказа. Стоимость пересылки вне зависимости от количества товаров — 300 руб. за всю посылку!

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ ВО ВСЕ РЕГИОНЫ РОССИИ!

# А слезы капали...

## ЧТО УЧЕНЫЕ ЗНАЮТ О СЛЕЗАХ

Сотни лет физиологи пытаются понять, почему взрослые люди, с отлично развитым речевым аппаратом, часто используют слезы для выражения чувств. Полностью феномен плача не объяснен, но многие вещи о слезах ученым известны. И многие из них поражают.



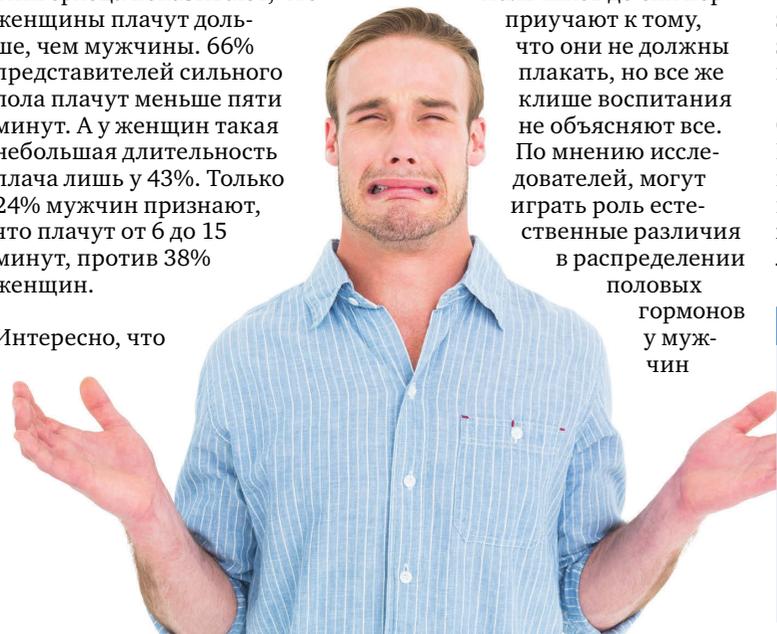
### КАКИЕ БЫВАЮТ СЛЕЗЫ

Существуют три типа слез. Первый — жидкость, которая смазывает глаз, когда мы моргаем. Это так называемые базальные слезы. Второй тип — рефлекторные слезы, которые образуются в ответ на раздражитель, например, мелкие брызги от лука. И наконец, эмоциональные слезы — из-за расставания, от смеха и т. д. Рефлекторные и эмоциональные слезы производятся в слезных железах над глазом и льются через слезные протоки. А базальные слезы формируются в абсолютно слезных мешках, которые расположены под нижним веком. Все три варианта слез состоят из одинаковой смеси соли, гормонов, белков и некоторых других веществ, но они довольно сильно отличаются, если взглянуть на них под микроскопом.

### СКОЛЬКО ПЛАЧЕМ В ПРОЦЕНТАХ

Исследования ведущего голландского психофизиолога Эда Вингерхоца показывают, что женщины плачут дольше, чем мужчины. 66% представителей сильного пола плачут меньше пяти минут. А у женщин такая небольшая длительность плача лишь у 43%. Только 24% мужчин признают, что плачут от 6 до 15 минут, против 38% женщин.

Интересно, что



*Если ты хотел вытереть своей девушке слезы, но случайно стер брови, лучше заранее заплачь.*

мы не так различаемся по половому признаку, когда речь идет о серьезных причинах для слез. Развод или смерть близкого человека заставляет плакать одинаково и женщин, и мужчин. Различие касается более простых повседневных ситуаций. Женщины часто плачут от ощущения беспомощности, например, когда не могут поменять колесо у машины или компьютер не включается. Мужчины же в таких ситуациях меняют плач на ругательства.

### КАК РАЗЛИЧАЮТСЯ СЛЕЗЫ

Безусловно, есть в этих различиях и социальная роль — мальчиков до сих пор приучают к тому, что они не должны плакать, но все же клише воспитания не объясняют все. По мнению исследователей, могут играть роль естественные различия в распределении половых гормонов у мужчин

и женщин. Преобладающий у женщин эстроген можно назвать слезогонным, а мужской тестостерон, напротив, подавляет позывы к плачу.

Интересно, что все эти исследования справедливы для людей моложе 50 лет. Потом количество слез постепенно сравнивается.

### МУЖЧИНЫ УСПОКАИВАЮТСЯ, КОГДА ЖЕНЩИНА ПЛАЧЕТ?

Некоторые исследователи предполагают, что на заре развития нашего вида по слезам женщины мужчины в прямом смысле слова чуяли слезы негативных эмоций и могли отличить их от других. Исследователи не знают четко, для чего эта физиологическая функция задумалась природой, но гипотеза — для того, чтобы умерять агрессию. Некоторые недав-

**В природе множество видов безусловно слабых, которые преуспевают в борьбе за существование и благодаря свойственной им общительности и взаимной защите они даже вытесняют соперников и врагов, несравненно лучше их вооруженных. Таковы муравьи, пчелы, голуби, грызуны, олени... и так далее.**

*Петр Кропоткин*

ние исследования, впрочем, ставят под большой вопрос эту гипотезу, так как восстановить эти гипотетические выкладки экспериментально никому еще не удавалось.

### СЛЕЗА КАК ПОСЛАНИЕ

Признанный в мире слезовед номер один профессор Эд Вингерхоц считает, что в слезах женщины нет никакого физиологического послания, просто

сам плач передает мужчине лучше вербальных средств состояние супруги или подруги. Мнение профессора совпадает с теорией, которая стала популярной не так давно, — о том, что взрослые плачут именно для более тесной эмоциональной связи друг с другом.

Вид слез даже у незнакомца заставляет нормального, пусть даже очень сухого, человека испытывать тревогу и сострадание. Слезы как бы помогают нам определить, когда человеку нужно немного больше внимания, укрепляют взаимосвязь и включают в ход механизмы взаимоподдержки. Кстати, по теориям великого русского мыслителя Петра Кропоткина и выдающегося зоолога Карла Кесслера, именно взаимоподдержка, а не естественный отбор, является ключевой функцией в способности вида к выживанию.

## А ВЫ ЗНАЛИ?

### ПОЧЕМУ СЛЕЗЫ У ЖЕНЩИН ТЕКУТ ЧАЩЕ

У женщин носослезный проток — своего рода слезоотводный канал, который переводит слезы в нос и не дает им выливаться, — меньше, чем у мужчин, так что слезы у них текут по щекам чаще.

### ПОЧЕМУ ТЕЧЕТ ИЗ НОСА

Слезы, вытекающие из слезных желез, будь то «луковые» или эмоциональные, — текут и до некоторой степени дренируются в носослезном канале, откуда мы их втягиваем и глотаем. И лишь когда способность дренажной системы глаз недостаточна, слезы текут по щекам.

### ПЛАЧЬ ВЫВОДИТ СТРЕС?

Есть теория о том, что со слезами вытекают гормоны стресса. Ученые склонны относиться к этой теории скептически и говорят, что тогда хорошо бы помогало от стресса пускать слюны, так как состав слюны близок к составу слез. Даже пот содержит гормоны стресса, но говорить, что таким образом организм выводит гормоны стресса из крови, — нонсенс.

*Текст: Наталья Минина*

# ЛЕЧИМСЯ БЕСПЛАТНО

## ПРАВА ПАЦИЕНТА ПО ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

На вопросы о бесплатном медицинском обслуживании отвечают специалисты-эксперты страховой компании РОСНО-МС.

*Я узнал, что при моей болезни имею право на бесплатную высокотехнологичную медпомощь — за деньги такое лечение потянуть невозможно. Как ее получить?*

**Сергей, г. Москва**

Высокотехнологичная медицинская помощь (ВМП) включает в себя применение новых сложных и уникальных методов лечения, а также ресурсоемких методов для лечения сложных заболеваний. Право на оказание бесплатной ВМП имеют все граждане нашей страны. Но важно знать, что главный критерий ее получения — наличие медицинских показаний.

Первым шагом к получению ВМП является обращение к лечащему врачу медицинской организации, в которой пациент проходит диагностику и лечение. Врач определяет медицинские показания, подтверждающие необходимость получения ВМП. А в некоторых случаях может направить на необходимые дообследования с целью установления точного диагноза. Когда диагноз установлен и решение о предоставлении ВМП принято, врач оформляет направление на госпитализацию.

### К НАПРАВЛЕНИЮ ПРИЛАГАЕТСЯ СЛЕДУЮЩИЙ КОМПЛЕКТ ДОКУМЕНТОВ:

- выписка из медицинской документации с указанием диагноза заболевания, кода заболевания по международной классификации болезней, сведений о состоянии здоровья, результатов специальных медицинских исследований, заверенная личными подписями лечащего врача и руководителя медицинской организации;
- копия документа, удостоверяющего личность пациента, или копия свидетельства о рождении (для детей до 14 лет);
- копия полиса ОМС;
- копия страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования;
- согласие на обработку персональных данных пациента.

Затем руководитель направляющей медицинской организации в течение трех



рабочих дней предоставляет комплект документов в принимающую медицинскую организацию, которая имеет право на оказание ВМП, либо в орган исполнительной власти субъекта РФ, где оформляется талон на оказание ВМП с прикреплением комплекта необходимых документов. Следующий этап — рассмотрение комплекта документов комиссией ОУЗ либо комиссией принимающей медицинской организации, которые в срок 7–10 рабочих дней выносят решение, которое оформляется протоколом. Выписка из протокола в течение 5 рабочих дней передается в направляющую медицинскую организацию и пациенту. Пациента также извещают о решении комиссии через направляющую медицинскую организацию и выдают направление в конкретное медицинское учреждение с указанием даты госпитализации, а также талон на получение ВМП. По результатам оказания ВМП медицинская организация выдает пациенту рекомендации по дальнейшему наблюдению или лечению, а также по медицинской реабилитации.

Если вы не удовлетворены качеством медицинского обслуживания, необходимо обратиться с жалобой в страховую компанию, в которой оформ-

лялся полис ОМС, по телефону горячей линии, указанному на полисе.

*Возможно ли получить направление на плановую госпитализацию в выбранную больницу? На какое содействие со стороны лечащего врача можно рассчитывать?*

**Владимир Семенович Игнатьев, г. Коломна**

Получить направление возможно. При выдаче направления на госпитализацию лечащий врач обязан проинформировать вас о медицинских организациях, в которых возможно оказание необходимой медицинской помощи в рамках территориальной программы ОМС, а также о сроках ожидания госпитализации.

На основании полученной от врача информации вы выбираете медицинскую организацию. Срок госпитализации после направления может быть разным в разных регионах. Например, в соответствии с Территориальной программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи в городе Москве на 2016 год, срок ожидания госпитализации не должен превышать 14 рабочих дней со дня выдачи лечащим врачом направления.

Если врач отказывается обсуждать с вами возможные варианты госпитализации и давать направление с учетом вашего выбора, обратитесь к руководителю медицинской

организации или в свою страховую компанию.

*Дочь — студентка вуза в Вологде. Постоянно зарегистрирована и прикреплена на медицинское обслуживание в Зеленограде. На какой объем медицинской помощи может рассчитывать дочь в случае обращения в поликлинику по месту учебы?*

**Наталья Рудевич, Щербинка**

Граждане, застрахованные по обязательному медицинскому страхованию, имеют право на бесплатное оказание им медицинской помощи на всей территории РФ в медицинских организациях, участвующих в программе ОМС. При ухудшении состояния здоровья дочь имеет право обратиться за скорой медицинской помощью (экстренной или неотложной), в том числе в медицинскую организацию, а также вызвать врача на дом. Ей обязаны провести все необходимые мероприятия, способствующие стабилизации или улучшению состояния здоровья. В этом случае необходимости прикрепления к поликлинике нет. Если же дочь планирует проживать в Вологде длительное время и предполагает, что за это время ей понадобится плановая медицинская помощь (например, при наличии хронических заболеваний, требующих постоянного наблюдения), то необходимо оформить прикрепление к поликлинике по месту временного пребывания.



Подготовил Дмитрий Травин

# Эксперты газеты отвечают на вопросы читателей «Планеты здоровья»



## ЧЕРНЫЕ-ЧЕРНЫЕ ЗУБЫ!

**В стоматологии предлагают серебрение зубов. Я боюсь, что ребенок подрастет и будет комплексовать из-за черных зубов. Не придумали ли альтернативу?**  
**Ангелина, г. Москва**



**Александр Дымников,** заведующий стоматологическим отделением клиники «Медси»

**на Солянке, врач — стоматолог-хирург, кандидат медицинских наук:**

Серебрение — достаточно эффективная методика, оно широко применяется в государственной стоматологии. Тем не менее сейчас серебрение используется все меньше, потому что дает низкий эстетический результат (почернение зубной эмали). Однако адекватной альтернативы данной процедуре пока нет.

## ИЗЖОГА ЗАМУЧИЛА

**У меня часто бывает изжога. В чем может быть причина? Как справиться с ней? И как правильно питаться, чтобы забыть об этом состоянии?**  
**Анна, г. Санкт-Петербург**



**Мария Александровна Чичкина,** гастроэнтеролог сети медицинских клиник «Семейная»:

Изжога возникает из-за забросов соляной кислоты из желудка в пищевод, это так называемый «рефлюкс». Чаще всего бывает при повышенной кислотности и может быть симптомом других состояний. Изжога может ощущаться в горле, в подложечной области или за

грудиной. Она может периодически возникать у здоровых людей по целому ряду причин. После приема жирной, соленой, острой, очень сладкой пищи, свежей выпечки (все эти продукты раздражают слизистую пищевода), а также в результате переедания. Из-за повышения давления в брюшной полости: при избыточном весе, физических перегрузках, беременности. При приеме некоторых медикаментов, которые нарушают работу нижнего сфинктера пищевода. Сюда относятся лекарства, содержащие теофиллин, некоторые



ской хирургии и профессионализм многих хирургов в России на сегодняшний день позволяют свести риски к минимуму, я бы даже сказал — к отсутствию. Качество имплантов, техника выполнения операции и ее длительность, краткий реабилитационный период — все способствует тому, чтобы комфортно и безопасно проходить через это жизненное изменение. Полчасовая операция, несколько дней реабилитации — и через полгода ваша женская самооценка и жизнь приятно удивят изменениями. Более того, при желании вы совершенно спокойно можете планировать новую беременность и лактацию. Единственное, на что обращу самое строгое внимание: нужно очень тщательно подойти к выбору врача и клиники.

**КОФЕ: ПРАВДА И ВЫМЫСЕЛ**  
**Не могу отказаться от кофе. Он действительно так вреден, как пишут в интернете? Сколько кофе можно пить в день без вреда для здоровья?**  
**Кристина, г. Нижний Новгород**



**Александр Кондрашов,** диетолог, врач-психотерапевт, специалист по снижению веса:

Кофе окутан множеством мифов. Слухи о вреде кофе сильно преувеличены. Кофе содержит кофеин — психостимулятор, но с незначительно выраженным эффектом. Умеренное употребление кофе — 2–4 чашки в день не несет вреда для организма. Конечно же, есть ситуации, когда употребление кофе лучше исключить — например, тяжелое течение заболеваний, беременность, обострения хронических заболеваний, детский возраст, но, если нет серьезных проблем со здоровьем, вы можете позволить себе умеренное употребление этого напитка. По многочисленным исследованиям, умеренное употребление не повышает давление, не оказывает вреда сердцу и нервной системе, не вымывает кальций из костей. Зависимость от кофе — это, скорее, крылатое выражение, нежели реальное заболевание, как, например, зависимость от алкоголя и никотина. Люди говорят, что «зависимы от кофе» в тех же ситуациях,



и других проблем ЖКТ. Если эпизоды изжоги повторяются, нужно обязательно обратиться к гастроэнтерологу для диагностики и лечения, так как изжога может сигнализировать о более серьезных проблемах.

**РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ**  
**После рождения и кормления двух детей грудь обвисла. Хотела бы вернуть ей форму с помощью хирургического вмешательства, но мне страшно. Какие есть риски?**  
**Светлана, г. Суздаль**



**Александр Грудько,** ведущий пластический хирург Клиники немецких медицинских технологий GMTclinic:

Уровень развития пластиче-

средства для сердца и против гипертонии, кортикостероиды, антидепрессанты. Изжога может возникать из-за курения, приема алкоголя, кофеина. Также она может быть симптомом гастрита или язвенной болезни, нарушения двигательной функции желудка

когда то же самое они говорят о зависимости от чтения, музыки, подчеркивая тем самым, что просто получают удовольствие от процесса питья этого напитка. Привыкание здесь носит не физический, а психологический характер, поэтому нет определенного количества чашек, после которого вдруг возникнет зависимость. Кстати, регулярное употребление кофе более предпочтительно, потому что ваша нервная система, сосуды адаптируются к этому напитку и вы точно не получите нежелательного возбуждения.

**ГОЛОД НЕ ТЕТКА**

*После отказа от сладкого и мучного меня мучают голодные спазмы. Что делать?*

**Ирина, г. Ярославль**



**Андрей Бобровский, врач-диетолог, психотерапевт, специалист по снижению веса, кандидат медицинских наук:**

Для начала нужно понять, что скрывается за определением «голодные спазмы»? Если выраженные боли, то нужно обратиться к врачу, чтобы исключить заболевания желудка. Если же речь идет о голоде — следует проанализировать питание. Возможно, ранее вы в основном насыщали себя сладким и мучным, а отказавшись от этих продуктов, не предоставили организму взамен сытной еды — мяса, рыбы, птицы, сложных углеводов в виде круп, супов. В итоге вы просто испытываете голод, который толком не утоляется. В такой ситуации, кстати, организм начинает требовать именно сладкого, так как сахар-глюкоза быстро поступает в кровь и достигают центра насыщения в головном мозге и вы чувствуете насыщение, которое, однако, быстро пропадает, так как сладкая еда — не сытная.



Что делать: во-первых, не отказываться от данных продуктов, а сократить их прием. Как только вы запретили себе сладкое — вы сделали шаг навстречу скорому переизбытку этими же продуктами, потому что запретный плод сладок. Во-вторых, нужно проанализировать свое питание в течение дня, наполнить его сытной и некалорийной едой, обеспечив доступ к ней не менее пяти раз в день. Если описанные способы не приносят желаемого результата — проконсультируйтесь со специалистом в сфере питания: эндокринологом, диетологом.

*именно меня пугает. Как снять это состояние?*

**Инна, г. Москва**



**Наталья Шляпужникова, психолог, член Профессиональной психотерапевтической лиги:**

Проявления тревоги без видимых причин могут быть сигналом к наличию психического заболевания — тревожного невроза. Его причины — совокупность наследственных, психологических и физиологических факторов. Катализаторами невроза могут служить стрессы, влечения различной природы и гормональный сбой. Также есть определенный типаж людей, склонных к домысливанию. Им, как правило, помогают целенаправленные тренировки. Итак, если пред-

чувствия тревоги беспокоят вас длительное время и необоснованны по сути, то следует обратиться к специалисту, который назначит сеансы психотерапии и медикаментозное лечение. Для профилактики развития тревожных состояний следует придерживаться здорового образа жизни, высыпаться и поддерживать уровень эмоционального удовольствия.

**СМЕРТЕЛЬНЫЙ СТРАХ**  
*Я очень боюсь смерти. И все время о ней думаю. Как избавиться от этого страха?*

**Марина, г. Зеленоград**



**Петр Смирнов, клинический психолог:**

Страх смерти есть у всех людей. Обычно

он обостряется, когда определенные цели достигнуты и смыслы реализованы. Отправьтесь на поиски новых целей и смыслов. Могут помочь творчество, путешествия с изучением других культур, новое обучение, личностный рост, психотерапия.

**СКОЛЬКО КАПАТЬ?**  
*У ребенка постоянно насморк. Правда ли, что частое употребление капель для носа вредно? Как часто ими можно пользоваться? Что делать, если без капель нос не дышит?*

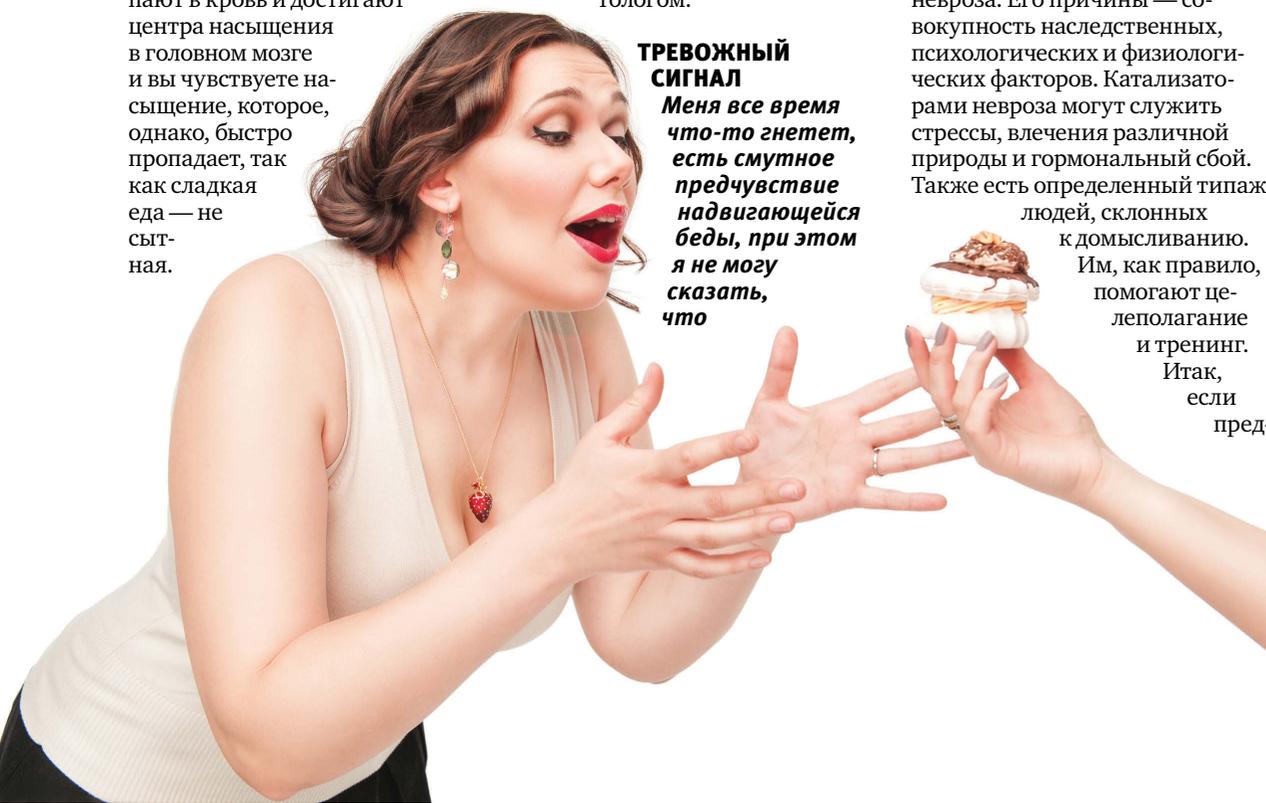
**И как правильно промывать нос?**

**Елена, г. Екатеринбург**



**Акимова Елена Николаевна, врач-терапевт, дежурный врач сети медицинских центров ЛЕЧУ:**

Да, правда. Как и любой другой медикаментозный препарат, имеет четкие показания, дозировки и схему лечения. При бесконтрольном и необоснованном использовании капель может развиваться медикаментозная зависимость или медикаментозный ринит. Зависимость вызывают не все капли, а лишь те, действующие вещества которых относятся к так называемым альфа-адреностимуляторам — такие как оксиметазолин, фенилэфрин, ксилометазолин. Они сужают сосуды слизистой оболочки носа, что уменьшает отек и снижает выработку слизи. Однако чувствительность сосудов к препарату очень быстро снижается и для достижения того же эффекта необходимо повышение дозы. В отсутствии лекарств сосуды расширяются, проницаемость их увеличивается, следовательно, отекает слизистая оболочка носа и вырабатывается избыточное количество слизи. Это заставляет человека постоянно пользоваться каплями, что замыкает «порочный круг» лекарственной зависимости. Если вы находитесь дома, лучше бороться с насморком промыванием носа стерильным изотоническим раствором соли или препаратами на основе природных солей. Сосудосуживающими препаратами можно воспользоваться перед выходом из дома и перед сном. Если нос без капель самостоятельно уже не дышит, следует обратиться к ЛОР-врачу, который подберет лечение.



**ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ**

*Меня все время что-то гнетет, есть смутное предчувствие надвигающейся беды, при этом я не могу сказать, что*

# От чего лечит диетолог

## СПЕЦИАЛИСТ ПО ОСОЗНАННОМУ ПИТАНИЮ



**Наталья Фадеева,**  
врач — диетолог-эндокринолог,  
кандидат медицинских наук

### ЗАЧЕМ НАМ ДИЕТОЛОГ

— Чем сегодня занимаются диетологи?

— В основном диетологи занимаются тем, чем некогда занимались эндокринологам, которые по своей специальности должны лечить все заболевания обмена веществ: ожирение, сахарный диабет, подагру, метаболический синдром. Сбалансированный рацион питания можно подобрать для человека с любым заболеванием. Это может быть диетотерапия заболеваний пищеварительной системы, заболеваний сердечно-сосудистой системы, нервной системы, опорно-двигательной, эндокринной, иммунной, при инфекционных заболеваниях, аллергических, онкологических заболеваниях, в послеоперационном периоде.

— В каких случаях поход к диетологу — необходимость?

— Поход к диетологу может быть полезен даже для абсолютно здорового человека. Особенно важно обратиться к диетологу пациентам с любыми нарушениями обменных процессов: повышенным холестерином и нарушением жирового обмена, сахарным диабетом и нарушением углеводного обмена, нарушением белкового обмена — подагрой, нарушениями микро- и макроэлементного обмена, ожирением, метаболическим синдромом, заболеваниями пищеварительной системы (гастриты, дуодениты, гепатиты, холециститы, панкреатиты, колиты), с желчно-каменной и мочекаменной болезнью.



*«Попробуйте диету Энди Уорхола: когда я прихожу в ресторан, то заказываю все, чего мне не хочется. Поэтому у меня остается много времени на разглядывание соседей и другие развлечения, пока остальные едят».*

**Энди Уорхол**

*До недавнего времени диетология в России разрабатывала питание для стационаров, а НИИ питания был предназначен для создания особо питательных продуктов, чтобы легче было прокормить страну. Диетологов для амбулаторного приема выпускают всего три года. Не удивительно, что многие не понимают, зачем им идти к диетологу.*



**Диетолог — это специалист, который занимается диагностикой дефицитов и дисбалансов в питании, разработкой сбалансированного рационального питания для каждого конкретного человека с учетом его физиологии, образа жизни, наследственности, наличия каких-либо хронических заболеваний.**

### КАК ЛЕЧИТ ДИЕТОЛОГ

— Рекомендации по питанию всегда подбираются индивидуально? Нужны ли анализы?

— Существуют определенные общие нормы в диетологии, но рекомендации всегда подбираются индивидуально, исходя из семейного анамнеза, наследственности, образа жизни, привычек питания, активности, наличия отклонений в лабораторных и инструментальных исследованиях, заболе-

ваний или состояний предболезни, целей и задач данного человека. Анализы может рекомендовать врач при первичном осмотре в зависимости от необходимости. Это может быть клинический, биохимический, гормональный анализ крови, общий анализ мочи, анализ состава тела, а могут быть специальные анализы на аллергические реакции или инструментальные исследования: гастроскопия, УЗИ, ЭКГ и т. д.

— В чем залог успешного лечения?

— Диетотерапия — это лишь одна из составляющих лечения любого заболевания. Она всегда применяется в комплексе с медикаментозной, поведенческой, реабилитационной или восстановительной терапией.

### ПРОФИЛАКТИКА ДЛЯ ВСЕХ

— Какой совет могли бы дать всем — какие-то общие рекомендации по питанию?

— Питаться регулярно не менее 4–5 раз в день, небольшими порциями, блюдами, приготовленными из натуральных продуктов. И ежедневно двигаться — ходить не менее 60–70 минут в день. Это около 10 000 шагов.

— Какие самые распространенные пищевые ошибки?

— Отсутствие регулярного питания. Нет четкого понятия, что относится к повседневному питанию, а что является праздничным продуктом — лакомством. Мы часто едим неосознанно — за телевизором, компьютером, на ходу, по-быстрому. Воспринимаем еду как единственный источ-

### ВОТ ЭТО ДА!

Житель Мексики Мануэль Урибе, вес которого достигает 560 кг, попал в Книгу рекордов Гиннеса как самый толстый человек в мире. И это не единственный его рекорд — впоследствии похудев на 200 кг, он стал человеком, сбросившим наибольший вес в мире.

ник удовольствия. Без застолий и алкоголя — не весело. Едим от скуки и чтобы успокоиться.

— **Пищевой дневник — это полезная вещь?**

— Если человек питается регулярно и рационально, это абсолютно не нужно. Если есть проблемы со здоровьем или человек осознает, что питается неправильно, лучше вести дневник. Это позволяет научиться видеть ошибки и привыкнуть к режиму.

— **Что вы думаете о диетах, которыми многие увлекаются, и разгрузочных днях?**

— Увлечение диетами (разгрузками) — это нарушение пищевого поведения по ограничительному типу, которое ведет к прогрессированию избыточного веса и в дальнейшем к ожирению и нарушениям работы ЖКТ. Хорошо поддается лечению у психотерапевта.

Беседовала Мария Ремова



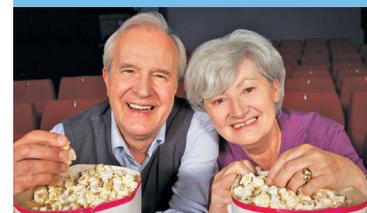


# БОДРОСТЬ ДУХА, ГРАЦИЯ И ПЛАСТИКА

**В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ БЕСПЛАТНО**

Рецепт прост, как все гениальное. Каждое утро находить время на общеукрепляющую гимнастику и растяжку на свежем воздухе. Фитнес-тренер высшей категории Ольга Константинова рассказала «Планете здоровья», почему после 40 как никогда важно радоваться жизни, ну и про физкультуру не забывать. И показала, как это делать с удовольствием.

**КОММЕНТАРИЙ  
ФИТНЕС-ТРЕНЕРА  
ОЛЬГИ  
КОНСТАНТИНОВОЙ**



## ПОСЛЕ 40 НЕ ПОЗДНО

Часто после 40 лет вес начинает расти. На это влияют как физиологические, так и психологические факторы. С физиологическими факторами более менее понятно, это снижение мышечной массы, обмена веществ, расхода энергии на поддержание температуры тела и т. п. А вот каковы психологические факторы? Дело в том, что, как правило, с возрастом люди реже выходят из дома: посещают кино, театры, выставки. Снижается и эмоциональная отдача от этих культурных походов. Новое не так удивляет и волнует. Эмоции же тесно связаны с обменом веществ. Хорошее настроение, чувство эмоциональной приподнятости повышают активность симпатической нервной системы. Растет концентрация адреналина, норадреналина в крови. А эти гормоны прямо повышают мышечный тонус и вызывают интенсивное расщепление жира. Поэтому что я хочу посоветовать — милые женщины, больше эмоций! Выходите из дома, наконец, потому что в его стенах мы больше едим. По статистике, большинство из нас в выходные съедает на 20% больше, чем в будни.



### СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — ОБЩЕЕ ПРАВИЛО

Все упражнения выполняются в трех подходах по 15 повторений. Со временем количество повторений можно увеличить до 25–30 раз в подходе. Если упражнение выполняется сначала одной ногой, потом — другой, то подход делаем на каждую ногу.



#### ВЫПАД НА МЕСТЕ

**Исходное положение:** стопы на ширине плеч, параллельны друг другу, одна из них — сзади в опоре на пальцы. Руки на поясе или перед грудью.

**Техника движения:** максимально опуститесь. Колено ноги сзади — едва не касается земли. Корпус остается в вертикальном положении, угол в коленях обеих ног — 90 градусов.

**Для чего:** укрепляется передняя поверхность бедра и ягодицы.



#### ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ

**Исходное положение:** обопритесь руками на край скамьи. Пальцы рук направлены вперед. Корпус прямой. Ноги прямые. Таз максимально близко к скамье.

**Техника движения:** опуститесь, сгибая руки в локтевых суставах и направляя их назад. Если тяжело выполнять упражнение с прямыми ногами, можно согнуть их в коленях, контролируя при этом, чтобы вес тела не перемещался на ноги.

**Для чего:** укрепляется задняя поверхность рук.



#### ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД В ПЛАНКЕ

**Исходное положение:** выполните опору предплечьями на скамью. Мышцы спины, пресса, ног напряжены, взгляд направлен вперед и вниз.

**Техника движения:** отведите напряженную прямую ногу назад пяткой вверх. В пояснице не прогибайтесь. Вернитесь в исходное положение.

**Для чего:** укрепляются пресс, спина, задняя поверхность бедра, ягодицы.



### РАСТЯЖКА — ОБЩЕЕ ПРАВИЛО

Каждое упражнение выполняется на пять дыхательных циклов (дыхательный цикл состоит из вдоха-выдоха). Резких болевых ощущений быть не должно.



#### УПРАЖНЕНИЕ №1: РАСТЯНЕМ ПЕРЕДНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

**Исходное положение:** стоя на левой ноге, захватите рукой сгиб правой стопы. Корпус в вертикальном положении. Голова ровно, взгляд направлен вперед. Левая рука на поясе или вытянута вперед.

**Техника движения:** потяните пятку к ягодице, почувствуйте комфортное натяжение в передней поверхности бедра.



#### УПРАЖНЕНИЕ №2: РАСТЯНЕМ ЗАДНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

**Исходное положение:** стопы на ширине плеч. Спина прямая, в пояснице сохраняется естественный прогиб. Правую ногу поставьте на пятку вперед. Согните в колене левую ногу. Руки на поясе.

**Техника движения:** сгибая

опорную ногу в колене, выполните наклон корпуса вперед. Правая нога прямая. Поясница не округляется. Подбородок направлен вперед.



#### УПРАЖНЕНИЕ №3: РАСТЯНЕМ ЯГОДИЦУ И БОКОВУЮ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

**Исходное положение:** встаньте на правую ногу. Стопу левой ноги положите выше середины левого бедра. Спина прямая, сохраняется естественный прогиб.

**Техника движения:**

согните правую ногу в колене. Наклоните прямую спину немного вперед. Взгляд направлен вперед, подбородок не опускайте.

# Пережить расставание и не стать врагами

## СЛОЖНЫЕ, НО ВАЖНЫЕ НАВЫКИ

Нужно быть достаточно мудрым, чтобы вовремя закончить бесперспективные отношения, и еще более мудрым, чтобы достойно отпустить того, кто тебя бросает. Расстаться друзьями сложно, но остаться в приятельских отношениях вполне реально.



### СИНДРОМ ВНЕЗАПНОГО РАЗВОДА

75% разводов, например, в США, инициируются женщинами. Сам развод они в основном переживают как бы заранее, в себе. То, что происходит после этого с мужчинами, называется этим синдромом. Они в шоке и нуждаются в серьезной психологической помощи.

### БОЙ «КРИТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЕ»

**Ошибка**  
Труднее всего пережить «тот самый» разговор, во время которого хочется расставить все точки над «и», выставить себя оскорбленным, обидеться и всю жизнь при каждом удобном случае рассказывать, как несправедлива Вселенная, а особенно он или она. Вы ли бросаете, бросают ли вас, первой реакцией всегда выступает желание

### Решение

Отходная молитва для любви всегда читается как обвинительный приговор. Но попробуйте включить разум, вспомнить все то хорошее, что было между вами.

Сумейте сказать спасибо своему бывшему партнеру за счастливые минуты и радостные мгновения вместе. Теперь вы свободны и впереди у вас новое счастье, не душите любовь в своей душе.

Бывают моменты, когда жизнь требует перемен, переходные моменты. Как смена времен года. Наша весна была чудесной, но наше лето прошло. Мы не заметили осень, и вдруг стало так холодно... Наша любовь уснула, и ее засыпало снегом. Но если уснуть под снегом, то не заметишь, как придет смерть. Береги себя.

Из фильма «Париж, я люблю тебя»

снять всю вину и ответственность со своих плеч. Включается «критическая программа», туманящая разум. И вот некогда счастливые партнеры превращаются во взаимных палачей, припоминая друг другу «похотливые взгляды в сторону каждой юбки», «наеденную пятую точку», «повсюду разбросанные носки и не опущенный стульчак унитаза». Словом, выгребают из закоулков памяти подробности погрязнее и пообиднее. Это делать нельзя, потому что это нельзя делать никогда!

### НЕ ИЩИТЕ ВИНОВАТЫХ

**Ошибка**  
Психологи утверждают, что в разрыве всегда участвуют оба супруга. Однако люди склонны усугублять эту взаимную проблему криками, угрозами, оскорблениями и взаимными претензиями.

### Решение

Итоговый разговор должен проходить тет-а-тет. Не нужно отклоняться от темы. Вспомните: когда-то вы выбрали этого человека, он был дорог вам

## ПАМЯТКА ДЛЯ ИНИЦИАТОРА

Для начала ответьте себе на следующие вопросы, чтобы реконструировать историю ваших отношений и понять, что стало настоящим концом, который вы теперь констатируете. Понимание этого поможет и вам, и ему или ей. И нередко поможет отбросить идею расстаться.

- КАК ДАВНО ВЫ ВМЕСТЕ?
- КАК ВЫ ВПЕРВЫЕ ВСТРЕТИЛИСЬ?
- ЧТО ПРИВЛЕКЛО ВАС В ВАШЕМ (ВАШЕЙ) СУПРУГЕ?
- ЧТО ВАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО В НЕМ НРАВИЛОСЬ?
- КОГДА ВЫ ВПЕРВЫЕ ПОНЯЛИ, ЧТО С ОТНОШЕНИЯМИ ЧТО-ТО НЕ ТАК?
- КОГДА ВЫ НАЧАЛИ ЗАДУМЫВАТЬСЯ, НЕ ЗАКОНЧИТЬ ЛИ ОТНОШЕНИЯ?
- ЕСТЬ У ВАС КТО-ТО?
- ПОДОЗРЕВАЕТ ЛИ ВАШ СУПРУГ (ВАША СУПРУГА) ВАС В НЕВЕРНОСТИ?
- НАШЛИ ВЫ МЕСТО, ГДЕ ЖИТЬ?
- ЧТО ИМЕННО ВАС НАПРЯГАЕТ В ОТНОШЕНИЯХ?
- ЧТО ИМЕННО И КОНКРЕТНО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ В ПАРТНЕРЕ?

и вместе вы пережили немало хорошего. Пусть накал вашего разговора будет прямо пропорционален тому

## «ЗАРЯДКА» ДЛЯ РАССТАЮЩИХСЯ

### КАК НЕ ЗАТАИТЬ ОБИДУ ПРИ РАССТАВАНИИ

- Выполните простое упражнение «стул». Установите напротив себя стул и мысленно усадите на него бывшего партнера. Вот теперь можете выговориться. Смело высказывайте все обиды и злость. Как только поток негатива иссякнет, спокойно попросите прощения у невидимки и отпустите.
- Напишите на листе бумаги все то хорошее, то было между вами и вашим бывшим партнером. Все положительные качества, нежные слова и запомнившиеся поступки. Поблагодарите за то счастье, что было подарено вам когда-то. Отправлять это письмо не нужно. Его адресат — вы.

счастью, что когда-то было вашим спутником в любви. Имейте в виду, что это именно для вас что-то невыносимо в нем или ней, для другого человека это может быть приятной ерундой. Так что проблема, как уже сказано, чаще всего в обоих.

### ОТПУСТИТЬ НЕЛЬЗЯ УДЕРЖАТЬ

**Ошибка**  
Он уже другой, или она другая, смотрит в свое будущее без вас, живет далеко за пределами ваших отношений. Стержень, на котором зиждется общность интересов, совместное будущее, нежные чувства друг к другу, уже рухнул, его больше нет. Так стоит ли держать то, что превратилось в прах? Быть может, правильнее выстроить новые отношения? Пусть не вместе, но теплые и без взаимных обид. Аппарата искусственного дыхания для любви не существует. Зато взаимное уважение и теплые воспоминания навсегда могут сохраниться в приятельских уже отношениях.

### Решение

Постарайтесь не делать из расставания драму всей вашей жизни. И если уж не получается сохранить уважение к партнеру, уважайте себя. Чем скорее вы отпустите и простите, тем быстрее ваше сердце откроется навстречу новым чувствам и новой любви, вытеснив из души обиды, злость и желание сделать больно.

Текст: Любовь Анина

**Древнейшая гимнастика мира**

История гимнастики цигун исчисляется тысячелетиями. Первые упоминания о ней встречаются в рукописях, которые датируются 300 годами до н. э. Некоторые древнейшие артефакты указывают на то, что гимнастика цигун существовала задолго до изобретения письменности. Цигун дословно переводится как работа с энергией. В основе этого понятия лежит идея пронизывающей весь мир энергии ци. Согласно традиционной китайской религии — даосизму — правильное распределение и направление этой энергии с помощью определенных упражнений позволяет продлить жизнь и повысить ее качество. Учеными существование энергии ци пока не подтверждено. Скорее даже наоборот. Однако практические результаты показывают безусловную эффективность гимнастики цигун.

**Не делайте резких движений**

Для гимнастики цигун характерны медленные, плавные движения и строгое соотношение их с дыханием. Цигун неспешен и не требует каких-то особенных сил, поэтому заниматься им могут все без исключения. Важно отметить, что эта гимнастика исключительно благоприятно воздействует на психику и нервную систему, так как одна из основных ее задач — внутренняя гармония.

Для занятий цигун практически нет противопоказаний. Мало того, существуют специальные комплексы упражнений, направленные на лечение разного рода заболеваний. Правильно подобрав такой комплекс для каждого индивидуально может опытный мастер цигун. Положительный эффект

# Цигун — гимнастика для долголетия

ЗДОРОВЬЕ ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ



*Летом в городских парках можно встретить группы людей, которые как-то странно дышат и изредка по-особенному передвигаются. Так занимаются древней китайской гимнастикой цигун. Это комплекс упражнений, направленных на улучшение всевозможных процессов в человеческом организме.*



**Только ежедневные упражнения дают качественный и стойкий эффект**

от гимнастики достигается путем постоянной и методической практики. Даже если вы почувствовали улучшение своего состояния после первого же занятия, не нужно рассчитывать, что «дальше само рассосется». Только ежедневные упражнения дают качественный и стойкий эффект. Пятнадцать-двадцать минут ежедневных занятий — и благодарность вашего организма не заставит себя ждать.

**Основные правила гимнастики цигун**

Цигун — это прежде всего дыхательная гимнастика, поэтому, выполняя упражнения, необходимо в первую очередь

следить за техникой дыхания. Дышать нужно ровно и глубоко, распределяя вдох и выдох согласно методике. Последовательная нагрузка на мышцы — еще один важный принцип гимнастики цигун. Нагрузка должна равномерно распределяться от головы к ногам или обратно. Также важно, чтобы на занятии были задействованы все части тела. Особенное внимание следует уделять позвоночнику и тазобедренному суставу, ведь именно они страдают более всего при характерном для большинства из нас сидячем образе жизни.

Виктория Нечаева

**ЦИГУН ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

- ТАНЦУЮЩИЙ ДРАКОН**  
**Исходное положение:** стоя, ноги вместе.  
**Вдох:** присесть и положить ладони на колени.  
**Выдох:** разогнуть колени, как бы продавливая их назад.  
*Повторить 10 раз.*
- ДРАКОН, НАБЛЮДАЮЩИЙ ЗА НЕБОМ**  
**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч.  
**Вдох:** подняться на носки.  
**Выдох:** перекатиться на пятки.  
*Повторить 10 раз, поднимаясь на носки с каждым разом как можно выше.*
- ДРАКОН, КАЧАЮЩИЙ КОЛЫБЕЛЬ**  
**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч.  
**Вдох:** подняться на носки и завалиться на боковые части стоп вправо.  
**Выдох:** перекатиться на пятки и завалиться влево.  
**Вдох:** подняться на носки и завалиться влево.  
**Выдох:** перекатиться на пятки и завалиться вправо.  
*Повторить 5 раз.*
- ДРАКОН, МАШУЩИЙ КРЫЛЬЯМИ**  
**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч.  
**Вдох:** плечи вывести вперед и перевести вверх.  
**Выдох:** отвести плечи назад и вниз.  
**Вдох:** плечи отвести назад и вверх.  
**Выдох:** вернуть плечи на место и опустить.  
*Повторить 5 раз.*
- ЖУРАВЛЬ, ВЫХОДЯЩИЙ ИЗ ВОДЫ**  
**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч.  
**Вдох:** поднять согнутую в колене ногу и подтянуть руками ее к телу.  
**Выдох:** опустить ногу.  
**Вдох:** поднять другую ногу и подтянуть к телу.  
**Выдох:** опустить ногу.  
*Повторить 5 раз.*

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

**Уникальная коллекция православных святынь**



**149** рублей

**ПРАВОСЛАВНЫЕ СВАТЫЕ И ПРАЗДНИКИ**

30(6)-й выпуск  
**СОБОР АРХИСТРАТИГА МИХАИЛА И ПРОЧИХ НЕБЕСНЫХ СИЛ БЕСПЛОТНЫХ**  
в продаже с 18 апреля

*В каждом выпуске коллекции освященная икона!*

**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](http://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

# Бородавки — к телу прибавка?

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОТИВНЫХ НАРОСТОВ

Народная мудрость советует бороться с бородавками картофельным жмыхом, рябиновой кашцей, соком из одуванчика... В целях профилактики — никогда не трогать жаб и мокриц. А если все-таки удалось свести бородавку, как утверждает молва, надо похоронить ее. Мы узнали у врача-дерматокосметолога Марины Шестовой, насколько действенны эти способы и как забыть о бородавках раз и навсегда.



### — Почему бородавки появляются?

— Это вирусное заболевание — они передаются от одного человека к другому, чаще всего это происходит через рукопожатие. Также заразиться бородавками можно в общественных местах — бассейнах, банях. Особенно если снижен иммунитет — например, после тяжелого заболевания.

### — Нужно ли их удалять?

— Я считаю, что делать это нужно обязательно. Есть несколько способов — это крио-, электро- и лазерная деструкции.

### — Есть такое мнение, что при удалении жидким азотом травмируется здоровая кожа, остаются рубцы. Это так?

— По эффективности этот метод можно поставить на третье место. Используя его, мы, к сожалению, не можем контролировать — вся ли бородавка удалена. Она замораживается,

## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

**Уберечься от бородавок сложно, но можно попробовать. Соблюдайте правила личной гигиены! Стопроцентной гарантии это не даст, но лишним никогда не будет.**

1. Не забывайте мыть руки с мылом. Как можно чаще! Бородавки вызывает вирус папилломы человека. Подхватить его можно где угодно — подержавшись за поручень в общественном транспорте или за ручку двери в офисе.
2. В бассейне без резиновых тапочек не ходите. Коварный вирус может ждать вас на полу.
3. Мелкие ранки и царапины обрабатывайте антисептическим раствором. Вирус может проникнуть через них в организм.
4. Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены — расческой, мочалкой, посудой, полотенцем. Человек может носить в себе вирус папилломы и не иметь бородавок.

на второй-третий день образуются пузырьки. Затем он лопаются, болячка заживает и начинает сходить. Только после этого видно — нужно ли повторить процедуру. Также есть возможность повреждения здоровых тканей, что часто и происходит. Я считаю, самый надежный и прогрессивный способ — лазер.

### — А рубцов не останется после такого вмешательства?

— Если бородавка запущена и поразила глубокие ткани, то рубец может быть. Но при своевременном визите к врачу, следов не останется.

### — Правда ли, что бородавки могут исчезнуть сами?

— Может быть и такое — если иммунитет хороший, организм справится. Но лучше на это не надеяться, не ждать, пока сами отвалятся. Скорее всего, этого не произойдет и их станет только больше. Бородавки имеют свойство увеличиваться в размере и размножаться. Мой совет: только заметили бородавку — идите к специалисту. Ни в коем случае не ковыряйте ее, не пытайтесь свести самостоятельно.

### — А что вы можете сказать о народных рецептах — например, о чистотеле?

— Чистотел — неплохой способ. С его помощью действительно можно свести бородавку в домашних условиях, но после такого удаления, как правило, остаются рубцы. Так что нужно делать это с умом. Необходимо взять марлевую салфетку или ватный диск и вырезать в них отверстие по диаметру бородавки, чтобы при обработке не пострадали здоровые ткани. Приложить к ней. Чистотел наносится либо пипеткой, либо ватной палочкой. После можно сделать легкую, не фиксирующую повязку. На второй-третий день бородавка начинает чернеть и отваливаться. Если что-то осталось — следует повторить процедуру. Правда, от больших и глубоких бородавок чистотел чаще всего не помогает.

### — Я слышал, некоторые еще уксусной кислотой выводят...

— Лучше этого не делать. Пациенты, которые опробовали такой метод на себе, расска-

зывают, что это очень больно. Палец немеет, болит так, что не знаешь, куда себя деть, и даже если бородавка сходит, остается серьезный рубец.

### — А если удалять бородавку у врача — это больно?

— Большие бородавки, конечно, обезболивают — врач делает так, чтобы процедура была максимально комфортна для вас.

### — А средства, которые в аптеке продаются, — что вы можете о них сказать?

— Случаются, что помогают, а бывает — нет. Многие пациенты к нам приходят, рассказывают, что пробовали, и не раз, не помогло.

### — Если речь идет о детских бородавках, что делать?

— С детьми нельзя заниматься самолечением. Однозначно идти к врачу!

### — Результат зависит от профессионализма врача?

— Это несложная процедура. Главное — прийти в клинику, чтобы удаление производил врач.



### — Опасны ли бородавки?

Как я уже говорила, они имеют свойство расти, потом начинают болеть — и приносят дискомфорт. Кроме того, это не очень красиво и мешает общественной жизни.

Беседовал Дмитрий Травин

## БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ ОТ БОРОДАВОК

### ПОМОГАЮТ ТЕМ, КТО В НИХ ВЕРИТ!

1. КАРТОФЕЛЬ Сырой картофель нарезать пополам, натереть каждой половинкой бородавку. Затем собрать картофель вместе, перевязать ниткой — и закопать.
2. ШЕЛКОВАЯ НИТЬ Нужно завязать ее в узел в воздухе над бородавкой. После чего спрятать нить в разрезанной картофели и похоронить.
3. ЯБЛОКО Разрезать на две части. Одной — натереть бородавку и закопать в компост. Вторую — съесть с должным аппетитом.

# Пейте минеральную воду!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЦЕЛЕБНОМ НАПИТКЕ

Сегодня минеральная вода доступна для всех, а не по благу, как это показано в фильме «ТАСС уполномочен заявить», но ее так много, что трудно разобраться, какую и для чего пить. Как выбрать правильную минеральную воду.

## КОНЦЕНТРАЦИЯ СОЛЕЙ.

По содержанию солей все воды делятся на лечебную, лечебно-столовую и столовую. В лечебной минеральной воде растворено наибольшее количество солей. На 1 л приходится больше 8 г. Такую воду невозможно пить просто так. Ее используют только в качестве лекарства. Самые часто употребляемые — лечебно-столовые минеральные воды. Их главное достоинство в том, что они и на вкус приятны, и пользу здоровью приносят ощутимую. В лечебно-столовой воде, как правило, содержится от 2 до 8 г солей на литр. По сути, минералов в столовой воде ничтожно мало. Это чистая вода, добываемая из скважин, предназначенная для постоянного употребления. Ее можно пить, а можно готовить на ней, если вы не доверяете воде из-под крана. Специалисты говорят, что на этикетке должно быть указано лишь одно название из общей классификации.

## ПЕРСОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

«**Ессентуки №4**» Лечебно-столовая минеральная вода. Эту воду назначают для употребления при заболеваниях почек, печени и желудочно-кишечного тракта. «Ессентуки №4» отлично тонизирует весь организм,



неповторима по своему составу и вкусовым качествам. «**Ессентуки №17**» Самая известная лечебная минеральная вода. Содержит большое количество солей — от 11 до 14 г на литр. Полезна при тех же заболеваниях, что и «Ессентуки №4». Часто терапия заключается в сочетании этих двух типов ессентуковских вод. «Ессентуки №17» имеет очень большое количество противопоказаний, поэтому принимать ее желательно по назначению врача, хотя она и продается чуть ли не в любом магазине. «**Ессентуки №20**» Отличается самой низкой степенью минерализации. Благодаря этому подходит для повседневного употребления, при этом оказывает положительное воздействие на организм. «Ессентуки №20» рекомендуют употреблять для восстановления обмена веществ и оздоровления мочевыводящих путей.

## ИМПОРТНАЯ ИЛИ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ?

Наряду с водой российского производства прилавки заполнены водой импортной. Стоит она, как правило, значительно дороже. Значит ли, что она лучше? Главное преимущество европейской продукции — строгий контроль за качеством. Если на этикетке указан номер источника, то вы точно покупаете воду именно из этого источника. Во всем остальном наша минералка ничем не уступает импортным аналогам.

«**Нарзан**» Его прославил на всю страну в «12 стульях» измученный «Нарзаном» монтер Мечников. Место рождения воды находится в Кисловодске. Один литр «Нарзана» приравнивается к двум стаканам молока по количеству содержащегося в жидкости кальция. Прекрасно утоляет жажду, повышает аппетит и тонизирует весь организм. Рекомендуются для страдающих



## А ВЫ ЗНАЛИ?

### ПЯТЬ ПРИЗНАКОВ КАЧЕСТВЕННОЙ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ:

- Вода разлита непосредственно рядом с источником, а не привезена в другой регион в цистерне.
- В «минерализованную» воду соли добавляют искусственно. Натуральная вода бывает только минеральной.
- Натуральную минеральную воду искусственно не фильтруют и не очищают.
- На бутылке обязательно указывают номер источника и место его нахождения.
- Сам источник должен располагаться только в экологически чистом месте.

гастритом и язвой желудка, а также заболеваниями почек.

«**Боржоми**» Эта минералка родом из гор Грузии. Все источники находятся на территории одноименного курортного комплекса. «Боржоми» классифицируется как лечебно-столовая вода. Медики рекомендуют применять ее при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени, нарушения обмена веществ.

«**Смирновская**» Эта вода родом из Железноводска. Добывается из горя-

чего источника, полезна при лечении язвы желудка, а также почек и печени. «**Славяновская**» Еще одна минеральная вода из Железноводска. Относится к лечебно-столовому типу вод. Назначают, как правило, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Мы назвали лишь несколько видов, которые сами часто пьем, и продолжим изучение российских минвод.

## ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА В МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЕ

Хлор, сульфаты, гидрокарбонаты, калий, натрий, кальций, магний — эти вещества дарят нам здоровье. **Хлор** — поможет настроить выделительную функцию почек. **Сульфат** в команде с кальцием, натрием или магнием снижает активность желудочной секреции. **Гидрокарбонат** — стимулирует пищеварительную деятельность желудка. **Калий** — оказывает положительное воздействие на сердце и нервы. **Кальций** — полезен сердцу, усиливает иммунитет, укрепляет кости, обладает противовоспалительным действием. В подогретом виде кальциевые воды назначают при язве желудка и гастрите. **Магний** — снижает уровень холестерина, укрепляет нервы, нормализует обмен веществ. Его часто назначают тем, кто на диете.

Текст: Инга Гогричани

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом



## ВЕСЕННЯЯ ВЫСТАВКА 50 ПЛЮС. ВСЕ ПЛЮСЫ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

27–29  
апреля 2016  
МОСКВА,  
ТВК «ТИШИНКА»  
ВХОД СВОБОДНЫЙ

- Товары и услуги для людей зрелого возраста
- Бесплатная диагностика здоровья
- Обучающие семинары и мастер-классы
- Большая развлекательная программа
- Специальный проект «Цветущий сад»

www.50plus.ru

- ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- УДОБНЫЙ ДОМ
- КРАСОТА И МОДА
- ФИНАНСЫ И ПРАВО
- ОТДЫХ И ПУТЕШЕСТВИЯ
- МИР УВЛЕЧЕНИЙ
- ОБРАЗОВАНИЕ И КАРЬЕРА
- ПРОДУКТОВЫЙ РЯД
- ЦВЕТУЩИЙ САД



Реклама

# Зеленые легкие жилища

## РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ АТМОСФЕРЫ

Мы платим за надежные двери, крепкие замки и даже проводим сигнализацию, чтобы злоумышленники не проникли внутрь. И часто не задумываемся о невидимых врагах, прочно засевших в наших квартирах. Это окись углерода, формальдегиды, трихлорэтилен, бензол и другие вещества. Мы можем завести активных поглотителей вредных веществ — они недороги и надежны.



### ПЕСТРАЯ ОЧИСТИТЕЛЬНИЦА — ДРАЦЕНА

Драцена практически не уступает очистительными свойствами хлорофитуму. Есть данные о том, что одна драцена очищает воздух на 30 кв. м. жилплощади при высоте потолка 260 см. Нам не нужно засаживать к своим квартирам рощу из драцен, достаточно разместить в каждой комнате по одному горшку с растением.

### Уход

Драцена в уходе не требовательна. Любит солнечный свет, поэтому размещаем ее на окнах восточного и западного направления. Если же у вас все окна выходят на юг, в жаркие дневные часы растение притеняем. Экземплярам с темно-зеленой листвой требуется меньше света, нежели пестролистным

### РАСТЕНИЕ-ПАУК — СУПЕРФИЛЬТР

Он же — «брызги шампанского», он же — «зеленая лилия». Именно так величают рекордсмена по очистке воздуха — хлорофитум. Опытные цветоводы уверены, что всего за одни сутки в 15-метровой комнате он очистит воздух от вредных примесей на 80%. Хлорофитум справляется с жуткой смесью — формальдегидами, фенолом, ацетоном, аммиаком, вредными бактериями и микроорганизмами. Именно эти вещества провоцируют плохое самочувствие, головную боль, низкую работоспособность, аллергию.

### Уход

Цветок не капризен. Даже начинающему цветоводу не составит труда его вырастить. Хорошо чувствует себя как на свету, так и в тени. Разве что у пестролистных форм в тенистом месте теряется яркость листвы. На летний период лучше выносить его на свежий воздух (балкон, терраса, сад) и защищать от ветра и дождя. В это время температура окружающей среды желательна в пределах 18–25°. Зимой допустимо понижение до 10°. Поливаем хлорофитум тем чаще, чем выше температура. Летом полив особенно важен. Если влаги недостаточно, наш «паучок» образует на своих лапках-корнях клубневидные утолщения. К влажности хлорофитум равнодушен, но, если будете опрыскивать и купать его под душем, очищать воздух он будет лучше. По весне не забываем подкармливать растение каждые две недели.



По дереву можно легко определить сторону света. Если дерево пальма — юг уже здесь.

красавцам. Температуры драцена предпочитает умеренные: летом 20–25°, зимой — 15–18°. Чтобы не получить к весне сильно поредевшее растение, переставляем его поближе к окну и подальше от источников тепла. Полив частый, но умеренный. Летом каждые два-три дня, зимой, особенно при низких температурах, поливаем раз в неделю. Воду для полива обязательно отстаиваем. В период роста (весной и летом) подкармливаем жидкими комплексными удобрениями. Хорошо подходят специальные удобрения для пальм.

### ДОМАШНИЙ ДОКТОР — БЕГОНИЯ

Так заслуженно называют бегонию. В первую очередь она выделяет фитонциды, которые проявляют большую активность к плесневым грибкам и бактериям, что особенно актуально для влажных помещений. Бегония уничтожает практически весь стафилококк в воздухе. Нейтрализует вредные вещества, выделяющиеся из ДСП, дешевого линолеума, низкосортных межкомнатных перегородок. Повышает иммунитет и уменьшает аллергические заболевания. Это ли не повод завести на подоконнике зеленого доктора?

### Уход

У бегонии очень простой нрав и нет капризного «райдера». Вам достаточно будет разместить ее на хорошо освещенном подоконнике, защищенном

от прямых солнечных лучей. На летнее время можно вынести на балкон, но обязательно следите, чтобы температура воздуха была в пределах 18–25°. Зимой температура не должна опускаться ниже 15°. В жару обильно поливаем отстоявшейся водой, но без застоя воды в поддоне. Зимой полив сокращаем. Особенно это касается тех экземпляров, что на зиму уходят в спячку. Бегония любит повышенную влажность, но тер-

петь не может на своих листочках капельки воды. И чтобы ее порадовать, размещаем горшок с цветком на большом поддоне, в который насыпан влажный керамзит или галька. Что касается подкормки, то для красивоцветущих бегоний, используем удобрения для цветущих растений, а для декоративно-лиственных сортов больше подходят удобрения с азотом, который активизирует рост листвы. Вносим удобрения каждые две недели.



Бегония уничтожает практически весь стафилококк в воздухе и повышает иммунитет



**Начало пути**

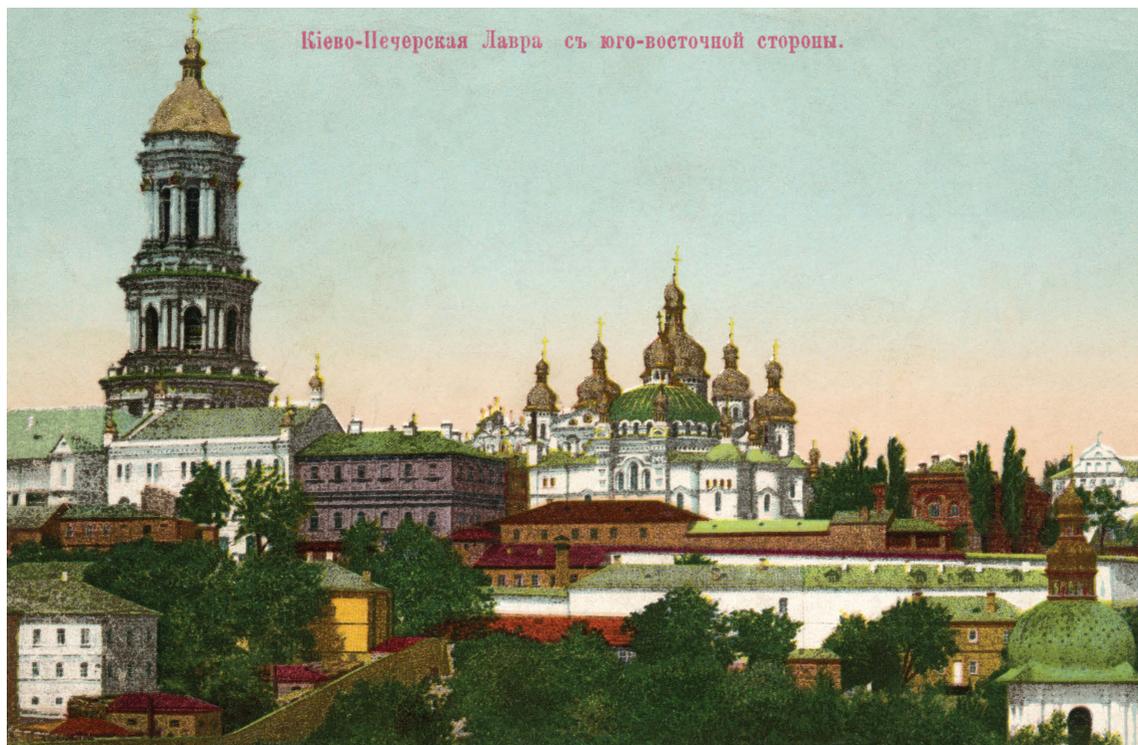
Преподобного Агапита Печерского за великий дар врачевания называли «лечец от Бога». Он родился, как полагают, в 1035 году в Киеве. Божий промысел привел боголюбивого юношу в Киево-Печерский монастырь, где он принял монашеский постриг и стал подвизаться при святом Антонии Печерском, основателе Киево-Печерской лавры, которого именовали начальником всех русских монахов. Антоний был прославлен своим аскетическим подвигом и тем, что удостоился от Господа дара исцеления людей.

**Врачеватель Бога ради**

Агапит с усердием учился у Антония. Первое время он жил при святом подвижнике, а затем поселился в монастырской келье, где сам продолжил помогать недужным. Когда кто-либо из монастырской братии заболел, Агапит покидал келью и денно и ночью пребывал при больном, ухаживал за ним, молился, всегда памятуя о том, что не травы излечивают от болезни, а праведная жизнь и чистосердечная молитва. Так Агапит стал врачевателем Бога ради. Господь не оставил его: за молитвенный и аскетический подвиг монаха даровал ему силу врачевания и прозорливости.

**Козни конкурента**

С именем Агапита тесно связано имя другого лекаря — эта история по своей поучительности почти притча. Жил в то время в Киеве врач по прозвищу Армянин. Он считался умелым врачом и даже будто бы мог по виду больного предсказать, когда он



Киево-Печерская Лавра с юго-восточной стороны.

умрет. Если человек был безнадежным больным, этот лекарь за его лечение не брался. Репутация у Армянина была до поры до времени безукоризненной. Однажды слег с недугом один из бояр великого князя Всеволода. Посмотрев на болящего, Армянин вынес ему приговор: сказал, что он преставится через восемь дней. В кручине о скорой смерти боярин попросил доставить его в Киево-Печерский монастырь.

Там он обратился за помощью к Агапиту. Агапит с молитвой дал боярину своих трав, и болящий был исцелен. Этот случай серьезно подпортил репутацию Армянина, получившему за лекарство большие барыши. Он принялся строить козни Агапиту. Сперва послал к монаху осужденного на смерть человека, для того чтобы он принял яд перед Агапитом и умер у него на глазах. Однако Агапит излечил умирающего. Тогда Армянин попытался отравить самого Агапита, но тот выпил яд без всякого вреда для себя.

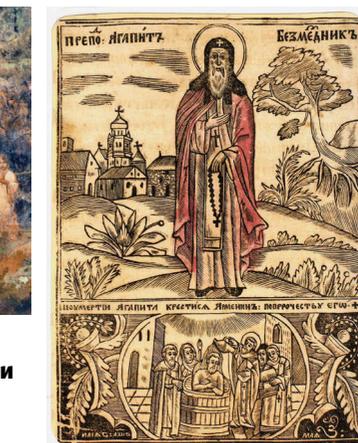


Фреска: Святые старцы Антониевой пещеры Киево-Печерской лавры. Среди них — и святой врачеватель Агапит Печерский

Окончательно репутация неудачливого врача была разрушена тем, что он не смог излечить заболевшего князя Владимира Мономаха, который в то время правил в Чернигове. Агапит же, помолясь, отправил князю свои травы и Мономах выздоровел.

**Посмертное благодеяние**

Пришло время, и сам Агапит тяжело занемог. Тогда Армянин принялся искушать немощного монаха, расспрашивая его о том, каким способом лечится та



или иная болезнь. Агапит на эти провокации смиренно отвечал, что тем способом, каким Господь укажет. Также, посмотрев на болящего Агапита, Армянин сказал, что подвижник умрет через три дня. Монах смиренно отвечал, что преставится только через три месяца. Армянин заявил, что, в том случае, если Агапит прав, он сам примет монашеский постриг. Агапит оказался прав, а Армянин, уважая святость клятвы, ушел в монастырь. Так Агапит своим уходом излечил душевный недуг и наставил заблудшего на путь веры.

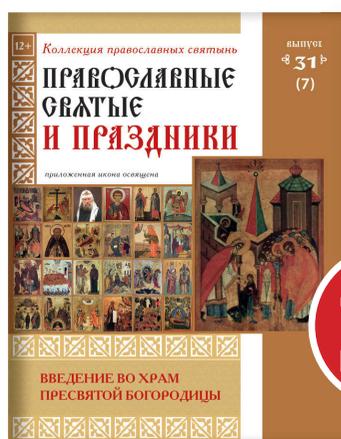
**МОЛИТВА  
СВЯТОМУ АГАПИТУ  
ПЕЧЕРСКОМУ**



О всеблаженне Агапите, земный Ангеле и небесный человеце! Припадаем к тебе с верою и любовью и молим ти ся прилежно: яви нам смиренным и грешным святое свое заступление; се бо грех ради наших не имамы свободны чад Божиих просити о потребах наших Господа и Владыку нашего, но тебе, молитвенника благоприятного, к Нему предлагаем и просим тя со усердием многим: испроси нам от благодати Его благопотребная дары душам и телесем нашим, веру праву, любовь ко всем нелицемерну, в злостраданиях терпение, тяжкими болезнями одержимым — от недугов исцеление, под бременем скорбей и напастей неудобноносимых падающих и жития своего отчаявшихся твоими молитвами получи скорое облегчение и избавление. Не забуди, блаженне отче, и обитель сию святую, присно ты чтущую, но соблюди ю и всех живущих и подвизающихся в ней и на поклонение в ню приходящих неведимыми от искушений диавольских и всякаго зла. Егда же приспешет наше от временнаго сего жития отшествие, и к вечности преселение, не лиши нас помощию твоею небесною, но молитвами твоими всех нас приведи в пристанище спасения и наследники яви нас быти всесветлаго Царствия Христова, да поем и славим неизреченную щедроту Человеколюбца Бога Отца и Сына и Святаго Духа и твое вкупе с преподобными Антонием и Феодосием отеческое заступление во веки веков. Аминь.

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

**Уникальная коллекция православных святынь**



**149**  
рублей\*

**ПРАВОСЛАВНЫЕ  
СВЯТЫЕ  
И ПРАЗДНИКИ**

31(7)-й выпуск  
**ВВЕДЕНИЕ ВО ХРАМ  
ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ**  
в продаже с 30 апреля

В каждом выпуске коллекции освященная икона!

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:

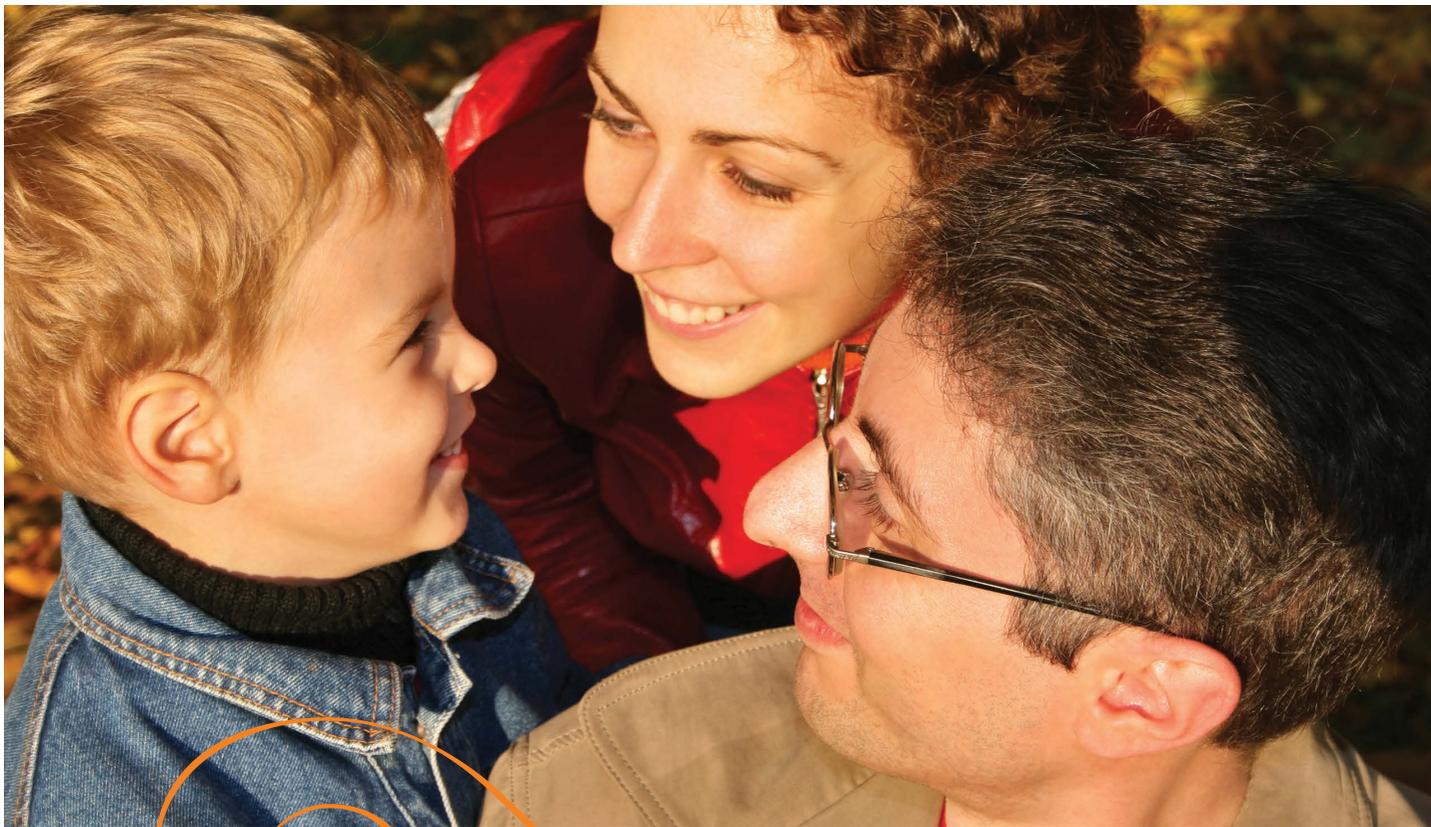
- на сайте [www.avanta.ru](http://www.avanta.ru) в разделе «Заказ книг» – ИД «Кардос». Доставка по всей России. (Юр. адрес: 123022, г. Москва, ул. 1905 года, д. 8. ОГРН 1127746700641)
- по телефону в Москве **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей 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

# Все так, КАК ДОЛЖНО БЫТЬ



*Игорь сидел на диване, обхватив голову руками. Достучаться до него не получалось. Мне самой хотелось выть и рыдать, но я понимала, этим ситуацию не исправить. У нас никогда не будет детей и точка. Вердикт врачей поделил нашу жизнь на до и после. Там, до этого Рубикона еще жила надежда, мечты, планы. По эту сторону только боль и смирение.*



## ТЯЖЕЛЫЙ РАЗГОВОР

— Игорь, — осторожно положила я руку на плечо мужа, сделав очередную попытку вывести его из анабиоза. — Игорь, родной мой... Муж не шелохнулся. Лишь тяжело вздохнул и снова погрузился в свои, только ему известные мысли. — Ну нельзя же так, — не выдержала я и чуть повысила голос. — Мне тоже больно. Конечно, то, что случилось — это большая беда. Но на все воля Божья. Видимо, таков наш с тобой крест, урок... Нужно смириться и жить дальше. В конце концов, мы есть друг у друга. Разве этого мало? Разве это не великое счастье, встретить родную душу? Игорь медленно поднял голову и посмотрел на меня тяжелым взглядом. — Быть может, у тебя получится с другим?.. А у меня с другой, — протянул он и с надеждой заглянул мне в гла-

за. Затем заговорил быстро-быстро, будто опасаясь, что я перебею его и не дам высказаться. — Ну ведь нам не сказали, что все совсем безнадежно. Лишь размытые фразы о несовместимости, вялости сперматозоидов, что-то там еще. Но ведь это не приговор, да? Быть может, с другими партнерами у нас будет больше шансов стать родителями... По щеке моей скатилась слеза.

## ПОСЛЕДНЯЯ НАДЕЖДА

После этого злополучного разговора жизнь наша с Игорем превратилась в кошмар. Терпеть и дальше разговоры о смене партнеров, походе к бабкам-заговорщицам, поездке в индийские ашрамы было невыносимо. Игорь был похож на одержимого, а я не хотела принимать участия в этом безумии. — Игорь, нам нужно поговорить, — не выдержала я в один из вечеров. — Послушай, я так больше не могу. Давай ты послушаешь меня, и, если тебе не подойдет то, что я предложу, мы разойдемся. Муж вздрогнул и посмотрел на меня долгим, выжидательным взглядом. — Алинка, ты меня пугаешь, — выдавил

он. Я горько усмехнулась, но не стала напоминать ему, как он пугал меня в последние месяцы. — Милый, давай посмотрим малышек в детском доме. Игорь быстро-быстро отрицательно затряс головой. — Подожди. Я не сказала: усыновим. Давай просто посмотрим. Обсудим и этот вариант. Катя, моя подруга, работает в доме малюток, у них есть отказники. Я предлагаю просто взглянуть на этих крох, а потом будем думать, что делать дальше.

## НАМЕК НА ЧУДО

— Алина Владимировна? — Да, это я, — удивленно ответила я незнакомому женскому голосу в моем мобильном.

— Это из клиники репродуктивного здоровья беспокоят. Пришли ваши анализы. Петр Алексеевич — ваш доктор, готов предложить вам экстракорпоральное оплодотворение. Похоже, есть неплохие шансы забеременеть. Если желаете, я запишу вас на прием через две недели. Я буквально подпрыгнула на стуле. Желаете ли я? Да я готова бежать к врачу прямо сейчас, бросив работу и даже не надев теплого пальто. Вечером я не находила себе места. На завтра у нас был назначен поход в дом малюток. Но нужна ли была теперь эта затея? С другой стороны, Игорь, да и я, уже настроились, договорились с Катей. Муж последнюю неделю жил только мыслями об этом мероприятии. Даже воспрял духом. Нет, не стану пока говорить ему о звонке из клиники. Сходим, посмотрим. В конце концов, это только экскурсия, ничего больше.

## ОБРЕТЕНИЕ СЧАСТЬЯ

Мальчуган лежал в кроватке и был ужасно серьезен. Крошечный и такой серьезный. Игорь стоял рядом с кроваткой, оцепенев. Я не могла оторвать взгляда от малюсеньких пальчиков, крепко обхвативших краешек одеяла. И вдруг он улыбнулся — расплылся в счастливой беззубой улыбке. Я непроизвольно потянулась к малышу, Игорь осторожно тронул его пальчик на правой ручке. — А, Эмиль вас приворожил? — Улынулась Катя. — Серьезный парень. Даже удивительно, мне кажется, я первые вижу его улыбку. Мама Эмиля умерла в родах, а отца будто и не было. Говорят, он какой-то иностранец. Сбежал, как только узнал, что его пассия беременна. Мы с Игорем переглянулись. В глазах его стоял немой вопрос, я ответила на него улыбкой и кивком. Документы на усыновление мы готовили, каждую свободную минуту бегая навещать уже нашего голубоглазого Эмиля. — Алинка, спасибо тебе! — как-то вечером, лежа в постели, сказал Игорь. — Как я рад, что согласился на эту авантюру. Скоро Эмиль будет дома. Я жду не дожусь.

— Я тоже, — улыбнулась я мужу. — Игорь, знаешь, я была у доктора неделю назад. Муж напрягся. — У нас есть шанс родить и своего малыша. Потребуется время, нужно подготовить организм, но шанс есть. Я напряглась, боясь реакции мужа, боясь за Эмиля. — Алинка, все так, как должно быть, — сказал он, оторвавшись от меня. — Мы просто должны были найти Эмиля, нашего Эмиля, почему-то потерявшегося. И вот теперь мы заслужили право на рождение и второго малыша. Все так, как должно было быть.

**Татьяна  
Кораблева,  
Ростов-на-Дону**





# Живая вода весны

## Когда и где собирать березовый сок

Движение сока по стволам деревьев начинается каждый год в разное время, это целиком зависит от природных условий и погоды. Но в среднем сбор сока начинается в конце марта и заканчивается, когда на деревьях лопаются почки и появляются первые листочки. Чтобы собрать чистый сок, не стоит присматриваться к деревьям в соседнем парке, потому что они аккумулируют все возможные загрязнения окружающей среды.

## Все, что нужно знать о березовом соке

*Каждую весну — так же как прежде — наша земля поит нас бесплатно березовым соком. Такую возможность не нужно упускать. Это натуральное тонизирующее и укрепляющее средство, настоящий клад полезнейших веществ.*

### Как это сделать

Дерево не должно быть старым, с огрубевшей и потрескавшейся корой. Молодые, тонкие березки тоже не стоит выбирать — сок у них не такой насыщенный, да и мало его — только загубите дерево. Для сбора сока лучше всего подходят здоровые деревья среднего возраста с пышной кроной, диаметр ствола которых не менее 20 см. Собирайте сок сразу с нескольких берез — так вы и свое время сэкономите, и не истощите деревья. Самый современный метод сбора: сделать сверлом 6–7 диаметром отверстие 3–4 см глубиной, вставить в

него трубочку и подставить емкость. Закончив сбор, заделайте ранку на стволе березы садовым варом, воском, мхом — это нужно, чтобы под кору не попали болезнетворные бактерии, которые могут погубить дерево. На одной березе нельзя делать более одного отверстия для сбора сока.

### Целебная вода березы

Березовый сок содержит все лучшее, что может дать природа. Это и витамины (А, С, группы В и т. д.), и целый букет органических кислот, и фитонциды, и редкие ферменты, и хорошие

сахара, и настоящий склад минералов, среди которых калий, кальций, магний, железо, натрий, марганец и многие другие. Все эти чрезвычайно полезные для человеческого организма вещества содержатся в березовом соке в максимально доступном и легкоусвояемом виде. Именно поэтому так ценен березовый сок — это настоящая живая вода. Широко известны тонизирующее и общеукрепляющее действия березового сока, а также его противовоспалительные свойства. Он улучшает обмен веществ и нормализует кишечную флору, активизирует кровяные механизмы, а также

благоприятно влияет на потенцию и смягчает климакс. У березового сока нет противопоказаний, кроме одного — камни в почках. Неумеренное употребление березового сока может спровоцировать их движение. Помните: собирать березовый сок нужно ответственно!

Текст: Вера Андреева.

## ЗАГОТОВКИ ИЗ БЕРЕЗОВОГО СОКА

К сожалению, в чистом виде березовый сок хранится недолго — не более двух суток в холодильнике. Однако еще наши далекие предки, зная о его пользе, придумали несколько способов сохранения этого бесценного природного дара.

- 1 Березовый сок можно законсервировать традиционным способом в обычных стеклянных банках. Делается это просто: сок разливают по стерилизованным банкам, добавляют 130 г сахара и 5 г лимонной кислоты на каждый литр, закатывают и пастеризуют.
- 2 Сок можно выпарить до состояния сиропа. Выпаривать сок нужно на самом маленьком огне довольно продолжительное время. Сахара при этом добавлять не стоит. Этот ароматный и вкусный сироп можно хранить в холодильнике и просто разбавлять водой.
- 3 Из березового сока можно сделать чудесный квас, который в холодном подвале или большом холодильнике можно хранить все лето. Для этого сок нужно нагреть до 35–40°, развести в нем свежие дрожжи (15–20 г на литр), мед или сахар (1 ч. л. на литр) и изюм (3 шт. на литр). Емкость с соком нужно плотно закрыть, оставить на 3–4 дня в темном прохладном месте, после чего разлить по банкам и законсервировать.



## АНЕКДОТ ОТ ДОКТОРА ВЕСЕЛОВОЙ

Разговаривают две подружки: — Вчера пробовали новую соковыжималку. — И как она? Хорошо работает? — Выжали немного яблочного и апельсинового сока, а когда попробовали выжать березовый, она почему-то сломалась...

## ГОТОВЬТЕ И ПРАЗДНУЙТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

### ЧИТАЙТЕ В СПЕЦВЫПУСКЕ:

- **ГОТОВИМСЯ К ПАСХЕ** Рецепты пасх и куличей
- **РЕЦЕПТЫ** боярских пасхальных блюд
- **ИДЕИ** для оформления праздничного стола
- **О КАЛОРИЙНОСТИ** каждого блюда
- **О СЕКРЕТАХ ОКРАСКИ ЯИЦ** (выбор, краски, значение)
- **КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ** в помощь хозяйке
- **ПАСХАЛЬНЫЕ БЛЮДА** разных стран мира



\*Рекомендованная цена

### ВАС ЖДУТ МНОГО ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ:

Кулич на сливках

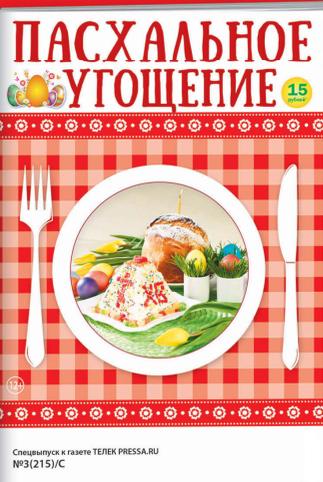


стр. 12  
журнала

Пасха царская сырая



стр. 4  
журнала



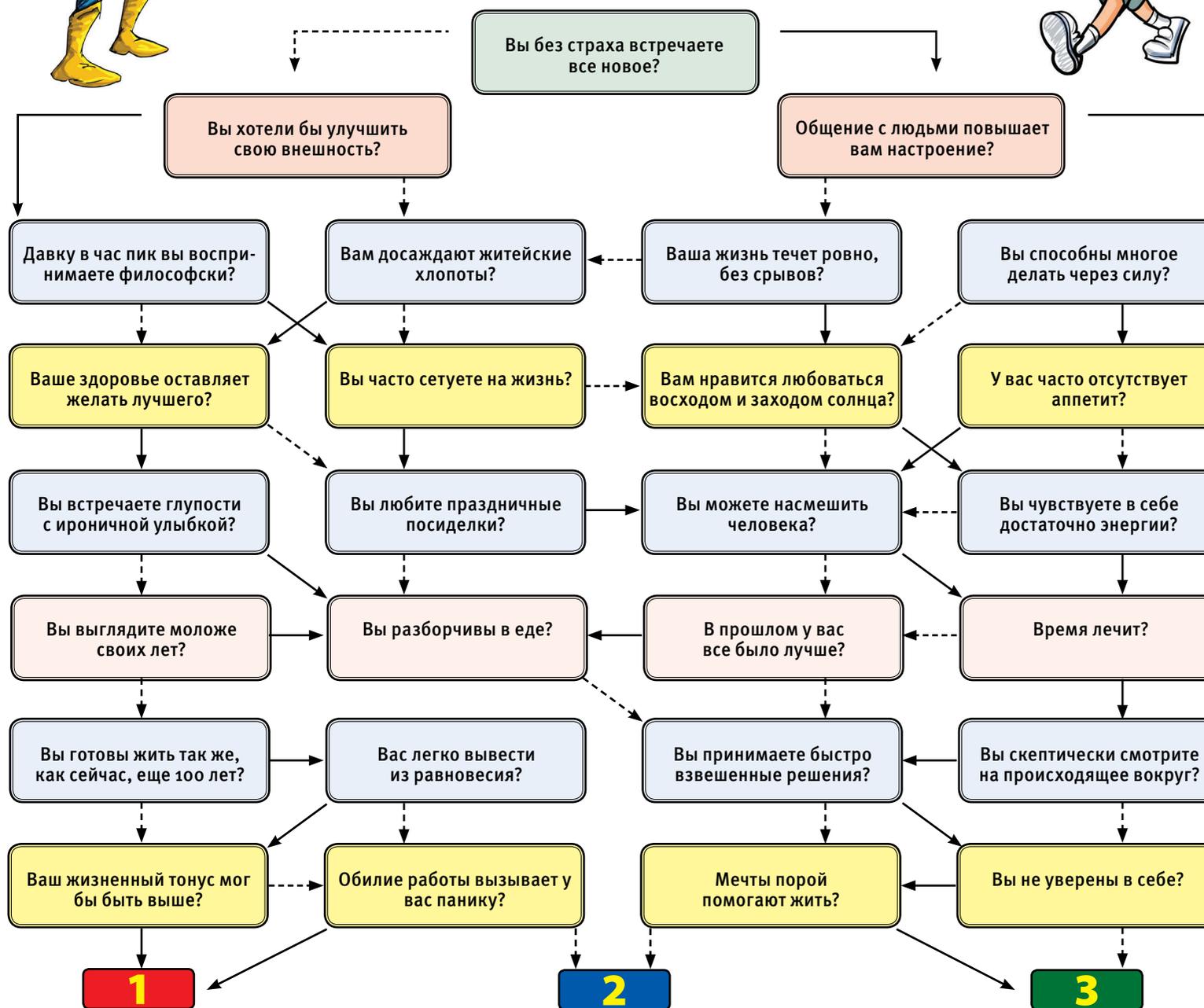


# НАСКОЛЬКО ВЫ ОПТИМИСТ?

СЛЕДУЙТЕ ПО СТРЕЛОЧКАМ, ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ

← ПУНКТИРНАЯ — «ДА», ПРЯМАЯ — «НЕТ» →

СОСТАВИТЕЛЬ — КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ



## РЕЗУЛЬТАТЫ

**1** Вы относитесь к категории жизнелюбов, не впадающих в угнетенное состояние из-за житейских неурядиц. Присущий вам оптимизм помогает преодолеть любые преграды нашей непростой жизни. Вы умеете не погружаться в пучину болезненных переживаний. Людям легко с вами. При этом важно иметь в виду, что чрезмерный оптимизм может порой и помешать принять правильное решение. Вам важно не забывать о рациональности и стараться всегда быть довольно строгими в оценках.

**2** Вы не брюзга и не ипохондрик, но вам зачастую не хватает уверенности в себе, решительности в поступках. Для того чтобы исправить положение, больше общайтесь с яркими и жизнелюбивыми людьми, не замыкайтесь в себе, прощайте себе ошибки. Не забывайте поддерживать свои запасы энергии: следите за тем, чтобы сон был здоровым, а питание — сбалансированным.

**3** Вы смотрите на окружающий мир слишком критично и недоверчиво. В некоторых ситуациях подобное отношение может быть и оправдано, но, чтобы противостоять трудностям, важен и оптимизм. Вспомните гениальный мультфильм про то, как жили напротив Ох и Ах, и постарайтесь взять за правило — радовать себя мелкими жизненными радостями — солнцем, вкусной едой, походом в лес, общением с хорошими друзьями. Чрезмерная критичность не очень полезна для здоровья.

## ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



**• ЧЕМПИОНЫ НА ГРЯДКЕ**

О тонкостях сочного и крупного урожая

**• ЯБЛОНИ-КОЛОННЫ**  
Мнения «за» и «против» выращивания в саду

**• ДАЕШЬ ТЕПЛО ПЕРЦУ!**  
Советы по экстренному обогреву мерзлой теплицы

**• КАК ЭКОНОМИТЬ ВЗНОСЫ**

Об опыте работы ревизионной комиссии СНТ

**• МАКСИМУМ АРОМАТА**  
Выращиваем базилик с приятным ароматом

**• ЦВЕТНИКИ НА ВЫСОТЕ**  
Особенности размещения и ухода за ампельными растениями

**• ЗОЛОТОЙ ДОЖДЬ**

Форзиция – первый цветущий кустарник в саду

**• ГОСТИНИЦА ДЛЯ КУРОЧЕК**  
Строим правильный курятник для домашней птицы

**• А ТАКЖЕ**  
ответы на вопросы читателей на юридические и садовые темы, мини-детектив, гороскоп, рецепты вкусных блюд и многое другое.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+

**№7**

УЖЕ  
В ПРОДАЖЕ

**№8**

В ПРОДАЖЕ  
с 25 АПРЕЛЯ

## НАРОДНАЯ МАЗЬ ПРОТИВ АРТРИТА

Артриты становятся все моложе: сидячий образ жизни, лишний вес, экология. Не стоит сразу пытаться избавиться от боли таблетками и аптечными мазями, лучше сначала попробовать народный рецепт. Возьмите по столовой ложке меда, острой горчицы, мелкой соли и воды, смешайте все это так, чтобы вышла мазь. Нанесите на проблемный сустав, прикрывая пленкой и шерстяным шарфом или платком. Держите такой компресс час-два.



## ГОЛЛИВУДСКАЯ КНИГА О ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТИ

Американская актриса Кэмерон Диас выпустила в свет уже вторую книгу о здоровом образе жизни. Тема — долголетие, работа так и называется «Книга о долголетии». Она откровенно рассказывает о старении женского тела — о том, что обычно пытаются завуалировать за стыдливой эвфемизмом, вроде «элегантный возраст». При помощи своего ученого соавтора актриса рассказывает обо всех достижениях науки, которые позволяют женщине поддерживать лучшую форму долгие годы.



## О ПОЛЬЗЕ НАСЕКОМЫХ

В 100 г излюбленных в Азии жуков содержатся 20–80 г чистого белка и 35 г кальция, при этом жиров очень мало — всего 1–2,5 г. 2–3 больших кузнечика содержат кальция столько же, сколько стакан молока. В жареных насекомых мало холестерина, целый комплекс витаминов и минералов, хитин. Съедобные насекомые богаты триптофаном — аминокислотой, которая участвует в выработке серотонина — гормона радости, и лизина, которые поддерживают иммунитет. В жуках много железа и цинка. Хотите — ешьте, хотите — нет.



**АНЕКДОТ**  
ОТ ДОКТОРА  
**ВЕСЕЛОВОЙ**

*Мотоциклист, который ездит без шлема, знает на вкус всех насекомых местности.*

## ВСЁ: от А до Я

На правах рекламы

### ЗДОРОВЬЕ

**ЭКСТРЕННАЯ МЕДСЛУЖБА**  
Москва и область

**ЗАПОИ**  
Быстрая помощь.  
Выезд на дом.

**24 часа**

8(495)721-61-05  
8(495)508-35-42

Лиц. ЛО-77-01-001691

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**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

### СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

**НЕМЕЦКИЕ ОКНА**

ОСТЕКЛЕНИЕ ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ  
Ремонт окон. ЖАЛЮЗИ.

5 900 р. 9 500 р. 8 500 р.

www.deokna.ru

**8(495)638-06-71, 162-26-37**

### РАБОТА

■ 8-495-240-81-82. Подработка на дому. Изготовление мыла и работа с бумажной продукцией. Без предоплаты! Договор. 3/п 9000 руб./НЕДЕЛЮ! Вложите конверт с адресом и телефон. 127051, Москва-51, а/я 69, «Международная биржа труда-3». Или заявку, тел: (495)240-81-82.

■ 8-495-201-25-88 РАБОТА на ДОМУ. Подготовка конвертов и каталогов магазина для взрослых. Без предоплаты! Регион, пол, возраст — без разницы! 3/п 25000 — 65000 руб./мес. От Вас: подписанный конверт и телефон, если есть. 117519 Москва — 519, а/я 88, ООО «ЛЮКС» (ПЗ).

### БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

■ 8-499-137-36-04, 8-910-420-37-76 Пошив и ремонт головных уборов (в том числе эксклюзивных). Из меха, фетра, кожи и тканей. Более 500 готовых моделей. www.kokoshnik.ru

### ЖИВОТНЫЕ

■ 8-495-585-79-76 ВЕТЕРИНАРНАЯ КЛИНИКА. Выезд на дом 24 часа. Стерилизация, кастрация. Стрижка кошек. Гуманное усыпление. Кремация. Москва и Московская область. Лицензия.

### АНТИКВАРИАТ

■ 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 времен. Выезд Москва и область.

■ 8-903-544-38-10 Коллекцию монет, значков, марок, фарфоровые, чугун., бронзовые статуэтки, нагрудные знаки, янтарь, подстаканник, портсигар, картины, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебряные 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.

■ 8-916-359-05-00, 8-916-158-60-66 КУПЛЮ В КОЛЛЕКЦИЮ: иконы, картины изделия Китая, статуэтки из фарфора, кости, чугуна, бронзы (можно с дефектом), сервизы и остатки от них, янтарь, подсвечники, серебро, мельхиор, награды, кубки, книги, открытки. Оплата сразу. Галина, Сергей.

### РАЗНОЕ

■ 8-950-808-21-99, 8-47467-68-505 ПРОДАЮ лекарственные травы и саженцы. Аконит, божье дерево, болиголов, бузину черную, гинкго билоба, иссоп, купену, лаванду, лапчатку белую, мордовник, окопник, очиток пурпурный. Кондрашова Галина Степановна. Для писем: 399782 Липецкая обл., г. Елец, ул. Юбилейная, д. 21, кв. 104. E-mail: gorfunkel@list.ru

### ТРАНСПОРТ

■ 8-495-665-04-00; 8-495-724-36-66 Такси круглосуточно. Услуга трезвый водитель.

**ЛУКОВЫЙ ЭКСТРАКТ** для всей семьи

- способствует ускорению обменных процессов в организме,
- выведению вредных веществ из организма.
- комплексно участвует в борьбе со сложными проблемами здоровья.
- может помочь при различных проблемах с мужским здоровьем и кишечником, при облысении, при проблемах со сном (1 пакетик перед сном),
- сохранить молодость, красоту и здоровье.

ТЕЛ.: 8 (925) 228-29-15

### КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

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

### ТУРИЗМ

**МОРЕ - СОЛНЦЕ - ПАЛЬМЫ**

**АБХАЗИЯ** от 800 руб. с 3-раз. питанием  
**СОЧИ, АНАПА, ГЕЛЕНДЖИК** от 950 руб. с 3-раз. питанием

**КРЫМ** от 1000 руб. с 3-раз. питанием  
**АЗОВСКОЕ МОРЕ** от 1100 руб. с 3-раз. питанием

ООО «СКМ-ТУР» ОГРН 5137746121431

**8(495)643-30-04, 624-68-82, 621-88-56**

ст.м. «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ», «ТУРГЕНЕВСКАЯ», «СРЕТЕНСКИЙ БУЛЬВАР»

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» 8-495-792-47-73, м. «Кожуховская»	РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»	АРТ «КОРУНА» 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО	АРБ «АДАЛЕТ» 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)
------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



# ГОРОСКОП 18 апреля — 1 мая

## ВРЕМЯ ВЗЯТЬСЯ ЗА СТАРОЕ НОВОЕ ДЕЛО!

Подготовила астролог Полина Сковска



### ОВЕН

Венера в Овне поможет родившимся под этим созвездием чувствовать себя

привлекательными и избавиться от излишней самокритики. С 17 апреля до 29 июня Марс двигается в обратном направлении. В это время лучше не покупать технику, а заняться физкультурой. Если вы начали терапию или тренировки до 17 апреля, не торопитесь их менять — сейчас время для постепенности и плавных движений.  
**Благоприятные дни:** 18, 19, 22, 25, 26 апреля.



### ТЕЛЕЦ

Проблемы в личной жизни померкнут под ярким весенним солнцем, вы поймете,

что не стоит делать скоропалительных решений в этой сфере. 22 апреля посвятите день или вечер второй половине. Финансовые операции рекомендуется осуществить до 26 апреля, хотя критичных рекомендаций мы бы давать не стали: главное — обдуманность и оценка рисков.  
**Благоприятные дни:** 18, 21, 27 и 28 апреля.



### БЛИЗНЕЦЫ

Возможно, вам придется выяснять отношения с близкими по какому-то более или менее

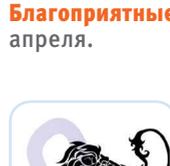
серьезному поводу. Тут звезды дают главный совет: будьте дипломатичны и обходительны. Если соберетесь заняться здоровьем, подтвердите ваши диагнозы у разных врачей. Интересно, что тоже советуют большинство специалистов по доказательной медицине.  
**Благоприятные дни:** 18, 21, 25, 27, 28 апреля.



### РАК

Весна — время новых дел и интересных начинаний и предприятый, с этим

главное — осторожность. Почаще настаивайте на своем в общении со своей половинкой, иначе будете делать то, что вам абсолютно не хочется. На работе вас ждет финансовый успех или продвижение по карьерной лестнице.  
**Благоприятные дни:** 23, 24, 28 апреля.



### ЛЕВ

Если вы займетесь спортом со своим мужем или женой, это доставит вам

обоим огромное удовольствие. Есть шанс, что в вас разгорятся старые любовные искры. Совместный спорт, как отмечают врачи, поднимает у мужчин уровень жизненного гормона тестостерона на 50% выше, чем при одиночных занятиях. И, даже если это не проверять, совместные занятия — сближают и повышают взаимное уважение.  
**Благоприятные дни:** 18, 21, 27 апреля.



### ДЕВА

Попятный Марс в вашем доме семьи может принести некоторое напряже-

ние в отношениях с близкими людьми. Не стоит портить себе жизнь из-за бытовых вопросов, решайте их по мере поступления без эмоций и воспоминаний прошлых обид. Несмотря на то что Девам не свойственно импульсивно тратить деньги, в апреле не исключено, что вам захочется вдруг спустить ползарплаты, например, на модные туфли — не торопитесь это делать.  
**Благоприятные дни:** 18, 21, 27, 28 апреля.



### ВЕСЫ

Желание реализовать себя в социуме переполнит вас. Самое время не отказывать

себе в удовлетворении этих желаний. Дерзайте, звезды сейчас вам благоволят. Правда, на рабо-

те могут задержать зарплату, но это временное явление. Настрой на позитивный лад не позволит диктовать вам условия и пересматривать отношения. Все будет зависеть от вас.  
**Благоприятные дни:** 18, 21, 22, 27 апреля.



### СКОРПИОН

Попятный Марс может принести напряженность в сфере финансов — в середине мая

все нормализуется. С 28 апреля у вас может возникнуть путаница в делах на работе — дело поправимое. Есть шанс, что 22 апреля в полнолуние в Скорпионе на вашем личном фронте случится небольшой и приятный шторм. Не изнуряйте себя физическими нагрузками, самое время отправиться в спа или на массаж.  
**Благоприятные дни:** 18, 17, 21, 23 апреля.



### СТРЕЛЕЦ

Огненный Марс прятится по знаку Стельца, что может принести вспышки эмоций. Чтобы

не заниматься бесцельными и бессмысленными выяснениями отношений, стоит посвятить это время прогулкам на природе, Стрельцам-горожанам бывает почаще за городом, побродить по лесу. Нет ничего более умиротворяющего. На работе возможен приход финансов.  
**Благоприятные дни:** 17, 18, 19, 21, 27, 28 апреля.



### КОЗЕРОГ

Вас ждут встречи и даже застолья и вечеринки с друзьями и единомышленниками,

среди которых найдется человек, который окажет на вас сильное влияние. Обратите внимание на то, чтобы это влияние было исключительно вам во благо: вы достаточно мудры для этого. Вам свойственно много работать и да-

же пахать, сейчас можно ослабить удила и немного отдохнуть.

**Благоприятные дни:** 18, 21, 27, 28 апреля.



### ВОДОЛЕЙ

В это время у Водолея энергия будет бить через край, подобно

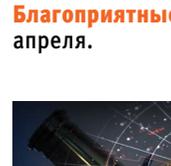
весенним разлившимся рекам и ручьям. На таком подъеме не забывайте экономить деньги и не предъявляйте претензий близким, которые, по вашему мнению, мало уделяют вам времени и сил. Вы сможете быть очень полезными родителям в бытовых вопросах.  
**Благоприятные дни:** 18, 21, 22, 27 апреля.



### РЫБЫ

После 17 апреля не стоит начинать новых проектов, лучше довести до совершен-

ства уже начатые. В это же время ваши идеи о вложении денег могут кардинально измениться. С 28 апреля не стоит принимать резких движений решений в личных отношениях. Если вы созрели для какого-то изменения или серьезного разговора — лучше подождать до конца мая. Может быть, и повод исчезнет.  
**Благоприятные дни:** 18, 21, 27, 28 апреля.



## ЛУННЫЙ СОВЕТ

*С 23 апреля по 1 мая Луна убывает. Именно это время стоит взять на заметку. В этот период наше тело готово с легкостью расстаться с лишним весом и будет легче переносить ограничения в еде.*



В продаже с 29 апреля

## ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

**Как врачи сотворили чудо с Настей Задорожной.**

Оздоровливаемся почками растений.

Все, что нужно знать о транжире.

Здоровый пример: как бывший токарь стал распорядителем балов и учителем изящных манер.

Бронхиальная астма: как сделать жизнь ребенка полной.

Инновационный метод лечения артрита бесплатно в России.

Опасности методов контрацепции.

День скорой и неотложной помощи: как врачи творят чудеса.

**А ТАКЖЕ В КАЖДОМ НОМЕРЕ:** Действенные методы домашнего терапевта. 50 новых советов опытных специалистов. Здоровая кухня: рецепты и продукты. Новые истории читателей.

Сохраняем красоту и молодость. Психолог на связи. Школа здоровья: учимся сохранять главное.

планета ЗДОРОВЬЯ PRESSA.RU

Газета «Планета здоровья. Pressa.ru»

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 — 63016 от 10.09.2015 г. Издается с февраля 2016 г.

Учредитель, редакция и издатель: © ООО «Издательский дом КАРДОС»  
Генеральный директор Андрей ВАВИЛОВ  
Адрес редакции: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15,  
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 ПРОКОФЬЕВ А.Н.  
Редактор ОЛЬГА САВИНА  
Арт-директор Егор Морозов  
Телефон редакции: +7 (499) 992-29-69  
Подписной индекс 43217 в Объединенном каталоге «Пресса России» на 2-е полугодие 2016 года  
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 Бех, 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  
№ 6. Дата выхода в свет 18.04.2016 г.  
Подписано в печать 15.04.2016  
Номер заказа — 1205  
Время подписания в печать по графику — 01.00, фактическое — 01.00.  
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Москва», г. Долгопрудный, 141700, Московская обл., г. Долгопрудный,

Лицевой пр.-д. д. 58  
Тираж 150 000 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».

